

№ 4  
2021

# VERBA

*magazine*



WORLD  
LUXURY  
SPA  
AWARDS  
NOMINEE  
2021

## ИНГЕБОРГА ДАШКУНАЙТЕ

Каждый может выбрать себе то,  
что близко именно ему – спорт и процедуры

daigo®



**Здоровый кишечник –  
ключ к здоровью мозга**

daigo.ru  
8 800 555 20 43



# Ehdospheres Therapy

– максимальный эффект,  
минимум противопоказаний

Итальянская технология  
компрессионной микровибрации  
на аппарате Эндосфера  
теперь в Verba Mayr!



Программа для тела Ehdospheres Therapy  
позволяет добиться впечатляющих  
результатов:

- уменьшение целлюлита и локальных жировых отложений (за счет проникновения вибрации в глубокие слои кожи происходит стимуляция особых рецепторов («частиц Меркеля»), которые активируют распад жирных кислот и фиброзных волокон);
- мощная оксигенация кожи, с помощью которой снимаются болевые ощущения и воспалительные процессы (процедура рекомендована при патологиях отечного целлюлита, болевых ощущениях после тренировки);
- повышение эластичности мышц благодаря воздействию на них микровибрации и микрокомпрессии, что способствует удлинению соединительной ткани;
- мощный лимфодренажный эффект;
- стимуляция фибробластов, которые производят новые волокна коллагена и эластина, благодаря чему повышается тургор и эластичность кожи (контуры тела становятся более четкими).
- укрепление стенок сосудов (воздействие уникальных силиконовых сфер манипулы создает эффект сосудистой гимнастики. Процедура рекомендована при варикозе, сосудистой и капиллярной сетке).

- ✓ БЕЗ БОЛИ
- ✓ РЕЛАКС-ЭФФЕКТ ЗА СЧЕТ СПЕЦИАЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ТЕЛА
- ✓ ЧУВСТВО ЛЕГКОСТИ, УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ



Запишитесь на процедуру во время визита  
в Verba Mayr у своего персонального менеджера

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

# МОЗГ И КИШЕЧНИК

*действительно  
связаны*

---

ИРИНА ПОПОВА

*Врач-терапевт, майер-терапевт, диетолог,  
главный врач австрийского центра здоровья  
Verba Mayr*

Дорогие друзья, вы держите в руках новый, четвертый номер журнала Verba Magazine. Этот выпуск целиком посвящен актуальной теме здоровья мозга.

Основная миссия майер-терапии – оздоровление организма человека в целом с углубленным воздействием на здоровье кишечника, включая состояние микробиоты. Сегодня все чаще кишечник называют «вторым мозгом»! И не зря. Это второе по сложности скопление нервных образований в нашем организме человека после головного мозга.





*Проект работы над собственным здоровьем по принципам Ф. К. Майера позволяет не только улучшить состояние системы пищеварения, но и оптимизировать работу головного мозга*

Формирование микробиоты, как и развитие нервной системы, происходит на протяжении всей жизни человека. Однако влияние микробиоты на правильное образование нервной системы имеет особое значение еще в перинатальном и постнатальном периоде развития, когда состав микробиоты может влиять на создание функциональных нервных связей, а также определять как общее здоровье организма, так и поведение человека, его реакцию на стресс, восприятие боли, состояние психики в дальнейшей жизни.

У здорового человека состав микробиоты относительно стабилен и связан с нашим организмом по принципу синергической связи. К сожалению, в стрессовых ситуациях, при заболеваниях и изменении питания, достаточно быстро создается дисбаланс во взаимодействии между микрофлорой и ее носителем.

Взаимонаправленные связи между кишечником и мозгом осуществляются через эндокринную, нервную, вегетативную и иммунную системы. Двухнаправленная ось «кишечник – мозг» является основой связи микробиоты кишечника и центральной нервной системы.

С одной стороны, микробиота оказывает воздействие на работу мозга через активацию периферической нервной системы, главным образом блуждающего нерва (n.vagus) посредством бактериальных метаболитов. Также прохождение сигналов от кишечника в мозг может осуществляться через энтеральную нервную систему, за счет синтеза нейромедиаторов серотонина, ацетилхолина, ГАМК и с помощью таких гормонов кишечника, как холецистокинин, глюкагон-подобный пептид-1, пептид YY.

Существует взаимосвязь между барьерной функцией кишечника и регуляцией гематоэнцефалического барьера. При дисфункции кишечного барьера повышается содержание токсинов в крови с последующим развитием процессов воспаления в некоторых участках головного мозга, вплоть до старта нейродегенеративных заболеваний.

С другой стороны, мозг способен регулировать состав, основные функции микробиоты и работу системы пищеварения. Человек может испытывать различные ощущения в животе, которые сопровождают как положительные, так и отрицательные эмоции. Всем нам знакомы «бабочки в животе» в состоянии влюбленности, у каждого «подводило живот» перед сложным экзаменом или испытанием. В XXI веке наука доказала – это не просто метафоры. Наш мозг и наш кишечник действительно связаны.

Для здорового развития и длительной полноценной работы мозга важно постоянно контролировать и улучшать состояние нашего кишечника и микробиоты как важных составляющих многогранной системы взаимодействия «микробиота-кишечник-мозг»!



AUSGEZEICHNET DURCH DIE  
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT  
DER MAÏR-ARZTE

„Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr heute“

СЕРТИФИКАТ МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА  
МАЙЕР-ТЕРАПЕВТОВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЙ  
ПРАВО ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ VERVA MAYR  
ЭКСКЛЮЗИВНО ПРЕДСТАВЛЯТЬ АВСТРИЙСКУЮ  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ МЕТОДИКУ ВРАЧА  
Ф. К. МАЙЕРА В РОССИИ

# СОДЕРЖАНИЕ

- 8** ДЕТОКС: МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ СПАСЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ?  
Случаи из практики австрийского майер-терапевта
- 18** КАК ГЕНЫ ДУМАЮТ ЗА НАС  
Эпигенетические и генетические факторы
- 32** СТРЕСС, НАДПОЧЕЧНИКИ И МОЗГ:  
«детали» решают все
- 42** ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И ГИПОКСИЯ  
Коварное влияние кислорода на организм
- 52** ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ИНГЕБОРГА ДАПКУНАЙТЕ  
Рассказывает о своих секретах красоты и здоровья
- 54** ЗАЧЕМ МОЗГУ СПАТЬ?  
Почему нам нужен отдых и как плохой сон ухудшает состояние мозга
- 62** МОЗГ, ТЕЛО И ПСИХИКА: ПАТРУЛЬ ЗДОРОВЬЯ  
Как наладить его работу?
- 72** ДУМАТЬ, КАК ЕСТЬ  
Как связаны питание и мозг?
- 82** ОБЕД – ВСЕМУ ГОЛОВА  
«Умные» и питательные рецепты по Майеру
- 88** ГОСТИ VERBA MAYR  
Впечатления, результаты и эмоции гостей от отдыха и лечения в австрийском центре здоровья Verba Mayr
- 90** ПРОГРАММА DETOX PREMIUM
- 92** ПРОГРАММА «ДЕТОКС И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 45+»
- 94** ПРОГРАММА «КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19»
- 96** ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ»



# ДЕТОКС:

## МОДНЫЙ ТРЕНД ИЛИ СПАСЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

*Случаи из практики  
австрийского  
майер-терапевта*

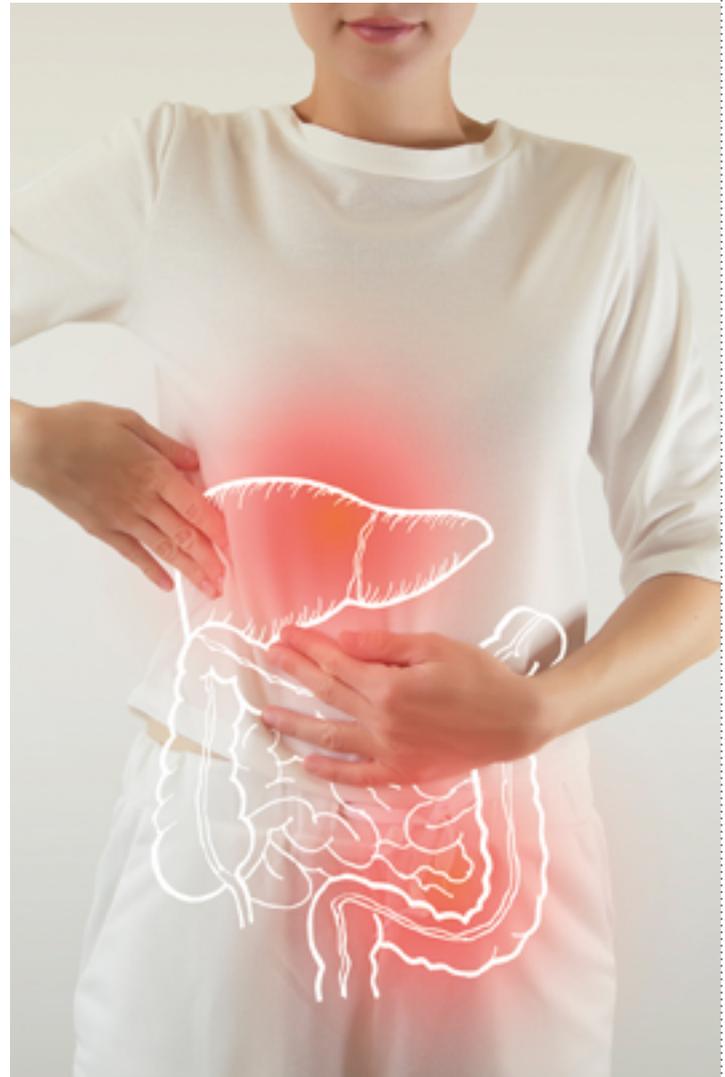


АЛЕКС ВИТАСЕК

доктор медицины, майер-терапевт, президент  
Международного сообщества врачей – майер-терапевтов,  
куратор австрийского центра здоровья Verba Mayr

}
   
*Детокс в медицинском смысле является важным инструментом при выборе подхода к лечению многих хронических заболеваний.*
  
 }

Все чаще в повседневной жизни мы сталкиваемся со словом «детокс»: детокс-чай, детокс-салат, очищающая диета или специальные детокс-процедуры. Понятие детокса стало размытым: людям порой кажется, что это просто маркетинговый ход, за которым не стоит ничего серьезного. Как врач и майер-терапевт с огромным многолетним опытом, я хотел бы на примере нескольких пациентов продемонстрировать, что я подразумеваю под детоксикацией. Детокс в медицинском смысле является важным инструментом при выборе подхода к лечению многих хронических заболеваний. В сочетании с другими мерами интегративной медицины он помогает даже в тех случаях, когда обычная медицина оказывается бессильна.



*Что такое майер-терапия и на чем она основана? Как детокс помогает организму самостоятельно восстановить здоровье и поднять уровень энергии?*

*Что можно сделать самостоятельно, чтобы помочь организму в этом нелегком пути?*

*Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге доктора Алекса Витасека «Здоровье по Майеру».*

*Книга доступна в нашем интернет-магазине*



В концепции майер-терапии, созданной австрийским врачом Францем Ксавьером Майером в начале прошлого века, кишечник называют корнем всего организма. В ходе огромной терапевтической практики доктор Майер убедился, что только при здоровом и полноценно работающем пищеварительном тракте человек может иметь сильный иммунитет и быть полным сил. Из-за стрессов, неправильного питания и быстрого поглощения пищи в кишечнике накапливаются токсины, газы и спирты, губительно влияющие на внутреннюю среду организма. Именно по этой причине мы можем ощущать дискомфорт и вздутие живота, испытывать хроническую усталость, головные боли и снижение работоспособности. Сбой функции кишечника может стать причиной заболеваний суставов, аллергии, проблемной кожи, расстройств сна, нарушения обмена веществ и лишнего веса.

На основе этой теории доктор Ф. К. Майер разработал специальный курс терапии для детоксикации и восстановления функций кишечника, благодаря которому очищается и оздоравливается весь организм. Комплекс лечебных процедур и специальное диетическое питание оказывает регенерирующее и очищающее воздействие на кровь, лимфу, клетки и матрикс – многокомпонентную субстанцию, в которую погружены все клетки нашего тела.



## СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ. СПАСАЯ КИШЕЧНИК

21-летнему Эдмунду Д. (имя изменено) три года назад пришлось срочно прервать учебу в университете. Причина – воспаление ЖКТ, проявлявшееся жидким стулом по несколько раз в день с анальным кровотечением. *«Я всегда был целеустремленным и полным энергии, у меня было много планов: закончить учебу, устроиться на работу, путешествовать... Эта болезнь буквально разрушила мою жизнь: все, что было для меня значимым, рухнуло в одночасье. Началась трехлетняя история борьбы, в которой кратковременные улучшения сменялись тяжелыми обострениями».*



Профилактическая терапия по Майеру сочетает в себе четыре принципа лечения: уход, очищение, обучение и замещение. Каждый пациент проходит индивидуально подобранный курс по майер-терапии, включающий диетическое питание, обучение тому, как правильно питаться, мануальную терапию живота и очищение кишечника с помощью горькой английской соли – природного минерала для выведения шлаков и токсинов, а также замещение недостающих его организму веществ или ферментов.

В том, как здоровье кишечника влияет на благополучие всего организма, вы можете убедиться самостоятельно на примерах из практики майер-терапевтов, которые мы рассмотрим ниже.

### СИМПТОМЫ:

Множественная кровавая диарея в течение дня. При улучшении – дефекация два раза в день. В зависимости от силы потуг выступала кровь. Слабость, потеря веса.

### ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ:

Врачи традиционной медицины диагностировали у молодого человека язвенный колит (хроническое аутоиммунное воспаление слизистой оболочки толстого кишечника), склерозирующий холангит (редкое заболевание, при котором воспаляются желчные протоки) и илеит (воспаление подвздошной области тонкого кишечника).

В течение трех месяцев по назначению врача Эдмунд принимал гормональный препарат Кортизон в высокой дозировке. На фоне терапии произошло незначительное улучшение: кровотечение уменьшилось, а стул стал более плотным. Однако выздоровления достичь не удалось. При этом гормональное лечение привело к ухудшению внешнего вида – на коже, особенно в области спины и шеи, появились крупные прыщи. Попытка применения иммунодепрессантов привела к ряду побочных эффектов. Учитывая, что консервативное лечение не принесло особого успеха, в феврале 2010 года пациенту была рекомендована операция, в ходе которой ему пришлось бы удалить всю толстую кишку.



#### МАЙР ПРЕВЕНТ® ТЕРАПИЯ:

По итогам операции молодой человек мог остаться инвалидом на всю жизнь. И именно этот риск заставил его искать альтернативные методы лечения. Эдмунд отказался от операции и в марте 2010 года он обратился ко мне за консультацией, на которой я и познакомил его с концепцией МайрPrevent®. «С мужеством и уверенностью в себе я пошел по пути исцеления», – рассказывает уже было отчаявшийся к тому моменту пациент.

Составленная для него программа базировалась на следующих составляющих:

- 1. Деликатность:** правила здорового питания по Майеру предусматривают долгое пережевывание пищи с достаточным количеством слюны. Пациенту было рекомендована безглютеновая диета, овощи, белки и жиры.
- 2. Очищение:** очистка кишечника из-за имеющейся диареи проводилась не английской солью, а гуминовыми кислотами.
- 3. Обучение:** в рамках терапии пациента научили, как ухаживать за кишечником, правильно пережевывать пищу, управлять стрессом и выполнять комплекс упражнений. Для гармонизация психоэмоционального состояния была назначены психотерапия, коуч-сессии для развития уверенности в себе.



**4. Замещение:** после подробного исследования было рекомендовано постепенное восполнение запасов питательных веществ в организме путем приёма пищевых добавок (пробиотики, гуминовые кислоты, минералы, витамины, алоэ вера).

**5. Спорт:** В июне 2010 года началась индивидуальная лактат-контролируемая спортивная терапия по методу профессора Х. Бергмюллер. Лактат – это производная молочной кислоты, вырабатываемая в результате клеточного метаболизма при тренировках, уровень которой позволяет оценить степень насыщения организма кислородом.



#### РЕЗУЛЬТАТ:

Последовательное и точное соблюдение рекомендаций майер-терапевта привело к полному восстановлению работы кишечника и нормализации печеночных показателей. Уже летом 2010 года практически прекратилась диарея с кровотечением, и молодой человек смог возобновить учебу. Год спустя он смог полностью отказаться от Кортизона. После двух лет майер-терапии врачи убрали из приема нестероидные противовоспалительные препараты. Пациент отметил значительное улучшение самочувствия и рост уверенности в себе.



## СЛУЧАЙ ВТОРОЙ: ВМЕСТО ИМПЛАНТА КИШЕЧНИКА

*Альберт В., 40-летний стройный мужчина спортивного телосложения, обратился ко мне с весьма деликатной проблемой. Последние шесть лет мужчина страдает от хронических запоров. В последнее время ситуация обострилась: после длительного запора следовала сильная диарея. Этому сопутствовала сильная физическая усталость и упадок сил. Тяжелое состояние здоровья вынудило Альберта бросить любимую работу, хотя на его содержании остались жена и двое маленьких детей.*

### СИМПТОМЫ:

Отсутствие опорожнения кишечника в течение нескольких дней, а затем испражнение до пяти раз в сутки в виде жидкого стула. Постоянная усталость. На лице присутствуют акне, которые начинают превращаться в абсцессы с образованием свища.

### ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ:

В государственной больнице Альберту В. были проведены гастроскопия и колоноскопия, врачи диагностировали легкий гастрит и синдром раздраженного кишечника. Сонография и КТ брюшной полости не выявили отклонений.

Назначенная терапия – диета без глютена и лактозы, а также усиленный питьевой режим – не дала положительного эффекта: появились боли в животе с длительным запором. Пациента в срочном порядке перевели в Университетскую больницу в Вене. По результатам консилиума врачи предложили Альберту имплантировать специальную систему, стимулирующую кишечник. В случае крайней меры рассматривалась колэктомия – удаление части толстого кишечника.

### ОБСЛЕДОВАНИЕ ПО МАЙЕРУ:

Мануальное обследование живота по Майеру выявило синдром раздраженного толстого кишечника и спастический колит. Также появилось предположение о синдроме мальдигестии (нарушение переваривания пищи в ЖКТ из-за ферментной недостаточности), которое впоследствии подтвердилось лабораторной диагностикой.

Действительно, первопричина запора не всегда находится в толстом кишечнике. В случае Альберта нехватка пищеварительных ферментов спровоцировала запоры и сопутствующие осложнения. Как мы видим, мануальная диагностика по Майеру принесла в итоге больше пользы для обнаружения первопричины заболевания, чем технически сложные методы.





**МАЙЕР ПРЕВЕНТ® ТЕРАПИЯ:**

Составленная для пациента программа строилась по стандартной схеме:

1. **Деликатность:** долгое пережевывание пищи с достаточным количеством слюны.
2. **Очищение:** двухнедельная амбулаторная майер-терапия с детоксикацией.
3. **Обучение:** в рамках терапии пациента научили как ухаживать за кишечником, правильно пережевывать пищу, управлять стрессом и выполнять специальные упражнения.
4. **Замещение:** в связи с тем, что была выявлена нехватка ферментов из-за синдрома мальдигестии был рекомендован прием растительных ферментов и глутамина – аминокислоты, улучшающей обмен веществ.



**РЕЗУЛЬТАТ:**

Прием растительных ферментов еще до начала запланированной майер-терапии помог пациенту нормализовать дефекацию. После двухнедельной амбулаторной майер-терапии была восстановлена двигательная активность толстого кишечника и закрылись почти все свищи на лице. Как оказалось, абсцессы с образованием свища на лице были способом экстренной детоксикации организма в случае отсутствия детоксикации через кишечник. Еще через месяц зажил последний свищ, кишечник работал нормально. Однако, после прекращения приема ферментов, мальдигестия началась снова. Поэтому можно предположить, что пациенту всегда придется принимать пищеварительные ферменты.

Пациент вновь обрел уверенность в себе и вернулся к активной профессиональной жизни. Достигнутый результат сохранялся и спустя полгода.



### СЛУЧАЙ 3: ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

*Ко мне обратился 51-летний мужчина Марк Н., работающий в химической промышленности. При росте 192 см он весил 125 кг и уже при первом взгляде было очевидно, что нарушен обмен веществ и выведение продуктов метаболизма. Марк долгое время работал на химическом производстве, что, разумеется, пагубно отразилось на его здоровье: масштаб интоксикации организма был таков, что выделительные системы самостоятельно не справлялись. На протяжении четырех лет пациент испытывал боли и дискомфорт в суставах и мышцах всего тела.*



*Стоит отметить, что кислотно-щелочной баланс организма – одна из базовых составляющих здоровья человека. Именно он отвечает за правильное функционирование клеток и их насыщение кислородом. Неправильное питание, загрязненная среда обитания, лекарства и бытовая химия приводят современного человека к перманентному закислению организма. Переизбыток кислоты требует немедленной коррекции, иначе это грозит развитием различных заболеваний.*



#### СИМПТОМЫ:

Периодические боли различной степени тяжести в области суставов и мышц, в шейном отделе позвоночника, неустойчивая походка, зудящие ощущения в конечностях.

#### ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ:

Марк Н. прошел обследования в различных клиниках: ревматологической, диагностической, университетской клинике, специалисты которых, в конечном итоге, не поставили никакого диагноза. Поэтому вплоть до обращения к майер-терапевту пациент не получал никакой терапии. В результате у Марка Н. ухудшилось состояние: ему все тяжелее было вставать по утрам, резко снизилась работоспособность, появились бессонница, тяжесть и вздутие живота: *«Мое состояние достигло критической точки, когда проблемы со здоровьем стали нарастать, как снежный ком, я понял, что медлить уже нельзя – надо срочно искать выход. По рекомендации друзей я решил попробовать майер-терапию».*



#### ОБСЛЕДОВАНИЕ ПО МАЙЕРУ:

Диагностика по Майеру выявила следующее:

- Большой вздутый каловый живот как следствие аномального увеличения количества содержимого и скопления газов в кишечнике.
- Выраженный лордоз поясничного отдела позвоночника с сильным отеком в нижней части живота, связанный с патологией соединительной ткани.
- Лимфатический застой, в результате которого была затруднена детоксикация организма.
- Энтеропатия – хроническая патология кишечника невоспалительного типа.
- На правом голеностопном суставе была заметна значительная припухлость и покраснение кожи.

В результате кислотно-щелочного теста по Зандеру была выявлена высокая кислотная нагрузка на ткани организма.

Согласно антигомотоксикологической медицине, у любого заболевания есть несколько токсических стадий развития:

- **Гуморальная стадия.**

На начальной стадии интоксикации присутствует способность организма к самоисцелению, и повреждения обратимы. В ее первой фазе организм старается вывести токсины за счет собственных механизмов выделения – слез из носа, мокрота, пот и т. п. Если мы блокируем этот естественный процесс лекарствами, организм переходит в фазу воспаления.

- **Стадия поражения матрикса.**

На этой стадии в фазе накопления организм уже складировать гомотоксины, но поначалу еще пытается сохранить базовую регуляцию. Позднее гомотоксины все больше нагружают клетки и возможности самоисцеления организма оказываются исчерпаны.

- **Клеточная стадия.**

На последней стадии происходит внутриклеточное накопление гомотоксинов и дегенеративные изменения в тканях и органах. Возможно развитие новообразований с угрозой потери функции органа и возникновения онкологии.

Антигомотоксикология помогает предотвратить дальнейшее поступление в организм вредных веществ и вывести уже накопленные. Такой подход позволяет излечивать даже такие состояния как синдром эмоционального выгорания, метаболические и ревматические заболевания, восприимчивость к инфекциям и др.



#### МАЙЕР ПРЕВЕНТ® ТЕРАПИЯ:

Для снижения уровня кислотности организма и восстановления соединительной ткани Марку Н. было назначено:

1. Лечебное питание и очищение кишечника по системе Майера в течение трех-четырех недель.
2. Одновременное применение прокаиновых инфузий, нейтрализующих кислотность, и антигемотоксических препаратов для усиления детоксикации.
3. Матрично-ритмовая терапия по Рэндоллу для восстановления мышечной ткани.

Лечебное питание по Майеру в сочетании с мануальной терапией живота позволило качественно очистить кишечник, кровь, лимфу, клетки и межклеточное пространство. Дополнительная лекарственная терапия помогла в короткие сроки восстановить проблемную соединительную ткань пациента и нормализовать кислотно-щелочной баланс.

#### РЕЗУЛЬТАТ:

Благодаря комплексу мер интегративной медицины общее состояние Марка Н. через два месяца значительно улучшилось. Еще через месяц пациент с радостью сообщил, что боли в голеностопных суставах исчезли. Мужчина даже продлил курс майер-терапии на одну неделю. В результате терапии Марк Н. сбросил более 10 кг лишнего веса, боли в мышцах и несварение исчезли. Пациент восстановил свою физическую форму и впервые за несколько лет ощутил мощный прилив жизненных сил. Полное изменение образа жизни позволило Марку Н. удержать великолепный эффект почти на год.

