

№ 3
2021

VERBA

magazine



THA

TRAVEL & HOSPITALITY
AWARDS
2020



WORLD
LUXURY
SPA
AWARDS
WINNER
2020

МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА

Результат приходит только после того,
как вы начинаете соблюдать все рекомендации



daigo®

ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА И ДОЛГОЛЕТИЕ



Японский органический метабіотик



VERBA MAYR
австрийский центр здоровья

5 ЛЕТ

WORLD SPA AWARDS
WINNER 2020

WORLD LUXURY SPA AWARDS
WINNER 2020

Live Organic Awards

THA TRAVEL & HOSPITALITY AWARDS

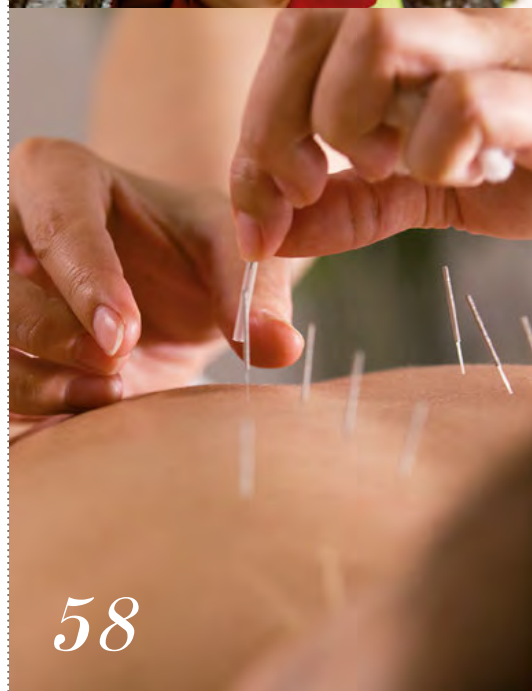




6



22



58

СОДЕРЖАНИЕ

6 2020 – ГОД ПЕРВОГО ЮБИЛЕЯ АВСТРИЙСКОГО
ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR
5 лет назад наш центр открыл свои двери для гостей

12 ТАЙНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ВНУТРИ НАС
Как гормоны продлевают молодость и укрепляют
иммунитет

18 ВЕЧНО МОЛОДОЙ
5 шагов к продлению жизни

22 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА
«Перезагрузилась, набралась сил и снова ринулась в бой»

24 КАРТА ЗДОРОВЬЯ В ЗЕРКАЛЕ
Что внутри – то и снаружи

30 КРАСОТА ИЗНУТРИ
Выявить и устранить угрозы

32 ЧТО ЗАЛОЖЕНО В НАШИХ ГЕНАХ?
Как генетика влияет на иммунитет? Просто о сложном

37 ГЕНЫ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ
Как узнать правила игры?

40 СТРЕСС ПРОТИВ ИММУНИТЕТА
Где искать поддержку?

45 СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ
Как выйти из эмоциональных «качелей»

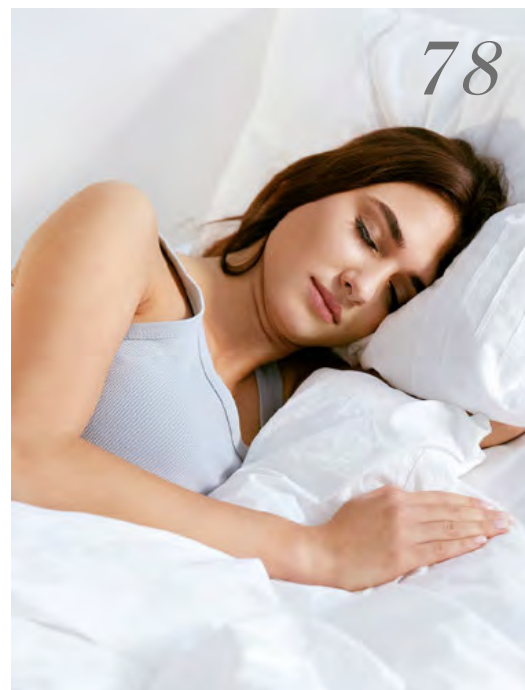
50 ГОЛОД КАК ЛЕЧЕНИЕ
Перезагрузка иммунитета

56 ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
Что поможет перезагрузить организм по полной?

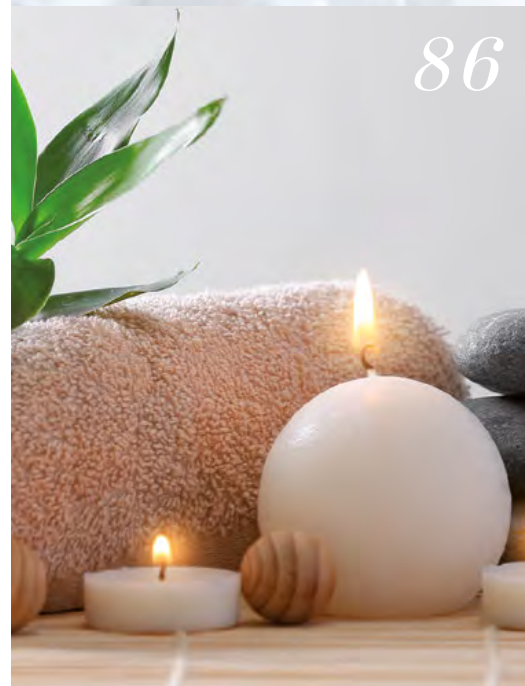
58 ИНТЕГРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА
Новое или незаслуженно забытое?

64 ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС
Как освободить чувства и стать здоровым

- 66 ИДЕАЛ ЗДОРОВЬЯ
Можно ли оценить состояние организма в домашних условиях?
- 68 ОТЕКИ, ЖИВАЯ ВОДА И ЛИМФАТИЧЕСКОЕ МЧС
Что важно знать о лимфатической системе
- 74 ЛИМФУ – В ДВИЖЕНИЕ!
5 способов избавиться от отеков
- 78 СОН – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО
Почему Спящая красавица спала 100 лет?
- 84 ЧТО МЕШАЕТ СЛАДКО СПАТЬ?
Выявляем, устраняем, помогаем
- 86 ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ
Вернуться из головы в тело
- 91 ВОЛШЕБСТВО МАССАЖА
Как легко оздоровить организм и улучшить фигуру?
- 94 МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА – ДИРИЖЕР ИММУНИТЕТА
- 99 АНАЛИЗИРУЙ ЭТО!
Микробиота и иммунитет: что на выходе?
- 102 НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА
Что есть, чтобы не болеть?
- 106 ТРИО ИЗ РОССИИ
Русские блюда а la Майер
- 108 МОЕ ДЕРЕВО В VERBA MAYR
С заботой об окружающем мире
- 114 ДЕТОКС + ИММУНИТЕТ
Очищение организма и защита иммунитета на всех уровнях – то, что нужно в период эпидемии
- 116 ДЕТОКС + ЛЕЧЕНИЕ СПИНЫ ПО ФИШЕРУ
Снизить вес и вылечить спину за неделю
- 118 ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ
Обязательный курс реабилитации после ОРВИ
- 120 СИЯНИЕ КОЖИ
Мгновенное восстановление молодости и красоты



78



86



108



2020

— ГОД ПЕРВОГО ЮБИЛЕЯ
АВСТРИЙСКОГО ЦЕНТРА
ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

5 лет назад, в октябре 2015 г., наш центр открыл свои двери для первых гостей. Европейская концепция превентивной медицины и восстановления естественного здоровья по методике австрийского врача Ф.К. Майера уже была знакома нашим соотечественникам по работе многочисленных зарубежных центров майер-терапии в Германии, Испании и Австрии. Поэтому открытие центра, медицинским куратором которого стал австрийский врач, президент Международной ассоциации врачей майер-терапевтов Алекс Витасек, было воспринято с восторгом и недоверием: удастся ли воплотить австрийские методики на российской почве?

Основанный по образцу и подобию центров превентивной медицины в Западной Европе, Verba Mayr ставил перед собой задачу импортозамещения. Мы хотели оказывать в России первоклассные медицинские и косметологические услуги, воспользоваться которыми можно без промежуточного звена в виде переводчика, без перелета и трансфера, без оформления визы и загранпаспорта.



Месяцы обучения, экзамены и строгое соответствие медицинской составляющей австрийской методике завершили успешной сертификацией центра. Детоксикация организма по методу доктора Майера стала основным и единственным на тот момент направлением деятельности. И сейчас здоровье и активное долголетие наших гостей – это результат правильного функционирования организма, которое, в свою очередь, является результатом правильного питания и здорового образа жизни по Майеру.

Главная цель майер-терапии – это раннее выявление возможных отклонений в работе организма. С помощью современных методов диагностики врач выявляет ранние признаки нездоровья и корректирует их с помощью питания, физической нагрузки, лекарственных препаратов, витаминно-минеральных добавок.

Систему оздоровления австрийского врача-исследователя, гастроэнтеролога и терапевта Франца Ксавьера Майера сегодня успешно используют свыше 22 медицинских центров в Европе и мире. В их числе – австрийский центр здоровья Verba Mayr в Подмосковье.





В основе превентивной терапии по Майеру – четыре главных принципа:

- 1 уменьшение нагрузки на ЖКТ, восстановление здорового пищеварения за счет щадящей диеты;
- 2 очищение и оздоровление микрофлоры кишечника через орошение горькой солью и обильное потребление жидкости;
- 3 возврат к здоровому весу через обучение правильному питанию, составление суточного рациона и плана физической нагрузки;
- 4 восполнение дефицита витаминов и микроэлементов.

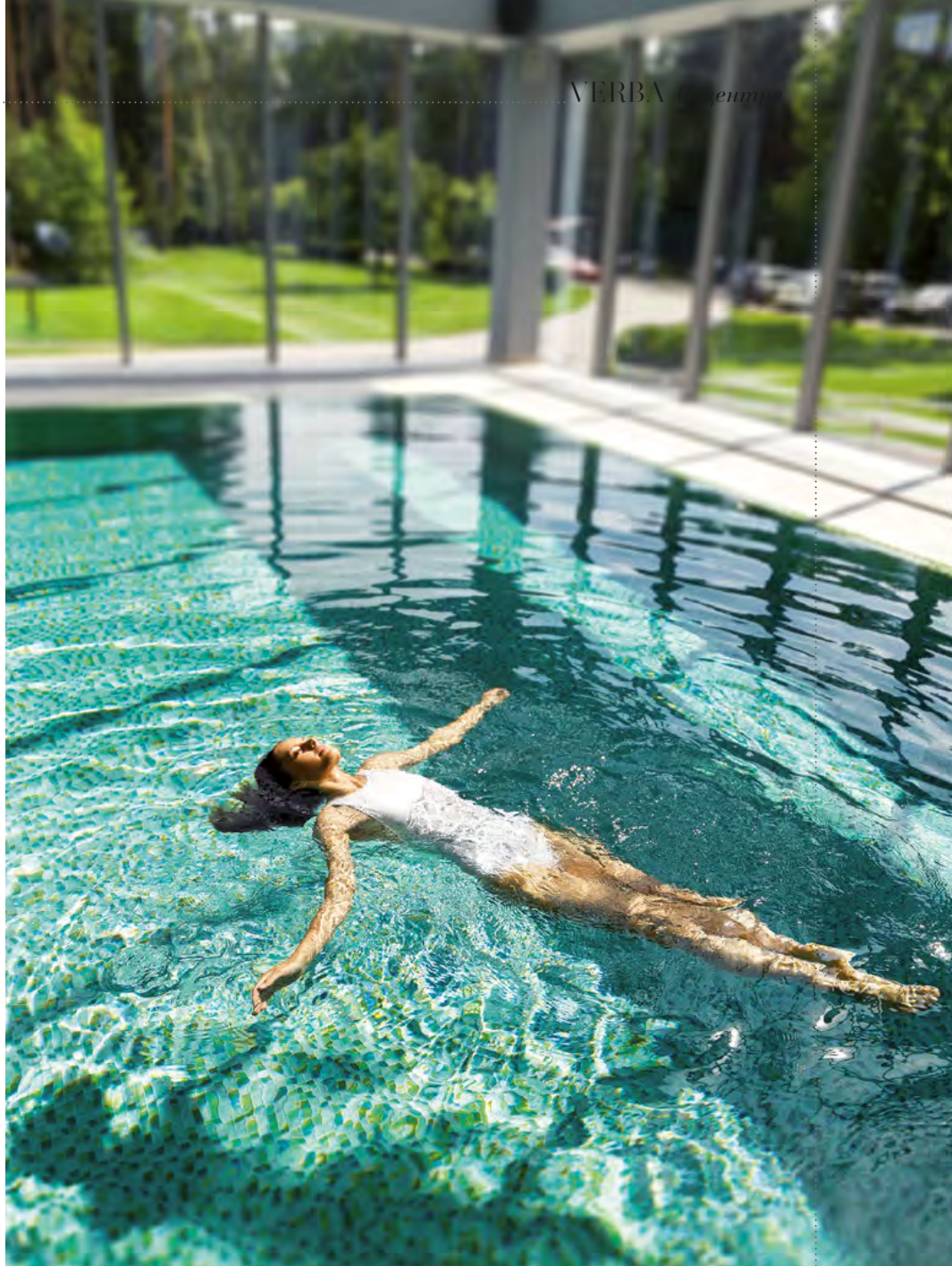
Уникальная авторская кухня ресторана Verba Mayr построена на использовании органических продуктов премиум-качества, щадящих методов приготовления и полном исключении любых потенциальных аллергенов (глютена, лактозы, яиц, рафинированного сахара и масел и пр.)





Во всех краях центра течет мягкая
питьевая вода из собственной
артезианской скважины, прошедшая
8 степеней очистки.

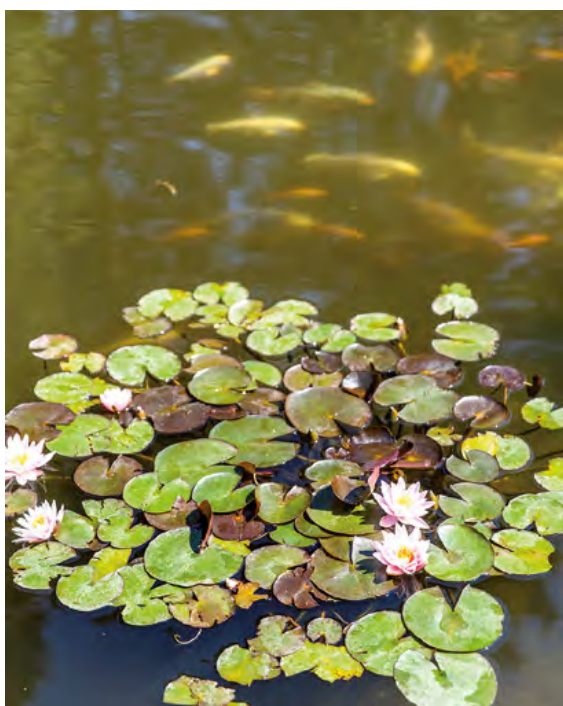
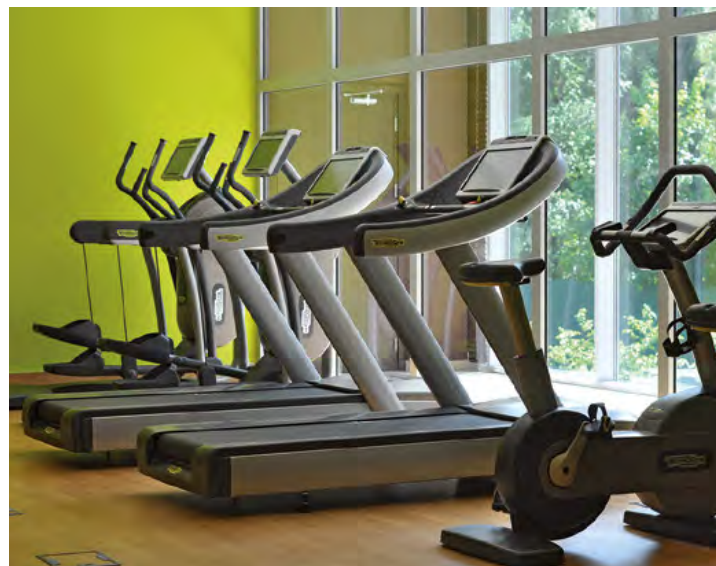
Бассейн Verba Mayr оснащен
суперсовременной системой
водоподготовки и озонирования,
которая обеспечивает превосходное
качество воды без использования хлора.



Сегодня центр здоровья Verba Mayr – это место, где лечат проблемы с ЖКТ и лишним весом, восстанавливают здоровье и гибкость позвоночника и суставов, избавляют от накопившегося стресса и его разрушительных последствий, учат управлять эмоциями, помогают замедлить бег времени с помощью прогрессивных антиэйдж-методик и биохакинга. В основе нашего подхода к здоровью лежит принцип интегративной медицины. Вероника Скворцова, министр здравоохранения Российской Федерации в 2012-2020 гг., так прокомментировала деятельность центра: «...мы внимательно изучили медицинские методики и подход Verba Mayr. Мы были рады увидеть здесь исключительно высокий уровень научной и практической проработки вопросов, связанных с превентивной и анти-возрастной медициной. Безусловно, это заслуга команды, а также тесных международных связей с зарубежными антиэйдж-центрами. Результат обмена опытом, постоянного обучения и совершенствования».

Уникальный для России центр здоровья Verba Mayr с 2018 г. замечен и на международной арене. Подтверждение тому – многочисленные гости из Израиля, Франции, Швейцарии, Индии и других стран, а также авторитетные премии в области медицины и сервиса. В 2019 г. детокс-программа Verba Mayr признана лучшей в мире по версии жюри World's SPA Awards (Великобритания), а сам центр выбран лучшим местом для здорового отдыха и восстановления голосованием Travel & Hospitality Awards, Live Organic и GQ Travel.

VERBA О центре



Наш самый преданный гость за 5 лет
работы центра посетил его 27 раз!

Ежегодно наш центр совместно с Международной ассоциацией врачей майер-терапевтов проводит конференцию, посвященную актуальным вопросам превентивной медицины. Гостями и спикерами становятся врачи центра и их зарубежные коллеги из Германии, Австрии, Венгрии. В 2021 г. конференция состоится в Вене при участии врачей с мировым именем, как: профессор, доктор Йорг Шпиц; профессор Манфред Спитцер; профессор, доктор Йоханнес Хубер; доктор Хеннинг Сартор и др.

На сегодняшний день в центре трудится порядка 50 медицинских специалистов, среди которых – врачи высшей категории, медицинские сестры и медбратья по массажу. В числе наших сотрудников – врачи-терапевты, кардиолог, психотерапевт, уролог, гинеколог, невролог, эндокринолог, диетолог, физиотерапевт, гастроэнтеролог, косметологи и трихологи, специалисты по УЗИ диагностике, остеопатии, рефлексотерапии и мануальной терапии. Сильная медицинская команда, работающая в тесном контакте с коллегами из-за рубежа, обеспечивает отличные результаты наших гостей.

За пять лет работы центра нашими гостями стали свыше 10 тыс человек, из них более 3000 гостей приезжали к нам 2 и более раз.



С августа 2019 г. гостям Verba Mayr доступна 4-уровневая программа привилегий, среди которых – меню подушек, выбор степени жесткости матраса, выбор масла для ароматерапии в номере, цветы и индивидуальное пользование бассейном и спа.

В наших планах – увеличение территории центра и протяженности нашей тропы для прогулок – терренкура, открытие дополнительного крыла, в котором разместятся медицинские кабинеты, а также ввод еще одного этажа с номерами повышенной комфортности – Suite Delux President.

Оставайтесь с нами, чтобы вместе двигаться к новым юбилеям здоровой полноценной жизни!





ТАЙНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ВНУТРИ НАС

*Как гормоны продлевают
молодость и укрепляют
иммунитет*

КРИСТИНА НАГАЕВА

Врач-эндокринолог

Как долго продлится чудесная пора нашей молодости и насколько стойко будет охранять здоровье иммунитет, во многом зависит от уровня гормонов. Эти вещества осуществляют тонкую и многогранную настройку организма. Для того, чтобы он функционировал без сбоев и мог поддерживать юный биологический возраст, гормональная система должна быть в полном порядке. Каким же образом она участвует в защите от болезней? Как гормоны помогают нам предотвратить преждевременную старость? Для чего нам важно знать свой гормональный статус? Рассказываем по порядку.

ТАЙНОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО

Гормоны – активные химические вещества, которые производит наша эндокринная система. Гормоны иногда называют «тайным правительством организма» – они путешествуют с кровью по всему телу, раздавая каждой клетке (а их у нас больше 100 триллионов!) четкое задание на какое-либо действие. От гормонов зависит не только здоровье, но и внешний вид человека, его привлекательность и сексуальность.

В настоящий момент науке известно свыше 150 различных гормонов, среди которых:

- Гормоны, которые выделяет эндокринная система организма (надпочечники, щитовидная и паращитовидная, яички, яичники, плацента, поджелудочная, шишковидное тело, тимус);
- Гормоны, производимые органами и тканями (желудок, 12-перстная и подвздошная кишка, печень, жировая ткань, скелет, почки, сердце).

Выработка гормонов во всех эндокринных железах осуществляется под контролем гипофиза и гипоталамуса. Нарушения в их работе влекут за собой серьезные изменения во всех системах, происходит сбой в обмене веществ, что в первую очередь сказывается на иммунитете – гормональная и иммунная системы тесно связаны между собой и работают в паре.

С возрастом количество гормонов в организме человека начинает убывать – об этом люди знали еще в эпоху античности, принимая вытяжки из половых желез животных. Если вы будете поддерживать правильный гормональный баланс и вовремя устранять сбои, то в любом возрасте сможете иметь крепкий иммунитет, красивую внешность и молодой задор.

ТИМУС: «ТОЧКА ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ»

Начнем с тимуса, или как еще его называют, вилочковой железы – одного из самых загадочных органов человеческого тела.

На примере тимуса хорошо видно, что эндокринная и иммунная система поддерживают друг друга словно лучшие друзья. Так, тимус, будучи частью эндокринной системы, работает также и на благо иммунитета, производя особые гормоны и сражаясь с вирусами и бактериями. В свою очередь, клетки иммунной системы – интерлейкины и лимфокины – являются высокоактивными биологическими веществами, то есть обладают свойствами гормонов и участвуют в гормональной деятельности.



«Тимус» переводится с греческого языка как «жизненная сила». Чем дольше работает эта железа, тем медленнее наступает старение.

Угасание тимуса – одна из причин сильного снижения иммунитета и один из самых ярких биомаркеров старения.

Надо отметить, что рост тимуса продолжается до полового созревания, а далее постепенно атрофируется. Таким образом, в детстве с помощью вилочковой железы формируется тот иммунитет, с которым человек живет всю жизнь.

Инволюция (постепенное угасание) тимуса – одна из причин значительного снижения иммунитета и яркий биомаркер старения организма. Не зря в переводе с греческого, слово «тимус» обозначает жизненную силу. Чем дольше работает железа, тем медленнее наступает старение – как внутренне, так и внешне. Гормоны вилочковой железы способствуют активной регенерации кожного покрова на клеточном уровне. Почему у одних людей тимус перестает работать раньше, а у других регрессия происходит медленнее и позже, науке пока неизвестно.

В ходе эксперимента двум собакам – престарелой и молодой – провели операцию по пересадке вилочковой железы. Пожилому животному вживили железу от молодой собаки, которой, напротив, достался старый тимус. В результате пожилая собака быстро пошла на поправку и стала гораздо активнее, в то время как молодая начала болеть и быстро дряхлеть.

Вывод ученых о важности роли тимуса в продлении молодости подтвердило исследование, проведенное на собаках. В ходе одного эксперимента двум собакам – престарелой и молодой – провели операцию по пересадке вилочковой железы. Пожилому животному вживили железу от молодой собаки, которой, напротив, достался старый тимус. В результате пожилая собака быстро пошла на поправку и стала гораздо активнее, в то время как молодая начала болеть и быстро дряхлеть.

К сожалению, для человека пересадка вилочковой железы невозможна, однако считается, что с помощью дыхательных практик, йоги, пения, массажа, а также приема адаптогенов (отвар чабреца, женьшень, элеутерококк) возможно активировать ее работу. Повысить жизненный тонус и укрепить иммунитет поможет курс процедур в барокамере. Гипербарическая оксигенация насытит клетки кислородом, окажет общеукрепляющий эффект и поможет в короткие сроки восстановить иммунитет.



ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ ВИТАМИН D

Витамин D, одновременно являющийся гормоном, можно смело назвать витамином молодости и долголетия. Группа американских ученых из Института Бака установила, что витамин D оказывает специфическое влияние на биологические процессы и взаимодействует с генами долголетия, притормаживая процессы старения.

Группа ученых из Института Бака установила, что витамин D оказывает специфическое влияние на биологические процессы и взаимодействует с генами долголетия, замедляя старение.

Будучи гормоном, витамин D участвует в регуляции всех механизмов иммунной защиты, включая реакции на вирусную инфекцию. При этом витамин D не просто улучшает иммунитет – он регулирует работу разных звеньев иммунной системы, снижая выраженность аллергических реакций и аутоиммунной нагрузки.

Согласитесь, имеет смысл следить за уровнем этого важного гормона-витамина и вовремя устранять его дефицит, который сегодня встречается у 60-80% россиян.



МЕЛАТОНИН: ГОРМОН ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Взаимодействие между нейроэндокринной и иммунной системами прослеживается и в работе основного гормона эпифиза мелатонина. Мелатонин (так называемый гормон сна) отвечает за регулирование суточных ритмов в организме человека и вырабатывается в темное время суток. Все процессы обновления клеток происходят во сне, и если механизм выработки мелатонина нарушен, то запускается процесс раннего старения: появляются морщины и пигментные пятна, выпадают волосы.

Многочисленные научные исследования неоднократно подтверждали тот факт, что мелатонин стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные свойства организма, а также обладает антиоксидантным и противоопухолевым действием. Уже с 35-40 лет естественная выработка мелатонина начинает снижаться. Но не у всех – исследования показали, что в крови долгожителей наблюдается необычно высокий уровень мелатонина, свойственный более молодому организму.

Как пополнить организм натуральным мелатином? Мелатонин вырабатывается из триптофана, следовательно необходимо добавить в рацион продукты, богатые этой аминокислотой такие как: черешня и вишня, бананы, миндаль, цельнозерновой хлеб, кедровые орехи. А вот от кофе, табака и алкоголя лучше отказаться.

КОРТИЗОЛ: СНИЖАЕМ СТРЕСС

Особую роль в работе нашей иммунной системы играет кортизол – гормон, вырабатываемый надпочечниками и именуемый гормоном стресса.

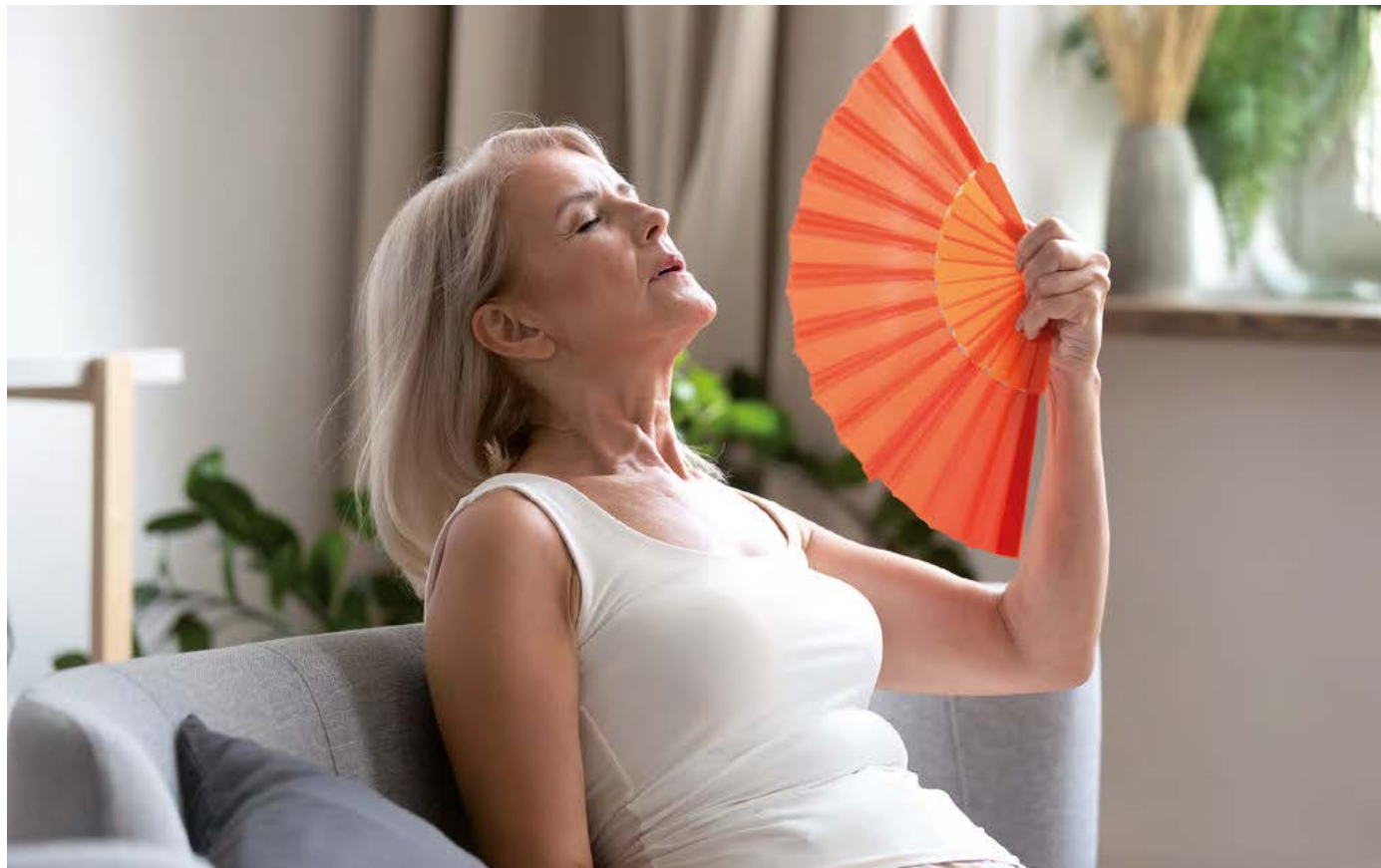
Кортизол выполняет очень много функций в нашем организме, в том числе уменьшает воспалительные процессы. Если уровень кортизола слишком низкий, или, как чаще бывает, высокий, то это приводит к рецидивирующим инфекциям, хроническому воспалению, аллергиям, а также к развитию аутоиммунных заболеваний. Кроме того, высокая концентрация кортизола в крови ускоряет увядание кожного покрова, разрушая волокна коллагена.

Почему же уровень гормона стресса часто оказывается повышенным у значительной части населения? Дело в том, что жители мегаполиса сегодня находятся в состоянии латентного стресса, что стимулирует надпочечники на непрерывную выработку кортизола. Если это длится месяцами, то может привести к развитию хронической усталости надпочечников (adrenal fatigue). В результате разбалансировки иммунная система начинает работать бесконтрольно, вызывая развитие перманентного воспалительного процесса, усталости и боли, депрессий, ожирению и росту злокачественных образований.

Для снижения уровня кортизола мы рекомендуем расслабляющие ванны с валериановым маслом. Такая процедура позволяет снять стресс и обеспечивает глубокий целительный сон.

Мелатонин – т.н. «гормон сна» – стимулирует работу иммунной системы, но его уровень с возрастом снижается. Поддержать уровень мелатонина на должном уровне помогут черешня, вишня, бананы, цельнозерновой хлеб и кедровые орешки. А табак, кофе и алкоголь – напротив, снижают его.





СИЛА ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ

Одну из ведущих ролей в регуляции иммунного ответа играют половые железы, гормональная активность которых меняется с возрастом.

Половые гормоны способны воздействовать непосредственно на иммунные клетки. Половые стероиды могут как стимулировать иммунитет (пример – эстрогены), так и подавлять его, как, например, мужские стероидные гормоны и гормон беременности прогестерон.

Эстрогены – очень важная группа гормонов для сохранения здоровья и красоты. Рецепторы эстрогена обнаружены во многих типах иммунных клеток. Эстрогены не только улучшают показатели иммунитета, но и тормозят нейродегенеративные заболевания, такие как синдром Паркинсона и болезнь Альцгеймера. Также эстроген даёт задание клеткам-фибробластам на выработку коллагена и эластина, и когда его содержание в крови уменьшается, то мы можем наблюдать быстрое внешнее старение.

Прямая связь половых гормонов с иммунитетом особенно заметна во время менопаузы и андропавзы. В этот период возрастает риск повреждения костей вследствие остеопороза – возрастного снижения минеральной плотности костной ткани. Конечно, эстрогены сами по себе необходимы для поддержания достаточной минерализации костной системы. Однако, согласно последним исследованиям, на молекулярном уровне доказана важная роль иммунных факторов в развитии остеопороза при дефиците эстрогенов.

Для коррекции гормонального уровня в период менопаузы можно принимать фитоэстрогены из красного клевера, душицы или цимицифуги.

ДГЭА (дегидроэпиандростерон) – стероидный гормон надпочечников, который обладает мощным антивозрастным и иммуномодулирующим эффектом. Гормон повышает выработку антител и усиливает активность иммунных клеток, которые атакуют рак и вирусы. К сожалению, уже к 40 годам уровень этого гормона падает наполовину от своего максимума. Спектр его действия настолько обширен, что снижение секреции ДГЭА влияет на работу практически всех органов и приводит к ухудшению мышечного тонуса, ломкости сосудов, потере упругости кожи. Иммунная система особенно чувствительна к падению его уровня и теряет способность противостоять микробам и вирусам, а также свободным радикалам, вызывающим дегенеративные заболевания.

