№ 6
2022

VERBA
magazine

TRAVEL & HOSPITALITY AWARDS

WORLD SPA AWARDS WINNER

LUXE GLOBAL

ИГОРЬ ВЕРНИК

Чтобы воспроизводить энергию,
нужно быть счастливым

Majestic

Majestic

для здоровья ваших волос!

Формула идеального японского ухода за волосами. Восстанавливающий шампунь и кондиционер Majestic, работая в паре, бережно очищают кожу головы, интенсивно питают и увлажняют волосы. Для достижения максимального эффекта используйте трихологическую расчёску Majestic во время мытья головы и нанесения кондиционера.

majesticbrush.com

Реклама.

AUSGEZEICHNET DURCH DIE
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAŸR-ARZTE

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

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

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ: *осознанное долголетие*

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Заведующая консультативно-диагностическим отделением, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-кардиолог

Дорогие друзья, мы рады представить вашему вниманию шестой номер журнала Verba Magazine. Этот номер мы посвятили важной теме: аспектам здоровья, связанным с половой принадлежностью человека.

Достигнутое в XX веке равенство полов в правовой и социальной сферах не работает в медицине: и у мужского, и у женского организмов есть уникальные физиологические особенности и задачи, которые следует учитывать. Различия выходят далеко за рамки репродуктивных процессов и влияют на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, пищеварительную, мочевыделительную — словом, на все функциональные системы человека.

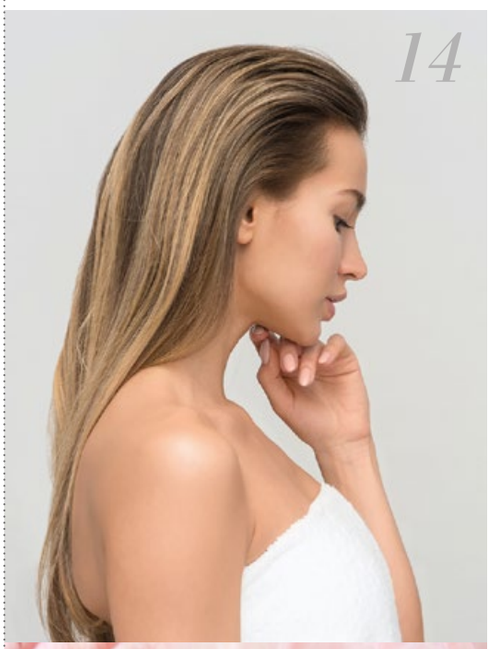
Европейские идеи превентивной медицины в России попали в благодатную почву: известно, что за всю историю страны ни одно поколение не жило хотя бы 50 лет подряд в обстановке стабильности, предсказуемости и отсутствия стресса, фатально влияющего на самочувствие. Однако жизнь невозможно поставить на паузу и перестать расходовать дни в ожидании лучших времен. Мы растем, взрослеем, стареем, а задача превентивной медицины — сделать процесс изменений максимально гармоничным, комфортным, не опережающим свое время, сохраняющим привычный уклад и радость активной, полной сил и эмоций жизни. Это так просто и естественно — быть человеком ageless, что мы посвятили целый номер Verba Magazine №5 теме свободы от возраста.

В потоке жизни каждый из нас — человек с уникальным геномом, сочетанием свойств, которые мы способны передать следующим поколениям.

Мы растем, взрослеем, стареем, а задача превентивной медицины — сделать процесс изменений максимально гармоничным, комфортным, не опережающим свое время, сохраняющим привычный уклад и радость активной, полной сил и эмоций жизни.

Но ошибочно полагать, что подход к сохранению молодости и восстановлению здоровья женщин и мужчин может быть универсальным. Эволюция человека, или антропогенез, идет уже 10 миллионов лет и не останавливается и сейчас. В потоке жизни каждый из нас — человек с уникальным геномом, сочетанием свойств, которые мы способны передать следующим поколениям. Ощущение нашей востребованности в семье и обществе, репродуктивное здоровье, правильно сбалансированная в соответствии с полом и возрастом гормональная система, отсутствие дефицитов микроэлементов взаимно влияют друг на друга и регулируют состояние всего организма, от настроения и общего энергетического статуса до, буквально, здоровья коленных суставов.

В этом номере мы постарались собрать новейшие знания и достижения современной интегративной медицины, которые помогут вам и вашим близким оставаться в наилучшей форме.



СОДЕРЖАНИЕ

8 ХРУПКОЕ ЗДОРОВЬЕ СИЛЬНОГО ПОЛА
Причины парадокса

14 ЖЕНСКИЙ ВОПРОС
Вторая молодость в интимной сфере

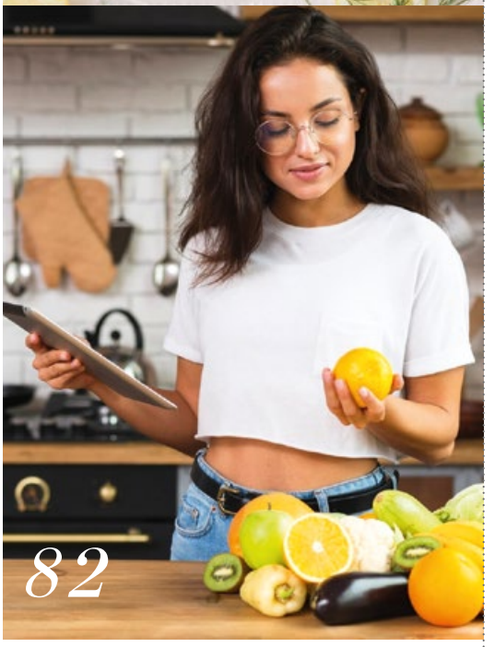
20 В ФОКУСЕ МУЖЧИНА
О роли тестостерона для здоровья мужчины

28 УНИКАЛЬНАЯ И ЗАГАДОЧНАЯ
Точка G: тайный рычаг наслаждения

38 СЕМЬ МЕХАНИЗМОВ СТАРЕНИЯ
Выявить и остановить

44 СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ
Пять слагаемых мужского здоровья

52 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ИГОРЬ ВЕРНИК
О том, как поддерживать внутреннюю энергию, перенастраивать себя и менять образ жизни



56 СЕКРЕТ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ
Спросите у своих мышц!

64 ТАКАЯ КОВАРНАЯ АЛОПЕЦИЯ
Как сохранить собственные волосы

72 МОДНЫЙ ДЕТОКС
Майер-терапия на службе вашего здоровья

82 ПИТАНИЕ ANTI-AGE
Как еда продлевает молодость

92 УЖИН С АФРОДИЗИАКАМИ
Рецепты майер-терапии с любовью

100 ПРОГРАММА VERBA DETOX PREMIUM

102 ПРОГРАММА «ДЕТОКС + ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 45+»

104 ПРОГРАММА «ДЕТОКС И ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ»

ХРУПКОЕ ЗДОРОВЬЕ СИЛЬНОГО ПОЛА

ПРИЧИНЫ ПАРАДОКСА

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Майер-терапевт, врач-кардиолог

«Женщины — это слабая половина, а мужчины — сильная...»
Разделение на сильную и слабую половины человечества появилось еще с далеких, можно сказать, пещерных времен, то есть с появлением самого общества. Так и повелось: мужчина — добытчик, охотник, защитник, а женщина — мать и хранительница домашнего очага.
Здесь напрашивается вопрос: если мужчина задуман природой крепким и выносливым, почему же сильная половина человечества более уязвима перед некоторыми заболеваниями и хуже переносит даже банальную простуду? Давайте попытаемся разобраться в этом парадоксальном явлении.

«СВЕРХВЫСОКАЯ» СМЕРТНОСТЬ МУЖЧИН

Мужчины совсем не охотно посещают врачей — это факт. Как правило, представители сильной половины человечества приходят на прием к доктору только в крайнем случае, когда «терпеть сил нет».

Социологи и врачи открыто заявляют о «сверхвысокой смертности мужчин». В последние десятилетия сложилось существенное гендерное неравенство по ожидаемой продолжительности жизни. Сейчас ожидаемая продолжительность жизни мужчин составляет 58-59 лет. Это на 12-13 лет меньше, чем у женщин, в то время как в норме этот разрыв составлял всего 5 лет. «Смертельно опасный» период у мужчин приходится на трудоспособный возраст. С 15 до 59 лет смертность мужчин в 2,75 раза выше, чем женщин. При этом по детям и пожилым людям существенных различий нет.

О чем это свидетельствует? Высокая смертность российских мужчин «в самом расцвете лет» — это тревожная усиливающаяся тенденция, которая требует более решительных действий.

По данным опроса ВЦИОМ:

- *«Более трех лет не обращались в поликлинику», — выбрали около 30% российских мужчин и 18% женщин.*
- *«Чаще раза в год посещаю поликлинику», — ответили около 45% мужчин и 75% женщин.*
- *«Мало обращаю внимания на свое здоровье», — ответили 23% мужчин и 18% женщин.*
- *По данным Росстата, в России зафиксирован самый высокий разрыв в продолжительности жизни двух полов.*

«ЭТО НЕ МЫ ТАКИЕ, ЭТО ВРЕМЯ ТАКОЕ...»

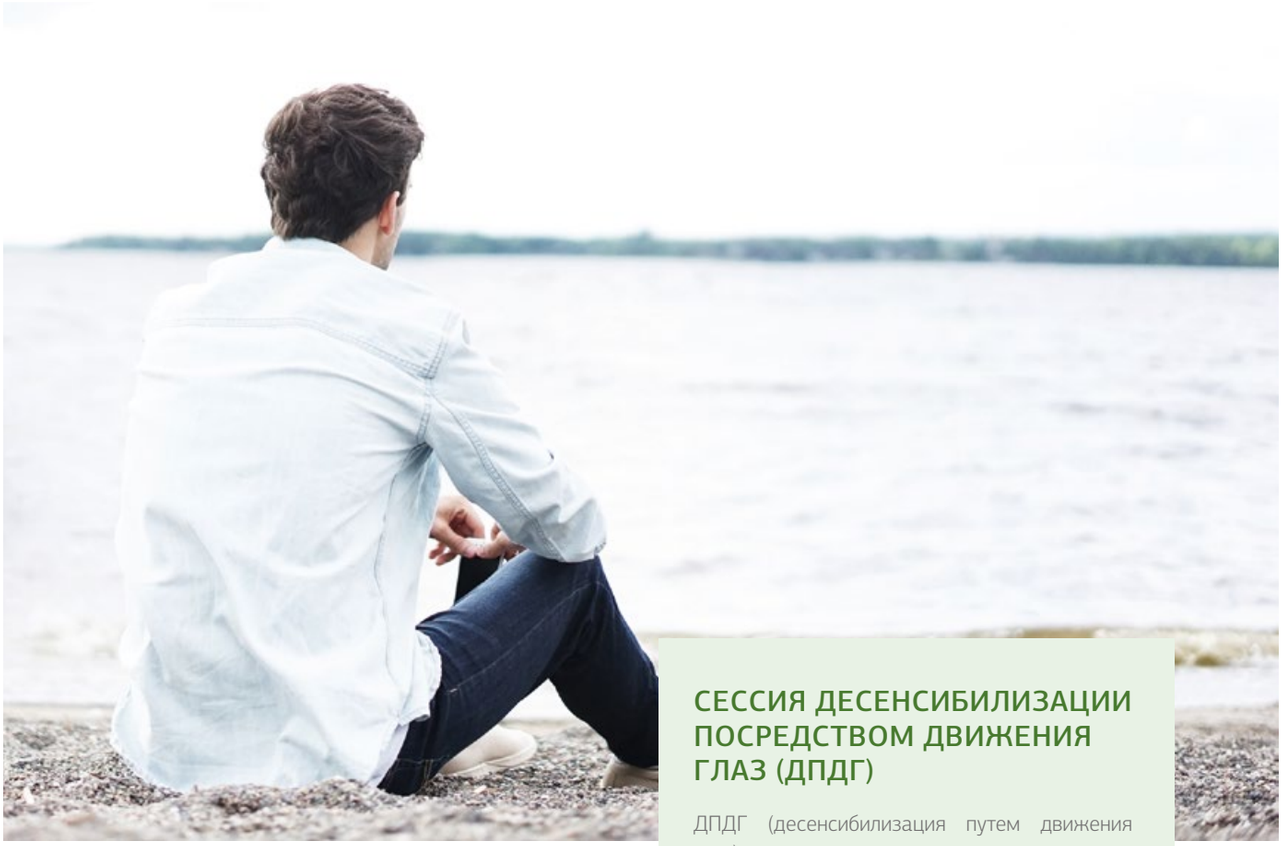
Давайте говорить откровенно: типичный мужчина XXI века — это человек с избыточным весом, малоподвижным образом жизни, как минимум употребляющий алкоголь (а как максимум и с другими вредными привычками) и находящийся в постоянном стрессе.

Среди факторов, которые оказывают существенное влияние на продолжительность жизни мужчин, можно выделить следующие:

- несчастные случаи,
- болезни системы кровообращения,
- высокий уровень алкоголизма,
- инфекционные заболевания.

Учитывая внешние факторы и деструктивные привычки, неудивительно, что сегодня у мужчин все чаще выявляются атеросклероз, артериальная гипертония, андрогенодефицит, сахарный диабет. Обидно, что эти болезни с каждым годом «молодеют» и встречаются даже у мужчин в возрасте 40+.

Разумеется, в вопросах здоровья огромную роль играет генетика. Так, например, самые известные «мужские» болезни, сцепленные с Х-хромосомой — гемофилия, дальтонизм. Для женщин подобные заболевания не характерны потому, что у них две Х-хромосомы (вторая может заменить дефектную) и они могут быть только носительницами дефектных генов, которые могут быть переданы их сыновьям. Проявляются гемофилия, дальтонизм при условии, если мужчина передает сыну свою Y-хромосому, а женщина-носительница — дефектную Х-хромосому.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Особый вклад в формирование патологии вносят особенности мужской психологии. Традиционно мальчиков воспитывают в традициях жесткого подхода «мужчина не должен плакать». Действительно, современное общество предписывает мужчине роль сильного, волевого и уверенного в себе человека, в жизни которого нет места слабостям и болезням. Это резонно, с одной стороны: избыточная эмоциональность и мнительность не соответствует образу мужественного защитника.

С другой стороны — такой подход создает сильное психоэмоциональное давление на мужчин, порождает много завышенных ожиданий. Здесь мы встречаемся сразу с двумя негативными последствиями.

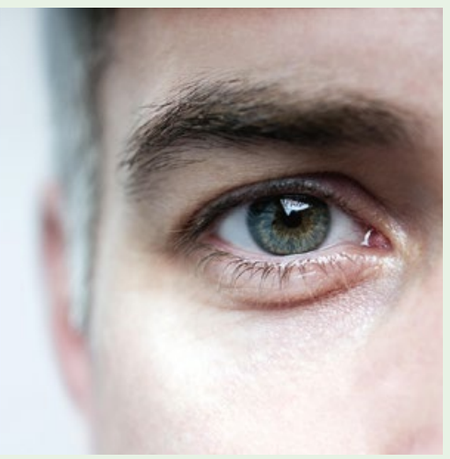
Первое — это блокировка мужчиной своих чувств. «Уверенный, волевой» человек не имеет права на сильные эмоции. Будучи сдержанными, переживания со временем проявляются психосоматическими заболеваниями, нервными срывами, эмоциональным выгоранием.

Как быть? На мой взгляд, лучший способ — учиться не просто «властвовать собой», как писал Пушкин, а «не доводить до предела». Методы долгосрочной или краткосрочной психотерапии (например, сеансы ДПДГ, эмоциональный коучинг и др.) — помогают современному мужчине эффективнее справляться со стрессами. Хорошее влияние на психоэмоциональную сферу дают регулярные занятия йогой, цигуном и другими практиками.

СЕССИЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ (ДПДГ)

ДПДГ (десенсибилизация путем движения глаз) — психотерапевтическая техника, которая чаще всего применяется при лечении эмоциональных травм.

Десенсибилизация в дословном переводе с латинского означает «понижение чувствительности». Техника ДПДГ снижает эмоциональную восприимчивость к событиям, поступкам людей, благодаря чему становится возможным избавиться от тяжелых эмоциональных переживаний (тревожность, горе, обиды, фобии, вина, ревность, зависимости и др.) ДПДГ — это второй метод психотерапии (после когнитивно-поведенческой терапии), официально признанный медицинским сообществом как дающий быстрый и устойчивые результаты. МЧС России применяет метод ДПДГ для психологической помощи жертвам наводнений, землетрясений, катастроф и т.п.



CHECK-UP «ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ ДЛЯ МУЖЧИН»

Эпигенетический чек-ап — это прорыв в диагностике состояния здоровья. Комплекс исследований позволяет узнать о генетических предрасположенностях к заболеваниям. В программу входит генетическое исследование и обширная диагностика — от анализов на гормоны и микроэлементы до определения индивидуальных механизмов старения. Вы узнаете, есть ли у вас риск развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета II типа, выявите непереносимость отдельных видов продуктов, получите важные рекомендации по питанию и спорту. На основании результатов диагностики майер-терапевт разработает для вас личную программу ранней профилактики заболеваний.

Второе негативное последствие — это ложный стыд мужчин в связи с заботой о своем здоровье. Дополнительное внимание к своему самочувствию по умолчанию долго расценивалось как признак слабости и несостоятельности. «Терпи, казак, атаманом будешь» — с детства внушают мальчику. В этой связи многие мужчины вообще не ходят к докторам и не беспокоятся о своем здоровье, пока «жареный петух не клюнет». Что мы имеем в результате? Статистика свидетельствует об увеличении случаев сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний внутренних органов (ЖКТ, легкие и др.), депрессии и алкоголизма.

Большинство болезней проще предотвратить. Если же болезнь манифестировала, то на ранней стадии лечение всегда более успешно. Однако возможно это только при регулярном обследовании.

ДИСГАРМОНИЯ В ГОРМОНАХ

Зачастую болезни мужского организма запускаются внешними экстремальными факторами на фоне внутренней разбалансированности здоровья. Важная роль в мужской физиологии отводится андрогенам — мужским половым гормонам. Они определяют скорость биохимических процессов тела, крепость скелета и формирование мышечного каркаса, работу сердца и поддержание тонуса сосудов, работу иммунитета.

Однако с возрастом или как следствие вредных привычек уровень андрогенных гормонов снижается, и врачи диагностируют дефицит тестостерона.

Чем это чревато для мужского здоровья?

- Снижается стрессоустойчивость и адаптивность, мужчина становится более подвержен к не всегда оправданным психоэмоциональным выплескам.
- Уменьшается скорость метаболизма (обменных процессов), что при нездоровом образе жизни способствует набору лишних килограммов висцерального жира.
- Как следствие, развивается инсулинорезистентность и колеблется уровень сахара в крови.
- Повышается уровень «плохого» холестерина ЛПНП и триглицеридов, что приводит к формированию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Но есть и хорошая новость. У обладателей пониженного тестостерона есть возможность все изменить: восстановительная гормональная терапия дает комплексный лечебный эффект по всем вышеперечисленным проявлениям.

ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Учеными доказано, что половые гормоны играют роль в иммунном ответе. Женский гормон эстроген увеличивает воспаление иммунной системы, а мужской гормон тестостерон уменьшает его.

Сила женских эстрогенов

Эстрогены — женские половые гормоны, которые защищают стенки сосудов от воспаления и бляшек. У мужчин концентрация эстрогенов, как легко догадаться, ниже, чем у женщин. Благодаря этому они более мужественные, но и риски развития сердечно-сосудистых заболеваний в разы выше.

Согласно исследованию 2014 года, опубликованному в Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), тестостерон ослабляет иммунный ответ у мужчин. Чем выше уровень тестостерона у мужчины, тем ниже иммунный ответ на вакцинацию против гриппа, что делает их более уязвимыми для болезни. У мужчин и женщин с низким уровнем тестостерона иммунный ответ на вакцинацию был более активным, чем у мужчин с высоким уровнем тестостерона.

«Это первое исследование, которое коррелирует плохой иммунный ответ с уровнем тестостерона у мужчин», — говорит Марк Дэвис, доктор философии, старший научный сотрудник исследования и профессор микробиологии и иммунологии в Стэнфордской школе медицины. Полученные данные могут помочь объяснить, почему мужчины более восприимчивы к вирусным и бактериальным инфекциям, чем женщины <…> Исследователи также обнаружили ген под названием Module 52, который был сильно активирован у мужчин с более высоким уровнем тестостерона. Эти результаты предполагают генетический механизм половых различий, наблюдаемых в иммунной системе человека».

ПЛАЦЕНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ «ЛАЕННЕК»

Терапию с «Лаеннек» называют еще «капельницами молодости». «Лаеннек» — это гидролизат человеческой плаценты высокой степени очистки, концентрат ценнейших веществ, среди которых 18 аминокислот, 11 факторов клеточного роста, более 40 минералов и витаминов, свыше 100 ферментов и т.д. Этот уникальный запатентованный препарат предотвращает старение на клеточном уровне, ускоряет восстановительные процессы в тканях. Он обладает собственным «интеллектом» — сканируя каждую клеточку, он ищет повреждения, слабые звенья и любые нарушения баланса в организме. Плацентарная терапия не вызывает привыкания, аллергии, защищает печень, повышая ее сопротивляемость вирусам и бактериям.

Узнать подробнее о процедурах и записаться на прием можно у вашего майер-терапевта в центре Verba Mayr.

Почему мужчины тяжелее переносят простуду и ОРВИ?

Согласно исследованиям, у мужчин и женщин с низким уровнем тестостерона иммунный ответ на вакцинацию против гриппа более активный, чем у мужчин с высоким уровнем этого гормона. Таким образом, женщины, у которых априори уровень тестостерона ниже, чем у мужчин, имеют лучшую сопротивляемость к вирусам.

По статистике, мужчины чаще страдают патологиями, которые связаны с воздействием физических нагрузок — это поражения суставов и связок, костей скелета и позвоночника (остеохондроз, травматические поражения и их последствия). Это вполне объяснимо: физическая нагрузка в мужском труде и образе жизни присутствует гораздо чаще, нежели в женском. Изначально ролью мужчины было гоняться за мамонтами, добывая пропитание своей семье. Систематическая физическая нагрузка полезна для мужчины, но, чтобы она не приводила к патологиям, она должна быть дозированной и соразмерной степени тренированности. Кроме того, на фоне высоких физических нагрузок должен соблюдаться еще и здоровый образ жизни с правильным питанием.

НА ПОЗИТИВНОЙ НОТЕ

За последние 5 лет работы Австрийского центра здоровья Verba Mayr средний возраст гостей стал моложе: это значит, что люди все раньше начинают заботиться о своем здоровье. При этом среди гостей увеличивается количество мужчин, которые приезжают регулярно с целью диагностики, оздоровления и омоложения. Современный мужчина понимает, что от его самочувствия сегодня зависит работоспособность и активность через 2, 5 и даже 10 лет.

Как показывает моя практика, именно у мужчин-пациентов наибольший процент позитивных изменений. Главное в лечебно-оздоровительном процессе — это мотивация. Ради чего мужчина должен менять питание, режим дня, увеличивать физическую нагрузку? Какую цель мы преследуем? Мужчины, начиная заниматься собой, не фанатично «ходят в качалку, едят белок и пьют зеленый смузи», а рационально заботятся о состоянии своего здоровья, предупреждая многие заболевания и нивелируя последствия стресса с помощью методик интегрального стресс-менеджмента.

ЖЕНСКИЙ ВОПРОС

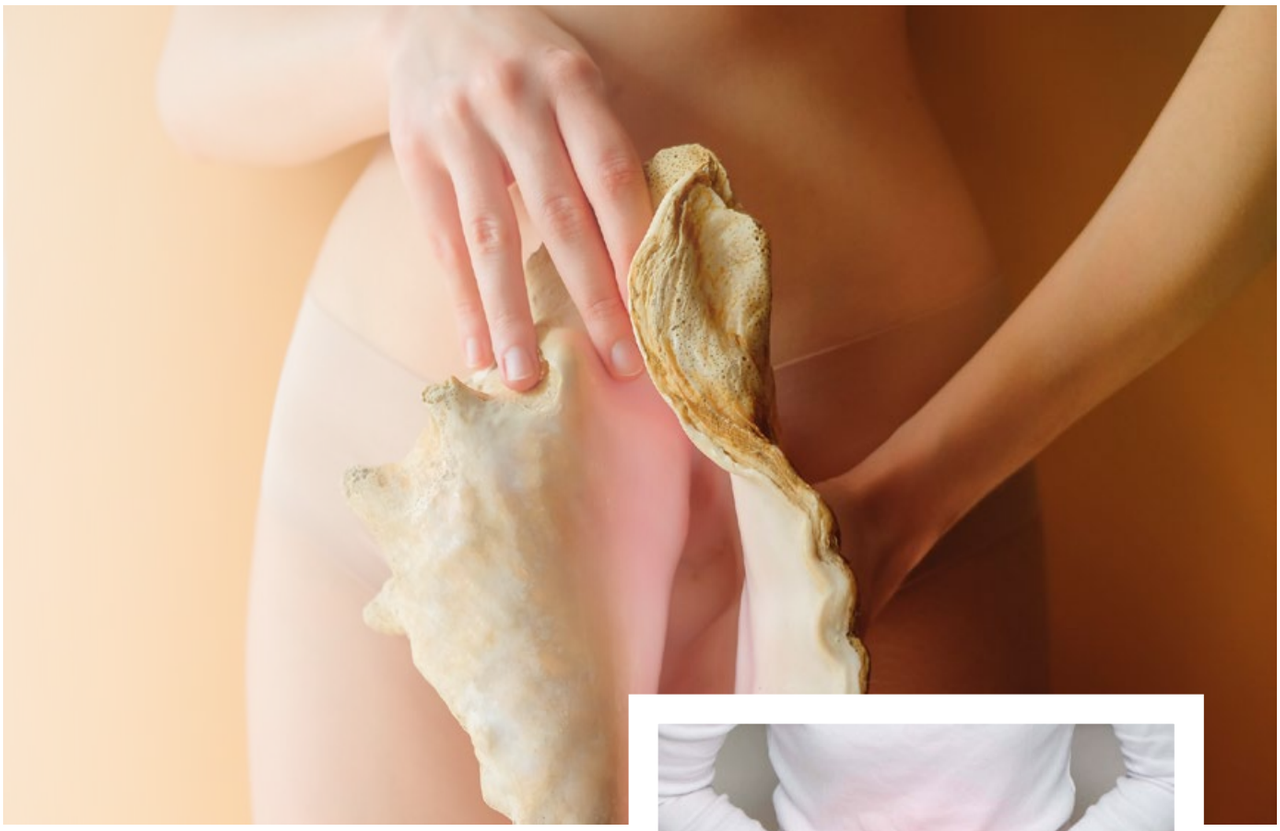
Вторая молодость в интимной сфере

НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

Врач акушер-гинеколог

В этот раз мы затронем очень щепетильную тему, о которой женщинам даже с врачом говорить бывает неловко: возрастные изменения в интимной сфере. Женский организм проходит мощные гормональные трансформации в течение жизни: менструация, беременность, роды, лактация, менопауза. С возрастом комфорт в интимной сфере и удовольствие от близости зачастую снижаются. И это влияет не только на физическое самочувствие в целом, но и на женскую самооценку, энергичность, работоспособность, настроение.