Как мы видим, истории болезни и симптомы различаются, однако объединяет их одно: детоксикация и сопутствующее лечение по методу доктора Майера позволяет достигнуть поразительных результатов даже там, где традиционная медицина способна предложить только радикальное решение проблемы. Самое важное – очистить организм и создать условия для его самостоятельного восстановления.

~~~~~  
 Будьте здоровы, активны и внимательны к своему организму!



## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

с инновационными разработками, которые объединились с последними технологиями, креативностью и роскошью французских тенденций

### ПРИРОДА СОЗДАЛА НАС УНИКАЛЬНЫМИ, А МЫ СОЗДАЛИ УНИКАЛЬНУЮ КОСМЕТИКУ, КОТОРАЯ ОТВЕЧАЕТ ВСЕМ ТРЕБОВАНИЯМ СОВРЕМЕННОГО МИРА!

AURA CHAKÉ рассматривает сиюминутное состояние кожи с учетом поведенческих, физиологических особенностей, проводит тактильную диагностику, что позволяет определить индивидуальное состояние кожи и предложить максимально эффективный уход.

### КАЖДЫЙ НАШ ПРОДУКТ УНИКАЛЕН, КАК И КОЖА КАЖДОГО ИЗ НАС

В своих поисках идеальной формулы красоты мы создали продукты на основе днк-растений, которые стимулируют наши собственные ресурсы кожи, воздействуя поступательно, проникая в кожу послойно. Отправной точкой вдохновения для создания уникальной марки стало убеждение, что «кожа будет выглядеть моложе, только если она восстановлена изнутри»!



### ГОТОВИМСЯ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ, КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЮ КОЖУ И ПРИДАТЬ ЕЙ СИЯНИЕ?

Все мы знаем, что в летний сезон на кожу воздействуют негативные факторы, такие как ультрафиолет, пыль, жара, ветер и др.



ВСЕ ЭТО НАРУШАЕТ ЕСТЕСТВЕННУЮ ЗАЩИТУ, ПРОИСХОДИТ:

- ОБЕЗВОЖИВАНИЕ
- ФОТОСТАРЕНИЕ
- ПРОВОКАЦИЯ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН КОЖИ (сухость, угревые высыпания, появление куперозной сеточки)
- ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ
- УСИЛЕНИЕ И ПОТООТДЕЛЕНИЕ

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НИВЕЛИРОВАТЬ ВСЕ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НУЖНО ЗАРАНЕЕ НАЧАТЬ ГОТОВИТЬ СВОЮ КОЖУ К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ! ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД, СЛЕДУЕТ ПОДКРЕПЛЯТЬ ОСОБЫМИ ДОМАШНИМИ ПРЕПАРАТАМИ

Главное правило на летнее время – отказ от агрессивных средств, содержащих кислоты и щелочь. Иначе «лучшими друзьями» будут: обезвоживание, зуд, шелушение.

Стоит обратить внимание на роскошные ритуалы, восстанавливающие нашу кожу и обеспечивающие сияние и защиту от воздействия окружающей среды.



### МАЖИСТРАЛЬНЫЙ ЛИФТИНГ

Наша кожа всегда требует увлажнения, ведь именно этот фактор влияет на преждевременное старение кожи. SOS-уход против обезвоживания, обладает высокими влагоудерживающими свойствами. Когда за один сеанс нужен максимальный результат. Обогащенная сыворотка Gold Tan имеет в составе 55 активных ингредиентов, а сердцем программы является маска Мажистраль, текстура такого меда одаривает кожу вначале теплом, а потом приятным легким холодком, стимулируя работу наших сосудов. В составе программы 6 фруктовых соков и 7 гидролатов цветов, а также коллаген и эластин, которые укрепляют каркас нашего овала лица.

**Результат:** Коже возвращается безупречный рельеф, отмечается ярко выраженный лифтинг, контур овала, шеи и декольте подтянуты.

### СОВЕРШЕННОЕ СИЯНИЕ

Программа содержит в себе сигнальные пептиды и фибриллярный белок коллагена, что позволяет моментально воздействовать на тонус нашей кожи и активизировать естественную защиту от воздействия окружающей среды. Программа начинается с массажа лица на антирадикальном молочке, далее наносится маска в сочетании с активными сыворотками, в завершении наносится крем с 36 днк-растений и флюид виталь, который одаривает кожу жизненной силой. Кожа светится изнутри, идеальная программа, когда вечером нужно блистать! **Результат:** Разглаживает морщинки, повышает тонус, улучшает функции капилляров, усталости и стресса: от тусклости, сухости и морщин не останется и следа. Кожа буквально светится изнутри.



В ДОМАШНЕМ УХОДЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:



2,01  
ЛОСЬОН-ТОНИК  
ОЧИЩАЮЩИЙ ДЛЯ ЛИЦА



3,08  
ГЕЛЬ-КОНТУР ДЛЯ ВЕК



99,042  
АНТИВОЗРАСТНАЯ ЛИФТИНГ  
МАСКА-ГОММАЖ  
«МАЖИСТРАЛЬ» ДЛЯ ЛИЦА



99,041  
АНТИВОЗРАСТНОЙ  
ЛИФТИНГ-ФЛЮИД  
«МОМЕНТАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ  
МАЖИСТРАЛЬ»

# КАК ГЕНЫ ДУМАЮ ЗА НАС

## *Эпигенетические и генетические факторы*

ИННА РЕШЕТОВА

*заместитель главного врача, майер-терапевт, член Международного общества майер-терапевтов,  
Российского научного медицинского общества терапевтов, Европейской ассоциации превентивной,  
регенеративной и антивозрастной медицины (ESAAM)*

*ДНК – это не судьба.*

*Рэнди Джиртл*

*Вы уверены, что многие особенности вашего организма вам достались от предков и с этим ничего нельзя сделать? Склонность к полноте, тяга к алкоголю, какие-то неординарные наклонности и многое другое мы готовы списать на особенности строения нашего ДНК и смириться с этим. Однако с генетики уже давно сняты «полномочия» тотального контроля над нашим здоровьем, развитием и перспективами. Сегодня в авангарде медицинских открытий – эпигенетика.*

”

*«Мы наследуем хромосомы от родителей, но только 50% из них состоят из ДНК. Вторая половина – это протеины, несущие эпигенетические маркеры».*

Эмма Уайтлоу (Emma Whitelaw),  
Институт медицинских исследований, Квинтсленд

Предсказать вероятность появления сахарного диабета, болезней сердца или возрастного ожирения сегодня реально с помощью современных научных открытий. Интересной инновацией стало изобретение в 2013 г. «эпигенетических часов» Epigenetic clock, определяющих по степени метилирования ДНК продолжительность жизни и точную дату смерти.

Эпигенетика – довольно новое, но очень перспективное направление в медицине. В отличие от «старушки» генетики, эпигенетика изучает наследуемые изменения активности генов, не изменяющие последовательность нуклеотидов в ДНК. С этим научным направлением связывают большие перспективы, связанные оздоровлением, омоложением, продлением жизни человека.

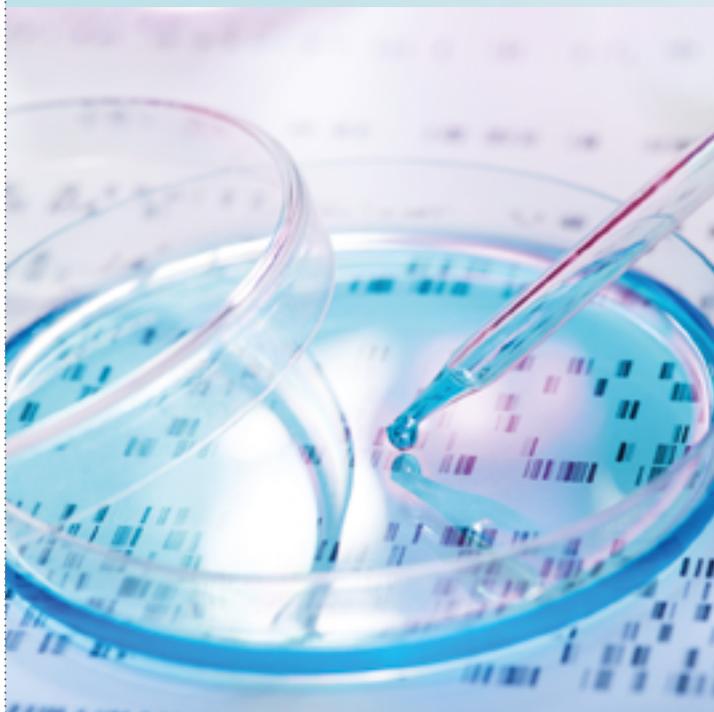
Приставка «эпи-» указывает на некоторое превосходство этой науки над традиционными постулатами генетики. В ходе многочисленных исследований ученые доказали, что ДНК всего наполовину является стабильной структурой, остальные 50% – это нестабильные соединения. Их изменения влияют на состояние организма человека.





## В НАЧАЛЕ БЫЛА ГЕНЕТИКА

Эпигенетика не была бы открыта без генетики. А глобальные изменения в этой области были запущены со стартом проекта «Человеческий геном».



Человеческий геном состоит из 23 пар хромосом, находящихся в ядре, а также митохондриальной ДНК.

1990  
год

– запуск проекта в международном формате. Возглавили его доктора Дж. Уотсон и Ф. Коллинз. Цель проекта: идентификация 25 000 генов ДНК человека.

2000  
год

– выпущен рабочий черновик структуры генома.

2003  
год

– ученые объявили о полной расшифровке генома человека.

Буквально сразу после успешной расшифровки генома Ф. Коллинз дал следующий прогноз развития медицины и биологии в постгеномную эру.

2020  
год

– появятся лекарства от многих заболеваний, направленные на работу с генными особенностями человека;

2030  
год

– тест на идентификацию генома отдельного человека станет рядовой доступной диагностической процедурой во многих передовых клиниках мира;

2040  
год

– расшифровка генома будет активно использоваться в медицине. В первую очередь она эффективна для ранней профилактики заболеваний.

На сегодняшний день прогноз выглядит вполне достижимым. В продаже уже появились лекарства, действующие через геномную информацию. Определение генома человека стало доступно во многих генетических лабораториях. При этом все больше внимания уделяется ненаследственным факторам, влияющим на генетические изменения в нашем организме.



Согласно последним исследованиям, состояние бедности также вызывает многие эпигенетические изменения. Это отражается на иммунитете, продолжительности жизни и даже на интеллекте.

## ЧТО ГОВОРИТ В НАС СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ГЕНЫ?

Эпигенетические факторы срабатывают независимо от традиционных генетических трансформаций.

С научной точки зрения, «эпигенетика» — это изучение закономерностей эпигенетического наследования, при неизменной последовательности ДНК и РНК. Ведь именно последовательность стабильно наследуется.

Иными словами, эпигенетика сосредоточена на изменениях активности генов, вызванных воздействием внешних факторов. Только представьте, организм человека помнит все сильные эмоции и непрожитые страхи! Он способен сохранить переживания вашей бабушки, связанные с эвакуацией и ожиданием мужа с войны в период беременности. Возможно, поэтому у мамы, ожидавшей вашего появления, случалась сильная депрессия или токсикоз в периоды отсутствия вашего отца из-за командировок. И это при том, что вы были желанным и запланированным ребенком, а у мамы не было патологий здоровья.

Эпигенетика своими выводами подорвала устоявшиеся в генетике догмы. Оказалось, что активность генов можно регулировать. «Выключая» их определенные участки, можно тормозить старение организма и устранять предрасположенность к заболеваниям. Достаточно лишь подобрать ключик к определенным генам в виде правильных пептидов (белков).



## ТУМБЛЕР «МЕТИЛИРОВАНИЕ»

*Метилирование можно сравнить с тумблером, который «отключает» активность опасного гена, но при сбоях в организме может по ошибке и активировать его.*

С научной точки зрения, **метилирование** – это контролируемая передача метильной группы (CH<sub>3</sub>) от одного вещества другому. Аминогруппы присоединяются к белкам, аминокислотам, ферментам и ДНК для образования новых соединений. Это необходимо для протекания важных биохимических реакций. Такой механизм срабатывает более миллиона раз в сутки буквально в каждой клетке нашего организма.

За счет такого «тумблера» формируется ДНК, белки оболочек и тканей, иммунитет, половые гормоны и другие важные элементы. Стабильность этого процесса определяет нашу реакцию на стресс, работу кишечника, активность мозговой деятельности – практически все функции наших органов.

И тогда возникают различные отклонения на физическом и психоэмоциональном уровне:

- Невротические состояния, бессонница.
- Расстройства желудочно-кишечного тракта.
- Кожные высыпания.
- Насморк, аллергия.
- Раннее старение.
- Повышение уровня глюкозы в крови вплоть до диабета.
- Нарушение репродуктивной функции, бесплодие.
- Развитие онкологии.



Повлиять на процесс метилирования можно с помощью питания. Обратите внимание на морепродукты, яйца, субпродукты, листовые овощи, бобовые и орехи (семечки). В них содержатся главные помощники метилирования – цинк, магний, витамины B2, B3, B6, B12, фолиевая кислота.

## МЕТИЛИРОВАНИЕ И МОЗГ

Память, обучение, поведение – эти процессы также зависят от эпигенетических факторов и, в частности, от метилирования. Старение мозговых клеток, активное взаимодействие нейронов напрямую связаны с тем, насколько полноценно происходит присоединение метильных групп. Сбои в процессе метилирования чреваты возникновением различных заболеваний ЦНС, в том числе болезни Альцгеймера. Это обусловлено недостаточным образованием важных химических соединений, необходимых для полноценного кровообращения в мозговых тканях и своевременной передачи электрических импульсов.



*В кишечнике синтезируется триптофан, который является основой для производства серотонина, гормона радости.*

Огромное значение для полноценного метилирования играет состав бактериальной среды (микробиома, микробиоты) кишечника. Кишечные микроорганизмы вырабатывают много полезных для организма веществ, в том числе витамины группы В, фолиевую кислоту, аминокислоты. Коррекция питания или соблюдение индивидуально подобранной специальной диеты, которая нормализует состав микрофлоры желудочно-кишечного тракта, помогает ускорить процесс метилирования и сделать его более качественным. Создаются условия для производства большего числа метильных групп. За счет этого увеличивается продолжительность жизни, замедляются процессы старения, активизируются факторы молодости в организме. Учеными доказано, что состав микробиоты и степень ее активности также оказывает прямое влияние на работу головного мозга.

Специалисты оздоровительного центра Verba Mayr создали уникальные органические продукты питания: метабиотики для восстановления и нормализации микрофлоры кишечника. Их функциональный состав включает живые монокультуры бифидо- и пропионовокислых бактерий, а также безлактозное молоко и специальную питательную среду, с высокой ферментативной активностью. Эти продукты не содержат глютен и лактозу, поэтому рекомендованы взрослым и детям. Регулярное применение метабиотиков улучшает процесс метилирования и способствует омоложению организма, а также укреплению здоровья и повышению энергетического потенциала человека. Аналогов этих продуктов в России нет.

Метабиотики – авторская разработка врачей Verba Mayr на базе бифидобактерий и пробиотиков, которые помогают восстановить микрофлору кишечника. Заказать метабиотики можно в нашем интернет-магазине: [www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru).

### VERBA PROPIO

Обеспечивает естественное и быстрое восстановление микрофлоры кишечника, нормализацию пищеварения, очищение кожных покровов, оказывает антидепрессивный и иммуномодулирующий эффект.

### VERBA BIFIDO

Предназначен для нормализации микрофлоры ЖКТ и профилактики заболеваний, вызванных повышенным уровнем холестерина и сахара в крови.





## ОТ СЧАСТЬЯ ДО ЭПИЛЕПСИИ

В нашем организме определяющую роль в регуляции работы мозга играют несколько нейромедиаторных систем. Они синтезируют нейромедиаторы, которые можно назвать солдатами центральной нервной системы. Их функция – обеспечение всего разнообразия эмоционального и чувственного восприятия человека.

Здесь эпигенетический «тумблер» – метилирование – регулирует уровень нейромедиаторов в организме, поддерживая работу головного мозга и нервной системы в целом. Он напрямую влияет на синтез гормонов.



## СЕРОТОНИН: ОТ СУИЦИДА ДО ЛИБИДО

Серотонин, «гормон счастья», или «гормон хорошего настроения», продуцируется в мозге, кишечнике, тромбоцитах. Его нормальная концентрация в организме обеспечивает:

- ощущение уверенности, доминирование,
- душевный подъем, прилив сил, гармонию и спокойствие,
- трудоспособность, память, внимание,
- либидо,
- сон.

Низкий серотонин способствует социофобии, низкой самооценке, депрессии и склонности к суициду. Научно доказано, что депрессия, как и склонность к самоубийству, может передаваться по наследству за счет мутаций некоторых генов.

Интересно, что повышенная выработка серотонина приводит к перевозбуждению нервных рецепторов и, как следствие, к диарее, тахикардии, тревоге, тремору тела и конечностей.



## ДОФАМИН: ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ ДО ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ

Выработка дофамина в организме дарит человеку ощущение полноценности и удовлетворения. В перечень функций этого нейромедиатора входит формирование следующих реакций:

- **Эмоций и желаний.** Дофамин синтезируется во время позитивного опыта: вкусного ужина, секса, приятных телесных ощущений и моментов. Его выработка начинается еще на стадии мыслей о будущем удовольствии.
- **Привязанности** (супружеской и материнской).
- **«Системы поощрения»** (удовлетворения) в рамках процессов обучения, исследования, познания.
- **Обеспечение когнитивной деятельности мозга,** способности принимать решения, запоминать, выбирать верную стратегию поведения.
- **Переключение внимания** с одного этапа (при размышлении) на другой.

Недостаток дофамина приводит к инертности человека. Дефицит гормона удовольствия проявляется заторможенными реакциями, безразличием, апатией. В таком состоянии человек подвержен различного рода зависимостям: алкоголизм, игромания, наркомания, импульсивное поведение (переедание, экстремальные



виды деятельности – как ненасытная возможность ощутить новый, яркий опыт).

Научно доказано: если генетически рецепторы дофамина изменились – то есть наш организм неверно его считывает, – то у человека могут быть проблемы с визуальной и пространственной памятью.

В то же время переизбыток одного из рецепторов дофамина (маркер новизны и стремлений) приводит человека к состоянию неудовлетворенности жизнью и собой. Согласно исследованиям, высокие показатели данного маркера встречаются у заключённых тюрем.



## НОРАДРЕНАЛИН – ГОРМОН БОДРОСТИ И СПУТНИК ОПАСНОСТИ

Норадреналин (норэпинефрин) выступает главным медиатором в нервной системе, управляющим организмом в случае опасности, физических или эмоциональных нагрузок. Среди функций норадреналина:

- Стимулирование подвижности.
- Повышение сенсорного восприятия.
- Улучшение памяти.

Без этого нейромедиатора человек не может защищаться и выполнять важные функции самосохранения.

Благодаря норэпинефрину человек ощущает радость и даже эйфорию. Состояние эйфории знакомо любому картежнику или игроману. Депрессия, шизофрения, эпилепсия – заболевания, характеризующиеся дефицитом норадреналина.

Дисбаланс данной системы приводит к психомоторной заторможенности.



*Микрофлора кишечника влияет на наше настроение и даже на психическое здоровье.*

*Подробнее – в книге «Кишечник и мозг».*

*Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг»,*

*Дэвид Перлмуттер.*



## УРОВЕНЬ МЕТИЛИРОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ

Интенсивность процесса метилирования – того самого тумблера-включателя опасных генов – бывает трех уровней: сниженная, нормальная и повышенная. Уровень метилирования влияет на метаболизм и поведение человека.

### СИМПТОМЫ СНИЖЕННОГО И ПОВЫШЕННОГО МЕТИЛИРОВАНИЯ (ГИПО- И ГИПЕРМЕТИЛИРОВАНИЯ)

| Симптомы гипометилирования                                                 | Симптомы гиперметилирования             |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| сезонные аллергии                                                          | нарушения сна                           |
| частые головные боли                                                       | сухость кожи, глаз                      |
| высокое либидо                                                             | низкое либидо                           |
| неблагоприятная реакция на фолиевую кислоту                                | чувствительность к пище и химикатам     |
| высокое внутреннее напряжение                                              | синдром «беспокойных ног»               |
| неврозы                                                                    | нервозность, навязчивые мысли, паранойя |
| оппозиционное неповиновение (как ребенок)                                  | гиперактивность                         |
| перфекционизм                                                              | беспокойство, панические атаки          |
| фобии                                                                      | творческие наклонности                  |
| ритуальное (навязчивое) поведение                                          | сниженная мотивация                     |
| мотивированность и сила воли, конкурентоспособность, высокая эффективность | склонность к депрессиям                 |



Уровень метилирования влияет на метаболизм и поведение человека.

Однако перечисленные симптомы не являются диагнозом. Наш эпигенетический «тумблер» можно настраивать нужным образом. **Эпигенетические «метки» при определенных условиях могут быть обратимыми.** Оценить работу ключевых ферментов цикла метилирования сегодня достаточно точно позволяет генетическое тестирование. По его результатам можно разработать принципиально новые стратегии и методы борьбы с распространенными болезнями.



## ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЧЕК-UP В АВСТРИЙСКОМ ЦЕНТРЕ VERBA MAYR

В австрийском центре Verba Mayr мы разработали Check-Up «Эпигенетический». Программа предусматривает лабораторную, функциональную и инструментальную диагностику с использованием передовых технологий.

Лабораторная диагностика в рамках эпигенетического чекапа включает:

- Гемограмму, химиограмму, выявление маркеров системного воспалительного процесса.
- Определение уровня базовых витаминов в крови, биогенных аминов, мелатонина.
- Диагностику гормонального профиля.
- Определение уровня оксидативного стресса.
- Комплексную иммунологическую диагностику пищевой непереносимости.
- Анализ микробиоты тонкого кишечника.
- Исследование эссенциальных и токсичных микроэлементов в крови.
- Уровень нейромедиаторов.
- Генетические тесты.



**Эпигенетический чекап позволяет:**

- Выявить степень рисков развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета 2-го типа.
- Определить виды пищевой непереносимости и безопасно допустимое потребление кофеина, танина.
- Выявить склонности к зависимостям и степень вреда алкоголя для вашего организма.
- Индивидуально определить и подобрать полезные виды спорта и оптимальное время тренировок.
- Определить необходимость корректировки питания и составить оптимальную диету.



На основании результатов эпигенетической диагностики врачи нашего центра составляют эффективные программы ранней профилактики многих заболеваний, планируют комплексные оздоровительные мероприятия и помогают пациентам выстроить оптимальный режим питания, отдыха, занятий спортом. В целом создать для себя здоровый образ жизни.

Оздоровительные программы обязательно дополняются рекомендованными процедурами, подобранными индивидуально для полноценного восстановления организма, повышения иммунитета и общего укрепления здоровья. Одной из таких процедур является применение внутривенных и внутримышечных коктейлей. Это комплексные составы для инъекций направленного действия, содержащие нейропротекторы, антиоксиданты, аминокислоты, нейропептиды, иммуностимуляторы и другие активные составляющие, которые оптимизируют состояние организма.

~~~~~  
 Обратитесь к вашему майер-терапевту, чтобы узнать подробнее о чекапе «Эпигенетический» и рекомендованных процедурах.

## КОМПЛЕКСНЫЕ ВНУТРИВЕННЫЕ КОКТЕЙЛИ

- Коктейль Detox оптимизирует процесс метилирования и обладает антиоксидантным действием.
- Антиоксидантный коктейль содержит аминокислоты, антиоксиданты, цитокины, нейропептиды, природный комплекс витаминов и микроэлементов. Ускоряет энергообмен в клетках, улучшает работу митохондрий («энергостанций» нашего организма).
- Коктейль «Укрепление иммунитета» улучшает работу клеток мозга, память, внимание.
- Коктейль «Укрепление памяти» содержит вещества, стимулирующие нервную систему, улучшающие клеточный метаболизм и функции головного мозга, активизирующие умственную деятельность.

Узнать подробнее и получить рекомендации можно на консультации у своего лечащего майер-терапевта.



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

## ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ CHECK UP В VERBA MAYR

*Персонализированное обследование,  
основанное на самых современных  
знаниях мировой науки*

Эпигенетика определяет, какие гены будут активированы или деактивированы в зависимости от среды и условий жизни человека. Учитывая особенности эпигенетики, можно управлять своим генетическим кодом!



## ЧТО ДАСТ ВАМ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

### 01

Выявит риски развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета 2 типа: установит, какие меры профилактики предпринять.

### 02

Выявит пищевую непереносимость: есть ли склонность к непереносимости молочных продуктов, глютена; можно ли есть жареные продукты и сладости.