Для того, чтобы поднять уровень ДГЭА, не забывайте про полезные жиры (орехи, семечки, жирная рыба, авокадо) – именно из полиненасыщенных жирных кислот синтезируется этот важный гормон.

Помочь организму адаптироваться в период возрастного снижения половых гормонов и повысить его защитные силы сможет курс криотерапии. Лечение экстремально низкими температурами в криосауне значительно укрепит иммунитет и запустит процесс общего омоложения организма.



А ВЫ ЗНАЕТЕ СВОЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС?

Взаимосвязь баланса гормонов, молодости и иммунитета очевидна. Снижение выработки гормонов ускоряет старение организма и негативно отражается на иммунитете, что буквально распахивает двери инфекционным и онкологическим болезням. Именно поэтому мы рекомендуем регулярно проводить оценку гормонального статуса. В центре Verba Mayr вы можете пройти лабораторное исследование всех гормонов, отвечающих за иммунитет и старение. Также в рамках anti-age диагностики целесообразно определить текущую длину теломер – одного из основных индикаторов молодости. Именно по длине концевых участков хромосом можно выяснить биологический возраст и степень износа организма. После выполненной диагностики майер-терапевт разработает индивидуальный план коррекции иммунитета и эндокринной системы. В него часто включают такие процедуры, как криотерапия, гипербарическая оксигенация, расслабляющие ванны с валериановым маслом.

Более подробно обсудить варианты диагностики и подобрать процедуры вы можете у вашего майер-терапевта или персонального менеджера.

ВЕЧНО МОЛОДОЙ

5 ШАГОВ К ПРОДЛЕНИЮ ЖИЗНИ



Как определить точно: подступает старость или еще нет? По морщинам на лице? По возрасту в паспорте? По набору хронических заболеваний?

Врачи предпочитают определять биологический возраст с помощью лабораторных исследований – анализа крови на определение длины теломер и исследование уровня anti-age гормонов по крови и по слюне.

ШАГ ПЕРВЫЙ. ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ

- Анализ на определение длины теломер дает информацию о степени «изношенности» организма. Теломеры – это концевые участки наших хромосом. Теломеры укорачиваются с каждым делением клетки. Клетки с критически короткими теломерами перестают устранять повреждения и начинают отравлять организм продуктами своей жизнедеятельности. Именно по длине теломер можно определить, насколько наш организм молод и здоров. Люди с короткими теломерами чаще устают, теряют энергию. Повышается риск генетических мутаций и онкологических заболеваний.
- Исследование уровня т.н. anti-age гормонов: половых гормонов, гормонов щитовидной железы, гормонов надпочечников, мелатонина, гормона роста.

Гормоны оказывают колоссальное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние здоровья. Существует несколько способов проверки гормонов: по слюне, крови и в отдельных случаях – по моче.



ШАГ ВТОРОЙ. ОХЛАДИТЬ

температурой от -110°C до -140°C выступает как шоковая терапия, включающая резервные возможности организма. Несмотря экстремально низкие температуры, риска заболеть нет.

В центре Verba Mayr эта процедура проводится под наблюдением врача в специальном аппарате – криосауне, представляющим собой открытую вертикальную кабинку высотой до плеч, где пациент находится под воздействием паров жидкого азота.

Пациент переодевается в купальник/плавки и специальные теплые варежки и носки. Охлаждению подвергается все тело, исключая голову. При первом посещении криосауны сеанс длится всего 30 секунд.

Криотерапия улучшает клеточный обмен веществ, нормализует работу нервной системы, замедляет процессы старения.

Врачи рекомендуют криотерапию при синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии и других признаках энергетического спада.

Чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к применению криосауны, проконсультируйтесь со своим врачом Verba Mayr.

Сколько лет было Снежной королеве?

Про нее доподлинно известно, что она была прекрасна своей ледяной красотой и более ничего. Но она точно знала что-то про оздоровительные свойства и anti-age эффект холода.

В современной реальности у нас есть альтернатива – криотерапия. Это физиотерапевтическая методика, основанная на действии резкого охлаждения. Согласно медицинским исследованиям, кратковременное (от 30 секунд) воздействие холодного сухого воздуха тем-

ШАГ ТРЕТИЙ. ВДОХНУТЬ ЖИЗНЬ

«Капсула жизни»... Внушает оптимизм и веру в светлое будущее, правда? Именно так гордо именуют барокамеру. Пациент, находясь в такой капсуле интенсивно дышит кислородом в условиях повышенного давления, идентичного тому, что создается при погружении на 5 метров ниже уровня моря. В течение 20-60 минут кислород активно стимулирует деятельность всех систем организма, и в первую очередь – центральной нервной системы.

Процедура гипербарической оксигенации насыщает клетки организма кровью, ускоряет процессы регенерации и обмена веществ. Усиленное кровообращение способствует восстановлению нейронных связей, улучшению памяти, активизации умственных процессов, восстановлению сосудов и клеток головного мозга. Устраняются головные боли, головокружения, увеличивается концентрация внимания и функции памяти. Рекомендовано курсовое лечение, не менее 10 процедур. Процедура имеет ряд противопоказаний, поэтому назначается только после консультации майер-терапевтом.





ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. РАССЛАБИТЬСЯ

Расслабляющие ванны с валерианой – это эффективная физиотерапевтическая процедура, которую назначают при симптомах сильного стресса, хронической усталости, бессонницы, постоянном чувстве тревоги и внутреннего напряжения.

Валериана обладает целым рядом свойств: замедляет сердечный ритм, понижает возбудимость центральной нервной системы, облегчает наступление естественного сна. Чаще всего такую расслабляющую процедуру проводят ближе к вечеру, перед сном или после расслабляющего массажа. Комфортная температура воды и экстракт валерианы успокаивают нервную систему, снимают раздражение и расслабляют мышцы, подготавливая вас к полноценному отдыху.

Проконсультируйтесь с майер-терапевтом прежде чем записаться на терапию, у процедуры есть ряд противопоказаний.

ШАГ ПЯТЫЙ. УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Среди услуг нашего центра есть так называемая инфузионная терапия – внутривенное введение комплексных коктейлей, содержащих препараты для оздоровления и укрепления организма.

В контексте укрепления иммунитета и поддержания молодости «изнутри» прекрасно подходит **пятидневный курс капельниц «Энергетический коктейль»**. Истощение энергетического потенциала организма распознать достаточно просто: хроническое чувство усталости, апатия, снижение мотивации. Внутривенные инфузии «Энергетический коктейль» способны существенно повысить тонус организма, насытить его витаминами и биологически активными веществами.

Anti-age коктейль – это сочетание плацентарного препарата Лаеннек и высокой дозы витамина С. Лаеннек содержит аминокислоты, антиоксиданты, цитокины, нейропептиды, природный комплекс витаминов и микроэлементов. Этот уникальный запатентованный препарат предотвращает старение на клеточном уровне, ускоряет восстановительные процессы в тканях. Аскорбиновая кислота – это не только помощник №1 для иммунитета, но и мощный антиоксидант.





ПРЕДСТАВЛЯЕТ:



На приеме у майер-терапевта на вопрос о жалобах обычно отвечают: «Я здоров, хочу только сбросить вес и поддерживать форму». Лишь когда врач задает конкретные вопросы, оказывается, что проблемы есть, но мы к ним попросту привыкли. Принимаем всевозможные нарушения в организме как данность. Но ведь именно эти нарушения сигнализируют о приближении реальных болезней.

Приобрести эту и другие полезные книги о здоровье и долголетию можно в интернет-магазине www.verbacuisine.ru, на стойке ресепшн или у персонального менеджера.



МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА

”

*Перегрузилась,
набралась сил
и снова ринулась
в бой!*

Наша замечательная гостя, актриса, политический деятель, мама троих детей Мария Кожевникова ответила на вопросы нашего журнала о красоте и здоровье.

Согласны ли Вы, что внешняя красота – это отражение внутренней гармонии и здоровья?

– Конечно, согласна! Наша кожа и то, как мы выглядим напрямую зависит от внутреннего состояния и работы всех органов. Это уже научно доказанный факт.

Насколько комфортной была комплексная диагностика в Verba Mayr?

– К сожалению, полную проверку часто проходить не получается, потому что на себя как обычно времени не хватает. В Verba Mayr я смогла уехать хотя бы на 3 дня, сдать все анализы, пройти нужных специалистов и к тому же немного отдохнуть, отойти от проблем и забот. При этом я находилась недалеко от Москвы и, если что, была всегда на «низком старте».

Все ли исследования были знакомы до заезда в Verba Mayr?

– По исследованиям мне все разъяснили еще до приезда. Я понимаю, что особенно после 35 лет, диагностику надо делать хотя бы раз в год. Буду к этому стремиться и надеюсь, что у меня будет получаться регулярно включать такие поездки в свой график.

Будете ли следовать рекомендациям врачей?

– Безусловно. Результат приходит только после того, как вы начинаете соблюдать все рекомендации, а это как раз самое сложное – перестроить свои привычки. Но здесь важна последовательность. Я буду стремиться и, надеюсь, все получится.



Насколько комфортен оздоровительный отдых в Подмоскowie? Рекомендовали ли Вы такой новый для РФ формат здорового отдыха с пользой друзьям и близким?

– Не секрет, что нам, особенно в Москве, не хватает солнца. Даже летом мы не успеваем зарядиться витамином D на 100%. В Verba Mayr как раз и выяснилось, что показатель этого витамина у меня сильно понижен, поэтому мне его прописали в достаточно большой дозе.

Конечно, иногда нам нужно остановиться на 1-3 дня, передохнуть, собраться с силами, отвлечься от суеты и рутины. За последние несколько лет не удавалось прочитать ни одной книги. А здесь появилось время, и я залпом прочитала две книги.

Я могу сказать честно: после отдыха мне позвонили друзья – спрашивали мои впечатления о центре. Одна моя подруга уже даже съездила в Verba Mayr, поблагодарила за рекомендацию и сказала, что она будет ездить туда каждые полгода!

Ваши ощущения после посещения центра Verba Mayr?

– Ощущения как после полноценного отдыха. В Verba Mayr я для себя открыла прессотерапию, от которой могла заснуть посреди белого дня, а у меня такое крайне редко бывает. Эту процедуру и массажи я перенесла после посещения центра и в свою повседневную жизнь. В целом, я очень хорошо провела время, перезагрузилась, набралась сил и ринулась снова в бой. Всем желаю того же!

КАРТА ЗДОРОВЬЯ В ЗЕРКАЛЕ

ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

Врач-косметолог, заведующая
отделением косметологии Verba Mayr

Помните детскую песенку про дружбу и улыбку? Там, где «с голубого ручейка начинается река». Продолжая аналогию причинно-следственных связей, можно уверенно сказать, что цветущий внешний вид начинается со здорового организма, слаженной работы внутренних органов и баланса витаминов и микроэлементов. Если воды «голубого ручейка» принесут мусор и промышленные отходы, река помутнеет и зарастет тиной. Аналогичные процессы происходят внутри нашего организма: сбой в работе внутренних органов быстро отражается на внешности — от нездорового цвета кожи до неприглядных папиллом (бородавок). К сожалению, многие не придают значения этим сигналам, и напрасно: кожа — самое честное зеркало состояния организма.

Поэтому прежде чем начинать курс косметологических процедур, имеет смысл внимательно разобраться, что же принесли воды «голубого ручейка»?



ЧТО ВНУТРИ – ТО И СНАРУЖИ

Диагностика организма по состоянию кожного покрова уходит корнями в V век до нашей эры, к лекарям в Древнем Китае. Пройдя тайное обучение искусству Сянь-Мин, мастера могли распознавать большинство человеческих болезней по внешним признакам. В западных странах этот вид диагностики известен со времен Гиппократ и Аристотеля, которые слыли у своих современников умелыми «чтецами лица».

Философия центра Verba Мауг основывается на комплексном подходе к терапии. Любую программу по восстановлению внешности следует начинать с обследования организма, которое назначит майер-терапевт. Добиться действительно хорошего результата и закрепить его после эстетических процедур невозможно без выявления истинных причин отклонений. Такой подход, на самом деле, приносит неоценимую пользу: сигналы бедствия от органов иногда проявляются на коже задолго до первых признаков болезни, что дает нам возможность успеть предотвратить ее развитие. Появление большинства кожных заболеваний связано с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта. Сбои в ЖКТ, в свою очередь, провоцируются нарушением перистальтики, дисбактериозом, неправильным питанием, снижением кислотности желудка и т.п.

«Пользоваться наружными средствами для ухода за кожей без очищения кишечника – это все равно, что заваривать чай на грязной воде», – любят говорить врачи-дерматологи.



АКНЕ: РАСШИФРОВАТЬ СИГНАЛ

С проблемой угревой сыпи (акне) пациенты обращаются к дерматологу чаще всего, поскольку этот неприятный симптом портит внешний вид любого человека. Угревая болезнь может внезапно проявиться и после подросткового возраста из-за гормональных сбоев или заболеваний внутренних органов. Поэтому «внешнее» лечение акне без установления причины их возникновения – практически бессмысленное занятие.

Угревые высыпания в области лба, как правило, свидетельствуют о функциональных нарушениях печени и желудка, в области висков – о проблемах с желчным пузырем. При акне на щеках следует обратить внимание на кишечник. С высыпаниями вокруг рта помогут разобраться гинеколог и эндокринолог, так как это может быть связано с гормональными проблемами.



Терапию основного заболевания всегда дополняют косметологическим лечением, направленным на уменьшение воспалительных явлений, нормализацию выработки кожного сала, удалению следов акне на коже.

Врачи-дерматологи Verba Мауг для борьбы с акне и постакне рекомендуют такие процедуры, как:

- Плазмолифтинг. Инъекции обогащенной плазмы, приготовленной из собственной крови пациента, оказывают мощный противовоспалительный эффект, улучшают иммунитет кожи, запускают процесс обновления клеток.
- Мезотерапия. При мезотерапии пациенту вводятся под кожу малые дозы специальных лечебных коктейлей, что позволяет донести лечебные компоненты четко к очагу воспаления.
- Лазерная терапия с Vbeam Perfecta (Candela). Лазерное воздействие имеет комплексный эффект: подавляет рост бактерий, вызывающих акне; сокращает деятельность сальных желез; уменьшает покраснения на лице.
- Лазерный пилинг FinePeel на лазерном аппарате Clear+Brilliant. Щадящий фракционный пилинг рекомендуется при признаках постакне (застойные пятна, неглубокие рубцы, неровности кожи). Несколько процедур вернут коже гладкость, свежесть и ровный тон.



Интересный факт

Искусство «читать болезни по лицу» в Древнем Китае называлось Сянь-Мин. Это тайное знание передавалось великими мастерами в устной форме лишь самым одаренным ученикам. Схемы зон и точек на лице, разработанные ими, дошли до наших дней. «Лицо никогда не лжёт» – так говорили древние мастера Сянь-Минь.

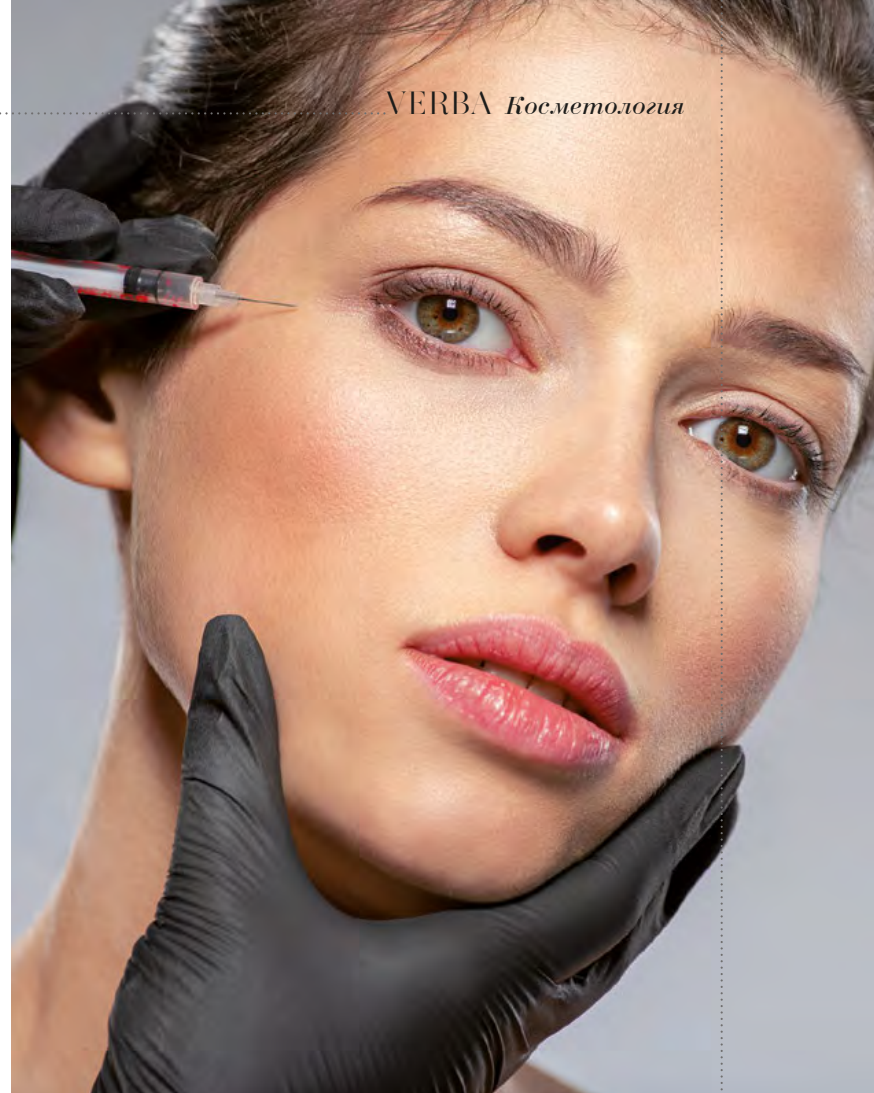
Подробнее узнать о причинах отеков на лице и особенностях нашей лимфатической системы вы можете в статье Маховой С.Д. на стр. 68

БОРЕМСЯ С «ЭФФЕКТОМ ПАНДЫ»

Существует мнение, что «синяки» под глазами появляются преимущественно от недосыпа или переутомления. На самом деле, темные круги под глазами могут появляться не только в качестве реакции на стресс и переутомление, но и как следствие несбалансированного питания, нарушения работы кишечника или почек. Обязательно необходимо исключить железодефицитную анемию. У женщин анемия может быть связана с обильными менструациями.

Немаловажное значение имеет оттенок темных кругов вокруг глаз. Так, красноватый оттенок указывает на сбой в работе почек, желтизна – на патологию печени, синий цвет обычно отражает неполадки в кровообращении.

Быстро улучшить внешний вид поможет мезотерапия с препаратом MESOEYE™, созданным специально для периорбитальной зоны. Препарат создан на основе уникальных запатентованных пептидов и моделирующего комплекса. Курс мезотерапии снижает проницаемость сосудов венозной системы, укрепляет капилляры, улучшает лимфодренаж и кровоток. В результате курса процедур темные круги под глазами исчезают практически полностью.



ВНИМАНИЕ, ПАПИЛЛОМЫ

Помните детские страшилки: «дотронешься до лягушки – бородавками покроешься»? На самом деле, бородавки – это всего лишь разновидность папиллом.

Самая распространенная причина появления папиллом – это вовсе не объятия с лягушками, а ослабленный иммунитет, из-за которого активизируется вирус папилломы человека (ВПЧ). Кроме того, папилломы могут быть признаком нарушения обмена веществ, сахарного диабета, ожирения и других эндокринных заболеваний.

Существуют различные способы удаления папиллом. В Verba Mayr применяется электрокоагуляция, один из наиболее эффективных и безопасных методов.

Сама процедура проходит быстро и безопасно, и провести ее может практически любой косметолог. Однако перед удалением папилломы должен проверить опытный врач-дерматолог, чтобы исключить ее злокачественный характер. При неблагоприятных условиях папилломы могут переродиться из доброкачественных в злокачественные. Например, при регулярном травмировании (длительное и часто пребывание на активном солнце, трение об одежду, украшения и т.д.).

ПОПРОЩАТЬСЯ С ОТЕКАМИ

Если отеки по утрам – регулярный спутник вашего отражения в зеркале, лёд и компрессы, увы, малоэффективны. Отеки лица, в том числе области вокруг глаз, могут быть вызваны различными проблемами со здоровьем, среди которых гипертония, хронические воспалительные заболевания почек, эндокринный дисбаланс, аллергические реакции.

После выявления точной причины отечности и назначения терапии можно заняться косметологическими процедурами, которые помогут уменьшить выраженность отеков. При отеках вокруг глаз хорошо зарекомендовали себя микротоки и мезотерапия уже упомянутым выше препаратом MESOEYE™. Благодаря усилению микроциркуляции и лимфодренажа они способствуют выведению лишней жидкости из тканей.



СОБЛЮДАЕМ «ХОРОШИЙ ТОН»

Пигментные пятна делают тон лица неровным, придавая ему неопрятный и неухоженный вид. Как осветлить их? Этот вопрос задает буквально каждый второй пациент на приеме у косметолога. Внешние причины патологической гиперпигментации появляются из-за нарушения производства меланина как следствие ожогов, воспалительных процессов (например, постакне), после агрессивных косметологических процедур при нарушении правил реабилитации.

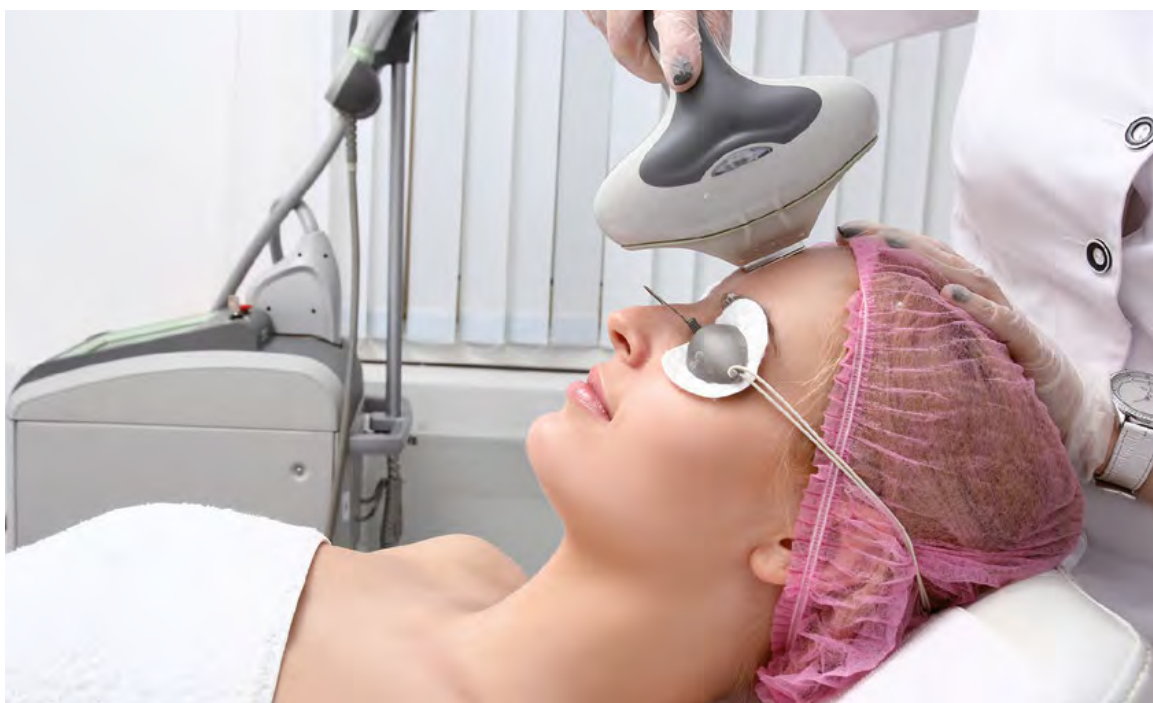
Однако внутренних причин гораздо больше.

Самый непредсказуемый провокатор гиперпигментации – гормональный фон. За формирование меланина ответственны сразу несколько органов и желез внутренней секреции: гипофиз, яичники, щитовидная железа. Гормональный скачок может вызвать даже небольшой стресс.

Гиперпигментацию могут вызвать:

- заболевания печени и желчного пузыря (камни в желчном пузыре, дискинезия желчевыводящих путей),
- нарушение обмена веществ,
- продолжительная интоксикация,
- прием некоторых лекарственных препаратов (гормональные контрацептивы, некоторые антибиотики, лекарства с фотосенсибилизирующим побочным действием и т. д.)
- гормональные нарушения.

Добиться исчезновения уже имеющихся пигментных пятен стало возможным благодаря лазерному пилингу FinePeel на аппарате Clear+Brilliant и инъекционным методикам. Среди инъекций особенно эффективны против гиперпигментации мезотерапия японским плацентарным препаратом Curasen и биорепарация высокоактивным препаратом Meso-Xanthin F199. Для домашнего ухода наши дерматологи подберут косметичку с осветляющим эффектом, а также солнцезащитные средства.



ЦВЕТ ЛИЦА КАК МАРКЕР ЗДОРОВЬЯ

– Сходите прогуляйтесь, вам полезно, а то вы зеленая вся.

– Что?!

– Не расстраивайтесь, зеленый – цвет надежды...

Разумеется, рекомендации героев советского фильма «Ищите женщину» носят, мягко говоря, ехидный характер. Но между тем, прогулки на свежем воздухе – это первая процедура, которую вы можете назначить себе самостоятельно, если вас беспокоит цвет лица.

На цвет лица влияет множество факторов: состояние внутренних органов, дефицит витаминов и микроэлементов, возрастные изменения. Бледность кожи может указывать на дыхательную недостаточность, анемию, низкое давление и заболевания почек; красноватый цвет лица – на тахикардию и повышенное давление. «Землистый» цвет лица может быть признаком плохой работы щитовидной железы. Точно выявить причину поможет диагностические исследования.

Хотите подойти к решению проблемы комплексно, изнутри и снаружи? Дерматологи Verba Mayr предпочитают лазерный пилинг FinePeel на аппарате Clear+Brilliant. Он поможет вернуть коже свежесть и придать ей здоровый, сияющий вид практически без реабилитации.

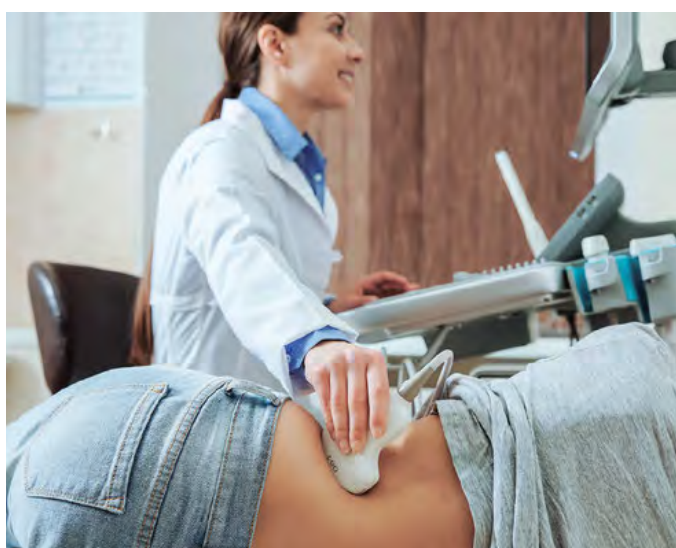
Истинная красота начинается со здорового организма. В зависимости от симптомов майер-терапевт назначит конкретные исследования – лабораторные анализы, оценка уровня половых гормонов, УЗИ почек, желчного пузыря и печени, ЭКГ и т. д. По итогам проведенной диагностики будет составлен план лечения и, по желанию гостя, наши врачи-дерматологи подберут косметологические процедуры для сияющей здоровьём кожи.

Записаться к врачу-дерматологу можно через вашего персонального менеджера.



КРАСОТА ИЗНУТРИ

ВЫЯВИТЬ И УСТРАНИТЬ УГРОЗЫ



ЛАБОРАТОРНЫЕ И ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЭКГ изучает работу сердца: корректный ли ритм сердцебиения, нет ли нарушений ишемического характера (признаков стенокардии, инфаркта миокарда и т.п.). Дело в том, что при длительном дефиците питания из-за, например, измененных, суженных проявлениями атеросклероза сосудов, сердце начинает «хуже работать», что можно выявить на ЭКГ. ЭКГ в комплексе с другими исследованиями дает врачу понимание, нет ли противопоказаний к процедурам.

Невозможно корректно подобрать терапию для эффективного решения эстетических проблем без внимательного обследования работы внутренних органов.

- **УЗИ органов брюшной полости и почек.**

Исследование с помощью ультразвука – хорошо знакомый и полностью безопасный способ оценки текущего состояния внутренних органов. Ультразвуковые волны проникают сквозь тело и отражаются от тканей, поступая в аппарат в виде эхосигналов. Полное обследование займет не более получаса: за это время врач сможет провести тщательный осмотр почек, печени, селезенки, поджелудочной железы, желчного пузыря, основных сосудов и лимфатических узлов.

- **Электрокардиограмма (ЭКГ)**

Сердца пламенный мотор временами может барахлить.

- **Лабораторные анализы на половые гормоны.**

Уровень и соотношение половых гормонов свидетельствует о возрастных процессах в организме, о состоянии важнейших систем органов.

Например, один из главных представителей эстрогенов – эстрадиол – свидетельствует о состоянии женской половой системы в целом и о функциональности яичников в частности. Гормоны группы эстрогенов отвечают за развитие вторичных половых признаков, физическое и психическое состояние женщины. Увеличение, как и снижение концентрации эстрадиола может являться показателем серьезных заболеваний.

Стандартно в панель половых гормонов для женщин входят прогестерон, макропролактин, лютеинизирующий гормон (ЛГ), ингибин В, антимюллеров гормон, глобулин, связывающий половые гормоны, 17-ОН-Прогестерон, пролактин, фолликулостимулирующий гормон (ФСГ).



ПЛАЗМОЛИФТИНГ

кожи, повысить ее упругость, создать эффект легкого лифтинга. При курсовом применении прослеживается явное разглаживание морщин и складок кожи, восстановление контура лица и шеи – возвращение молодости кожи.

Плазму получают с помощью центрифуги путем отделения от крови. Активные компоненты плазмы обладают сильными регенерирующими и заживляющими функциями. Плазма максимально насыщена тромбоцитами, которые дают возможность активировать рост стволовых клеток в проблемной зоне. Это значит, что есть шанс восстановить практически любой тип тканей, в том числе и мягких. Обычно их дефицит проявляется после 35 лет.

Эффект плазмотерапии можно улучшить за счет предварительного прохождения курса внутривенных коктейлей Anti-age. Назначить и провести процедуры может врач-косметолог Verba Mayr.

Разработанная швейцарскими учеными процедура подкожного введения собственной плазмы обладает мощным противовоспалительным действием и anti-age эффектом, благодаря чему повышается иммунитет и устраняются внешние признаки старения кожи. Методика позволяет кардинально улучшить состояние

ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ

- **Лазерная терапия на Vbeam Perfecta (Candela).**

Vbeam Perfecta (от англ. V – Vascular, Beam – сосудистый луч) – это новый сосудисто-импульсный лазер на красителе производства компании Candela Medical (США-Израиль). Процедура проходит достаточно комфортно благодаря специальной системе охлаждения. Лазерное воздействие имеет комплексный эффект: подавляет рост бактерий, вызывающих акне; сокращает деятельность сальных желез; уменьшает покраснения на лице, лечит розацеа (розовые угри), омолаживает кожу, уменьшает выраженность морщин.

- **Лазерный пилинг FinePeel на аппарате Clear+Brilliant.**

Щадящий фракционный пилинг рекомендуется при признаках постакне (застойные пятна, неглубокие рубцы, неровности кожи), «землистом» цвете лица, выраженных порах, легкой пигментации. Несколько процедур вернут коже гладкость, свежесть и ровный тон.

Уникальность пилинга FinePeel на аппарате Clear+Brilliant заключается в очень бережном воздействии: реабилитационный период проходит очень мягко и с минимальными ограничениями; после фракционного пилинга не формируется раневая поверхность на коже, как после агрессивных лазерных шлифовок.



ЧТО ЗАЛОЖЕНО В НАШИХ ГЕНАХ?

*Как генетика влияет
на иммунитет?
Просто о сложном*

ИННА РЕШЕТОВА
врач-терапевт, майер-терапевт

*«Генетика предполагает,
а эпигенетика располагает»*

Питер Медавар
Английский биолог, лауреат Нобелевской премии
по физиологии и медицине

*Помните оправдание короля в исполнении Евгений Леонова
из к/ф «Обыкновенное чудо»?*

*«...Не виноват! Предки виноваты! Прадеды-прабабки, внучатые
дяди-тети разные, праотцы, ну, и праматери, угу. <...> Ну па-
разиты, вот, одно слово, извините за ...грубость выражения...
паразиты, вот и все. А сам я по натуре добряк, умница, люблю
стихи, прозу, музыку, живопись, рыбную ловлю люблю...»*

*Увы, да, на генетику сваливают все подряд: и то, что не подда-
ется лечению, и неправильное телосложение, и нестандартный
размер ног и даже неправильное пищевое поведение. Но точно ли
влияние «внучатых дядей-тетей разных» настолько сильно?*



Можно ли считать правдивой информацию о том, что гены можно изменить, и, если это так, то насколько это безопасно для будущих поколений? Эти вопросы сегодня беспокоят всё большее число людей. И не зря. Согласно последним исследованиям, можно даже рассчитать точную дату смерти человека, всего лишь определив его биологический возраст по степени активности генов!

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ДНК?