Возможно ли вернуть яркость ощущений от секса после 40-45 лет? Как восстановить комфортное самочувствие? Давайте посмотрим, какие новые методики есть на службе у женского здоровья.



ЛОЖНЫЙ СТЫД

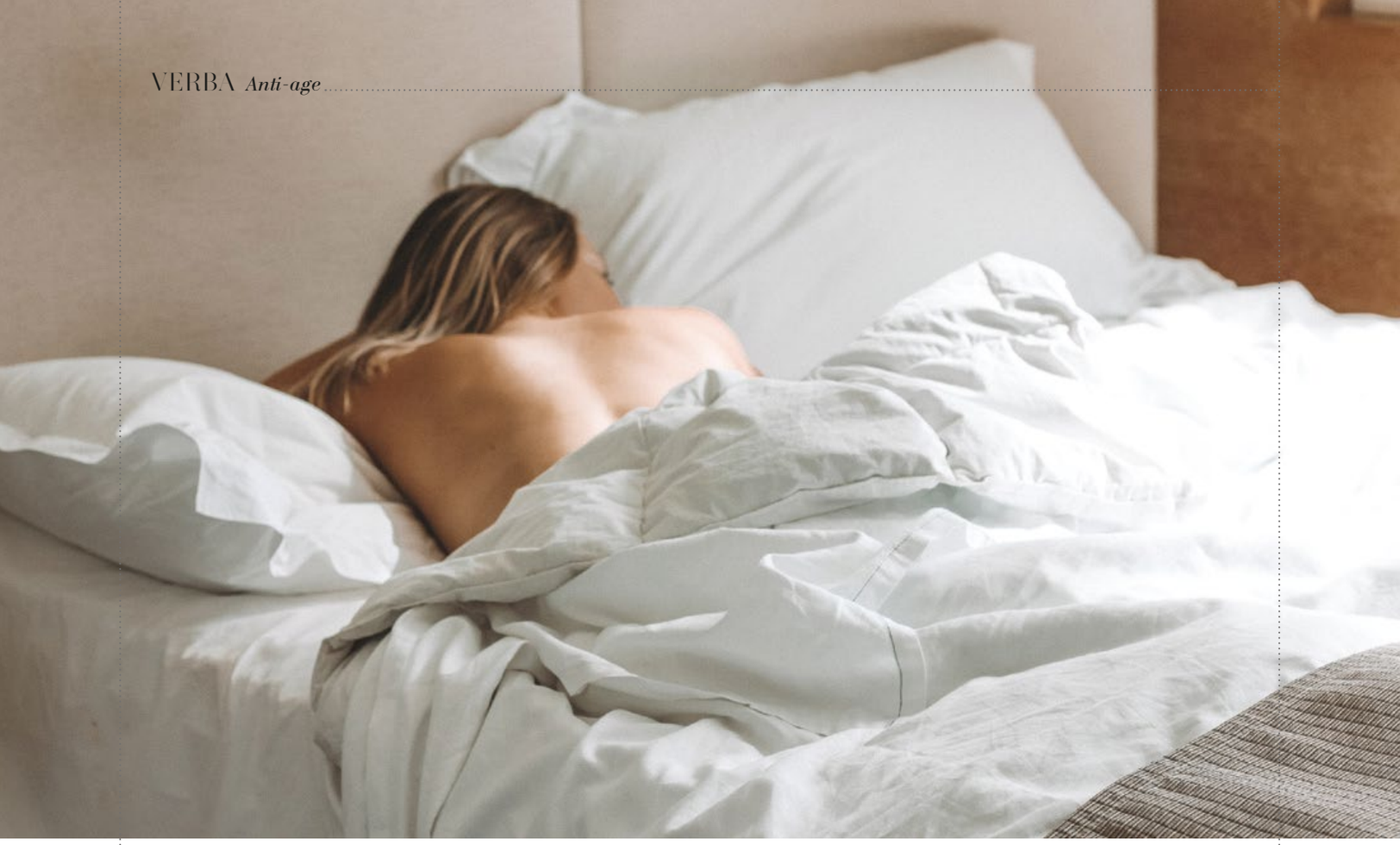
Врачи выделяют три основных категории интимных проблем, которые чаще всего беспокоят женщин:

- Физиологические проблемы: дискомфорт и дисфункции.
- Снижение удовольствия от близости.
- Эстетический аспект.

Справедливости ради, с первым пунктом женщины приходят ко врачу охотнее всего: психологически это привычнее и… безопаснее. Согласитесь, не каждая из нас может без стеснения говорить с гинекологом об особенностях своей интимной близости. С одной стороны, сказывается нехватка образования в этой теме: «никогда не было, нечего и начинать», «так у всех наверняка». С другой стороны, несмотря на изобилие открытой информации об оргазме, в женской психике может сохраняться неосознаваемый страх и ощущение запрета: женская сексуальность веками была табуированной; проявлять ее, наслаждаться ею могло быть небезопасным.

Однако оставим эту сторону вопроса коллегам-психологам. Для меня как для гинеколога важно обозначить: при любом дискомфорте или проблемах в интимной сфере необходимо обращаться к врачу. Абсолютное большинство вопросов сегодня успешно решается.

Стрессовое недержание мочи — это непроизвольная потери мочи во время физических нагрузок, смеха, кашля или чихания, вызванная ослабленными мышцами в уретральной зоне. Это деликатный симптом, о котором из-за неловкости многие женщины умалчивают. Между тем, он встречается даже у молодых женщин в послеродовом периоде, когда утрачивается тонус влагалища.



КОГДА «ТАМ» — ДИСКОМФОРТ

Роды и возрастные изменения — вот основные причины физиологических изменений у женщин. Сегодня большинство из нас не готово с возрастом отказываться от активной полноценной жизни во всех ее аспектах. Как это ни обидно, но естественные возрастные изменения затрагивают абсолютно всё, и органы репродуктивной системы не становятся исключением. Уже с 35 лет организм снижает выработку собственного качественного коллагена, а ближе к 50 годам падает уровень эстрогенов, главных женских гормонов.

Этот процесс сопровождается следующими симптомами:

- ткани теряют упругость и эластичность,
- снижается тонус малых и больших половых губ,
- в больших половых губах уменьшается слой жировой ткани,
- появляются признаки истончения и сухость во влагалище (атрофия слизистой),
- зуд, жжение и даже боль во время интимной близости,
- частые воспалительные процессы,
- ощущение инородного тела,
- попадание воздуха внутрь влагалища (синдром вагинальной релаксации),
- стрессовое недержание мочи.

ТРЕНИРОВКА ВАГИНАЛЬНЫХ МЫШЦ НА АППАРАТЕ EMSELLA

В основе работы аппарата лежит запатентованная электромагнитная технология HIFEM. Гостья отдыхает в кресле, а в это время происходит глубокая стимуляция мышц тазового дна. За 28 минут мышцы сокращаются более 10 тысяч раз, что заменяет целых 8 часов известных многим упражнений Кегеля. Эффект нарастает в течение нескольких месяцев.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Когда женщина физически чувствует постоянный дискомфорт в интимной сфере, это неизбежно сказывается на ее жизни. Мы, женщины, очень физиологичны: как только блокируется наш естественный контакт с телом, появляются мышечные зажимы и напряжение, мы быстрее устаем, снижается уровень энергии, повышается раздражительность.

К счастью, мириться с низким качеством жизни больше не нужно — все вышеперечисленные симптомы можно скорректировать благодаря современным терапевтическим методикам. Например, тренировка вагинальных мышц на аппарате EMSELLA помогает добиться сокращения эпизодов недержания мочи на 75%, устраняет хроническую тазовую боль и усиливает ощущения во время близости. В случаях, когда требуется механическое сужение и улучшение состояния слизистой влагалища, мы рекомендуем контурную пластику филлером или лазерное интимное омоложение на аппарате Ultra Femme 360.

ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ С ULTRA FEMME 360

Аппарат Ultra Femme 360 воздействует на коллагеновые волокна, сокращая их за счёт теплового воздействия и стимулируя выработку собственного коллагена. Процедура проводится амбулаторно и проходит безболезненно. Реабилитация не требуется. Эффект заметен уже после первой процедуры, а точное количество сеансов определит врач-гинеколог после обследования.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

«СДЕЛАЙТЕ МНЕ КРАСИВО»: ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

В некоторых случаях переживания женщин связаны с внешним видом интимной области. Так, например, врожденная асимметрия малых или больших половых губ может формировать комплексы и заставлять избегать интимной близости. Также после родов, травм или ввиду возрастной перестройки может ухудшиться внешний вид и функциональность больших половых губ. Они перестают полностью закрывать вход во влагалище, приводя к так называемому зиянию половой щели. Это не только эстетический дефект, но и источник постоянного дискомфорта. Зияние половой щели приводит к чувству сухости, боли при половом контакте, дисбактериозу, молочнице, частым воспалительным процессам и т.д. Основным решением подобных проблем на сегодняшний день является интимная контурная пластика, например, лабиопластика.

МАЛО ОГНЯ: ВОЗВРАЩАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СЕКСА

Существуют различные причин снижения чувствительности во время близости: роды, травмы и возрастные изменения. Например, нагрузка на малый таз во время беременности и сам процесс родов приводит к перерастяжению тканей и потере упругости стенками влагалища. После родов может наблюдаться синдром релаксированного влагалища, при котором мышцы не могут сократиться до прежнего состояния. Это приводит не только к неприятным ощущениям, но и к снижению чувствительности время интимной близости, причем у обоих партнеров. Вернуть качественный секс и не допустить развития психологической травмы помогут своевременно принятые меры. В таких случаях мы также рекомендуем тренировку вагинальных мышц на аппарате EMSELLA. Это процедура не только укрепит мышцы влагалища, но и сузит его объем. Оздоровить ткани и сделать сексуальные ощущения ярче помогут лазерное интимное омоложение и контурная коррекция филлерами.

Иногда пациентки жалуются на снижение чувствительности клитора. Это может быть вызвано как внешними травмирующими факторами (конный спорт, спортивная езда на велосипеде), так и гормональной перестройкой организма. Капюшон клитора, представляющий собой кожную складку, теряет форму со снижением эстрогенов и закрывает собой клитор. Такой недостаток можно легко устранить, прибегнув к интимной контурной пластике клиторальной области. Введение филлера возвращает утраченный объем и приподнимает капюшон клитора, возвращая его чувствительность и интенсивность ощущений. Еще один эффективный терапевтический метод, применяемый в антивозрастных и послеродовых программах — это PRP-терапия. Благодаря свойствам аутоплазмы процедура оказывает выраженное регенеративное действие на ткани.

КОНТУРНАЯ ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА

Простая процедура для сужения влагалища с мгновенным эффектом. Врач инъекционно вводит небольшое количества филлера на основе гиалуроновой кислоты. Благодаря этому достигается комплексный эффект: создается достаточный объем стенок влагалища, уменьшается пространство внутри, повышается увлажненность тканей. К слову, контурная пластика повышает чувствительность для обоих партнеров.

С помощью филлеров высокой плотности врач может восполнить утраченный объем половых губ или скорректировать ассиметрию. Лабиопластику проводят не только по эстетическим причинам, но и с терапевтической целью: с возрастом половые губы утрачивают объем и перестают закрывать вход во влагалище. Это может создавать дискомфортные ощущения сухости, раздражения, провоцировать развитие воспалительных процессов.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Таким образом, сегодня эстетика и здоровье интимной зоны, а также яркость сексуальных впечатлений зависят исключительно от нашей осведомленности и желания действовать. Современные методики способны бережно и комфортно продлить женскую молодость, устранить неприятные симптомы и подарить нам возможность получать максимум ощущений от близости в любом возрасте.

Узнать подробнее о процедурах можно у вашего майер-терапевта или записавшись на прием к гинекологу в центре Verba Mayr.

PRP-ТЕРАПИЯ ИНТИМНЫХ ОРГАНОВ

Это инъекционная негормональная процедура физиологичного омоложения и лечения в гинекологии. В отличие от контурной пластики, врач вводит в мягкие ткани не филлеры гиалуроновой кислоты, а обогащенную тромбоцитами плазму пациента. Курс процедур способствует восстановлению тканей влагалища и промежности (включая мышцы), на клеточном уровне. В результате повышается тонус тканей, укрепляется местный иммунитет, нормализуется баланс микрофлоры, повышается увлажненность слизистой.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

В ФОКУСЕ МУЖЧИНА:

О РОЛИ ТЕСТОСТЕРОНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

СВЕТЛАНА ЖЕРНОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт

Не секрет, что требования, которые общество испокон веков предъявляет к мужчинам, и которые мужчины предъявляют к себе, практически не изменились. Как и в начале истории человечества, биологическая роль мужчины остается прежней: он должен привлекать особей противоположного пола, обеспечить максимальную передачу своих генов и приобретать материальные ресурсы для своей семьи и потомства. Для этого мужчине полагается быть физически сильным, мужественным, плодовитым и сексуально активным, обладать стрессоустойчивостью, конкурентоспособностью, быстро принимать правильные решения и иметь привлекательный внешний вид.

*Если стресс — это своего рода не зависимая от нас стихия, то стоит подходить к борьбе с ним с научной точки зрения. **Митху Сторони** в своей книге «**Без стресса**» рассматривает семь составляющих этого процесса: воспаление, сбитые биоритмы, уровень кортизола и эмоциональные триггеры, и на основании этого дает рабочие рекомендации, как вернуть себе управление своей жизнью.*

ДЕФИЦИТНЫЙ ГОРМОН МУЖЕСТВЕННОСТИ

Однако в последнее время мы все чаще замечаем, что живущие в мегаполисах представители сильного пола не всегда сохраняют те мужские черты, которые принято считать брутальными. В последнее десятилетие ученые и врачи связывают эти изменения с активным снижением у мужчин уровня главного мужского гормона — тестостерона. Проблема в том, что дефицит тестостерона выявляется практически у каждого третьего взрослого мужчины. И, что особенно печально, низкий тестостерон все чаще регистрируется у людей моложе 30 лет. При этом число супружеских пар, обращающихся за ЭКО, тоже постоянно увеличивается.

Согласно современным статистическим исследованиям, от 20 до 50% всех мужчин, обращающихся к врачам разных специальностей, имеют недостаток тестостерона.

О чем это говорит?

Во-первых, нехватка тестостерона довольно распространена. Во-вторых, и это очень важно, андрогенодефицит, наряду с другими причинами, участвует в развитии тех заболеваний, с которыми мужчина приходит к врачу.

Чем же вызвано уменьшение уровня тестостерона у мужчин? Конечно, естественной причиной снижения тестостерона является возраст. С годами у человека уменьшается количество гормонов головного мозга, стимулирующих выработку тестостерона, и количество клеток в яичках, его вырабатывающих. Кроме того, эти клетки с возрастом теряют чувствительность к гормональным стимулам. К счастью, у здорового мужчины это происходит только после 60—65 лет.

Что касается дефицита гормона в молодом и среднем возрасте, это сложная и многоуровневая проблема, запускающим фактором которой наиболее часто является хронический стресс во всех своих проявлениях. Перегрузки и прессинг на работе, ненормированный график, неправильное питание, нарушение сна, гиподинамия, проблемы в отношениях, отсутствие полноценного отдыха, информационная перегрузка и вредная экология могут привести к серьезному гормональному сбою. При этом тестостерон, как и многие другие гормоны, буквально сгорает в пламени стресса, а изменившиеся социальные ожидания только подливают масло в огонь.

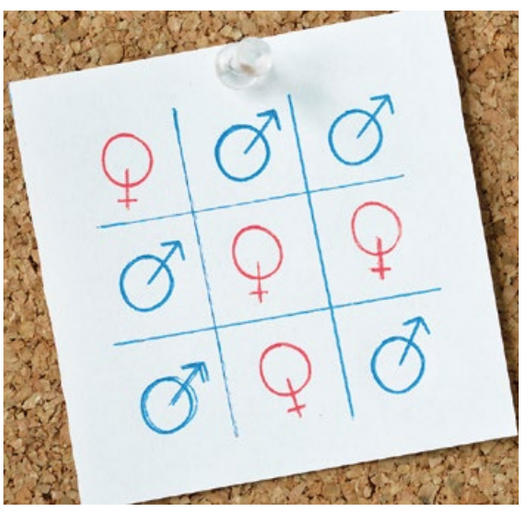
Как успевать по-настоящему важное? Как радоваться жизни, а не теряться в бесконечной гонке? Добавить в сутки еще пару часов? Пройти еще пару курсов по тайм-менеджементу? Авторы ***Джейк Кнапп*** *и* ***Джон Зерацки*** *предлагают совершенно другой подход к решению этого вопроса в книге* ***«Найди время. Как фокусироваться на главном»****. Книга написана легким, увлекательным языком. Авторы делятся своим опытом и приводят более 80 различных тактик — вы точно сможете найти для себя самые подходящие!*

ДОКАЗАТЬ, ЧТО ТЫ — МУЖЧИНА

Нужно отметить, что современный мужчина испытывает нагрузку не только во время исполнения своих традиционных ролей: карьерной гонки и напряженного труда. Как никогда раньше он вынужден достойно отвечать на еще один вызов XXI века — необходимость конкурировать с женщинами. Дом, где раньше можно было расслабиться, перестает быть его убежищем. С осознанием способности жены сочетать успешную карьеру, ведение хозяйства и воспитание детей зачастую приходит и фрустрация, чувство собственной неполноценности, что дополнительно усугубляет психологические предпосылки андрогенодефицита. Современные жены отличаются от женщин, воспитавших современных мужчин. Привлекательные эмансипированные леди хорошо образованны и нацелены на карьеру, часто материально независимы, легко осваивают мужские профессии и без смущения доминируют в отношениях. Иногда возникает чувство, что тестостерон мужской половины человечества словно бы «перетекает» к женской по принципу сообщающихся сосудов.

Еще один вызов XXI века — необходимость конкурировать с женщинами. Возникает чувство, что тестостерон мужской половины человечества словно бы «перетекает» к женской.

Итак, мужское и женское взаимосвязано — с увеличением свободы женщины меняется и ее характер, а вместе с ним и ожидания от близких отношений. Да, мужчина по-прежнему должен быть мужественным, сильным, мудрым и решительным, но наряду с этим от него одновременно ожидают проявлений теплоты, чуткости, предупредительности, нежной заботы о потомстве и даже элегантности — качеств, которые всегда были свойственны именно женскому полу. Такой психологический вызов создает дополнительное напряжение для мужчины, желающего сохранить свою доминирующую позицию в отношениях.



ЗНАЧЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Влияние тестостерона на здоровье мужчины всеобъемлюще, этот гормон необходим на протяжении всей жизни.

- Воздействие тестостерона начинается еще до рождения мальчика. Во время внутриутробного развития этот гормон определяет формирование половых органов по мужскому типу, а во время полового созревания подростка — дальнейшее их развитие до зрелого мужского органа.

- В пубертатный период под влиянием тестостерона происходит удлинение гортани, отчего снижается тембр голоса.

- Всем известно, что тестостерон отвечает за мужские половые органы и репродуктивную систему. Ученые давно доказали прямую связь между уровнем этого гормона и половым поведением: частота сексуальных фантазий, половая активность, наконец, частота утренних эрекций у мужчин связаны с колебаниями концентрации тестостерона в крови (циркадными ритмами).

- Нет сомнений в том, что крайне велико влияние тестостерона на либидо и качество эрекции.

- Правильное созревание сперматозоидов, а значит, плодовитость мужчины, тоже зависит от этого гормона.

- Вместе с другими гормонами тестостерон регулирует метаболизм, то есть переработку углеводов, жиров и белков. Будучи анаболическим гормоном, тестостерон стимулирует распад жиров для обеспечения организма энергией и тормозит образование излишков жировой ткани.

- Тестостерон поддерживает чувствительность клеток к инсулину и улучшает усвоение глюкозы.

- Тестостерон влияет на рост мышц: усиливает превращение стволовых клеток в мышечную ткань, увеличивает мышечные волокна и массу мышц, стимулирует синтез белков в печени и поддерживает функцию энергетических станций мышечной клетки — митохондрий.

- Тестостерон прямым образом влияет на функцию сердечно-сосудистой системы — сердечной мышцы и мышечной оболочки артерий, обеспечивающих кровообращение.

- Тестостерон увеличивает минерализацию и плотность костной ткани и отвечает за крепость костей. А в подростковом периоде от уровня этого гормона зависит рост костей в длину.

- Тестостерон способен оказывать влияние на головной мозг, обладает выраженными психотропными эффектами, отвечая за положительные эмоции, хорошее настроение, память, умственные способности, концентрацию внимания и уверенность в себе.

- Этот чудесный гормон стимулирует образование красных кровяных телец — эритроцитов и синтез белка, переносящего кислород — гемоглобина.

- Нормальный уровень тестостерона поддерживает в порядке систему свертывания крови. При его недостатке возникает опасность образования тромбов со всеми вытекающими отсюда последствиями. Однако, при избытке тестостерона (например, при злоупотреблении анаболическими стероидами) свертываемость крови тоже может катастрофически повыситься и вызвать тромбоэмболию. Природа постановила: всего должно быть в меру.

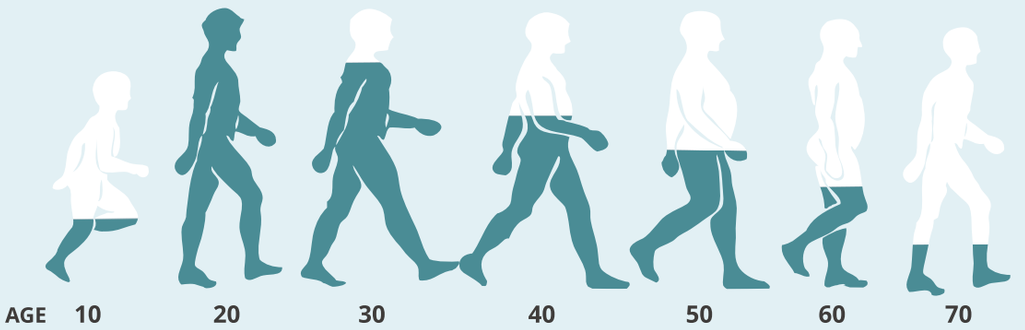
- У каждой клетки нашего организма есть специальные инструменты, которыми она взаимодействует с молекулами гормонов — рецепторы. Так вот, рецепторы к тестостерону — андрогенные рецепторы — были обнаружены практически во всех тканях и органах человека, в том числе, в сердце, в селезенке, почках и даже, как ни странно, в слюнных железах. Поэтому образование слюны у мужчины тоже в определенной мере зависит от тестостерона и через выработку слюны тестостерон влияет даже на качество пищеварения.

ВОЗРАСТНЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ

С некоторых пор медицина доказала, что возрастная гормональная перестройка свойственна не только женщинам, но и мужчинам. Теряя тестостерон, мужчина слабеет физически, меняется его характер и эмоции. Андрогенодефицит приводит к увеличению массы тела за счет отложения жира прежде всего в области живота. К признакам низкого тестостерона относятся необъяснимые боли в суставах, мышечная слабость, ночная потливость, бессонница, хроническая усталость, ухудшение памяти и концентрации внимания.

Дорогие женщины, если у вашего мужчины появились необоснованные скачки настроения и раздражительность, несвойственные ему ранее депрессия, плаксивость и тревога, пропал интерес к сексу, не торопитесь подбирать антидепрессанты или принимать все, что происходит, на свой счет. Все это может объясняться низким уровнем тестостерона.

Снижение либидо и ослабление утренних эрекций — это самые ранние специфические признаки дефицита тестостерона. И именно эти «звоночки» могут побуждать мужчину заглядывать на порносайты или проверять свою силу на стороне, потому что даже себе он не готов признаться, что с ним что-то не так, ему проще списать свое состояние на монотонность будней… Именно находящаяся рядом женщина, заботливо наблюдающая за своим мужчиной, способна первой заметить такие тревожные изменения в его состоянии. Кстати, по статистике, женатые мужчины живут гораздо дольше одиноких, и это заслуга любящих женщин. Знание реальной причины таких изменений помогает женщине своевременно увидеть происходящее и побудить мужчину пройти обследование.



НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

Наибольший уровень тестостерона наблюдается после полового созревания, достигает пика в 20—25 лет и сохраняется высоким примерно до 35 лет.

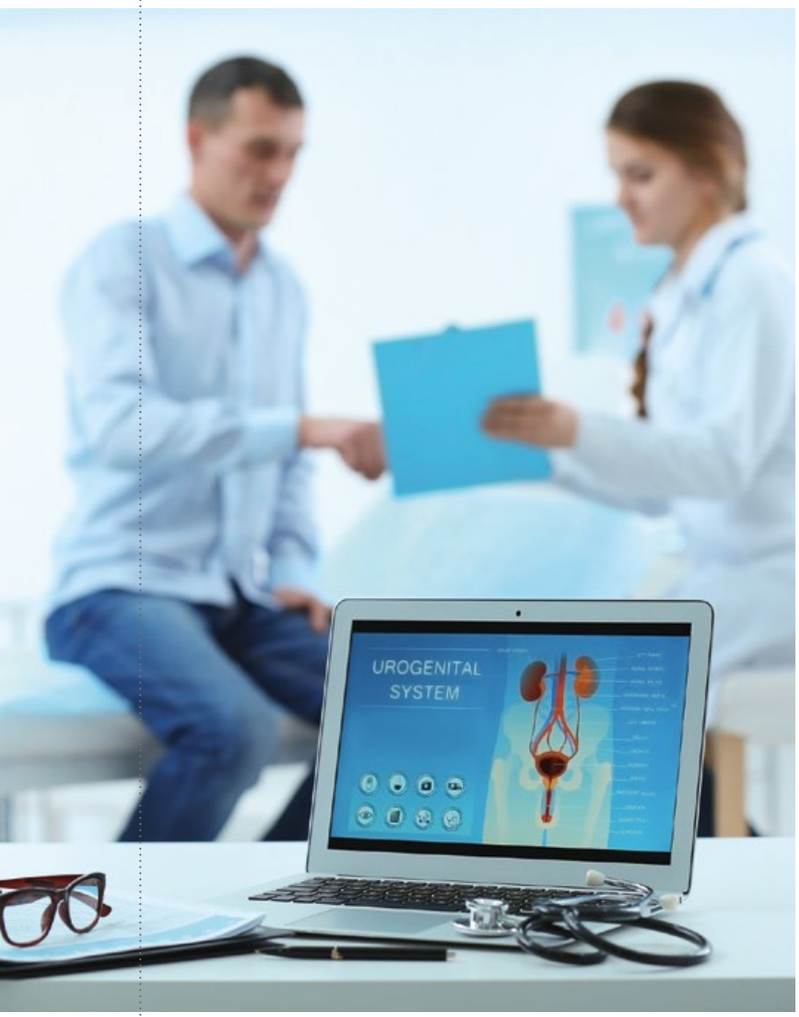
Затем он постепенно снижается на 1—2% в год и, соответственно, критически низким становится в преклонные годы. Преждевременное снижение тестостерона называется андрогенодефицитом.