### 03

Установит, какая форма витаминов будет усваиваться, определит в каком режиме, дозировке, постоянно или курсами нужно принимать вещества и антиоксиданты.

### 04

Установит безопасное количества кофеина, танина в рационе: сколько чашек чая и кофе можно выпивать в течение дня.

### 05

Выявит склонность к зависимостям: психологическим – от игр, интернета; химическим – от алкоголя и никотина.

### 06

Определит особенности пищевого поведения: есть ли склонность к заеданию, вознаграждению себя едой; сколько раз принимать пищу; часто и дробно или 2-3 приема пищи с большими интервалами; безопасно ли для вас вегетарианство.

### 07

Определит особенности жирового, белкового и углеводного обменов: индивидуальные потребности в КБЖУ; правильное сочетание пищевых нутриентов в различное время суток; эффективность, безопасность или бесполезность разгрузочных дней и интервального голодания; индивидуальные особенности водного режима.

### 08

Установит особенности физической нагрузки: полезные и безопасные виды спорта; длительность и интенсивность тренировок; частоту и допустимый пульс нагрузки; максимально эффективное время для тренировок.

*Эпигенетический чекап можно пройти амбулаторно или с проживанием в центре.*

[www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

**+74 999 384 384**



# СТРЕСС, НАДПОЧЕЧНИКИ И МОЗГ:

## «ДЕТАЛИ» РЕШАЮТ ВСЁ

СОФЬЯ МАХОВА

*врач-терапевт, майер-терапевт*

*Когда мы произносим слово «стресс», первое, что приходит на ум — это психоэмоциональное напряжение. Переезд, рождение ребенка, расставание с партнером, смена работы — каждому из нас очевидно, что все это является стрессом, отражающимся на здоровье.*

*Однако с физиологической точки зрения существуют стрессовые факторы, которые латентно подтачивают организм. Чаще всего это «мелочи», которые мы считаем нормой жизни. «Да, я привык ложиться спать поздно, потому что я сова». «Это хроническое заболевание меня редко беспокоит, я про него и забыл». «Работа обязывает к постоянным командировкам и перелетам — я давно адаптировался». Тем не менее, накапливаясь, такие мелочи создают большие проблемы.*



## СТРЕСС КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

С понятием «стресс» или «стрессовая нагрузка» человек сталкивается ежедневно. Существует множество определений понятия «стресс»:

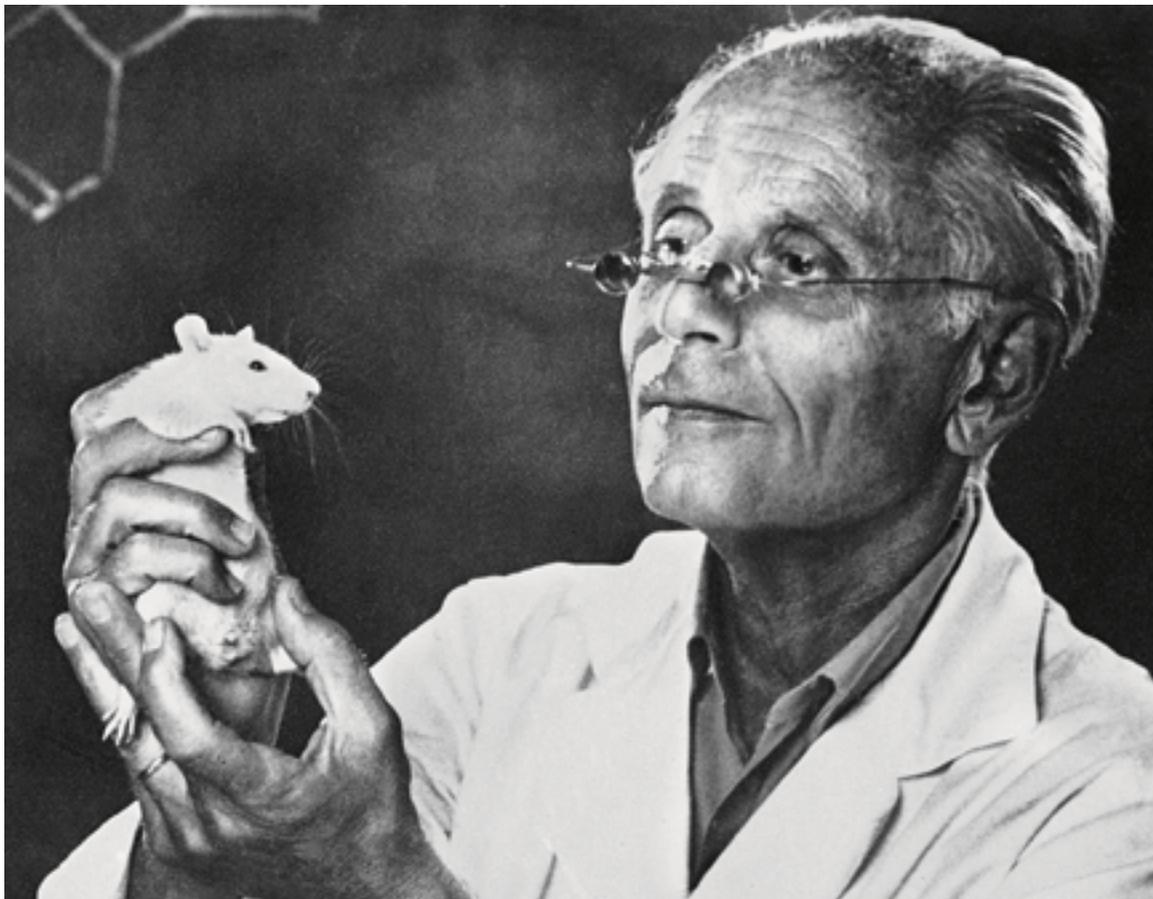
- «Стресс – это неспецифический ответ организма на любое напряжение, действующее на него».
- «Стресс – это ответ организма на агенты, реально или символически угрожающие его целостности посредством различных физиологических механизмов».

Все эти определения объединяет одно: стресс – это не само воздействие, а именно ответная организма на него.

В целом, стресс – это эволюционный механизм, за счет которого организм мгновенно переходит в состояние боевой готовности «бить или бежать», т.е. выживать «здесь и сейчас». Именно так первобытный человек активизировался, чтобы поймать на охоте добычу, убежать от опасного хищника или отразить нападение чужака из соседнего племени. Физиологическая реакция на стрессовую ситуацию носила кратковременный характер и помогала пережить опасность.

Однако в современных условиях происходит искажение эволюционного значения стресса – из механизма «выживания» он переходит в разряд ежедневного фактора, истощающего здоровье современного человека. Складываясь из незаметных деталей, хронический стресс становится привычным фоном нашей жизни.

Нарушенные суточные ритмы, недосып, смена часовых поясов, смена климата, шумовое загрязнение, хронические заболевания, избыточные или недостаточные физические нагрузки – все это является стрессовыми факторами на физиологическом уровне и создает уязвимые места в организме. Как известно, где тонко – там и рвется, поэтому при психоэмоциональном напряжении на работе, в личной или семейной жизни мы получаем целый комплекс симптомов, от упадка сил и снижения работоспособности до обострения хронических заболеваний.



Ганс Селье,  
канадский патолог и эндокринолог (1907-1982 гг.)

}
   
 Спустя несколько месяцев Селье обнаружил, что у крыс развилась язва желудка, увеличились надпочечники, а иммунные органы значительно сократились. «Селье был в восторге: ему удалось обнаружить влияние таинственного экстракта яичников!» – добавляет ироничный Сапольски.

## НЕМНОГО УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ИСТОРИИ

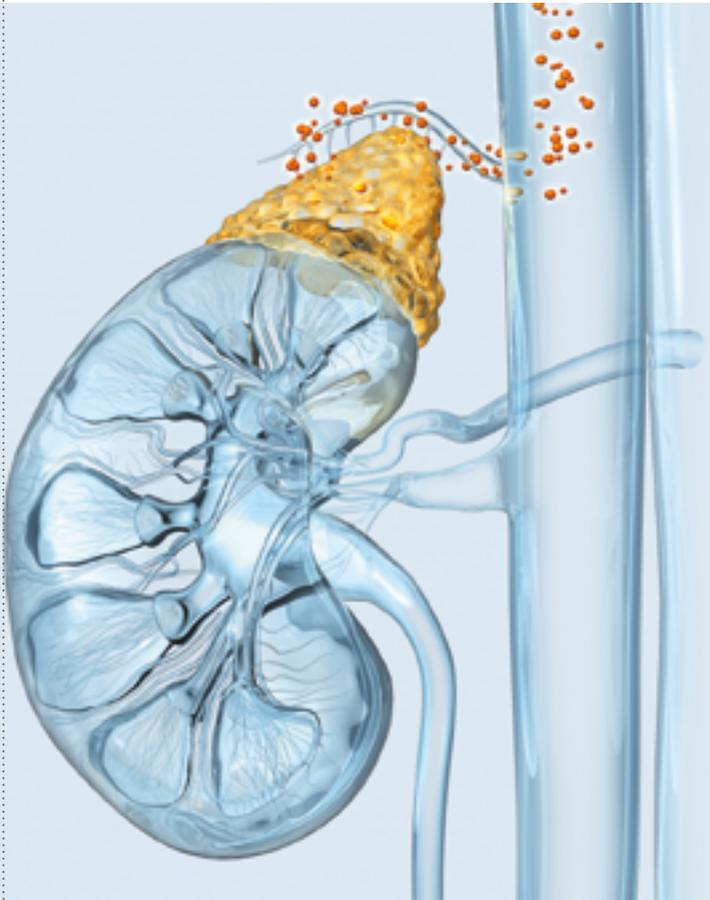
В 1930-х годах, когда понятие «стресс» отсутствовало в принципе, будущий эндокринолог Ганс Селье начал исследовать гормональные взаимодействия в организме. Волею судеб в руках Селье оказался экстракт из яичников, и дух исследователя толкнул его на необычный эксперимент: ученый стал ежедневно делать инъекции этого вещества крысам. Однако ветеринарные навыки молодого Селье оставляли желать лучшего. Роберт Сапольски в своей книге «Психология стресса» описывает, как Селье «ронял их на пол, а потом гонялся за ними по лаборатории, вытаскивал их веником из-под раковины...»

}
   
 Спустя несколько месяцев Селье обнаружил, что у крыс развилась язва желудка, увеличились надпочечники, а иммунные органы значительно сократились. «Селье был в восторге: ему удалось обнаружить влияние таинственного экстракта яичников!» – добавляет ироничный Сапольски.

Следом Селье провел аналогичный эксперимент с контрольной группой грызунов, получавшей инъекции с соевым раствором. Крыс также роняли на пол и гоняли по лаборатории. Однако в конце эксперимента у крыс из контрольной группы были обнаружены те же симптомы: язва желудка, увеличенные надпочечники и ухудшение состояния иммунной системы.

Таким образом впервые появилось предположение о влиянии внешних факторов на здоровье и об ответной реакции надпочечников. Термин «стресс» начал использоваться лишь в 1946 году.





## НАДПОЧЕЧНИКИ ОТВЕЧАЮТ

Что объединяет реакцию на стресс у человека и у крыс из лаборатории Селье?

Надпочечники. С физиологической точки зрения на стресс в первую очередь реагирует наша гормональная система, а именно – надпочечники.

В надпочечниках происходит синтез гормонов стресса: адреналина, норадреналина и кортизола – главного гормона «стрессового ответа». В отношении стрессовой реакции важную роль играет еще один гормон, синтезируемый, в основном, в надпочечниках – ДГЭА (дигидроэпиандростерон). Этот гормон является активным стрессопротектором, улучшает функцию нервной системы, память. Таким образом, правильное соотношение кортизола и ДГЭА является отражением «стрессовой» и «противострессовой» систем в организме. Однако ДГЭА снижается с возрастом, а также при регулярных эмоциональных и физических перегрузках.

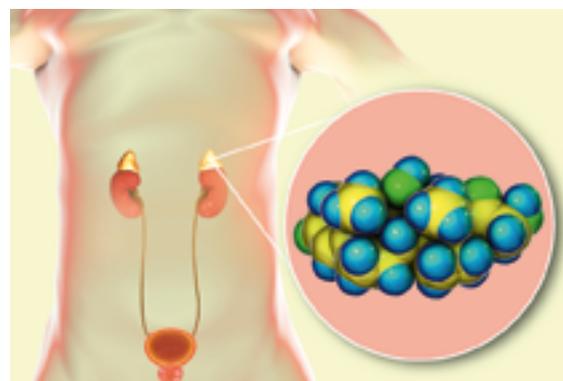
При длительном хроническом стрессе повышается уровень кортизола. В больших концентрациях кортизол токсичен для мозга, особенно для гиппокампа, который отвечает за память.

Кожу потеряла былую молодость и красоту? Прежде чем обращаться к косметологу, сдайте анализ слюны на соотношение ДГЭА и кортизола. Сухая, тонкая кожа, сеточка морщин, потеря упругости – все это является «побочными свойствами» снижения ДГЭА, которое сопутствует длительному хроническому стрессу.

Длительные стрессовые ситуации способствуют росту уровня кортизола в крови. Наш организм устроен таким образом, что если в течение длительного времени уровень кортизола держится высоким, а уровень ДГЭА – напротив, низким, запускаются негативные процессы:

- преждевременное старение организма;
- «гибель» нейронов головного мозга;
- нарушение процессов обучения и памяти;
- снижение мышечной массы;
- потеря упругости и молодости кожи;
- снижение либидо;
- нарушение иммунной функции.

В больших концентрациях кортизол токсичен для мозга, особенно для гиппокампа – участка мозга, отвечающего за память. Стресс нарушает процесс образования новых нейронов и структур, отвечающих за формирование нашей памяти. Вот почему уменьшение стресса поможет улучшить память, эффективнее и быстрее работать с информацией.





## ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКИ ОТ СТРЕССА НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Часто пациенты обращаются с жалобами на упадок сил, нарушение памяти, проблемы со сном и просят «назначить капельницу» или «подобрать препарат» в надежде, что эти симптомы исчезнут, как по мановению волшебной палочки. Ловушка хронического стресса заключается в том, что процесс восстановления организма более длительный и сложный, чем кажется.

Чтобы подобрать оптимальную схему восстановления организма, врачу необходимо определить стадию стресса с помощью анализа слюны на соотношение ДГЭА и кортизола (главных гормонов-показателей стрессоустойчивости).

С медицинской и физиологической точки зрения выделяются четыре стадии реакции организма на «стресс»:

### 1. СТАДИЯ ТРЕВОГИ.

Организм готовится «выжить»: активируется стрессовая система, повышается уровень адреналина, норадреналина и кортизола. Уровень ДГЭА, «антрестрессового» гормона, при этом нормальный. Клинических проявлений эта стадия обычно не имеет.

### 2. ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

После устранения угрозы организм возвращается к начальному уровню гормонов. Человек возвращается в более спокойное психоэмоциональное состояние, как следствие, нормализуется аппетит, восстанавливается сон.

### 3. СТАДИЯ НАПРЯЖЕНИЯ.

Непосредственная угроза миновала, но наш мозг продолжает «напрягаться» – повышение кортизола становится длительным/постоянным. В течение определенного времени ДГЭА балансирует воздействие кортизола (сохраняется нормальным или слегка сниженным). Человек испытывает снижение работоспособности, памяти, мотивации.

### 4. СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ.

Надпочечники больше не могут справляться со стрессовой нагрузкой. Уровень ДГЭА снижается так же, как и уровень кортизола. Человек испытывает психоэмоциональное истощение, нарушение памяти, выраженное снижение мотивации, эмоциональную лабильность, нарушение сна (трудно проснуться по утрам).

На основе лабораторных анализов врач разрабатывает план терапии, который может включать медикаментозное лечение, физиотерапевтические процедуры, ароматерапию, психотерапевтические методы и др.



## ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ НАДПОЧЕЧНИКОВ

По каким симптомам можно понять, что надпочечники работают на износ?

- **Физическое состояние усталости.**

Быстрая утомляемость, снижение работоспособности, хроническая усталость и упадок сил.

- **Различные нарушения режима сна и бодрствования.**

Физиологические нарушения сна: прерывистый и/или поверхностный сон, трудности при засыпании.

Сбитый режим работоспособности: трудный подъем утром; после обеда становится лучше; общее самочувствие улучшается после 18 часов; к 21-22 часам вновь наступает фаза утомления; наивысшая работоспособность в ночное время.



- **Психоэмоциональное состояние.**

Апатия, отсутствие интереса к важным и интересным вещам, нервозность и раздражительность, избыточные страхи, тревожность.

- **Нарушение когнитивных функций.**

Снижение концентрации внимания, продуктивности – особенно в дообеденное время.

- **Развитие «вегетативных болезней».**

Сюда относятся нарушение пищеварения, колебания артериального давления, головные боли и прочие симптомы.



## СПАСТИ РЯДОВЫЕ НАДПОЧЕЧНИКИ

Что мы можем сделать, чтобы предотвратить негативные последствия стрессовой нагрузки?

**Первый и самый главный шаг** – это изменение образа жизни.

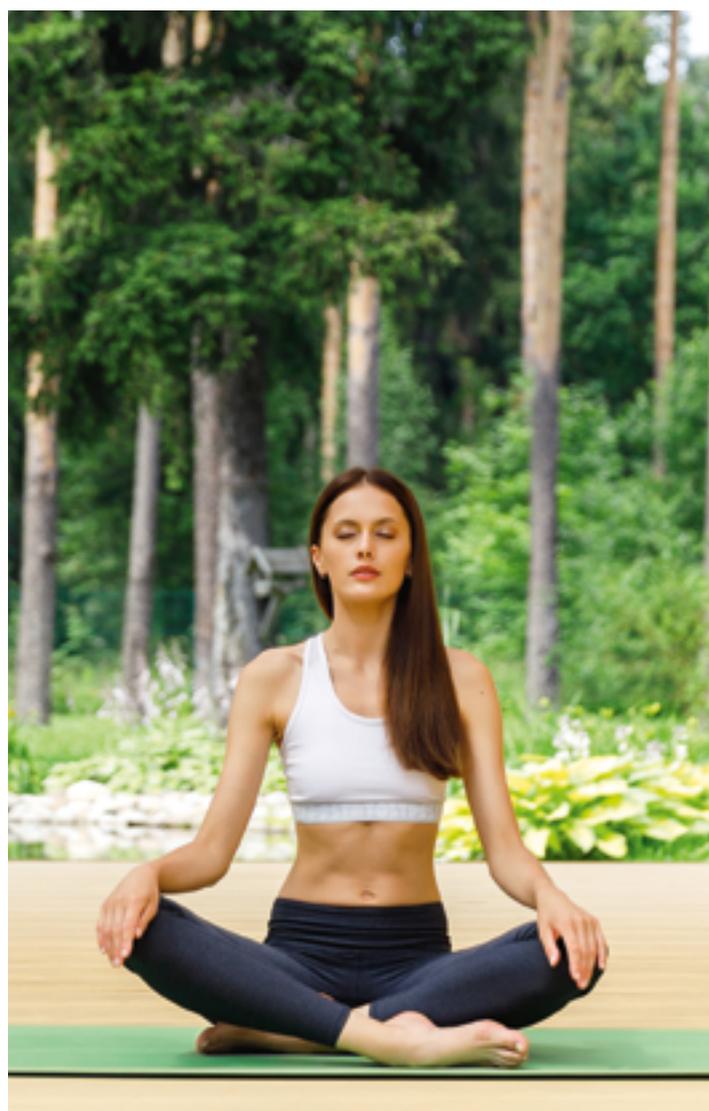
Полноценный ночной отдых подразумевает отход ко сну до 23:00. Кстати, гаджетам тоже нужен отдых – они должны «уйти в сон» с 22:00. В наше время это кажется невыполнимым, однако введение строгого тайм-менеджмента, устранение токсических нагрузок, в том числе шума и света, а также употребление стимуляторов (алкоголь, кофеин, шоколад, сахар) помогут вашей нервной системе лучше восстанавливаться ночью.

**Не менее важно научиться релаксации.** Уменьшить негативное влияние стресса на надпочечники помогут различные практики на расслабление: йога, медитации, цигун. Подберите для себя оптимальный вариант, чтобы ваша нервная система имела свой «обеденный перерыв» от напряженного темпа.

## ФОТОТЕРАПИЯ

В основе фототерапии – лечебное воздействие света. Голубой и синий цвет помогают проснуться, заряжают энергией, активизируют мыслительный процесс, улучшает внимание. Однако влияние синего и голубого цвета (например, свечение экрана компьютера или мобильного телефона) в вечернее время снижает выработку мелатонина, что плохо отражается на качестве сна.

Узнать подробнее о процедуре фототерапии можно на приеме у майер-терапевта.





#### *Следующее этап – восполнение дефицита витаминов и микроэлементов*

«Дефицитное состояние» — это нехватка витаминов или микроэлементов, жизненно необходимых для нашего организма, которая может быть вызвана как некорректным питанием, так и нарушенным пищеварением, когда кишечник не может усвоить поступающие вещества. Особо важную роль в функционировании надпочечников играют витамины группы В, коэнзим Q10, витамин С, магний, цинк, Омега-3 кислоты.

Майер-терапия строится на комплексной борьбе со стрессом и восстановлении организма. В арсенале Verba Mayr – эмоциональные релизы, коуч-сессии, сеансы глубинной кинестетической релаксации с психологом, фототерапия, холодное закаливание (криосауна), расслабляющие ванны с валерианой, кислородная терапия, детокс организма, коррекция питания.