Из школьных уроков биологии известно, что именно генетика отвечает на вопрос, почему «от осинки не родятся апельсинки». А также какой шанс, что у голубоглазых родителей родится кареглазый малыш, велик ли риск передачи наследственных заболеваний и многое другое.

Однако сегодня существует ещё один термин, связанный с наследованием организмом определённых признаков, – эпигенетика. Эта новая сфера науки появилась около 80 лет назад. Она изучает изменение активности генов при стабильном строении ДНК, иными словами – то, как внешние факторы (экология, питание и т.п.) меняют клетки наших органов, при этом последствия могли быть долгосрочными, но генетический код ДНК никак не изменялся.

В 2003 году два американских ученых, Рэнди Джиртл и Роберт Уотерленд, провели интересный эксперимент. Они ввели серым мышам ген, обеспечивающий золотой окрас. В итоге потомство родилось с золотистой шерсткой, но было совершенно не приспособленным к выживанию. Когда ученые дополнили питание родителей фолиевой кислотой, витамином B12, холи-

ном и метионином, у них не только родились здоровые мышата золотистого окраса, но ещё и дали идентичное потомство. То есть, эпигенетический эффект сохранился и было доказано, что здоровое питание способно предотвратить патологическое изменение генов.

Последние исследования ясно доказывают: наша ДНК, скрученная в спираль и создавшая из нас того, кем мы являемся, не управляет нашей судьбой. Напротив, наше отношение к жизни и к своему телу сообщает нашей ДНК, каким человеком мы хотим стать. Каждая мысль, чувство, слово и действие, которые появляются в нашей жизни, отпечатываются в отдельной клеточке нашего тела. Негативные мысли и эмоции заставляют ДНК сжиматься, а позитивные способствуют ее расширению и снятию напряжения.

ОТ ХРОМОСОМ ДО ГЕННЫХ ЛЕКАРСТВ

О важности генетических разработок сегодня заявляется на государственном уровне. И медики, и ученые осознают, какую роль в формировании здоровья играют не только строение генома, но и эпигенетические факторы.

Одно из таких исследований – проект «Геном человека», стартовавший 30 лет назад. Его целью была идентификация 20-25 тысяч генов в человеческом геноме для понимания его строения. Благодаря десятилетним трудам учёных-генетиков был выпущен рабочий черновик структуры генома, а спустя три года мир получил его первую расшифровку. Однако это не означает, что работы по исследованию всех хромосом завершены. В этой области ещё много тёмных пятен – более 8% структуры генов остается неисследованной.



Предрасположенность к большинству заболеваний будет определяться ещё до рождения и будет возможность их предотвратить. Медицина станет более профилактической.

Быстрое развитие генетики и её внедрение в биологию и медицину было спрогнозировано еще на заре XXI века Фрэнсисом Коллинзом (Francis S. Collins). Уже тогда учёный предсказал появление новых лекарств, способных влиять на активацию генов. Согласно его прогнозам, были выделены следующие этапы:

2020
год

– на рынке появляются лекарства от диабета, гипертонии и других заболеваний, разработанные на основе знаний о строении генома.

2030
год

– определение строения генома отдельного человека станет рядовой процедурой, стоимость которой менее \$1000. Будут определены и классифицированы гены старения.

2050
год

– все общепринятые меры по защите здоровья будут основаны на строении генов и их особенностях. Предрасположенность к большинству заболеваний будет определяться ещё до рождения и будет возможность их предотвратить. Медицина станет более профилактической.

Сегодня мы с вами уже наблюдаем все эти процессы: фармацевтика обладает генными лекарствами, а последовательность генома человека определяется просто в лаборатории. Хотя стоимость полной расшифровки пока выше предполагаемой, но уже через пару лет это исследование действительно станет обычной и недорогой процедурой для человека. И вы так же просто сможете узнать особенности своего генома, как и определить уровень глюкозы в крови.

ГЕНЫ: «ВКЛ» И «ВЫКЛ»

Различают несколько важных эпигенетических процессов, которые влияют на состояние генома. Среди них – инактивация (т.е. «обезвреживание» или метилирование) потенциально опасных элементов в геноме, таких как чужеродные последовательности ДНК, возникающие, например, при раке. В частности, срабатывает механизм отключения генов, отвечающих за подавление опухолевых процессов. Этот эпигенетический механизм регуляции генов играет ключевую роль в возникновении рака (канцерогенезе).

Факторами, запускающими эпигенетические механизмы, могут быть вредная еда, насилие, стресс и даже неадекватная родительская забота.

Нарушения инактивации генов приводят к серьезным нарушениям в организме, вызывая:

- нарушение выведения вредных и токсических веществ из организма (детоксикации);
- системное воспаление, приводящее к сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению, сахарному диабету, раку;
- нарушение иммунитета: снижение противовирусного и антибактериального иммунитета с активацией аутоиммунных реакций, в том числе пищевых непереносимостей;
- нарушение работы нейромедиаторов и, как следствие, развитие психологических и психических расстройств.

Глядя на передовые эпигенетические исследования, можно представить жизнь в качестве контрольного списка, в котором можно выбирать (включать и выключать) заданные параметры. Не хотите стареть? Просто поставьте галочку напротив соответствующего пункта.



ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ VERBA MAYR

В австрийском центре Verba Mayr в комплексных программах оздоровления уже эффективно используются генетические тесты.

Наиболее объективным является тест Wellness. Он позволяет определить:

- Рацион питания (углеводный, жировой обмен, индивидуальные потребности в калориях, белках, жирах и углеводах; правильное сочетание пищевых нутриентов в различное время суток; эффективность, безопасность или бесполезность разгрузочных дней (интервального голодания); индивидуальные особенности водного режима, риск развития сахарного диабета, болезни Альцгеймера.
- Пищевые непереносимости (лактозы, глютена); можно ли есть жареные продукты и сладости.
- Отношение к витаминам и антиоксидантам (персональные нормы, формы для полноценного усвоения, частота приема, сочетаемость).

- Особенности вкусовых ощущений (восприятие сладкого, горького, жирного, скорость выведения натрия и калия из организма).
- Пищевое поведение и привычки (скорость появления голода, чувства насыщения), склонность к зависимости от еды, алкоголя, кофе и комфортные нормы их потребления, эффективность разгрузочных дней.
- Особенности влияния спорта и физических нагрузок (полезные и безопасные виды спорта; длительность и интенсивность тренировок; частоту и допустимый пульс нагрузки; максимально эффективное время для тренировок).

Генетический анализ «Immunity» – второй тип генной диагностики. Он имеет существенные отличия от классической иммунограммы, которая сейчас используется во многих клиниках. С помощью этого теста



можно определить индивидуальные генетические особенности иммунного ответа человека и определить, будете ли вы чихать от запаха акации или будете им наслаждаться. Благодаря такой диагностике предупреждаются определенные заболевания дыхательных путей. «Immunity» помогает проводить антивирусную и антибактериальную профилактику во избежание осложнений после сезонных всплесков ОРВИ и ОРЗ.

Кроме того, в австрийском центре Verba Mayr разработан и активно используется «Эпигенетический check-up», в который включены основные клинико-лабораторные маркеры нарушения инактивации генов.

Преимущества данной диагностики:

- доступная для широкого круга врачей и пациентов;
- сверхраннее выявление заболеваний до появления симптомов;
- профилактика и коррекция выявленных нарушений на основе индивидуального подхода к человеку;
- возможность влияния на «эпигенетический возраст» человека.

Эпигенетическая диагностика основана на современной концепции стресса, когда учитывается совокупность реакций организма в ответ на воздействие негативных факторов. При этом выявляются критичные повреждения клеток, которые нарушают процесс их регенерации. Банальное изменение режима питания, образа жизни, физической активности и окружающей среды могут привести к таким последствиям.

Этот подход в диагностике направлен на раннее предупреждение неизлечимых заболеваний. Например, с помощью таких тестов в будущем можно будет предотвратить ишемическую болезнь сердца или сахарный диабет не только у конкретного человека, но и у его потомков.