Уровень тестостерона зависит от половой конституции. Сильная половая конституция — это ярко выраженные «самцы» с высокой степенью маскулинности, то есть, с развитой мускулатурой, довольно обильным волосяным покровом на теле, достаточно низким голосом и соответствующим уверенным поведением. Доказано, что такие мужчины развиваются из подростков, имеющих высокий тестостерон в период полового созревания. Но есть и мужчины со средней или низкой половой конституцией. Для них характерны не такие широкие плечи, менее развитая мускулатура и меньшее количество волос на теле.

КАКОЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА У МУЖЧИНЫ СРЕДНИХ ЛЕТ МОЖНО СЧИТАТЬ НОРМАЛЬНЫМ?

В соответствии с последними исследованиями международных медицинских ассоциаций, считается, что нормальный уровень общего тестостерона должен быть **не менее 12 нмоль/л**, так как дальнейшее снижение опасно для здоровья мужчины. Однако такие симптомы дефицита тестостерона, как потеря жизненной энергии, упадок настроения, хроническая усталость, потеря полового влечения могут возникать при уменьшении тестостерона **ниже 15 нмоль/л**.

Дополнительно на его уровень влияют циркадные ритмы: колебания уровня гормонов в крови в зависимости от времени суток или даже времен года (зимой уровень тестостерона относительно ниже, а весной и летом он повышается). В течение суток максимальная концентрация тестостерона наблюдается с 4 до 11 утра, а к вечеру у всех мужчин она снижается в среднем на 30%. Таким образом, утренний тестостерон 15 нмоль/л к вечеру может превратиться в 10.5 нмоль/л, и это проявится симптомами его дефицита. Поэтому адекватным показателем тестостерона следует считать 20-25 нмоль/л.



СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Кризис среднего возраста, связанный с началом снижения уровня тестостерона и появлением симптомов, бывает практически у всех мужчин. Как показывает практика, мужчины боятся увядания даже больше, чем женщины. Самое сложное — честно признать, что это происходит. Важно вовремя выявить существование проблемы, чтобы начать обследование и лечение как можно раньше.

Для выявления и определения выраженности андрогенодефицита мы рекомендуем:

- **Чек-ап** для мужчин, включающий лабораторные анализы, осмотр терапевта и уролога-андролога.
- **Урофлоуметрию** — метод диагностики, оценивающий состояние мочевого пузыря и сфинктеров уретры
- **ТРУЗИ предстательной железы** — одно из наиболее информативных и точных УЗ-исследований простаты, которое проводится с помощью небольшого ректального датчика.
- **УЗИ органов** мошонки и полового члена.

CHECK-UP ЕЖЕГОДНЫЙ ДЛЯ МУЖЧИН

В рамках 3-х дневной программы «Check-Up ежегодный» вы получите развернутую картину своего здоровья, включая информацию о состоянии внутренних органов, наличии паразитарных инвазий, скрытых воспалительных процессов и пищевой непереносимости, уровне содержания микроэлементов и витаминов, гормональный и липидный профили, онкоскрининг и т.д. Состав программы отличается в зависимости от возраста и пола. Кроме того, если до 40 лет достаточно обследоваться один раз в год, то после 40 лет чек-ап рекомендуется проходить два раза в год.

УРОФЛОУМЕТРИЯ

Это современный метод диагностики, позволяющий определить состояние сфинктеров уретры и мочевого пузыря. Во время исследования оцениваются определенные характеристики мочеиспускания: скорость, длительность, напор струи, объем и т.д. Мочеиспускание проводится естественным образом. Процедура безболезненная и неинвазивная. За час до исследования необходимо выпить около 1 литра жидкости.

ТРУЗИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Это трансректальное ультразвуковое исследование, во время которого осматривается предстательная железа, семенные пузырьки, уретра и окружающие ткани. ТРУЗИ проводится с помощью тонкого ректального датчика, благодаря чему обладает более высокой точностью и информативностью, нежели традиционное УЗИ. Исследование безболезненно. Имеет ряд противопоказаний.

Оптимальный перечень лабораторных исследований при подозрении на андрогенодефицит:

- Общий тестостерон
- Свободный тестостерон
- Лютеинизирующий гормон
- Эстрадиол
- Дигидротестостерон
- Пролактин
- Глобулин, связывающий половые гормоны
- Тиреотропный гормон
- Инсулин

Также для полноты картины могут понадобиться дополнительные показатели:

- Свободный тироксин
- Свободный трийодтиронин
- Биогенные амины в крови (адреналин, норадреналин, дофамин, серотонин)
- Выявление стресса и его стадии — кортизол и ДГЭА в слюне (4 порции)
- Мелатонин в слюне
- Уровень общего и свободного ПСА

СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА

Для того, чтобы восстановить уровень тестостерона требуется комплексный подход, включающий в себя необходимую коррекцию образа жизни, адекватные физические нагрузки, антистрессорную терапию. В нашем центре для этого есть все необходимые условия и составляющие. Мы с вами живем в замечательное время, когда и мужчинам, и женщинам, которые хотят на долгие годы сохранить не только внешний вид, но также энергию, интеллект и интерес ко всем радостям жизни, доступна индивидуальная и многокомпонентная терапия, включающая детокс, аппаратное лечение, мануальные и психотехники, восполнение микроэлементов и нутритивная поддержка в совокупности с мощной концепцией майер-медицины.

При необходимости для мужчин применяется безопасная и эффективная гормональная заместительная терапия, которая позволяет быстро восстановить адекватный уровень тестостерона и в короткий срок привести организм в норму, устранить тягостные проявления андрогенодефицита.

Новое слово в терапии мужского здоровья — это применение плазмотерапии в урологии. Verba Mayr — одна из немногих клиник в России, где проводится эта уникальная высокотехнологичная процедура.

PRP-ТЕРАПИЯ В УРОЛОГИИ

PRP- или плазмотерапия (в переводе с англ. «platelet rich plasma», обогащенная тромбоцитами плазма) — это современная методика восстановления и омоложения тканей на клеточном уровне. Пациенту делают инъекции его собственной плазмы крови, насыщенной активированными тромбоцитами. Плазмотерапия стимулирует регенерационные процессы в поврежденных тканях, подавляет воспаление, улучшает местный иммунитет.

В урологии эта процедура особенно эффективна при хронических циститах, простатитах, недержании мочи. Очень хорошо технология показала себя в борьбе с эректильной дисфункцией, при болезни Пейрони, а также для восстановления функции яичек. PRP-терапия стимулирует скрытые восстановительные ресурсы организма, происходит восстановление сосудов, мышечных и нервных тканей на клеточном уровне.

В результате курса процедур:

- купируется хронический болевой синдром и воспаление,
- улучшаются характеристики сексуальной жизни,
- увеличивается продолжительность полового акта,
- уменьшаются симптомы эректильной дисфункции,
- улучшается качество спермы,
- повышается выработка мужского полового гормона тестостерона при его недостаточности.

Метод является полностью безопасным, так как процедура производится путем инъекций аутологичной плазмы и тромбоцитов, полученных из крови самого пациента.

PRP-терапия особенно эффективна при хронических циститах, простатитах, недержании мочи, эректильной дисфункцией, при болезни Пейрони, а также для восстановления функции яичек.

Клинически доказано, что после курса плазмотерапии увеличивается количество и качества спермы, повышается выработка тестостерона.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть: если вы заметили у себя симптомы снижения тестостерона — это не приговор, но повод позаботиться о своем здоровье и записаться на очную консультацию к урологу-андрологу. Внимательный подход, тщательная диагностика и индивидуально подобранная терапия — это необходимые составляющие для решения таких деликатных проблем.

Избегайте самолечения и бесконтрольного приема препаратов. Будьте здоровы и берегите себя!

Подробнее узнать о процедурах и обследованиях вы можете у вашего майер-терапевта.

УНИКАЛЬНАЯ И ЗАГАДОЧНАЯ

ТОЧКА G: ТАЙНЫЙ РЫЧАГ НАСЛАЖДЕНИЯ

НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА
Врач-акушер-гинеколог

Тело женщины — скрипка, и надо быть прекрасным музыкантом, чтобы заставить его звучать.

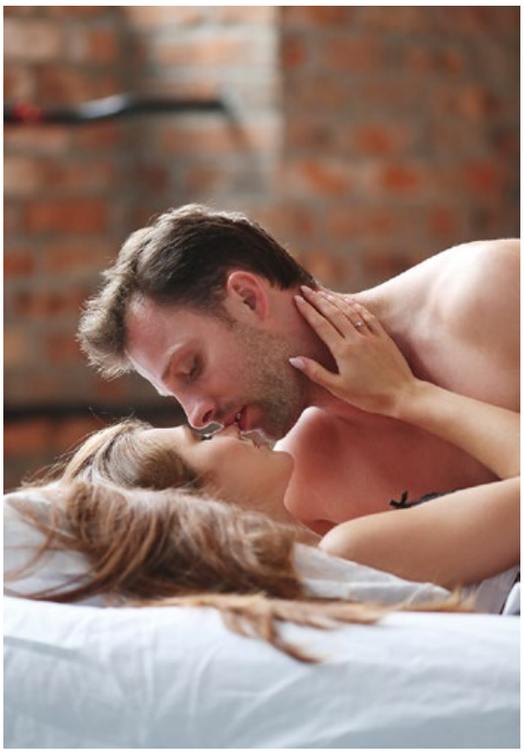
Дж. Сэлинджер

Она как Бермудский треугольник, тайна третьей планеты и Санта Клаус. Все слышали, что она существует; некоторые утверждают, что неоднократно встречали; иные — заявляют, что попытки ее обнаружить сродни поискам черной кошки в темной комнате.
Итак, существует ли точка G? Вот он — вопрос, который, пожалуй, вызывает оживление у всех взрослых людей вне зависимости от возраста и пола.

ИСТОРИЯ ТОЧКИ G

Тема женского сексуального удовлетворения во все времена была окружена интересом и гипотезами. Женщинам объективно сложнее достичь пика наслаждения, чем мужчинам, и согласно статистике, часть женщин вообще не могут получать удовольствие от секса по физиологическим или психологическим причинам.

Изучая феномен оргазма в XX веке, исследователи обратили внимание на особую область на передней стенке женского влагалища. Впервые она была открыта в 1950-х гг. немецким гинекологом Эрнестом Грэфенбергом и названа по первой букве его фамилии. По его представлениям, точка G — это особо чувствительная зона на передней стенке влагалища, которая находится на глубине 2,5-7,5 сантиметра. Доктор Грэфенберг считал, точка G наравне с клитором является максимально эрогенной зоной, стимуляция которой вызывает у женщины вагинальный оргазм. Более 70 лет прошло с момента открытия доктора Грэфенберга, но и по сей день в научном медицинском сообществе остаются разногласия в отношении женского оргазма, точки G как отдельной структуры и точного ее расположения.



Об оргазме в цифрах

- От 20 до 30% женщин не испытывают регулярно оргазм при половых контактах.
- Около 10% женщин утверждают, что никогда в жизни не получали сексуальной разрядки.
- Средняя продолжительность полового акта в РФ составляет по одним данным от 2 до 5 минут, по другим — 15-17 минут.
- Согласно статистике, женщины получают удовольствие от интимной близости в 2 раза реже мужчин. В России, США, Канаде и Австралии на 4 женских оргазма приходится 10 мужских. Что интересно, в более жарких странах, расположенных ближе к экватору, эти значения имеют минимальный разрыв: в Нигерии, например, это соотношение составляет 9:10.

ТОЧКА, ОБЛАСТЬ ИЛИ... ОРГАН?

Последние клинические наблюдения все-таки подтверждают: точка G действительно существует. МРТ-исследования выявили, что «точка G» — это не просто чувствительная зона на передней стенке влагалища, как полагал доктор Грэфенбрег. Это, скорее, часть отдельного органа, т.н. желез Скина или точки U.

Железы Скина — это раздваивающийся орган около 9 сантиматеров в длину. Здесь находится узел кровеносных сосудов и нервных окончаний, а также женский рудимент… простаты. Он располагается вдоль передней стенки влагалища, параллельно мочеиспускательному каналу, при этом в его «состав» входит клитор, как наиболее чувствительный элемент этого органа. Что интересно, еще 1880 году доктор А. Дж. К. Скин высказывал гипотезу о наличии «женской простаты» с двумя парауретральными протоками, открывающимися около мочеиспускательного канала. Однако добродетельный XIX век не был готов к таким революционным открытиям, и гипотеза доктора Скина не получила достаточной поддержки в медицинском сообществе.

Железы Скина — это раздваивающийся орган около 9 сантиматеров в длину. Здесь находится узел кровеносных сосудов и нервных окончаний, а также женский рудимент… простаты. Он располагается вдоль передней стенки влагалища, параллельно мочеиспускательному каналу, при этом в его «состав» входит клитор, как наиболее чувствительный элемент этого органа.

Каковы же функции женской простаты?

- Экзокринная. Женская простата вырабатывает особый секрет — эякулят. По своему составу он схож с мужским. Однако его значение в организме женщины пока изучается. Одна из гипотез — женский эякулят является своеобразным источником энергии для сперматозоидов и участвует в оплодотворении.

- Нейроэндокринная. Женская предстательная железа секретирует серотонин, который регулирует тонус сосудистой стенки. При уменьшении его концентрации снижается порог болевой чувствительности.

- Эрогенная. Стимуляция данной зоны приводит к вагинальному оргазму.

Интересные факты о точке G:

- Это не точка, а область.
- Определить точку G можно только в момент возбуждения: она увеличивается от прилива крови, становясь объемной и пластичной наощупь.
- Точка G родственно связана с так называемой точкой U — железами Скина, или женской простатой.
- У всех женщин эта область имеет разные характеристики. Железы Скина могут быть разного размера и плотности: чем они больше и плотнее, тем выше чувствительность G-зоны.
- Эта зона становится более чувствительной у женщины после 30 лет. До 30 лет у женщин уровень эстрогена достаточно высокий, поэтому стенки влагалища более толстые и, соответственно, нервные окончания менее чувствительны. Однако с возрастным снижением уровня эстрогенов стенки влагалища становятся более тонкими, и чувствительность зоны G возрастает. По этой причине женщины до 30 лет зачастую считают именно клиторальный оргазм наиболее интенсивным, а женщины 35-40 лет рассказывают о том, что наконец-то смогли раскрыть свою сексуальность
- Вагинальный оргазм более длительный и «всеохватывающий», чем клиторальный. Причина в том, что при стимуляции клитора возбуждается только половой нерв, а при воздействии на область G — тазовый нерв, подчревное сплетение и блуждающий нерв, который проходит практически через все тело.

СДЕЛАТЬ ОЩУЩЕНИЯ ЯРЧЕ

Хотите повысить чувствительность G-зоны и усилить свои ощущения во время интимной близости? Сегодня это решается в течение 10-15 минут в кабинете гинеколога с помощью процедуры аугментации. Аугментация точки G — это инъекционное введение филлера гиалуроновой кислоты в область проекции женской простаты. При этом создается дополнительный локальный объем мягких тканей, увеличивается площадь чувствительной зоны, уменьшается пространство внутри влагалища и повышается увлажненность слизистой. Как результат, ощущения от интимной близости становятся более яркими для обоих партнеров. Многие женщины опасаются этой процедуры, так как она проводится в самом чувствительном месте, однако инъекция в G-область практически безболезненна. Более того: аугментация точки G успешно применяется уже более 20 лет — процедура запатентована доктором Мэтлоком еще в 2001 году.

Показания к проведению аугментации:

- Снижение чувствительности у одного или обоих партнеров во время интимной близости.
- Врожденная изогнутая форма влагалища, вследствие чего доступ к точке G затруднен или невозможен.
- Увеличение объема влагалища после родов, из-за чего эрогенная зона оказывается недоступна.
- Гипермобильность уретры. Один из приятных побочных эффектов аугментации точки G — это коррекция стрессового недержания мочи. В результате локального увеличения объема на передней стенке влагалища с помощью филлера меняется угол наклона мочеиспускательного канала и неприятные симптомы исчезают.

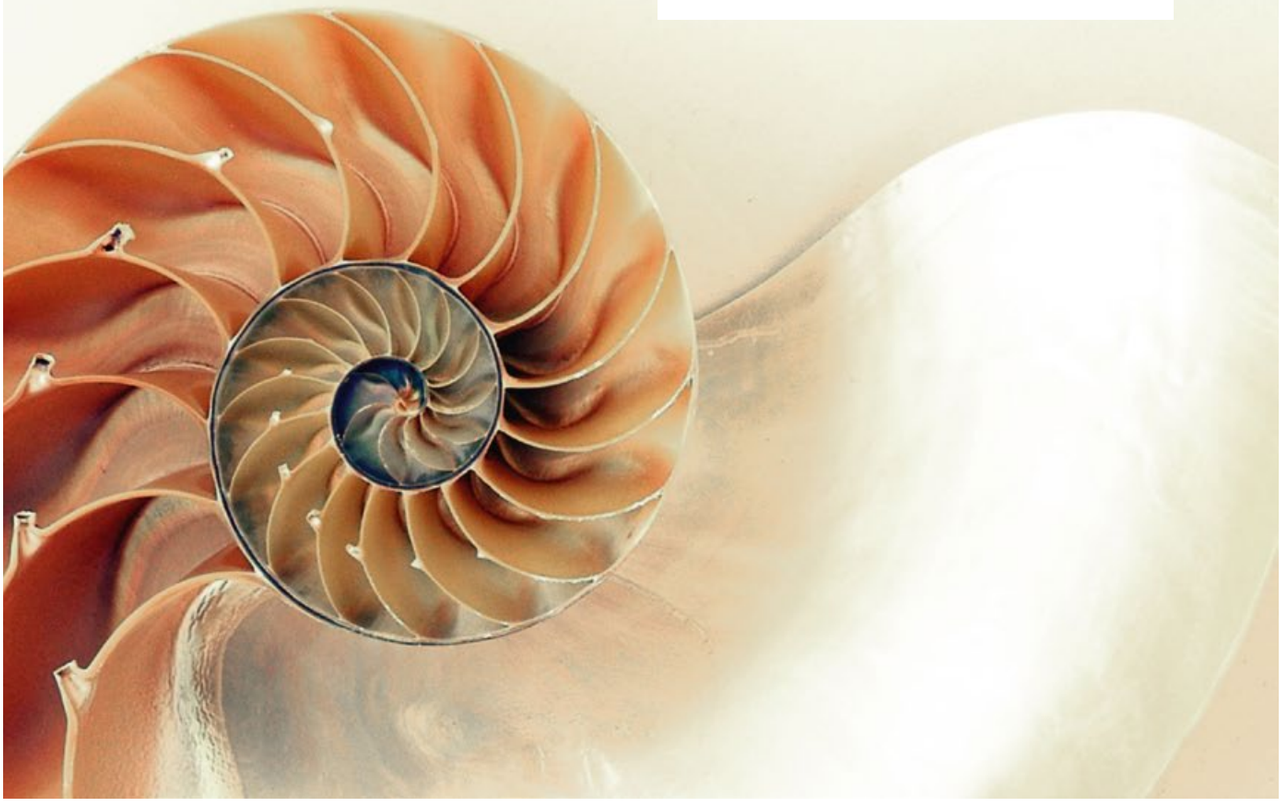
В заключение хочется добавить: доверяйте своим ощущениям, своему телу и не тревожьтесь. Невозможно получить удовольствие, если его напряженно ждать. Увы, женский оргазм исторически окружен стереотипами и ожиданиями со стороны мужчин, женщин, исследователей. Но самое важное — это расслабление и исследовательский интерес. Только вы вправе выбирать, по каким точкам пролегает маршрут к вашему наслаждению.

Записаться на процедуру вы можете у врача-гинеколога или майер-терапевта в центре Verba Mayr.

АУГМЕНТАЦИЯ ТОЧКИ G

Это инъекционная методика в гинекологии, запатентованная более 20 лет назад. Во время аугментации в точку G вводится шприцом с тончайшей иглой филлер гиалуроновой кислоты высокой плотности. Процедура увеличивает площадь зоны, повышает вагинальную чувствительность и, как следствие, частоту оргазмических реакций. С помощью инъекций также можно сделать акцент на клиторе, если снижена его чувствительность. Эффект сохраняется от 5 до 12 месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей. В среднем спустя 6-7 месяцев филлер рассасывается. Аугментация безболезненна и занимает всего около 15 минут.

Процедура имеет противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.



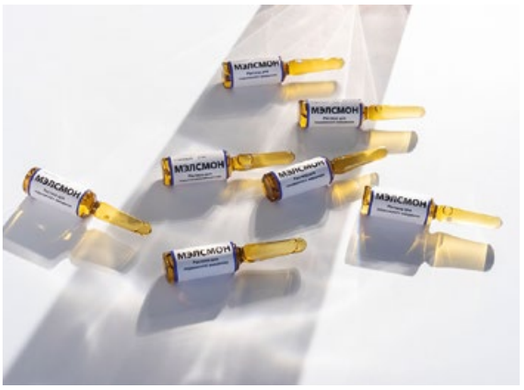
ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

Плацентарная терапия Мэлсмон

Нет ничего дороже, чем болезнь и ее игнорирование.

Зигмунд Фрейд

Нам часто кажется, что болезнь застигает врасплох. Но на самом деле тревожные звоночки появляются гораздо раньше полномасштабного проявления недуга. Слабость, разбитость по утрам, быстрая утомляемость, ухудшение памяти, эмоциональная нестабильность — так наш организм сигнализирует, что ресурсы на исходе. Врачи называют эти симптомы одним словом — астения.



ЭТА КОВАРНАЯ АСТЕНИЯ

Традиционно астению связывают с хронической усталостью. На самом деле, астенический синдром может быть вызван разными причинами: длительный стресс, преддверие менопаузы, период восстановления после болезни (в т.ч. после Covid-19), а также возрастные изменения.

ПРИЗНАКИ АСТЕНИИ:

- Повышенная утомляемость.
- Общее недомогание.
- Снижение сексуального влечения.
- Ухудшение когнитивных способностей: рассеянность, снижение памяти, проблемы с концентрацией внимания.
- Раздражительность, «эмоциональные качели».
- Низкий уровень жизненной энергии.

Главная причина астении — это отсутствие энергии в клетках. Со временем накапливаются свободные радикалы, которые снижают эффективность работы митохондрий — «энергетических станций» клетки. Дефицит энергии на клеточном уровне сказывается на всем организме, постепенно ухудшая самочувствие и здоровье.

Ощущая переутомление, мы привычно берем отпуск, но спустя неделю после возвращения чувствуем себя вновь изможденными. Почему? Астения требует специальной терапии: для полноценного восстановления недостаточно «просто хорошо отдохнуть».

«МЭЛСМОН»: ЕСТЕСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Плацентарная терапия японским препаратом «Мэлсмон» — это современный метод лечения астенического синдрома. Препарат изготовлен из человеческой плаценты, содержащей все микроэлементы и вещества в соотношении, характерном для здоровой клетки.

Гидролизат плаценты проходит многоступенчатую очистку от аллергенов, гормонов, витаминов, факторов роста и стимуляторов, сохраняя самое ценное: низкомолекулярные сигнальные пептиды, нуклеотиды, аминокислоты и микроэлементы. Благодаря уникальному природному составу, «Мэлсмон» мгновенно усваивается организмом и восстанавливает естественные процессы на клеточном уровне, улучшая работу митохондрий и повышая уровень энергии.

Независимо от причины астении, курсовая терапия «Мэлсмон» уменьшает ее симптомы. Уже через 3-4 процедуры вы отметите прилив сил и бодрости, улучшение сна, уменьшение тревожности. После курса вы вновь ощутите себя энергичным и жизнерадостным человеком.

МЭЛСМОН
Лекарственный препарат для здоровья, красоты и активного долголетия

Узнайте подробнее о процедуре Мэлсмон у своего майер-терапевта во время визита в австрийский центр здоровья Verba Mayr.

Запишитесь на процедуру любым удобным для вас способом:

+74 999 384 384

medreception@verbamayr.ru

мессенджеры WhatsApp, Telegram **+7 916 744 10 41**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сырная душа

VERBA MAYR

16 сортов сыра из нашей сыроварни!

«Если в стране нет по меньшей мере пятидесяти сортов сыра, значит, страна дошла до ручки», считал Сальвадор Дали. Если бы знаменитый сюрреалист попал в современную Россию и стал гостем Verba Mayr, он был бы приятно удивлен. Только собственная сыроварня центра предлагает 16 сортов замечательного продукта превосходного качества. Наш сыр не содержит лактозу, а значит, подходит всем без ограничений.

Нет такой страны, которая бы не знала о сыре. Этот полезный и питательный продукт давно известен человечеству, его история насчитывает более семи тысяч лет. Самый древний инструмент для сыроварения был обнаружен на территории современной Польши. Там были найдены сита со следами молекул молока, датированные приблизительно 5500 годом до н.э.

Сейчас уже сложно установить, кто первым придумал рецепт сыра. Мы знаем, что сыр любили в и древнем Египте, и в Центральной Азии, и в Африке, и в Европе. Его воспевал Гомер в своей «Одиссее». О технологиях сыроварения рассуждал Аристотель. В средние века не зазорным считалось преподнести головку хорошего сыра в подарок венценосной особе.

Сыр — прекрасный поставщик аминокислот, в том числе триптофана. Позавтракав сыром, вы почувствуете себя энергичнее и сохраните хорошее настроение в течение дня.

Делаем сами

Сыроделие в России начало бурно развиваться при Петре I. Тесные связи с Европой, в частности, с Голландией, подарили нам классические технологии сыроварения и базовые рецепты, которые наши соотечественники адаптировали под свой вкус. Так появились костромской, пошехонский, вологодский сорта. «Прекрасный швейцарский сыр из Лотошина» нахваливал Пушкин. Честер и голландский поставляли на российский рынок 12 сыроварен помещика Зубова. В начале XX века Российская империя уже экспортировала несколько десятков сортов сыра.

Сегодня гурманы насчитывают не менее 2 500 видов сыра. И российский продукт точно занял почетное место в рядах отличного сыра. У нас есть и крупные сыродельческие заводы, и маленькие частные сыроварни со своей историей и технологиями. Одна из них принадлежит центру здоровья Verba Mayr. Здесь под руководством одного из лучших сыроваров страны Михаила Ледовского производят уникальные безлактозные сыры, которые по вкусу не отличить от элитных европейских.

Почему без лактозы?