Изменение образа жизни, коррекция дефицитных состояний и восстановление ресурса организма может нивелировать разрушающее влияние стресса.

~~~~~  
Забота о себе и своем здоровье начинается с мелочей.

Берегите себя и будьте здоровы!

#### **РАСЛАБЛЯЮЩИЕ ВАННЫ С ВАЛЕРИАНОЙ**

Эту процедуру назначают при симптомах сильного стресса, хронической усталости, бессоннице. Валериана 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. Включите эту расслабляющую процедуру в свою оздоровительную программу во время отдыха в Verba Mayr.





# ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Нашему организму необходимы масла. Но далеко не всякое масло действительно пойдет нам на пользу.

Verba Mayr представляет эксклюзивные сыродавленные масла, произведенные по старинному рецепту отжима в деревянном прессе, без нагревания и контакта с металлом. Уникальная технология предполагает использование уникального сырья. Свежие семечки и плоды, произведенные на фермах по традиционной технологии выращивания, от природы богаты полезными веществами. Сыродавленные органические растительные масла содержат максимум полезных витаминов и микроэлементов и очень, очень полезны.

Именно поэтому наши сыродавленные масла называют **живыми**.

Просто сравните: растительное масло из супермаркета проходит несколько ступеней очистки с органическими растворителями, щелочами и горячей водой, рафинирование, дезодорирование. Полученный продукт нельзя использовать с целью лечения и восполнения дефицита микроэлементов в организме.

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЖИВОГО МАСЛА?

- **Льняное масло**

Льняное масло является источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, -6, -9, а также «витаминов молодости» А и Е. Отличительная особенность льняного масла – высокое содержание лигнанов (т.н. «растительных гормонов»). Лигнаны балансируют гормональный фон у женщин, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, поддерживает организм в борьбе с окислительным стрессом, защищает печень и обладает противоопухолевой активностью. Благодаря обволакивающим свойствам семени льна, масло эффективно при лечении пищеварения, а также при отравлениях.

### • Тыквенное масло

Тыквенное масло считается особо ценным, его называют «черным золотом». Семена тыквы богаты витамином Е, магнием, фосфором, кальцием, цинком и триптофаном. Цинк является столь же необходимым нам микроэлементом, как железо, йод и магний. Дефицит цинка является один из ключевых факторов преждевременного старения, ухудшения мозговой активности, заболеваний ЖКТ. Аминокислота триптофан участвует в выработке «гормона счастья» серотонина, являясь своеобразным антидепрессантом. Регулярное употребление тыквенного масла укрепляет иммунитет, способствует детоксикации, борется с паразитами, нормализует желчеотделение.

### • Конопляное масло

Конопляное масло содержит больше ненасыщенных жирных кислот, чем другие масла, а также витамины А, группа В, Е, К, различные аминокислоты и микроэлементы. Поэтому его рекомендуют для регулярного употребления людям, ограничивающим употребление животного белка (в т.ч. вегетарианцам). Конопляное масло улучшает метаболизм в клетках, повышает работоспособность. Исключительная особенность конопляного масла – хлорофилл, обладающий антиоксидантными и онкопротекторными свойствами. Составные компоненты хлорофилла связывают канцерогены, которые способны вызывать раковые новообразования.

### • Оливковое масло нерафинированное первого отжима Extra Virgin Olive Oil

Оливковое масло любят за его вкусовые качества и питательные свойства. Но при промышленном производстве даже масло с характеристикой «холодный отжим Extra Virgin» подвергается нагреву до 50-70 градусов, что значительно снижает его качество.

Выбирая масла Verba Mayr, мы ориентировались на высочайшее качество плодов оливы, экологию региона и способ изготовления. Поэтому наше оливковое масло производится на частной семейной мануфактуре в Турции в небольшом объеме. Семья владеет оливковым садом, который расположен на побережье Эгейского моря в историческом регионе произрастания оливковых деревьев. Мы контролируем все этапы производства, поэтому можем гарантировать 100% качество масла.

Масло холодного отжима чувствительно к хранению: свет, тепло или соприкосновение с металлом губительно для его полезных свойств. Кроме того, сыродавленное масло имеет ограниченный срок хранения. Именно поэтому растительные масла Verba Mayr производятся небольшими партиями, чтобы оно падало на ваш стол свежим и полезным.



### ЗАКАЖИТЕ СЫРОДАВЛЕННЫЕ МАСЛА:

- в ресторане во время визита в Verba Mayr
- в интернет-магазине [www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru)
- по телефону +7(495) 598-5151



# ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС И ГИПОКСИЯ

## *Коварное влияние кислорода на организм*

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

*заведующая консультативно-диагностическим отделением  
Verba Магн, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-кардиолог*

*Современная наука признает окислительный (оксидативный) стресс и гипоксию ключевыми факторами преждевременных возрастных изменений. Избыток свободных радикалов — причина ранних морщин, многих болезней сердечно-сосудистой, нервной систем, в том числе нарушений сна, головных болей, частых простуд и ОРВИ, повышенной утомляемости и даже болезней Альцгеймера и Паркинсона... Стоп! Страшно, но непонятно? Давайте разбираться.*

Кислород активно участвует в биохимических процессах внутри каждой клетки нашего организма, помогает вырабатывать и поддерживать нужное количество жизненно необходимых веществ. Эта «фабрика» работает безостановочно. За сутки мы вдыхаем – только вдумайтесь! – 1344 литра кислорода, около 95% которого при соединении с водородом преобразуется в воду.

А что с оставшимися 5%? Эти молекулы остаются свободными. На поверхности их оболочки остается один «лишний», непарный электрон. Такие формы кислорода называют свободными радикалами, или оксидантами. Они очень активны – к ним может примкнуть любой атом или молекула, «оторвавшись» от своего соединения. И далеко не всегда получившиеся варианты полезны или, как минимум, безопасны.

За день в каждой клетке образуется около триллиона свободных радикалов. В небольшом количестве они нам нужны. Их основная задача – уничтожение «дефектных» клеток и запуск процесса «отмирания» старых. Если свободных радикалов больше, чем следует, они принимаются и за здоровые клетки. Собственно, в нашем организме предусмотрена особая антиоксидантная система, но она не справляется с большим количеством оксидантов.

## КОГДА ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК

Термин «оксидативный стресс» придумал в 1985 году немецкий доктор-биохимик Гельмут Сис. Так он назвал нарушения биохимических реакций, вызванные дисбалансом кислородного обмена и повреждением здоровых молекул с дальнейшим развитием различных патологических процессов. Это может быть связано как с избыточным образованием свободных радикалов, изменением внутриклеточной среды из-за усиленного окисления, так и с подавлением антиоксидантной системы. Под действием окислительного стресса каждую минуту гибнет 300 миллионов из 100 триллионов клеток тела.





Надо признать, мы сами усугубляем эти процессы. На некоторые факторы развития оксидативного стресса повлиять сложно, но в ряде случаев человек разрушает себя своими руками.

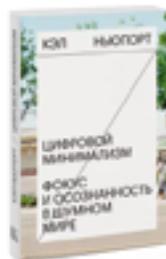
К основным триггерам чрезмерного окисления относятся:

- Чрезмерная УФ-инсоляция.
- Длительное пребывание в загрязненной атмосфере (аллергены, аэрополлютанты, никотин, табачные смолы, тяжелые металлы и пр.).
- Неправильное питание (фастфуд, рафинированный сахар, соль, трансжиры).
- Вредные привычки, особенно курение.
- Повышенный уровень стресса.

Отметим, что медицинское понимание стресса намного шире общепринятого. Негативные эмоции и переживания, непривычные условия (смена часовых поясов, нарушение режима, отсутствие полноценного сна и отдыха, повышенные рабочие нагрузки, резкие изменения диеты и т.п), болезни и прием лекарств – все это стресс для организма. Так что совет меньше нервничать здесь не работает. Современному человеку полностью избежать стрессовых ситуаций невозможно. Но стрессовую нагрузку надо дозировать и давать организму возможность отдыхать и восстанавливаться.



*Гаджеты отнимают у нас не только все больше и больше времени, лишают радости живого общения, но и провоцируют стресс от бесконечного информационного потока. Автор книги Кэл Ньюпорт рассказывает, как философия цифрового минимализма поможет переосмыслить свою жизнь, вернуться к истинным ценностям и научиться использовать технологии себе во благо. Книга доступна в интернет-магазине Verba Mayr*



Триггеры окисления запускают цепную реакцию, которая приводит к неизбежному повреждению и гибели клеток. Окислительный стресс разрушительно действует на здоровье, ослабляет иммунитет, нарушает работу нервной системы, активирует воспаление, провоцирует нарушение микроциркуляции, вызывая гипоксию – кислородную недостаточность тканей. Все это приводит к развитию и обострению хронических заболеваний, ускоренному старению.

При окислительном стрессе и гипоксии в клетках накапливаются продукты патологического метаболизма, которые мы привыкли называть токсинами. Самое интересное, что при уменьшении воздействия стрессовых факторов и восстановлении уровня кислорода в крови сначала массово повышается количество его «неправильных» форм, свободных радикалов. Этот феномен называется кислородным парадоксом. Так что подобные «качели» – когда после высокой нагрузки мы берем один день «отоспаться» и снова кидаемся в бой – приносят организму еще больший вред. Для восстановления организма требуется не менее недели размеренного, здорового образа жизни.



### СИМПТОМЫ ОКИСЛИТЕЛЬНОГО СТРЕССА:

- головные боли
- высыпания на коже
- мышечные боли
- общая немотивированная слабость
- снижение концентрации внимания и работоспособности
- преждевременное появление седины и морщин
- снижение зрительной или слуховой функции
- дисфункции ЖКТ без видимых причин
- частые вирусные или бактериальные инфекции





## ЧЕМ ОПАСЕН ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС?

Мы привыкли слышать о связи окислительного стресса и ускоренного старения. Ранние морщины и седина, тусклый, бледный цвет лица, сухость кожи, ломкость волос и ногтей – эстетические проявления свободно-радикального воздействия. Однако основная опасность дисбаланса окислительно-восстановительных процессов заключается в системном воздействии на организм.

Свободные радикалы вызывают изменения многих клеточных структур, в первую очередь, липидов (жиров). Возникает явление так называемого перекрестного липидного окисления, которое приводит к формированию атеросклеротических бляшек в сосудах. А это уже причина повышенного давления (гипертензии), инфаркта миокарда, образования тромбов, разрушения сосудистых стенок. В зависимости от поражения тех или иных артерий могут развиваться перемежающаяся хромота, которая в ряде случаев приводит к сухой гангрене, нарушения работы кишечника, почек и т.д.

Наиболее чувствительна к оксидативному стрессу нервная ткань. Основной удар принимает на себя центральная нервная система и ее главный отдел – головной мозг. Он является самым активным потребителем кислорода, поэтому и свободных радикалов, и последствий разрушающего повышенного окисления здесь возникает намного больше.

К клиническим проявлениям поражений ЦНС из-за нарушений кислородного обмена относятся повышенная утомляемость, различные нарушения сна, ухудшение памяти, расстройства зрения и слуха. А также болезни Альцгеймера и Паркинсона, аутизм, мигрени и даже некоторые варианты онкологии, например, опухоли головного мозга.

В силу постепенного накопления и перманентного разрушающего действия свободных радикалов, с окислительным стрессом связано подавляющее большинство так называемых возраст-ассоциированных болезней: дементные состояния, нарушения координации и терморегуляции, головокружения, остеопороз, катаракта и др.



*Хотите узнать, как избежать преждевременного старения? Благодаря книге «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни» вы поймете, как можно использовать в полной мере все доступные медицинские знания, чтобы свести к нулю риски различных заболеваний и существенно замедлить процессы старения. Авторы уверены – следуя разработанному ими пошаговому руководству, вы сможете жить долго и оставаться при этом здоровым.*

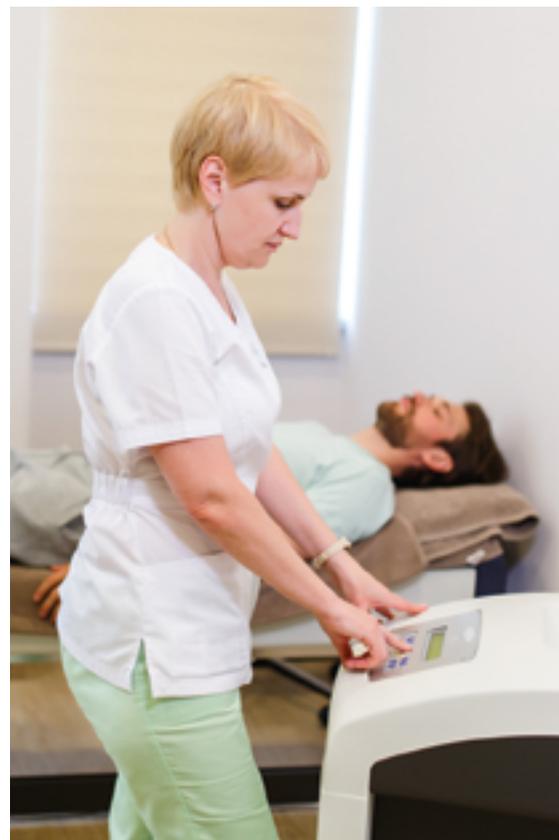
*Для заказа книги отсканируйте qr-код. Книга доступна в интернет-магазине Verba Mayr*



## СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Диагностика окислительного стресса начинается с простого опроса, цель которого – определить степень влияния негативных факторов на организм. В большинстве случаев на этом она и заканчивается. В рамках современной майер-медицины определение уровня гипоксии и тканевого стресса – базовая составляющая первичного обследования. Классический сбор анамнеза и физического осмотра дополняется лабораторной и инструментальной диагностикой, направленной на выявление последствий свободнорадикального воздействия.

Для составления максимально полной картины возможных поражений пациенту назначается целый комплекс исследований: гемограмма, оценка биохимии крови с исследованием сывороточного железа, ферритина, ОЖСС, трансферрина, оценка продуктов окисления липидов (ПОЛ), спирометрия с определением возраста легких, пульсоксиметрия, определение длины теломер, ХМС-анализ содержания основных антиоксидантов и оксидантов, а также генетическое тестирование с оценкой выраженности детоксикационной и антиоксидантной защиты.





Лечение оксидативного стресса и гипоксии проводится комплексно и включает:

- исключение влияния стрессовых факторов;
- восстановление окислительно-восстановительного баланса (например, с помощью гипербарической оксигенации);
- регулярную поддержку систем детоксикации (майер-терапия, молекулярный детокс);
- ликвидацию воспалений и его последствий;
- цифровой детокс;
- нормализацию микробиоты кишечника.

На ранних стадиях окислительного стресса и гипоксии для восстановления работы головного мозга и организма в целом достаточно нивелировать влияние негативных факторов и скорректировать рацион питания, включив прием витаминов и антиоксидантов. Если усиленное окисление спровоцировало развитие заболеваний, к лечению подключаются медикаментозные препараты.

## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ WELLNESS

Развернутый ДНК-тест, анализ генотипа конкретного человека позволяет определить предрасположенность к различным заболеваниям, индивидуальную потребность в продуктах питания, особенности появления чувства голода и насыщения, характер углеводного, жирового, белкового обмена, разработать персональные рекомендации по приему подходящих витаминов и БАДов, а также установить личный уровень физической активности. Майер-терапевт поможет вам детально разобраться в своих генетических особенностях и получить интерпретацию теста.





## ПРОЦЕДУРА ГИПЕРБАРИЧЕСКОЙ КИСЛОРОДАЦИИ

Сеанс в барокамере снижает уровень окислительного стресса: гипоксия генерирует свободные радикалы, в то время как гипероксия регулирует их образование.

Процедура улучшает кислородоснабжение и кровообращение, ускоряет процессы регенерации и обмена веществ. Способствует восстановлению нейронных связей, улучшению памяти, активизации умственных процессов, восстановлению сосудов и клеток головного мозга. Лечение проходит курсами не менее 10 процедур по назначению врача-майер-терапевта.

**Оценка окислительного стресса** – анализ состояния антиоксидантной защиты организма. Используется количественный метод определения 6-ти биохимических показателей крови:

- Малоновый диальдегид – маркер ишемической болезни сердца и других нарушений;
- Коэнзим Q10 общий (убихинон, окисленная форма) – участвует в энергетическом обмене и стабилизирует оболочки клеток;
- Витамин E (альфа-токоферол) – препятствует образованию тромбов, поддерживает иммунитет, улучшает работу репродуктивной системы;
- Витамин C (аскорбиновая кислота) – катализатор биохимических реакций и синтеза гормонов, регулирует свертываемость крови и иммунные функции;
- Бета-каротин (трансформа) – участвует в синтезе половых гормонов, формировании зубов и костей, регуляции половой функции, замедляет процесс старения;
- Глутатион свободный (восстановленный, GSH) – нейтрализует токсичные вещества, защищает иммунные клетки и эритроциты. Ваш майер-терапевт расскажет, как проходит это обследование.



## ЧТО ТАКОЕ АНТИОКСИДАНТЫ И КАК ИХ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Антиоксидантами называют группу веществ, подавляющих окислительный стресс. Молекула антиоксиданта способна отдавать один из своих электронов свободному радикалу, превращая его в нейтральное соединение. Сама же она при этом не изменяет своих свойств, остается стабильной. Антиоксидантами выступают как естественные продукты биохимических реакций организма, так и некоторые вещества, поступающие к нам извне вместе с пищей или специальными добавками.

Всем известные антиоксиданты – это витамин С, витамин Е, каротиноиды в составе красных и оранжевых овощей, танины из чая и кофе, микроэлементы (селен, цинк, хром, медь, марганец), а также антиоксиданты в составе брокколи (сульфофоран и кварцетин), куркумы (куркумин), винограда (ресвератрол).

Очень важно применять антиоксиданты по назначению специалиста с учетом результатов диагностики. Цель лечения – привести в норму баланс окислительно-восстановительных процессов.



*Бесконтрольное употребление витаминов, БАДов и продуктов с высоким содержанием антиоксидантов может подавлять физиологическое окисление, необходимое для деления и восстановления клеток.*



### САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ:

- аскорбиновая кислота или витамин С
- витамин Е, в особенности его α-форма (токоферол)
- каротиноиды, в частности витамин А
- коэнзим Q10, называемый еще убихиноном
- тиоредоксины
- металлотioneины
- куркумин
- ресвератрол
- витамины D, K
- селен

## ЛЕЧЕНИЕ ОКСИДАТИВНОГО СТРЕССА В РАМКАХ МАЙЕР-ТЕРАПИИ

Понимание механизма окислительного стресса и его последствий позволяет получать успешные результаты лечения многих сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваний, в том числе, болезни Альцгеймера и аутизма. Данные подтверждаются множеством научных работ во всем мире, в том числе и в России. Специалисты Verba Mayr делают акцент на раннюю профилактику «болезней возраста». Гостям центра помогают приобрести и закрепить навыки здорового образа жизни и правильного сбалансированного питания, улучшить качество пищеварения, ликвидировать гипоксию, привести в норму кровообращение и лимфодренаж, очистить свой организм от продуктов нарушения окислительных процессов. Сегодня, в условиях пандемии нового коронавируса, ранняя диагностика и лечение гипоксии и окислительного стресса актуальны как никогда. Регулярное ношение масок и респираторов уменьшает поступление кислорода в организм, а перенесенная коронавирусная инфекция в десятки раз усугубляет это состояние, являясь мощным стрессором, поражающим нервную ткань и головной мозг. Новая программа Verba Mayr для восстановления после COVID-19 основана на индивидуальном системном подходе к лечению. Комплекс реабилитационных мероприятий позволит быстро и эффективно восстановить здоровье легких, укрепить иммунитет, повысить выносливость и общий тонус организма, а также помочь наладить механизмы тканевого дыхания, устранить гипоксию, наладить функцию собственной антиоксидантной системы.

Помните, своевременная профилактика – лучший метод лечения. А здоровье и возможность вести активную жизнь на протяжении долгих лет – это счастье!

~~~~~  
Более подробно узнать о методах диагностики оксидативного стресса и лечебных процедурах вы можете у майер-терапевта.



### ПРОГРАММА «КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19»

Программа «Комплексное восстановление после COVID-19» в Verba Mayr включает лабораторные и инструментальные методы диагностики состояния здоровья на текущий момент, а также лечебные процедуры для устранения «ущерба» от перенесенной лекарственной терапии.

Нутритивная поддержка организма, мягкая детоксикация по методике Ф. К. Майера, специальные физиотерапевтические процедуры для насыщения тканей кислородом, восстановление кислотно-щелочного баланса, полноценный отдых, индивидуальное сопровождение психолога помогут восстановить организм.

Программа рекомендована всем людям, перенесшим это заболевание и находящимся в стадии выздоровления.

*Удивительная, любимая миллионами, потрясающе жизнерадостная актриса театра и кино рассказывает о своих секретах красоты и здоровья.*

# ИНГЕБОРГА ДАДЖУМЦАЙТЕ

*Актерская работа отнимает много энергии и эмоций. Как вы себя восстанавливаете после съемок или окончания большого проекта?*

– Любая работа, если хочешь делать ее хорошо, требует отдачи и усилий. Но если получаешь удовольствие от процесса, он дает больше энергии, чем забирает. Если у меня есть такая роскошь, как несколько дней отдыха, стараюсь спать, заниматься спортом и читать.

**Какое Ваше любимое место отдыха?**

– Любое место, где удастся отдохнуть. Это может быть и дача, и пляж, если есть возможность улететь к морю.

**Вы говорите, если получаешь удовольствие от процесса, он дает больше энергии, чем забирает. Расскажите о своей любимой роли в театре?**

– Если играю в спектакле, он не может быть «нелюбимым». Поэтому одинаково люблю все свои роли и получаю удовольствие, когда выхожу на сцену.

**Как Вы поддерживаете себя в такой отличной физической форме?**

– Стараюсь заниматься спортом – самым разным. В тот или иной промежуток времени это может быть плавание, коньки или ролики. Постоянно тренируюсь дома; последствие локдауна, которое отменило все



возможные отговорки. Оказалось, регулярные занятия по 30-40 минут – мой формат. Главное, чтобы нравилось.

**Вы восхищаете своей активностью, легкостью и жизнерадостностью. Поделитесь, пожалуйста, с читателями Verba Magazine своим лайф-хаком – как Вам это удается?**

– В нескольких предложениях невозможно сформулировать, как быть жизнерадостным человеком. Это сочетание многих вещей. У меня тоже бывают непростые моменты. И нельзя сказать, что я всегда преодолеваю трудности; некоторые трудности преодолеть не получается. В такие моменты, как любой человек, переживаю.

**В клинике Verba Mayr вы проходили антистресс-программу. Узнали для себя что-то новое о методах восстановления?**

– В Verba Mayr большой выбор. Само здание спроектировано так, что в нем приятно находиться – современное, «четкое». И внутри, и на улице много мест, где можно просто посидеть и отдохнуть.

Думаю, каждый может выбрать себе то, что близко именно ему – и спорт, и процедуры.

**Придерживаетесь ли Вы определённых правил питания? Были знакомы ранее с правилами питания по Майеру?**

– Что-то слышала, но знакома с ними не была. Я не придерживаюсь особых правил. Ем то, что мне нравится. Поэтому было очень интересно попробовать такую систему.

**Врачи часто рекомендуют исключить глютен, лактозу и сахар. Есть ли подобные исключения в вашем рационе?**

– Исключений нет, стараюсь питаться сбалансированно и руководствоваться здравым смыслом. Моя особенность в том, что я всегда ем ровно столько, чтобы утолить голод. Даже если блюдо очень нравится, не смогу съесть больше, чем нужно организму в данный момент.

**Этот номер журнала Verba Magazine посвящен важной теме – работе мозга. От актера требуется высокая концентрация внимания и отличная память, вне зависимости от внешних факторов или самочувствия. Что помогает Вам сконцентрироваться перед выходом на сцену?**

– Недавно читала книгу «Правила мозга» и там говорится о том, что работа мозга в основном зависит от хорошего сна и физической активности. Еще помогает моя работа, потому что всегда надо учить разные тексты – это как тренажерный зал, только не для тела, а для мозга.



# ЗАЧЕМ МОЗГУ СПАТЬ?

*Почему нам нужен отдых  
и как плохой сон ухудшает  
состояние мозга*

СВЕТЛАНА ВОСТРЯКОВА

врач-невролог, врач-физиотерапевт, к. м. н.

*Сон — обязательная составляющая жизнедеятельности любого организма. Циклы бодрствования всегда сменяются периодами отдыха. Спячка некоторых животных продолжается несколько месяцев, а человеку необходимо спать ежедневно от 7,5 до 9 часов. Нарушения сна всегда приводят к ухудшению функционального состояния, негативно сказываются на деятельности мозга и общем самочувствии. Зачем природа придумала сон, ведь на него уходит целая треть нашей жизни? Можно ли сократить время сна без ущерба для здоровья? И что делать, если вы столкнулись с бессонницей? За ответами на эти вопросы обратимся к сомнологии — направлению в медицине, изучающему физиологию, структуру, функции и нарушения сна.*



Вопросы сна до сих пор вызывают споры в научном мире. Например, не существует единого мнения, какие участки мозга отвечают за его наступление. Но уже точно известно, что происходит во время сна, насколько этот процесс важен для нашего существования. И такие знания имеют огромную практическую ценность.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ НОЧЬЮ

Сон – особое физиологическое состояние. В это время замедляются все обменные процессы, жизнь поддерживается за счет запасов питательных веществ. А вот мозг активно работает. Только по-другому.

Исследования показали, что сон цикличен и состоит из двух основных фаз:

**1. Фаза медленного сна (ФМС)**, которая подразделяется на четыре периода. В каждом из них активность головного мозга меняется, происходит выработка определенных веществ, гормонов и т.п. У человека в этой фазе снижаются артериальное давление, пульс, частота дыхания, температура тела, тонус мышц, моторика желудка, кровоснабжение мозга – организм полностью замирает и «отдыхает». Основная функция ФМС – восстановление клеток головного мозга и других отделов нервной системы, усвоение и распределение полученной за день информации, оптимизация и синхронизация наших биоритмов.

**2. Более короткая фаза быстрого сна (ФБС)**, или «движения глаз». В это время человек может вести себя довольно активно: его глаза «бегают» под веками, руки и ноги шевелятся, он может даже что-то говорить. Именно в эти моменты мы видим красочные сны! Кстати, если человек считает, что ничего не видит – его просто разбудили «не в ту» фазу. И это говорит о том, что последний цикл сна был не завершен.

Во время ФБС происходит оценка и переработка информации, накопление запасов серотонина – «гормона счастья и радости». Поэтому в периоды стресса и болезней ее продолжительность слегка увеличивается. Эксперименты показали, что у кошек, которых искусственно лишали ФБС, возникали галлюцинации – они начинали охотиться за невидимыми мышами, не обращая внимания на реальных грызунов.

Сокращение ФБС у человека делает его утомленным, раздражительным, агрессивным. Появляются приступы неконтролируемого аппетита, страдают память и мышление. На пятые сутки возникают галлюцинации. Так что работа мозга во сне – биологически необходимая деятельность.

Продолжительность фаз сна в совокупности составляет 70-90 минут. За ночь происходит 4-5 таких циклов. Вот почему для полноценного отдыха и восстановления нужно не менее 7,5 часов непрерывного сна с обязательной завершенностью каждой его стадии.



## ПОЧЕМУ НАРУШАЕТСЯ СОН

Потребность во сне контролируется так называемыми циркадными ритмами – колебаниями биологических часов, связанных с выработкой тех или иных гормонов. Циркадные ритмы нужны для полноценной адаптации к условиям окружающей среды и регулируются природными же явлениями. Так, с наступлением темноты в головном мозге увеличивается выработка мелатонина – гормона, отвечающего за «чувство времени». Он сигнализирует, что пора отправляться в кровать. Но если пришло время спать, а на сетчатку попадает яркий свет (например, мы смотрим телевизор или держим в руках смартфон) – выработка мелатонина уменьшается. Второй фактор – накопившаяся усталость, нам попросту хочется прилечь и отдохнуть.

Если мы игнорируем сигналы организма, то циркадные ритмы и связанные с ними биохимические процессы сбиваются. И даже если наконец удалось заснуть, фазы сна протекают неполноценно.