Сегодня количество людей с подобными диагнозами постоянно возрастает, поэтому концепция стресса как никогда актуальна. Используя её и учитывая результаты исследований, майер-терапевт разрабатывает персональные рекомендации для каждого пациента.

~~~~~  
 Подробнее узнать о генетических тестах вы можете у своего майер-терапевта.





# ГЕНЫ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

## КАК УЗНАТЬ ПРАВИЛА ИГРЫ?

### ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ WELLNESS

Это анализ генотипа конкретного человека с расшифровкой ряда генов. С помощью него проводится оценка важных физиологических показателей:

- наследственной предрасположенности к различным заболеваниям;
- генетически обусловленных пищевых непереносимостей;
- характера углеводного, жирового, белкового обмена;
- потребности в витаминах, минералах, антиоксидантах.

От нашего генотипа зависит не только наше здоровье и риск различных заболеваний. Вы знали, что наш образ жизни на 40% предопределён генами, а осознанное отношение к своему здоровью – на 10%?

Врачи Verba Mayr на основе результатов генетического теста подбирают индивидуальный режим физической активности с определением скорости процессов старения организма (внутренних и внешних).

Тест позволяет максимально точно составить план лечения, учесть все возможности организма, сформировать тактику профилактики заболеваний, зависимость от возраста, и замедлить процессы старения организма. В качестве биоматериала используется эпителий внутренней поверхности щеки. Забор материала не-



сложный и безболезненный. Нужно провести специальной ватной палочкой по внутренней поверхности щеки, отломить часть с ватным наконечником, просушить не менее 10 минут, после чего положить палочку в специальный транспортировочный пакет и отправить в лабораторию. Заключение даётся в иллюстрированном отчёте печатного или цифрового формата. Врач-генетик поможет вам детально разобраться в своих генетических особенностях и получить интерпретацию теста. Ваш майер-терапевт, ориентирующийся в данном анализе, даст вам рекомендации по образу жизни, физической активности, питанию, профилактике заболеваний и приему витаминов.



Бьюти-тест – персональное молекулярно-генетическое исследование, на основе результатов которого врачи Verba Mayr могут составить индивидуальную систему по уходу за вашей внешностью, позволяющую отсрочить старение. Наши майер-терапевты назначают Бьюти-тест в качестве дополнения к лабораторным анализам гостям, имеющим дерматологические заболевания и алопецию. Также тест будет крайне полезен всем, кто хочет сохранить свою красоту и молодость за счёт знания особенностей своего генотипа.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ BEAUTY

Для проведения исследования специалисты используют данные, полученные в результате анализа ДНК в сочетании с оценкой вашего образа жизни. Результатом становится ваш генетический паспорт – отчет, содержащий информацию по ключевым вопросам красоты и молодости. Какие факторы старения влияют на вашу кожу (учитывается скорость выработки коллагена, влияние питания, и т.д.)? Каковы причины выпадения волос и есть ли риск развития алопеции? Как влияет потребление сахара на состояние вашей кожи (ускоренное старение, потеря влаги)? Как ваша кожа реагирует на агрессивные косметологические процедуры?

По итогам исследования ваш майер-терапевт сможет подобрать наиболее эффективные косметические средства и процедуры, рекомендовать витамины, микроэлементы и биологически-активные добавки, исходя из потребностей вашего организма, а также поможет организовать оптимальный для сохранения красоты образ жизни.

Для того, чтобы пройти генетическое исследование «Бьюти-тест», обратитесь к вашему майер-терапевту. После сдачи ДНК-теста он предоставит вам отчет и подробные рекомендации.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ IMMUNITY

Генетический анализ «Immunity» имеет существенные отличия от классической иммунограммы, которая сейчас используется во многих клиниках. С помощью этого теста можно определить индивидуальные генетические особенности иммунного ответа человека:

- Как организм реагирует на инфекции и вирусы?
- Как организм справляется с воспалением?
- Есть ли генетическая предрасположенность к острым и хроническим заболеваниям легких?
- Есть ли склонность к аллергическим реакциям и потенциальным осложнениям?
- Какая скорость восстановления тканей после повреждения?
- Сколько организму нужно витаминов и антиоксидантов?

Диагностика «Immunity» позволяет заблаговременно обнаружить уязвимые места органов дыхания. По данным исследования майер-терапевт подберет терапию, направленную на противовирусную и антибактериальную профилактику во избежание осложнений после сезонных всплесков ОРВИ, в том числе коронавируса (Covid-19).







Часто ли вы поддаетесь новым трендам ЗОЖ, впоследствии обнаруживая, что от новый лайфхак «не зашел»? Мы все индивидуальны: если кому-то прием витаминов помогает справиться с авитаминозом, а вам – нет, вполне возможно, причина не в качестве препарата, а в ваших индивидуальных особенностях организма. Например, синдром раздраженного кишечника не позволяет усвоить витамины, или именно Вашему организму легче усваивать витамины в другой лекарственной форме или в строго определенное время суток.

## ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЧЕК-АП

Эпигенетический чек-ап – это прорыв в диагностике состояния здоровья. Комплекс диагностических, лабораторных и инструментальных исследований позволяет составить полную картину особенностей именно Вашего организма.

- С какой скоростью стареют Ваши клетки?
- Каковы риски развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета 2 типа?
- Какие продукты питания вредят именно Вашему организму? Можно ли Вам употреблять молочные продукты, сладости и орехи – и если да, то в каких количествах?
- Витамины и БАДы: в какой форме, как часто? Сколько чашек кофе и чая можно выпивать в течение дня без вреда Вашему здоровью?
- Как безопасно поддерживать стройность и легкость: особенности жирового, белкового и углеводного обмена; особенности пищевого поведения.
- Подходит ли Вам вегетарианство? А дробное питание? А разгрузочные дни?
- Какая физическая активность принесет максимальный результат Вашему организму, а какая – категорически противопоказан?

## ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛОМЕР

В нашем организме есть прекрасный фермент – теломераза. Он достраивает концевые участки наших хромосом, теломеры, которые защищают их от деления, а нас – от старения. Именно по длине теломер можно определить, насколько наш организм молод и здоров. Чем короче эти участки, тем чаще наша ДНК делится, достигая естественного предела своих возможностей. Это значит, что такие клетки со временем утрачивают способность устранять повреждения и иногда становятся причинами злокачественных образований. Люди с короткими теломерами чаще устают, теряют энергию. У них быстрее проявляются возрастные изменения и такие заболевания, которые зависят от возраста и, так сказать, степени износа организма. К ним относятся сердечно-сосудистые, генетические и онкологические патологии. Чтобы определить длину теломер, специалисты Verba Mayr производят анализ вашей крови и делают заключение, после чего врач назначает комплексную anti-age терапию. Старение можно приостановить путем активации теломеразы правильно подобранным здоровым питанием, при-



емом витаминов и микроэлементов, активными физическими занятиями на свежем воздухе. Записаться на исследование можно в ходе консультации со своим майер-терапевтом.



# СТРЕСС ПРОТИВ ИММУНИТЕТА

## ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ?

ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ

Психолог

*Можно ли представить жизнь в сверхдинамичном мире, перегруженном потоками информации и событий, без такого явления, как стресс? Пожалуй, полностью избежать его в наши дни не удастся даже самым продвинутым приверженцам философии Дзен. Тревожные новости в интернете, ежедневные пробки по дороге на работу, жесткая конкуренция в бизнесе, опасения за безопасность детей — все это создает в нашей психике постоянный стрессовый фон. Как научиться беречь себя? Есть ли способы нейтрализовать воздействие факторов стресса?*





В качестве наглядного примера хронического напряжения, связанного с преобладанием симпатической активности, можно привести состояние спринтера перед стартом с ментальной установкой «Всё или ничего» (одна из часто встречающихся когнитивных ошибок).

Итак, давайте поэтапно разберемся, что происходит:

- Звучит команда «На старт!»

Все тело нашего участника собрано, сознание - «тоннельное», т.е. сосредоточенное только на цели.

- Далее звучит команда «Внимание».

Предполагается, что это состояние готовности через мгновение будет реализовано в мощном рывке участника с низкого старта.

- ... но команды «марш» или выстрела из судейского пистолета по какой-то причине не происходит.

## МЕХАНИЗМ СТРЕССА: БИТЬ ИЛИ БЕЖАТЬ

Стресс – это универсальная физиологическая реакция организма на любые происходящие в нашей жизни изменения. Цель такой реакции – адаптироваться к меняющимся условиям. Изменения (они же факторы стресса) постоянны, варьируется только интенсивность их воздействия.

Наверняка вы слышали, что первой реакцией нашего организма на стресс является рефлекторное действие «бей или беги». Или, что более правильно, «бей, замри или беги». Такая реакция обусловлена самым древним, «рептильным» отделом мозга. Можно сказать, что это условная красная кнопка нашего тела, нажатие на которую мгновенно включает активность симпатического отдела автономной нервной системы.

Здесь следует подробнее остановиться на особенностях работы всей автономной нервной системы. Автономная, или вегетативная нервная система – ключевой «дирижер» организма. В тандеме с эндокринной системой она управляет теми функциями тела, которые не подчиняются сознательному контролю. Вегетативная система подразделяется на два отдела, имеющих диаметрально противоположные свойства – их еще концептуально именуют «Инь и Ян нервной системы». Симпатический отдел (Ян) отвечает за готовность человека к действиям и связан с процессами возбуждения в коре головного мозга – он-то и активизируется реакцией на стресс (функция «борьба или бегство»). Парасимпатический отдел (Инь) связан с процессами торможения и отвечает за процессы расслабления и восстановления сил (функция «отдых и пищеварение»).



В итоге – все физическое и психоэмоциональное напряжение не получает выхода наружу.

Описанное в этом примере состояние готовности к действию в обычной жизни может длиться годами, превращаясь в хронический стресс. Исследования показали, что организм одинаково реагирует на сильные и слабые потрясения. Будь то развод с супругом или же всего лишь опоздание на важную встречу – «встроенный механизм» внутри нашего тела при любом эмоциональном волнении на всякий случай задействует все свои силы, пуская в ход сразу 1400 биохимических процессов. Если волнительные события происходят часто, это может вызвать плохое самочувствие и истощение.



## ВРЕД ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА

Конечно, эволюционно человек приспособлен реагировать на стресс, но не подвергаться ему непрерывно. Если стрессовая ситуация затягивается, то перманентно высокий уровень главного гормона стресса – кортизола – неминуемо начинает разрушать организм. Причем страдает не только здоровье, но и внешность. Ухудшаются мыслительные способности и репродуктивные функции, блокируется синтез коллагена в коже, происходит накопление брюшного жира. Такую непомерную цену мы вынуждены платить за постоянный выброс высоких доз кортизола.

Длительное преобладание симпатической активности (то есть напряжения) в нашем теле негативно сказывается и на иммунитете:

- Уменьшается тимус, один из важнейших органов иммунной системы. Именно в тимусе созревают Т-лимфоциты, формирующие приобретенный иммунитет путем выработки антител.
- Увеличивается кора надпочечников. При столкновении с угрозой происходит стимуляция надпочечников и выброс ими в кровь кортизола и адреналина. Кортизол угнетает деятельность пищеварительной и репродуктивной систем.
- Появляются кровоизлияния и даже язвы в слизистой желудочно-кишечного тракта. Защитные силы функционируют на грани возможностей, в результате слаженная работа систем и органов нарушается, что сопровождается воспалительными процессами.

Эти последствия стресса могут дать толчок развитию телесных и психических заболеваний: болезни сердечно-сосудистой системы, гипертонии, эректильной дисфункции, бесплодию, депрессии и даже суицидальным проявлениям. Специалисты считают, что в зарождении ряда заболеваний с высокой летальностью, таких как рак и цирроз печени, также может быть виновен хронический стресс.

{

*«Лист гнева» – экспресс-прием экологичного сброса сильных негативных переживаний. В момент ярости «лист гнева» можно скомкать и швырнуть в угол, тем самым дав напряжению выход через действие.*

}

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы выйти из перманентного напряжения, люди ищут способы, которые бы позволили им свести влияние факторов стресса к минимуму. Такие методики существуют. Среди них есть пути, предполагающие кардинальные изменения в образе жизни, например, популярный ранее дауншифтинг – философия «жизни для себя» вместо бесконечной гонки за социальными достижениями. И есть ситуационные экспресс-приемы, к которым можно отнести «листы гнева». В момент ярости или сильных негативных эмоций «лист гнева» можно скомкать и швырнуть в угол, тем самым дав напряжению выход через действие.

Большинство методов борьбы со стрессом основаны на принципах самоконтроля и саморегуляции. Как это работает? Важно начать осознавать себя в любой стрессовой ситуации. Понимать свои мысли, эмоциональные реакции и поведение. Это возможно только в том случае, если процессы торможения (парасимпатическая активность) доминируют над процессами возбуждения (симпатическая активность). Если же превалирует неконтролируемое возбуждение, то это может привести к так называемому аффекту. Само выражение «действовать в состоянии аффекта» понимается как «действовать под влиянием эмоций, не отдавая себе отчета в последствиях совершаемых действий».



## РЕТРИТ – ОТДЫХ ОТ ДОФАМИНА

Что такое дофамин?

Дофамин – это т.н. «гормон мотивации», является элементом системы «вознаграждения» и вырабатывается организмом сразу после удовлетворения потребности. Например, вы захотели поесть и решили не просто сварить дома пельмени, а, скажем, сходить в ресторан. Физически вы ощущаете сытость, эмоционально – хорошее настроение, радость. Это ваш организм биохимически отблагодарил вас, выбросив в кровь дофамин: ресторан воспринимается как более приятный вариант обеда, чем сваренные дома пельмени. С активностью в социуме механизм работает так же.

Казалось бы, всё просто – действуй и получай награду. Но тут проявляется эффект привыкания: чем чаще удовлетворяется потребность, тем менее заметен «дофаминовый отклик». Многое становится привычным. Тот же ресторан через месяц регулярных посещений перестанет радовать, став обыденным делом.

Концепции современных ретритов основаны как раз на этом эффекте. Задуманные как лайт-версия дауншифтинга, подобные программы основаны на концепции «дофаминавого детокса»: для возвращения вкуса к жизни необходимо на какое-то время «обнулить» рецепторы, чтобы потом они вернули свою чувствительность.

Адепты «дофаминавого детокса» предлагают свести к минимуму провокации дофамина: отказаться от постановки целей и достижений, ограничить себя в социальных контактах, изменить рацион питания в сторону простой пищи в небольших объемах (ино-

*Дофамин еще называют «гормоном мотивации», так как он вырабатывается в связи с реализованной потребностью. Казалось бы, все просто: действуй и получай награду. Но тут проявляется эффект привыкания: чем чаще удовлетворяется потребность, тем менее заметен «дофаминовый отклик». Многое становится привычным, обыденным.*

гда предполагается полный отказ от пищи), убрать все привычные внешние источники дофамина (секс, шопинг, фильмы, компьютерные игры и т.п.).

Концепция «дофаминавого детокса» не является чем-то новым – ее аналоги можно встретить в самых различных культурах и религиях. В завершение темы «дофаминавого детокса» хочу привести одну хорошую восточную притчу. Однажды знатный вельможа напросился в гости к мудрецу. Тот жил довольно аскетично, поэтому в качестве угощения приготовил простой салат из морковки. Во время беседы мудрец неоднократно упоминал, что вельможа ожидает особая трапеза, но необходимо подождать. Когда же после длительного ожидания салат, наконец, был подан, вельможа с восхищением отметил, что еще никогда не пробовал столь вкусного блюда. Слагаемые успеха были до гениально просто: естественное чувство голода, частые упоминания об угощении и создание предвкушения. Что же, мудрец явно кое-что понимал в механизмах «дофаминавого отклика».





Сразу 1400 биохимических процессов  
запускаются нашим организмом в ответ  
на любой стресс – будь то развод или опоздание  
на важную встречу.



## ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗЕН «ДОФАМИНОВЫЙ ДЕТОКС»?

Как связаны ретриты, медитации, «дофаминовый детокс» и иммунитет? С точки зрения общих физиологических принципов, такой образ жизни действительно «замедляет» нашу психику – то есть упомянутые в начале статьи процессы торможения и парасимпатическая активность, отвечающие за отдых, начинают доминировать. Это и дает возможность выйти из хронического стрессового режима, восстановить тело и психику, накопить защитные силы, и, по завершении ретрита, начать радоваться «обычным вещам».

Однако не стоит забывать, что ожидания и реальность не всегда совпадают и для кого-то неделя молчания и медитаций будет не разгрузкой и релаксацией, а фактором стресса. В таком случае лучше начинать с чего-то не столь значительного в добровольных ограничениях. Обязательно стоит учесть, что ментальные нагрузки имеет смысл дозировать, также как и физические – специалисты рекомендуют идти по пути изменений «малыми шагами».

Хорошей альтернативой может стать индивидуальная работа со психотерапевтом и современные методики релаксации. К примеру, можно пройти сеансы эмоционального или психодинамического коучинга, где под руководством врача-психолога вы сможете трансформировать негативные эмоции и научиться воспринимать положительные стороны событий. Переключить вегетативную систему в режим отдыха помогут сессии глубокой кинестетической релаксации и лесной терапии. В центре Verba Мауг также практикуется такой вид терапии, как десенсибилизация посредством движения глаз (ДПДГ), которая успешно лечит даже посттравматические стрессовые расстройства.

Записаться на консультацию к специалисту вы можете у персонального менеджера или майер-терапевта.





# СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

## КАК ВЫЙТИ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ «КАЧЕЛЕЙ»

### ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ

«К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека» – писал Зигмунд Фрейд. Именно на его учении основан психодинамический коучинг, который рекомендуют при эмоциональном выгорании, апатии, снижении мотивации.

Психодинамический, или как еще его называют, психоаналитический подход строится на анализе бессознательного. Как мы знаем, в психике есть три уровня – сознание, подсознание и бессознательное. Именно бессознательный материал в виде эмоциональных переживаний, опыта из прошлого, а также сформировавшихся еще в далеком детстве защитных реакций, по мнению Фрейда и его последователей, влияют на наше мировосприятие и поведение в социуме.

Психолог-коуч проведет вас в мир собственного бессознательного, чтобы исследовать таящиеся там барьеры и ресурсы. Он поможет найти и проработать скрытую в области бессознательного причину апатии или падения личностной эффективности. В результате работы с коучем вы сможете построить так называемое «рефлексивное Я», которое поможет заново переосмыслить прошлое и уже осознанно выбирать новые пути собственного развития.



После сессий психодинамического коучинга пациенты вновь обретают уверенность и энтузиазм, происходит высвобождение внутреннего потенциала и энергии для реализации целей. Если вы ощущаете потребность стать «лучшей версией себя», запишитесь на консультацию к специалисту Verba Mayr, и коуч поможет наметить самый короткий путь к этому.



Если вы часто попадаете в стрессовые ситуации, долго не можете отпустить ситуацию или прокручиваете в голове диалоги с оппонентами, то подавляемые эмоции и напряжение формируют в теле мышечные зажимы. Со временем некогда гибкое тело буквально заковывается в жесткий «мышечный панцирь». Это может вести к хронической усталости и развитию психосоматических заболеваний. Расслабить мышечные зажимы и вернуться в ресурсное состояние поможет глубинная кинестетическая релаксация.

## ГЛУБИННАЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Глубинная кинестетическая релаксация – одна из прикладных методик телесно-ориентированной терапии, которая позволяет прорабатывать психологические проблемы посредством воздействия на тело. Телесно-ориентированный терапевт последовательно расслабляет спазмированные мышцы с помощью специальных движений, прикосновений и дыхательных упражнений. Работа через тело позволяет бережно устранить «запечатанные» в теле психологические травмы и блоки, исцелить психосоматические явления. Большое преимущество работы с телом заключается в том, что погружение в травмирующие переживания происходит очень плавно и экологично, ровно настолько, насколько психика и тело клиента позволяют. Глубинная телесная релаксация помогает избавиться от тревожности, неврозов, депрессивных состояний. Пациенты отмечают, что после курса терапии происходит мощная перезагрузка жизненных программ и наступают позитивные изменения во всех областях жизни. Если вы готовы перезагрузить свою жизнь, запишитесь на консультацию к специалисту Verba Mayr, и он подберет индивидуальный курс сессий.

## ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ)

Иногда психологические травмы, случившиеся в прошлом, продолжают влиять на наше настоящее, вызывая тягостные воспоминания и страхи. Или же просто у вас накопилась эмоциональная усталость после череды стрессов. В обоих случаях спасением может стать методика десенсибилизации и переработки посредством движения глаз, или просто ДПДГ.

ДПДГ-терапия – метод психотерапии, который был разработан доктором психологии Фрэнсин Шапиро в 1987 году и показал выдающиеся результаты при реабилитации ветеранов войны. Эффективность ДПДГ подтверждена исследованиями, метод рекомендован Всемирной Организацией Здравоохранения. Его считают самым быстрым – ощутимый эффект вы сможете почувствовать уже после первой сессии. Терапевт, владеющий методикой ДПДГ, поможет вам мягко запустить процесс переработки воспоминаний о негативных событиях посредством техники последовательного «включения» полушарий. Основой техники являются разнонаправленные движения глаз пациента. Вы погружаетесь в трансовое состояние, в котором наступит разрешение травмирующей ситуации. В процессе терапии происходит десенсибилизация – постепенное сниже-



ние эмоциональной восприимчивости к тем или иным людям или ситуациям, и переработка воспоминаний, в результате которой они перестают остро переживаться.

Техника ДПДГ отлично подходит как для лечения тяжелых психологических травм, так и для быстрого снятия стресса, работы со страхами, устранения неприятных воспоминаний. Если вас тревожат подобные состояния, запишитесь на консультацию к специалисту Verba Mayr.





## ЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

ки в лесу. Пространство леса становится исцеляющей средой, где процесс психотерапии удачно сочетается с воздействием природы на психику и весь организм пациента. Индивидуальную сессию лесной терапии проводит дипломированный специалист центра – психодинамический коуч, который будет работать на глубоких уровнях психики, выявляя и устраняя психологический дискомфорт. Не зря в Японии было создано отдельное направление в медицине для лечения болезней лесными прогулками. Проведенные исследования доказали, что пребывание в лесу существенно снижает артериальное давление, частоту сердечных сокращений и концентрацию кортизола – гормона стресса. Лесная атмосфера благотворно влияет на нервную систему и обмен веществ, снимает напряжение и успокаивает за счет воздействия зеленого цвета. После прохождения сеанса «Лесной терапии» вы вернетесь в свою жизнь отдохнувшими и расслабленными, все тревоги останутся в прошлом. Чтобы начать курс сессий, запишитесь на консультацию к специалисту Verba Mayr.

Хотите снять стресс и тревожность, восстановить нервную систему и зарядиться энергией? Тогда вам будет полезна программа лесной терапии, разработанная специалистами Verba Mayr.

«Лесная терапия» – это новая методика в психоанализе, способная в короткие сроки помочь распрощаться с переживаниями и страхами, а также наполниться новыми силами. Метод представляет собой сеансы психотерапии, которые проводятся во время прогул-

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Это терапия, направленная на самопознание, анализ мыслей и чувств, которые провоцируют или усиливают состояние стресса. Формат доверительной беседы с врачом-психологом располагает к освобождению от негативных мыслей и установок, способствует избавлению от нежелательных эмоций и трансформации их восприятия в позитивном ключе. Врач бережно и ненавязчиво обучит вас самостоятельно справляться с потрясениями, анализировать их со стороны, экологично утилизировать сильные эмоции и устранять фиксацию на них. Несколько последовательных сеансов помогут избавиться от стресса, тревожных состояний, компенсаторного поведения (т.е. курения, заедания стресса, приема психоактивных веществ, ухода в болезнь, шопоголизм и др.).

Вы сможете самостоятельно осознать цепь событий и последовательность мыслей, которые привели к неприятным ощущениям, и разорвать этот порочный круг. Первым шагом вы определите проблему и найдете точку зарождения негативной эмоции, далее выявите первопричину и цепочку событий, затем бережно



и экологично научитесь гармонизировать свою жизнь и ее восприятие. Это поможет вам легко ставить новые цели и достигать их, спокойно и мудро реагировать на любые жизненные ситуации, владеть собой и создавать свою позитивную реальность.

Эмоциональный коучинг эффективен при расстройствах сна, бессоннице, неврозах, способствуя общему расслаблению и спокойному восприятию действительности, выявлению и утилизации различных страхов и переживаний. Чтобы в полной мере овладеть собой и техниками самостоятельной работы с действительностью, запишитесь на консультацию к врачу Verba Mayr, и специалист разработает индивидуальную схему работы с вашим состоянием.

# ИННОВАЦИОННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ОТ VERBA MAYR

Осенью 2020 г. команда врачей Verba Mayr совместно с коллегами из Австрии завершили создание нового продукта – безлактозного метабиотика, нормализующего функции кишечника. Уникальный продукт целиком производится в цехе ресторана Verba Mayr.

*Мы используем инновационный и уникальный способ ферментации с максимальным сохранением всех полезных веществ и метаболитов, вырабатываемых полезными бактериями. Естественное и быстрое восстановление здоровой микрофлоры кишечника дает результат в виде улучшения пищеварения, очищения кожных покровов, нормализации всасывания микроэлементов, а также обеспечивает выраженный антидепрессивный и иммуномодулирующий эффект, естественным образом повышая иммунитет.*

## Verba Propio

– живой органический метабиотик на основе культуры пропионовокислых бактерий в биодоступной форме. Живой органический метабиотик способствует устранению дефицита пропионовокислых бактерий и нормализации микробиоценоза кишечника; естественным образом восстанавливает синтез витаминов, особенно группы В (рибофлавин, биотин, тиамин, пиридоксин, фолиевую и никотиновую кислоту), оптимизирует обменные процессы в организме человека.

Пропионовокислые бактерии синтезируют целый ряд жирных кислот (уксусную, янтарную, муравьиную, мо-

лочную и др.) и создают особые противомикробные соединения (пропионины), подавляющие не только болезнетворные бактерии, но также грибы и вирусы.

Пропионовая кислота нормализует уровень холестерина в крови, участвует в углеводном обмене, поддерживает метаболизм печени и клеток кишечника и др.

Доказано, что пропионовокислые бактерии обладают мощными иммуномодулирующими и антиоксидантными свойствами, способны разрушать мутагены и канцерогены, защищать генетический материал клетки от воздействия ультрафиолетовых лучей, свободных радикалов и других генно-токсических соединений.







## Verba PropioSelen

Уникальность Verba PropioSelen – в содержании селена, представленного в биодоступной форме, а также живых пропионовокислых бактериях.

Селен является чрезвычайно важным минералом для организма человека, поскольку он повышает иммунитет, защищает клетки от повреждения свободными радикалами и воспаления, а также играет ключевую роль в поддержании здорового обмена веществ. Являясь мощным антиоксидантом, он противостоит разрушению клеток, замедляет процесс старения, повышает эластичность кожи.

## Verba Bifido

– органический метабіотик на основе культуры бифидобактерий уникального штамма *B. longum* B379M. Verba Bifido предназначен для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта и профилактики заболеваний, вызванных повышенным уровнем холестерина и сахара в крови.

Уникальный органический метабіотик способствует нормализации микробиоты кишечника, устраняет дефицит бифидобактерий, естественным образом восстанавливает синтез витаминов, в том числе группы В.

Метабіотики изготавливается строго под заказ в течение 2 дней после заказа.

Рекомендованная продолжительность курса приема – 21 день.



## ЗАКАЖИТЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- На приеме у своего майер-терапевта во время визита в Verba Mayr
- В интернет-магазине [www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru)
- По телефону +7(495)598-5151



# ГОЛОД КАК ЛЕЧЕНИЕ

## *Перезагрузка иммунитета*

АЛЬБИНА ДОЛГАНЮК  
*Врач-терапевт, майер-терапевт*

*Иммунитет, ЖКТ и питание — это звенья одной цепи? Если да, то какое из них главное? Или это треугольник, где все вершины взаимосвязаны? За какую ниточку потянуть, чтобы прийти к бодрости духа, крепости тела и устойчивому иммунитету? Менять питание? Вылечить дисбактериоз? Пропить курс иммуностимуляторов? Или... поголодать?*



## ИММУНИТЕТ И ЖКТ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

В дословном переводе с латыни «иммунитет» означает «освобождение» – и более метко, пожалуй, и невозможно сформулировать его ключевую задачу. Иммунитет – это защитная система организма, которая активируется при контакте с патогенными микроорганизмами и освобождается от них. Это могут быть болезнетворные бактерии, вирусы, чужеродные ткани, паразиты и даже собственные клетки, пораженные онкологическими процессами. Иммунитет человека начинает свое формирование еще до рождения. От рождения до завершения полового созревания шаг за шагом формируются функции и структура иммунной системы.

Важнейшим звеном иммунитета является желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). ЖКТ – это своеобразные «входные ворота» нашего организма. Критически важно, что и как через них входит и что происходит «за воротами». Ежедневно мы употребляем пищу, вместе с которой в наш организм попадает огромное количество аллергенов, бактерий, вирусов и даже паразитов. А теперь вдумайтесь: в течение жизни мы съедаем около 30-40 тонн разнообразной еды! Поэтому важнейшая функция ЖКТ – найти и обезвредить все, что может представлять угрозу жизни и здоровью человека.

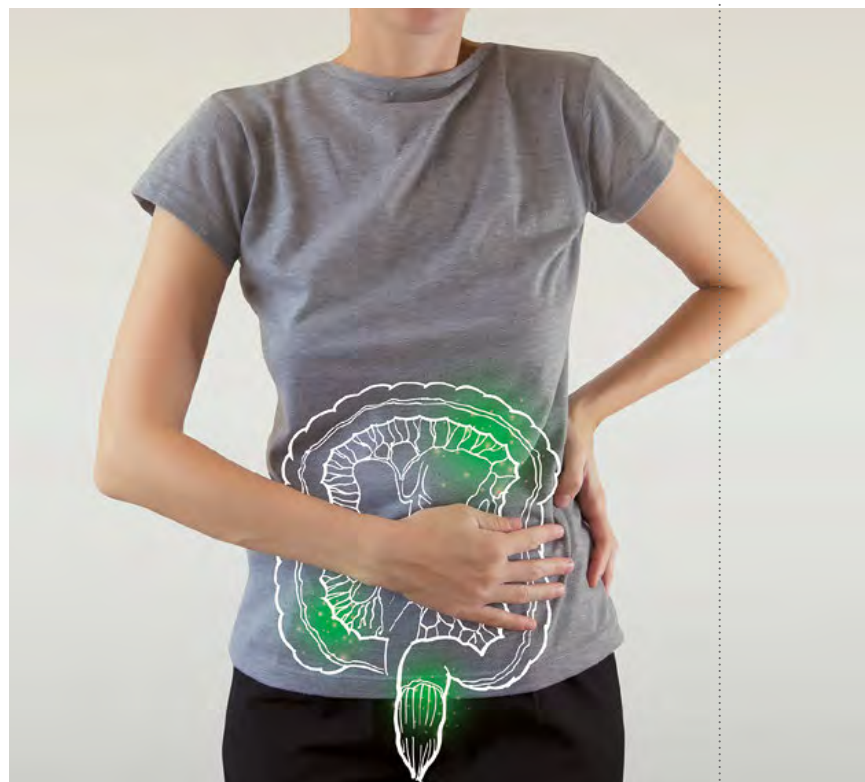
## САМЫЙ БОЛЬШОЙ ИММУННЫЙ ОРГАН

Кишечник можно считать самым большим иммунным органом человека. Здесь сосредоточены более 80% лимфоцитов. Здесь вырабатывается секреторный иммуноглобулин IgA, который обеспечивает нейтрализацию вирусов, а также препятствует прикреплению и распространению бактерий.

Микрофлора также представляет собой защитную систему. Наш кишечный тракт заселяют миллионы бактерий. Это особенная микробиологическая система (микробиота) живет по своим законам и правилам симбиоза с человеком.

Микробиота кишечника выполняет несколько жизненно важных функций:

- синтез защитных иммуноглобулинов, сигнальных белков;
- стимуляция развития и созревания иммунной системы организма «хозяина»;
- выработка короткоцепочечных жирных кислот, которые очень важны для здоровья кишечника.



Ежедневно мы употребляем пищу, вместе с которой в наш организм попадает огромное количество аллергенов, бактерий, вирусов, паразитов. Вдумайтесь: в течение жизни мы съедаем около 30-40 тонн разнообразной еды!

Например, масляная кислота особенно важна для толстого кишечника, поскольку она является основным источником энергии для клеток кишечника, оказывает противораковое и противовоспалительное действие. Масляная кислота замедляет, останавливает рост и деление раковых клеток *in vitro*, способствует уничтожению опухолевых клеток колоректального рака.

Кишечная флора борется с различными патогенами, но одновременно угнетается хроническими заболеваниями. Так, например, всем известный дисбактериоз (качественное и/или количественное изменение состава кишечной микрофлоры) может стать причиной не только для диареи/запора, но и для ожирения, депрессии, а также снижения памяти, мышления. Разумеется, дисбаланс кишечной микрофлоры отрицательно влияет и на иммунитет.

Наша задача – жить в дружественном симбиозе с полезными бактериями. Поэтому так важно заботиться о микробиоте кишечника – не допускать хронических заболеваний, следить за балансом всех бактерий и внимательно выбирать продукты питания.





Хаотичный образ жизни и несбалансированное питание приводят к дефициту/ избытку питательных ресурсов – углеводов, жиров, белков, витаминов, электролитов, микроэлементов и др. Со временем этот дисбаланс провоцирует расстройство и декомпенсацию обмена веществ – метаболическому синдрому. Именно метаболический синдром является основной причиной развития т.н. «болезней цивилизации»: диабет, гипертония, атеросклероз и др.

В основе развития этих заболеваний лежат единые патологические процессы: инсулинорезистентность, латентное воспаление, оксидативный стресс. Например, человек старше 35-40 лет, страдающий ожирением, скорее всего будет испытывать проблемы и с артериальным давлением, и с пищеварением, и с состоянием позвоночника и крупных суставов. Часто на ранних этапах формируется инсулинорезистентность или сахарный диабет.

Но выход есть. Лечебное голодание способно вмешаться в эти патологические процессы, устроить своего рода перезагрузку для организма.

## БЛАГА ЦИВИЛИЗАЦИИ?

Современным благам цивилизации мы обязаны не только комфортом, но, увы, и состоянием своего здоровья. Да, продукты питания сейчас (по сравнению, например, с советскими временами) стали гораздо более разнообразными, более яркими на вкус, аппетитными. Благодаря техническому прогрессу пищевого производства, продукты питания – молоко, сладости, кексы, смеси для выпечки, консервы – можно хранить месяцами и даже годами. Но все имеет свою цену. Чтобы продукты имели «долгоиграющий» срок хранения и более яркую гамму вкусов, производители вынуждены изменять состав привычных продуктов питания, увеличивая содержание сахаров, усилителей вкуса, консервантов, трансжиров, крахмала.

Наши предки питались натуральными корнеплодами, мясом и рыбой, орехами, семенами, в их рационе присутствовало много свежей клетчатки. Они добывали себе пищу, тратя достаточное количество энергии и сил. Современный человек уже не тратит столько ресурсов на добычу еды: можно в буквальном смысле спуститься на лифте в магазин, где вы найдете продукты на любой вкус. Мы привыкаем покупать готовую еду «на вынос», часто проводим рабочие встречи в уютных ресторанах и кафе за чашечкой чая/кофе с десертом. Едим слишком быстро, слишком часто. Снимаем эмоциональное напряжение с помощью еды, заменяем духовное удовольствие – материальным.

Как, по-вашему, как это гастрономическое изобилие отражается на нашем здоровье?







## «ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ ОТДЫХ...» МУДРОСТЬ ВЕКОВ

Впервые о целебных свойствах очищения (детоксикации) для здоровья человека заговорили еще в далекой древности. Предполагали, что многие болезни происходят от накопления в организме вредных и излишних веществ.

«Трактат врачебной науки», написанный Авиценной примерно в 1020-х гг., стал второй печатной книгой после Библии и служил хрестоматией для врачей в течение 600 лет. Согласитесь, советы Авиценны о том, как прожить здоровую жизнь, актуальны и в XXI веке:

- «...Если было съедено слишком много, то на следующий день нужно оставаться голодным. К вреду, причиняемому очень вкусным кушаньем, относится то, что его можно съесть слишком много. Количество пищи должно быть таким, чтобы она не обременяла, не растягивала конечностей ребер, не раздувала живота, не урчала и не всплывала наверх. Кроме того, после нее не должно наступать тошноты, «собачьего аппетита», упадка сил, одури, бессонницы»
- «Основное в искусстве сохранения здоровья – уравнивание необходимых, общих факторов. Они суть: очистка тела от излишков, выбор пищи и питья, уравнишенность физического и душевного движения»
- «...Самая плохая пища та, которая обременяет желудок, а плохое питье то, когда оно переходит умеренность и наполняет желудок доверху...»

Парацельс, швейцарский врач и алхимик эпохи Возрождения, писал: «Животные не пьют и не едят того, что для них вредно. Человек лишен такого инстинкта. Он часто поглощает то, что становится причиной болезни. Поэтому его организму требуется отдых, чтобы удалить из себя яды и вредные вещества».

Современные медицинские исследования подтверждают тысячелетнюю мудрость: детоксикация и лечебное голодание – наиболее эффективные способы укрепления здоровья и повышения иммунитета современного человека. В процессе лечебного голодания снимается напряжение, уменьшается общая токсическая нагрузка с организма в целом, с лимфатической и кровеносной систем, с основных фильтрационных детокс-органов (печени, кишечника, легких, почек, межклеточной жидкости, лимфы, крови, кожи).

*Животные не пьют и не едят того, что для них вредно. Человек лишен такого инстинкта. Он часто поглощает то, что становится причиной болезни. Поэтому его организму требуется отдых, чтобы удалить из себя яды и вредные вещества».*