Сыр уверенно занимает верхние строчки в списках полезных для человека продуктов. В нем содержится до 22% белка — больше, чем в мясе! Незаменимые аминокислоты, целый комплекс «витаминов молодости» A, E, D, группы B, PP, H. Три важных минерала — фосфор, калий и кальций, который в разы снижает риск развития остеопороза.

Благодаря высокому содержанию белка сыр помогает укрепить иммунитет, стабилизирует аппетит, служит строительным материалом для мышц. Кальций укрепляет кости и защищает зубы от кариеса.

В своей классической рецептуре сыр содержит лактозу (молочный сахар). Многие люди страдают от ее непереносимости, которая вызвана низким уровнем лактазы — особого фермента, отвечающего за расщепление дисахарида. Гиполактазия, или лактазная недостаточность, встречается приблизительно у четверти европейцев. А в странах Юго-Восточной Азии и Африки от нее страдает до 95% населения!

Симптомы гиполактазии:

- Диспептические расстройства (метеоризм, вздутие, дискомфорт в кишечнике);
- Диарея, расстройства стула;
- Тошнота, рвота;
- Общая слабость, повышенная утомляемость.

Согласитесь, приятного мало. Самое печальное, что с возрастом природный уровень лактазы снижается у каждого из нас. Так что же, навсегда забыть даже о маленьком кусочке ароматного сыра? Вовсе нет! Технологи придумали, как убирать из молока лактозу, сохраняя при этом все его полезные свойства. А мы делаем из такого молока вкуснейший сыр, который подходит как для людей с «проблемным» пищеварением, так и просто для поклонников здорового образа жизни.

Знакомьтесь: Михаил Ледовской и сыры Verba Mayr

Сыроварню Verba Mayr возглавляет Михаил Ледовской, человек, для которого сыр стал буквально смыслом жизни. Более семи лет он работал на сыроварнях Италии, перенимая все тонкости и секреты изготовления «белого золота». А после вернулся домой с твердым намерением создавать российские шедевры сыроварения. И его мечта осуществилась — каждая партия нашего безлактозного сыра раскупается мгновенно!

Сегодня мы варим 16 сортов сыра из коровьего, козьего и овечьего молока. Тщательно контролируем каждый этап, начиная от производства свежайшего, качественного сырья местными фермерами. Сами извлекаем из него лактозу с помощью современных технологий. Следим за необходимой для каждого сорта консистенцией, соблюдением условий и срока вызревания. Проводим санитарный контроль по всем правилам и сертифицируем каждую партию. И, конечно, мы не используем сухого молока или каких-либо дополнительных добавок.

Правильно составленное меню согласно индивидуальным потребностям — основа майер-терапии. За годы работы мы познакомились с тысячами гостей и выявили основные

потребности и пожелания. Безлактозные сыры способны не только разнообразить рацион и восполнить дефицит кальция у людей, страдающих гиполактазией. Это прекрасный вариант и для тех, кто тщательно следит за своим питанием и старается по максимуму снизить уровень сахара.

В ассортименте сыроварни Verba Mayr:

- Итальянский полумягкий сыр качотта с нежным вкусом из коровьего, козьего и овечьего молока с разными добавками
- Домашние мягкие сыры: козий, адыгейский
- Классические твердые сыры: гауда, томм, чеддер, тильзитер, пармезан
- Любимые хиты: моцарелла, рикотта, шевр

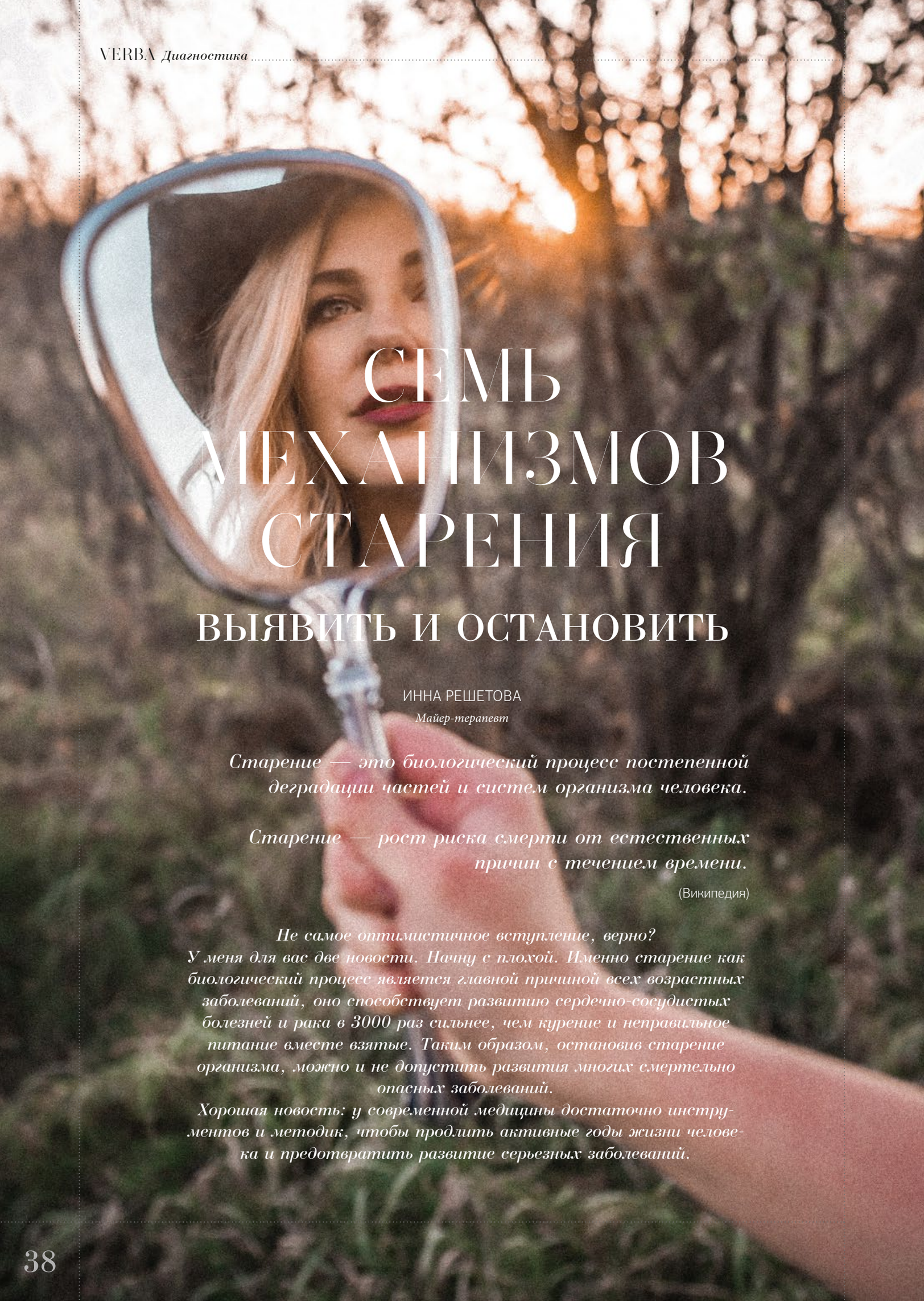
Как правильно есть?

Безлактозный сыр по вкусу и консистенции ничем не отличается от обычного. Делайте с ним любимые сэндвичи, запекайте, добавляйте в салаты. Просто порежьте тонкими ломтиками и наслаждайтесь божественным вкусом.

Безлактозные сыры идеально подходят для питания даже самых уязвимых категорий — детей и очень пожилых людей. Но все же не забывайте: несмотря на «среднюю» калорийность (300-350 ккал) в сыре содержится много животных жиров. Учитывайте этот факт при планировании меню.

Приглашаем в наш интернет-магазин

verbacuisine.ru



СЕМЬ МЕХАНИЗМОВ СТАРЕНИЯ

ВЫЯВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ

ИННА РЕШЕТОВА
Майер-терапевт

Старение — это биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма человека.

Старение — рост риска смерти от естественных причин с течением времени.

(Википедия)

Не самое оптимистичное вступление, верно?
У меня для вас две новости. Начну с плохой. Именно старение как биологический процесс является главной причиной всех возрастных заболеваний, оно способствует развитию сердечно-сосудистых болезней и рака в 3000 раз сильнее, чем курение и неправильное питание вместе взятые. Таким образом, остановив старение организма, можно и не допустить развития многих смертельно опасных заболеваний.
Хорошая новость: у современной медицины достаточно инструментов и методик, чтобы продлить активные годы жизни человека и предотвратить развитие серьезных заболеваний.

Нет универсальной таблетки «от старости», и мы не можем обратить время вспять. Однако уже есть много научно доказанных механизмов, воздействие на которые значительно продлевает наше долголетие.

ТАБЛЕТКА ОТ СТАРОСТИ

С чего начинается старение?

С морщинок под глазами? С быстрого утомления? Или высокого давления? В каком возрасте мы становимся старыми?

С точки зрения медицины, старение начинается на молекулярном и клеточном уровне, когда внешние симптомы еще не проявились. Нет временной точки отсчета, когда этот механизм запускается. Это результат постепенного нарушения работы регуляторных систем — нервной, эндокринной, иммунной и т.д., которые поддерживают в нормальном состоянии внутреннюю среду нашего организма.

Нет универсальной таблетки «от старости», и мы не можем обратить время вспять. Однако уже есть много научно доказанных механизмов, воздействуя на которые, мы можем значительно продлить свое долголетие.

МЕХАНИЗМЫ СТАРЕНИЯ

В настоящее время ученые ведут разработки и исследования по следующим направлениям:

- **Генетический механизм**

Суть его — постепенное накопление «поломок» хромосом и изменений в ДНК. Постепенно количество изменений нарастает и становится критическим. Эти «поломки» могут преждевременно разрушить клетку и даже сделать ее злокачественной.

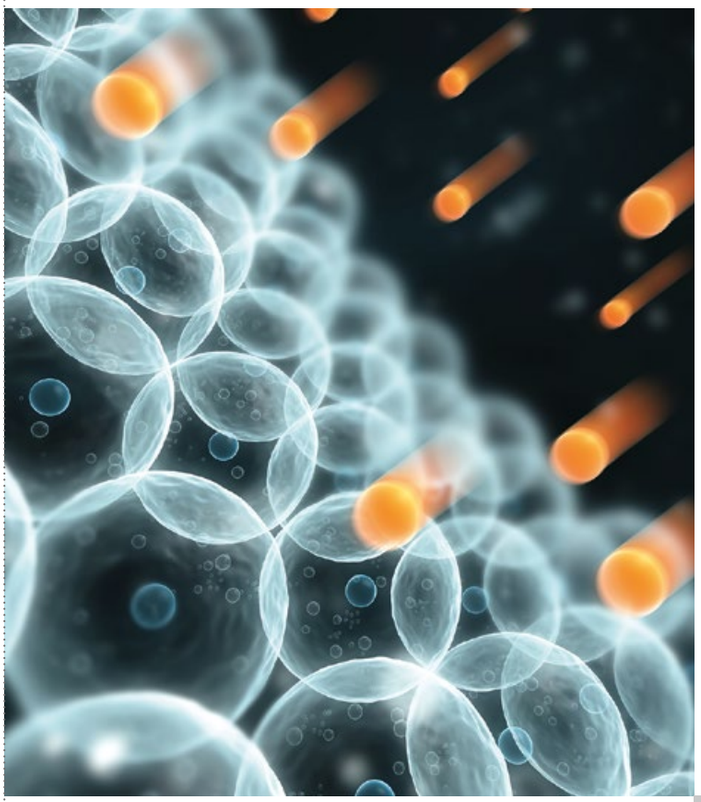
- **Эпигенетический механизм**

Эпигенетика исследует, как внешние факторы изменяют работу различных генов. Этот механизм влияет и на развитие онкологических процессов: например, неконтролируемые эпигенетические изменения могут блокировать работу гена с противоопухолевым действием.

- **Иммунный механизм (инфламэйджинг)**

Термин «инфламэйджинг» (от англ. «inflammation» — воспаление, «aging» — старение) ввел итальянский ученый Клаудио Франчески в 2000 году. Он обозначает возрастные изменения, связанные с хроническим воспалительным процессом, сдвигами в иммунной и нейроэндокринной функции, сбоем межклеточных коммуникаций. Инфламэйджинг протекает без ярко выраженных симптомов: это сухость, шелушение кожи, появление куперозных сеточек, пигментных пятен, усталость и быстрое утомление. Достоверно выявить его можно только в лабораторных анализах по повышенному уровню цитокинов (маркеров иммунного ответа на воспаление).

Считается, что инфламейджинг, а также болезнь Альцгеймера, диабет II типа, рак, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, болезнь Паркинсона, остеопороз и склероз имеют идентичные клеточные механизмы.



- **Накопление «стареющих», или сенесцентных клеток**

Сенесцентные клетки — это т.н. «клетки-бездельники», которые по разным причинам прекратили делиться. Эти клетки не подвержены апоптозу (естественной клеточной смерти), остаются в организме и выделяют в окружающее пространство комплекс сигнальных молекул, устраивающих «хаос» и воспаление. Чем больше количество сенесцентных клеток, тем выше показатели хронического воспаления и риски развития т.н. возраст-ассоциированных заболеваний (сердечно-сосудистые болезни, остеопороз, сахарный диабет, онкология и даже деменция).

В вопросах профилактики старения и сохранения здоровья важен комплексный подход, учитывающий все возможные факторы. Однако залог успеха любой терапии — это регулярность обследования, позволяющая доктору вовремя обнаружить отрицательную динамику по показателям.

- **Дисфункция митохондрий и оксидативный стресс**

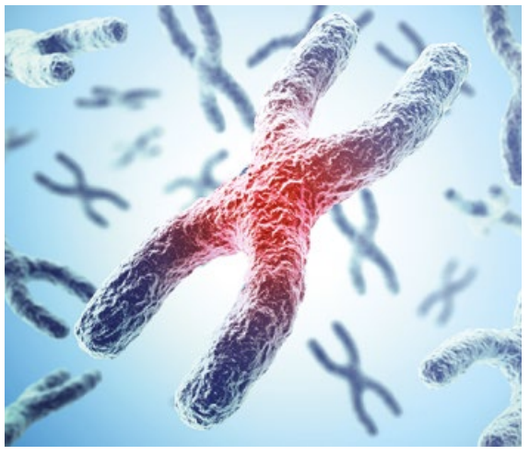
Митохондрии — это энергетические станции наших клеток. Они постоянно трудятся, вырабатывая АТФ («бензин для клеток»), но с возрастом эффективность их работы постепенно снижается. Накапливаются свободные радикалы, которые негативно влияют на клетки, вызывая оксидативный стресс.

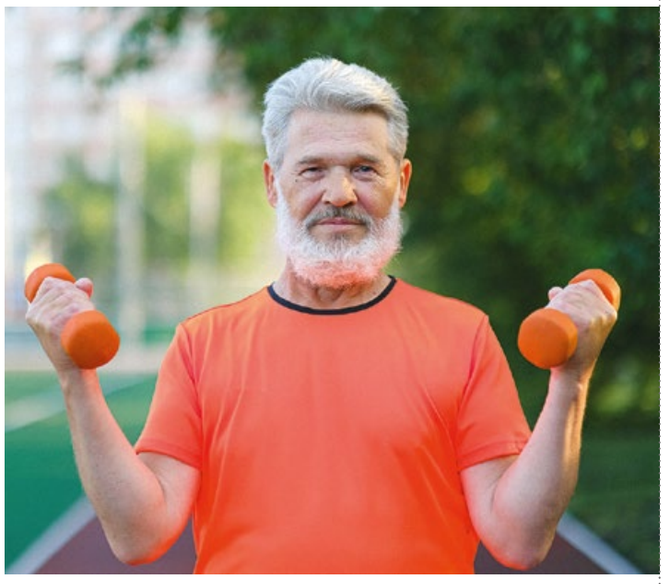
- **Теломерный механизм**

Теломеры — это небольшие участки на концах ДНК-хромосом. Именно от длины теломер зависит, как долго клетка сможет делиться. Однако количество делений клетки ограничено, и с возрастом снижается активность теломеразы (фермента, который «достраивает» концевые участки ДНК), теломеры становятся критически короткими. Клетки с короткими теломерами перестают устранять повреждения и начинают отравлять организм продуктами своей жизнедеятельности. Это не только запускает преждевременное старением, но и повышает риск генетических мутаций и онкологических заболеваний.

- **Истощение количества стволовых клеток**

Стволовые клетки — ведущие клетки организма, которые способны к самообновлению. Это своего рода система восстановления нашего организма: они улучшают работу иммунной системы, регенерируют внутренние органы и ткани. Однако с возрастом их количество уменьшается и, как следствие, ухудшаются функции отдельных органов. Поэтому одна из задача современной медицины — увеличить запасы стволовых клеток в организме.





ВЫЯВЛЯТЬ ПРИЗНАКИ СТАРОСТИ

Итак, какие исследования необходимо регулярно (минимум 1 раз в год) проходить, чтобы «держать руку на пульсе»?

1. Показатели хронического воспаления:

- клинический анализ крови с СОЭ, интерлейкины, ФНО, С-реактивный белок, ферритин, железо, гомоцистеин, прокальцитонин, кальпротектин;
- анализ микробиома кишечника, уровень зонулина в кале как маркер повышенной кишечной проницаемости; анализ на короткоцепочечные жирные кислоты, которые продуцируются здоровой микрофлорой в организме;
- анализ на органические кислоты и аминокислоты;
- уровень эссенциальных и токсичных микроэлементов в организме, уровень омега-ПНЖК в организме;
- уровень лактата и пирувата в крови, определение диастолической дисфункции, утолщение комплекса интима-медиа как маркер воспаления сосудистой стенки.

2. Анализ длины теломер.

Именно по длине теломер можно определить степень «изношенности» организма. Доказано, что люди с короткими теломерами чаще устают, быстрее теряют энергию.

3. Обнаружение хронических вирусных, бактериальных, грибковых, паразитарных инфекций, а также определение интенсивности ответа нашей иммунной системы на них.

4. Потеря мышечной и костной массы.

- лабораторное определение дефицита белка и аминокислот в организме,
- изменение гормональной регуляции организма,
- биоимпедансный анализ состава тела с точным определением жировой, мышечной и тощей массы в организме,
- антропометрические измерения, измерение силы мышц-сгибателей кисти и пальцев динамометром и др.

5. Уровень нейроэндокринной регуляции в организме.

- уровень гормонов и их метаболитов, в том числе стероидных,
- суточный уровень кортизола (гормона «хронического стресса»),
- уровень нейромедиаторов и их метаболитов,
- суточный уровень «гормона сна» — мелатонина.

6. Методики психологического тестирования.

Психологический и эмоциональный стрессы, нарушения сна также являются основными факторами, способствующими хроническому воспалению и проблемам со здоровьем.

7. Показатели уровня оксидативного стресса в организме и уровень антиоксидантов.

Оценка оксидативного стресса — это анализ состояния антиоксидантной защиты организма. Помогает предвосхитить преждевременное старение и начать своевременную anti-age терапию. Используется количественный метод определения по шести биохимическим показателям 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 Е (альфа-токоферол) — препятствует образованию тромбов, поддерживает иммунитет, улучшает работу репродуктивной системы;
- Витамин С (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.

8. Секвенирование генома и генетический паспорт человека.

Секвенирование генома — это исследование всей последовательности ДНК человека. С появлением этого метода появился генетический паспорт человека — и как анализ, и как реальный документ. В нем описан генетический профиль человека на основе его ДНК, например: предрасположенность к заболеваниям, потенциальная продолжительность жизни, происхождение, особенности питания и диеты, таланты и склонности, реакции на лекарства и т.д.

В России появилось несколько генетических лабораторий с мировым именем. Специалисты Verba Mayr активно с ними сотрудничают. В нашем центре можно пройти генетическое тестирование «Активное долголетие» и Wellness для определения наследственных предпосылок сердечно-сосудистых заболеваний. По результатам тестирования врач разрабатывает план терапии и дает рекомендации по образу жизни в каждом индивидуальном случае.

9. Отслеживание эпигенетических маркеров.

Главным эпигенетическим процессом является метилирование — это тумблер, который «отключает» активность опасного гена, но при сбоях в организме может по ошибке и активировать его. В Verba Mayr мы выявляем подобные отклонения с помощью «Эпигенетического чекапа». Это современный комплекс диагностики, который выявляет все особенности вашего организма: от скорости старения клеток до риска развития сахарного диабета, от особенностей питания и пищевой непереносимости до оптимальной физической нагрузки.

10. Определение конечных продуктов гликирования.

Конечные продукты гликирования (AGE) — это вредные соединения, которые образуются, когда белки соединяются с углеводами (например, глюкозой) в кровотоке или образуются в пищевых продуктах при жарке. Эти продукты практически не выводятся из организма и значительно ускоряют наше старение.

Тестирование гликации может проводиться с помощью анализа крови, либо неинвазивно через кожу на аппарате AGE reader.

Машины времени не существует, молодильные яблоки остались в сказках, однако на стороне вашего долголетия, здоровья и энергичности — самые последние разработки науки и медицины.

Будьте здоровы!

Узнать подробнее об исследованиях вы можете у вашего майер-терапевта в центре здоровья Verba Mayr.

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ

ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЛЕОНАРД ПРОКОПЕНКО

Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики

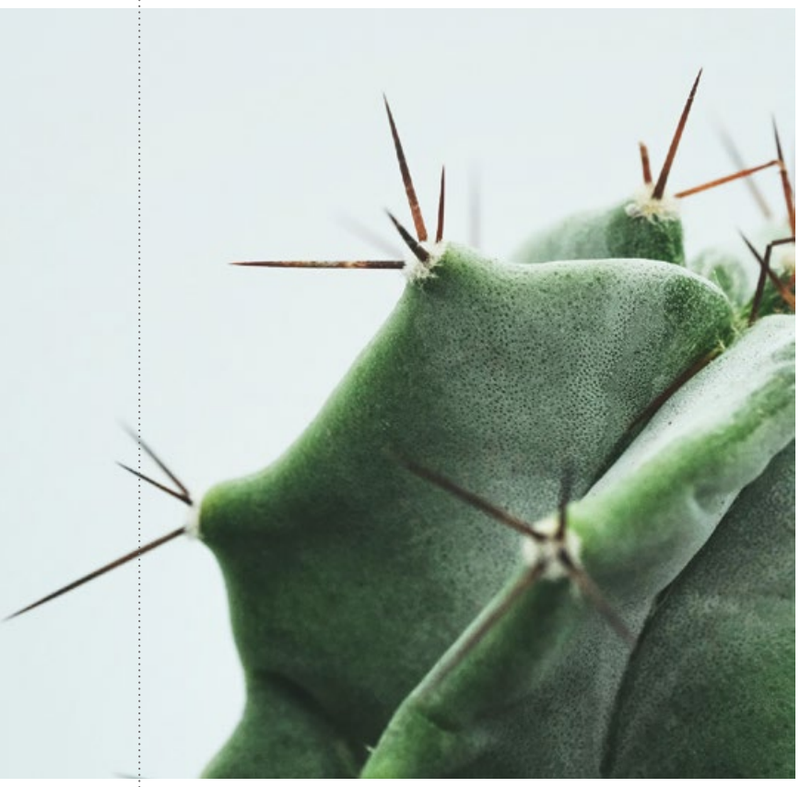
Простата (или предстательная железа) — важнейший орган мужской репродуктивной системы. Еще со времен древней Греции его называли «вторым сердцем мужчины». Уже тогда люди знали том влиянии, которое оказывает эта маленькая железа оказывает на сексуальную и репродуктивную функции мужчины.

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ

Предстательная железа располагается сразу под мочевым пузырем вокруг мочеиспускательного канала, имеет небольшие размеры и объем всего 15-25 мл. Основная ее функция — это выработка специфической жидкости, так называемого «секрета», которая является обязательным компонентом эякулята и составляет до 20% его объема. В этой жидкости содержится большое количество питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые необходимы для активации сперматозоидов, и поддержании их жизнеспособности. Помимо прочего простата оказывает такие функции в мужском организме, как: защита железистой ткани от попадания инфекции из уретры, регуляция процесса мочеиспускания, поддержание адекватной эрекции, а также синтезирует специфическое вещество — простатспецифический антиген (ПСА), которое в основном выделяется в семенную жидкость и принимает участие в ее разжижении. Небольшое количество ПСА проникает в кровоток.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как известно, вовремя распознанное заболевание — ключ к его успешному лечению и сохранению функции «заболевшего» органа. Основные заболевания, связанные с предстательной железой: доброкачественная гиперплазия простаты, простатит, рак предстательной железы. Давайте разберемся, как развиваются эти заболевания. Важно «знать врага в лицо» и сразу обращаться к специалисту при первом появлении симптомов.



АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Простата — это гормон-зависимый орган, то есть работу его во многом определяет гормональный фон, в первую очередь, тестостерон. Без него железа не сможет нормально функционировать. У мальчика впервые простата начинает увеличиваться в размерах в период полового созревания с увеличением уровня тестостерона. С 30 лет начинаются медленные процессы угасания функции железы, в ней накапливаются повреждения различного характера. Изменения гормональной регуляции внутри самой простаты параллельно со снижением мужских половых гормонов в организме, приводит к увеличению в размерах железы и формированию доброкачественной гиперплазии простаты (т.н. аденомы).

Первые проявления аденомы предстательной железы, как правило, возникают у мужчин после 50 лет. Однако стоит записаться к урологу, если вы заметили такие симптомы, как:

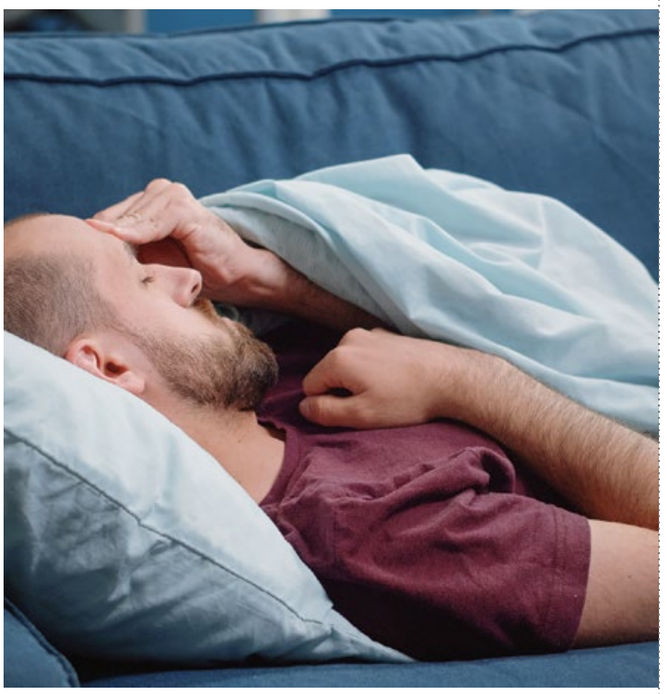
- снижение напора мочи,
- прерывистое мочеиспускание,
- ночные подъемы в туалет для мочеиспускания,
- чувство неполного опорожнения мочевого пузыря и т.д.