*Работа за компьютером допоздна,  
изучение соцсетей в телефоне снижает  
выработку мелатонина и, как  
результат, ухудшает сон.*

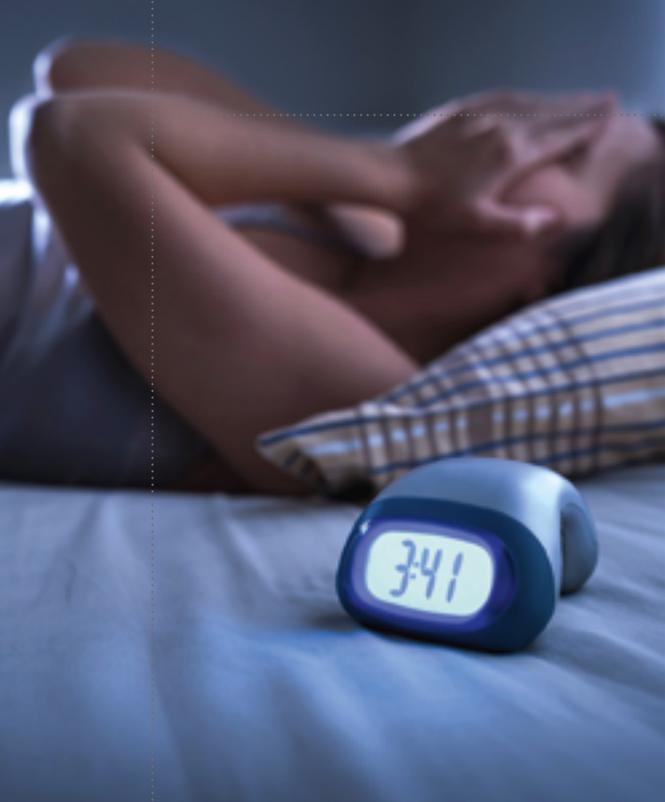
## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Сессия эмоционального коучинга – 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.

Сообщите своему персональному менеджеру в Verba Mayr о желании встретиться с психологом.





#### Нарушения сна включает в себя несколько видов расстройств.

- **Пресомнические** – трудности начала сна. Желание спать исчезает, как только человек оказывается в постели, а наступающая дремота прерывается малейшим шорохом или внезапно посетившими мыслями. В норме стадия засыпания длится несколько минут, но при таких нарушениях она может затягиваться до 2-3 часов.
- **Интрасомнические** включают в себя ощущения поверхностного, неглубокого сна, а также частые ночные пробуждения, после которых невозможно уснуть заново.
- **Постсомнические** – это проблемы раннего утреннего пробуждения, короткого неудовлетворительного сна. При этом отмечаются снижение работоспособности, чувство разбитости после сна, дневная сонливость. В течение дня могут возникать неконтролируемые периоды «микросна», когда мозг попросту отключается на 1-2 минуты во время учебы, работы, вождения автомобиля.

Причины нарушения сна многообразны. В первую очередь это стрессовые ситуации, неврозы, хронические болевые синдромы, заболевания сердечно-сосудистой системы (аритмии, тахикардии), апноэ во сне, синдром беспокойных ног, внешние неблагоприятные условия (шум, влажность), посменная работа, эмоциональные переживания, перемена часовых поясов. Однако самая обширная группа факторов связана с нарушением режима и гигиены сна. Сюда относятся не только осознанные ночные бодрствования, просмотры возбуждающих психику фильмов, но и чашечка кофе, алкоголь и выкуренная сигарета перед сном.

Напряженный умственный труд и большой поток входящей информации также нарушают сон. Мозгу попросту сложно переработать и усвоить такое количество знаний.

Постоянное желание поспать и непродолжительные «отключения» днем называют гиперсомнией, а классическую бессонницу – инсомнией. Надо отметить, что эти состояния могут развиваться на фоне различных заболеваний в т.ч. сосудистых поражений и опухолей мозга. Так что игнорировать проблемы со сном нельзя, при регулярных нарушениях нужно обязательно обратиться к врачу и пройти необходимые обследования.



## ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК СНА

Итак, здоровый сон биологически необходим для работы мозга. По сути, он возмещает «ущерб», полученный во время дневного бодрствования. При полном продолжительном отсутствии сна организм погибает, а его недостаток и нарушения приводят к пагубному нарушению метаболизма и жизненно важных биохимических процессов.

- Происходят гормональные и эндокринные нарушения, симптоматически схожие с признаками старения.
- Замедляется детоксикация, ухудшается питание и восстановление клеток как головного мозга, так и тканей остальных органов.
- Увеличивается риск сахарного диабета. У добровольцев, участвующих в экспериментах по депривации сна, уровень инсулина в крови понижался примерно на 30%, что соответствует ранней стадии диабета.
- В то же время во второй половине дня у этих людей резко повышался уровень кортизола, «гормона стресса», который приводит к ухудшению памяти, разрушительно воздействует на оболочки сосудов, провоцирует развитие гипертонии, ишемической болезни сердца, инсультов.
- Возрастает риск образования холестериновых бляшек, ожирения.
- Снижается общая резистентность (устойчивость) организма, его иммунитет.
- У зрелых людей повышается риск онкологии.
- У более молодых – ухудшается восприятие и восприимчивость информации, запоминание дается с трудом. Уровень раздражительности, агрессии повышается приблизительно на 60%.

Гормональные нарушения во время бессонницы приводят к нарушению аппетита, усилению чувства голода и, следовательно, набору веса. Снижается коллагенообразование, что проявляется не только ранними морщинами и снижением тонуса кожи, но и повреждением тканей всех внутренних органов.



## КРИОТЕРАПИЯ

Криотерапия – физиотерапевтическая методика, основанная на действии резкого охлаждения. Доказано, что кратковременное (от 30 секунд) воздействие холодного сухого воздуха температурой от  $-110^{\circ}\text{C}$  до  $-140^{\circ}\text{C}$  выступает как шоковая терапия, включающая резервные возможности организма.

Процедура абсолютно комфортна. Несмотря на экстремально низкие температуры, риска заболеть или замёрзнуть нет – первый сеанс длится всего 30 секунд. Вы моментально ощутите прилив бодрости и сил. Криотерапия существенно замедляет старение организма за счет комплексного воздействия на работу всех систем и органов.

Тем не менее процедура имеет противопоказания, поэтому назначить ее может лечащий доктор, ваш майер-терапевт.



## КАК ВОССТАНОВИТЬ СОН

Эффективное лечение нарушений сна всегда проводится комплексно. В первую очередь сюда входит коррекция образа жизни, вашего поведения и соблюдение гигиены сна. Устраните все факторы, мешающие правильному сну, приучите себя к определенному режиму, спите не менее 7 часов – и в большинстве случаев все придет в норму.

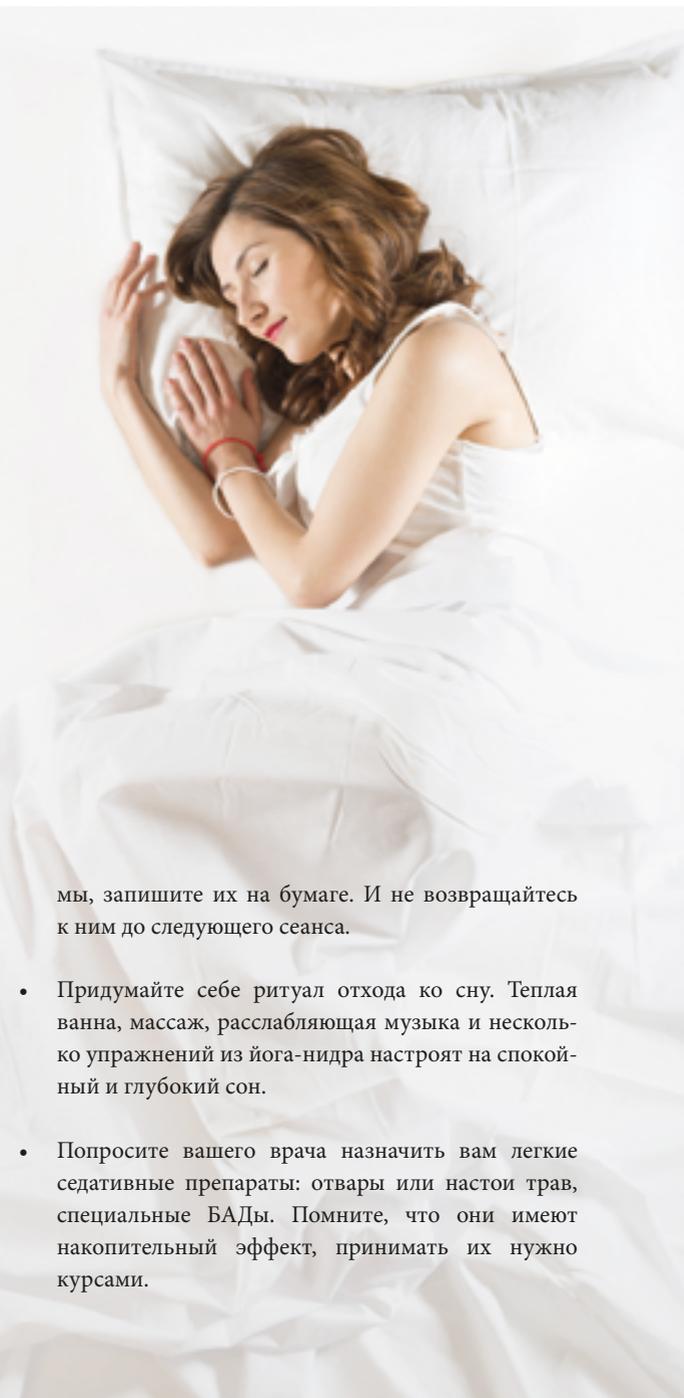
О том, как улучшить сон самостоятельно рассказывает Шон Стивенсон в своей книге «Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию».

Узнать подробнее о книге можно в нашем интернет-магазине



## КАК БОРЬТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- С наступлением вечера откажитесь от всего, что могло бы нарушить выработку мелатонина: яркий свет, шум, громкая музыка. Свечение экрана телевизора или смартфона нейтрализует действие гормона.
- Старайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время. Даже в выходные.
- Постель должна быть удобной: матрас комфортной для вас жесткости, подушка – оптимальной по высоте. Если по утрам вы просыпаетесь с болями в шее и спине – попробуйте ортопедическую подушку. Одеяло должно поддерживать нормальную терморегуляцию, слишком тонкое или слишком толстое не подойдет.
- Выбирайте постельное белье и принадлежности из натуральных материалов.
- В спальне не должно быть слишком жарко или слишком холодно. Старайтесь поддерживать влажность воздуха на уровне 50-60% и проветривайте комнату перед сном.
- После 18:00 не употребляйте стимуляторы: кофеин, алкоголь, шоколад и т.п. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна.
- Работа с эмоциями. Если вам сложно справиться с эмоциями или вас что-то гнетет, назначьте себе специальное «время для беспокойства» в течение дня. Сядьте, проговорите сами с собой все проблемы, запишите их на бумаге. И не возвращайтесь к ним до следующего сеанса.
- Придумайте себе ритуал отхода ко сну. Теплая ванна, массаж, расслабляющая музыка и несколько упражнений из йога-нидра настроят на спокойный и глубокий сон.
- Попросите вашего врача назначить вам легкие седативные препараты: отвары или настои трав, специальные БАДы. Помните, что они имеют накопительный эффект, принимать их нужно курсами.





Однако если приступы бессонницы периодически возвращаются и длятся неделями, пора обратиться за профессиональной помощью. Современная медицина накопила внушительный арсенал методов борьбы с нарушениями сна. В их числе психотерапия (эмоциональный коучинг, психодинамический коучинг и др.), фототерапия, рефлексотерапия, музыка мозга (преобразование ЭЭГ человека в музыку), а также разумное назначение лекарственных препаратов. И, конечно же, полноценное медицинское обследование – при повторяющихся проблемах со сном игнорировать этот этап нельзя.

Отличные результаты показывает криотерапия. Специалисты центра Verba Маг проводят такие процедуры с помощью специального аппарата – криосауны. Врачи рекомендуют ее не только для лечения бессонницы. Терапия холодом укрепляет сосуды, помогает избавиться от хронической усталости, обладает общим оздоровительным эффектом, восстанавливает баланс всего организма.

Нарушения сна успешно поддаются терапии, при условии тщательной диагностики и индивидуального плана коррекции, так как причины бессонницы могут быть неочевидны на первый взгляд.

Будьте здоровы!



Подробную консультацию по вопросам нарушения сна вы можете получить у майер-терапевта.

## ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ

Психодинамический коучинг – это краткосрочный вариант психотерапии, направленный на анализ и решение некоей узконаправленной проблемы. Психотерапевт поможет вам выработать такой подход к сложной ситуации, чтобы, с одной стороны, минимизировать ее токсичное влияние на свою жизнь, а с другой стороны – найти для себя ресурс. Обсудите на приеме со своим майер-терапевтом, какая психологическая практика была бы вам полезна.



# ИДЕАЛЬНЫЙ СПА У ВАС ДОМА

Быстрая череда событий, постоянная гонка и напряжение неизбежно ведут к хроническому стрессу. Порой стоит вовремя замедлиться, чтобы вернуть себе душевное равновесие и позаботиться о физическом здоровье.

Для того чтобы получить полное расслабление и восстановление, не нужно посещать спа-салон, где есть специально обученный персонал.



Реклама

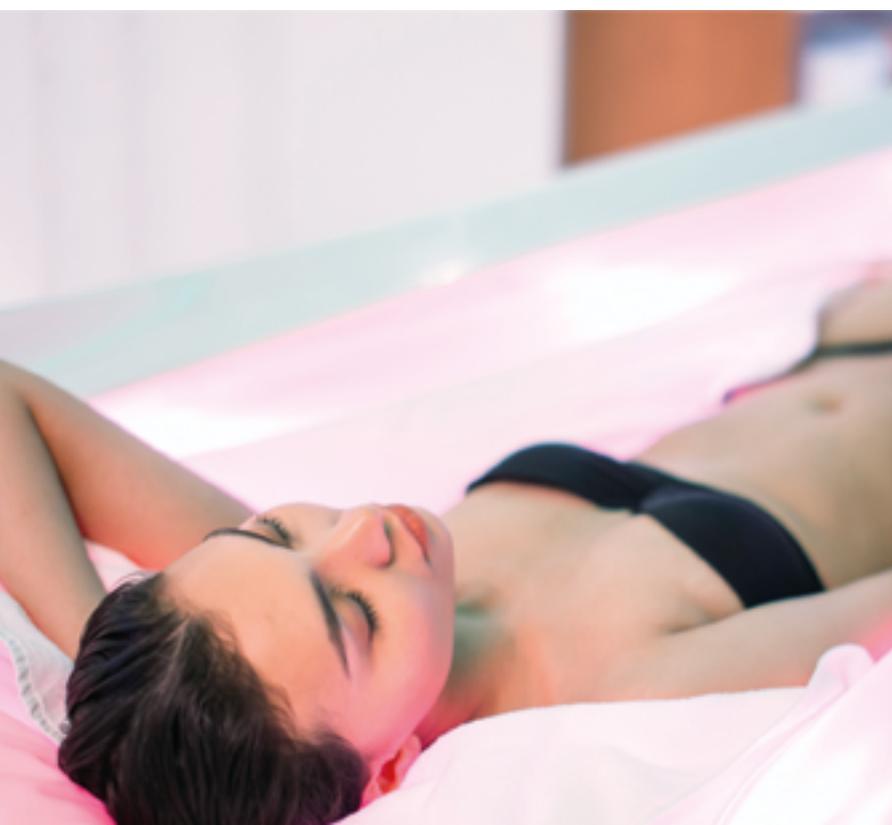
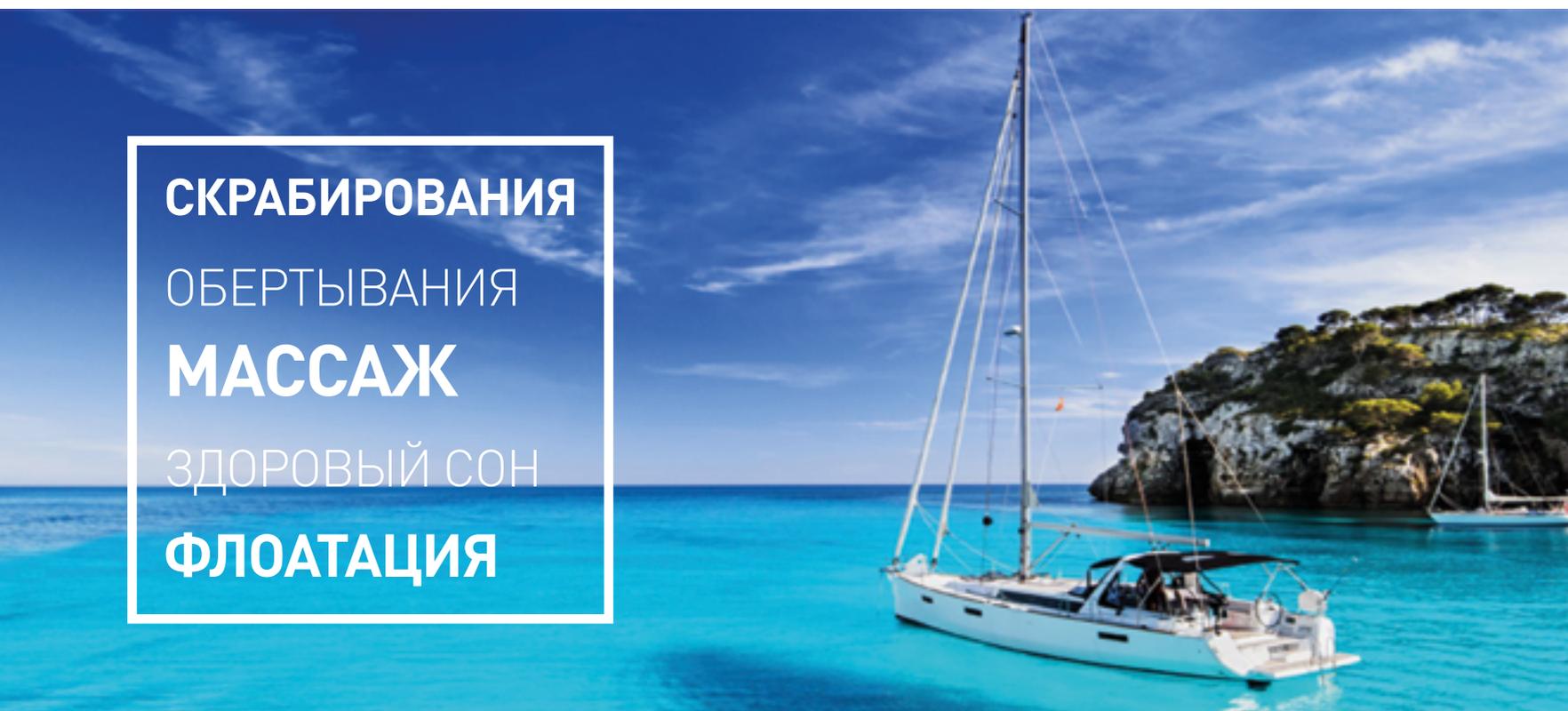
**СКРАБИРОВАНИЯ**

**ОБЕРТЫВАНИЯ**

**МАССАЖ**

**ЗДОРОВЫЙ СОН**

**ФЛОАТАЦИЯ**



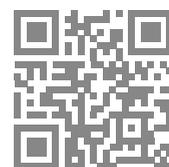
Уникальная система **ThermoSpa** с эффектом флоатации, поможет снять мышечное напряжение, подарит чувство гармонии, защищенности и глубокого медитативного покоя прямо у вас дома. Вам достаточно нажать одну кнопку на сенсорном экране, и установка унесёт вас далеко вглубь вашего подсознания.

**Домашний спа — отличная возможность уделить время себе, своему телу и душе.**

**TRAUTWEIN**

+7 800 350 58 07

trautwein.ru



# МОЗГ, ТЕЛО И ПСИХИКА: ПАТРУЛЬ ЗДОРОВЬЯ

*Как наладить  
его работу?*

АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА  
врач-рефлексотерапевт

*Развитие цивилизации подарило нам комфорт, скорость и изобилие возможностей. Однако какую цену мы платим за этот праздник? Стресс, психологическое давление социума, высокая скорость информационных потоков и постоянная гонка приводят в сильный дисбаланс наше тело и психику. Увеличивается количество хронических заболеваний, снижается качество жизни, все чаще звучат диагнозы «синдром хронической усталости», «депрессия» и др. Как же восстановить гармонию между психикой, мозгом и телом?*



## ПРОВОДНИК МЕЖДУ ПСИХИКОЙ И ТЕЛОМ

Мозг и тело тесно связаны между собой: малейшая активность мозга отражается в теле, даже если мы этого не замечаем. В последние годы ученые получают все больше научных подтверждений того, что наш разум оказывает огромное влияние на здоровье всего организма, внешний вид и настроение. Правильное функционирование мозга является ключом к здоровью тела.

Можно сказать, что мозг – это связующее звено между психикой и телом. Мгновенно реагируя на все происходящие психические процессы, мозг формирует «программу действий» для тела.

*Терапевтический эффект врачебного гипноза – яркое свидетельство влияния мозга на физическое выздоровление. Установлено, что гипноз помогает при головных болях, аритмии и бессоннице, способствует потере лишнего веса.*



## «ОТ НИЗОВ К ВЕРХАМ»: КАК ПОМОЧЬ МОЗГУ?

Мозг и тело обоюдно связаны между собой. Физическое тело через свое положение в пространстве, мимику, жесты, осанку, характер движений оказывает влияние на работу мозга. Доктор психологии из Чикагского университета (США) Сайен Бейлок рассказывает в своей книге «Мозг и тело» об особенностях этой взаимосвязи. Оказывается, наши нейроны одинаково реагируют на физическую и психоэмоциональную боль. То есть наш мозг может воспринимать фразу «у меня разбито сердце» буквально.

Что это нам дает?

- **Теплый плед от разбитого сердца**

Мозг одинаково реагирует на физическое тепло и на душевную теплоту. Поэтому мягкий плед, теплое вино, огонь в камине помогают человеку не только согреться физически, но и улучшить психоэмоциональное состояние.

- **Улыбка Будды, или ботокс от депрессии**

Ученые обнаружили тесную взаимосвязь мимики человека и его психоэмоционального состояния.

Мы мгновенно понимаем, что человек грустит – у него опущены уголки губ. Интересно другое: если у человека такое выражение лица сохраняется даже в спокойном состоянии – те самые «морщины марионетки», о которых так часто рассказывают косметологи, – то

мозг человека воспринимает это как депрессивное состояние. Поэтому врачи даже практикуют ботулинотерапию как метод лечения депрессии. Инъекции ботокса, сделанные в соответствующие мышцы лица, физически не позволяют человеку принять маску страдания.

Впрочем, регулярная практика «улыбка Будды» с едва приподнятыми уголками – тоже хорошее средство борьбы с меланхолией. Пять минут с легкой полуулыбкой – и мозг настраивается на положительную волну.

- **Физкульт-минутка для мозга**

Сайен Бэйлок с коллегами доказала в своих экспериментах, что скованность тела ведет и к «скованности» мышления. Поэтому перед совещанием полезно размяться. Достаточно 5-10 минут аэробной нагрузки, например, пробежки, и мозг перейдет в активный режим работы.



- **Перепланировка для инсайта**

Когда перед нами стоит сложная задача, которую мы не можем сразу осилить, тело может прийти на помощь. Попробуйте нарисовать свою задачу, разложите вокруг себя различные предметы или отправляйтесь на прогулку.

- **Игра для «будущих Эйнштейнов»**

Для детей длительное статическое положение за партой не способствуют повышению умственных способностей. Игровая форма обучения, связанная с физической активностью тела, – наиболее подходящий способ развития детей.

Словом, если раскрепостить тело, то и мозг перейдет в режим более активного функционирования, могут прийти новые идеи, расширится мировосприятие.

## «КРУГОВАЯ ПОРУКА»: ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

Наглядный пример того, как действует связка мозга, тела и психики, мы можем наблюдать при формировании болезней.

Нарушения в работе мозга сразу же сказываются на психическом состоянии человека, а физические болезни ухудшают работу мозга. Доктор Майк Хайман,



*А вы знаете разницу между социофобией и социопатией?*

*Книга «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города» расскажет о человеческой психике, отделив устаревшие данные от современного научного мейнстрима. Авторы книги, Дарья Варламова и Антон Зайниев, сами пережили опыт клинической депрессии и теперь помогают другим сохранять свое психическое благополучие. Заказать книгу можно в нашем интернет-магазине.*



директор Кливлендской клиники функциональной медицины, бьет тревогу, заявляя о настоящей эпидемии расстройств мозговой деятельности: «наш расстроенный мозг порождает множество проблем: синдром тревожности, депрессию, биполярные расстройства, расстройства личности, зависимости, низкую обучаемость, дислексию и т.д.».