## ИСЦЕЛЕНИЕ ГОЛОДОМ

Было установлено, что сокращение калорий, в т.ч. лечебное и периодическое голодание, влияет на самые глубинные механизмы жизнедеятельности человека, а именно:

- Корректируется инсулинорезистентность. Во время правильного голодания чувствительность клеток к инсулину возрастает, а уровень сахара в крови, наоборот, снижается.
- Снижается оксидативный стресс, уменьшается количество свободных радикалов, возрастает потенциал антиоксидантной защиты организма.
- Сокращаются хронические воспалительные процессы. Уменьшается концентрация С-реактивного белка, интерлейкинов 1 и 6, других провоспалительных веществ.
- Возникает anti-age эффект. Голодание положительно влияет на вес и возрастные изменения. Происходит усиление образования гормона роста – соматотропина, сиртуинов – белков, нейтрализующих экспрессию генов старения.

Соматотропин отвечает за увеличение объема мышечной ткани, уменьшение объема жировой ткани, является мощным антивозрастным гормоном, замедляет скорость деления клеток.

*Лечебное голодание способно снизить риск развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, деменция.*

В 2016 году японский ученый Йосинори Осуми был удостоен Нобелевской премии за открытие и исследование механизмов аутофагии. Аутофагия – это естественный процесс регенерации и «очищения» организма, происходящий на клеточном уровне, укрепляющий иммунитет, уменьшающий вероятность возникновения рака и других заболеваний. Процессы аутофагии усиливаются при голодании. Проводились исследования, в ходе которых процесс аутофагии запускался с помощью голодания, и в этих случаях животные жили дольше, были более здоровыми в целом.

Лечебное голодание способно снизить риск развития таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, деменция. Спустя несколько дней после воздержания от приема пищи, в организме человека начинается процесс расщепления запасов жиров, при котором образуется «топливо» для мозга – кетоны. Также в это же время начинается выработка гормона голода – грелина и нейротрофного фактора мозга (BDNF) – белка, стимулирующего развитие и восстановление нейронов. Как следствие, происходит улучшение памяти и когнитивных функций мозга, возрастают творческие способности.







## ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ: ОЦЕНИТЬ РИСКИ

Неудивительно, что лечебное голодание стало невероятно модным трендом: в интернете можно найти массу тематической литературы и пособий; социальные сети переполнены предложениями онлайн-курсов и марафонов; практически каждый медицинский центр предлагает свои услуги по лечебному голоданию.

Но при выборе методики и специалиста крайне важно оценивать все возможные риски. Голодание – это не только эффективный метод очистки и перезагрузки организма, но еще и сильный стресс, который может спровоцировать обострение хронических заболеваний. Современный специалист, в отличие от древних философов, должен учитывать и эти нюансы. К счастью, сейчас медицина обладает возможностью в короткие сроки раскрыть эту ценную информацию.

Какие методы диагностики покажут полную картину здоровья?

- **Комплекс анализов «Верба Базовый»**

Сюда входят показатели холестерина, углеводного, жирового, белкового обменов, обмена железа; уровень витамина D, гормональный профиль щитовидной железы, оценка фильтрационной способности почек, функциональное состояние органов пищеварения и др.

- **Генетические тесты**

В Verba Mayr существует три вида генетических тестов: тест Wellness выявляет предрасположенность к заболеваниям, особенности обмена веществ; тест

My Immunity помогает оценить индивидуальную реакцию иммунной системы при воспалении; тест Beauty дает информацию об особенностях возрастных изменений кожи.

- **Анализ длины теломер**

Позволяет определить биологический возраст человека по длине концевых участков хромосом кровяных клеток (метод ПЦР).

- **Анализ микробиоты тонкого кишечника**

По результатам этого анализа определяется наличие в организме разных видов бактерий и их воздействие на организм пациента.

- **Оценка оксидативного стресса**

В анализ входит 7 показателей, по которым врач оценивает степень окислительного стресса организма, развивающегося под действием свободных радикалов.

- **Омега-3 индекс**

Это маркер баланса жирных кислот, определяющий степень риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту миокарда, болезни Альцгеймера.

- **Комплексная диагностика пищевой непереносимости**

Выявляет уровень иммуноглобулинов в ответ на продукты, которые причиняют вред здоровью (поддерживают воспаление, провоцируют нарушение пищеварения, лишний вес, аллергические реакции на коже и пр.).

- **Комплексный анализ крови на наличие эссенциальных (жизненно важных) и токсичных микроэлементов**

Дисбаланс жизненно важных микроэлементов или наличие токсичных микроэлементов может приводить к различным болезненным состояниям, например: снижению иммунитета, аллергическим реакциям, диабету, анемии, дисбактериозу, гипертонии и многим другим.

Лечебное голодание действительно является мощным инструментом для оздоровления, укрепления иммунитета и увеличения продолжительности жизни – но только в руках грамотного специалиста.

Будьте здоровы!

Узнать более подробно о лечебном голодании вы можете у вашего майер-терапевта.

# ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

## ЧТО ПОМОЖЕТ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ОРГАНИЗМ ПО ПОЛНОЙ?



### МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ЖИВОТА ПО МАЙЕРУ

В нашем центре применяются различные методики очистки организма, направленные как на действие изнутри (клизмы, детокс-пакеты, тюбаж печени и т.д.), так и на действие снаружи (например, детокс-обертывания). Но есть особый вид детоксикационной терапии – мануальный массаж живота по методу Майера, который совмещает в себе оба действия. В свое время врач Франц Майер, на основе своих наблюдений и исследований решил на эксперимент. Он начал лечить всех пациентов, которые к нему обращались, как «желудочных». Терапия включала массаж живота, изменение питания и образа жизни. Результаты превзошли все ожидания.

Массаж живота по Майеру улучшает циркуляцию крови, лимфотока, активизирует моторику, выводит токсины. Меняется даже эмоциональное состояние: все пациенты признают, что после массажа живота чувствуют радость и покой.

Во время курса врач обучает диафрагмальному дыханию и технике самомассажа живота для поддержания эффекта в домашних условиях.

Голодание может исцелять только при условии эффективной работы кишечника и регулярного выведения токсинов. В противном случае организм будет практически «вариться в собственном соку» из отходов жизнедеятельности.





ВЛОК – это физиотерапевтическая процедура внутривенного очищения крови с помощью лазера. Световая волна лазера проникает через кожу на кровь и влияет на всю кровеносную систему. Сеансы ВЛОК (внутривенного лазерного облучения крови) имеют очень широкий спектр терапевтического действия – от реабилитации при инфарктах до лечения аллергических реакций.

## СЕАНС ВЛОК

ВЛОК обладает иммуностимулирующим эффектом, устраняет болевой синдром, снимает отечность.

ВЛОК активизирует лейкоциты, макрофаги и другие иммунные клетки, оказывает мощное противовоспалительное и одновременно мягкое стимулирующее воздействие.

В контексте лечебного голодания эта процедура оказывает многостороннее воздействие:

- Очищает кровь от шлаков, помогая организму в процессе детоксикации.
- Снижает воспалительные процессы.
- Восстанавливает кислотно-щелочной баланс, повышая лечебный эффект голодания.
- Обладает мягким тонизирующим эффектом, улучшая общее самочувствие во время голодания и после.
- Повышает уровень кислорода в крови, что благотворно влияет не только на общее самочувствие, но и на ЦНС.

Курс ВЛОК состоит из 10–15 процедур, которые длятся в среднем 5–10 минут.

## ФАРМАКОПУНКТУРА

Фармакопунктура возникла как синтез двух направлений – иглорефлексотерапии и фармакологии. Введение лекарственного препарата в биологически активные точки оказывает усиливает лечебное действие. Наши врачи успешно применяют фармакопунктуру с плацентарными препаратами «Лаеннек» и «Мэлсмон» при детоксикации организма.

- «Лаеннек» – это гидролизат плаценты человека высокой степени очистки, концентрат ценнейших веществ, среди которых 18 аминокислот, 11 факторов клеточного роста, более 40 минералов и витаминов, свыше 100 ферментов и т.д. Плацентарный препарат обладает собственным «интеллектом» – сканируя каждую клеточку, он ищет повреждения, слабые звенья и любые нарушения баланса в организме.

Компоненты, содержащиеся в плаценте, запускают очищение и регенерацию клеток печени, устраняют патологические и воспалительные явления, способствуют выводу токсинов.

- Другой японский препарат с гидролизатом плаценты – «Мэлсмон». Этот биологический активатор на клеточном уровне запускает процессы самовосстановления. Терапия с «Мэлсмон» обладает выраженным



anti-age эффектом и естественным образом корректирует биологический возраст настраивая правильную работу всех обменных процессов. Именно поэтому «Мэлсмон» чаще всего назначают женщинам.



# ИНТЕГРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

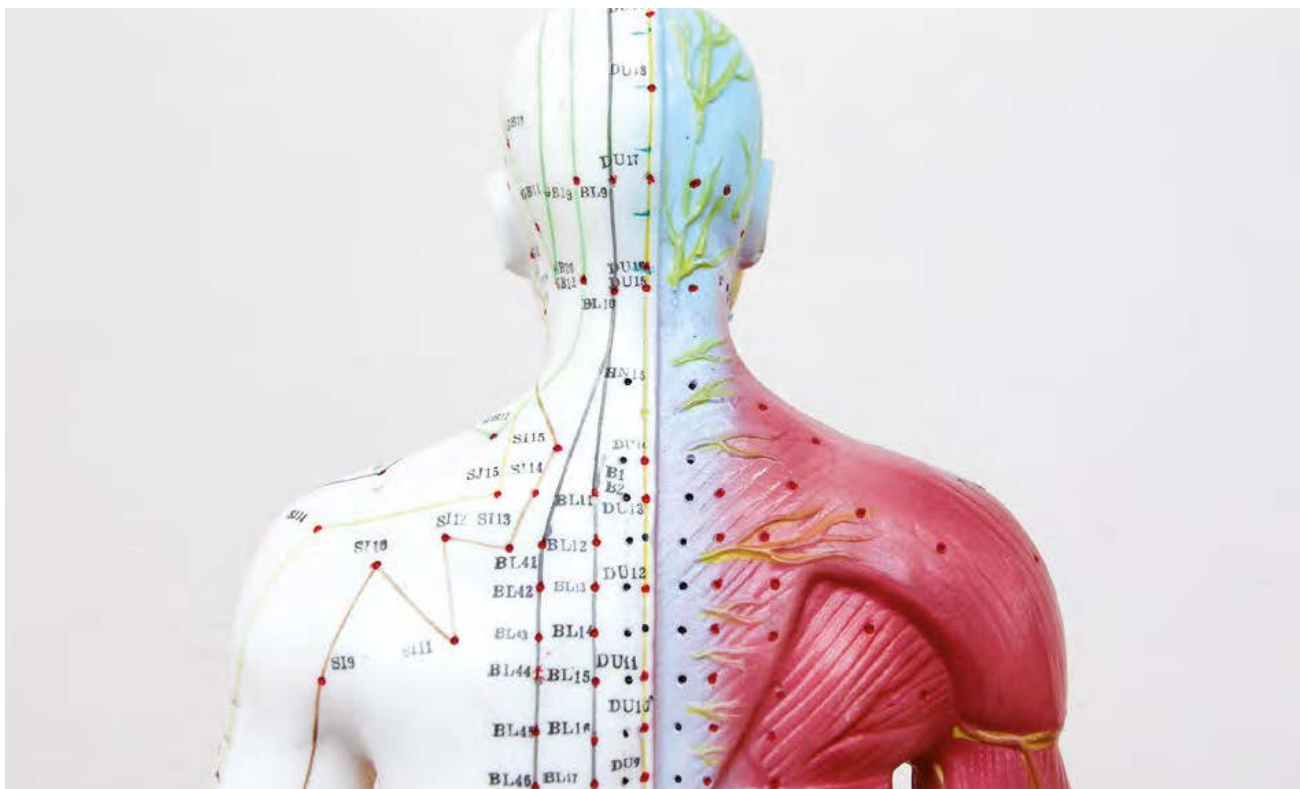
## *Новое или незаслуженно забытое?*

АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА

*Врач-рефлексотерапевт, специалист по традиционным  
методам лечения и прикладной кинезиологии*

*Найти меридианы, проработать карту биоактивных точек  
и нормализовать энергетические потоки в теле — звучит как  
приемы из эзотерики. Но на самом деле никакой магии нет: так  
работает рефлексотерапия — совокупность древнейших методов  
китайской медицины.*





Рефлексотерапия в России объединяет несколько направлений работы с телом. Мы вас познакомим с некоторыми из них: иглоукалыванием, прикладной кинезиологией и эмоциональным релизом. Их основное действие основано на постоянном раздражении биологически активных точек на теле человека. В этих точках, согласно учению китайской традиционной медицины, сосредоточены энергетические потоки, обеспечивающие организм жизненными силами. Активируя их, рефлексотерапевт запускает систему саморегуляции в теле, налаживает работу внутренних органов, «отключает» болевые ощущения или вызывает расслабление мышц, связок.

## МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЕЙ

Китайская медицина – это целая система знаний, во многом противоречащих принципам западной медицины. Главное различие между ними в том, что китайская медицина рассматривает человека с позиции движения энергии в организме и его неразрывной связи с окружающим миром, тем самым выявляя первопричину нарушений в теле. Западная медицина ориентируется на симптомы и диагнозы. По мнению мудрецов из Поднебесной, важнейшее значение для сохранения здоровья и долголетия в человеческом теле имеет свободная циркуляция энергии, жизненной силы Ци.

Энергия Ци едина, но она выполняет различные функции в организме, поэтому выделяют три вида энергии:

- **Защитная**

Когда ослабевает защитная энергия, наш иммунитет снижается и плохо защищает организм от проникновения болезнетворных микробов.

- **Питающая**

Питающая энергия обеспечивает движение крови и жидкостей тела. Ее недостаток приводит к плохому кровообращению и нарушению обмена веществ в органах и тканях, что тоже приводит к ослаблению организма.

- **Наследственная**

Этот тип энергии контролирует все обменные процессы организма с позиции генетики. С возрастом наследственная энергия ослабевает, поэтому накапливаются генетические «ошибки» и организм начинает стареть.

Энергия Ци движется в нашем теле по сети меридианов, как вода по разветвленному и сложному водопроводу. Меридиан – это канал, связывающий биологически активные точки всех органов по всему телу. Всего существует 12 парных и 2 непарных меридианов, каждый из которых отвечает за свой орган либо группу органов. При этом все они влияют друг на друга. Например, меридиан селезенки контролирует меридиан почек, который в свою очередь, контролирует меридиан сердца.

Если в организме блокируется движение энергии по какому-либо меридиану, это нарушает работу всей системы органов по принципу домино. При этом изменяется течение всех трех видов энергии: питающей, защитной, наследственной. На физическом уровне застой и переизбыток энергии проявляются болезнью.

Блокировку энергии можно сравнить с засором в водопроводной трубе. Перед засором вода может прорвать трубу (избыточная энергия), а после засора – вода будет поступать очень скудно (недостаточный уровень энергии).



## «ЕСЛИ НАДО – УКОЛЮСЬ!»

Продуманная стимуляция биологически активных точек (БАТ) улучшает состояние организма в целом: снимаются блокировки на физическом и психоэмоциональном уровнях. Для этого применяют разнообразные техники-раздражители: иглой, прижиганием, точечным массажем, электричеством, вдавливанием семян растений.

В центре Verba Мауг мы применяем методы, сочетающие преимущества восточной и западной медицины, такие как:

- Копроральное иглоукалывание
- Эмоциональный релиз
- Прикладную кинезологию.

Рассмотрим эти методы подробнее.

Акупунктура (от латинского «acus» – «игла» и «punctura» – «колоть, жалить», иглоукалывание) зародилась на Востоке более 3000 лет назад. В I веке до нашей эры в Китае наряду с иглоукалыванием применялось прижигание. Древние лекари использовали вместо игл острые камни твердых пород – яшму, кварц. Чуть позже их заменили иглами из бамбука и кости. Технический прогресс подарил миру инструменты из ценных металлов и нержавеющей стали. Во время раскопок археологи нашли древние медицинские книги, в которых были описаны энергетические каналы и карта биологически активных точек, а к ним приложены золотые и серебряные иглы, деревянные манекены с обозначением меридианов.

Иглоукалывание эффективно лечит и снимает симптомы самых разных заболеваний, ведь рефлексотерапевт работает с меридианами любых органов.

Иглоукалывание назначается при патологиях:

- нервной системы (головные боли, воспаление тройничного нерва, заикание)
- позвоночника (радикулиты, плекситы, миофасциальные боли)
- системы кровообращения (ВСД, гипо- и гипертоническая болезнь, последствия инсульта, варикозная болезнь)
- органов дыхания (ринит, фарингит, ларинготрахеит, бронхит, бронхиальная астма, пневмония)
- эндокринной системы, нарушение обмена веществ, избыточный вес
- органов пищеварения (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит, холецистит, дискинезии желчевыводящих путей, колит)
- мочеполовой системы (цистит, пиелонефрит, нарушения менструального цикла, миомы и фибромы матки, кисты яичников, бесплодие)
- суставов (артрит, артропатия, остеоартроз, подагра).







## РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Перед иглоукалыванием, как и перед любой другой процедурой, обязательно проводится диагностика состояния организма. Акупунктура начинается с необычного тестирования – диагностики по пульсу. Слушая пульс на лучезапястных артериях, врач, как опытный часовщик по тиканью часов, определяет состояние внутренних органов и психики. Этот метод не только для начальной диагностики, но и для контроля лечения.

Если пульс указывает на воспаление в органе, то проводится его очищение специальной техникой – Шу-Мо. Ее действие можно сравнить все с тем же мощным, бурлящим потоком воды в трубе, которая не просто вымывает, а стремительно выносит загрязнения и засоры. После Шу-Мо сам орган и окружающие его ткани резко активизируют свою работу и происходит естественное очищение от воспаления. Так, система за системой, орган за органом, слой за слоем восстанавливается движение энергий в организме, и он запускает свою естественную систему самоисцеления. Первым в цепочке органов приходит в норму желудочно-кишечный тракт, ведь именно он снабжает организм энергией.

Уникальность иглоукалывания в том, что врач не отслеживает симптомы и не ставит диагнозы, а выявляет нарушения в организме и устраняет их, воздействуя на биологически активные точки. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого пациента для максимально эффективной терапии. Такой подход в медицине называется холистическим, когда от структуры органа зависит его функциональность. Восстановление движения энергии в теле приводит к тотальному оздоровлению. При хронических заболеваниях для полного устранения патологии необходим курс процедур.





## ЭМОЦИИ, ЗАПЕРТЫЕ В ТЕЛЕ

Обиды, злость, тревога, испуг – все эти эмоции, будучи не признанными и не прожитыми, вызывают болезни. Негативные эмоции возникают на уровне психики, но «зависают» на физическом, в теле, образуя мышечные зажимы (блоки), где ограничивается движение энергии Ци.

Представьте себе такую ситуацию, вас обидел близкий человек или на работе произошла ссора. После этого, как правило, нам труднее свободно заговорить с этим человеком, из-за негативных эмоций по отношению к нему. Постепенно эти эмоции формируют мышечную реакцию, которая закрепляется в теле. В итоге одни мышцы и связки перенапрягаются, а другие – практически атрофируются от полного бездействия и возникает структурный перекос в теле, переходящий в заболевание.

Убрать такие блоки помогает эмоциональный релиз. Это метод, включающий специальные краниосакральные техники. Практически неощутимое нажатие пальцами на активные точки черепа и позвоночника позволяет врачу снять напряжение в оболочках мозга и по нейронной цепочке происходит «освобождение» зажатого органа или мышцы. Расслабление тканей и восстановление их функций может произойти за один сеанс лечения, но при некоторых состояниях требуется курс процедур. Рефлексотерапевт оптимально и бережно сбалансирует систему, одновременно высвободив негативные эмоции. В итоге человек ощущает полное обновление.

## ЧЕЛОВЕК КАК МЕХАНИЗМ

Ключевая задача любого метода рефлексотерапии – не просто снять боль, а найти её причину, устранить ее, максимально восстановив баланс в организме. Еще один метод рефлексотерапии – прикладная кинезиология, это мануальное мышечное тестирование, которое выявляет нарушения во внутренних органах через напряжения мышц.

Например, у человека часто болит поясница. Он периодически проходит лечение с переменным успехом, но боль эта полностью не уходит. Он замечает, что после психоэмоционального стресса возникает обострение. При этом на стандартном обследовании может быть обнаружен износ позвоночных дисков или их повреждения (грыжи) от больших некорректных нагрузок. Обычно это и считается причиной болей, но ведь они могут возникать даже у школьников и женщин.

*Рефлексотерапевт оптимально и бережно сбалансирует систему, одновременно высвободив негативные эмоции. В итоге человек ощущает полное облегчение.*





## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНУ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ?

Кинезиотерапевт проводит собственную диагностику с учетом предыдущих обследований. В первую очередь врач смотрит на структурные особенности пациента и выявляет, есть ли у него:

- искривление осанки;
- болезненно напряженные мышцы в разных участках спины;
- ассиметрия плеч, лопаток, тазовых костей;
- признаки родовой травмы.

Эти факторы создают предпосылки для появления заболеваний спины и постоянных болей.

Самой частой причиной «непонятных» болевых ощущений в спине, шее, голове является родовая травма. Когда ребенок во время родов некорректно проходит через родовые пути, возникает целый комплекс нарушений, часто незаметных внешне. В первую очередь появляется напряжение в области шеи (шейных позвонков) и затылка, потому что это место подвергается самой большой нагрузке во время родов. А ведь через шейные позвонки от головного мозга отходит целая сеть нервов ко всем мышцам, сосудам, органам.

Напряженные мышцы берут всю нагрузку на себя во время движений или статичных поз, в то время как содружественные им мышцы постепенно слабеют, как бы засыпают. Так, смещение шейных позвонков чаще всего проявляется слабостью мышц поясницы и ягодиц.

В нашем центре родовая травма устраняется на процедуре «Коррекция родовой краниоспинальной дисфункции». Врач-кинезиолог применяет только мягкие



техники, без грубых, травмирующих манипуляций, постепенно восстанавливая естественное положение позвонков, суставов. Параллельное прохождение общего расслабляющего массажа усиливает эффект от процедуры, так как массаж помогает телу быстро и плавно перестроиться организму на новые анатомически правильные нервно-мышечные взаимоотношения. Мы рекомендуем также посещать сеансы лечебной физкультуры, которая поможет нормализовать тонус мышц и связок, чтобы избежать регрессии.

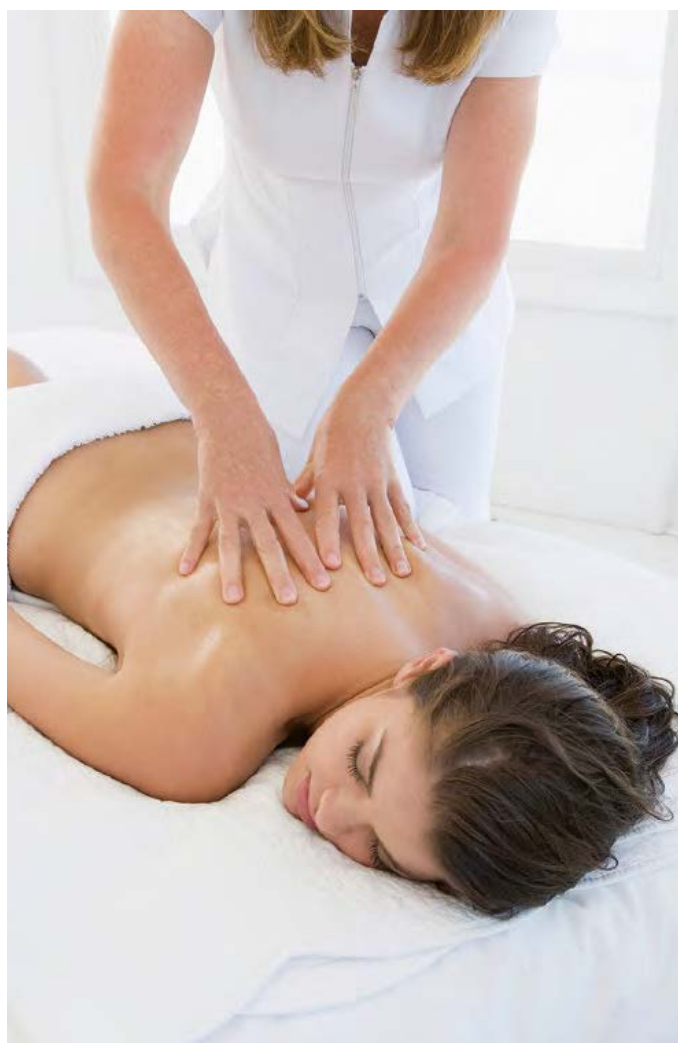
Кинезиотерапия прекрасно сочетается с иглоукалыванием и помогает врачу выстроить индивидуальную карту биоактивных точек для терапии.

В итоге рефлексотерапия дает стабильные оздоровительные результаты.

Подробнее узнать о методах и определиться с их выбором под ваши индивидуальные потребности вы сможете у своего майер-терапевта.

# ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС

## КАК ОСВОБОДИТЬ ЧУВСТВА И СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ



### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Техника эмоционального релиза эффективно помогает устранить такие состояния, как панические атаки и неврозы, депрессии. Мышечное тестирование точно определяет причину этих состояний и позволяет мягко извлечь психологические «блоки» и конфликты не только из тела, но и из подсознания. Их присутствие человек, как правило, не осознает.

Сеанс лечения проводится на кушетке и занимает один час. Врач легко воздействует на точки и определенные зоны тела, массажем или легким поколачиванием пальцами рук. Пациент тоже участвует в процессе лечения, проговаривая определенные фразы, которые способствуют более быстрому освобождению от негативных эмоций. Сеанс заканчивается акупунктурным тестом и точечным массажем для закрепления результата.





## ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

Мануальное тестирование состояния мышц в теле позволяет выявлять различные нарушения в органах и системах организма, а также определить психоэмоциональное состояние. При этом выявляются негативные установки и внутренние конфликты, залегающие в глубинах подсознания. Такая комплексная диагностика помогает выбрать наиболее оптимальное лечение. Сеанс прикладной кинезиологии длится 1,5 часа. Пациент располагается на кушетке лежа на спине. Врач руками мягко тестирует состояние тела, руководствуясь попутно ощущениями пациента, которые он описывает. По выбранным биоактивным точкам также проводится точечный массаж.

## КОРПОРАЛЬНОЕ ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Лечебное действие акупунктуры основано на коррекции энергетической карты организма. Через БАТ (биологически активные точки) человек взаимодействует с окружающим миром на энергетическом и информационном уровне. Так организм поддерживает равновесие между внутренним состоянием и внешней средой. Нарушение этого баланса проявляется через болезни. Сеансы иглоукалывания проводятся, как правило, через день или два. В течение суток после первого сеанса восстанавливается так называемый «Большой Круг Циркуляции энергии». Далее постепенно устраняются все оставшиеся нарушения. Перед процедурой врач проводит тестирование и составляет индивидуальный рецепт введения игл. Пациент находится в удобном положении на кушетке.



# ИДЕАЛ ЗДОРОВЬЯ

## КАК ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

*Давайте признаемся честно, большинство из нас руководствуется нехитрой житейской мудростью «здоровые люди к врачам не ходят». Но как понять, относитесь ли вы к этой категории счастливиц? Что считать эталоном здоровья? Отсутствие жалоб? Или температуру 36,6? Давление 120/80? Или редкие случаи ОРВИ в течение года?*

*Врачи Verba Мауг подготовили простой тест, помогающий самостоятельно определить ключевые показатели своего здоровья.*

*Держите руку на пульсе своего здоровья!*



### **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ИМТ (КГ/М2).**

ИМТ определяет, соответствует ли вес человека его росту. Рассчитывается по формуле: масса тела (кг)/рост<sup>2</sup> (м).

Норма от 18,5-24,9.

Индекс массы тела свыше 25 – верный признак того, что пора менять образ жизни: пересмотреть свое питание, увеличить физическую нагрузку, поменять образ жизни. Индекс массы тела выше 30 свидетельствует об ожирении.



### **ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ**

По окружности талии врачи определяют массу висцерального жира – наиболее опасного вида жировых отложений, который образуется внутри брюшной полости вокруг печени, поджелудочной железы, кишечника и других жизненно важных органов.

Норма: не более 94 см у мужчин, не более 80 см у женщин.

Если этот показатель превышает 88 см у женщин и 102 см у мужчин, возникает риск развития онкологических процессов, нарушения углеводного обмена, онкологии и даже преждевременной смерти от болезней сердца.



### **ЧСС (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)**

Чем выше ЧСС, тем быстрее в организме человека проходят обменные процессы и тем выше потребность в энергии.

Норма: менее 70 ударов/мин.





### **ВРЕМЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЧСС ПОСЛЕ 20 ПРИСЕДАНИЙ ЗА 30 СЕК. (ПРОБА МАРТИНЭ)**

Проба Мартинэ оценивает состояние сердечно-сосудистой системы до и после физической нагрузки. Этот показатель напрямую зависит от того, насколько активно человек занимается спортом, насколько «приучен» организм к физической нагрузке. Если время восстановления сердечного ритма больше 1,5 минут, это может говорить как о проблемах сердечно-сосудистой системы, так и о наличии хронических заболеваний. Следует учитывать, что при малоподвижном образе жизни организму также потребуется больше времени для восстановления.

Норма: 1-1,5 мин



### **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

На давление влияет масса различных факторов: стресс, физические нагрузки, возраст, время суток, прием различных медикаментов и стимулирующих продуктов питания (чай, кофе, шоколад и т.п.).

Норма: не более 120/80 мм рт. ст.



### **ОКСИГЕНАЦИЯ SPO2%.**

Оксигенация, то есть уровень насыщения крови кислородом, измеряется специальным прибором – пульсоксиметром.

Норма: более 95%.

При уровне оксигенации ниже 90% врачи говорят о гипоксии. В таких случаях рекомендуется гипербарическая оксигенация в специальных барокамерах.



### **Ph ПОЛОСТИ РТА (ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТ-ПОЛОСОК)**

Уровень кислотно-щелочного баланса (Ph) – один из важнейших показателей здоровья организма в целом. Отклонение данного показателя от нормальной величины в первую очередь говорит об интоксикации, которая может свидетельствовать о ряде серьезных заболеваний.

Норма: 7,4-7,5 (щелочная среда)



### **КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ (ОПРЕДЕЛЕНИЕ СГИБАТЕЛЬНОЙ СИЛЫ КИСТИ).**

Этот показатель оценивает, насколько развита мускулатура.

Среднее значение силы правой кисти (для правой руки) для мужчин более 40 кг, для женщин более 30 кг, среднее значение силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.



### **КОЖНАЯ СКЛАДКА (ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТУРГОРА КОЖИ).**

Тургор включает сразу несколько качеств кожи: ее упругость, эластичность и «наполненность». Для его проверки под скулой зажимают кожу вместе с подкожной клетчаткой на 2-3 секунды и затем отпускают. В норме кожа быстро разглаживается и возвращает первоначальный вид сразу после того, как пальцы разжимаются. Если складка разглаживается спустя 2-3 секунды, это является признаком пониженного тургора кожи. Эластичность кожи снижается при возрастных изменениях, стрессе, несбалансированном питании.

Будьте здоровы!



# ОТЕКИ, «ЖИВАЯ ВОДА» И ЛИМФАТИЧЕСКОЕ МЧС

*Что важно знать  
о лимфатической системе*

СОФЬЯ МАХОВА  
Майер-терапевт

*Отеки могут появляться по самым разным причинам — начиная от погрешностей в питании (алкоголь, соленые продукты) и заканчивая серьезными нарушениями в работе жизненно важных органов — сердца, почек или печени.*

*Итак, отеки. Почему возникают, о чем свидетельствуют, как от них избавиться и куда они... утекают? Разбираемся вместе с майер-терапевтом Софьей Маховой.*





## «ЖИВАЯ ВОДА»

Отек возникает при чрезмерном скоплении жидкости (лимфы) во внутриклеточном пространстве.

Термин «лимфа» (от лат. *lympha* – «чистая вода», «вла-га») можно перевести буквально как «живая вода». Эта живая вода приливает к местам повреждений, уничтожая болезнетворные бактерии. Именно лимфу мы видим на поверхности мелких ран – в просторечии ее называют сукровицей. Отек возникает, когда мелкие кровеносные и лимфатические сосуды отдают слишком много жидкости в межклеточное пространство. Ткани набухают и развивается отек, который может появиться любом месте: руки, ноги, тело, лицо. Но что может быть причиной?

## СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ...И ЛИМФЫ

Отек – это не всегда сигнал бедствия организма. Иногда это физиологическая, то есть естественная реакция организма на внешние факторы. Например:

- **Жаркая погода**

Вспомните, как летом, особенно ближе к вечеру, отекают, например, ноги. Так организм охлаждает ткани, увеличивая приток жидкости.

- **Злоупотребление фастфудом, солеными продуктами и/или алкоголем**

Молекулы этилового спирта вместе с кровотоком разносятся по всему организму, попадая в мягкие ткани вместе с молекулами воды, тем самым вызывая отек.

Сахар, соль и острые приправы провоцируют задержку воды в организме.



- **Длительные авиаперелеты**

Вынужденная неподвижность, неудобное положение тела во время перелета – все это создает дополнительную нагрузку на организм и провоцирует отеки. Поэтому опытные путешественники предпочитают места перед проходом либо в конце самолета, где достаточно места для комфортного расположения.

- **Вторая фаза менструального цикла у женщин**

Падение уровня эстрогенов и увеличение/снижение выработки прогестерона влияет на обмен жидкости в организме. Поэтому за несколько дней до менструации могут появляться отеки.

- **Укусы насекомых, травмы, ушибы**

В этом случае отек является реакцией на травму: усиленный приток лимфы к месту укуса/ушиба – не что иное как стремление организма обезопасить себя и не дать патогенным микроорганизмам распространиться.



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ САМ

Однако если утреннее отражение в зеркале регулярно огорчает одутловатостью; если любимое колечко с трудом снимается с пальца, а к вечеру ремешки обуви вдруг стали перетягивать ногу так, что вы ощущаете себя старшей сестрой Золушки – самое время обратить на состояние своего организма более пристальное внимание.

Для начала можно самостоятельно определить, есть ли повод для беспокойства.

- Вы внезапно прибавили в весе, хотя никаких изменений в рационе питания и физической активности не было.
- Обувь привычного размера вдруг стала тесной.
- На ногах изменилась кожа – стала блестящей, гладкой, при надавливании пальцем в области голени остается «ямка».
- В ногах появилось чувство «распирания», которое может усиливаться к вечеру.
- Биоимпедансный анализ состава тела указывает на избыточную внеклеточную жидкость.

Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов – стоит обратиться ко врачу, чтобы точно диагностировать причину их появления. Сделать это можно только с помощью лабораторных и инструментальных исследований.



## ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

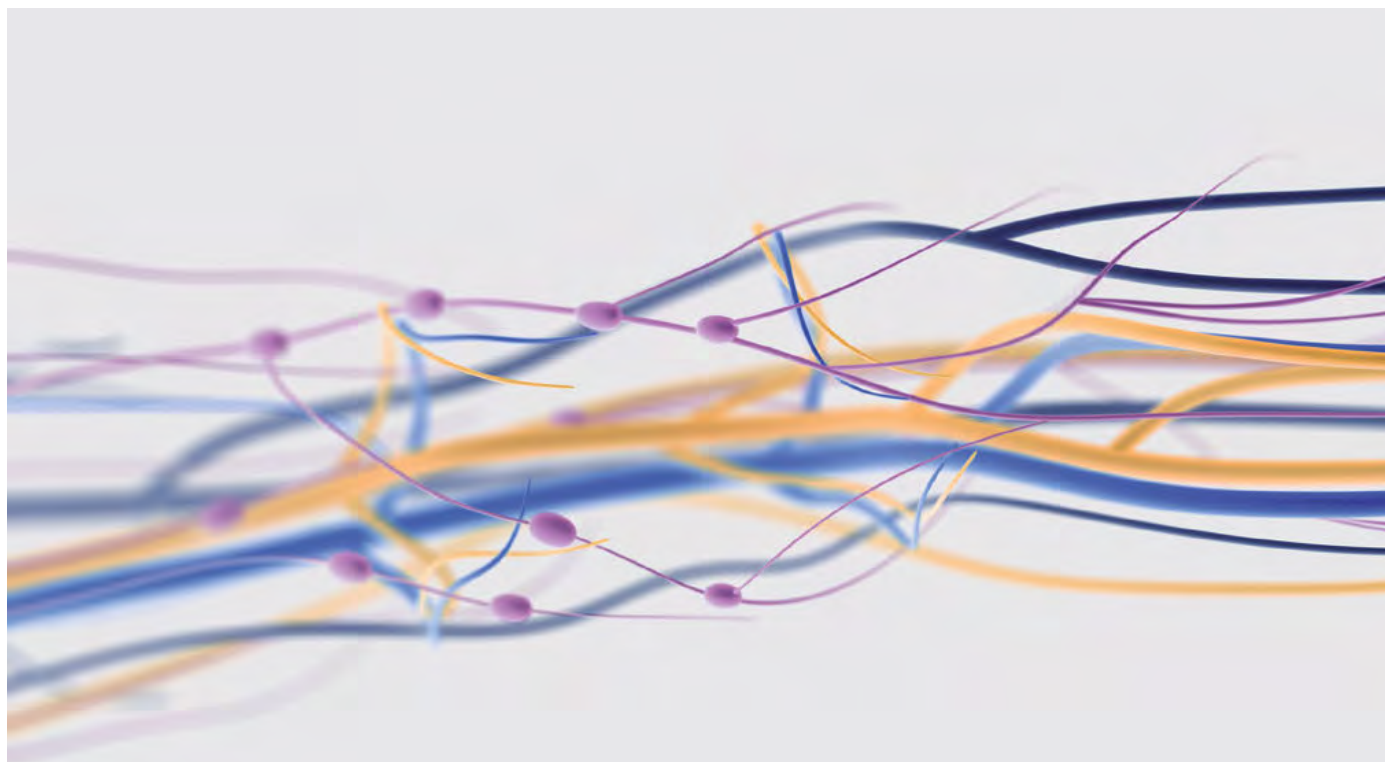
Отеки могут быть тревожным звоночком болезни или неправильного функционирования организма в таких случаях, как:

- общая интоксикация и воспаление организма (например, при отравлении или ОРВИ);
- аллергические реакции (в том числе непереносимость продуктов питания);
- заболевания сердца, почек и печени;
- варикозное расширение вен;
- дефицит белка в организме (или незаменимых аминокислот), либо нехватка ферментов для его усвоения.

Однако наиболее частые причины отеков – это дефицит различных макро- и микронутриентов (магний, железо, витамин B9, B12, B6, селен, жирные кислоты Омега-3, 5, 7 и т.д.), а также нарушения работы лимфатической системы. Такие состояния могут являться «функциональными» или приходящими и развиваться у людей, не имеющих хронических заболеваний.

Давайте подробнее посмотрим, что же такое лимфатическая система и каким образом в ней могут возникать нарушения.





## ЛИМФОСИСТЕМА: НАШИ МЧС И ФСБ

Из школьной программы нам известно, что кровь доставляет кислород и питательные вещества к клеткам и забирает продукты распада и токсины.

Но каким образом токсины не смешиваются с питательными веществами в нашем организме?

Секрет заключается в том, что за отток токсинов отвечает лимфатическая система. Именно совокупность лимфатических капилляров, сосудов, узлов и лимфоидных органов (тимус, миндалины, костный мозг) обеспечивает непрерывную «очистку» нашего организма от чужеродных молекул и патогенных соединений.

Лимфосистема поражает своей многозадачностью – куда там Гаю Юлию Цезарю! Если лимфу можно сравнить с живой водой, то лимфатическую систему – со службой внутренней разведки и немного – МЧС.

Лимфатическая система выполняет различные жизненно важные функции:

- **Защитная**

Вспомните, какой показатель повышается в анализе крови при любом заболевании? Правильно, лимфоциты. Эти главные защитники нашего иммунитета вырабатываются благодаря лимфатическим узлам, а точнее – лимфоидной ткани. От того, насколько эффективно лимфоидная ткань будет производить лимфоциты, зависит, сможет ли организм «противостоять» патогену, разовьется ли при этом заболевание и каким образом оно будет протекать. Когда атака сильная, то происходит обильная выработка лимфоцитов, что приводит к увеличению лимфоузлов в размерах и воспалению.

- **Детоксикационная**

Обезвреженный «труп» врага необходимо вывести из организма, чтобы не допустить интоксикации. Токсичные метаболиты, остатки уничтоженных иммунной системой бактериальных, вирусных и грибковых патогенов – все это не просто выводится из организма, а предварительно прогоняет через лимфоузлы, где каждый патоген «изучается», чтобы в будущем организм более успешно распознавал и уничтожал его.

- **Транспортная**

Через лимфатическую систему организм усваивает жиры в тонком кишечнике, а вместе с ними и жирорастворимые витамины – витамины А и Е.

- **Поддержание водно-электролитного равновесия**

Регулируя объем и состав межклеточной жидкости (кальций, магний, натрий и т.д.), лимфатическая система восстанавливает баланс электролитов. При нехватке солей могут появляться судороги мышц, тепловые удары и т.д.

- **Дренажная**

Лимфодренаж (англ. lymphatic drainage – «отток лимфы», от drainage – осушение, отток) – это способность удалять излишнюю жидкость из тканей. При нормальном функционировании это свойство остается, как правило, незаметным, однако при малейших нарушениях ярко дает о себе знать.

Сбой в работе лимфатической системы негативно отражается на организме: он теряет возможность противостоять вирусам и бактериям, выводить токсичные молекулы и поддерживать постоянство внутренней среды (гомеостаз).



## ПАЛКИ В КОЛЕСА

Оценивая весь «объем задач» лимфатической системы, становится очевидно, насколько важна ее роль в организме.

Но без нашей поддержки и заботы она может очень легко выйти из строя. Дело в том, что движение лимфы происходит с помощью тонкой и уязвимой системы клапанов, которые вынуждены работать против силы тяжести (то есть снизу вверх) от мельчащих капилляров до крупных протоков. Обратный ток лимфы является патологией и в норме невозможен.

Качественная работа лимфатической системы зависит от текучести лимфы, тонуса сосудов, кровяного давления, степени обезвоживания организма.

На это влияет наше питание и образ жизни. Употребление алкоголя, кофе, сладких газировок, избыток соли, сахара и быстрых углеводов, курение, недостаточное употребление чистой воды, а также ношение тесной, узкой одежды и обуви, гиподинамия – все это нарушает естественный отток лимфы, делая ее более густой, снижая тонус сосудов, тем самым – усиливая нагрузку на систему клапанов. Представьте, как вы поднимаете 2 ведра воды по лестнице на 5 этаж. Трудно, но выполнимо, верно? А теперь представьте, что кто-то каждый день к вам в ведро кладет по камушку, а на лестнице идет бесконечный ремонт от управляющей компании. Вероятно, через пару недель вы попроситесь в отпуск.



## САМОРЕГУЛИРОВКА ДВИЖЕНИЯ

Что может ускорить лимфоотток и «очищение организма»?

- Сбалансированный водный баланс.

Обычно рекомендуется 30 мл на 1 кг массы тела здоровому человеку. В случае наличия хронических заболеваний объем жидкости может быть изменен.

- Нормализация рациона питания.

Ограничение поваренной соли, сахара и других быстрых углеводов, не превышать допустимые нормы употребления фруктозы, баланс продуктов питания с позиции содержания жиров, «полезных углеводов» и белков. В рамках «детокса» может быть полезно сокращать количество калорий, которые мы употребляем в течение дня.

- Отказ от вредных привычек.

Кофе, курение, алкоголь не способствуют ни здоровью, ни борьбе с отеками.

- Ежедневная умеренная физическая активность.

Фитнес, танцы, скандинавская ходьба, йога – выберите любую физическую нагрузку. Но зачем откладывать в долгий ящик? Сделайте подарок своему организму – несколько энергичный приседаний или классическую «березку». Приседания активизируют деятельность паховых лимфоузлов, а «березка» за счет смены положения тела простимулирует и облегчит работу лимфатических сосудов. Будьте уверены: ваша лимфатическая система скажет вам «спасибо!».

- Сауны, бани, хаммам.

Это отличные «помощники» в работе лимфатической системы. В бане расширяются кожные поры, усиливается потоотделение, благодаря чему наш организм нормализует водно-минеральный состав, повышает тонус сосудов, а также «выводит» токсины.





## МЕДИЦИНСКИЙ ВЗГЛЯД

Увы, «золотого стандарта» для очищения лимфатической системы с помощью лекарств и фитокомпонентов не существует. Известно множество схем, в состав которых входит корень солодки, энтеросорбенты, эхинацея, одуванчик, корица, мелисса, подорожник, мать-и-мачеха. Однако, важно помнить, что любое лекарственное средство даже растительного происхождения должно быть назначено только врачом с учетом всех индивидуальных особенностей, ведь абсолютно от каждого растительного препарата могут развиваться нежелательные явления и побочные реакции.

- Ручные лимфодренажные массажи.
- Аппаратные процедуры, такие как лимфодренажная прессотерапия, активный дренаж на аппарате Icoone.
- Обертывания тела, состав которых направлен на выведение избыточной жидкости из организма.