Несмотря на то, что заболевание возникает из-за возрастных изменений, не следует воспринимать его как неизбежность. Медицина на данный момент располагает средствами, которые могут снизить вероятность развития данного заболевания и избавить от этого недуга.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОСТАТИТ?

Простатит — самое распространенное воспалительное заболевание мужских половых органов. Он может протекать остро или в хронической форме. В большинстве случаев заболевание имеет инфекционную природу, то есть развивается тогда, когда в железе начинают массивно размножаться бактерии. Это могут быть как «классические» инфекции, передающиеся половым путем (хламидии, гонорея, и т.д.), так и те бактерии, которые могут в норме находиться в нашем организме (кишечная микрофлора, стафилококки, стрептококки и т.п.), но, попав в предстательную железу, под действием различных факторов начинают активно там размножаться, вызывая воспаление. При неинфекционном простатите основная причина заболевания кроется в возникновении застойных явлений, таких как нарушение кровообращения и дренирования выводных протоков предстательной железы.

Острая форма простатита соответствует поговорке «хороший стук сам вылезет». Обычно заболевание сопровождается высокой температурой, общей слабостью, болезненным или учащенным с мочеиспусканием, боли в промежности, внизу живота, в крестце, в мошонке. Такое состояние требует незамедлительного обращения к урологу и адекватного лечения. Не начатое своевременно лечение может привести к серьезным последствиям: формирования гнойных полостей в железе, массивному попаданию бактерий и продуктов их жизнедеятельности в кровоток с развитием тяжелейшего состояния — инфекционно-токсического шока. В самом благоприятном исходе — острая форма перейдет в хроническую, которая крайне тяжело поддается лечению.



Хронический простатит может не давать такой яркой симптоматики, и в этом его коварство. Проявления хронического простатита:

- Ноющие боли в промежности, крестце, прямой кишке, иррадиирущие («отдающие», «стреляющие») в половые органы.
- Неприятные ощущения и дискомфорт при мочеиспускании.
- Усиление боли может быть при длительной сидячей работе. В результате такого положения возникает венозное полнокровие органов таза, в том числе и предстательной железы.
- Легкое расстройство половой функции (снижение эректильной функции и преждевременная эякуляция).

Нередко мужчины не придают значения подобным дискомфортным ощущениям и откладывают поход к врачу, что чревато негативными последствиями.

МАЗОК ИЗ УРЕТРЫ НА МИКРОФЛОРУ «АНДРОФЛОР»

«Андрофлор» — это анализ микрофлоры урогенитального тракта у мужчин, который проводится методом ПЦР. Существует стереотипное убеждение, что взятие мазка из уретры очень болезненно, поэтому мужчины часто откладывают данное исследование. Объективно, исследование может доставить дискомфортные ощущения, но оно не является болезненным.

Мазок из уретры дает развернутую информацию о состоянии здоровья и назначается в случае:

- регулярного профилактического осмотра,
- диагностики острых воспалительных заболеваний,
- недавнего «сомнительного» интимного контакта (спустя три недели),
- подозрения на инфекционный фактор бесплодия у мужчин.

В рамках подготовки необходимо воздержаться от интимных контактов за три дня до исследования.

НОВООБРАЗОВАНИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак предстательной железы — это злокачественное новообразование простаты. По распространенности оно занимает четвертое место среди онкозаболеваний мужчин. Встречается чаще всего у мужчин пожилого возраста, однако нередки случаи более раннего начала заболевания. Точных причин злокачественного перерождения клеток железы не известно, но на данный момент наука определенно можно сказать, что хронический простатит, а также низкий уровень мужских половых гормонов повышает вероятность развития рака простаты. Данное заболевание протекает очень медленно и вначале никак себя не проявляет. Позднее появляется расстройство мочеиспускания, схожее с симптомами простатита и аденомы простаты. По этой причине для мужчин после 40 лет очень важны профилактические посещения уролога и регулярное исследование в крови уровня ПСА, повышенное значение которого может указать на развитие рака простаты.

Точных причин злокачественного перерождения клеток железы не известно, но на данный момент наука определенно можно сказать, что хронический простатит, а также низкий уровень мужских половых гормонов повышает вероятность развития рака простаты.

АНАЛИЗ КРОВИ НА ПСА (ПРОСТАТИЧЕСКИЙ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ АНТИГЕН)

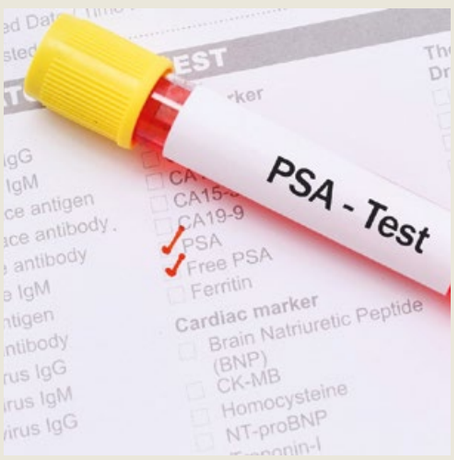
ПСА — это белок, который вырабатывается клетками предстательной железы. Он является онкомаркером, который помогает выявить добро- или злокачественные новообразования предстательной железы.

Уролог может назначить это исследование, если:

- проводится плановая диспансеризация у мужчины старше 50 лет;
- присутствуют жалобы на болезненное мочеиспускание и/или болевые ощущения в районе простаты;
- во время ректального исследования или УЗИ обнаружилось увеличение простаты или изменение ее структуры;
- необходимо оценить эффективность терапии при онкологии.

Требуется определенная подготовка:

- Анализ крови на ПСА проводится натощак, используется венозная кровь.
- За сутки до исследования необходимо воздержаться от интимной близости.
- Исследование можно проводить только спустя 6-8 дней после любых диагностических и терапевтических манипуляций в районе простаты и малого таза.



ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Правильное и своевременное лечение — это очень важно. Но как не допустить развития этих заболеваний? Слагаемых поддержания здоровья предстательной железы всего пять: это физическая активность, правильное питание, регулярная половая жизнь, отсутствие вредных привычек и регулярные обследования.

О спорт, ты — мир!

Малоподвижный образ жизни не только приводит к лишнему весу, но и вызывает застойные явления в малом тазу, что ухудшает кровообращение в предстательной железе. Без адекватного притока артериальной крови простата не сможет получать достаточное количество питательных веществ, а при проникновении бактерий в простату — туда не сможет поступить достаточное количество иммунных клеток для борьбы с инфекцией.

Совсем не обязательно каждый день интенсивно заниматься в спортзале. Достаточно ежедневных коротких прогулок, приседаний, наклонов вперёд и поднятия ног лежа на спине. Очень полезно регулярное плавание. Желательно, чтобы физическая нагрузка была равномерно распределена в течение дня. Если приходится долго сидеть на одном месте — необходимо делать паузы, вставать, двигаться, ходить по лестнице. Все эти несложные действия помогут улучшить кровообращение в малом тазу и снизить вероятность простатита.

2 Ты — то, что ты ешь

Нужно питаться сбалансированно и следить за тем, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов, минералов и микроэлементов.

Не стоит злоупотреблять острой, жирной и соленой пищей: при системном потреблении она провоцирует воспаление в предстательной железе, что неминуемо ведет к простатиту.

Для поддержания здоровья простаты особенно важны:

- **Цинк**

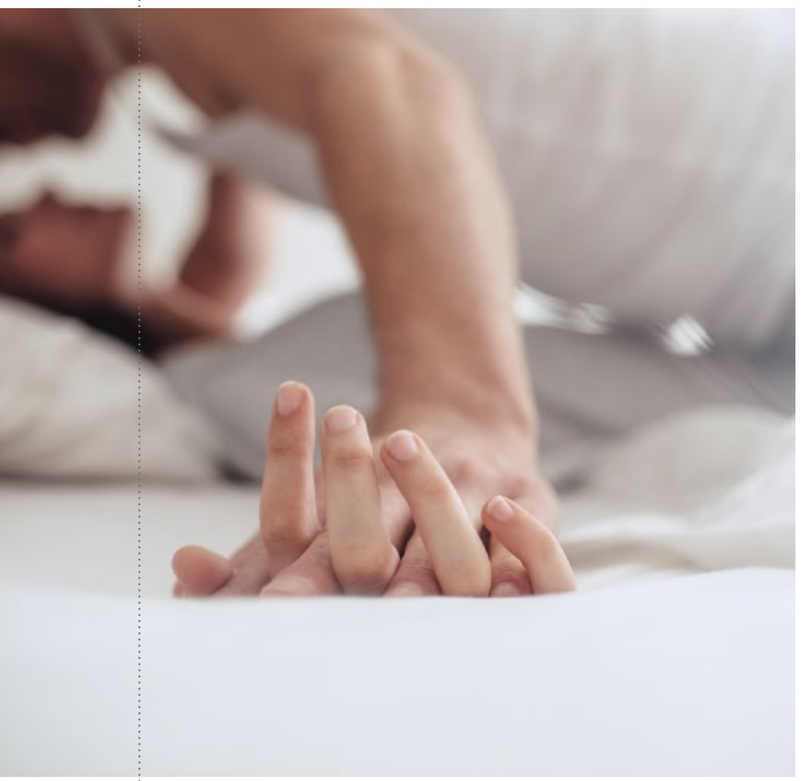
Этот микроэлемент содержится в морепродуктах, печени, тыквенных и кунжутных семечках и чечевице. Попадая в организм, цинк накапливается в том числе и в секрете предстательной железы, благодаря чему обеспечивает антибактериальную защиту органа.

- **Селен**

Этот мощный антиоксидант избавляет организм от избытка свободных радикалов, которые накапливаются на фоне хронического воспаления. Чемпионы по концентрации селена: морская капуста, морепродукты, пшеничные отруби, томаты, бразильский орех. Также цинк и селен участвуют в синтезе тестостерона, что важно для сохранения сексуальной и репродуктивной функции.

- **Аминокислоты, особенно L-аргинин**

Эта аминокислота жизненно важна для мужского здоровья: она повышает мужскую потенцию, улучшает качество спермы и длительность эрекции; улучшает память, работоспособность и сон; активирует жизненную энергию и снижает беспокойство. Аргинин вырабатывается организмом самостоятельно, но только при условии спокойного и благоприятного психоэмоционального состояния. Ирония судьбы в том, что при нервных перегрузках, стрессах и депрессиях аргинин перестает вырабатываться. Восполнить дефицит этой аминокислоты помогут овсянка, зеленые овощи и свежая зелень, бобы, орехи (особенно арахис), тыквенные семечки и молочные продукты.



3 Регулярно и с удовольствием

Регулярная половая жизнь не только повышает уровень тестостерона, но и благотворно сказывается на работе всей репродуктивной системы мужчины, в том числе и на предстательной железе. Как уже было сказано ранее, простата — это железа, и она вырабатывает специальный секрет, который должен куда-то выходить и обновляться. А выходит он в естественных условиях только в одном случае — во время семяизвержения. Если у мужчины долгое время не происходит эякуляции, то секрет накапливается в железе, простата может отекать, нарушается работа железистой ткани, что приводит к дисфункции органа. Застой секрета также служит средой для размножения бактерий. Помимо прочего, регулярный секс служит отличным способом для улучшения кровотока в малом тазу. Естественно, возникает вопрос: с какой частотой должна быть сексуальная активность? Правильного ответа здесь нет. Главное, чтобы это было регулярно и комфортно вам и вашей партнерше. Наука дает только ориентировочную статистику на основе работы репродуктивных органов мужчины — 2-3 раза в неделю.

О пользе регулярного секса

Если у мужчины долгое время не происходит эякуляция, секрет накапливается в железе и простата может отекать. Из-за этого нарушается работа железистой ткани, что приводит к дисфункции органа.

Очень важным аспектом является постоянство полового партнера. Это не только снижает вероятность половых инфекций, но и нормализует микрофлору в половых путях обоих партнеров, что защищает от проникновения патогенных бактерий.

4 Приручить вредные привычки

Всем известно, как негативно алкоголь и курение сказываются на работе всего организма. Предстательная железа здесь не исключение. Употребление алкоголя, особенно с закусками и на ночь, приводит к сосудистому застою в области малого таза. Злоупотребление спиртными напитками приводит к ослаблению иммунитета, делая простату уязвимой для различных инфекций. Курение влияет на саму сосудистую стенку, а также вызывает спазм мелких сосудов.

Частые переохлаждения, связанные с зимней рыбалкой, охотой и плаванием в зимнее время, поездками в непрогретом автомобиле, также негативно влияют на мужское здоровье. Холод вызывает спазм сосудов и снижает местный иммунитет.

5 К доктору раз в год

Профилактические осмотры раз в год-два — это залог сохранения здоровья. Общая ошибка и опасное заблуждение — идти к урологу только при жалобах. «Зачем идти ко врачу, если ничего не болит?» — рассуждают пациенты. Однако зачастую начало заболевания протекает в скрытой форме и диагностировать его можно либо с помощью лабораторных исследований, либо в фазе болезненного обострения.

Мужчинам молодого возраста при активной половой жизни стоит регулярно сдавать анализы на инфекции, передающиеся половым путем, а также мазок на микрофлору «Андрофлор». Уже с 40 лет мужчина должен регулярно посещать уролога, оптимально 1 раз в 1-2 года.

Состояние предстательной железы — важный фактор для мужского здоровья, комфортной интимной жизни и способности иметь детей. Поддержания ее оптимального состояния не требует каких-либо чрезмерных усилий, и это под силу каждому. Согласитесь, лучше сохранить здоровье, чем его восстанавливать.

Будьте здоровы!

Записаться на прием к урологу или узнать подробнее о процедурах вы можете у вашего майер-терапевта в центре Verba Mayr.

Для мужчины старше 50 лет ежегодный комплекс обследований должен включать в себя:

- общий анализ мочи, клинический анализ крови, биохимический анализ крови;
- УЗИ внутренних органов;
- гормональное исследование для своевременного обнаружения недостаточности половых гормонов;
- анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген) для выявления рака простаты на ранних стадиях;
- УЗИ простаты для оценки вероятности аденомы простаты.

ИГОРЬ ВЕРНИК

«Организм как рояль: важно его правильно настроить»

Специальный гость центра здоровья Verba Mayr — Игорь Верник, актер, певец, телеведущий, автор музыки к фильмам, человек-огонь, человек-ракета. О том, как поддерживать внутреннюю энергию, перенастраивать себя, менять образ жизни в обстоятельствах, не предполагающих такой возможности — в нашем интервью.

«ЧТОБЫ ВОСПРОИЗВОДИТЬ ЭНЕРГИЮ, НУЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ»

— Игорь Эмильевич, Вы очень востребованный актер и ведущий. Когда смотришь на Вас — поражаешься Вашему уровню энергии. В чём Ваш секрет?

— Это семейная, генетически заложенная во мне сила от моих родителей. Мама — пианистка, очень впечатлительный и эмоциональный человек, папа — режиссер, артист, влюблённый в жизнь, в свое дело, смакующий мелочи и получающий удовольствие от этого. Как известно, энергия рождается, когда ты открыт и мир отвечает тебе. Когда ты зажат внутренне, изъеден своими переживаниями, то энергетический поток сужается. Чтобы производить ток, нужно быть счастливым, довольным жизнью.

Это, конечно, не значит, что я всё время счастлив, я же не сумасшедший. У меня тоже бывают разные периоды. Счастье — это мгновения, которые случаются сами по себе. Его нельзя притянуть или сгенерировать.

У меня есть разные спектакли, некоторые из них — предельно сложные в эмоциональном и физическом плане. Казалось бы, после таких спектаклей я должен быть выжат и лежать трупом. Но случается обратное. Я отдаю энергию, а зрители в театре возвращают ее в виде внимания, сопереживания, благодарности, в виде подключения ко мне.

— Как быть, если Вы играете в спектакле или снимаетесь в кино, которое Вам не нравится? Актеры не всегда могут выбирать.

— Это зависит от правильной внутренней позиции. Очень важна расстановка приоритетов. Актерская профессия связана с постоянным стрессом. Тебя прессует режиссёр, коллектив, партнёры, зритель, материал (литература), с которым ты работаешь. Ты всё время сдаёшь экзамен, не зависящий ни от твоих предыдущих успехов, ни от твоих достижений. И тогда Эго говорит: «На тебя давят — вспыхни! Уйди! Скажи «Нет, со мной так нельзя!» Но это, как ни странно, будет проявлением слабости.

Ты можешь сказать себе: «Я здесь потому, что хочу прийти к результату». Это помогает.

«Я ЗЛОСТНЫЙ НАРУШИТЕЛЬ БЛАГОДАТНОЙ ЭТИКИ VERBA MAYR»

— Удается ли Вам поддерживать здоровый образ жизни при столь высокой профессиональной нагрузке?

— Знаете, есть такой рекламный трюк — картинки «До и После»? Так вот, я — это «До»: я мало сплю, ложусь спать в 3-4 утра; первый раз могу поесть в 15:00-16:00, ближе к полуночи обязательно плотно ужинаю. Утром я могу лететь на самолёте в одну сторону, а ночью — уже возвращаться обратно. В этом смысле я —злостный нарушитель благодатной этики Verba Mayr и здорового образа жизни. Я, конечно, в этом смысле неправильно живу. Но очень давно мечтаю жить иначе: хочу ложиться спать до полуночи, чтобы все процессы работали правильно и организм отдыхал. Я мечтаю питаться правильно, по режиму, чтобы мой рацион был сбалансирован и состоял из правильно подобранных продуктов. Я мечтаю заниматься фитнесом или йогой, гулять перед сном, больше находиться на свежем воздухе...

— Расскажите, как сейчас Вы решаете вопрос с питанием?

— Я питаюсь ужасно и нерегулярно, но стараюсь изменить это. Например, исключаю жареное, стараюсь больше есть отварных овощей, а по утрам — кашу. Сейчас мой фаворит на завтрак — это гречневая каша с растительным маслом и что-то белковое, например, красная слабосоленая рыба. Я ем много сладкого, часто на ночь. Дело в том, что за день количество потраченных психоэмоциональных сил таково, что, приходя домой в ночи, я нуждаюсь в этом допинге, чтобы ощутить хотя бы такой вкус жизни. Но сейчас я стараюсь ограничивать употребление сладкого, по возможности «наступаю себе на горло».

— Что лично Вам помогает избегать соблазнов?

— Знаете, наличие мозга — это великая штука. Как известно, важно не количество прочитанных книг и рекомендаций, а ваша способность анализировать, делать выводы и на основании этого корректировать свою жизнь.

Долгое время я верил, что организм сам может все скомпенсировать. Я никогда не относился к себе рационально, никогда не формулировал свои мысли так, как сейчас.

Знаете, этот процесс осознания можно сравнить с роялем. Рояль, по сути, — это черный ящик и черно-белая клавиатура, но сам по себе инструмент не рождает музыку. Если поднять крышку, то можно увидеть струны и молоточки. Звук рождается, когда молоточки бьют по струнам. Так вот жизнь нас всё время учит: даёт нам сигналы в виде мягких ударов бархатных молоточков по тем или иным струнам, как в фортепиано. Таким «молоточком» может быть человек, который правильно надавит на нужную струну, и тогда твоё сознание начинает по-другому работать.

А мой майер-терапевт из Verba Mayr сравнила организм человека с автомобилем. Она сказала: «Вы же заливаете в автомобиль топливо самого лучшего качества, но почему же сами пьете любую воду? Ваш организм намного ценнее, чем автомобиль». Это очевидная истина, но меня она потрясла. Казалось бы, что такое вода — просто вода. Но нет — речь идет о более внимательной заботе о своем организме.

— Поделитесь Вашими впечатлениями об отдыхе в центре здоровья Verba Mayr.

— Меня приятно удивило, что Verba Mayr — это особый мир, который выстроен очень разумно, деликатно и последовательно «от» и «до». Ценно, что программы Verba Mayr — это не просто набор оздоровительных процедур, но и формирование правильного подхода к здоровью, к образу жизни в целом.

— Есть ли у Вас процедуры-фавориты?

— Мне очень понравилась растяжка на подвесной системе Экзарта, когда все тело растягивается, повисает и расслабляется — это было отлично! В Verba Mayr есть разные варианты массажей и отличные специалисты, которые идеально прорабатывают все тело. Я вообще люблю практики, направленные на расслабление и контакт с телом.

— Питание в майер-терапии занимает ключевую роль. Насколько Вы смогли адаптироваться к здоровому меню?

— Есть такое клише: всё, что вкусно — это вредно, а то, что полезно — невкусно. И часто ты выбираешь то, что вкусно, потому что хочется получать удовольствие. Оказалось, что кухня Verba Mayr не просто полезная, но еще и очень вкусная, разнообразная. Здесь возникает важный момент осознания ценности своего здоровья. Ты понимаешь, что делаешь что-то полезное для себя, и организм благодарно отвечает: «Спасибо, что ты думаешь и заботишься обо мне!»

Очень хорошо, что в Verba Mayr можно сдать анализы на пищевую непереносимость, глютен, лактозу. Такую информацию о своем здоровье важно знать.

— После посещения Verba Mayr получилось что-либо поменять в своём образе жизни и питании?

— Я работаю над этим. У меня очень ненормированный рабочий день. Я не знаю, что такое праздники, выходные, каникулы, ночь, священные дни. Всё бросается в топку профессии. Но всё равно это вопрос дисциплины. Я себя постепенно перестраиваю: стараюсь следить за питанием, менять режим, находить время для своего здоровья. Это непросто, но возможно, если сказать себе: «Надо!».

«ГИПОТЕТИЧЕСКИ Я ОБОЖАЮ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ»

— Для жителя мегаполиса быть в контакте с телом, его потребностями и ресурсами, скорее исключение из правил. Что для Вас является сигналом: требуется остановка, перезагрузка?

— Да, это важная тема. Я иногда чувствую, что у меня внутри всё опускается, нет сил. Это может быть в течение дня. Но я умею с этим справляться. Чтобы восстановиться, мне нужно остаться одному, лечь и полностью расслабиться. Я ухожу в тихое, уединенное пространство: гримваген или в свою гримерную во МХАТе, или еще куда-то. Закрываю дверь, чтобы не было никаких звуков, ставлю три стула вместе, если нет дивана, выключаю свет и ложусь. Я стараюсь уснуть, ощущая, как сантиметр за сантиметром расслабляются все мышцы, все части тела. Мне достаточно 10-20 минут для восстановления. Надо просто отключить голову, как клавишу нажать. Это просто управление телом и мозгом. И надо стараться быть в диалоге с телом, чтобы услышать, когда оно тебе говорит: «Всё, я больше не могу!» Надо уметь вовремя обнуляться, выдыхать. Я вообще живу очень интуитивно: слышу себя и доверяю.

— Какой он, Ваш идеальный отдых? Активный или спокойный? В одиночестве или с близкими людьми?

— Конечно, у меня не получается отдых, как у итальянцев — «dolce non fare niente» — «сладкое ничегонеделание». Меня часто упрекают, что я бесконечно чем-то занимаюсь и нахожу себе работу, даже тогда, когда вроде как все забито, и на что-то еще нет времени. Гипотетически я обожаю ничего не делать, но практически — это никогда не выходит. У меня есть несколько друзей, с которыми мы путешествуем. Я вообще предпочитаю активный отдых — горные лыжи, альпинизм, водные джеты.

Как ни крути, этот мир хочется делить на двоих. Я родился в паре с братом-близнецом, и поэтому долгое время мне было физически и психологически тяжело оставаться в одиночестве. Доходило до того, что ночевать даже в самых роскошных отелях мира одному было практически невыносимо. Но со временем я научился быть один и извлекать из одиночества удовольствие. Но все же истинное наслаждение и радость приходит тогда, когда ты не один, когда рядом близкий человек.

Я долгое время искал ответ на вопрос: почему мне судьба не даёт ту женщину, о которой мечтаю? И я жил, как жилось, ничего не меняя. Было так много всего, что мало не покажется. Но в определенный момент нужно все поменять и освободить пространство для нового. И тогда в этом пространстве в нужное время появляется тот человек, которого ты ждёшь. В молодости это случается само собой. А в более зрелом возрасте — как ответ на правильный внутренний запрос: к себе, к Провидению, к высшим силам.

Фото: Александр Недорез
Кардиган и футболка 12 STOREEZ

СЕКРЕТ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

СПРОСИТЕ У СВОИХ МЫШЦ!

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Координатор Академии Verba Mayr, врач-эндокринолог

Если вы хотите узнать, насколько дряблым является ваш мозг, потрогайте мышцы своих ног.

Пол Дадли Уайт, американский кардиолог, автор более 700 научных статей

Как связаны наши мышцы и молодость? Казалось бы, все очевидно: с возрастом мышцы ослабевают, мы теряем былую подвижность и выносливость, а значит — стареем.
Но что, если все наоборот? И наша молодость напрямую зависит от состояния нашей мускулатуры?
Медицина с каждым годом преподносит нам неожиданные сюрпризы. Еще не так давно на школьных уроках анатомии мы учили, что задача мышц — поддерживать скелет и выполнять механические движения. Пора пересмотреть свои убеждения! Последние исследования доказали: наша мускулатура — вполне самостоятельный орган эндокринной системы.

КАК МЫШЦЫ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ?

Еще античные медики заметили, что физически активные люди меньше болеют. В середине XX века гиподинамию (малоподвижный образ жизни) зачислили в факторы риска атеросклероза, ожирения, некоторых кардиозаболеваний, сахарного диабета.

В ходе исследований ученые обнаружили, что мышцы усиленно синтезируют важные для жизнедеятельности организма цитокины и другие пептиды — миокины. Они попадают в другие органы, в т.ч. через кровь и лимфу, и принимают активное участие во многих биохимических процессах.

Главные функции миокинов:

- Противодействуютразвитию хронического системного воспаления — важного фактора общего старения.
- Сокращают объем жировой ткани и способствуют превращению «вредного» белого жира в «полезный» бурый.
- Усиливают энергообмен в тканях.
- Принимают участие в процессах роста и распада клеток.
- Влияют на наш иммунный статус, метаболизм глюкозы, инсулинорезистентность.
- Снижают риск возраст-ассоциированных заболеваний и болезней, связанных с низкой подвижностью (широко распространенные рак молочной железы и толстой кишки, сахарный диабет II типа, кардиологические и неврологические проблемы и т.п.)

Таким образом, современные исследования подтвердили основную мысль основоположника эндокринологии Теофиля де Борьдё (1722—1776), на столетия опередившего время. В своих трудах он один из первых писал о том, что эндокринную систему составляют «все органы и ткани, а не только избранные беспротоковые железы». Но, к сожалению, современный образ жизни предполагает все меньше движения. Отлаженная система работы миокинов дает сбой, и мы начинаем стареть быстрее.