*«Чем хуже чувствовало себя мое тело, тем хуже чувствовал себя и мой мозг. Я не был способен ни сосредоточиться, ни удержать что-либо в памяти, ни испытывать радость», – пишет доктор Марк Хайман в книге «Мозг. Обратная связь. Как наше тело и среда влияют на работу мозга».*

О том, что стресс и психоэмоциональные перегрузки – один из основных факторов развития болезней, известно еще из постулатов древней китайской медицины. По мнению доктора Райка Хамера (Германия), сильные трагические переживания вызывают так называемый биологический конфликт, создающий в мозге очаг застойного возбуждения, который потом реализуется в виде того или иного заболевания.

Внешние стрессы – это не единственный источник программных «сбоев» в работе мозга. Считается, что мозг хранит в области подсознания информацию обо всей нашей родовой системе. Подсознание имеет множество слоев: сознание наших родителей, наших дедушек и бабушек и т.д. На всех этих уровнях могут быть «записаны» различные программы мировосприятия наших предков, с которыми наше собственное сознание входит в конфликт. Например, внутренний конфликт между понятиями «надо» и «хочу», за которые ответственны разные полушария мозга, создает избыточный электрический заряд по типу конденсатора, приводя к «зажатым» мышцам в теле или сдвигам позвонков.

Таким образом, эмоциональные стрессы, внешние и внутренние психологические конфликты могут стать причиной формирования очагов застойного возбуждения в мозге. Как посредник между психикой и «физикой», мозг передает эстафету телу. Тело немедленно отвечает – мышечными спазмами, устойчивыми болевыми синдромами, застоем во внутренних органах, изменением в работе вегетативной нервной системы.





Существуют различные методы гармонизации психики, мозга и тела: комплекс упражнений ба гуа, тай цзы цюань, цигун, йога, динамические медитации и йога в танце. Баланс достигается через плавные движения тела и успокоение ума.



Если вы хотите снизить уровень стресса в своей жизни, вам может быть полезна книга доктора Митху Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием». Автор рассказывает, как взять под контроль семь составляющих стресса: хроническое воспаление, сбившие биоритмы, высокий уровень кортизола и эмоциональные триггеры, а также восстановить продуктивную работу мозга.

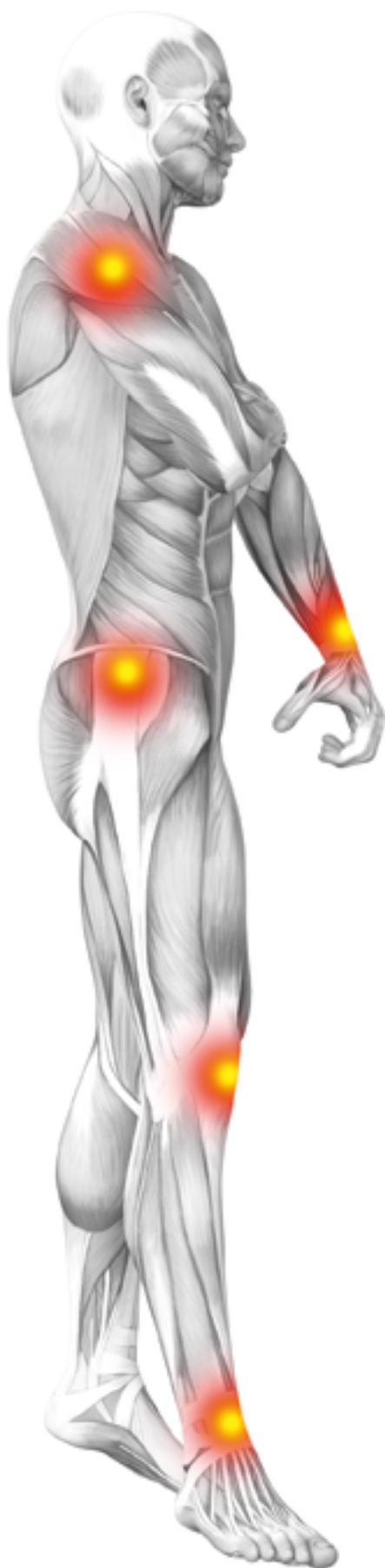
Книга доступна к заказу в нашем интернет-магазине.



## КИНЕЗИОЛОГИЯ: ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Как мы уже выяснили, связь тела, мозга и психики определяет наше здоровье и качество жизни. Поэтому так важно правильно диагностировать и вовремя устранять возникающую дисгармонию. Методики телесно-ориентированной терапии, основанные на закономерностях работы мозга и взаимосвязи физического и психоэмоционального состояния, дают подчас невероятные результаты.

Одна из них – прикладная кинезиология, которая, в отличие от классической медицины, рассматривает человеческий организм как целостную систему. Если обычная медицина видит следствия и лечит симптомы, то кинезиология с помощью специальной диагностики находит первопричины заболеваний и психоэмоциональных состояний и прорабатывает их до полного выздоровления. Через работу с телом выходят заблокированные внутри эмоции. Вся практика кинезиологии построена на концепция глубокой, но безболезненной коррекции проблем со здоровьем, исключающей прием медикаментов.



## «АЛЛО, ПРИЁМ»: МЫШЦЫ РАССКАЖУТ ОБО ВСЕМ

В основе прикладной кинезиологии лежит совершенно уникальный инструмент – мануальное мышечное тестирование. Мышечный тест дает врачу возможность взаимодействовать напрямую с человеческим мозгом. Биологическая взаимосвязь всех систем организма, мышц и мозга позволяет кинезиологу «считывать» информацию об имеющихся нарушениях, которую мозг сообщает через мышцы.

Заслуга открытия феномена мышечного тестирования принадлежит американскому доктору Джорджу Гудхарту, основоположнику прикладной кинезиологии (Applied kinesiology). Мышечное тестирование – это настоящий язык тела, своего рода биологическая обратная связь, дающая возможность общаться с телом «в режиме реального времени». Прибегая к алгоритмам прикладной кинезиологии, мы впервые можем проникать на уровень «служебной» информации организма. Именно в этих «скрытых файлах» содержатся все причины и следствия тех или иных нарушений.

Мышечное тестирование происходит следующим образом: врач-кинезиолог воздействует на так называемую индикаторную мышцу, тестируя ответную реакцию центральной нервной системы, то есть мозга. Воздействие-провокация может быть физическим (движение, давление или прикосновение), химическим (например, лекарства) и даже вербальными, когда произносятся слова или фразы. В результате «провокации» кинезиолог получает рефлекторную реакцию организма, на ассоциативном уровне. Индикаторная мышца безошибочно отреагирует именно на тот уровень проблемы, который является причинным в конкретном случае.





## «ЗРИ В КОРЕНЬ»: ИЩЕМ ПЕРВОПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ

Чтобы понять алгоритм работы мышечного теста, давайте разберем его действие на конкретных примерах.

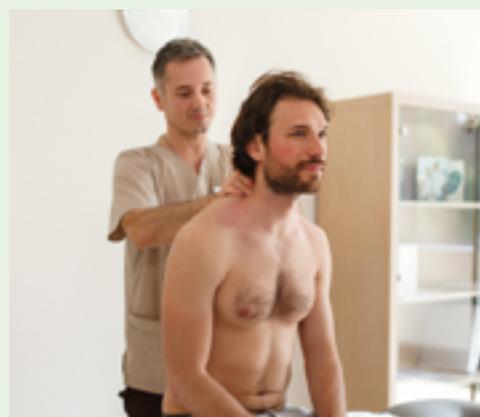
### СЛУЧАЙ 1. БОЛИ В СПИНЕ

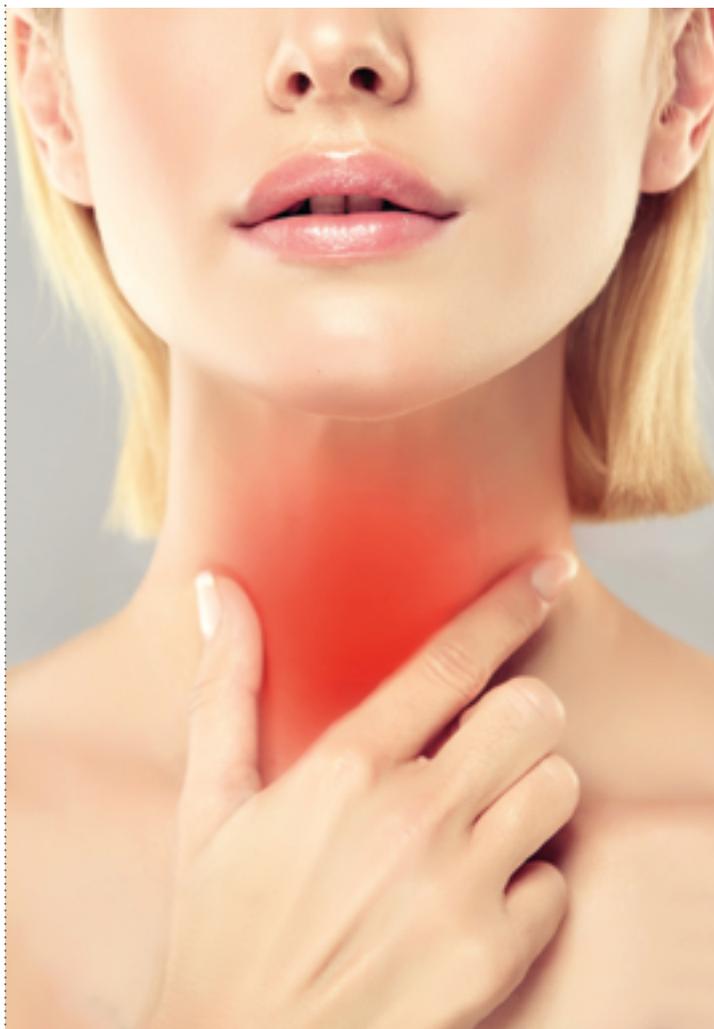
Пациент обратился к врачу-кинезиологу с жалобами на шейный остеохондроз, боли в спине и пояснице. По наблюдениям самого пациента, особенно остро спина реагирует на эмоциональные стрессы. Согласно алгоритму мышечного теста мы сначала определяем причину проблемы, а потом разбираемся со следствиями. Если причина в воспалении, назначается прием противовоспалительных препаратов. Структуральная причина (нарушения в костно-мышечной системе) устраняется с помощью мануальных или остеопатических методик. В этом примере причина была на более высоком уровне: «сбитые» сигналы с подкорковых уровней мозга привели к неправильному распределению мышечного тонуса спины. Появившаяся перегрузка в структурах позвоночника вызвала болевые ощущения. Как только мы устраним первопричину – «программный» сбой в мозге, – следствие исчезнет само: мышцы выровняются, а боли прекратятся.

## ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

Сеанс прикладной кинезиологии длится 1-1,5 часа. Мышечное тестирование выявляет активный внутренний конфликт или наиболее выраженный очаг возбуждения, связанный с вашим запросом. Коррекция состояния происходит с помощью акупунктуры.

Записаться на прием к врачу-рефлексотерапевту можно у своего персонального менеджера в Verba Mayr.





*Психологи говорят, что дискомфортные ощущения в области горла связаны с обидами. Диагностика мышечным тестом это чаще всего подтверждает.*



### СЛУЧАЙ 2. БОЛЬ В ГОРЛЕ

Психологи говорят, что дискомфортные ощущения в области горла связаны с обидами. Диагностика мышечным тестом это чаще всего подтверждает. Видимо, эмоциональные переживания, близкие к обиде, вызывают возбуждение тех участков мозга, которые контролируют область горла. В ответ на стресс в этой области возникает своего рода блокировка движения жизненных сил, что ведет к застою и создает условия для присоединения патогенной флоры.

### СЛУЧАЙ 3. СЛАБОСТЬ МЫШЦ БЕДРА

Пациент на приеме жалуется на ослабление мышц бедра – они быстро устают при пешей прогулке. При тестировании отмечаем слабость четырехглавой мышцы бедра. Значит, есть проблема с десятым грудным позвонком. При мануальном анализе гипотеза подтверждается. Коррекция позвонка восстанавливает силу мышцы. Но почему же возникло смещение? Мышечный тест показал, что причины кроются в дисфункции канала тонкого кишечника, который имеет ассоциативную связь с четырехглавой мышцей бедра и десятым грудным позвонком. Первопричина оказалась в подсознании, наследственный фактор. Рекомендуемая тактика лечения – коррекция подсознательных программ.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

Показан при хроническом стрессе, депрессии, панических атаках и неврозах. Во время сеанса врач легко воздействует на биологически активные точки тела. Пациент проговаривает определенные фразы, которые способствуют быстрому освобождению от негативных эмоций. Сеанс заканчивается акупунктурным тестом и точечным массажем.

Узнать подробнее о методе эмоционального релиза и подобрать подходящую тактику лечения может врач-рефлексотерапевт Verba Mayr.





## КОРПОРАЛЬНОЕ ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Акупунктура воздействует на биологически активные точки человека. При заболевании нарушается работа органов и меридианов. Сеансы иглоукалывания восстанавливают движение энергии, исцеляя причину болезни. Сеансы проводятся, как правило, через день или два. В течение суток после первого сеанса восстанавливается так называемый «большой круг циркуляции энергии».

Какой метод лечения подойдет именно вам, определит врач-рефлексотерапевт Verba Mayr.