Стоит помнить, что лимфатическая система не нуждается в тотальном очищении – в ней всегда будут находиться те или иные токсины (продукты реакций, протекающих в нашем организме и вещества, поступающие в него из внешней среды).

Очищение возможно только с помощью мягких методик, разработанных специально для вас врачом с учетом индивидуальных особенностей организма.



Для максимального эффекта борьбы с отечным синдромом необходим комплексный подход под наблюдением врача, в основе которого устранение причины возникновения проблемы.

Выяснить причину отеков и подобрать оптимальную терапию вам поможет ваш майер-терапевт.

# ЛИМФУ — В ДВИЖЕНИЕ

## 6 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ



### ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ ТЕРАПИЯ FABBRIMARINE

Прессотерапия на аппарате Slim up Drain помогает активизировать кровообращение и лимфоток, а также моделирует силуэт. Попеременное сжатие специальных манжет в буквальном смысле слова выталкивает лишнюю межтканевую жидкость от периферии к центру.

Лимфодренажная терапия в сочетании с бандажным обертыванием итальянской марки FABBRIMARINE дает максимальный эффект от процедуры.

Бандажи изготавливаются по уникальной запатентованной системе с использованием ДНК морских водорослей, витаминами С и Е, фукуса, ламинарии и морской воды.

Комплекс из прессотерапии и лимфодренажного обертывания дает мощный дренажный эффект, моделирует силуэт, улучшает микроциркуляцию, укрепляет сосуды, повышает тонус кожи.

Вы увидите результат уже после первого сеанса: после процедуры организм теряет 900 граммов лишней жидкости, кожа становится более подтянутой и упругой. Вы ощутите приятную легкость.

Процедура занимает около 40 минут и проходит очень комфортно.





## АКТИВНЫЙ ДРЕНАЖ НА АППАРАТЕ ICOON LASER

Избавиться от отечности, уменьшить объемы и сделать силуэт более соблазнительным, а кожу – более упругой и гладкой – и все это за 30 минут? С Icoon Laser – легко!

Такие вдохновляющие результаты от процедуры активного дренажа достигаются за счет уникальной технологии массажно-вакуумной стимуляции. Внутри каждой манипулы аппарата – два параллельно вращающихся ролика с сотнями микроотверстий (микроальвеол). Это создает точечную, глубокую и одновременно бережную проработку каждого участка – только вдумайтесь: 1180 стимуляций на 1 кв.дм.! Ролики внутри манипулы попеременно вращаются влево-вправо, а также вперед-назад, что превращает процедуру активного дренажа в буквальном смысле в интенсивную гимнастику для кожи.

Массажно-вакуумная стимуляция улучшает кровообращение и лимфоток, запускает процесс липолиза (разрушение жировых клеток), активизирует выработку коллагена, уплотняя и подтягивая кожу. Из важного для каждой женщины – процедура снимает отечность ног и избавляет от тяжести в ногах.

## МЕДИЦИНСКИЙ ОБЩИЙ МАССАЖ

Массаж – один из древнейших методов лечения, наиболее распространенный в медицине Древнего Китая и Индии. В нашем центре представлены самые разнообразные виды массажа: антицеллюлитный, водный, спортивный, расслабляющий, арома-массаж и др. Однако основой любого из них является общий классический медицинский массаж. Профессионально выполненный общий массаж тела действует комплексно: снимает мышечные спазмы, уменьшает выраженность болевых синдромов, активизирует кровообращение. Массажные движения создают интенсивный лимфодренажный эффект: ускоряется ток лимфы, устраняя застой в мягких тканях и внутренних органах. Регулярные сеансы нормализуют движение лимфы, повышают иммунитет, возвращают телу легкость, а вам – хорошее настроение!





Вакуумный детокс-массаж по Майеру – это не совсем привычный вакуумный лимфодренажный массаж, во время которого банки устанавливаются и перемещаются по коже.

## ВАКУУМНЫЙ ДЕТОКС-МАССАЖ ПО МАЙЕРУ НА АППАРАТЕ МАТРИКС ВМ

Это авторская разработка Verba Mayr, основанная на комплексном эффекте вакуумного воздействия, рефлексотерапии, соединительнотканном и акупунктурным массажами. Цель процедуры – активизировать процесс выведения токсинов за счет усиления работы желчной, желудочно-кишечной и лимфатической систем.

Благодаря объединению рефлексотерпии и вакуумного массажа, достигается двойной эффект. С одной стороны, вакуумный массаж оказывает лимфодренажное действие, усиливает все обменные процессы в организме, улучшает кровоток и выведение токсинов. С другой стороны, раздражение рефлексогенных точек на меридианах позволяет точно добиться необходимого эффекта от пищеварительной системы, а именно – активировать желчевыделение и перистальтику кишечника.

Процедура по ощущениям очень комфортна. В начале сеанса врач индивидуально подбирает рефлексогенные точки на нужных меридианах по всему телу, затем устанавливает банки на отмеченные зоны. Спустя 10-15 минут доктор переставляет банки на другие зоны. Вся процедура занимает около 50 минут.

## МИОСТИМУЛЯЦИЯ С ЛИМФО- ДРЕНАЖНЫМ ЭФФЕКТОМ SLIM UP ULTRA

Уникальность процедуры на Slim Up Ultra заключается в сочетании миостимуляции и инфракрасной сауны в труднодоступных областях: живот, внутренняя или внешняя поверхность бедер, ягодицы.

Инфракрасная сауна за счет интенсивного прогрева усиливает локальную микроциркуляцию и кровообращение в проблемной зоне в целом.

Миостимуляция вызывает сокращение мышц, за счет чего происходит отток лимфы и лишней жидкости из мягких тканей.

Также миостимуляция эффективна в борьбе с целлюлитом, лишним весом, для укрепления мускулатуры.







**Daigo – это метабиотик нового поколения из Японии.**  
**В него входят ценные выделения от 16 видов полезных кишечных лактобактерий и их бактериальные тела.**

Главная и уникальная функция метабиотика Daigo – восстановление правильного баланса кишечной микрофлоры и укрепление иммунитета.

Дайго производят в экологически чистом районе у подножия горы Фудзи на протяжении уже 100 лет. Именно поэтому продукт абсолютно органический.

Эффективность метабиотика Daigo была подтверждена многочисленными исследованиями: в НИИ Скорой помощи им. Склифосовского, в Институте повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства, а также в медицинских организациях в Японии. Осенью 2019 года метабиотик Daigo Lux проходил исследования в Испании. Было доказано, что всего 8 недель приема снимает скорость укорочения теломер в 2 раза, то есть замедляет процесс старения.



Так же в 2019 году Daigo вошел в состав Российской Академии естественных наук.

Daigo – это продукт функционального питания, который не имеет противопоказаний. Его можно применять в комплексном лечении, и в качестве профилактики. Помогает при любых заболеваниях ЖКТ, аллергии, дерматологических проблемах (псориаз, атопический дерматит, акне). Он налаживает работу всех систем организма и обеспечивает хорошее самочувствие: восстанавливает родную защитную микрофлору кишечника, повышает иммунитет, корректирует углеводный, жировой, белковый, витаминный и другие виды обмена веществ, способствует нормализации веса тела..

Цель компании Daigo – сделать вклад в оздоровление нации, продлить активный возраст успешных людей, сделать Россию страной долгожителей.



**daigo®**



# СОН — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

*Почему Спящая красавица  
спала 100 лет?*

СВЕТЛАНА КОВАЛЕВА

Врач-невролог, врач ультразвуковой диагностики

*Всем знакома поговорка: «Сон — лучшее лекарство». Вероятно, появление этого утверждения связано с тем, что простуда или грипп сопровождаются повышенной сонливостью, а после сна самочувствие становится лучше — симптомы заболевания отступают.*

*Давайте разберемся, как же связаны сон и наш иммунитет?*



В 2015 году группа ученых провела исследование, чтобы ответить на этот вопрос. Для исследования были отобраны 164 добровольца. В течение двух месяцев этих людей обследовали самым тщательным образом. Ученые выявляли все факторы, влияющие на иммунный ответ: темперамент человека, уровень стресса, курение, употребление алкоголя, привычные паттерны сна. В результате исследуемых разделили на 3 группы – тех, кто спал менее 5 часов в сутки, менее 6 часов и более 6 часов в сутки. Кроме того, производилось разделение на группы с воздействием других факторов: курение, уровень стресса и т.д.

*Испытуемых заселили в отель, ввели каплями в нос культуру риновируса – вируса, который вызывает простуду. После этого в течение 1 недели наблюдали динамику симптомов, в том числе с помощью лабораторных методов исследования.*

**Оказалось, что люди, спавшие менее 5 часов, заболели в 4,5 раза чаще, чем те, кто спит более 6 часов.**

Эти результаты поразили ученых – оказалось, что именно длительность сна влияет на свойства иммунитета. Влияние остальных факторов – курения, употребления алкоголя, стресса, оказалось гораздо менее значимым.

Другое исследование изучало взаимосвязь между длительностью сна и реакцией иммунитета на вакцинацию от гепатита В. **Выявили, что у людей, спящих менее 6 часов в сутки, уровень антител к вакцине был в 11 раз меньше, чем у тех, кто спит больше.**

Таким образом, влияние сна на работу иммунной системы несомненно.



*Нет сомнений: Спящая красавица  
спала 100 лет после того, как уколола  
пальчик об веретено не просто так.  
Она выздоравливала и укрепляла свой  
иммунитет во сне!*

## КАКИЕ ЖЕ ПРОЦЕССЫ ПРОИСХОДЯТ ВО ВРЕМЯ СНА?

Иммунная система человека состоит из большого количества разнообразных клеток. На эффективную деятельность некоторых из них сон влияет самым непосредственным образом:

### • Т-лимфоциты.

Т-лимфоциты играют важную роль в приобретенном иммунном ответе. Они распознают чужеродные и «заболевшие» вирусом клетки и сообщают другим клеткам иммунной системы эту «информацию». В ответ уже другая фракция Т-лимфоцитов уничтожает эти опасные для организма клетки. Во время фазы глубокого сна происходит активация белков, влияющих на активность Т-лимфоцитов.

### • Лейкоциты.

Эти клетки активно вырабатываются в качестве реакции на попадание в организм патогенных микроорганизмов при любом воспалительном процессе – от ссадины до вируса. Во время сна происходят процессы миграции лейкоцитов в организме.

### • В-лимфоциты.

В-лимфоциты обеспечивают выработку антител и участвуют в формировании иммунологической памяти. Во время сна также меняется количество субпопуляций В-лимфоцитов.

### • Макрофаги.

Макрофаги, т.н. клетки-«пожиратели» – это клетки иммунной системы, которые способны захватывать и переваривать бактерии, остатки погибших клеток и другие чужеродные или токсичные для организма частицы. Они выступают в качестве первой линии иммунной защиты от патогенов.

Однако при банальном дефиците сна в организме активизируется процесс запрограммированной клеточной гибели макрофагов.



## СОН И МИКРОБИОМ

Очень важный и интересный аспект – это изучение влияния сна на микробиом тела. Микробиом – это совокупность всех микробов, населяющих организм человека, включая также кожу, молочные железы, половые органы, легкие, слизистые оболочки и желудочно-кишечный тракт. Состав микробиома каждого человека уникален, как отпечатки пальцев. Основная масса микробиома находится в кишечнике.

Современные исследования доказали наличие сложной двунаправленной связи между циркадными (суточными) ритмами и состоянием микробиома. Микробиом продуцирует *вещества*, которые *модулируют иммунный ответ* всего организма, и количество этих веществ *отличается во время сна и во время бодрствования*.

Исследования на грызунах показали, что вещества, выделяемые микробиотой кишечника, влияют также на циклы сна, поэтому коррекция состава кишечной микрофлоры также нормализует сон. В то же время имеется и обратное влияние – у грызунов, которым не давали спать, через несколько суток развивались нарушения состава микробиома: сокращалось количество полезных бактерий и повышалось содержание патогенной микрофлоры.

## КРЕПКИЙ ЗДОРОВЫЙ СОН

Кроме того, очень большое влияние на работу иммунной системы оказывает непосредственно мелатонин.

Мелатонин широко известен как «гормон сна», потому что активирует в головном мозге тормозные процессы, приводящие к засыпанию и поддержанию сна. Утром концентрация мелатонина снижается, увеличивается концентрация кортизола, и наступает пробуждение.

Но помимо регуляции ритмов сна и бодрствования, мелатонин отвечает за другие процессы в организме:

- Утилизация свободных радикалов.

Свободные радикалы вызывают преждевременное старение клеток, повреждая их ДНК, белки и липиды, а также способствуют развитию онкологических процессов.

- Участие в процессах противоопухолевой защиты.

Мелатонин способствует активации клеток иммунной системы – Т-лимфоцитов, уничтожающих измененные клетки.

- Стимуляция вилочковой железы.

Мелатонин влияет на настроение человека и стрессоустойчивость. При стрессах мелатонин снижает уровень гормонов надпочечников – кортизола и адреналина.

- Повышение концентрации гамма-аминомасляной (ГАМК, GABA) кислоты в центральной нервной системе.





Мелатонин влияет на настроение человека и стрессоустойчивость. При стрессах мелатонин снижает уровень гормонов надпочечников – кортизола и адреналина.

Это вещество обладает тормозящим воздействием на клетки нервной системы, а также влияет на проведение болевых импульсов.

- Воздействие на гормональную систему.

Мелатонин тормозит выработку гормонов гипофиза, оказывающих влияние на репродуктивную функцию, уменьшает синтез ТТГ (тиреотропный гормон, регулирующий функции щитовидной железы), кортикотропного и соматотропного гормона.

- Ночью мелатонин снижает уровень секреции лептина.

Уровень лептина влияет на жировой обмен, подавляет секрецию инсулина, высокий уровень лептина также связывают с патологией сердечно-сосудистой системы.

- Мелатонин способствует синтезу «бежевого» (полезного) жира, уменьшая синтез «белого» жира, с которым мы в основном боремся.
- Активация специальных факторов защиты организма от свободнорадикального повреждения и старения (глутатионпероксидазы и супероксиддисмутазы).

Именно поэтому препараты мелатонина в последние годы становятся очень популярны и широко применяются во всем мире. Но заниматься самолечением не стоит. Во-первых, мелатонин, как и любое лекарство, имеет противопоказания и определенное взаимодействие с другими лекарствами. Во-вторых, максимально эффективную дозировку и время приема лучше подбирать индивидуально, опираясь на анализ суточных колебаний концентрации мелатонина в организме.



*L-триптофан – это незаменимая аминокислота. При ее дефиците мы ощущаем себя подавленными, апатичными – может даже развиться депрессия. В организме она не вырабатывается, и поэтому нам необходимо получать ее из пищи.*

## ТРИПТОФАН И СОН

Кроме мелатонина в медицине сна применяется и его предшественник – триптофан. L-триптофан – это незаменимая аминокислота. При ее дефиците мы ощущаем себя подавленными, апатичными – может даже развиться депрессия. В организме она не вырабатывается, и поэтому нам необходимо получать ее из пищи. И здесь возникает сложность: триптофан содержат различные сыры, бобовые культуры, икра, орехи, семена подсолнечника, мясо индейки и курицы, желток яйца, треска. Однако нашему организму не так просто его усвоить.

Все вышеперечисленные продукты содержат большое количество белка, в состав которого входят и другие аминокислоты. Эти аминокислоты конкурируют с триптофаном за то, чтобы преодолеть гематоэнцефалический барьер (барьер, препятствующий проникновению в мозг крупных молекул, а также клеток крови, в том числе иммунной системы) и проникнуть в головной мозг.

Но есть один способ помочь триптофану из пищевых продуктов достичь места назначения. В рамках исследования, проведенного в канадской провинции Онтарио, с участием страдающих от бессонницы, добровольцам давали пищевые батончики, содержащие семена тыквы, богатые триптофаном. Если в батончики добавляли декстрозу, сон улучшался. Это происходило потому, что «быстрые» углеводы вызывали выделение инсулина, что приводило к более активному поглощению других аминокислот тканями, из-за чего триптофан получал больше шансов преодолеть гематоэнцефалический барьер и попасть в мозг.

Но применение быстрых углеводов далеко не всегда полезно, а зачастую даже вредно. Поэтому были синтезированы препараты, содержащие триптофан без «конкурентов» в виде других аминокислот.

Согласно обзору исследований, проведенных до 1986 года, прием триптофана в виде фармацевтического препарата помогает бороться с бессонницей. Участники 40 контролируемых исследований пищевых добавок с содержанием L-триптофана действительно ощущали субъективно большую сонливость и быстрее засыпали. Правда, триптофан не помогал людям с тяжелой бессонницей.

Как и в ситуации с мелатонином, особенности приема триптофана лучше согласовать с врачом. Прием любого препарата имеет свои нюансы. Например, прием триптофана будет более эффективным натошак. При этом эффективность приема с другими БАД, например, содержащими коллаген будет снижена.

Кроме приема препаратов мелатонина или триптофана очень важно соблюдать гигиену сна, о которой мы рассказывали в предыдущем номере журнала.

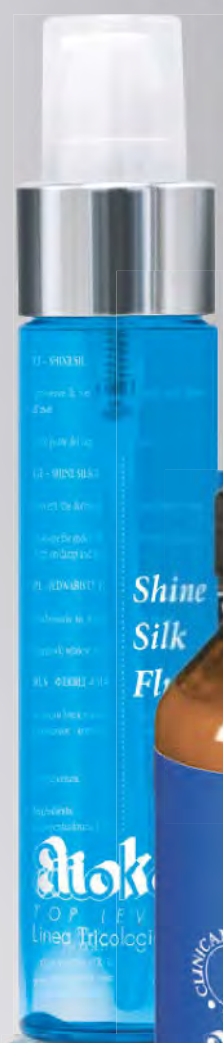
Словом, хочешь быть здоровым – дольше спи! Зато теперь нет сомнений: Спящая красавица спала 100 лет после того, как уколола пальчик об веретено, не просто так. Она выздоравливала и укрепляла свой иммунитет во сне.

Вы можете более подробно узнать о причинах нарушения сна и вариантах лечения у своего майер-терапевта.





*Since 1963*



ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РОСКОШЬ  
ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ДЛЯ ВОЛОС УЖЕ РЕАЛЬНОСТЬ

*Linea Trichologica*

# ЧТО МЕШАЕТ СЛАДКО СПАТЬ?

ВЫЯВЛЯЕМ, УСТРАНЯЕМ,  
ПОМОГАЕМ



## ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Оценка суточного уровня мелатонина.**

Мелатонин – гормон, который синтезируется шишковидной железой и контролирует циркадные ритмы: сон и бодрствование. Анализ рекомендуется при:

- Проблемах с засыпанием/пробуждением;
- Ухудшении качества сна, бессоннице;
- Болезни Альцгеймера;
- Ослаблении активности иммунной системы;
- Подборе/приеме снотворных препаратов.

Суточный анализ уровня мелатонина производится по слюне, которая собирается в определенные часы в течение суток.

### **Оценка суточного ритма кортизола.**

Кортизол – это гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками. Кортизол действует возбуждающе на нервную систему, заставляя организм работать в напряженном ритме. Хроническое повышение секреции кортизола негативно влияет на те части мозга, которые ответственны за обучение и память. Анализ позволяет определить уровень стресса.

Диагностика также проводится по анализу слюны, который собирается несколько раз в день.

### **ДГЭА, соотношение ДГЭА и кортизола (уровень стрессоустойчивости), выявление стресса и его стадий.**

Данный комплекс анализов позволяет определить, как организм реагирует на стресс, уровень его стрессоустойчивости, а также текущую стадию стресса. Соотношение дегидроэпиандростерона (ДГЭА) к кортизолу рассматривается как ключевой маркер устойчивости организма к любому стрессу. О высокой стрессоустойчивости свидетельствует уровень ДГЭА, превышающий уровень кортизола.





## ДИАГНОСТИКА СИНДРОМА СОННОГО АПНОЭ

Что может мешать здоровому крепкому сну? Апноэ, то есть остановка дыхания.

Сонное апноэ внешне проявляется как громкий храп, который внезапно прерывается задержкой дыхания на 7-10 секунд, после чего возобновляется. В это время мозг получает сигналы о слишком низком уровне кислорода в крови. В результате человек мгновенно просыпается: у него резко повышается давление, из-за чего появляется риск стенокардии и инсульта. Кроме того, при недостатке кислорода ткани становятся менее восприимчивы к инсулину – гормону, контролирующему уровень сахара. Симптомы ночного апноэ: головная боль, слабость и вялость по утрам; трудности с засыпанием; снижение памяти и внимания; резкие ночные пробуждения с ощущением нехватки воздуха.

Диагностировать апноэ поможет ночная пульсоксиметрия. Пульсоксиметр измеряет уровень оксигемоглобина в артериальной крови неинвазивно. Проведение пульсоксиметрии во сне рекомендуется при некоторых хронических заболеваниях (ожирение, артериальная гипертония, сердечная недостаточность, метаболический синдром, снижение функции щитовидной железы).

## СТОУН-ТЕРАПИЯ

Стоун-терапия – отличный метод профилактики и коррекции расстройств сна.

Это особенная техника массажа с использованием натуральных – базальтовых, мраморных или нефритовых – камней разной формы и температуры. Стоун-терапия эффективна за счет сочетания двух типов воздействий: энергетическая (рефлексотерапия) и температурная стимуляция. Камни, нагретые до 45-60°C, кладут на определенные точки тела. Такой массаж отлично снимает спазмы и мышечное напряжение, локально расширяет сосуды и усиливает кровообращение, таким образом устраняются застойные явления, мобилизуются защитные силы и запускаются процессы восстановления тканей.

Массирование холодными камнями ( $t=10^{\circ}\text{C}$ ) успокаивает нервную систему, стабилизирует кровообращение, снимает стресс, оказывает лимфодренажное воздействие, повышает иммунные силы организма.

Благодаря последовательному и правильному распределению усилий и сочетанию разных температурных стимуляций удастся добиться нормализации проводи-



мости нервных окончаний и чувствительности нервных рецепторов. Такое антистрессовое воздействие улучшает сон, устраняет мышечные напряжения, способствует успокоению и психологической разгрузке. Процедура длится 90 минут.



# ЦЕЛЕБНОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

## *Вернуться из головы в тело*

СВЕТЛАНА САЕНКО

*Заведующая центром лечения боли Verba Mayr, врач-невролог,  
врач-физиотерапевт, к.м.н.*

*Какую из техник оздоровления организма можно назвать наиболее естественной и привычной? Пожалуй, массаж. Мы любим эту практику не только за весомый лечебный эффект, но и за замечательную возможность быстро «вернуться из головы в тело». Массаж, как ничто другое, помогает расслабиться, снять боль и зажимы в мышцах, высвободить энергетический потенциал для новых свершений. Узнаем подробнее о его многогранном воздействии на организм, а также совершим небольшой экскурс в историю и традиции разных народов.*



## ИСТОРИЯ: ОТ ПЕРВОБЫТНЫХ ЛЮДЕЙ ДО ГЛАДИАТОРОВ

Ученые утверждают, что массаж стал практиковаться человечеством еще во времена, когда по земле ступали тяжелые лапы мамонтов. Как-то раз первобытный человек в погоне за добычей упал и больно ушибся. Действуя инстинктивно, он попробовал растереть больное место и заметил, что боль явно уменьшилась. Используя этот прием снова и снова, люди выявили закономерность, и, обрадовавшись целебному действию, начали передавать свой опыт следующим поколениям.

На самом деле то, что массаж начали применять в глубокой древности, подтверждают многие документальные источники и артефакты. Даже в Библии можно встретить упоминание о том, что ещё до нашей эры люди растирали тело особыми ароматическими маслами. Это подтверждают и обнаруженные археологами наскальные изображения и доисторические ёмкости, в которых, согласно исследованиям, хранили смесь масел и трав. Одним из артефактов служит написанная за 3000 лет до нашей эры китайская книга «Кун-Фу» о лечении различных болезней, где в числе прочего описаны массажные приемы. Из Китая массаж постепенно проникал в другие восточные страны, а уже оттуда пришел в Европу. Большой вклад в теорию массажа внес древнегреческий врачеватель Гиппократ, который считал естественные методы лечения самыми лучшими для человека. Древнегреческие врачи стали открывать в Древнем Риме свои школы массажного искусства, а знаменитый Гален, главный врач школы гладиаторов в Пергаме, создал методику девяти видов массажа. Гладиаторам обязательно проводились сеансы массажа непосредственно перед состязаниями и после них, чтобы снять тонус мышц и устранить последствия травм. Среди римлян царил культ тела,

Ученые утверждают, что массаж зародился еще во времена мамонтов. Как-то раз первобытный человек в погоне за добычей упал и больно ушибся. Действуя инстинктивно, он попробовал растереть больное место и заметил, что боль явно уменьшилась.

потому массаж в скором времени стал весьма популярной процедурой, которую специально обученные рабы проводили знатым горожанам в термах – легендарных римских банях.

Как это ни удивительно, но в средние века в Европе массаж почти не использовался. Интерес к нему возродился уже в наши дни – примерно с середины 20 века его стали широко практиковать в лечебно-оздоровительных учреждениях, а также использовать для подготовки и реабилитации спортсменов.





## МАССАЖНЫЕ ТРАДИЦИИ НАРОДОВ МИРА

В Древнем Китае массаж использовали не только как метод лечения заболеваний, но также для общего оздоровления и омоложения организма. Китайские целители были убеждены, что он способен дарить долголетие и сохранять высокий уровень жизненной силы за счет воздействия на меридианы и энергетические узлы человеческого тела. За тысячелетнюю историю помимо классического массажа был разработан целый ряд уникальных методик: акупрессура, вакуумное лечение банками, скребковая техника Гуаша, массаж стоп, лечение игольчатым молоточком.

Япония славится на весь мир массажной терапией шиацу, основанной на физиологической теории циркуляции энергии «ци». Суть данной техники состоит в прощупывании на теле биологически активных точек, надавливая на которые можно улучшить здоровье. А в Индии массаж – это вообще неотъемлемая составляющая образа жизни. Древняя наука о здоровье Аюрведа подарила жителям этой страны оздоровительные техники и повседневные ритуалы, включающие различные массажи и промасливания тела. Местные доктора считают, что во время сеанса аюрведического массажа восстанавливается взаимосвязь физического плана человека и его энергетического поля.

Массаж в Индии – неотъемлемая составляющая образа жизни. Аюрведа включает оздоровительные техники и повседневные ритуалы с массажами и промасливаниями тела. Местные доктора считают, что аюрведический массаж восстанавливает взаимосвязь физического плана человека и его энергетического поля.

В Египте и Персии массаж традиционно делается не только в оздоровительных целях, но и в косметологических – для этого изготавливают специальные смеси из различных аромасел и трав. В этих странах, а также в Турции распространен банный массаж. Многие туристы обожают традиционный турецкий мыльный массаж с пилингом, который делают в хаммаме специальной рукавицей кисе.

Славянские и северные народы знают об удачном сочетании массажа с баней не понаслышке. Издревле мытьё в парной бане они дополняли своеобразным массажем – похлестыванием тела березовым или дубовым веником, создающим эффект сильного растирания. Такое воздействие повышало тонус сосудов и усиливало кровообращение, избавляя от застоев в теле.





## ЗАРЯДИТЬ ЭНЕРГИЕЙ ИЛИ УСПОКОИТЬ?

Во время массажа специалист помогает перепрограммировать организм на здоровье, задав импульс к восстановлению слаженной работы всех систем. Массажист работает с мышцами, лимфатическими узлами, сухожилиями, связками, кожей. Особенностью массажа является то, что он может оказывать на организм различное действие. В зависимости от силы, длительности и зоны воздействия массаж проявляет тонизирующий, успокаивающий, трофический, энерготропный и нормализующий эффекты.

Прежде всего любой массаж оказывает на организм **трофическое воздействие**. Это означает то, что во время сеанса значительно улучшается ток лимфы, межтканевой жидкости, крови. За счет этого ткани получают больше кислорода, микроэлементов и витаминов, в результате чего восстанавливается работоспособность мышц, улучшается кожное дыхание.

**Энерготропный эффект** массажа проявляется в улучшении в мышцах обмена веществ и ускорении ферментативных процессов. При массаже синтезируются и выделяются в кровь тканевые гормоны, которые улучшают сосудистые реакции и передачу нервных импульсов, в результате чего повышается скорость сокращения мышц. В частности, повышается образование таких веществ как ацетилхолин и гистамин. Являясь нейромедиатором, ацетилхолин ускоряет проведение нервного импульса с нерва на мышцу и способствует расширению мелких артерий. Гистамин, в свою очередь, расширяет сосуды и вызывает повышенное выделение адреналина, тем самым тонизируя организм. Вместе с аминокислотами, гистамин разносится с кровью и лимфой по организму и оказывает положительное влияние на внутренние органы. В результате, массаж обеспечивает выраженное повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата и заряжает организм необходимой энергией.

Массаж может действовать на человека **тонизирующе**. При проведении процедуры от рецепторов сухожилий, мышц, связок происходит усиление потока нервных импульсов в головной мозг. Это и дает тонизирующий эффект. Для его усиления массаж делают недолго, но в энергичном темпе, применяя такие приемы как глубокое разминание, поколачивание, похлопывание.

*В Древнем Китае массаж использовали как для лечения заболеваний, так и для оздоровления и омоложения организма.*

*Китайские целители считали, что массаж дарит долголетие и сохраняет высокий уровень жизненной силы.*

Если же, напротив, требуется снять чрезмерное нервно-мышечное и психологическое напряжение, то можно прибегнуть к **успокаивающему эффекту** массажа. Он развивается при длительном поглаживании всего тела в медленном размеренном темпе. Успокаивающее действие обусловлено выделением эндорфинов и развитием процесса торможения в центральной нервной системы, которое достигается ритмичным и продолжительным раздражением мышечных рецепторов.

**Нормализующий эффект** массажа достигается путем регуляции нервных импульсов в головном мозге, налаживания процессов возбуждения и торможения. Во время сеанса в зоне массируемых мышц формируется очаг положительного возбуждения, который может угнетать уже существующий патологический очаг возбуждения в головном мозге. Нормализующая функция массажа помогает при травмах быстрее восстановить поврежденную область и предотвратить атрофию мышц. Для нормализации функций организма используется сегментарный массаж отдельных рефлексогенных зон.

Как мы видим, массаж – это терапия с настолько разносторонним действием, что она полезна, а порой и буквально необходима любому из нас. Устранить зажимы и мышечно-сухожильное напряжение, улуч-

шить кровообращение в тканях, повысить тонус организма и даже избавиться от некоторых болезней по силам этой могучей древней практике.

В центре Verba Mayr можно пройти курс массажа, тип которого вы сможете выбрать совместно с майер-терапевтом в зависимости от пожеланий и имеющихся показаний. Антицеллюлитный классический и подводный массажи помогают нашим пациенткам в короткие сроки избавляться от симптомов липодистрофии в проблемных зонах и оказывают мощный лимфодренажный эффект. Релакс-массаж в исполнении специалистов Verba Mayr прекрасно расслабляет мышцы и вводит организм в режим глубокого покоя, запускающего процессы исцеления. Арома-массаж помимо расслабляющего воздействия приходит на помощь в комплексном лечении болезней благодаря целебному воздействию эфирных масел. Массаж стоп хорошо снимает отеки ног и придает отличный тонус всему организму за счет воздействия на рефлексогенные точки.

Подобрать подходящий именно вам вид массажа и записаться на сеанс вы можете у своего майер-терапевта.





# ВОЛШЕБСТВО МАССАЖА

## КАК ЛЕГКО ОЗДОРОВИТЬ ОРГАНИЗМ И УЛУЧШИТЬ ФИГУРУ

### АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Большинство женщин знакомы с таким явлением, как целлюлит, или по-научному липодистрофия. Если вы обнаружили у себя пресловутую бугристость, не спешите с досадой перекладывать в дальний ящик отпускные шорты – антицеллюлитный массаж поможет спасти ситуацию.

Антицеллюлитный массаж – проверенная временем методика лечения липодистрофии, ставшая популярной во второй половине прошлого века. Классический массаж против целлюлита – это ручная манипуляция, при которой специалист будет воздействовать на проблемные зоны, используя специальные приемы. Антицеллюлитный массаж работает комплексно, воздействуя на подкожно-жировую клетчатку, лимфатическую систему и кожу. Стимуляция лимфатической системы во время массажа улучшит отток лимфы, удалит токсины и избавит от отеков за счет вывода лишней жидкости из межклеточного пространства. Обменные процессы в вашем организме ускорятся, а со временем произойдет уменьшение гипертрофированных жировых клеток. Исследования показали, что регулярный массаж зон, где присутствуют выраженные жировые отложения, действительно помогает сокращать объем жировых клеток. Также произойдет омоложение кожи за счет выработки эластина и коллагена.



Как правило, курс процедур антицеллюлитного массажа состоит из 10-20 сеансов, проводимых несколько раз в неделю. Длительность курса зависит от индивидуальных особенностей и стадии целлюлита. В результате вы увидите, что лишние объемы сократились, кожа стала упругой, а бугристость исчезла без следа. У антицеллюлитного массажа имеются противопоказания. Получите консультацию специалиста Verba Мауг перед тем, как записываться на процедуру.



## ЛИПОМОДЕЛИРУЮЩИЙ ВОДНЫЙ МАССАЖ

Липомоделирующий водный массаж – это атравматичная аппаратная методика, при которой насыщенная кислородом и питательными веществами водная струя прорабатывает все тело, включая проблемные зоны. SPA-терапевты Verba Mayr проводят водный массаж в специальной гидромассажной ванне с компрессором, который смешивает воздух с потоком воды. Особое внимание будет уделено животу, ягодицам и «зоне бриджей». Гидромассаж стимулирует циркуляцию крови и лимфы, ускоряет метаболизм и глубоко прорабатывает подкожно-жировую клетчатку.

Во время процедуры пациенты погружаются в беззаботность и негу словно во время купания в термальном источнике – редкая терапия может похвастаться настолько приятными ощущениями. Курс процедур обеспечит подтяжку кожи, уменьшит объемы, позволит избавиться от целлюлита. Для усиления эффективности и получения максимального результата наши специалисты рекомендуют сочетать гидромассаж с курсом ручного антицеллюлитного массажа.

Липомоделирующий водный массаж практически не имеет противопоказаний. Чтобы почувствовать себя прекрасной Афродитой в царстве водной стихии, запишитесь на консультацию к майер-терапевту.

Вернуть коже тонус, избавиться от целлюлита и улучшить силуэт поможет липомоделирующий водный массаж.

## МАССАЖ СТОП

Если вы проводите много времени на ногах, или стали ощущать неприятную тяжесть, боль и напряжение, попробуйте такую авторитетную методику, как массаж стоп. Он не только снимет дискомфорт в ногах, но и поможет устранить общую усталость организма за счет воздействия на рефлексогенные точки.

Рефлекторный массаж стоп – естественный метод лечения с многовековой историей, посредством которой укрепляли свое здоровье индейцы Майя и китайские императоры. Его можно назвать настоящим открытием древней медицины, ведь он оказывает оздоравливающее воздействие не только на область ног, но и на весь организм человека, устраняя дисгармонию. Суть этой методики заключается в проработке рефлекторных зон, расположенных на подошвенной поверхности стопы и служащих проекциями внутренних органов и систем человека. На стопе существует более шестидесяти биологически активных точек, на которые терапевт будет осуществлять особое воздействие, позволяющее нормализовать работу внутренних органов.

Благодаря массажу стоп у пациента улучшается кровообращение, происходит интенсивная детоксикация организма. Восстанавливая энергетический баланс во



всем теле и улучшая работу внутренних органов, этот метод помогает нашим пациентам решать такие проблемы как бессонница, хроническая усталость, частые головные боли, нарушение обмена веществ. После сеансов массажа налаживается качественный сон, уменьшаются тяжесть и отеки ног, появляется бодрость и хорошее настроение.

Чтобы проверить на себе целительное действие древней методики, запишитесь на консультацию к майер-терапевту.





## ОБЩИЙ АРОМА-МАССАЖ

няет преимущества классического массажа с лечебными свойствами ароомасел, которые приумножают его благотворное влияние. Считается, что эфирные масла способны передать человеку целебную энергетику самих растений. Ароматический массаж, применяемый в комплексной терапии, может помочь при депрессии, ожирении, гипертонии, заболеваниях ЖКТ, проблемах со сном. Также ароомасла с успехом применяются при реабилитации после болезней или травм. За 75 минут сеанса пациент полностью расслабляется и забывает о проблемах. Дополнительным бонусом для пациентов после курса процедур становится гладкая и шелковистая кожа.

Ароматический массаж пойдет на пользу даже тем, у кого нет проблем со здоровьем. Он поможет снять стресс и возродить психоэмоциональный баланс, улучшит умственную деятельность и избавит от усталости. Правильно подобранное эфирное масло станет природным помощником организма, не имеющим побочных эффектов.

Запишитесь на консультацию к майер-терапевту, и он даст вам рекомендации по применению ароматического массажа для решения ваших задач.

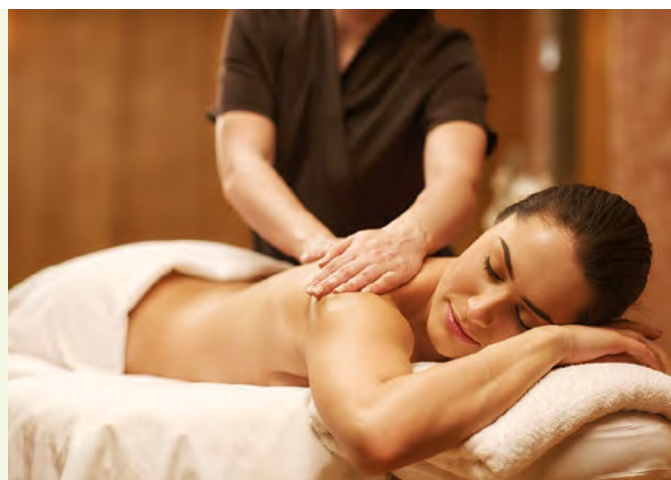
Какие ассоциации вызывает у вас слово ароом-массаж? Приглушенный свет, этническая музыка, пламя свечей, и, конечно, волнующий запах экзотических ароматических масел, напоминающий о дальних странствиях. Ароом-массаж не только уводит в мир сладких грез, но и позволяет восстановить здоровье и обрести душевное равновесие.

Ароматический массаж – это механическое воздействие на поверхность всего тела или же на проекции конкретных органов с применением индивидуально подобранных эфирных масел. Эта методика объеди-

## ОБЩИЙ РАССЛАБЛЯЮЩИЙ (РЕЛАКС) МАССАЖ

Оказывается, любая негативная мысль инстинктивно создает в конкретной зоне тела мышечное напряжение. Так, например, при мысли о надвигающейся угрозе наше бессознательное дает сигнал мышцам ног напрячься и приготовиться бежать. Постоянное статическое напряжение мышц ведет к нарушению питания хрящевых тканей позвоночника, ухудшению кровотока в церебральных сосудах, нарушению работы органов из-за компрессионного сдавливания. Раздражительность и невозможность сконцентрироваться, головные боли и апатия – вот симптомы того, что в мышцах присутствует большой отрицательный заряд.

Если вы хотите устранить последствия мышечного и нервного напряжения, как нельзя кстати окажется курс общего расслабляющего массажа. Релаксирующий общий массаж проводится с оказанием мягкого мануального воздействия на все зоны тела пациента. Массажист сначала плавно разомнет тело, расслабляя все группы мышц, а затем окажет глубокое воздействие на лимфатические и кровеносные сосуды, что поможет насытить каждую клеточку тела кислородом и улучшить отток лимфы. Во время процедуры следует