*Никак не можете отказаться от десертов и конфет? После прочтения книги **Питера Макинниса «История сахара, сладкая и горькая»** вы точно по-другому начнете относиться к этим продуктам.*

САРКОПЕНИЯ — БИЧ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Мышечная ткань состоит из двух типов волокон:

- Волокна I типа — медленные (окислительные), отличаются высокой окислительной способностью, небольшой силой и низкой утомляемостью.
- Волокна II типа — быстросокращающиеся (гликолитические), хорошо поглощают сахар из крови (глюкозу) и продуцируют энергию, отвечают за сохранение равновесия при изменении положения центра тяжести.

Клетки зрелых мышечных волокон не способны делиться. Наращивание и обновление мускулатуры происходит за счет определенных стволовых клеток, которые при созревании превращаются в клетки мышечной ткани. Возраст, хронические болезни, стрессы и другие неблагоприятные факторы приводят к сокращению количества этих стволовых клеток, а также их способности к регенерации.

В нездоровых мышцах уменьшается количество миофибрилл — органелл клеток поперечнополосатых мышц, которые служат для сокращений волокон. При патогенных изменениях в мышечной ткани также происходит уменьшение волокон II типа, их частичное перерождение в волокна I типа. В результате мы постепенно теряем мышечную массу, мышечную силу и функциональность.

Термин саркопения (от греч. Sarx — мясо, плоть, penia — недостаток, «бедность плоти») был предложен Ирвингом Розенбергом (I.H. Rosenberg) в 1988 г для описания возрастного снижения мышечной массы. Сегодня мы понимаем его как нарушение функции мышц в целом.

НЕ ПРОСТО СЛАБОСТЬ

Саркопения долгое время не привлекала пристального внимания медицинского сообщества. Однако в свете последних знаний о функциях мышечной ткани ее признали одним из пяти основных факторов риска заболеваемости и смертности, ухудшения качества жизни.

Доказанные угрозы саркопении:

- Повышенный риск падения и травматизации.
- Уменьшение плотности костной ткани.
- Ухудшение функциональности органов и систем.
- Активизация заболеваний, связанных с обменом веществ.
- Снижение когнитивных способностей.
- Развитие депрессий.
- Рост летальности пациентов старшего возраста.

- От саркопении страдает минимум 5% жителей Земли 60—70 лет и около 50% — старше 80 лет. В России она встречается у 13% людей после 85 лет.
- Из-за малоподвижного образа жизни современного человека саркопения может начаться уже в 25-30 лет.
- В 2010 году было зарегистрировано более 50 млн человек с саркопенией. По прогнозам, этот показатель вырастет до 200 млн к 2050 году.
- В 2000-х годах на борьбу с саркопенией в США было выделено около 18,5 миллиардов долларов.

КОГДА И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ САРКОПЕНИЯ?

В норме пик здоровья и развития мышечной ткани приходится на 25 лет. Дальше происходит ее постепенная ежегодная атрофия:

- В 30-40 лет — на 0,5-1%
- В 40-50 лет — на 1-2%
- После 50 лет — на 1,5-3%

Но что происходит сегодня? Современный человек все больше снижает свою активность, начиная с самого детства. Вместо салочек во дворе — компьютерные игры. Вместо физического труда — офисная работа. Да что там офис! Даже в соседний магазин мы едем на машине или заказываем продукты на дом!

С такой низкой подвижностью мышечная масса может сократиться на 30-50% уже после 40 лет. Скорость ее потери зависит от целого комплекса неблагоприятных факторов.

1. Генетическая предрасположенность.

Доказана роль определенных нуклеотидных последовательностей ряда генов, которые кодируют биоактивные вещества, важные для функциональности мышечной ткани.

2. Сидячий образ жизни.

Недостаточная физическая активность, даже вынужденная (например, при долгой болезни или постельном режиме), прямо ведет к снижению количества и силы мышечных волокон.

3. Нерациональное несбалансированное питание.

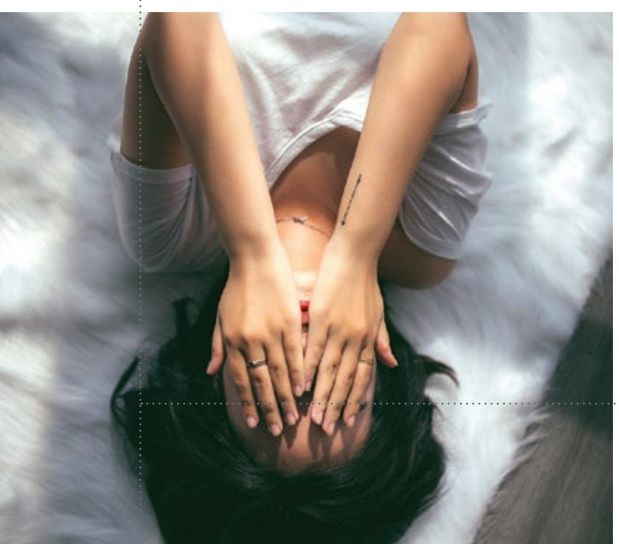
Недостаток белка и некоторых микронутриентов в рационе, нарушения всасывания в кишечнике из-за хронического воспаления его оболочки, простое снижение аппетита на фоне стресса или болезни — и вот нашим мышцам негде брать качественный «строительный материал».

4. Хроническое системное воспаление, оксидативный стресс.

Системное воспаление на микроуровне снижает межклеточный обмен, повышает уровень разрушительного окисления и инсулинорезистентность. Окислительный стресс приводит к дисфункции митохондрий — основных органелл клеток. Нарастает уровень их разрушения, соответственно, снижается функциональность мышц.

5. Гормональные изменения.

Снижение уровня гормона роста, инсулиноподобного фактора роста-1, половых гормонов, гормоноподобного витамина D на фоне возрастных изменений или болезней также может способствовать снижению мышечной ткани.



6. Развитию саркопении способствует ряд заболеваний:

- Болезни опорно-двигательного аппарата, хроническая сердечная недостаточность, болезни дыхательной системы (ХОБЛ), печени и почек;
- метаболические нарушения и эндокринные заболевания (ожирение, сахарный диабет II типа, гипотиреоз, избыток кортизола);
- злокачественные новообразования.

ДИАГНОСТИКА САРКОПЕНИИ

Какие симптомы свидетельствуют о повышенном риске развития саркопении? В первую очередь стоит насторожиться при длительной общей слабости, медлительности движений, регулярных падениях «на ровном месте», болях в мышцах и усталости при выполнении обычных бытовых дел.

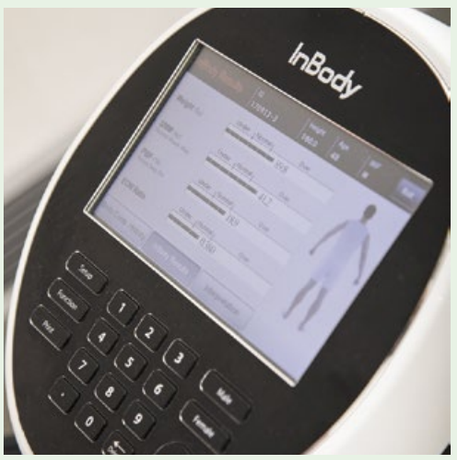
Если у вас есть хотя бы два признака, пора обращаться к специалистам.

- Для подтверждения диагноза врачи используют опросник SARC-F. Оценка ≥ 4 баллов указывает на высокий риск саркопении.
- Для определения мышечной силы используют силу сжатия кисти (кистевая динамометрия: динамометрии менее 16 кг у женщин и 27 кг у мужчин) или тест вставания со стула (5 подъемов со стула из сидячего положения без использования рук) — оценка силы четырехглавой мышцы бедра.
- Для определения массы мышц применяют методы визуализации (КТ, МРТ, денситометрия, УЗИ мышц), а также биоимпедансометрию.
- Для оценки физического функционирования существуют различные функциональные тесты (определения ходьбы на 4 м и др.).

При этом врач ищет причины саркопении, чтобы назначить наиболее эффективные меры по их коррекции.

Женщины с саркопенией и ожирением скорее будут иметь более высокий уровень глюкозы в крови, тогда как для мужчин вероятны остеопороз и нарушение липидного баланса.

Как продлить здоровую активность и укрепить свой позвоночник? Помогут простые регулярные упражнения! Узнайте подробности из книги ***П. Фишера «Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника».***



БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ INBODY

Понять, как изменяется объем мышечной массы, помогает биоимпедансный анализ состава тела. Каким образом? Каждая ткань нашего организма имеет свою плотность. Аппарат позволяет измерить уровень электрического сопротивления тканей — биоимпеданс — и таким образом определить их соотношение.

Биоимпедансометрия определяет количество поверхностного и внутреннего жира, мышечной ткани, внутри- и внеклеточной жидкости, а также содержание в организме минералов, протеинов, скорость метаболизма и другие важные для здоровья параметры.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛФК

При ослабленных мышцах нет смысла в усиленных тренировках — так организм получит лишний стресс. Поэтому индивидуальная тренировка ЛФК — это оптимальный вариант для тех, кто нуждается в бережном восстановлении физической формы.

Лечебная физкультура не только обеспечивает необходимый уровень активности, но и помогает развить те группы мышц, которые особенно нуждаются во внимании.

Тренер ЛФК в Verba Mayr разработает для вас индивидуальный комплекс упражнений — как силовых (на укрепление мышц), так и аэробных (на развитие общей выносливости). Продолжительность занятий — 30 или 50 минут, в зависимости от вашего состояния.

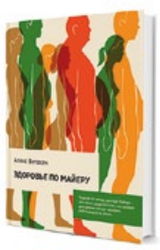
КАК БОРОТЬСЯ С АТРОФИЕЙ МЫШЦ?

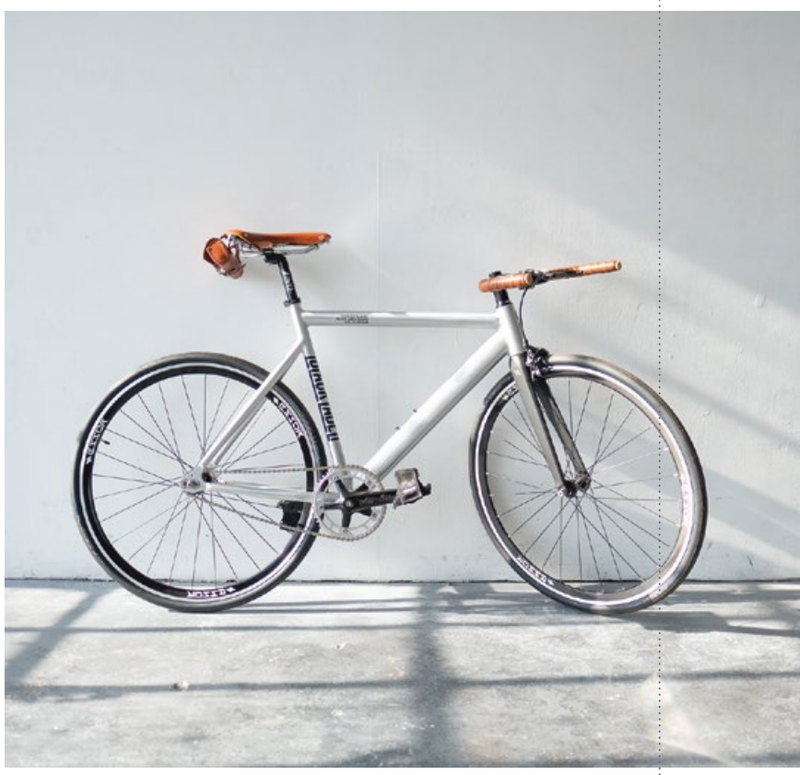
Увы, специфического лечения саркопении не существует, поэтому упор нужно делать на профилактику.

1. Выявить или опровергнуть наследственную предрасположенность поможет генетический тест «Активное долголетие».

2. Наиболее эффективной мерой остается умеренная физическая активность и повышение ежедневной подвижности. Выполнение простых упражнений по 20 минут в день увеличит мышечную массу и повысит прочность костей, существенно снизит риск падений, переломов и функциональных ограничений в зрелом возрасте. Кстати, наиболее эффективны в этом плане тренировки с отягощением.

*Книга **Алекса Витасека «Здоровье по Майеру. Актуально как никогда»** — это одна из лучших ЗОЖ-книг в мире на сегодняшний день. В ней вы найдете ценную информацию по правильному питанию и навыкам употребления пищи. Легко выполнимые, но очень важные советы основателя Майер-медицины, позволят поддерживать здоровую среду организма в любом возрасте.*





КРИОТЕРАПИЯ

Криотерапия, или лечение холодом, помогает восстановить «правильные» биохимические процессы, «привести в чувство» каждую клетку организма. Доказано: резкое кратковременное (от 30 секунд) охлаждение до экстремально низких температур дает резкий толчок к мобилизации внутренних ресурсов и ускоренной работе клеток. В результате улучшается обмен веществ, снижается уровень окислительного стресса, повышается общий тонус.

В Verba Mayr холодовую терапию проводят с помощью специального аппарата — криосауны. Вы надеваете теплые носки и варежки и на полминуты погружаетесь в пары жидкого азота с температурой от -110°C до -140°C. Все под контролем — нет риска заболеть, нет ощущения резкого холода, только приятное тепло по всему телу.

4. Мышечная дистрофия напрямую связана с недостатком белка и нарушением кислотно-щелочного равновесия в организме. Майер-терапия помогает сбалансировать ваше питание и восполнить дефицит необходимых микроэлементов. Коррекция рациона должна проводиться специалистом индивидуально по результатам анализов.

5. Специфической лекарственной терапии при саркопении не существует. Однако назначение врачом определенных биодобавок, витаминов и микроэлементов приводит в норму обмен веществ. Например, восполнение недостатка витамина D улучшает функционирование скелетных мышц. Дополнительный прием Омега-3 способен на 23% увеличить количество мышечных волокон II типа и силу хвата. Коррекция гормональных нарушений позволяет нарастить и улучшить качество мышечной ткани при одновременном уменьшении жировой массы тела.

6. Здесь же стоит обратить внимание на коррекцию нарушения липидного обмена, которое приводит к атеросклерозу и набору лишнего веса. Снижение веса должно быть здоровым и проводиться под наблюдением врача-диетолога.

ЗДОРОВЫЕ МЫШЦЫ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

Вернуть здоровье мышцам, а значит, продлить активную молодость, помогут врачи центра Verba Mayr. Здесь вы пройдете полную диагностику и получите профессиональные рекомендации, исходя из личной ситуации. Никаких «общих» или ненужных назначений. Вы получите полноценную программу здоровья — от комплекса физических упражнений до индивидуального плана питания и восполнения дефицита витаминов, минералов и других нутриентов. Специалисты центра знают, как повысить качество вашей жизни. Узнайте и вы!

Записаться на описанные процедуры вы можете у вашего майер-терапевта в центре здоровья Verba Mayr.

KWC Биодобавки из Японии

Реклама.

ПРЕМИАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО, ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМУЛЫ!

8-800-100-8-9-10 www.kwc-japan.ru @KWCBEAUTY

БАД.НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

ТАКАЯ КОВАРНАЯ АЛОПЕЦИЯ

КАК СОХРАНИТЬ СОБСТВЕННЫЕ ВОЛОСЫ

ЯНА ИЛЬИНА

Врач-косметолог, трихолог

Во все времена густые и блестящие волосы служили не только украшением женщин и мужчин, но и весьма красноречивым индикатором общего здоровья и витальности организма.
По сей день состояние волос является одним из главных критериев привлекательности для противоположного пола — в основе этого лежит не что иное, как инстинктивный выбор молодого и здорового партнера для продолжения рода. К сожалению, в наш стрессовый век многие мужчины и женщины все чаще сталкиваются с таким явлением, как алопеция. Почему мы начинаем стремительно терять волосы, как вовремя заметить симптомы алопеции и какие методы борьбы с ней наиболее эффективны?

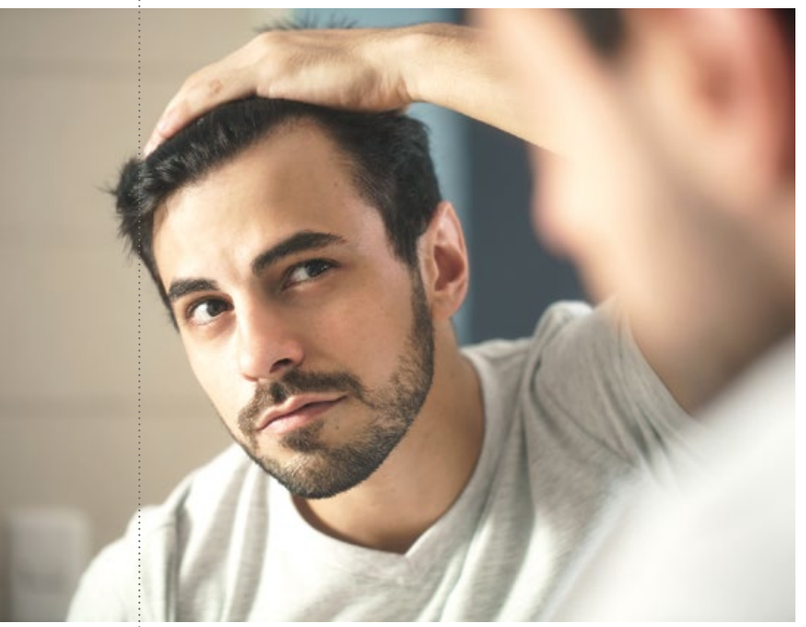
КУЛЬТ ВОЛОС: СУРОВЫЕ ВИКИНГИ И РУССКИЕ КРАСАВИЦЫ

В древности волосы имели сакральное значение для большинства мировых культур. Античных богов и апостолов, как правило, изображали в обрамлении длинных волос, что отражало их физическую силу и стойкость духа. У мужчин волосы были символом свободы, богатства и власти, а у женщин — красоты и фертильности. Что характерно, рабов в знак их несвободы обривали налысо. Так подчеркивался их статус и ограниченность в правах. Позже, в Средние века, колдунов и неверных жен в качестве наказания принудительно брили наголо еще до церковного суда.

Настоящий культ волос существовал у викингов Раннего Средневековья. Эталоном мужской красоты в те суровые времена являлись герои мифов — Один, Тор и другие боги Асгарда, которые часто изображались с густой бородой и длинными волосами. Естественно, славным воинам хотелось быть похожими на своих богов и героев.

Пышные локоны были в чести и у славянских народов. Сложно представить образ непобедимого русского богатыря Ильи Муромца без окладистой бороды и густых волос, верно? Кстати, первой невестой на деревне считалась девушка с самой длинной и толстой косой. Русские красавицы использовали самые разные методы, чтобы стимулировать рост густых волос: отвары целебных трав, змеиный жир и даже пробежки под летним дождем. Те же, кому, несмотря на все усилия, не удавалось добиться желаемой густоты, прибегали к хитроумным уловкам, например, вплетая в свои косы пряди из лошадиных хвостов.

С библейских времен волосы наделяли мистической силой. Вспомним ветхозаветную историю о Самсоне и Далиле. Он — легендарный герой, обладавший семью длинными косами, в которых находилась его богатырская сила. Далила — возлюбленная Самсона, коварная филистимлянка, которая, выведав его тайну, состригла косы героя во время сна. Мгновенно ослабевший Самсон попал в плен к врагам, ослепивших его и заставивших работать на мельнице. Но когда его волосы вновь отросли, то сила вернулась, и он сполна отомстил недругам.



ПОЧЕМУ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ?

В наши дни проблема выпадения волос стала особенно актуальной. Блеск, рост и густота волос — это чуткий маркер здоровья. Выпадение волос может как свидетельствовать о дефицитных состояниях, например, после болезни или сильного стресса, так и являться тревожным симптомом различных серьезных заболеваний: сахарный диабет, заболевания щитовидки, ВИЧ-инфекция, онкология. Если выпадение волос носит хронический характер, то мы говорим об алопеции.

Под термином «алопеция» подразумевается патологическое отсутствие или же поредение волос на коже головы у мужчин и женщин, связанное с отторжением организмом собственных волосяных фолликулов. У половины мужчин к 50 годам наблюдаются выраженные признаки облысения по мужскому типу, чуть больше трети женщин в этом же возрасте обнаруживают у себя признаки алопеции. Хотя алопеция и не приносит физического дискомфорта, но она создает предпосылки для психологической травмы, поскольку большинство из нас в той или иной степени зависимы от эстетических стандартов общества.

Врачи выделяют множество видов алопеции, при этом наиболее часто встречающимися являются два: андрогенетический и телогеновый. На них подробнее и остановимся.

Доказано, что у пациентов с доброкачественной гиперплазией предстательной железы наблюдается более тяжелая степень андрогенетической алопеции. Согласно проведенному метаанализу, локализация андрогенетической алопеции на макушке связана с высоким риском развития рака предстательной железы.

АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ У МУЖЧИН

Андрогенетическая (или андрогеннная) алопеция — самый распространенный тип облысения, вызывающий прогрессирующее выпадение волос у 80% мужчин с генетической предрасположенностью.

Основной симптом облысения по мужскому типу — усиленное выпадение волос в лобно-височной части головы. Участки алопеции имеют тенденцию соединяться в одно целое, поэтому от былой прически может со временем остаться лишь кайма нормального роста волос по бокам и на затылке.

Ирония судьбы: длительное время считалось, что мужчины с лысиной или редкими волосами являются более мужественным, так как в их крови выше уровень тестостерона. Однако позже ученые выяснили, что количество тестостерона тут ни при чем — механизм развития так называемого облысения по мужскому типу более сложен.

Основная причина андрогенетической алопеции — локальная концентрация мужского гормона дигидротестостерона, вызванная повышенной активностью фермента 5-альфа-редуктазы II типа. При андрогенетической алопеции волосяные фолликулы сжимаются, сокращается фаза активного роста волос, при этом фаза выпадения становится еще более продолжительной во времени. Это приводит к уменьшению количества волос и их истончению. Спусковым механизмом алопеции могут послужить длительные стрессы и депрессии, а также вредные привычки. Трихологи предупреждают, что курение и алкоголь пагубно влияют на деятельность фолликулов.

Стоит учитывать, что алопеция не всегда характеризуется интенсивным выпадением волос. В числе первых тревожных «звоночков» врачи отмечают:

- Изменение объема причёски.
- Увеличение пробора.
- Ломкость и сечение волос.
- Потеря натурального блеска.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из этих симптомов, целесообразно записаться на прием к врачу-трихологу. Как известно, на поздних стадиях алопеции зачастую единственным способом восстановления волос является трансплантация. Кроме этого, согласно последним исследованиям, андрогенетическая алопеция может быть сопутствующим симптомом различных заболеваний предстательной железы, сердечно-сосудистой системы, а также метаболического синдрома.

АНДРОГЕНЕТИЧЕСКАЯ АЛОПЕЦИЯ У ЖЕНЩИН

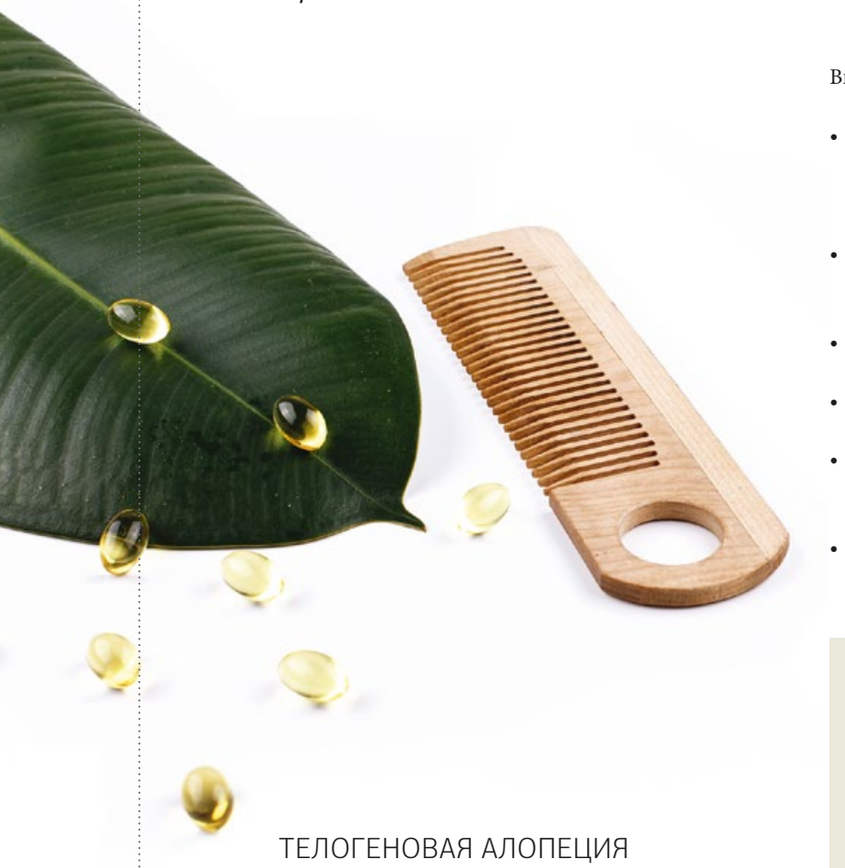
Симптомы облысения могут встречаться и у женщин. Диагноз «андрогенетическая алопеция» трихолог ставит женщинам на приеме в 50% случаев.

К счастью, у женщин облысение по мужскому типу развивается медленнее и лучше поддается терапии, чем у мужчин. Как было отмечено ранее, механизм развития этого заболевания у обоих полов связан с генетической предрасположенностью к повышению уровня гормона дигидротестостерона. Различие состоит лишь в вызывающем сбой ферменте — у женщин это происходит из-за снижения активности ароматазы, которая превращает тестостерон в эстрадиол. Провоцирующими факторами могут стать стрессы и преждевременная менопауза, во время которой постепенно уменьшается сдерживающее влияние женских половых гормонов.

Признаком патологии у женщин является прогрессирующее уменьшение числа волосяных фолликулов в разных зонах головы. Если у мужчин первым делом лысеет область лба и темени, то поредение у женщин чаще всего начинается с пробора. На ранних стадиях клиническая картина достаточно стертая: волосы слабеют и истончаются, уменьшается общий объем. Поэтому важно принимать меры уже при появлении первых симптомов, не дожидаясь усугубления заболевания.

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ «BEAUTY»

Персональное молекулярно-генетическое исследование, назначаемое при симптомах алопеции в качестве дополнения к лабораторным анализам. Тест будет полезен всем, кто хочет сохранить свою красоту и молодость за счёт понимания особенностей своего генотипа. Анализируя генетический паспорт, в котором содержатся основные характеристики кожи и волос, врач индивидуально подбирает наиболее эффективные косметические средства, процедуры и пищевые добавки.