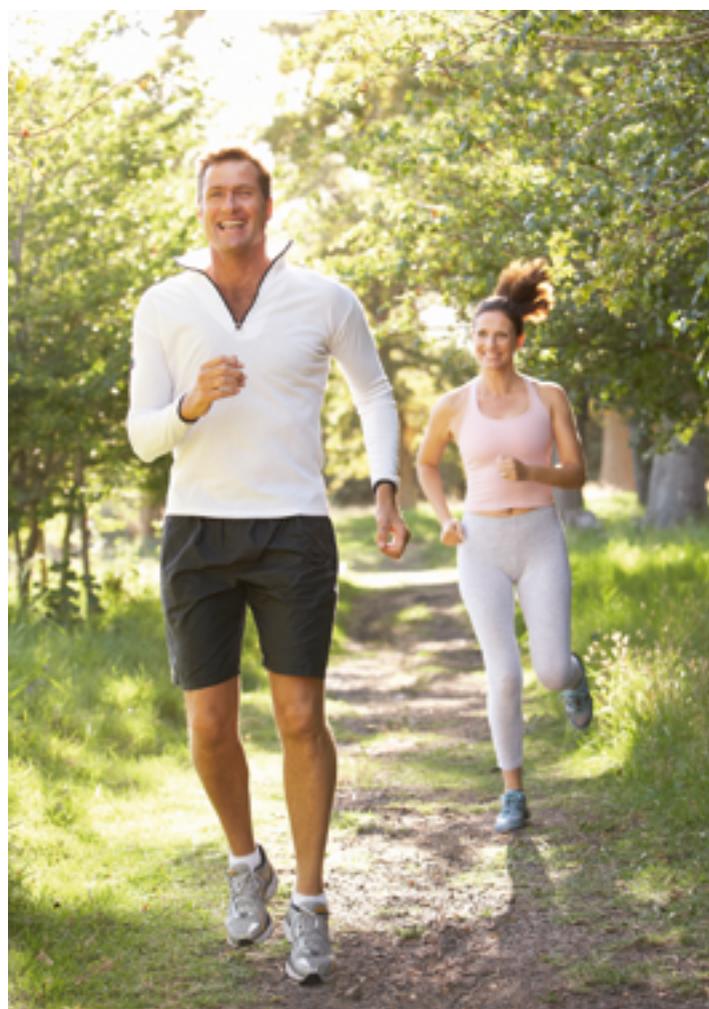


## КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ В РУКАХ КИНЕЗИОЛОГА

Чтобы устранить причины болезни, специалисты Verba Mayr применяют различные техники, объединяющие подходы восточной и западной медицины. Сеансы «Прикладная кинезиология» и «Эмоциональный релиз» прекрасно сочетаются с процедурой «Корпоральное иглоукалывание». Эти методы воздействуют на биологически активные точки на теле человека, в которых, как утверждает китайская медицина, сконцентрированы энергетические потоки, отвечающие за нашу витальность. Работа с ними помогает снять телесные и психоэмоциональные блоки и настроить систему саморегуляции организма, что дает длительный оздоровительный эффект.

~~~~~

После курса сеансов кинезиологической коррекции вы сможете избавиться от болевых синдромов в теле, внутренних психоэмоциональных конфликтов, и гармонизировать связь между сознанием и подсознанием. Благодаря точной диагностике и исцелению первопричины заболеваний, произойдет естественное восстановление вашего физического и психического здоровья.





# ДУМАТЬ, КАК ЕСТЬ

## *Как связаны питание и мозг?*

ИРИНА ПОПОВА

*Главный врач австрийского центра здоровья Verba Mayr,  
терапевт, майер-терапевт, врач-диетолог*

*Наше питание влияет на ясность мышления, настроение и общее психоэмоциональное состояние гораздо больше, чем мы думаем. Бывает, после завтрака вся утренняя бодрость исчезает как по мановению волшебной палочки злого гения. Бывает, в какое-то время года голова мыслит ясно и четко, а в другое — голова мутная и тяжелая, мысли ворочаются, как ленивые слоны. В обоих случаях надо анализировать свой рацион, который меняется не только в течение дня, но и сильно зависит от сезонности питания.*



Нейронутрициология – это, образно говоря, наука о питании для здоровья мозга. Давно доказано, что наши пищевые привычки серьезно влияют на качество функционирования мозга. Как же сохранить мозг молодым и здоровым благодаря питанию?

### ЧТО «ЕСТ» МОЗГ?

Мозгу необходимо около 30% энергии, которую вырабатывает наш организм. Поэтому неправильное питание быстро отражается на его работе. Снижается концентрация внимания, ухудшается восприятие новой информации, искажается адекватность реакций («меня как подменили», «как я могла такое сказать»); формируются дефициты витаминов и аминокислот, приводящие к развитию заболеваний нервной системы и др.



*Сахар – друг или враг? Сладкий или все-таки горький? Книга «История сахара» Питера Макинниса повествует о том, как сахар покорила весь мир. Легкий ироничный стиль, увлекательное повествование, малоизвестные факты и удивительные парадоксы делают эту книгу отличным спутником для отдыха.*



## КЕТОНЫ И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Мозг на 60% состоит из жира, поэтому вопреки устоявшемуся мнению, лучшее топливо для мозга не глюкоза, а кетоны! Шоколад и сладости дают лишь временное улучшение работы мозга. Повышенное употребление углеводов приводит к развитию процессов гликирования – молекулы сахара соединяются с белками и жирами. Гликирование повышает риск преждевременного старения организма и развития различных заболеваний: диабет, атеросклероз, хроническая болезнь почек и болезнь Альцгеймера.

Уменьшение в рационе питания углеводов и ограничение калорий позволяет использовать в качестве энергии кетоны – продукты распада жировой ткани. Кетоны активируют рост новых нейросетей и защищают нейроны от разного рода повреждений.

Чтобы активировать процессы жиросжигания, необходимо изменить своё питание так, чтобы уровень инсулина держался ближе к нижней границе нормы. Этого можно добиться системой лечебного или интервального голодания. Наиболее распространена схема интервального голодания 16/8 (в течение 8 часов возможен 3-х разовый прием пищи, далее – 16 часов голода). В результате основным источником энергии для мозга становятся кетоны, запускаются процессы аутофагии, уменьшается инсулиновая нагрузка, общее воспаление, что помогает улучшить когнитивные способности.



## ПЕРВОЕ БЛЮДО - ЖИРЫ

Основное сырьё для клеток головного мозга – это полиненасыщенные Омега-3 жирные кислоты (ПНЖК). ПНЖК Омега-3 относят к группе эссенциальных жиров, т.к. организм человека не синтезирует их самостоятельно, поэтому они должны регулярно поступать с продуктами питания. Особенно важную роль в эффективной работе мозга играет докозагексаеновая кислота (ДГК). ДГК необходима для эффективного проведения сигналов в нервных клетках. Повышенная потребность в ДГК существует в период беременности и грудного вскармливания. Ее дефицит в диете матери и ребёнка приводит к снижению способностей к обучению, зрительных и психомоторных функций детей. Дефицит ДГК у взрослых вызывает повышенный риск депрессии, нарушения когнитивных функций, включая болезнь Альцгеймера и различных нервных расстройств. Выявить риск развития этих заболеваний можно с помощью лабораторного анализа Омега-3 индекса. Так, показатель менее 4% является критическим и требует коррекции питания: прием Омега-3 в качестве добавки к пище и изменения рациона.

*Мозг состоит на 60% из жиров, поэтому интервальное голодание ему «понравится».*  
*Организм начинает получать энергию из жиров, а не из углеводов. Кетоны, которые становятся основным источником энергии, активируют рост новых нейросетей.*

Основным источником ДГК является дикая рыба (лосось, сельдь, форель, сардина, семга, скумбрия, зубатка, палтус), растительные масла, богатые Омега-3 жирами (льняное, грецкого ореха), ракообразные и моллюски (креветки, крабы, лобстеры, мидии, устрицы); мясо домашних и диких животных (говядина, баранина, оленина) травяного откорма.

*Дефицит необходимой  
докозагексаеновой кислоты (ДГК)  
приводит к нарушению когнитивных  
функций, депрессиям, болезни  
Альцгеймера. Добавьте в свой рацион  
дикую рыбу, льняное масло, баранину,  
оленину, чтобы повысить уровень ДГК.*



## МАГНИЙ, РЫБИЙ ЖИР И ЛИСИЧКИ НА ДЕСЕРТ

Отдельно хочется остановиться на влиянии витамина D и магния на эффективную работу мозга. Витамин D влияет не только на усвоение кальция в организме, но и на нервную систему. Рецепторы к витамину D располагаются в тех областях головного мозга, которые отвечают за память, эмоции и поведение. Доказано, что у людей с депрессией уровень витамина D ниже, чем у здоровых. В 2019 году ученые Квинслендского университета (Австралия) провели исследование о влиянии витамина D на здоровье мозга и развитие депрессии и шизофрении. В рамках исследования из рациона взрослых здоровых мышей исключили витамин D. Спустя 4 месяца ученые обнаружили значительное снижение когнитивных функций: мыши хуже обучались и воспринимали новую информацию по сравнению с контрольной группой.

Врачи рекомендуют поддерживать целевой уровень витамина D3 в организме – 60-80 нг/мл. Для этого коррекция рациона питания направлена на дополнительное употребление продуктов, богатых витамином D – рыбий жир из печени трески, скумбрия, форель, сельдь, яичный желток, грибы лисички.

Дефицит магния также ухудшает работу мозга. Магний участвует в выработке энергии митохондриями нейронов, улучшает память, способность к обучению и борется с бессонницей. Этот антистрессовый микроэлемент содержится в тыквенных семечках, кунжуте, орехах (миндаль, кешью, кедровые), соевых бобах, овощах, в основном листовых зеленых, а также в цельных крупах.

Глютен – группа растительных белков, которые содержатся в некоторых злаках, например, пшенице, ржи и ячмене. Именно глютен придает тесту эластичную и воздушную текстуру, поэтому он часто используется в пищевой промышленности, особенно хлебопекарной.



## ГЛЮТЕН – ВРАГ ЯСНОСТИ

Затрудненное восприятие новой информации, рассеянность могут быть вызваны не только переутомлением, но и непереносимостью глютена. Глютен – это группа растительных белков, которые содержатся в некоторых злаках, например, пшенице, ржи и ячмене.

Научные исследования подтверждают связь различных проблем работы мозга с глютеносодержащими продуктами.

Повышенная чувствительность к глютену может появиться в любом возрасте. Иммунная система реагирует на употребление глютеносодержащих продуктов и запускает целый каскад воспалительных реакций. В результате высвобождается множество цитокинов, которые повреждают мозг и могут провоцировать развитие дегенеративных заболеваний нервной системы.

Непереносимость глютена проявляется самыми различными симптомами – от болей в животе и проблем со стулом до спутанного сознания и судорог конечностей. Зачастую непереносимость глютена путают с серьезными заболеваниями, ставят неверный диагноз и назначают некорректный план лечения. Поэтому не стоит заниматься самодиагностикой. Нужно сдать анализ на пищевую непереносимость – это самый надежный способ выявить опасную, неясную проблему. При необходимости врач порекомендует безглютеновую диету.



*Что будет, если соединить глубокие знания по нейробиологии и нутрициологии?*

*Шедевр об идеальном питании для мозга! Книга Лайзы Москони, доцента неврологии и сертифицированного нутрициолога, так и называется «Диета для мозга».*

*Как развивалось человеческое мышление и какое влияние на него оказывала на него еда в ходе эволюции? Как пища, попав в организм, распадается на полезные вещества, какие из них помогают, а какие – вредят работе мозга?*

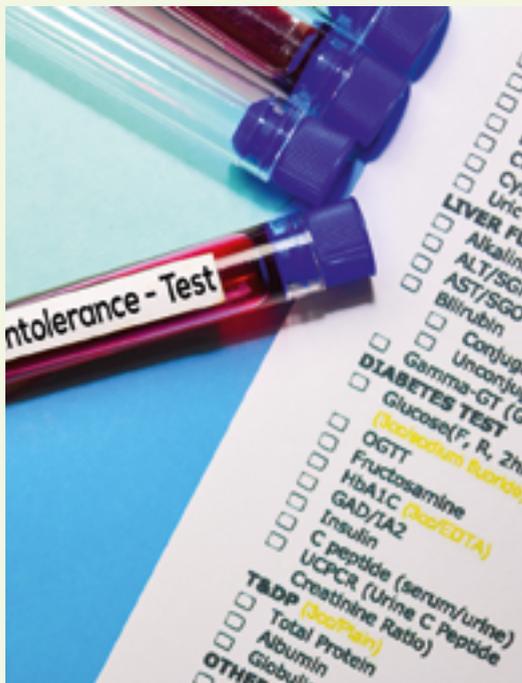
*Эти и многие другие вопросы подробно освещены в книге.*



## ГЛЮТЕНОВЫЙ STOP-LIST

**Безглютеновая диета исключает употребление всех продуктов, приготовленных из пшеницы, ржи, ячменя и овса.**

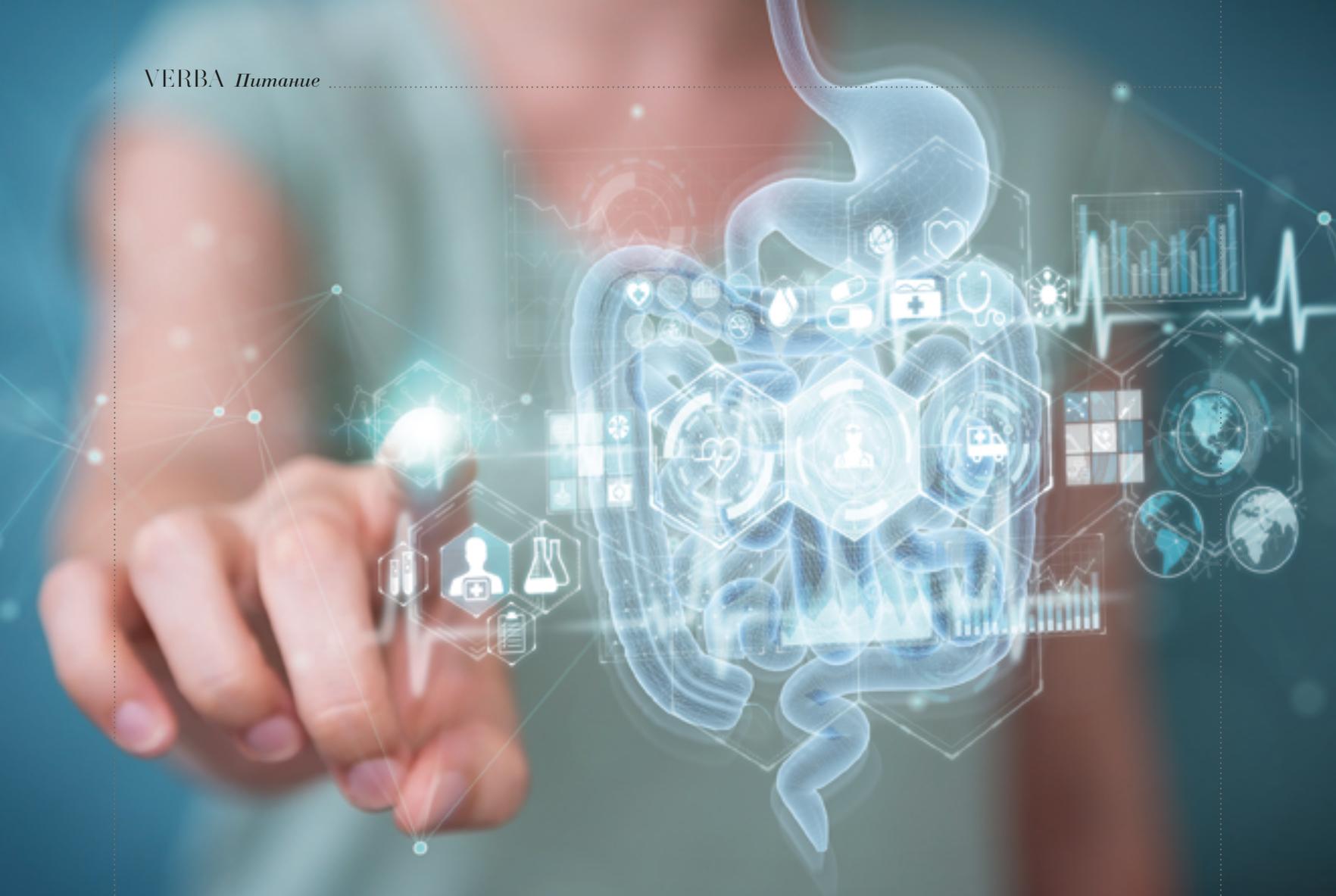
- Хлебобулочные изделия, кексы, печенья, пирожные, торты, пицца, все виды теста, блины, оладьи, все макаронные изделия, отруби, каши из этих круп, включая «Геркулес», блюда в панировке.
- Также следует исключить все мясные полуфабрикаты: котлеты, сосиски, колбасы и другие гастрономические продукты из-за опасности присутствия в них глютеных добавок.
- Глютен также может скрываться в продуктах, на первый взгляд не имеющих отношения к злаковым. Это конфеты, лекарства, мороженое, утренние готовые завтраки, хлопья (если не указано, что продукция не содержит глютена), картошка фри (промышленного производства), соусы (в том числе и соевый соус), бульонные кубики, пиво, водка, не подвергавшаяся дистилляции.



## ТЕСТ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНOSИМОСТЬ

Головные боли, вздутие живота, расстройство ЖКТ или запор, кожные высыпания, хроническая усталость, немотивированный набор веса – все это может быть проявлениями пищевой непереносимости. Тест «Комплексная пищевая панель» включает до 250 продуктов и пищевых добавок, которые могут вызывать или усиливать хронические заболевания. По результатам диагностики врач дает рекомендации по питанию. Исключение «неподходящих» продуктов в 50-80% случаев дает положительные результаты: снижается вес, улучшается работа кишечника, улучшается состояние кожи, в целом повышается жизненный тонус.

Записаться на исследование можно в ходе консультации со своим майер-терапевтом.



## МИКРОБИОТА В ОТВЕТЕ ЗА МОЗГ

В последнее время ученых все больше интересует связь микробиоты кишечника и мозга. Микрофлора кишечника является важным модулятором здоровой работы мозга: она производит гормоны тестостерон и гистамин; нейромедиаторы норадреналин, дофамин, серотонин, гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК), а также грелин и лептин (белки-регуляторы аппетита).

Гамма-аминомасляная кислота заслуживает особого внимания. Обладая тормозящими свойствами, она жизненно необходима для нашего мозга. ГАМК помогает концентрировать внимание на определенном информационном потоке, условно нейтрализуя все лишнее, а также отвечает за управление эмоциями и движением. Она обладает психотропными свойствами и эффективна в борьбе с симптомами депрессии и синдрома хронической усталости. Различные неврологические заболевания, в том числе эпилепсия, развиваются при хроническом дефиците ГАМК. Восполнить нехватку этой аминокислоты за счет изменения питания невозможно – наш организм синтезирует ее самостоятельно. Но в наших силах создать оптимальные условия для ее производства: следить за микрофлорой кишечника, увеличить употребление продуктов с высоким содержанием L-глутамин (предшественника ГАМК), а именно: куриную грудку, говядину, мидии, кальмары, крабы, сою, чечевицу.



## ИГРА НА НЕЙРОМЕДИТОРАХ

Очень важную роль в работе мозга играет система нейромедиаторов. Это молекулы, с помощью которых происходит передача импульсов между нервными клетками и от нервных клеток к органам.

- **Дофамин**

Дофамин – «молекула мотивации», нейротрансмиттер, снижающий вероятность активации нейрона, наиболее известен своей связью с механизмом вознаграждения в мозге. Недостаток дофамина ассоциируется с массой проблем, от болезни Паркинсона до социальной тревожности. Дофамин оказывает положительное влияние на нашу способность принимать решения и нашу производительность. Дофамин состоит из белковых блоков – L-тирозина и L-фенилаланина, поэтому чтобы поддерживать уровень гормона удовольствия в норме, достаточно употреблять продукты, богатые названными аминокислотами. Продукты с высоким содержанием L-тирозина и L-фенилаланина: брюссельская и цветная капуста, стручковая фасоль, соя, семга, скумбрия, сельдь, говядина, баранина, курица, твердые сорта сыра, грецкие орехи, миндаль.

- **Нейромедиатор серотонин.**

Этот нейромедиатор регулирует передачу сигналов между нервными клетками. Серотонин является тормозным нейротрансмиттером, непосредственно влияющим на наше настроение. Его часто называют «гормоном радости и счастья». Уменьшение количества серотонина напрямую связано с депрессией, гневом и даже суицидальными наклонностями. Для синтеза серотонина организму необходима аминокислота триптофан, которую мы получаем с пищей: красная и чёрная икра, лосось, мясо кролика, миндаль, шоколад и др. Нормальный уровень серотонина имеет решающее значение для качественного сна, поскольку из него производится гормон сна мелатонин.

При этом серотонин на 80-90% синтезируется не в нервной системе, а в кишечнике. Серотонин, в свою очередь, контролирует перистальтику кишечника и рост некоторых видов полезной микрофлоры толстого кишечника, а сама микробиота отвечает за превращение триптофана в серотонин. Здоровая микробиота и кишечник – залог эмоционального комфорта.

*Серотонин на 80-90% синтезируется не в нервной системе, а в кишечнике.*

*Плохое настроение?*

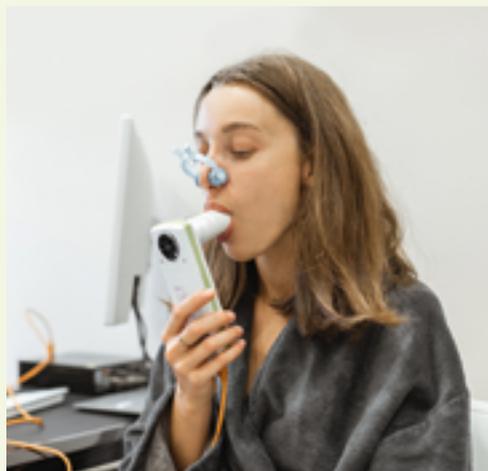
*Добавьте в рацион черную (или хотя бы красную) икру, миндаль, шоколад, пару ломтиков ставриды или бедрышко кролика. Это продукты-рекордсмены по содержанию триптофана, который отвечает за выработку серотонина – «гормона счастья».*





**Водородный дыхательный тест** с фруктозой назначается при подозрениях на непереносимость фруктозы и нарушениях микрофлоры кишечника. Углеводы, не разложившиеся в тонкой кишке, начинают заброживать и выделять водород в толстом кишечнике. Водород частично поступает в кровь, затем в легкие. По количеству выдыхаемого водорода врач оценивает работу кишечника в целом и переносимость фруктозы в частности.

На первичном приеме ваш лечащий майер-терапевт обязательно порекомендует пройти это несложное, но очень информативное тестирование.



## ЗАБОТА О МИКРОКЛИМАТЕ КИШЕЧНИКА

«Корневая система организма» – именно так называет кишечник Ф.К. Майер. Концепция лечебного питания по доктору Майеру основана на формуле здоровья: «правильное питание = хорошая пища + правильное пищеварение».

Врачи Verba Mayr разработали уникальные продукты для оздоровления микрофлоры кишечника – метабиотики, которые не имеют аналогов в России. Разработанные на безлактозном молоке А2, живые органические метабиотики содержат метаболиты пропионовокислых и бифидо- бактерий в биодоступной форме. Курсовой прием метабиотиков способствует устранению дефицита пропионовокислых и бифидо- бактерий, нормализует микробиоценоз кишечника. Для поддержания здоровой микробиоты рекомендовано курсовое употребление функциональных продуктов: Verba Meta, Verba Bifido и Verba Propio.

*Метабиотики – это запатентованный продукт для нормализации микрофлоры кишечника, разработанный врачами Verba Mayr на основе культуры пропионовокислых и бифидобактерий. Приобрести можно в интернет-магазине <https://verbacuisine.ru/>*

Оптимальные рекомендации по питанию должны составляться с учетом результатов лабораторных исследований, таких как омега-3 индекс, тест на пищевую непереносимость, генетический тест Wellness, анализ микробных маркеров, водородные дыхательные тесты на непереносимость лактозы и фруктозы. Все это назначит и проконтролирует ваш лечащий врач майер-терапевт.

За более подробной информацией обратитесь, пожалуйста, к своему персональному менеджеру или майер-терапевту.

Будьте здоровы!



## 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.

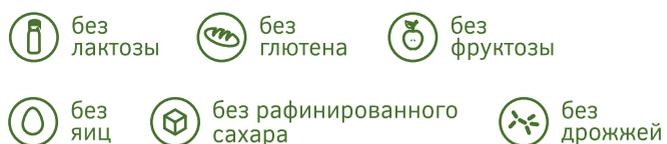
Шеф-повар ресторана Verba Mayr совместил принципы майер-питания с приемами высокой кухни и добился великолепного вкуса легких и полезных блюд. Результатом стала Verba Cuisine – наше фирменное меню, блюда в котором насыщают, оздоравливают и вдохновляют!

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



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

Тел. 8 (495) 598 51 51

# ОБЕД – ВСЕМУ ГОЛОВА

## *Умно и питательно по Майеру*

*Мы знаем, как правильно питаться для хорошего пищеварения.  
Знаем, что надо убрать из рациона, чтобы приобрести  
стройность.*

*Но как насчет питания для мозга?*

*Похоже, роль глюкозы в эффективной работе мозга явно переоценена. Врачи подтверждают: основное топливо для мозга – это жиры, которые стимулируют выработку энергии в митохондриях. Лидер среди полезных жиров – растительные масла (льняное, конопляное, амарантовое), топленое сливочное масло (масло гхи), кокосовое масло и морепродукты. Морская звезда, морской гребешок является источником ценных плазмалогенов, который стимулируют мозговую активность и улучшают память.*



**АЛЕКСЕЙ НИКИТИН**  
Бренд-шеф Verba Cuisine

Бренд-шеф, идейный вдохновитель Verba Cuisine, **Алексей Никитин**, в сотрудничестве с врачами и зарубежными коллегами, разработал уникальное меню для мозга. Все блюда соответствуют принципам питания по Майеру.

**Сегодня в меню:** тыквенной крем-суп с гребешком, филе морской трески с муссом из брокколи и миндаля, а также коксовый тарт с зеленым чаем матча.



## ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП С КУРКУМОЙ И МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ

”

*Идеальный рецепт для стимуляции умных мыслей: гребешок, куркума и льняное масло!*

Особый гость этого супа – морской гребешок, который требует самого внимательного обращения. Его очень легко переварить: лишние 15-20 секунд на огне – и вместо нежнейшего деликатеса вы получите морепродукт, по плотности сопоставимый с каучуком.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тыква – 300 г  
 Морской гребешок (замороженный или охлажденный) – 100 г  
 Имбирь – 30 г  
 Овощной бульон – 100 мл  
 Анис – 2 г  
 Гвоздика – 1 г  
 Розмарин – 2 г  
 Розовая гималайская соль – 1 г  
 Куркума – 1 г  
 Льняное масло – 2 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовьте тыкву: очистите от кожуры и семян, нарежьте на одинаковые по размеру куски.
2. Положите тыкву в форму для запекания, добавьте пряности (анис, гвоздику и розмарин) и розовую гималайскую соль.
3. Накройте фольгой и поставьте запекаться в предварительно разогретую духовку (180°C на 30-40 минут).
4. Пока запекается тыква, подготовьте имбирный сок и гребешки:
  - Очистите имбирь, натрите его на мелкой терке и отожмите в пиалу. Отставьте в сторону.
  - Гребешки порежьте средним кубиком.
5. Достаньте готовую тыкву из духовки и дайте ей немного остыть. Извлеките все специи и измельчите тыкву в блендере до однородного состояния. Если пюре получится слишком густым, добавьте немного овощного бульона.
6. Перелейте готовое тыквенное пюре в сотейник, добавьте куркуму и хорошо размешайте.
7. Доведите суп-пюре на медленном огне до кипения, добавьте немного имбирного сока и морские гребешки.
8. Внимание! Время варки гребешков – не более 30-40 секунд, иначе гребешки переварятся и станут жёсткими.
9. Украсьте суп-пюре перед подачей: добавьте несколько капель льняного масла и посыпьте тыквенными семечками.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

Филе морской трески (спинна) – 800 г  
 Брокколи – 1,5 кг  
 Овощной бульон – 1 л  
 Миндаль очищенный – 200 гр  
 Миндальное молоко – 200 мл  
 Тофу – 100 гр  
 Лимонник  
 Имбирь  
 Розовая гималайская соль  
 Лайм

## ФИЛЕ МОРСКОЙ ТРЕСКИ С БРОККОЛИ И МИНДАЛЬНЫМ СОУСОМ



*«Добавьте в свой рацион морепродукты и морскую рыбу – это прекрасный источник Омега-3 жирных кислот, улучшающих мозговую деятельность и повышающих общий уровень энергии»,*

– рекомендует главный врач Verba Mayr  
 Ирина Евгеньевна Попова.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим гарнир.
  - Промойте и разделите брокколи на соцветия.
  - Бланшируйте в кипящей подсоленной воде 30-40 секунд.
  - После бланширования резко охладите брокколи в ледяной воде. Это приостановит дальнейший процесс приготовления, позволит сохранить цвет и максимальное количество полезных веществ.
2. Займемся рыбой.
  - В пароварку налейте воды, добавьте лимонграсс и имбирь.
  - Филе трески просушите бумажным полотенцем, немного посолите и положите в пароварку.
  - Готовьте 10-15 минут (в зависимости от размера филе).
  - За 4 минуты до готовности рыбы добавьте в пароварку большую часть брокколи.
3. Пока готовится рыба, приготовим соус.
  - Предварительно очищенные миндальные орехи проварите в овощном бульоне.
  - Оставшийся бульон слейте, добавьте бланшированные брокколи, миндальное молоко и тофу.
  - Измельчите блендером до однородного состояния.
  - Добавьте гималайскую соль и сок лайма по вкусу.



## КОКОСОВЫЙ ТАРТ С ТОФУ И ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ МАТЧА

Известно, что японцы, выпивающие более 2 чашек чая матча в день, имеют на 50% меньше проблем с памятью, чем их соотечественники.

Важный нюанс: бодрящий матча рекомендуют пить не позднее, чем за 4-6 часов до сна.

Изысканный вкус кокоса и тонкий аромат матча сделают этот десерт фаворитом на вашем столе!

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовка: агар-агар замочите в холодной воде. Растопите кокосовое масло и какао-масло.
2. Займемся песочной основой.
  - Все ингредиенты для песочной основы соедините и тщательно вымешайте.
  - Заверните тесто в пищевую плёнку и дайте «отдохнуть» в холодильнике 2 часа.
  - Раскатайте тонким слоем на дно и стенки глубокой круглой формы для выпечки.
  - Выпекайте в предварительно прогретой до 190 градусов духовке 20-25 минут. Готовой основе дайте полностью остыть.
3. Готовим мусс.
  - Для мусса смешайте тофу и растопленное кокосовое молоко, измельчите блендером.
  - Перелейте смесь в сотейник, добавьте растопленное какао-масло, пектин, заменитель сахара.
  - Доведите массу до кипения.
  - Накройте плотно пищевой пленкой и дайте полностью остыть, охладите до 1-3 градусов.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Песочная основа:

Масло кокосовое – 60 г  
 Молоко рисовое – 25 г  
 Молоко кокосовое – 20 г  
 Заменитель сахара – 5 г  
 Мука рисовая – 80 г  
 Мука миндальная – 25 г  
 Крахмал кукурузный – 20 г  
 Пектин яблочный – 2 г  
 Разрыхлитель для теста – 2 г  
 Чай зеленый матча – 2 г  
 Корица молотая – 1 г

#### Мусс:

Сыр тофу – 500 г  
 Молоко кокосовое – 360 г  
 Какао масло – 70 г  
 Пектин – 14 г  
 Заменитель сахара – 1 г  
 Чай зеленый матча – 7 г  
 Агар-агар – 5 г  
 Вода – 100 г

#### Кокосовая карамель:

Молоко кокосовое – 100 г  
 Сироп якона – 12 г  
 Пектин – 2 г  
 Агар-агар – 1 г  
 Вода – 17 г

#### Для украшения:

Свежие ягоды  
 Стружка горького шоколада

- Прокипятите замоченный агар-агар до его полного растворения и дайте остыть до 38 градусов. Добавьте порошок зеленого чая и хорошо размешайте.
- Остывшую кокосовую массу взбивайте на средней скорости, постепенно вливая в неё тонкой струйкой остывший раствор агар-агара, добейтесь муссовой текстуры.
- 4. Сборка тарта.
  - В песочную основу влейте кокосовый мусс, закройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 2-3 часа для застывания.
- 5. Готовим карамель для декорирования тарта.
  - Все ингредиенты для кокосовой карамели тщательно смешайте.
  - Перелейте в сотейник и выпарите до 2/3 начального объема.
  - Дайте карамели немного остыть.
  - Достаньте тарт из холодильника и налейте карамель сверху тонким слоем. Тарт снова уберите в холодильник на 1 час.

Украсьте тарт свежими ягодами и стружкой горького шоколада. Bon appétit!

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?

www.tamotsu.ru  
8 800 555 20 43

В обществе стали все чаще говорить о синдроме хронического информационного истощения или синдроме «выжатого лимона», как о факторе, приводящем к старению и ухудшению когнитивных функций мозга!

Среди причин его возникновения выделяют длительный контакт с гаджетами, увеличение потока информации, необходимость постоянно реагировать на сообщения и звонки. Все это приводит к общей гиподинамии, а если рассматривать глубже, то возникает дисбаланс во всех процессах организма.

Чем опасно не реагировать на синдром хронического информационного истощения? Впоследствии это может стать причиной возникновения старческих болезней мозга (болезнь Альцгеймера, Паркинсона, деменция с тельцами Леви), которые на сегодняшний день имеют тенденцию к омоложению. Чтобы сохранить здоровье мозга до глубокой старости, необходимо заниматься профилактикой уже в молодом возрасте: инфо-детокс, полноценный отдых, решение логических задач, ребусов, изучение иностранных языков или занятия танцами.

Важно восполнять необходимые для здоровья мозга полезные вещества:

**Плазмалоген** – один из видов ценных фосфолипидов, основная деятельность которых связана с восстановлением поврежденных клеточных структур в организме. Плазмалоген обеспечивает целостность клеточных оболочек, он умеет "встраиваться" в мембраны энергозатратных органов (мозг, печень, почки, сердце, кишечник), восстанавливая их работу. Плазмалоген стимулирует нормальное прохождение сигнала по нервным волокнам к головному мозгу и обратно. Под руководством японского доктора Такехико Фуджино был получен первый в мире плазмалоген из двухстворчатых морских гребешков. Исследования показали, что именно он наиболее близок к человеческому.

**Коэнзим Q10** – это вещество, которое используется в процессе клеточного дыхания, поэтому от его содержания напрямую зависит скорость процессов старения. Q10 укрепляет иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами, снижает кровяное давление.

Источником этих полезных для здоровья мозга веществ является японская биологически-активная добавка к пище «Тамоцу» (с японского яз. название переводится как «Защитник»).

Сегодня это единственный в России зарегистрированный БАД для профилактики деменции и когнитивных нарушений, который оказывает защитное действие на все клетки организма человека, особенно на клетки головного мозга.

## «ТАМОЦУ» СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ПРИ:

- когнитивной усталости («отключение мозга», потеря способности к анализу, рассеянность внимания, повышенная утомляемость, нарушения сна, неустойчивость настроения, снижение памяти);
- старческой деменции (болезнь Альцгеймера, Паркинсона и тд)
- сезонной астении;
- сосудистых заболеваниях.