забыть о тревогах и думать только о позитивных моментах – это создаст правильные условия для мышечного расслабления. Мы рекомендуем пациентам делать расслабляющий массаж в вечернее время, чтобы была возможность отдохнуть или поспать после процедуры. Процедура позволяет довольно быстро избавиться от накопившейся усталости благодаря тому, что массажные движения эффективно выводят из мышечных волокон продукты распада гормона стресса кортизола. Снятие напряжения позволяет восстановить работу иммунной системы и концентрацию внимания, повысить работоспособность. Запишитесь на консультацию к майер-терапевту, и он назначит вам нужное количество расслабляющих массажей.

# МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА— ДИРИЖЕР ИММУНИТЕТА

АННА БОРИСОВА  
Врач-гастроэнтеролог

*Человек — структура сложная. В нем, как группы музыкальных инструментов — в симфоническом оркестре, соседствуют 10 систем органов! Такие непохожие друг на друга, вместе они составляют единый организм, способный гармонично существовать только под чутким руководством дирижера. Но кто же этот дирижер? Сердце? Мозг? А может, быть — гормоны? На самом деле — микробиота кишечника.*

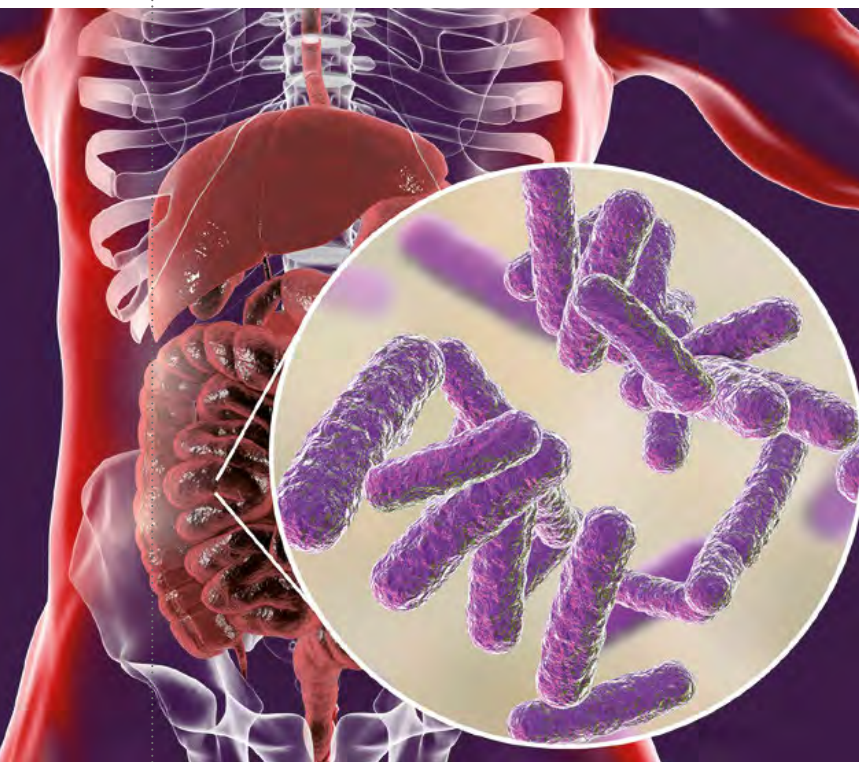


## ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

Микробиота кишечника – это обширная группа микроорганизмов, которые живут в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) человека. В основном микрофлора состоит из бактерий, но есть и представители грибов и простейших. В кишечнике человека содержится порядка 10<sup>14</sup> микроорганизмов, а общий вес микробиоты составляет около 3 кг. Все они существуют в симбиозе (взаимно полезном сожительстве) с носителем.

С позиций современной биологии человек – это единый «суперорганизм», обменом веществ которого руководит четко организованная работа ферментов. Ее определяет не только набор генов (геном) самого человека, но и геномы всех симбиотических микроорганизмов внутри него. К слову, их общая численность в 100-150 раз превышает численность генома человека.

*Боли в животе, запор или понос, метеоризм, ухудшение аппетита возникают в результате хронического воспаления кишечника. Но знаете ли вы, что хроническое воспаление кишечника – не что иное, как защитная реакция нашего организма в ответ на вторжение патогенных бактерий?*



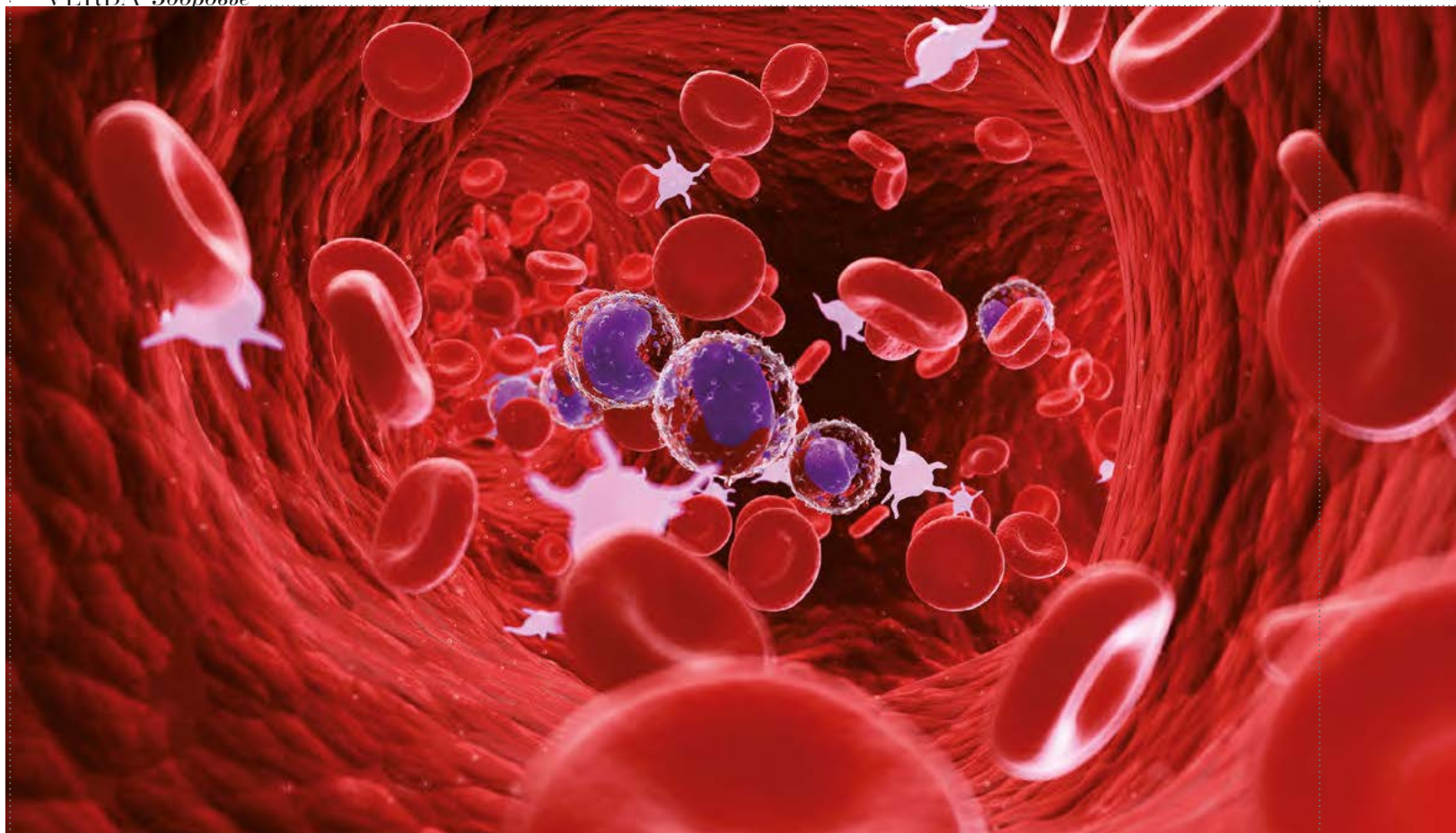
## МИКРОБИОТА И ИММУНИТЕТ

В последние 10 лет ученые всего мира провели много исследований и мета-анализов, указывающих на тесную взаимосвязь микробиома и иммунной системы человека. С самого рождения и до последнего вздоха человека они воздействуют друг на друга, по кирпичикам выстраивая наше здоровье. И место их контакта – эпителий кишки.

Кишечный барьер является основным компонентом, обеспечивающим сосуществование, выгодное и бактериям, и человеку. Энтероциты (эпителиальные клетки кишки) выделяют густую слизь. Из нее микроорганизмы в просвете кишечника получают питательные вещества. Эта слизь удерживает бактерии в пределах кишечника, если он здоров. Микроорганизмы, в свою очередь, расщепляют и ферментируют вещества, которые человек не может синтезировать или извлечь самостоятельно – например, дополнительные пищеварительные ферменты, витамины и гормоны.

Кишечная микрофлора воздействует на местный и общий, врожденный и приобретенный, специфический иммунитет, участвует в развитии аллергий, тормозит или усугубляет течение различных вирусных, грибковых и бактериальных инфекций, аутоиммунных, нейродегенеративных болезней (болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона), аутизма, ожирения и многих других процессов.

*Существует тесная взаимосвязь между микробиомом и иммунной системой. С самого рождения и до последнего вздоха человека они воздействуют друг на друга, по кирпичикам выстраивая наше здоровье. И место их контакта – эпителий кишки.*



## ГЕНЕРАТОР ЛИМФОЦИТОВ

Функционирование нашего врожденного иммунитета, особенно кишечного, невозможно без параллельной работы микробиоты. Она участвует в формировании и выработке защищающих наш организм врожденных лимфоидных клеток. Например, взаимодействие бактерий и клеток Панета в тонкой кишке создает противомикробные пептиды (лизосим и фосфолипаза A2), благодаря которым запускается иммунный ответ. А если бактерии кишки не будут производить короткоцепочечных жирных кислот (КЦЖК) – разовьется воспаление и разрушение энтероцитов. Лимфоидные клетки помогают преодолевать как множественную устойчивость, так и нечувствительность к антибиотикам многих штаммов микроорганизмов.

Чтобы поддержать наш приобретенный иммунитет, микробиота помогает формировать в слизистой кишечника вторичные лимфоидные ткани, в которых расположен склад клеток-защитников (Т-клеток). Они создают целительный баланс между воспалительным и противовоспалительным ответом – в зависимости от ситуации, в том числе нейтрализовать бактерии и их токсины.

*Иногда о нездоровье микрофлоры наш организм никак не сигнализирует – некоторые нарушения могут развиваться бессимптомно. Поэтому важно регулярно обследоваться у гастроэнтеролога.*

## УМНЫЕ БАКТЕРИИ

Не так давно ученые выявили в микробиоте кишки человека специфические сегментированные филаментные, или нитчатые бактерии (SFB). Оказалось, что они выполняют ряд важных функций:

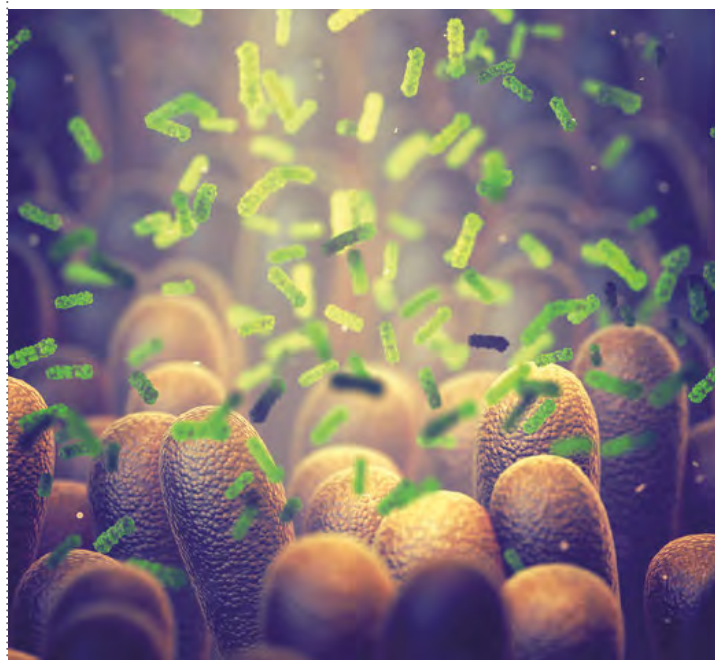
- Тренируют наш иммунитет, ускоряя созревание Т- и В-клеток крови, которые распознают и уничтожают представителей «вражеских сил».
- Запускают естественное физиологическое воспаление, которое активирует медиаторы врожденного иммунитета в кишечнике и запускает механизмы иммунной защиты.
- Воздействуют на системный иммунный ответ, особенно важный во время борьбы с инфекцией или при аутоиммунном заболевании (включая артриты, аутоиммунные тиреоидиты и т.д.).
- Способствуют созреванию нашего форпоста на пути инфекции – лимфоидной ткани, о которой мы уже упоминали.
- Вызывают мощный выброс иммуноглобулина А, одного из первых активных белков, вырабатывающихся при инфекционном процессе.
- Позволяют организму быть менее чувствительным к ряду острых респираторных вирусных инфекций, например, ротавирусу.



## А ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК?

Здорово, когда микробиота кишечника работает без сбоев. Однако, как часто бывает в сложных механизмах, поломка даже незначительной детали может повлечь за собой остановку всей машины.

Допустим, наш щит – слизистая оболочка кишки – поврежден или истончен. Тогда патогенным бактериям становится легче проникнуть в эпителий. В качестве



защитной реакции организма возникает хроническое воспаление, которое может проявляться болями в животе, запором/поносом, метеоризмом, ухудшением аппетита и т.п. Смотрите, как это работает на уровне физиологии: в ответ на появление врага (патогена) мобилизуются наши защитники – макрофаги и моноциты, клетки врожденного иммунитета. Далее активизируется выработка белка ФНО- $\alpha$ , участвующего в комплексной регуляции воспалительных и иммунных процессов. При этом клетки начинают бесконтрольно делиться, провоцируя новообразования, повышается риск развития аутоиммунных процессов и уровень аллергизации организма. Еще более уязвимой слизистая оболочка кишечника становится и для окислительных процессов, которые запускают некоторые бактерии толстой кишки, вырабатывающие перекись водорода.

Другой вариант негативного сценария – нарушение состава микрофлоры кишечника, которое снижает усвоение полезных веществ (мальабсорбция) – жиров, белков, витаминов, питательных веществ. В результате возникает дефицит микроэлементов, незаменимых аминокислот, что, в свою очередь, запускает целый ряд биохимических процессов. Внешне мальабсорбция проявляется очень разнообразно, начиная с выпадения волос и заканчивая депрессией.

Все это происходит даже при условии полноценного питания, здорового образа жизни и постоянного поступления в кишечник всех необходимых продуктов – просто потому, что состояние микробиоты не может обеспечить усвоение веществ, необходимых для здорового обмена веществ.





## БАЛАНС ВСЕМУ ГОЛОВА

Конечно, подход к работе с микробиотой каждого человека индивидуален. Но крайне важно достигать баланса между целостностью слизистой оболочки кишечника, бактериальной активацией иммунитета и скоростью реакции самих микроорганизмов. Повреждение хотя бы одного из звеньев этой цепи приводит к нарушениям равновесия, а значит, воспалительным процессам (в том числе, хроническим), аллергиям, аутоиммунным и метаболическим нарушениям, мальабсорбции, росту образований, нейродегенеративным болезням, ожирению и многим другим негативным процессам.

Разумеется, питанием можно улучшить состояние микробиоты кишечника. Например, при употреблении в пищу овощей из семейства крестоцветных – всех видов капусты, рукколы, кресса, редиса или репы – образуется полезное для флоры вещество индол. При расщеплении кисломолочных продуктов, бананов, орехов, морепродуктов – аминокислота триптофан, участвующая в выработке серотонина, гормона счастья. При корректной работе желчевыводящих путей в кишку поступают в правильном объеме и составе желчные кислоты, что создает комфортные условия для роста и жизни нашей симбиотической флоры. Сочетание пищевых волокон (их много в растительной пище), глутамина (его содержат шпинат, бобы, свекла, рыба, курица, молочные продукты) и олигосахаридов (они есть в бананах, томатах, луке и чесноке) также благоприятно сказывается на составе микробиоты. Но, повторимся, все это актуально и безопасно только при отсутствии пищевых непереносимостей, скрытых воспалительных процессов и прочих патологий.

Иногда о нездоровье микрофлоры наш организм никак не сигнализирует. Некоторые нарушения могут развиваться бессимптомно. В связи с этим важно периодически проходить ряд обследований под наблюдением гастроэнтеролога. Он сможет оценить состояние микробиоты и подобрать персонализированный объем обследований исходя из особенностей питания, образа жизни, имеющихся заболеваний, сопутствующих состояний, генетики, пищевых непереносимостей, уже сформированных аллергий и многих других факторов. Понять, как чувствует себя ваш микробиом, опытным гастроэнтерологам Verba Mayr помогают следующие диагностические услуги:

- Хромато-масс-спектрометрия микробиоты тонкой кишки по Осипову
- Исследование пищевой непереносимости (IgG4)
- Зонулин в кале
- Копрограмма

Заботьтесь о своей микробите, и качество жизни, уровень энергии с годами будет сохраняться на высоком уровне!

Записаться на прием к гастроэнтерологу вы можете у своего майер-терапевта либо персонального менеджера.



# АНАЛИЗИРУЙ ЭТО!

## МИКРОБИОТА И ИММУНИТЕТ: ЧТО НА ВЫХОДЕ?

### ХРОМАТО-МАСС-СПЕКТРОМЕТРИЯ МИКРОБИОТЫ ПО ОСИПОВУ

Анализ по Осипову микробиоты тонкого кишечника помогает выяснить, какие микроорганизмы доминируют, обнаружить дисбаланс и назначить лечение для восстановления равновесия. В кишечнике обитает около 1,5-1,8 килограммов бактерий. Они необходимы, чтобы переваривать пищу, синтезировать витамины и т.д. Когда возникает дисбиоз (дисбактериоз) – это значит, что в тонком кишечнике преобладает патогенная микрофлора. Дисбиоз кишечника влияет также на усвояемость витаминов и микроэлементов, что в свою очередь, отражается на всех системах. Раньше всех о проблемах с микробиотой говорят следующие симптомы:

- Со стороны иммунной системы – частые ОРВИ, затянувшийся период выздоровления.
- Со стороны нервной системы – плохое настроение, раздражительность, ощущение «мутной головы», ухудшение памяти и концентрация внимания.
- Со стороны пищеварительной системы – урчание, газообразование, тяжесть после еды, диарея/запор, колиты и т.д. Сюда же можно отнести различные кожные реакции – неясные высыпания, прыщики, раздражения.



Метод хромато-масс-спектрометрии микробных маркеров (ХМС) позволяет проанализировать состав микроорганизмов, обнаружить грибки, вирусы и бактерии, определить даже «спящих» возбудителей, которые в момент исследования не активны. Анализ по Осипову считается наиболее информативным исследованием для определения микробиологического состава кишечника на сегодняшний день.



## ТЕСТЫ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Головные боли неясного происхождения, вздутие живота, расстройство ЖКТ или запор, кожные высыпания, хроническая усталость, немотивированный набор веса – все это может быть проявлениями пищевой непереносимости. Современное питание сложное, насыщенное не только известными аллергенами (молочными и зерновыми продуктами, орехами, цитрусовыми и т.п.), но и консервантами, ароматизаторами. Поэтому выявить причину недомогания можно только с помощью современных лабораторных анализов.

В Verba Мауг вы можете пройти тест «Комплексная пищевая панель». Это исследование включает панель из 192 тестов, которые определяют число специфических иммуноглобулинов к компонентам разных групп продуктов. Таким образом врач получает список продуктов, провоцирующих защитные реакции организма, которые могут вызывать или усиливать хронические заболевания. По результатам диагностики пищевой непереносимости врач дает рекомендации по питанию. Исключение «неподходящих» продуктов в 50-80% случаев дает положительные результаты: снижается вес, улучшается работа кишечника, улучшается состояние кожи, повышается жизненный тонус в целом.

## ДИАГНОСТИКА ПОВЫШЕННОЙ КИШЕЧНОЙ ПРОНИЦАЕМОСТИ

Вероятно, вы слышали о пресловутом синдроме «дырявого кишечника», когда из-за повышенной проницаемости стенок тонкого кишечника непереваренные частицы пищи, токсины и бактерии попадают в кровоток. На физическом уровне это может проявляться частыми приступами мигрени, раздражением кишечника, диареей, пищевой аллергией, экземой, хронической усталостью, депрессиями, ревматоидным артритом и др.

Зонулин – это белок, который влияет на проницаемость слизистой ЖКТ. Эпителиальные клетки слизистой соединены между собой особыми белками – Zonula occludens («плотные контакты»). Благодаря им клетки слизистой между собой соединены максимально плотно, не давая содержимому кишечника просачиваться в кровоток. Однако в ряде ситуаций – при пищевой аллергии, стрессе, инфекциях, пониженной кислотности желудка и пр. – зонулин сокращает т.н. каркас эпителиальных клеток, тем самым способствуя появлению «щелей» в плотных контактах. Так и возникает повышенная проницаемость стенок кишечника. Высокие уровни зонулина свидетельствуют о повышенной кишечной проницаемости.





**KWC** БИОДОБАВКИ  
ИЗ ЯПОНИИ

# Комплексный подход к контролю веса и детоксикации



▶ KWC Альфа-липоевая  
кислота и L-карнитин

▶ KWC Куркумин  
и Аминокислоты

▶ KWC Морские  
водоросли

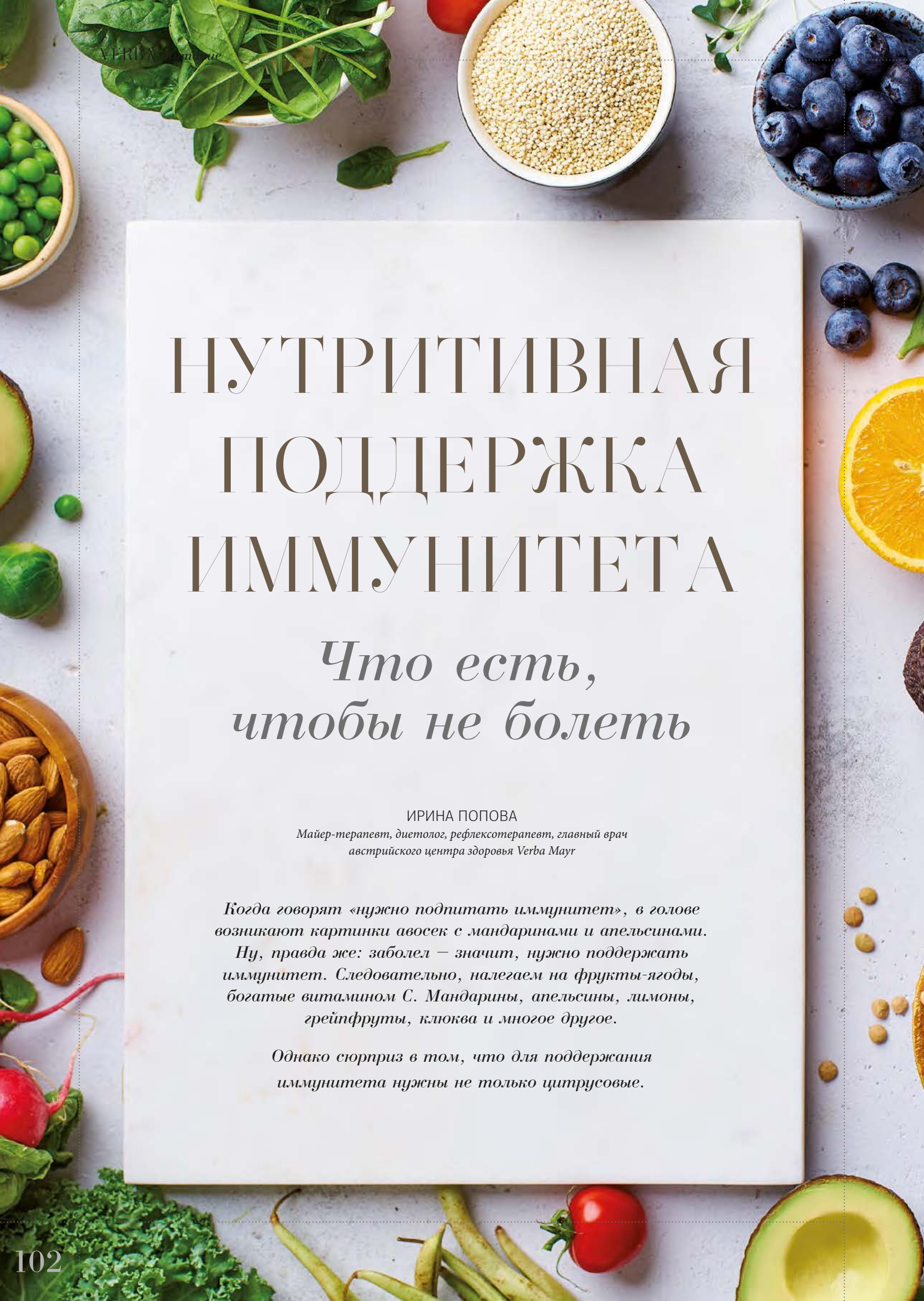
▶ KWC Коэнзим Q10  
Актив

☎ 8-800-100-8-9-10

[www.kwc-japan.ru](http://www.kwc-japan.ru)

📷 @kwcbeauty

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.



# НУТРИТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА

*Что есть,  
чтобы не болеть*

ИРИНА ПОПОВА

*Майер-терапевт, диетолог, рефлексотерапевт, главный врач  
австрийского центра здоровья Verba Mayr*

*Когда говорят «нужно подпитать иммунитет», в голове  
возникают картинки авосек с мандаринами и апельсинами.*

*Ну, правда же: заболел — значит, нужно поддержать  
иммунитет. Следовательно, налегаем на фрукты-ягоды,  
богатые витамином С. Мандарины, апельсины, лимоны,  
грейпфруты, клюква и многое другое.*

*Однако сюрприз в том, что для поддержания  
иммунитета нужны не только цитрусовые.*





## ИММУНИТЕТ: ЛИКБЕЗ

Иммунитет – это защита организма от внешних и внутренних биологически активных агентов, направленная на сохранение постоянства внутренней среды организма. Обеспечивает иммунитет иммунная система, включающая центральные органы, – костный мозг и вилочковую железу (тимус) и периферические – лимфатические узлы, селезенку и лимфатические скопления желудочно-кишечного тракта.

Иммунитет человека по большей части врожденный, т.е. он даётся ребёнку с рождения. Приобретенный иммунитет защищает наш организм от всех бактериальных и вирусных инфекций. Он бывает активно приобретённым (после перенесённой инфекции или вакцинации) и пассивно приобретённым (передача антител от матери к ребёнку).

С первого дня жизни наш иммунитет формируется в кишечнике. Микробиота (микрофлора) младенца сразу после рождения стерильна и формируется при естественных родах и грудном вскармливании. Самый первый продукт, который должен получать ребенок для формирования пассивного иммунитета, – это материнское молоко.

Обратите внимание, насколько грудное молоко гармонично и разносторонне по своему влиянию на иммунитет малыша:

- за защиту кишечника от патогенной флоры отвечает иммуноглобулин IgA;
- стимулирует рост полезной микрофлоры бифидус-фактор;
- иммуноглобулины IgG и IgM формируют собственный иммунитет;
- барьерную функцию кишечника поддерживают макрофаги и лимфоциты.

А еще лактоферрин, интерферон, система комплемента, ростковые факторы и гормоны в активной форме – вся эта команда помогает иммунной системе ребенка формироваться наиболее эффективно.



*Перекусы на бегу, обед во время бизнес-встречи, поздние плотные ужины (чтобы «отъестся за день»), употребление аллергенных либо несочетаемых продуктов – все это приводит к застою еды в кишечнике, гниению, дисбактериозу, метеоризму, проблемам со стулом.*



## В ЧЕМ СИЛА, БРАТ?

Силы нашего иммунитета зависят, в буквальном смысле слова, от нашего питания: что именно едим (соотношение жиров, белков, углеводов; количество клетчатки, витаминов в рационе, кратности и скорости приема пищи. На фоне стресса, высоких ритмов жизни в мегаполисе и продуктового изобилия мы едим хаотично: слишком часто, слишком много, слишком быстро, плохо пережевывая. Перекусы на бегу, обед во время бизнес-встречи, поздние плотные ужины (чтобы «отъестся за день»), употребление аллергенных либо несочетаемых продуктов – все это приводит к застою еды в кишечнике, гниению, дисбактериозу, метеоризму, проблемам со стулом.

Между тем известно, что на 70% состояние иммунитета зависит от здоровья кишечника, где сконцентрированы особые скопления лимфоидных клеток и микробиом, обеспечивающие полноценный ответ иммунной системы.

В начале XX века известный австрийский доктор Ф.К. Майер разработал систему оздоровления организма с углубленным воздействием на здоровье кишечника. По его мнению, организм здоров, если здоров его кишечник. Важным является не только что мы едим, но и как мы едим. Для сохранения здоровья кишечника, согласно принципам майер-терапии, необходим неспешный прием пищи, смачивание слюной, формирование пищевого комка, исключение приема углеводов, фруктов и овощей в сыром виде вечером. Также необходимо исключить употребление продуктов, содержащих лактозу и глютен.



## ОБЕД ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Для поддержания иммунитета нужно позаботиться о полноценном рационе и коррекции имеющихся дефицитных состояний: белка, витаминов, омега-3 ПНЖК, макро- и микроэлементов, антиоксидантов и клетчатки.

Каким же продуктам следует уделять внимание для укрепления иммунитета?

- **Рыба и морепродукты.**

Лидерами среди них являются дикий лосось, мясо и масло криля, скумбрия, сельдь. Мясо криля считается особо ценным и полезным: оно не накапливает токсины, считается экологически чистым. В составе мяса криля обнаружено большое количество витаминов А, D и группы В.

Эти продукты характеризуются высоким содержанием белка, омега-3 ПНЖК. Белок является структурным материалом для образования защитных антител. Омега-3 оказывает общее противовоспалительное действие.

- **Устрицы, мидии и кальмары.**

Это буквально «суперфуд» по содержанию важнейшего микроэлемента в поддержании иммунитета – цинка.

Он необходим для функционирования вилочковой железы (тимуса) – основного органа иммунной системы, где синтезируются Т-лимфоциты. Ионы цинка участвуют в синтезе альфа и гамма интерферонов.

- **Печень трески, морская рыба, рыбий жир.**

В этих продуктах содержится витамин D, который повышает активность клеток иммунной системы, участвует в синтезе «эндогенных антибиотиков» (это пептиды с антибиотикоподобными свойствами, оказывающими отрицательное воздействие на патогенную флору, грибы и вирусы).

- **Икра, шоколад, кешью**

...А также черная и красная икра, горький шоколад, кешью, миндаль, фисташки, арахис, ставрида, сельдь, лосось, индейка, кролик, сыр и творог.

Хотите укрепить иммунитет и уменьшить пагубное влияние стресса – включите в свой рацион эти продукты. Они богаты триптофаном, предшественником серотонина, который снижает уровень стресса. Однако эта аминокислота не вырабатывается самостоятельно организмом, поэтому поддерживать ее концентрацию можно с помощью либо питания, либо БАДов.

- **Ферментированные продукты.**

Для поддержания местного иммунитета кишечника и нормализации пищеварения особое значение имеют ферментированные продукты и напитки: квашеная капуста, моченые яблоки, тибетский молочный гриб, комбуча, водный гриб. Эти продукты получают в результате брожения с участием бактерий, грибов, плесени.

Правильное питание и поддержание здоровья кишечника является основой крепкого иммунитета, высокого качества жизни и долголетия!

Оценить состояние вашего иммунитета, а также подобрать рацион питания для его укрепления поможет ваш майер-терапевт.



# ТРИО ИЗ РОССИИ

## Русские блюда a la Майер

*Равиоли из полбы, пюре из пастернака, конкассе из томатов...  
Звучит упоительно, но желудок истомился по привычным  
русским блюдам: борщу, оливье, варенью, компоту...*

*Наш шеф-повар Алексей Никитин совершил гастрономическое  
чудо, создав майер-версии наиболее привычных для русского  
человека блюд.*



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для салата:

Морковь 3 шт.

Огурец 3 шт.

1 некрупный корень сельдерея.

Топинамбур 2-3 шт.

Спаржа зеленая 3 шт.

Вареное яйцо цесарки – 3 шт.

Запеченное/отварное филе индейки – 150 гр.

Для домашнего майонеза:

Сметана безлактозная 300 гр.

Дижонская горчица – 1/2 ч. л.

Сок 1/2 лайма

По желанию: 1/3 ч. л. гималайской соли

и 1/2 ч. л. нерафинированного тростникового сахара.

## ЛЕГКИЙ САЛАТ ОЛИВЬЕ С ДОМАШНИМ МАЙОНЕЗОМ

Оливье – частый гость русских застолий. Однако майонез, картофель и консервированный горошек не способствуют здоровому пищеварению.

Устроим замену игроков на кулинарном поле: вместо отварного картофеля в игру вступит топинамбур, а взамен горошка – бланшированная зеленая спаржа.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Морковь, корень сельдерея, топинамбур очистить от кожуры и приготовить на пару.
- Зеленую спаржу опустить на 2-4 минуты в кипящую подсоленную воду, пока она не станет ярко-зеленого цвета. Затем сразу переложить спаржу в миску с холодной водой и выложить на бумажное полотенце.
- Нарезать некрупным кубиком свежий огурец, спаржу, яйца цесарки и филе индейки, приготовленные на пару морковь, сельдерей и топинамбур.

Для приготовления домашнего майонеза смешайте в миске безлактозную сметану, горчицу, соль, сахар и сок половинки лайма.

Перед подачей заправьте этот лёгкий, низкоуглеводный салат домашним майонезом и украсьте свежей зеленью.





## БОРЩ В СТИЛЕ МАҮР

Вильям Похлебкин, историк, геральдист, крупнейший знаток русской кулинарии, писал, что рецепты борща варьируются в зависимости от местности, где их готовили. Предлагаем вам попробовать борщ по «вербамайеровски»!

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Свёклу завернуть в фольгу и запекать до готовности 1 час при температуре 170°C.
- Готовим поджарку. Очищенную морковь, болгарский перец, стебель сельдерея нарезать соломкой и пассировать с маслом авокадо 15-20 минут на слабом огне. Добавить измельчённые томаты и готовить ещё 5-7 минут.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Овощной бульон – 2 л.  
 Морковь – 100 гр.  
 Картофель – 350 гр.  
 Капуста белокочанная – 350 гр.  
 Болгарский перец – 100 гр.  
 Свёкла – 500 гр.  
 Стебель сельдерея – 30 гр.  
 Грудка индейки – 500 гр.  
 Томаты в собственном соку (измельчённые) – 150 гр.  
 Лимон – 100 гр.  
 Соль гималайская  
 Масло авокадо  
 Заменитель сахара (стевия или дынный сахар)

- Нарезать капусту соломкой, картофель – брусочками, свеклу потереть на крупной терке, грудку индейки порезать соломкой.
- В большой кастрюле довести до кипения овощной бульон и положить овощи: сперва капусту, спустя 5 минут добавить картофель, через 20 минут добавить поджарку и нарезанную соломкой грудку индейки, проварить 4-5 минут. В последнюю очередь добавить свёклу и 1-2 ст.л. лимонного сока. Довести борщ до кипения.

Несмотря на многообразие рецептов, два правила остаются неизменными. Во-первых, борщ должен настояться – на следующий день он становится вкуснее. Во-вторых, борщ нужно подавать со сметаной.



## ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Богатая витамином С, пектином и микроэлементами, айва вобрала в себя все лучшее от яблока, груши и лимона. Ложечка ароматного варенья к чаю украсит вашу обеденную трапезу.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Айва – 500 гр.  
 Вода – 250 гр.  
 Корица – 1 палочка.  
 Лимон – 1 шт.  
 Заменитель сахара (стевия или дынный сахар) – по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Айву вымыть и очистить от кожуры и семян, нарезать дольками.
- В сотейник положить кусочки айвы, налить стакан воды, добавить дынный сахар и палочку корицы.
- В течение 20-25 минут варить на слабом огне.
- Когда айва полностью приготовится, добавить сок половины лимона, лимонную цедру и поварить ещё 5 минут.

# МОЕ ДЕРЕВО В VERBA MAYR –

*это +1 хорошее дело,  
подарок себе и планете*

*«...Он лежал, судорожно открывая рот, как рыба, выброшенная на берег, и думал: «Воздух, воздух, воздух! Меня отправят обратно, потому что здесь нет кислорода». ...Он посмотрел на марсианские равнины и холмы <...> вокруг ни клочка зелени, куда ни глянь – пусто. На ней когда-то росли леса... А что, если снова посадить здесь деревья?.. Роскошные мимозы, плакучие ивы, магнолии и красавцы эвкалипты?»*

Бенджамин Дрисколл, герой рассказа «Зеленое утро» Рэя Бредбери, начал сажать деревья на Марсе. Потому что без деревьев нет жизни.

Нам не нужно лететь на Марс, чтобы почувствовать ценность леса. Достаточно войти «в зеленое свечение крон», и тревоги отступают, легкие раскрываются навстречу свежести и запаху хвои. Однако риск потерять наш драгоценный лес повышается с каждым днем. Там, где еще вчера росли высокие сосны и родные березы, сегодня мы зачастую видим очередную строительную площадку.

## ЛЕСНАЯ МАТЕМАТИКА

Вырубка лесов и, как следствие, ухудшение качества окружающей нас среды – это большая проблема как для отдельного человека, так и для целой планеты.



НАСТАСЬЯ САМБУРСКАЯ





МАРИЯ КОЖЕВНИКОВА



АНДРЕЙ МАЛАХОВ

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

«Вдох» 1 га леса – это углекислый газ, выделяемый дыханием 500 человек. «Выдоха» достаточно для полноценного дыхания лишь 30 человек.

На каждого землянина приходится примерно 0,5 га леса.

Каждые 2 секунды на планете вырубается часть леса размером с футбольное поле.

Город считается экологически благополучным, если на одного жителя приходится 50 деревьев. В Москве на одного человека приходится лишь 4 дерева.

И самое важное – больше всего кислорода дают молодые деревья. Поэтому так важно регулярно обновлять «легкие» окружающего нас лесного массива – высаживать молодые деревья.

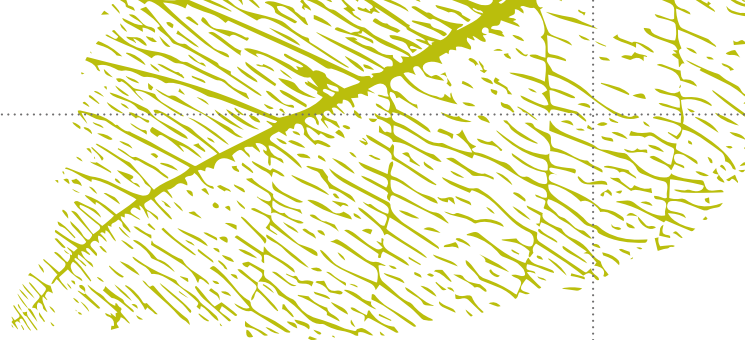


АННА ХИЛЬКЕВИЧ





АННА ЧИПОВСКАЯ И ДМИТРИЙ ЕНДАЛЬЦЕВ



АЛЕНА ШИШКОВА

## ДАВАЙТЕ СПАСАТЬ ПОДМОСКОВНЫЙ ЛЕС ВМЕСТЕ!

Осенью 2019 года мы запустили уникальный экопроект «Моё дерево в Verba Mayr», в рамках которого гости собственноручно сажают свое именное дерево в лесопарке, окружающем наш центр.

Какое дерево вам нравится больше? Уникальный красный дуб – дерево из Красной книги России, сосна европейская, рябина, или, быть может, маньчжурский орех? Все они прекрасно растут в окрестностях Verba Mayr. Не зря уже более 100 лет эти места отведены для размещения объектов санаторно-курортного лечения и климатотерапии.

Вы можете выбрать любой из понравившихся саженцев и посадить свое именное дерево в Verba Mayr. Через несколько лет небольшое деревце вырастет в прекрасного зеленого гиганта, который долгие годы будет радовать ваш взгляд. Свое дерево в Verba Mayr – это еще одно хорошее дело, которое вы сделаете для своего здоровья за время отдыха в нашем центре.

За прошедший год в нашем парке было высажено более 40 деревьев. Это полноценная дубовая аллея с опушкой из веселых рябин!



ТАТЬЯНА КОТОВА





АННА ЧУРИНА

**Ирина Почтаева**, доктор медицинских наук, создатель и руководитель компании Just For You, благотворительного фонда «Здоровое наследие».

**Анна Видуецкая**, основатель и генеральный директор Агентства Интеллектуальных Событий. Лайф-коуч. Мама четырёх детей, обладатель Премии «Mama Award» в номинации «Бизнес-мама», и премии «Topical style awards 2018» в номинации «Интеллект и Стиль».

И многие, многие другие замечательные люди.

«Весь долгий жаркий месяц он без отдыха трудился и ждал. Теперь он мог наконец оглянуться назад и посмотреть туда, откуда начал свой путь.

Это было зеленое утро.

...Куда ни глянь, к небу поднялись деревья. ...тысячи деревьев, выросших из семян, что он посеял, из саженцев, что посадил... лимонные деревья, липы, секвойи и мимозы, дубы, вязы и осины, вишневые деревья и яблони, ясени и клены, апельсиновые деревья и эвкалипты, рожденные щедрым дождем, вскормленные волшебной почвой...

## УЧАСТНИКАМИ ПРОЕКТА УЖЕ СТАЛИ:

**Андрей Малахов**, российский тележурналист, шоумен, продюсер, актёр, ведущий программ телеканала «Россия-1».

**Настасья Самбурская**, российская актриса театра и кино, певица, модель, телеведущая.

**Анна Чиповская**, российская актриса кино и телевидения, и **Дмитрий Ендальцев**, актер и режиссер.

**Анна Хилькевич**, российская актриса кино и телевидения.

**Мария Кожевникова**, российский политический деятель, актриса.

**Алена Шишкова**, русская модель и вице-мисс Россия 2012.

**Анна Чурина**, актриса театра и кино.

**Ингеборга Дапкунайте** – российская, британская, литовская актриса театра и кино, телеведущая. Заслуженная артистка Литовской ССР. Обладательница премии «Ника» 1995 года за лучшую женскую роль.



ИНГЕБОРГА ДАПКУНАЙТЕ





## ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ НА ДОМ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR

«Правильное питание = хорошие продукты + правильное пищеварение», утверждал основоположник майер-терапии, австрийский ученый, врач-гастроэнтеролог Ф.К. Майер. Прежде всего питание должно быть сбалансированным. В нем должны присутствовать все необходимые питательные элементы, витамины и минералы. Не стоит отягощать кишечник скрытыми аллергенами, тяжело и долго перевариваемыми продуктами.

Шеф-повар ресторана Verba Mayr совместил принципы майер-питания с приемами высокой кухни и добился великолепного вкуса легких и полезных блюд. Результатом стала Verba Cuisine – наше фирменное меню, блюда в котором насыщают, оздоравливают и вдохновляют!

Для тех, кто желает сохранить высокий энергетический потенциал, ясность ума, красоту кожи и волос, крепкий иммунитет мы создали интернет-магазин [www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru).



### К ВАШИМ УСЛУГАМ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ:

- Готовые блюда на завтрак, обед и ужин с доставкой по удобному адресу
- Молочные продукты и сыры из собственной сыроварни
- Полезный хлеб и десерты из собственной пекарни
- Торт к вашему празднику на заказ от кондитеров Verba Mayr
- Бортовой кейтеринг для частных самолетов и яхт



без  
лактозы



без  
глютена



без  
фруктозы



без  
яиц



без рафинированного  
сахара



без  
дрожжей

Фирменный интернет-магазин  
[www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru)

Тел. 8 (495) 598 51 51



# ВРАЧИ VERBA MAYR



ИРИНА ПОПОВА

Главный врач Verba Mayr, заведующая консультативно-диагностическим отделением, врач диетолог, майер-терапевт, врач-рефлексотерапевт



ИННА РЕШЕТОВА

Заместитель главного врача по развитию и научной работе Verba Mayr, врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики



СВЕТЛАНА САЕНКО

Заведующая центром лечения боли Verba Mayr, врач-невролог, врач-физиотерапевт, к.м.н



ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

Заведующая отделением косметологии Verba Mayr, врач-косметолог



АННА БОРИСОВА

Врач-гастроэнтеролог, действующий член Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА), Российского общества по изучению печени (РОПИП), научного общества по содействию изучения микробиома человека (НСОИМ)



СВЕТЛАНА КОВАЛЕВА

Врач-невролог, врач ультразвуковой диагностики



ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ

Заместитель генерального директора по обучению и развитию персонала Verba Mayr, психолог



КРИСТИНА НАГАЕВА

Врач-эндокринолог



АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА

Врач-рефлексотерапевт



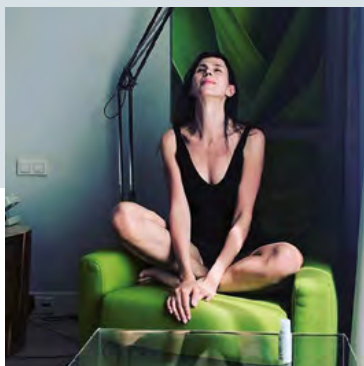
АЛЬБИНА ДОЛГАНЮК

Врач-терапевт, майер-терапевт



СОФЬЯ МАХОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт



ОЛЕСЯ Ч.  
Программа «Детокс по Майеру»

ПОКА МОЕ ТЕЛО ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕЙ ВОДЫ, А Я СТАНОВЛЮСЬ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ ТЕЛА ПОДРОСТКА, РАССКАЖУ ВАМ, ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ ОТДЫХ.

”

Итак, отдых это:

Когда целый день можешь позволить себе ходить в халате на голое тело.

Когда сидишь с захватывающей книгой в руках, и вдруг приходит смс, что необходимо пойти на обёртывание водорослями или вакуумный массаж по Майеру.

Когда каждый день посещаешь хамам, финскую баню, и душ впечатлений: заходишь в душевую кабину и выбираешь какую кнопку нажать – постоять под ниагарским водопадом или под дождем в джунглях. Если закрыть глаза и расслабиться под звуки дикой природы, то можно улететь.

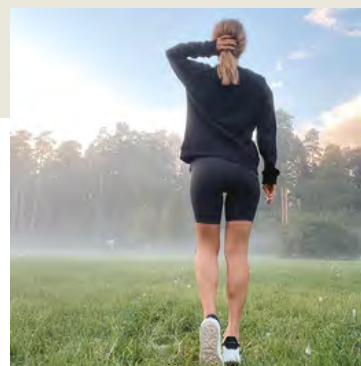
Когда хочешь вечером слона съесть, но останавливаешь эту мысль одним очень важным аргументом: здесь ты можешь помочь своему организму стать здоровее – держись, детка. А утром испытываешь прекрасное чувство удовлетворения от того, что справилась!

Когда бегаешь свои 4 км по сосновому терренкуру, на котором можно заняться физическими нагрузками: скандинавская ходьба, бег, велик – выбирай. Или просто гуляй и слушай пение птиц. #verbamaut впечатляет.

”

ВСЕ НАБРАЛИ ЗА КАРАНТИН? И Я ТОЖЕ!  
ПОРА ВОЗВРАЩАТЬСЯ К СВОЕМУ ВЕСУ.

На носу день рождения, а значит время осталось совсем немного чтобы выглядеть, как надо. Поэтому я отправилась на выходные Verba Mayt. Время пролетело незаметно, я только успевала перемещаться с одной процедуры на другую. Тут очень аккуратный подход к детоксу, в отличие от ещё одной известной клиники (никаких клизм и страшных отваров). Ежедневно подъем в 7 утра и целый день расписан по минутам, опаздывать никуда нельзя. Я гуляла в лесу, вокруг запах свежести, пение птиц. Это именно то, что мне так давно не хватало. Я обязательно буду практиковать такой вид отдыха.



ОЛЬГА М.  
Программа «Экспресс-детокс»



ТАТЬЯНА М.  
Индивидуальная программа

ПЕРЕЗАГРУЗКА – ВОТ ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ВСЕМ ПОСЛЕ ИЗНУРИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

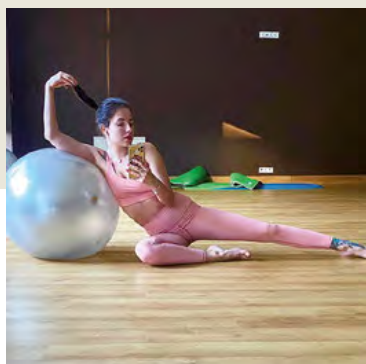
”

Я в итоге забила на красоты Черноморья и Балтики и поехала в Подмоскowie, в мое уже традиционное августовское место отдыха Verba Mayt – обычно, когда на Средиземке жарища и толпы, тут тишь и благодать...

Брожу по сосновому лесу, умиляюсь полевым травам, дикой малине и грибочкам, вдыхаю все эти лесные запахи до одурения – и постепенно вся эта накопившаяся за последние месяцы липкая эмоциональная пакость начинает отваливаться и уходить. Уфф! Это не только физический детокс (что тоже, скажем честно, немаловажно!), но и детокс эмоциональный, которого мне очень не хватало!

Дыхательная гимнастика, променады по лесу, бассейн, баня, пилинги-массажи-обертывания, здоровое питание и куча релакс-процедур: просто рай для зарвавшегося трудоголика, которому пора остановиться. Так что ближайшие 10 дней я в нирване и на почту и мессенджеры буду отвечать еще реже, чем обычно.





Я ЗНАЮ СВОЕ ТЕЛО И ПОТОМУ ПРИЕХАЛА  
В VERBA MAYR «ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО».

”

ЯНА С.  
Программа «Детокс по Майеру»

Как говорила Лукреция из Элиты – Знаете, почему я худая? Потому что я вижу себя толстой. Пара новых килограммов за время карантина привели меня в ужас. Организм дал сбой, и они не уходили привычными способами. И можно было забить. Ведь 55 кг при росте 170 – это нормально, даже очень. Но тут уже вопрос любви к себе. Ведь я знаю свое тело и потому приехала в Verba Mayr ЛЮБИТЬ СВОЁ ТЕЛО. Подарить ему правильное питание, невероятные спа-уходы, полезный загар. И я вижу благодарность. Вижу, как вернулся рельеф, как улучшилось качество кожи.

”

КЛИНИКА ОСНАЩЕНА СОВРЕМЕННЫМ  
МЕДИЦИНСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ.  
СПЕЦИАЛИСТЫ ГРАМОТНЫЕ И ВНИМАТЕЛЬНЫЕ!  
ВЫ НАХОДИТЕСЬ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ.

А теперь о результатах. Моя программа была рассчитана на три дня, называется Экспресс-стройность. 1,7 кг ушли, при чем лишних килограммов у меня совсем мало и снижать вес довольно непросто. Программа сочетала в себе уменьшение калорийности пищи, интервальное голодание, спорт, питьевой режим, прием фиточаев, а также работу по телу. Криосауна, спа, антицеллюлитные обертывания, массажи, прессотерапия. И все было выстроено настолько грамотно, что оказалось так эффективно. Я получила массу удовольствий, за что благодарна клинике!

В клинике отдыхаешь не только телом, но и душой. Предусмотрены зоны для чтения, молитвы, уединения, зона для проведения разнообразных встреч и лекций с грамотными и очень интересными докторами центра, живая музыка по вечерам. Неизменное место встреч почти всех гостей – фитобар! Разнообразие травяных сборов и овощной бульон всегда вас поддержат, если захочется совместить приятное (заглушить голод) с полезным (все чайные сборы работают на ваше здоровье)! Отдельно хочется отметить разнообразное и очень вкусное питание в ресторане.



ИРИНА П.  
Программа «Экспресс-стройность  
от Fabbrimarine»



МОЙ ГЛАВНЫЙ БОНУС НА ВЕСАХ – МИНУС 5 КГ  
ЗА 8 ДНЕЙ. ЭТО ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

”

ВИКТОРИЯ К.  
Программа «Детокс по Майеру»

Вот и пролетели мои 8 дней детокса. Мы чудесно провели время в загородном отеле, очень всем рекомендую Verba Mayr. Моя цель была не только похудеть, но и обследовать свой организм.

Во-первых, мне подтвердили глютеную и лактозную непереносимость. Определили перечень запрещённых продуктов, которые должны исчезнуть из моей жизни. Доктором прописан перечень биологически активных добавок для дальнейшей поддержки организма. На ближайшие две недели мне выдана соль и щелочные таблетки для продолжения детоксикации. Потом буду постепенно возвращаться к привычной жизни.