ТЕЛОГЕНОВАЯ АЛОПЕЦИЯ

Еще один распространенный вид алопеции — так называемая телогеновая алопеция, случаи которой в последнее время участились, в том числе в связи с негативными последствиями коронавируса. Телогеновая алопеция характерна для обоих полов и проявляется как равномерное выпадение волос по всей коже волосистой части головы.

Телогеновый тип облысения непосредственно связан с цикличностью процесса роста волос:

- Стадия анагена. Это фаза активного роста волоса, длящаяся в среднем от двух до пяти лет. Как правило, у здорового человека до 95% всех имеющихся на голове волос находятся в стадии анагена.

- Стадия телогена. Это заключительный этап жизни волоса, когда его рост полностью прекращается. Фаза покоя составляет от двух до шести месяцев, после чего волос выпадает естественным образом. Также вариантом нормы является сезонное выпадение волос.

Телогеновую алопецию диагностируют в случае, если количество волос, пребывающих в фазе покоя, превышает допустимую медицинскую норму, а новые волосы при этом не растут. Потеря волос бывает как стремительной (острая форма), так и длительной — при непрекращающемся выпадении в течение полугода и более есть основания допускать хроническую телогеновую алопецию.

Причины этого типа алопеции практически всегда кроются во внутренней среде организма.

Выделим основные:

- недостаток некоторых витаминов и микроэлементов (витамин D, цинк, селен, медь, железо), а также белков и насыщенных жирных кислот;

- инфекционные и вирусные заболевания, включая Covid-19;

- гипотиреоз, аутоимунные заболевания;

- стрессовые состояния;

- применение ряда лекарственных препаратов (например, препараты от давления);

- гормональные перестройки при беременности и лактации.

ТРИХОСКОПИЯ

Неинвазивная диагностика волос и кожи головы при помощи цифрового дерматоскопа, позволяющая точно установить причину выпадения волос. Многократное оптическое увеличение позволяет врачу детально осмотреть устья волосяных фолликулов (активные фолликулы, погибшие фолликулы, фолликулы, не продуцирующие волос), определить количество волос на один кв.см, состояние кожи и стержней волос, микроскопические кровеносные сосуды.

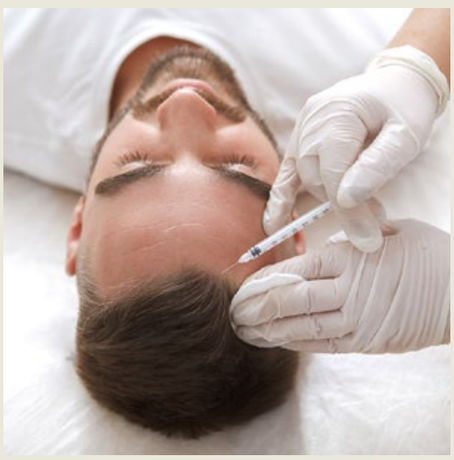
При подозрении на телогеновую алопецию врач назначает анализы для оценки уровня гормонов щитовидной железы и важных для здоровья волос витаминов и микроэлементов. В случае андрогенетической алопеции, учитывая генетическую природу заболевания, возможно проведение лабораторного тестирования «Beauty». Пациенты должны иметь в виду, что генетическое тестирование основывается только на вариациях гена андрогенного рецептора, тогда как толчком к началу заболевания могут послужить иные факторы.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛОПЕЦИЙ

Диагностировать наличие того или иного вида алопеции у пациента может только врач-дерматовенеролог или трихолог по данным трихоскопического исследования.

При подозрении на телогеновую алопецию врач назначает анализы для оценки уровня гормонов щитовидной железы и важных для здоровья волос витаминов и микроэлементов. В случае андрогенетической алопеции, учитывая генетическую природу заболевания, возможно проведение лабораторного тестирования «Beauty». Пациенты должны иметь в виду, что генетическое тестирование основывается только на вариациях гена андрогенного рецептора, тогда как толчком к началу заболевания могут послужить иные факторы.

Лечение телогеновой алопеции основано прежде всего на восполнении выявленного дефицита витаминов и микроэлементов путем заместительной терапии. В случае нехватки белка и жирных кислот, что часто обнаруживается у вегетарианцев, специалист помогает скорректировать рацион.



PRP —ТЕРАПИЯ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Высокоэффективный инъекционный метод лечения алопеции, который активирует рост волос. Плазмотерапия выполняется с помощью инъекций обогащенной тромбоцитами собственной плазмы пациента в кожу головы, строго в стерильных условиях. Процедура помогает в короткие сроки остановить выпадение волос, вернуть им утраченный объем и жизненную силу. Недавнее исследование, в котором участвовали 194 пациента, показало, что инъекции плазмы сделали волосы гораздо более густыми и крепкими — в несколько раз увеличилось количество активных фолликулов на кв. см. кожи головы, при этом сам волос стал толще.

МЕЗОТЕРАПИЯ С ПРЕПАРАТОМ НСТФ-135 ОТ КОМПАНИИ FILORGA (ФРАНЦИЯ)

Инъекционное введение в кожу головы полиревитализирующего коктейля, признанного одним из лучших средств для лечения телогеновой алопеции. Он содержит все необходимые для роста волос компоненты: витамины, аминокислоты, коэнзимы, антиоксиданты, микроэлементы. Препарат предотвращает преждевременное наступление стадии выпадения волос. Эффект от курса процедур: уменьшение потери и повышение густоты волос, утолщение волосяных стержней, уменьшение перхоти. Записаться на мезотерапию вы можете у вашего майер-терапевта в центре Verba Mayr.

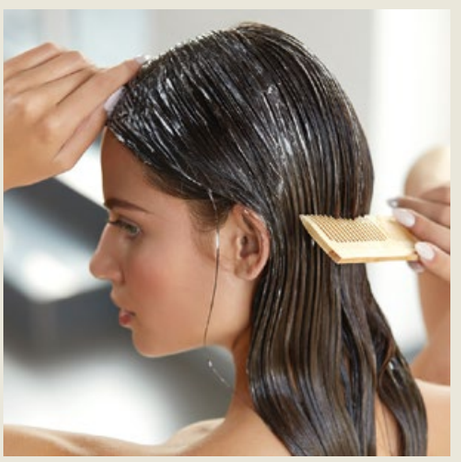
Для борьбы с андрогенетической алопецией мы используем проверенные европейские стандарты, которые в целом одинаковы для мужчин и женщин. Наибольший эффект приносит комплексная терапия, включающая как наружные средства, так и лекарственные препараты для приема внутрь: стимуляторы роста, средства для улучшения перифолликулярной васкуляризации, ингибиторы дегидротестостерона, противовоспалительные и метаболические препараты.

Помимо классической схемы, для лечения андрогенетической алопеции специалисты Verba Mayr применяют ряд дополнительных современных методов лечения, которые значительно усиливают эффект в рамках комплексной терапии:

- PRP- терапия волосистой части головы.
- Плацентарная мезотерапия кожи головы.
- Мезотерапия кожи головы препаратом НСТФ-135.
- Дерматологический пилинг кожи головы Time to grow.

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ КОЖИ ГОЛОВЫ TIME TO GROW

Одна из основных терапевтических мер при выпадении волос. Входящие в состав крем-пилинга кислоты и полезные вещества способствуют глубокому очищению кожи головы и волосяных фолликулов от ороговевших клеток и себума, оказывают противовоспалительное действие, обеспечивают глубокое проникновение активных ингредиентов лечебных препаратов от алопеции.



ПЛАЦЕНТАРНАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

Инъекционное введение в кожу головы японских препаратов на основе гидролизата плаценты человека. Входящие в состав плаценты факторы роста, аминокислоты, пептиды, макро- и микроэлементы, витамины и другие ценнейшие вещества устраняет причину выпадения волос на клеточном уровне. Процедура увеличивает фазу роста волоса, пробуждает «спящие» фолликулы, стимулирует процесс деления клеток волосяного фолликула и образования полноценного волоса.

Выпадение волос — важный маркер, который свидетельствует о патологических изменениях в организме. Современная трихология обладает всеми необходимыми знаниями и инструментами, чтобы поставить точный диагноз и обеспечить корректную и безопасную для организма терапию. Пусть роскошные волосы радуют вас долгие годы!

Узнать подробнее о комплексе трихологических процедур вы можете у своего майер-терапевта в центре Verba Mayr.

ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ

VERBA MAYR BOX

Поддержать и обрадовать друзей и близких здоровыми и вкусными продуктами просто!

Закажите подарочную корзину либо коробку, наполните ее любимой едой, и мы с удовольствием доставим ваш подарок по нужному адресу. Свежие здоровые продукты из ресторана Verba Mayr — это свидетельство безупречного вкуса и заботы о себе и близких.

В составе подарков натуральные здоровые десерты и эксклюзивная кулинария:

- фирменные конфитюры из мандарина и папайи
- ассорти из домашних трюфелей
- полезное печенье «Венское»
- паштеты
- сыры
- травяные чаи Verba Mayr

Доставим подарок от вас с именной фирменной открыткой лично в руки человеку, которого хотите поздравить!

Интернет-магазин **www.verbacuisine.ru**

+7 495 598 5151

Реклама

МОДНЫЙ ДЕТОКС

МАЙЕР-ТЕРАПИЯ НА СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

СОФЬЯ МАХОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт

Социальные сети пестрят предложениями клиник и онлайн-тренеров об «авторских системах очищения организма и выведения шлаков», «уникальном разгрузочном питании» и т.д. «Детоксикация» — это модный тренд современности или подтвержденная медицинская методика? Рассмотрим в статье, в чем суть детоксикации? Что в нее должно входить? И каким образом детокс по Майеру способен помочь нашему организму?

ВСЕ ЕСТЬ ЯД

Чтобы ответить на эти вопросы, предлагаю начать с самого начала.

Детоксикация есть выведение токсинов из организма. Что такое токсин? И как он попадает к организм?

Парацельс говорил: «Все есть яд. Ничто не лишено ядовитости. И только доза отличает яд от лекарства». Если убрать эмоциональное восприятие, токсичность — это всего лишь способность вещества влиять на живой организм и нарушать его функции.

КАК ТОКСИНЫ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ?

Существуют два источника токсинов: внешний и внутренний. В первом случае мы говорим о влиянии внешних факторов на организм. Во втором случае — о тех веществах, которые образуются в нашем организме в течение жизни и вредят ему.

К внешним токсинам относятся:

- Вредные привычки: курение, употребление алкоголя.
- Консерванты и различные пищевые добавки, использующиеся в пищевой и фармацевтической промышленности.

- Поллютанты т.е. загрязнители внешней среды (например, токсичные материалы, использующие при декоративной отделке дома и т.д.).
- Пластик и другие химические соединения (бытовая химия, компоненты топлива, диоксины и т.д).
- Тяжелые металлы.
- Пестициды, использующиеся при обработке сельскохозяйственных культур и накапливающиеся в почве.
- Загрязнение атмосферы (летучие органические вещества, выхлопные газы).

Эти химические соединения попадают в наш организм не только при дыхании и непосредственном употреблении (например, с водой или продуктами), но и через кожу (различные косметические средства и средства гигиены). Таким образом, человек сам себе создает и постоянно поддерживает достаточно токсичную сферу обитания.

ВРАГ ВНУТРИ

Но как же появляются внутренние токсины? Съеденное печенье с пищевыми добавками — это внешний токсин, ставший внутренним?

Не совсем. Помните о микробиоме человека? Чаще всего о нем речь заходит при жалобах на ЖКТ или дисбактериоз. Однако микробиом занимает гораздо больше места: он сосредоточен на кожных покровах, в ЛОР-органах и ротовой полости, урогенитальном тракте и кишечнике. Но если вдруг здоровый баланс микробных частиц нарушается, то определенный вид бактерий увеличивают свою численность, а следовательно, возрастает и объем продуктов их жизнедеятельности — то есть токсинов. Попадая в кровоток, токсины оказывают системное воздействие уже на весь организм человека.

Увы, нарушить внутренний баланс микробиома гораздо легче, чем кажется. Хронические и недолеченные заболевания, употребление лекарственных средств, нарушение питания и гигиены, снижение иммунитета, наличие пищевой непереносимости (аллергии на продукты или их компоненты) — все это создает цепную реакцию в организме и создает дополнительные источники внутренней интоксикации.

Но если вдруг здоровый баланс микробных частиц нарушается, то определенный вид бактерий увеличивают свою численность, а следовательно, возрастает и объем продуктов их жизнедеятельности — то есть токсинов.

*Книга «**Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами».** Знаете ли вы, что от здоровья кишечника зависит не только физическое самочувствие и аппетит, но также иммунитет и даже психоэмоциональное состояние? Доказано, что 80% иммунных клеток находится именно в кишечнике, а дисбаланс микробиома может спровоцировать депрессию. Автор книги **Джулия Эндерс**, молодой ученый, микробиолог из Франкфурта, подробно и увлекательно рассказывает, как устроен наш кишечник и как наладить с ним взаимодействие.*

ВКЛЮЧИТЬ ДЕТОКСИКАЦИЮ

У человека мудрейший организм: в него «встроена» собственная система детоксикации. Продукты метаболизма выводятся через кожные покровы с потом и кожным салом, через органы дыхания с воздухом, через желудочно-кишечный тракт, а также через мочеполовую систему. Но прежде, чем вывести токсины, наш организм очень оперативно «обезвреживает» их с помощью биохимических процессов, происходящих преимущественно в печени.

Наша печень каждую минуту преобразует токсины и связывает их с особыми молекулами-помощниками (различными витаминами, витаминоподобными соединениями, метильными группами, глутатионом и т.д). Это делает их менее опасными для организма.

Только в таком «преобразованном» и «связанном» состояния токсин покидает организм. Поэтому любые нарушения этого процесса: заболевания печени, дефициты «молекул-помощников» (витаминов, микроэлементов и др.), сбой в работе систем выведения (например, нарушения регулярной дефекации) так критичны для человека.

Наша печень каждую минуту преобразует токсины и связывает их с особыми молекулами-помощниками (различными витаминами, витаминоподобными соединениями, метильными группами, глутатионом и т.д). Это делает их менее опасными для организма.

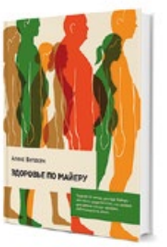
Неверно полагать, что процессы очищения происходят только в центрах здоровья, во время голодания или при прохождении определенных процедур. В нашем организме они происходят непрерывно! Поэтому задача любых оздоровительных программ не «возобновить», а помочь организму восстановить процесс эффективного выведения токсинов.

ГИПО- ГИПЕРОКСИТЕРАПИЯ

Это сеансы нормобарической гипокси- и гипероксической терапии на инновационном аппарате ReOxy. Процедура особенно рекомендуется при реабилитации после болезни, при признаках хронической усталости и энергетического истощения. Курс гиперокситерапии помогает оперативно сбросить накопленную усталость, восстановить интеллектуальную и физическая работоспособность, активировать естественные ресурсы организма.

Процедура имеет противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.

*Хотите подробнее узнать о майер-терапии? Советуем книгу **Алекса Витасека «Здоровье по Майеру: актуально как никогда»**. В доступной форме доктор Витасек объясняет взаимосвязь разных систем организма и дает незаменимые советы по здоровой и продолжительной жизни. «Терапия по методу доктора Майера — это своего рода пит-стоп для человека, работающего на износ», — объясняет цель майер-терапии доктор Витасек, автор книги.*

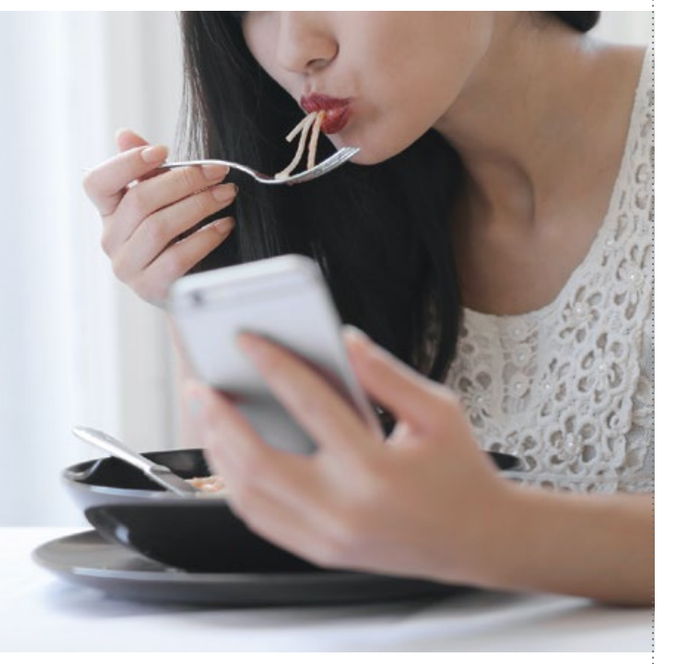


МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА ПО Ф.К. МАЙЕРУ

Огромная заслуга доктора Майера именно в том, что он разработал систему, которая естественным образом активизирует собственные возможности организма для очищения от шлаков.

Центральным звеном этого процесса является наш кишечник. Именно он берет на себя большую часть нагрузки по выведению токсинов, именно в нем ежедневно должен соблюдаться баланс микробной флоры, и, к сожалению, именно его работа чаще всего нарушается.

Однажды Ф.К. Майер, изучая карты больных, решился на эксперимент. Он начал лечить всех пациентов, которые к нему обращались, как «желудочных». Терапия включала, в первую очередь, изменение питания и образа жизни, а также особый массаж живота. Результаты превзошли все ожидания. Этот эксперимент и лег в основу знаменитой майер-терапии.



Сейчас люди чаще обращаются с жалобами на работу ЖКТ, например: задержка или послабление стула, вздутие живота, изжога, отрыжка, чувство тяжести в животе, боли в области живота. Но, к сожалению, чаще всего эти симптомы входят в некую индивидуальную норму, привычный ритм жизни.

Основной враг здорового и комфортного пищеварения — это сам человек, вернее, отсутствие воспитанной культуры питания. Можно выделить ключевые ошибки, которые провоцируют развитие заболеваний ЖКТ и хронической интоксикации:

- Неразборчивость в еде.

  Мы употребляем продукты с консервантами и усилителями вкуса, что повышает не только внешнюю, но и внутреннюю токсическую нагрузку, так как нарушает баланс микробиоценоза в ЖКТ. Другой важный аспект — пищевая непереносимость. Часто человек даже не подозревает, что его организм не способен усваивать, например, лактозу или глютен. Между тем, пищевая непереносимость — это один из основных источников хронической внутренней интоксикации, которая может проявляться по-разному: расстройство стула, головные боли, слабость, головокружение, сыпь на коже и даже депрессии.

- Пренебрежение принципами питания.

  Мы плохо пережевываем пищу, глотаем большие куски, часто едим на ходу, запиваем еду водой.

- Нарушение режима питания.

  Нашему ЖКТ тяжелее переваривать пищу, которая поступает нерегулярно, с большими пропусками, либо в позднее время.

- Нерациональное употребление БАД и лекарственных средств.

  Все препараты, прежде чем попасть в кровоток и в печень, всасываются в кишечнике и влияют на микробиом.

Часто человек даже не подозревает, что его организм не способен усваивать, например, лактозу или глютен. Между тем, пищевая непереносимость — это один из основных источников хронической внутренней интоксикации, которая может проявляться по-разному: расстройство стула, головные боли, слабость, головокружение, сыпь на коже и даже депрессии.

ТРИ КИТА МАЙЕР-ТЕРАПИИ

Задача майер-терапии — с помощью максимально физиологических методик, исключая агрессивное воздействие, наладить гармоничную работу органов желудочно-кишечного тракта.

Тремя китами такого подхода являются:

1. Уникальная система питания.

Питание во время детокса, с точки зрения майер-терапии, должно соответствовать нескольким параметрам:

- Ограниченный калораж, не допускающий, однако, дефицита энергии.
- Корректное соотношение белков, жиров и углеводов.
- Баланс содержания полезных микроэлементов и витаминов.
- Исключение из рациона любых токсинов и «раздражителей» для кишечника, в том числе, соли и сахара.

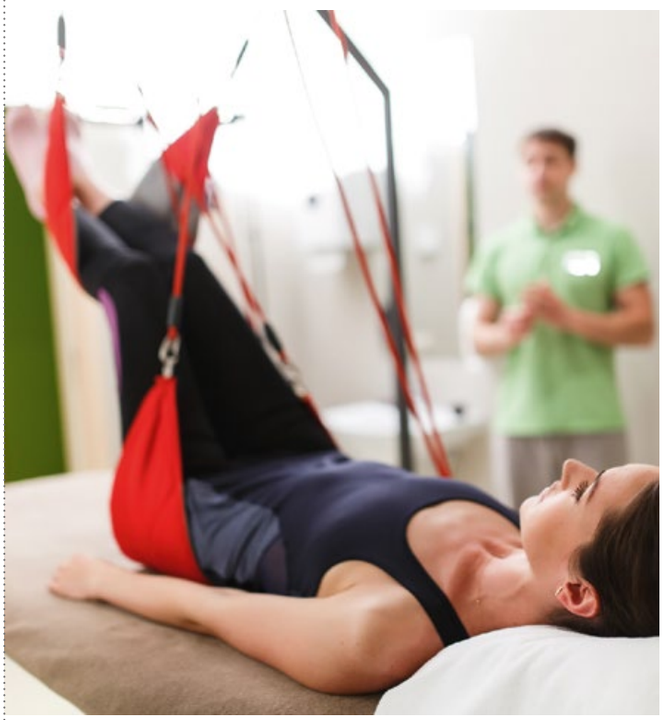
Важно, что гости нашего центра принимают пищу в правильном режиме (без перекусов, в одно и то же время), соблюдая рекомендации доктора Майера (тщательное жевание продуктов, запрет на питье воды во время еды и др.).

2. Бережное очищение организма с помощью английской горькой соли.

Процесс очищения и выведения шлаков может быть стрессовым для организма. Но если этот процесс производится в соответствии с режимом и индивидуальными особенностями организма, то наш кишечник не испытывает агрессивного воздействия.

3. Мануальная терапия живота по Майеру.

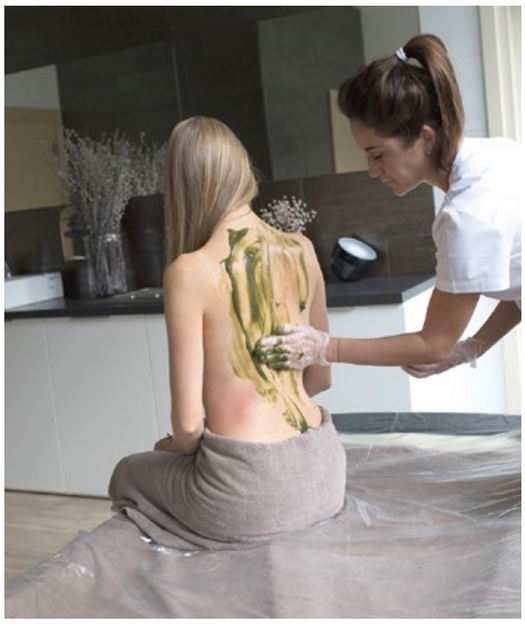
Это уникальная методика, которая применяется только в центре Майер-медицины. Мануальная терапия живота мягко, но эффективно восстанавливает баланс, синхронизирует работу кишечника и желудочно-кишечного тракта, устраняет спазмы и активирует перистальтику.



МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ЖИВОТА ПО МАЙЕРУ

Массаж живота по Майеру улучшает циркуляцию крови, лимфотока, активизирует моторику, выводит токсины. Меняется даже эмоциональное состояние: все пациенты признают, что после массажа живота чувствуют радость и покой. Во время курса врач обучает диафрагмальному дыханию и технике самомассажа живота для сохранения эффекта в домашних условиях.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



В программе детоксикации по Майеру предусмотрены процедуры, направленные на очищение кожных покровов (пилинги и обертывания), органов дыхания (ежедневные прогулки на свежем воздухе, барокамера, гипо-гипероксигерапия), процедуры, усиливающие лимфодренажные процессы (массажи, прессотерапия, ежедневная физическая активность в рамках ЛФК-тренировок).

Детоксикация по системе Майера успешно применяется врачами в 22 странах мира уже более 60 лет. Комплексный подход дает эффективный результат в оздоровлении желудочно-кишечного тракта и организма в целом.

Узнать подробнее об особенностях детоксикации вы можете у своего майер-терапевта Verba Mayr.

VERBA MAYR
австрийский центр здоровья

НОВИНКА!

ИННОВАЦИОННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

от Verba Mayr

Представляем новые лечебные продукты для функционального питания, разработанные врачами — Verba Organic, Verba Tanne и Verba Vita. Все продукты производятся в центре здоровья Verba Mayr. Мы используем инновационные и уникальные способы ферментации с максимальным сохранением всех полезных веществ и метаболитов, вырабатываемые бактериями. Употребление специальных функциональных продуктов способствует улучшению пищеварения, нормализации всасывания микроэлементов, а также обеспечивает выраженный антидепрессивный и иммуномодулирующий эффект, естественным образом повышая выработку энергии.

Verba Organic

Функциональный напиток на основе гумусовых кислот для поддержки здоровья. Гумусовые кислоты — это полностью натуральные соединения, которые образуются при естественном распаде растительных и животных тканей. В Verba Organic входят все три фракции гумусовых кислот: гуминовые, гиматомелановые и фульвовые кислоты.

Польза гумусовых кислот просто огромна. Они стимулируют выработку энергии в митохондриях. Гумусовые кислоты способны подавлять активности вирусов, выводить тяжелые металлы и радионуклиды, нейтрализуют органические токсины в кишечнике и в крови, улучшают работы всех звеньев иммунитета, снимают воспалительные реакции и ускоряют регенерацию тканей.

Verba Tanne

Функциональный продукт на основе полипренолов растительного происхождения, клеточного сока пихты и хвойной пасты. Одна бутылочка Verba Tanne нормализует уровень витаминов и микроэлементов, а также восстанавливает энергетический баланс клеток и здоровье их митохондриального пула.

Полипренолы играют главную роль в образовании долихолов — соединений, необходимых для целостности и рабочего состояния мембран всех клеток нашего организма. Они способствуют восстановлению целостности митохондриальных мембран, тем самым продлевая срок жизни митохондрий и стимулируя их работу. Полипренолы — это прекрасный антиоксидант. Verba Tanne содержит большое количество клеточного сока пихты — фитонцида, который убивает вирусы и бактерии.