Наслаждайтесь острым умом и твердой памятью до глубокой старости вместе с «Тамоцу»!



# ВРАЧИ VERBA MAUR



АЛЕКС ВИТАСЕК

*Доктор медицины, майер-терапевт,  
президент Международного сообщества  
врачей – майер-терапевтов,  
куратор австрийского центра здоровья  
Verba Maur*



ИРИНА ПОПОВА

*Главный врач австрийского центра  
здоровья Verba Maur, терапевт,  
майер-терапевт, врач-диетолог*



ИННА РЕШЕТОВА

*Заместитель главного врача  
по развитию и научной работе Verba  
Maur, врач-терапевт, врач ультразву-  
ковой диагностики*



ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

*Заведующая консультативно-  
диагностическим отделением  
Verba Maur, врач-терапевт,  
майер-терапевт, врач-кардиолог*



АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА

*Врач-рефлексотерапевт*



СВЕТЛАНА ВОСТРЯКОВА

*Врач-невролог, врач-  
физиотерапевт, к. м. н*



СОФЬЯ МАХОВА

*Врач-терапевт, майер-терапевт*



ЕКАТЕРИНА  
Программа Verba Relax

” Я ТАК ДОЛГО МЕЧТАЛА О ТАКОМ МИНИ-ПУТЕШЕСТВИИ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Совершить ненадолго побег, подзарядить внутреннюю батарейку, наконец-таки выспаться, наполниться энергией – я так долго мечтала о таком мини-путешествии в одиночестве.

Мой день был распisan по минутам. Обследование, спорт, уходы, массажи, консультации врачей-специалистов, а самое главное – полноценный сон. Я рано ложилась и рано вставала. Мне кажется, так много и качественно я никогда не спала. Но центр австрийской медицины Verba Mayr – это не только всевозможные обследования организма, физические нагрузки и Spa. В первую очередь – это правильное питание. Программа нахождения в центре индивидуально подбирается врачом-диетологом. Питание по моей программе «Relax» подразумевает любые блюда на выбор. У меня не было жестких ограничений, так как нет проблем с организмом. Самое приятное, что все ингредиенты в блюдах здесь натуральные, без лактозы, белого сахара и глютена. В общем всё, как я люблю!



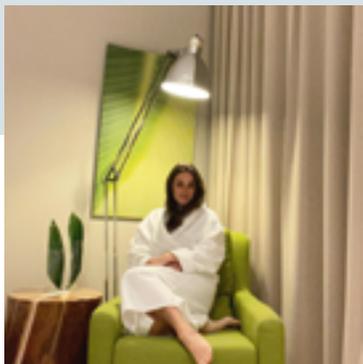
САМОЕ ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ – ПРОВЕСТИ СВОЙ ОТПУСК В VERBA MAYR

Такой кайф отключится от работы, от бытовых проблем, от всей этой бесконечной суеты. Для этого здесь есть все условия. Я приехала в Верба Майер абсолютно одна. Конечно, переживала немного, что буду скучать по семье, так как это мой первый опыт уединенного отдыха, но оказалось, что скучать некогда. С 7:30 до 21:00 все занято процедурами.

Моя программа была рассчитана на 8 дней. Для меня это оптимально. За это время у меня были всевозможные массажи, обертывания, прессотерапия, лимфодренаж, оксигенация, скандинавская ходьба, спа-зона бесподобная, ну, и, конечно, спорт во всех проявлениях. В общем, рекомендую всем, ведь любить себя это особое искусство, которому нужно тоже учиться.



ЕЛЕНА  
Программа Verba Detox

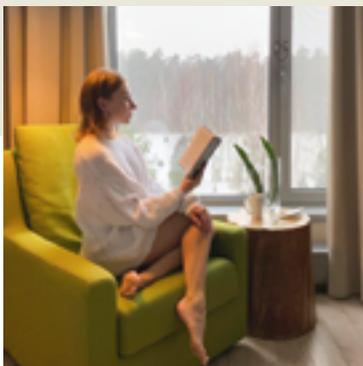


АЛИНА  
Программа Verba Detox

” ПРОВЕЛА ВРЕМЯ В ТИШИНЕ, НЕГЕ И ЗАБОТЕ О СЕБЕ

Такое удовольствие начинать утро с дыхательной гимнастики, йоги, чистого питания, вида на лес через окна в пол, травяного душистого чая, живых цветов и рояля, на котором можно музицировать как только появляются свободные полчаса между тренировками и процедурами.

Отдыхать в Verba Mayr – значит проводить время в тишине, неге, заботясь о своём теле и спокойствии ума. Эстетика этого места – моя на 100%. Спасибо за ценные рекомендации по образу жизни и питанию. Буду ждать возможности возвратиться сюда снова.



## ТАК ВЫГЛЯДЯТ СЧАСТЛИВЫЕ КАНИКУЛЫ

”

Три счастливых дня было у меня в Verba Mayr. Оздоровительный спа-центр – идеальное место, куда может сбежать вечно занятая мамочка двоих детей от рутины, ежедневной суеты и от самих детей. Побывать наедине с собой, своими мыслями, насладиться тишиной и заботой приветливого персонала, который делает все, чтобы тебе было хорошо – бесценно.

ОЛЕСЯ

Программа Express Detox

”

## ЕСТЬ ЛИ ЭФФЕКТ – БЕЗУСЛОВНО, ДА!

Одним из самых больших достоинств Verba Mayr, с моей точки зрения, является наличие высококвалифицированных специалистов абсолютно во всех областях медицины и возможность пройти любые обследования. Причём на консультацию врача выделяют достаточно времени, что позволяет обсудить все возникающие вопросы. В принципе, так и должно быть! Но, к сожалению, встречается всё реже.

Очень мягкий детокс, основанный на утреннем приеме английской соли, сбалансированном питании, не содержащем фруктозы, лактозы и глютена (дневное меню составляет примерно 1000 ккал), приеме щелочных таблеток и детокс-процедурах. Есть ли эффект – безусловно, да! Надолго ли его хватит – всё зависит от последующего поведения. В жизни потерять легче, чем найти, и единственное, к чему это не относится – лишние килограммы.

Желаю центру Verba Mayr сохранить качество услуг и продолжать совершенствоваться!



ЛАРИСА

Программа Verba Detox Deluxe



## ПОХУДЕЛА! ПРИДЕТСЯ ОБНОВЛЯТЬ ГАРДЕРОБ

”

Ну вот и закончилась моя перезагрузка. Я уезжаю домой, получив план активных действий на ближайшие 6 месяцев. При выписке мой доктор выдала медицинский отчёт с подробной схемой дальнейшей жизни и питанию с учетом всех моих индивидуальных особенностей.

Хочу сказать огромное спасибо команде докторов, массажистов, инструкторов, медсестёр за профессионализм и терпение. Менеджерам, администраторам на ресепшн за тактичность и участие. Потрясающей команде поваров за шедевры кулинарного искусства. Каждый день, когда приносили эти творения, я была уверена, что вкуснее быть не может!

Да, забыла сообщить – похудела на один размер. Придётся обновлять гардероб. Люблю Verba Mayr!

ИРИНА

Программа Verba Detox

# ПРОГРАММА VERBA DETOX PREMIUM

*Премиальная программа детоксикации и снижения веса, включающая самый подробный диагностический скрининг здоровья для устранения хронической усталости и дефицита энергии*

Современный ритм жизни каждый день бросает вызов нашей скорости, энергичности и умению оперативно принимать здравые решения. Однако для нашего организма жить в условиях стресса и многозадачности каждый день – серьезное испытание. Постепенно такие симптомы как головные боли, частые ОРВИ, бессонница, отеки, дискомфорт в ЖКТ превращаются в привычный фон. Как результат, снижается работоспособность и качество жизни в целом.

Интенсивный курс «Verba Detox Premium» разработан врачами Verba Mayr совместно с австрийскими коллегами, чтобы восстановить ресурсы организма и повысить энергетический потенциал. В программу входит самый подробный диагностический скрининг здоровья, который позволяет выявить причины повышенной утомляемости, набора веса, проблем с ЖКТ, а также оценить риски развития серьезных заболеваний.

«Verba Detox Premium» позволит выявить все уязвимые места и укрепить здоровье, вернув вам энергию и радость жизни.

## ПОКАЗАНИЯ:

- Лишний вес.
- Синдром хронической усталости, стресс.
- Заболевания пищеварительной системы (эзофагиты, гастриты, дуодениты, колиты, дисбактериоз кишечника, синдром раздраженного кишечника и др.).
- Нарушение обмена веществ.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Нарушение энергетического баланса и снижение умственной активности.
- Расстройства сна.
- Аллергические реакции.
- Проблемная или увядающая кожа.

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации и медицинское сопровождение врача майер-терапевта. Консультации физиотерапевта, эндокринолога, акушера-гинеколога, косметолога.

### ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

#### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Клинический анализ крови.
- Общий анализ мочи с микроскопией осадка.
- Полуколичественное определение рН мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

- Комплекс лабораторных исследований: гликозирированный гемоглобин, холестерин общий, триглицериды, холестерин ЛПВП, холестерин ЛПНП, С-реактивный белок, общий белок, мочевины, мочевая кислота, креатинин, АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфатаза, билирубин общий, ферретин, железо сывороточное, магний, К, Na, Cl, кальций общий, витамин D3 (25-ОН), цианокобаламин, фолиевая кислота, ТТГ базовый уровень, тироксин свободный, глюкоза, гомоцистеин, инсулин.
- Определение омега-3-индекса.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ В КРОВИ

- Лютеинизирующий гормон, фолликулостимулирующий гормон, эстрадиол, кортизол, глобулин, связывающий половые гормоны, тестостерон (муж), дигидротестостерон (муж), прогестерон (жен), пролактин (жен).

#### ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

- Комплексная диагностика пищевой непереносимости (панель Verba Mayr к 115 продуктам).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

- Водородный дыхательный тест на нарушение всасывания фруктозы.
- Водородный дыхательный тест на непереносимость лактозы.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

- Анализ микробных маркеров методом газовой хромато-масс-спектрометрии по Осипову.

#### ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

- Для мужчин: развернутая диагностика ЗППП для мужчин (Андрофлор), ДНК количественно (реал-тайм ПЦР); онкологический скрининг мужской.
- Для женщин: жидкостная цитология (исследование соскоба шейки матки и цервикального канала методом окрашивания по Папаниколау); онкологический женский скрининг; Human Papillomavirus высокого канцерогенного риска.

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- ЭКГ в покое.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.
- Спирометрия с определением возраста легких.
- УЗИ – скрининг для женщин: органы брюшной полости, почки, щитовидная железа, органы малого таза.
- УЗИ – скрининг для мужчин: органы брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка) и почек.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

#### ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Горькая английская соль – препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени.
- Комплекс ProBalance (Германия) для нормализации pH организма и обеспечения организма человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами.
- Артезианская вода, овощной бульон, травяной чай в фито-барах.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

- Thalgo Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA.
- Детокс-пилинг.
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот).

#### МОДЕЛИРОВАНИЕ СИЛУЭТА И МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

- Точечный массаж по Майеру.
- Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс VM.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног.
- Моделирование контуров тела на аппарате Isoone laser с дополнительным использованием лазерной технологии.
- Комплексные программы Slim Up Ultra.
- Медицинский липоскульптурный, моделирующий массаж.
- Антицеллюлитная программа FABBRIMARINE (бандажное обертывание + антицеллюлитный массаж).
- Сеанс общей криотерапии (криосауна).
- Энергетическое обертывание с индивидуальным подбором косметических средств.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЁГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

- Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY).
- Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE.
- Дыхательная гимнастика.

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

- Релакс-гимнастика
- Неограниченное посещение спа-комплекса: панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений.
- Арт-библиотека.
- Ежедневные лекции по современной майер-медицине.
- Мастер-классы по живописи и нейрографике, музыкальные вечера.

#### FITNESS

- Индивидуальная тренировка
- Тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика
- Скандинавская ходьба по лесному терренкуру в сопровождении инструктора.

Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое ортомолекулярное питание по меню «Детокс».

*Продолжительность программ: 8, 11, 14 или 22 дня*

Подробнее о процедурах, входящих в программу, и их количестве вы можете узнать на сайте [www.verbamay.ru](http://www.verbamay.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ПРОГРАММА ДЕТОКС И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 45+

*Интенсивная программа специально для женщин  
в период менопаузы*

Интенсивная программа «Детокс + Женское здоровье 45+» разработана врачами Verba Mayr при поддержке коллег из Австрии специально для женщин, приближающихся к периоду менопаузы (климакса) и не проходивших курс очищения организма за последние 12 месяцев. Курс очищения помогает нормализовать работу внутренних органов, включая органы пищеварения и выделительной системы. Улучшается обмен веществ, нормализуются внутренние процессы, приходит в порядок нервная система.

Детоксикация организма повышает эффективность процедур, корректирующих возрастные изменения. Перестройка организма в период менопаузы может доставлять неудобства. Однако это не значит, что их нужно терпеть. Современная европейская медицина и индивидуальный подход помогут вам в любом возрасте получать удовольствие от своего уровня энергии, скорости движения и отражения в зеркале.

## ПОКАЗАНИЯ:

- преждевременная и ранняя менопауза;
- профилактика и лечение остеопороза;
- овариэктомия;
- симптомы гиперэстрогении и ановуляции (мастодиния, менорагия, мигрень, тошнота);
- симптомы дефицита эстрогенов (вазомоторные, психологические, урогенитальные).
- набор веса на фоне гормональных изменений;
- низкое качество жизни, связанное с климаксом;
- депрессивные симптомы;
- повышенная раздражительность, возбудимость;
- расстройство сна;
- слабость;
- депрессивные симптомы;
- повышенная раздражительность, возбудимость;
- снижение памяти и концентрации внимания.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации и медицинское сопровождение врача майер-терапевта. Сеансы мануальной терапии живота по Майеру. Подбор ортомолекулярной anti-age терапии.
- Консультация врача-физиотерапевта.
- Осмотр и консультации врача гинеколога-эндокринолога. Коррекция гормональной дисфункции по показаниям.
- Индивидуальное обучение методике по Кегелю для укрепления мышц тазового дна.
- Сессия эмоционального коучинга. Обучение методам самоконтроля эмоционального состояния.

### ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

#### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Клинический анализ крови.
- Общий анализ мочи.
- Полуколичественное определение рН мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.
- Жидкостная цитология. Исследование соскоба шейки матки и цервикального канала (окрашивание по Папаниколау).
- Гормональный статус: фолликулостимулирующий гормон, тестостерон, пролактин, лютеонизирующий гормон, эстрадиол.

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- УЗИ органов малого таза.
- УЗИ молочных желез.
- ЭКГ в покое.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.

#### ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Горькая английская соль – препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени.
- Комплекс ProBalance (Германия) для нормализации рН организма и обеспечения организма человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами.
- Артезианская вода, овощной бульон, травяной чай в фито-барах.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

- Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA.

- Детокс-пилинг.
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот).

#### МОДЕЛИРОВАНИЕ СИЛУЭТА И МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

- Точечный массаж биологически активных точек организма по Майеру.
- Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- Медицинский общий расслабляющий (релакс) массаж.
- Разработка индивидуального комплекса лечебной гимнастики в зависимости от заболеваний.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЁГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

- Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY).
- Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE.
- Дыхательная гимнастика.

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

- Ванна Thalgo «Ванна Клеопатры».
- Электролечение по Вермелю (с сульфатом магния).
- Релакс-гимнастика.
- Неограниченное посещение spa-комплекса: панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений.
- Арт-библиотека.
- Ежедневные лекции по современной майер-медицине.
- Мастер-классы по живописи и нейрографике, музыкальные вечера.

#### ФИТНЕС

- Тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика.
- Скандинавская ходьба по лесному терренкуру в сопровождении инструктора.

Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое ортомолекулярное питание по меню «Детокс».

*Продолжительность программы: 8 дней*

Подробнее о процедурах, входящих в программу, и их количестве вы можете узнать на сайте [www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19

*Интенсивная программа для восстановления  
здоровья после болезни*

Основное осложнение перенесенной инфекции COVID-19 – острое кислородное голодание всех тканей организма. Возникает дисбаланс важных биохимических процессов на уровне клеток, организм испытывает мощный окислительный стресс и интоксикацию, поэтому обостряются все хронические заболевания, развивается множество побочных эффектов, падает общий иммунитет.

Философия майер-терапии – восстановление жизненно важных процессов на клеточном уровне за счет детоксикации и естественного очищения. Новая программа комплексной реабилитации после COVID-19 выявляет все возможные отклонения в работе организма, устраняет последствия тяжелой лекарственной терапии, позволяет быстро восстановить здоровье легких, иммунитет, выносливость и жизненный тонус.

Вас ждет полное обследование, усиленный детокс и кислородотерапия, сочетание реабилитационных массажных техник с нутритивной поддержкой организма, сопровождение психолога и майер-терапевта, составленное лично для вас ортомолекулярное майер-меню. А также чистейший воздух подмосковных лесов, комфортабельные номера с обслуживанием по европейским стандартам и полноценный релакс.

## ПОКАЗАНИЯ:

- Перенесенная инфекция COVID-19.
- ОРВИ средней и тяжелой степени.
- Пневмонии различной этиологии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Первичная консультация врача майер-терапевта.
- Первичная консультация врача-физиотерапевта.
- Сеанс мануальной терапии живота, консультация врача майер-терапевта.
- Первичная консультация врача по показаниям (гастроэнтеролог/ невролог/ психотерапевт/ кардиолог).
- Заключительная консультация врача майер-терапевта. Подбор ортомолекулярной терапии.

### ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

#### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Клинический анализ крови (Общий анализ, лейкоцитарная формула, СОЭ (с микроскопией мазка крови при выявлении патологических изменений)).
- Общий анализ мочи.
- С-реактивный белок, количественно (высокочувствительный метод).
- Ферритин.
- Коагулограмма.
- Аспаратаминотрансфераза (АСТ).
- Аланинаминотрансфераза (АЛТ).

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- ЭКГ в покое.
- Спирометрия с определением возраста легких.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ

#### ПОДДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО PH ОРГАНИЗМА

- Артезианская вода.
- Овощной бульон.
- Травяной чай в фито-барах.

#### МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ И ЛФК

- Медицинский классический массаж спины.
- Индивидуальная тренировка ЛФК.
- Разработка индивидуального комплекса лечебной гимнастики в зависимости от заболеваний.
- Медицинский массаж общий.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЁГКИХ И ОРГАНИЗМА, НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

- Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух» на аппарате ReOXY).
- Фототерапия BIOPTRON.
- Внутривенная инфузия – внутривенное капельное введение лекарственных препаратов.
- Нейрорефлексофармакопунктура (препаратами NeeI, Германия).
- Ингаляции лекарственных препаратов через небулайзер.
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот).
- Лимфодренажная терапия FABBRIMARINE (бандажное обертывание + прессотерапия).
- Физиотерапевтическое электролечение (эндоназальный электрофорез).

#### РЕЛАКС И ОТДЫХ

- Релакс-гимнастика.
- Неограниченное посещение spa-комплекса: панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений.
- Арт-библиотека.
- Ежедневные лекции по современной майер-медицине.
- Мастер-классы по живописи и нейрографике, музыкальные вечера.

#### FITNESS

- Тренировка в тренажёрном зале или аквааэробика.
- Скандинавская ходьба по лесному терренкуру в сопровождении инструктора.

Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое ортомолекулярное питание по меню «Актив».

*Продолжительность программы: 8 дней*

Подробнее о процедурах, входящих в программу, и их количестве вы можете узнать на сайте [www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## МОДУЛЬ

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

*Дополнительный модуль к медицинской программе  
для устранения хронической усталости и дефицита  
энергии*

Хроническую усталость, упадок сил и дефицит энергии чаще всего связывают с недосыпом, стрессом и плохой экологией.

Но истинные причины этих симптомов кроются глубже — на клеточном уровне. Мембраны наших клеток состоят из жиров. Если эти мембраны истощены, то клетки не могут эффективно выполнять свои функции, в том числе и вырабатывать энергию. «Усталость» клеток негативно влияет на работу всех систем организма. Снижается концентрация внимания, появляется раздражительность, ухудшается сон, возникает интоксикация. Рассчитывать на высокую активность и социальный успех в такой ситуации не приходится.

Врачи Verba Мауг совместно с коллегами из Германии разработали уникальный модуль, задача которого — усилить энергетический потенциал клеток и повысить эффективность процесса детоксикации. Этот дополнительный модуль основан на лучшей современной европейской практике клеточной медицины и может быть добавлен к любой из программ нашего центра.

Модуль включает лабораторную и инструментальную диагностику, которая определит, есть ли дефицит «строительного материала» клеток, и позволит выявить митохондриальную дисфункцию.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Стресс и психоэмоциональное напряжение.
- Синдром хронической усталости, вялость, апатия.
- Снижение общего уровня энергии и работоспособности.
- Ухудшение когнитивных функций (память, концентрация внимания, ясность мышления).
- Расстройства сна.
- Нарушения менструального цикла на фоне стресса и/или возрастных изменений.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- **Оценка уровня фолатов / фолиевой кислоты**  
Важное исследование в оценке энергетического потенциала и предупреждения раннего старения клеток. В результате дефицита фолатов повышается уровень гомоцистеина, понижаются умственные способности, возникает риск развития раковых опухолей.
- **Исследование уровня гомотранскобаламина (активный витамин B12)**  
Самый достоверный и точный способ определения уровня B12 в организме – это анализ на активный B12 (голотранскобаламин), он показывает содержание B12 непосредственно в клетках тела. Гомотранскобаламин считают маркером уровня внутриклеточного витамина B12, старения мозга и риска деменции.
- **Определение омега-индекса**  
Это важное исследование используется, чтобы оценить риск развития сердечно-сосудистых патологий (аритмий, внезапной сердечной смерти), чтобы выявить дефицит жирных кислот Омега-3, и чтобы отслеживать их поступление в организм, если вы придерживаетесь диеты, пьете какие-либо лекарства или пищевые добавки.

### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- **УЗ диагностика диастолической дисфункции**  
Этот метод обследования позволяет оценить характеристики расслабления миокарда во время диастолы и степень жёсткости стенок левого желудочка сердца. Наличие диастолической дисфункции свидетельствует о дефиците кислорода в органах и тканях и о митохондриальной дисфункции (т.е. о нарушении выработки энергии в клетках).

### ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- **Сеансы гипо- и гиперокситерапии (процедура "Торный воздух" на аппарате ReOXU)**  
Эффективная тренировка мельчайших капилляров легких и запуск процесса обновления митохондрий — энергетических "станций" клеток.
- **Внутривенные инфузии с эссенциальными фосфолипидами**

Встраивание высокоэнергетических молекул фосфатидилхолина в поврежденные участки клеточных мембран восстанавливает целостность клеток, способствует их регенерации.

- **Внутривенные инфузии с антиоксидантами**  
Антиоксиданты необходимы для укрепления иммунитета, ускорения восстановительных процессов, предотвращения повреждения клеток при окислении, активизации выработки интерферона и антител. Инфузии способствуют профилактике возрастного снижения когнитивных способностей и болезни Альцгеймера.
- **Подкожные инъекции детоксицирующим препаратом для защиты клеточных структур от токсических воздействий**  
Специальный лечебный препарат оказывает иммуномодулирующее, гемостимулирующее, детоксицирующее, гепатопротекторное действие, повышая устойчивость организма к разнообразным патологическим воздействиям - инфекционным агентам, химическим и физическим факторам.
- **Внутримышечные инъекции витаминов группы В**  
Витаминный комплекс способствует усилению кровотока и улучшают работу нервной системы. Нейротропные витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на воспалительные и дегенеративные заболевания нервов и двигательного аппарата. Витамины группы В являются необходимыми участниками при детоксикации печени.
- **Внутримышечное введение фолиевой кислоты**  
Фолиевая кислота — это биодоступный источник фолиевой кислоты. Она способствует производству и сохранению новых клеток.
- **Прием жирных кислот**  
Уникальные сыродавленные масла Verba Mayr – конопляное, льняное, масло вечерней примулы – ценные источники жирных кислот, необходимых для нормального метаболизма клеток и органов. Они способствуют профилактике преждевременного старения всего организма, препятствуют развитию воспалительных процессов.

*Продолжительность программы: 8, 11 дней*

Подробнее о процедурах, входящих в программу, и их количестве вы можете узнать на сайте [www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# VERBA magazine

Выпуск №4 / 2021



ОБЛОЖКА:

**На фото:** Ингеборга Дапкунайте

**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:

Ирина Попова, Андрей Лелека, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Светлана Вострякова, Софья Махова, 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, г. Пушкино, ул. Зелёная роща, строение 17.

Подписано в печать 14 июня 2021 года.

Выход в свет 30 июня 2021 года. Тираж № 4, 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](mailto:info@verbamayr.ru)

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕНТОГО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

VERBA Реклама

**CURACEN®**

Дермальный Биокорректор  
[WWW.CURACEN.RU](http://WWW.CURACEN.RU)



Натуральный комплекс биологических активных компонентов с интеллектуальным действием для комплексного омоложения кожи лица



Повышает качество кожи  
Увеличивает плотность, эластичность и тонус кожи  
Улучшает обменные процессы в клетках кожи  
Снижает темпы клеточного старения  
Дарит коже молодость и свежесть



**ОЩУЩЕНИЕ МОЛОДОЙ, ЗДОРОВОЙ КОЖИ  
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

141280, Московская область, г. Пушкино,  
ул. Зеленая роща, стр. 17  
[www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)