Подтвердили диагноз железодефицитный анемии. Этим я страдаю с детства, но именно здесь на основе анализов мне объяснили причину. Я прошла внутривенную терапию, и на ближайшие полгода восстановила дефицит Fe. Чувствую себя прекрасно.

Ну, и, конечно, главным моим бонусом на весах стали -5 кг за восемь дней. Мне кажется это отличный результат!

# ДЕТОКС + ИММУНИТЕТ

*Очищение организма и защита  
иммунитета на всех уровнях —  
то, что нужно в период эпидемий.*

В любые времена лучшая защита от любых вирусов и болезнетворных бактерий – ваш собственный сильный иммунитет. Но что делать, если жизнь в городе, сидячий образ жизни, избыток лекарств и неправильной пищи день за днем подтачивают ресурсы организма и снижают его возможности по сопротивлению?

Программа «Детокс + Иммунитет» создана врачами нашего центра в тесном партнерстве с коллегами из Австрии и Германии специально для того, чтобы одновременно очистить организм и усилить его защиту на всех уровнях.

Известно, что один из важнейших центров иммунитета находится в кишечнике. Одновременный «уход» за кишечной флорой и мощный заряд иммунной системы с помощью механизмов естественной стимуляции и инфузий существенно увеличит сопротивляемость вашего организма в период эпидемий.



| Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ                                                                                                                                                 |
| Первичная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                                                                               |
| Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.                                                                                                                |
| Повторная консультация врача майер-терапевта, 20 мин.                                                                                                               |
| Заключительная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                                                                          |
| ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ                                                                                                                                      |
| Лабораторная диагностика                                                                                                                                            |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ (Ю)                                                |
| Общий анализ мочи (Ю)                                                                                                                                               |
| Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия                                                                                    |
| Инструментальная диагностика                                                                                                                                        |
| ЭКГ в покое                                                                                                                                                         |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                               |
| ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ                                                                                                                     |
| Очищение организма                                                                                                                                                  |
| Горькая английская соль. Препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени (по назначению врача)                                   |
| Артезианская вода                                                                                                                                                   |
| Минеральные и щелочные комплексы. Комплекс минералов ProBalance (Германия) нормализует pH организма, обеспечивает необходимыми ценными минералами и микроэлементами |
| Овощной бульон                                                                                                                                                      |
| Чай в фито-барах                                                                                                                                                    |
| Детоксикация кожных покровов и лимфодренаж                                                                                                                          |
| Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.                                                                                 |
| Детокс-пилинг, 25 мин.                                                                                                                                              |
| Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.                                                                                       |
| Моделирование силуэта и массажные техники                                                                                                                           |
| Точечный массаж биологически активных точек организма по Майеру                                                                                                     |
| Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс BM                                                                                                            |
| Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.                                                                                                               |
| Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин.                                                                               |
| Стимуляция иммунитета                                                                                                                                               |
| Фототерапия BIOPTRON, до 20 мин                                                                                                                                     |
| Сеанс ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови), 15 мин                                                                                                          |
| Сеанс общей криотерапии (криосауна), до 3 мин                                                                                                                       |
| Фармакопунктура. Плацентарные инъекции «ЛАЕННЕК» (2 мл)                                                                                                             |
| Коктейль для укрепления иммунитета                                                                                                                                  |
| Детоксикация лёгких и насыщение тканей кислородом                                                                                                                   |
| Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.                                                                                                       |
| Восстановление и расслабление                                                                                                                                       |
| Индивидуальное посещение бассейна                                                                                                                                   |
| Финская сауна                                                                                                                                                       |
| Инфракрасная сауна                                                                                                                                                  |
| Хаммам                                                                                                                                                              |
| Дорожка Кнейпа                                                                                                                                                      |
| Душ впечатлений                                                                                                                                                     |
| Арт-библиотека                                                                                                                                                      |
| Бильярдная комната                                                                                                                                                  |
| ФИТНЕС                                                                                                                                                              |
| Скандинавская ходьба в лесу                                                                                                                                         |
| ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ                                                                                                                                                |
| Проживание в номере выбранной категории и питание по меню «Детокс»                                                                                                  |

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,



| 8 дней /7 ночей | 11 дней /10 ночей | 14 дней /13 ночей |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| Кол-во процедур |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 2               | 2                 | 3                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
|                 |                   |                   |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 1               | 2                 | 2                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 2               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 2                 |
| 2               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 5               | 5                 | 5                 |
| 3               | 5                 | 5                 |
| 3               | 5                 | 5                 |
| 1               | 3                 | 3                 |
| 5               | 5                 | 10                |
|                 |                   |                   |
| 1               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ДЕТОКС + ЛЕЧЕНИЕ СПИНЫ ПО ФИШЕРУ

*Снизить вес и вылечить спину  
за неделю*

Проблемы с позвоночником часто связаны с лишним весом. Боли в пояснице, шеи, хронические болевые синдромы – частые состояния активного человека. Длительная работа за столом, вождение автомобиля, нехватка времени на прогулки и тренировки усугубляют состояние. Купирование боли при осложнениях будет приносить только временное облегчение, пока не будет устранена главная причина – лишний вес.

Решить две проблемы одновременно поможет новая программа «Детокс + лечение спины по Фишеру». Детокс по Майеру эффективно очистит организм, устранит последствия неправильного питания и запустит процесс снижения веса. Тренировочная программа по системе упражнений Петера Фишера направлена на устранение боли в спине. Выполнение комплекса упражнений со специалистами по лечебной физкультуре в совокупности с методами мануального лечения помогут укрепить мышечный каркас и устранить хронический болевой синдром.

В центре лечения боли с вами будет работать целая команда специалистов:

врач-невролог, остеопат, мануальный терапевт, специалист по спортивной медицине и доктор по восточной медицине.



| Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ</b>                                                                                                                                                                                     |
| Первичная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                                                                                                                          |
| Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.                                                                                                                                                           |
| Повторная консультация врача майер-терапевта, 20 мин.                                                                                                                                                          |
| Заключительная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                                                                                                                     |
| Первичная консультация врача-невролога, 40 мин.                                                                                                                                                                |
| Первичная консультация врача-невролога, 40 мин.                                                                                                                                                                |
| <b>ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ</b>                                                                                                                                                                          |
| Лабораторная диагностика                                                                                                                                                                                       |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ                                                                                               |
| Общий анализ мочи                                                                                                                                                                                              |
| Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия                                                                                                                               |
| Инструментальная диагностика                                                                                                                                                                                   |
| ЭКГ в покое                                                                                                                                                                                                    |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                                                                          |
| <b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>                                                                                                                                                         |
| Очищение организма                                                                                                                                                                                             |
| Горькая английская соль. Препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени (по назначению врача)                                                                              |
| <b>ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО PH ОРГАНИЗМА</b>                                                                                                                                                                    |
| Артезианская вода, минеральные и щелочные комплексы, овощной бульон, чай в фито-барах                                                                                                                          |
| Детоксикация кожных покровов и лимфодренаж                                                                                                                                                                     |
| Thalgo Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.                                                                                                                     |
| Детокс-пилинг, 25 мин.                                                                                                                                                                                         |
| Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.                                                                                                                                  |
| Моделирование силуэта и массажные техники                                                                                                                                                                      |
| Медицинский массаж по индивидуальной программе, до 60 мин (по назначению врача)                                                                                                                                |
| Точечный массаж биологически активных точек организма по Майеру, 50 мин.                                                                                                                                       |
| Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.                                                                                                                                              |
| Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.                                                                                                                                                          |
| <b>Индивидуальное восстановление и оздоровление</b>                                                                                                                                                            |
| Консультация и сеанс остеопатии, 75 мин.                                                                                                                                                                       |
| Индивидуальная тренировка с инструктором по системе Петера Фишера, 60 мин (по назначению врача – лечебная гимнастика, тренировка на кинезиотерапевтической кушетке, тренировка на подвесной системе «Экзарта») |
| Физиотерапия по индивидуальной программе (по назначению врача – магнитотерапия, фототерапия, электрофизиотерапия, ультразвуковая терапия, электромиостимуляция, фонофорез, лазеротерапия, общая криотерапия)   |
| Детоксикация лёгких и насыщение тканей кислородом                                                                                                                                                              |
| Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин.                                                                                                                          |
| Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                         |
| Восстановление и расслабление                                                                                                                                                                                  |
| Финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, душ впечатлений                                                                                                                                                     |
| <b>ФИТНЕС</b>                                                                                                                                                                                                  |
| Скандинавская ходьба в лесу                                                                                                                                                                                    |
| <b>ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</b>                                                                                                                                                                                    |
| Проживание в номере выбранной категории и питание по меню «Детокс»                                                                                                                                             |

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,



| 8 дней /7 ночей | 11 дней /10 ночей | 14 дней /13 ночей |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| Кол-во процедур |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 2                 | 3                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 3                 |
|                 |                   |                   |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 1               | 2                 | 2                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 2               | 2                 | 2                 |
|                 |                   |                   |
| 2               | 3                 | 4                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
| 1               | 1                 | 1                 |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 1                 |
|                 |                   |                   |
| 3               | 5                 | 6                 |
|                 |                   |                   |
| 5               | 6                 | 7                 |
|                 |                   |                   |
| 1               | 1                 | 2                 |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |
|                 |                   |                   |
| 7               | 10                | 13                |

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

## Обязательный курс реабилитации после ОРВИ

Программа «Здоровые легкие» – новый профильный курс Verba Mayr для лечения и профилактики хронических заболеваний дыхательной системы, а также для восстановления здоровья после острых респираторных заболеваний и пневмонии.

Подробный диагностический комплекс, включенный в программу, составит полную картину состояния дыхательной системы. Европейское реабилитационное оборудование и современный превентивный подход к лечению позволят быстро и эффективно восстановить здоровые функции легких. Программа доступна в базовом и интенсивном вариантах.

Восстановление здоровья легких невозможно без климатотерапии – лечения средой. Пушкинский район уже без малого сто лет относится к зоне, рекомендованной для лечения заболеваний дыхательной системы. Большой лесной массив с преобладанием хвойных пород деревьев, чистый, насыщенный целебными фитонцидами воздух, естественная влажность обеспечивают идеальные условия для лечения в том числе и методом климатотерапии, без резкой смены климата, агрессивных УФ-лучей и температуры.



| Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ                                                                                              |
| Первичная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                            |
| Первичная консультация врача-физиотерапевта, 30 мин.                                                             |
| Повторная консультация врача майер-терапевта, 20 мин.                                                            |
| Заключительная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                                       |
| ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ                                                                                   |
| Лабораторная диагностика                                                                                         |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ |
| Общий анализ мочи                                                                                                |
| Показатели анемии – Ферритин                                                                                     |
| Показатели анемии – Железо                                                                                       |
| Липиды, факторы риска ССЗ – Высокочувствительный С-реактивный белок (HS)                                         |
| Гемостаз- Д-димер                                                                                                |
| Инструментальная диагностика                                                                                     |
| ЭКГ в покое                                                                                                      |
| Пульсоксиметрия во сне (скрининговый метод СОАС), 10 мин                                                         |
| Спирометрия с определением возраста легких, 20 мин                                                               |
| ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ                                                                                 |
| Поддержание правильного Ph организма                                                                             |
| Артезианская вода                                                                                                |
| Овощной бульон                                                                                                   |
| Чай в фито-барах                                                                                                 |
| Массажные техники                                                                                                |
| Медицинский классический массаж спины, 50 мин                                                                    |
| Восстановление дыхательной системы и укрепление иммунитета                                                       |
| Гидроакустическая ванна с лечебным экстрактом по показаниям, 25 мин                                              |
| Фототерапия BIOPTRON, до 20 мин                                                                                  |
| Ингаляции лекарственных препаратов через небулайзер, 15 мин                                                      |
| Йога, индивидуальное занятие, 60 мин                                                                             |
| Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY), 20 мин                             |
| Лесная терапия, индивидуальная практика                                                                          |
| Внутривенная инфузия – внутривенное капельное введение лекарственных препаратов, 50 мин                          |
| Индивидуальная тренировка, 50 мин                                                                                |
| Релакс и отдых                                                                                                   |
| Релакс-гимнастика                                                                                                |
| Посещение панорманого бассейна                                                                                   |
| Финская сауна                                                                                                    |
| Инфракрасная сауна                                                                                               |
| Хаммам                                                                                                           |
| Дорожка Кнейпа                                                                                                   |
| Душ впечатлений                                                                                                  |
| Арт-библиотека                                                                                                   |
| Бильярдная комната                                                                                               |
| Лекции по современной майер-медицине                                                                             |
| ФИТНЕС                                                                                                           |
| Тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика                                                                   |
| Скандинавская ходьба в лесу                                                                                      |
| ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ                                                                                             |
| Проживание в номере выбранной категории и питание по меню «Актив»                                                |

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,



| Здоровые легкие  | Здоровые легкие Intensive |
|------------------|---------------------------|
| 8 дней / 7 ночей |                           |
| Кол-во процедур  |                           |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
|                  |                           |
|                  |                           |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
|                  |                           |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
|                  |                           |
|                  |                           |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
| 1                | 1                         |
|                  |                           |
|                  |                           |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
|                  |                           |
| 2                | 3                         |
|                  |                           |
| 2                | 3                         |
| 2                | 3                         |
| 3                | 5                         |
| 1                | 2                         |
| 2                | 3                         |
| 1                | 2                         |
| 3                | 4                         |
| 1                | 3                         |
|                  |                           |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
|                  |                           |
| 7                | 7                         |
| 7                | 7                         |
|                  |                           |
| 7                | 7                         |

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# СИЯНИЕ КОЖИ

Наша кожа так же, как и мы страдает от стресса, солнца, неправильного питания, недосыпа, косметики и гормональных изменений. Как следствие – мы недовольны своим отражением в зеркале. Уникальная программа, разработанная врачами-косметологами и майер-терапевтами Verba Mayr, подарит не только блестящий внешний результат, но и оздоровит изнутри!



| Наименование процедуры/услуги, входящей в программу:                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ                                                                       |
| Первичная консультация врача майер-терапевта, 40 мин.                                     |
| Первичная консультация врача-косметолога, 30 мин.                                         |
| Повторная консультация врача-косметолога, 20 мин.                                         |
| ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА                                                                  |
| Генетический тест Beauty                                                                  |
| Лечебные и оздоровительные процедуры                                                      |
| Thalgo Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин |
| Внутривенная инфузия – внутривенное капельное введение лекарственных препаратов, 50 мин   |
| CASMARA Профессиональный очищающий уход для лица с диатомовыми водорослями, 60 мин        |
| Hydrafacial, Программа «Глубокое очищение и обновление»                                   |
| Hydrafacial, Программа «Очищение» базовая                                                 |
| Piroche Очищающий уход для тела с экстрактом айвы и сладкого миндаля, 45 мин              |
| Процедура дерматологического пилинга кожи головы, 25 мин                                  |
| Введение препарата Prophilu, 2 мл., 30 мин                                                |
| ФИТНЕС                                                                                    |
| Дыхательная гимнастика                                                                    |
| Тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика                                            |
| Скандинавская ходьба в лесу                                                               |
| Релакс-гимнастика                                                                         |
| СПА                                                                                       |
| Посещение панорамного бассейна                                                            |
| Финская сауна                                                                             |
| Инфракрасная сауна                                                                        |
| Хаммам                                                                                    |
| Дорожка Кнейпа                                                                            |
| Душ впечатлений                                                                           |
| Чай в фито-барах                                                                          |
| Овощной бульон                                                                            |
| Арт-библиотека                                                                            |
| Бильярдная комната                                                                        |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПАКЕТ                                                                     |
| Лекции по современной майер-медицине                                                      |
| ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ                                                                      |
| Проживание в номере выбранной категории и питание по меню «Актив»                         |

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,



| 3 дня/2 ночи    | 5 дней/4 ночи | 8 дней/7 ночей |
|-----------------|---------------|----------------|
| Кол-во процедур |               |                |
| –               | 1             | 1              |
| 1               | 1             | 1              |
| –               | 1             | 1              |
|                 |               |                |
| 1               | 1             | 1              |
|                 |               |                |
| 1               | 1             | 1              |
| –               | 2             | 4              |
| 1               | 1             | 1              |
| 1               | 1             | 1              |
| 1               | 1             | 1              |
| 1               | 1             | 1              |
| –               | 1             | 1              |
| –               | –             | 1              |
|                 |               |                |
| 2               | 4             | 7              |
| 2               | 4             | 7              |
| 2               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
|                 |               |                |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
| 3               | 4             | 7              |
|                 |               |                |
| 3               | 4             | 7              |
|                 |               |                |
| 2               | 4             | 7              |

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# VERBA magazine

Выпуск №3 / 2021



ОБЛОЖКА:

**На фото:** Мария Кожевникова

**Место съемки:** Австрийский центр здоровья Verba Mayr

**Фотограф:** Александр Недорез

**МУАН:** Виолетта Павлова

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

## ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

## РЕДАКТОР

Александра Казанкова / Alexandra Kazankova

## ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Вячеслав Любимов, Ирина Попова, Венера Вострякова, Андрей Лелека, Инна Решетова, Светлана Саенко, Альбина Долганюк, Софья Махова, Светлана Ковалева, Анна Борисова, Кристина Нагаева, Алексей Никитин.

Корпоративный журнал австрийского центра здоровья Verba Mayr выходит два раза в год. Издаётся с 2019 года. Учредитель: ООО «Верба». Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область, Пушкинский район, территория Сосновый бор, строение 17.

Подписано в печать 15 марта 2021 года.

Выход в свет 10 апреля 2021 года. Тираж № 3 (2), 1000 экземпляров.

©Все права защищены. Статьи, рубрики и другие редакционные страницы журнала VERBA MAGAZINE являются справочно-информационными и аналитическими материалами. Запрещается полностью или частично воспроизводить опубликованные в журнале VERBA MAGAZINE статьи, материалы и другие результаты интеллектуальной деятельности.

Редакция не несет ответственности за информацию, содержащуюся в рекламных материалах, опубликованных в журнале VERBA MAGAZINE.

~~~~~  
Телефон редакции +7 495 598 5151,
e-mail: info@verbamayr.ru

Адрес и телефон для размещения рекламы:
+7 495 598 5151 (доб. 703), info@verbamayr.ru



**КОТТЕДЖНЫЙ ПОСЕЛОК
ПРЕМИУМ-КЛАССА**

ЧИСТЫЕ ПРУДЫ 3

Идеальное место для жизни и отдыха в одном из самых красивых природных уголков Подмосковья.

Удобное расположение рядом с г.Пушкино, в 17 км от МКАД, участки с вековыми деревьями, капитальное кирпичное строительство, центральные коммуникации.

+7 499 391-50-99

chisprud.ru

A modern spa interior featuring a large swimming pool in the foreground. The pool's surface reflects the surrounding architecture and the sky. In the background, there is a bar area with four high stools and a counter. The walls are made of vertical wooden slats, and a stone wall is visible on the right. A staircase with a glass railing leads up from the pool area. The overall atmosphere is serene and contemporary.

VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

141280, Московская область,
Пушкинский район, территория Сосновый бор, стр. 17
www.verbamayr.ru