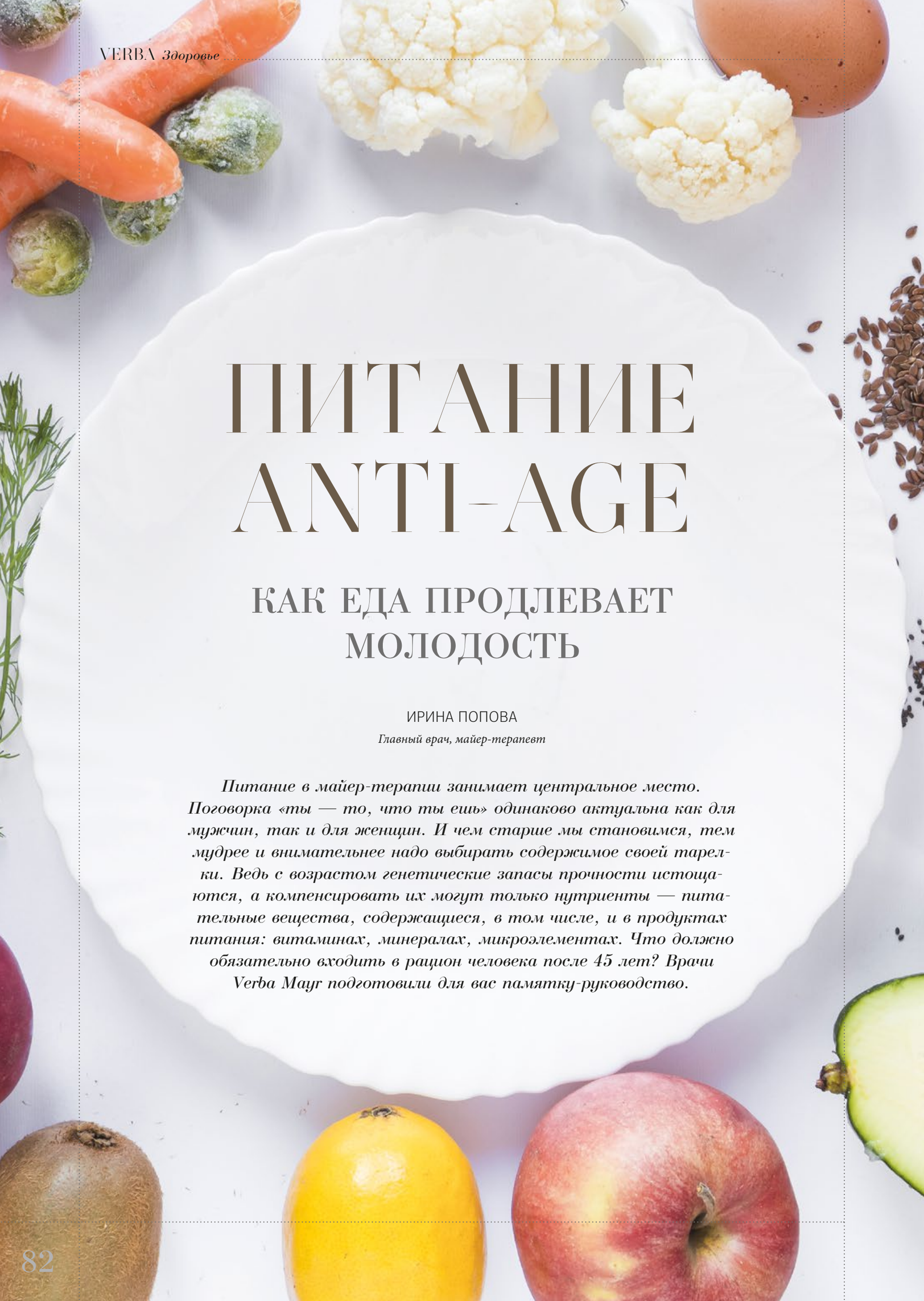
Verba Vita

Уникальный коктейль полезных веществ для здорового питания, обогащенный метаболитами сразу от трех важнейших групп бактерий нашего кишечника (бифидобактерий, лактобактерий и пропиобактерий). Доказано, что метабиотики обладают мощными иммуномодулирующими и антиоксидантными свойствами, способны разрушать мутагены и канцерогены, защищать генетический материал клетки от воздействия УФ-лучей, свободных радикалов и других генно-токсических соединений. Пропионовокислые бактерии нормализует уровень холестерина в крови, участвует в углеводном обмене, поддерживает метаболизм печени и клеток кишечника.

Продукты подходят в качестве функционального питания во время восстановительных диет. Функциональные напитки содержат всего лишь 1 килокалорию и очень приятны на вкус. Применять их необходимо в соответствии с рекомендацией врача, а если не назначено иное, то курсом по 1 бутылочке утром или вечером в течение 25 дней. Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость компонентов.

ЗАКАЖИТЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

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



ПИТАНИЕ ANTI-AGE

КАК ЕДА ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ

ИРИНА ПОПОВА

Главный врач, майер-терапевт

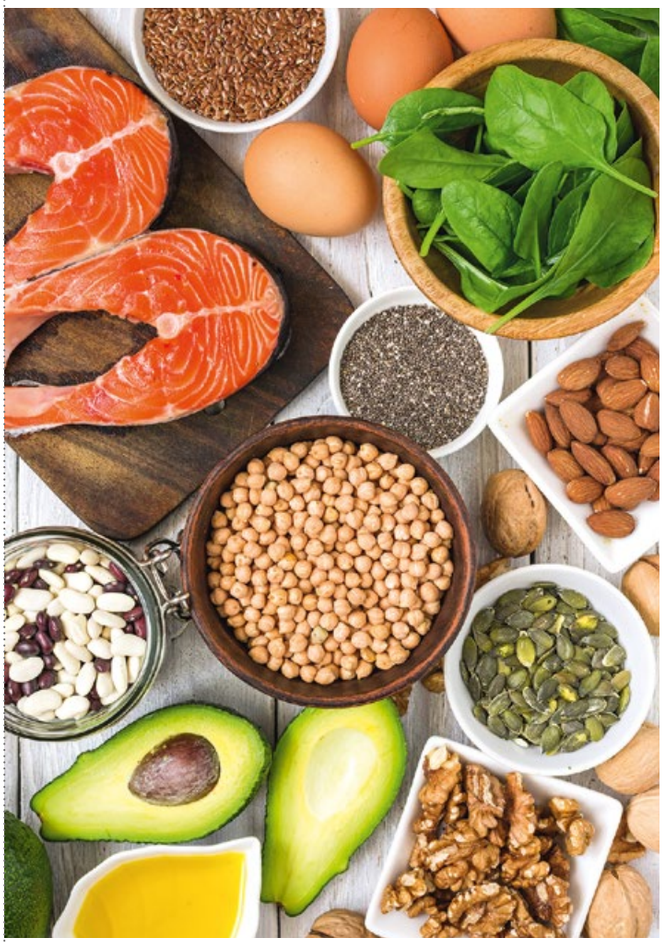
Питание в майер-терапии занимает центральное место. Поговорка «ты — то, что ты ешь» одинаково актуальна как для мужчин, так и для женщин. И чем старше мы становимся, тем мудрее и внимательнее надо выбирать содержимое своей тарелки. Ведь с возрастом генетические запасы прочности истощаются, а компенсировать их могут только нутриенты — питательные вещества, содержащиеся, в том числе, и в продуктах питания: витаминах, минералах, микроэлементах. Что должно обязательно входить в рацион человека после 45 лет? Врачи Verba Mayr подготовили для вас памятку-руководство.

НУТРИЦЕВТИКА — ВАЖНОЕ ЗВЕНО АНТИВОЗРАСТНОЙ ТЕРАПИИ

Поддержка нутритивного статуса организма — залог здоровья и активного долголетия. Именно нутриенты доставляют в организм строительный материал, необходимый для:

- улучшения качества сна;
- снижения общего воспаления;
- сохранения когнитивных функций;
- профилактики оксидативного стресса;
- компенсации психоэмоционального напряжения;
- нормализации массы тела и углеводного обмена;
- эффективной работы энергетических станций организма (митохондрий);
- поддержки процессов омоложения и защиты от негативных воздействий.

Как видим, зрелому организму жизненно важна поддержка в виде биологически активных добавок для полноценного метаболизма и деятельности. Нутрициологи выделяют комплекс из девяти особенно важных нутриентов-помощников. Рассмотрим их подробнее.



ОМЕГА-3

Наша молодость начинается с клетки, точнее — с ее оболочки. Эталонное состояние клеточной оболочки — эластичная, в меру пористая и прочная, как рисовая бумага. Поддерживать клеточные оболочки в таком состоянии помогают полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Видов ПНЖК много, но самые важные для организма — это жирные кислоты Омега-3.

ФУНКЦИИ:

ПНЖК встраиваются в мембраны клеток и обеспечивают их эластичность, проницаемость, прочность и самовосстановление.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- замедляют воспалительные процессы;
- улучшают состав крови, её текучесть и вязкость;
- стимулируют работу мозга;
- повышают иммунитет;
- нормализуют липидный обмен;
- снижают риск кардио-нарушений.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

рыба и морепродукты, водоросли, семена, орехи.

Для профилактики накопления солей тяжелых металлов (ртуть) лучше выбирать Омега-3 из диких мелких рыб, например, сардин, анчоусов, макрели. Масло криля содержит фосфатидилхолин, улучшающий их усвоение.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Всего существует 11 видов ПНЖК Омега-3, но основными считаются только две из них — эйкозапентаеновая (EPA) и докозагексаеновая (DHA). Для улучшения работы сердечно-сосудистой системы более эффективна EPA, а для повышения когнитивных функций — DHA. Доза приема Омега-3 определяется врачом индивидуально для каждого, с учетом состояния здоровья, количества тромбоцитов и уровня Омега-3 индекса, целевое значение которого — не менее 8%.

КАК ВЫБРАТЬ ОМЕГА-3

Обращайте внимание на дозировку и форму Омега-3. Натуральная триглицеридная форма (на этикетке обозначается TG) имеет высокую биодоступность и усваивается на 30% лучше, чем полусинтетическая форма этиловых эфиров (EE).

ВИТАМИН D

Витамин D — это, буквально, супермен метаболизма в нашем организме. Рецепторы к витамину D есть во всех органах и тканях, чтобы он вовремя доставлялся в момент запуска биологических реакций. Это жирорастворимый витамин, поэтому его усвоение зависит от генетических факторов, состояния желчеоттока и наличия сопутствующих активных веществ.

ФУНКЦИИ:

Эргокальциферол и холекальциферол — две разновидности витамина D, полезные для человека. Они регулируют около 4500 генов, участвуют более чем в 3000 биопроцессов в нашем организме!

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- активирует иммунную систему на всех уровнях;
- обеспечивает комплексную защиту организма от инфекций, аллергических реакций, аутоиммунных заболеваний;
- осуществляет онкоконтроль: защищает организм от измененных клеток;
- регулирует обмен углеводов, жиров, кальция и фосфора;
- предотвращает нейродегенеративные изменения.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

растительные продукты (соки, зерновые, грибы), животные продукты (рыба жирных сортов, яичные желтки, сливочное масло).

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

1. Индивидуальную дозу приёма витамина D определяет врач, учитывая результаты анализов. Целевое значение витамина D — 50-70 нг/мл.

2. Если показатели в норме, то врач, скорее всего, порекомендует перейти на поддерживающие дозировки с коррекцией дозы приема 1 раз в 3 месяца.

3. Витамин D рекомендуется принимать с магнием, это улучшает его усвоение.

4. Комплекс из витамина D, Омега-3 и магния уменьшает хроническое воспаление, замедляет биологическое старение и активирует процессы омоложения.

5. У пациентов старше 45 лет при приеме высоких доз витамина D появляется риск формирования атеросклеротических бляшек. Поэтому врачи рекомендуют, во-первых, не заниматься самолечением, а во-вторых, дополнить курс витамином K2.

КУРКУМИН

Это основной компонент, обнаруженный в корнях куркумы (куркума Лонга) семейства имбирных. Именно он обеспечивает яркий жёлто-оранжевый цвет пряности и её жгучий привкус.

ФУНКЦИИ:

Куркумин (диферулоилметан, антиоксидант) относится к полифенолам и является мощным антиоксидантом. Кроме того, куркумин повышает уровень белка (BDNF), стимулирующего и поддерживающего развитие новых нейронов.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- оказывает выраженное противовоспалительное и гепатопротекторное действия;
- борется с дегенеративными процессами в головном мозге;
- обладает онкопротективными, иммуномодулирующими свойствами;
- замедляет старение мозга и организма в целом.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

пряность куркума.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Рекомендации по лечению должны подбираться индивидуально, с учетом показаний и противопоказаний. Куркумин с осторожностью применяется при аллергии на имбирь, куркуму и обострении заболеваний ЖКТ.

АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты, как пожарные и реаниматологи, быстро и своевременно нейтрализуют негативное воздействие внешних факторов. Без этих нутриентов наша кожа и внутренние органы изнашивались бы гораздо быстрее, а продолжительность жизни была бы значительно меньше.

ФУНКЦИИ:

К антиоксидантам относятся витамины С, А, Е, а также глутатион и коэнзим Q10. Эти нутриенты помогают остановить реакции окисления в клетках. При окислении разрушаются оболочки и нарушается течение биохимических реакций, что приводит к раннему старению. Антиоксиданты нейтрализуют негативные процессы и препятствуют повреждению молекул ДНК и клеток организма.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- способствуют быстрому обновлению клеток;
- замедляют старение;
- укрепляют иммунитет;
- улучшают метаболизм и обменные процессы;
- снижают риск болезней сердца;
- оберегают организм от разрушающего воздействия ультрафиолета и других факторов.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- оливковое масло;
- мясо (говядина, цыпленок), рыба (сельдь, форель);
- продукты, содержащие селен (печень, сердце, морепродукты, безглютеновые злаки);
- витамин С (смородина, шиповник, клубника, малина, зеленый лук, цветная и белокочанная капуста, помидоры, сладкий перец, щавель, шпинат, укроп, петрушка, грейпфрут);
- витамин Р (черноплодная рябина, ревень, апельсины, лимоны, шиповник, листья салата, петрушка, брусника, голубика).

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Дозировку и соотношение антиоксидантов должен назначать врач после анализов. Бесконтрольный прием нутриентов в таблетированном виде может навредить вашему организму.

ГЛИЦИН

«Вещество с большим запасом терапевтической прочности» — именно так уважительно называют ученые эту аминокислоту. Если вы проживаете не самые простые времена и ощущаете хроническое давление стресса, проверьте, достаточно ли в вашем рационе глицина. Он повышает стрессоустойчивость и выравнивает настроение.

ФУНКЦИИ:

глицин входит в состав многих белков и биологически активных соединений. Эта аминокислота участвует в передаче нервных импульсов, нормализует и активирует процессы защитного торможения в ЦНС. Глицин также необходим для создания глутатиона — природного антиоксиданта и защитника печени. Играет важную роль в энергетических процессах (участвует синтезе АТФ).

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

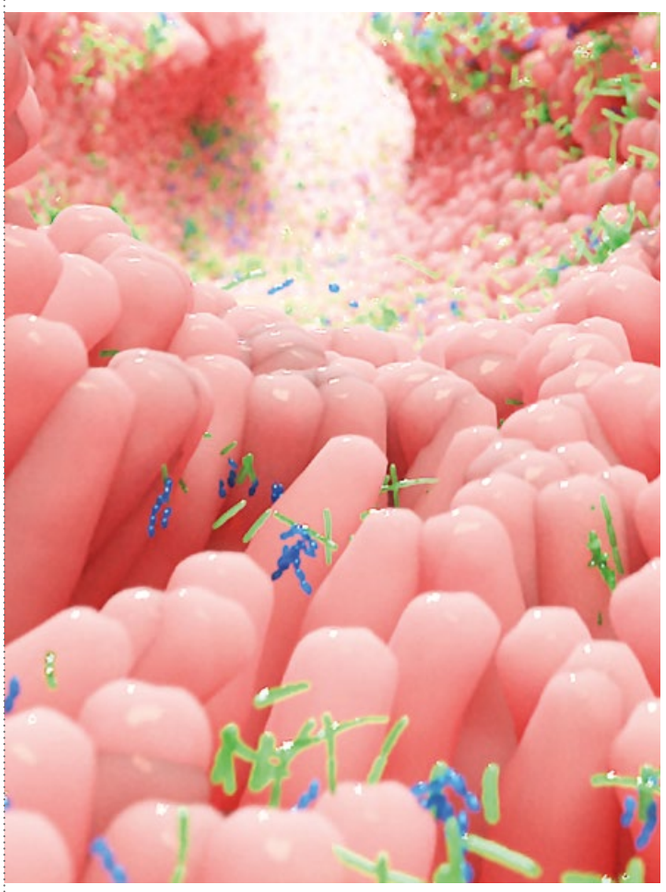
- укрепляет нервную систему;
- расслабляет, снимает психоэмоциональное напряжение;
- убирает агрессивность, конфликтность;
- улучшает когнитивные функции;
- повышает внимание и концентрацию;
- является антагонистом норэпинефрина, выброс которого провоцирует панические атаки и тревожность;
- способствует здоровому качественному сну, не вызывая дневной сонливости;
- повышает уровень энергии.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Глицин частично синтезируется нашим организмом. Восполнить его дефицит можно с белковой пищей, которая расщепляется в организме на аминокислоты: яйца (особенно перепелиные), костный бульон, рыба, мясо, орехи.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Биологически активные свойства глицина проявляются только при достаточно высокой концентрации. Суточная дозировка составляет от 100 мг до 3 г в сутки. При приёме внутрь показаны более высокие дозировки, а при рассасывании под языком — меньшие.



МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА

Состав кишечной микробиоты человека — один из показателей, определяющих степень и скорость старения организма. Это совокупность всех микроорганизмов, обитающих в кишечнике.

ФУНКЦИИ:

Бактериальная среда организма отвечает за регуляцию процессов пищеварения, устойчивость к патогенным воздействиям, участвует в метаболизме и формировании иммунитета.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- синтез витаминов;
- энергетический обмен;
- созревание и поддержание иммунной системы;
- регуляция обратного всасывания в кишечнике желчных кислот;
- продление жизни организма и сохранения здоровья в целом.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Клетчатка: фрукты, овощи, бобовые, овсянка, псиллиум (шелуха семян подорожника), — помогает уменьшить численность рода Bacteroides и обеспечивает перестройку микробиоты.

- Улучшить состав микробиоты кишечника помогут метабиотики. Метабиотики — это уникальный органический продукт питания для восстановления микрофлоры кишечника, авторская разработка врачей Verba Mayr совместно с австрийскими коллегами. В составе метабиотиков — живые монокультуры бифидо- и пропионовокислых бактерий, а также безлактозное молоко и специальная питательная среда с высокой ферментативной активностью.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

В процессе жизни микробиота кишечника проходит три стадии: колонизаторскую, спящую и переломную. У людей старше 45 лет меняется соотношение кишечных микроорганизмов, которые подстраиваются под новые условия жизни и поддерживают иммунитет. Однако этот процесс нуждается в поддержке.

Метабиотики — это продукты метаболизма основных «полезных» бактерий — Bifidobacterium, Lactobacillus, Propionibacterium freudenreichii, способствующие восстановлению работы ЖКТ и баланса кишечной микрофлоры. Для нашего организма важны не только сами бактерии, но и те вещества, которые они выделяют в процессе ферментации. Курсы приема метабиотиков — до двух месяцев в год.

БЕРБЕРИН

Уровень инсулинорезистентности — одна из причин преждевременного биологического старения. Берберин — это помощник организма №1 при усвоении сладкого и мучного. Врачи ласково называют его растительный «метформин»*, так как он регулирует углеводный обмен и повышает чувствительность клеток к инсулину.

ФУНКЦИИ:

Алкалоид барбариса усиливает в кишечнике выработку особого гормона — глюкагоноподобного пептида (ГПП-1). Этот гормон стимулирует выделение инсулина, благодаря чему поддерживается здоровый уровень глюкозы в крови.

***Метформин** — сахароснижающее лекарственное средство для лечения сахарного диабета II типа. Имеет противопоказания.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- улучшает биохимический состав желчи;
- оказывает противовоспалительный эффект;
- оказывает спазмолитическое и желчегонное действие;
- снижает аппетит и помогает скорректировать массу тела;
- регулирует уровень холестерина, липопротеидов, триглицеридов и фосфолипидов;
- используется для профилактики ожирения, сахарного диабета II типа, сердечно-сосудистых заболеваний, воспаления, метаболического синдрома.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

берберин — активное вещество барбариса и всех растений этого семейства. Будьте внимательны: недозревшие плоды барбариса содержат потенциально опасное количество берберина и могут стать причиной отравления.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Для получения эффекта, как правило, необходим длительный приём.

КОЛЛАГЕН

«Человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань», говорил русский биолог, Лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины Илья Ильич Мечников. Коллаген — это «фибриллярный белок молодости», который отвечает за упругость и бархатистость нашей кожи, подвижность суставов.

ФУНКЦИИ:

Коллаген — это структурный белок тканей, который вырабатывается фибробластами в дерме. Вместе с пептидными цепочками и аминокислотами он активно участвует в построении белковых структур.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

Коллаген является основным строительным веществом соединительной ткани, сухожилий, связок, хрящей, внутрисуставной жидкости, кровеносных сосудов, волос, кожи и ногтей, обеспечивает их прочность и эластичность. После 35 лет синтез коллагена и эластина в организме неуклонно уменьшается.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Коллаген вырабатывается в организме человека из продуктов питания. В первую очередь это пища, богатая белком: мясо, курица, индейка, рыба, яйца, морепродукты, морские водоросли, желатин. Активную роль в выработке коллагена играют витамин С, А, цинк и селен.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

После 35 лет синтез коллагена и эластина в организме неуклонно уменьшается. Терапия коллагеном требует индивидуального подбора препаратов и методов введения.

КАК ВЫБРАТЬ КОЛЛАГЕН

Существует более 20 видов коллагена, но для хорошего состояния кожи наиболее важны I и III типы. Лучше всего усваивается низкомолекулярный коллаген морского происхождения в виде гидролизата, который содержит 98% натуральных веществ.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ «ЖИВЫЕ» МАСЛА

Растительные масла — важнейший компонент в питании человека. Но не все масла одинаково полезны: 100% полезных свойств сырья сохраняется только в маслах, изготовленных по сыродавленой технологии. При таком способе давления семена не нагреваются и не соприкасаются с металлом, поэтому исключается процесс окисления, и ПНЖК не разрушаются. «Живые масла» — это кладезь природного потенциала, который даёт живительную силу молодости нашему организму.

ФУНКЦИИ:

Сыродавленые масла богаты полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3, 6, 9, витаминами А и Е.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

Всего две столовых ложки сыродавленого масла в день дадут комплексный терапевтический эффект:

- улучшат работу пищеварительной системы;
- замедлят процессы старения;
- снизят уровня холестерина;
- укрепят сердечно-сосудистую систему;
- усилят работу мозга;
- повысят стрессоустойчивость.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ:

Сыродавленые масла имеют свои особенности и полезные свойства. Их ценность зависит от сырья, из которого изготовлено масло:

- Льняное масло способствует снижению уровня «плохого» холестерина и триглицеридов, улучшает состояние волос, ногтей, кожи; содержит растительные эстрогеноподобные гормоны и помогает нормализовать гормональный фон у женщин и облегчить симптомы менопаузы.
- Тыквенное масло улучшает работу репродуктивной системы, защищает клетки от свободных радикалов, является природным фитоэстрогеном, помогает восстановить гормональный дисбаланс, знаменито антипаразитарным эффектом. Семена тыквы богаты цинком, необходимым для поддержки иммунитета, здоровья предстательной железы, состояния кожи и волос, и триптофаном — аминокислотой, отвечающей за выработку серотонина — гормона радости.
- Масло расторопши содержит мощный гепатопротектор силимарин, действующий на паренхиму* печени и способствующий её регенерации. Обеспечивает хороший отток желчи и необходимое качество процессов детоксикации. Повышает уровень глутатиона, который является основным антиоксидантом для печени.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

Схема и дозировка приема сыродавленных масел определяется в индивидуальном порядке с учетом хронических заболеваний и дефицитных состояний.

***Паренхима печени** — это основная функционально-активная ткань печени, содержащая гепатоциты (самые важные и многочисленные клетки).

ИЗ АВСТРИИ С ЛЮБОВЬЮ

Ужин с афродизиаками по Майеру

Есть ли в майер-терапии место для любви? Учитывая тему нашего номера, мы озадачились вопросом — какое особенное блюдо приготовить на ужин, чтобы не отдавать его врагу, а разделить с любимым человеком?

Шеф-повар Verba Cuisine Алексей Никитин разработал роскошное меню для «ужина с продолжением»: морские гребешки с пикантным кремом из артишока и сельдерея, салат со слабосоленым лососем «Гравлакс» и шоколадный фондан.

Ирина Попова, главный врач Verba Mayr, прокомментировала рецепты с точки зрения диетологии: «Афродизиаки обладают как химическим, так и психологическим воздействием на организм, стимулируя сексуальное желание или возбуждение. Благодаря своему составу продукты-афродизиаки повышают общий тонус организма, ускоряют обменные процессы. Внешне это проявляется приливом сил и интереса к жизни в целом, а заодно и к ее сексуальной стороне».

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

Мясо морских гребешков — 250 г
Свежий тимьян — 3 г
Масло авокадо

Крем из артишока и корня сельдерея:

Артишок свежий крупный — 2-3 шт
Сельдерей корень — 1 шт
Овощной бульон — 200 мл
Сливки безлактозные — 50 мл
Трюфельное масло — 5 мл
Розовая соль
Лайм
Листья настурции
Трюфель свежий

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С КРЕМОМ ИЗ АРТИШОКА И КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ

Морские гребешки — рекордсмены по содержанию цинка, который, в свою очередь, способствует выработке главного мужского гормона — тестостерона. Обратите особое внимание на крем из артишока и сельдерея. Сельдерей — это волшебная палочка для мужчин. Сельдерей способствует выработке гормона-феромона андростерона, который делает мужчину крайне привлекательным в глазах женщины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе гребешка при необходимости зачистить и замариновать с листочками свежего тимьяна и маслом авокадо на 1 час.
2. В это время подготовить основу для крема: очистить артишоки, нарезать крупными кубиками и варить до готовности в овощном бульоне.
3. Корень сельдерея очистить, крупно нарезать и запекать в духовом шкафу при температуре 180 градусов до готовности.
4. Готовые артишоки и запеченный корень сельдерея измельчить блендером до однородного крема, при необходимости добавляя небольшими порциями овощной бульон.
5. Готовый крем переложить на мелкое сито на 20-30 минут для удаления лишней влаги.
6. В крем из артишока и сельдерея вмешать сливки, трюфельное масло, довести до вкуса розовой солью и прогреть.
7. Филе морского гребешка хорошо обжарить на раскаленной сковороде с одной стороны.
8. Филе подавать обжаренной стороной вверх с кремом из артишока и сельдерея.
9. Украсить свежими листьями настурции и тонкими слайсами свежего трюфеля — это подчеркнет изысканный вкус крема.

САЛАТ СО СЛАБОСОЛЕНЫМ ЛОСОСЕМ «ГРАВЛАКС»

Знаете ли вы сколько икринок у лосося во время нереста? Около 20 тысяч у одной самки! Впечатляет, верно? Ученые обнаружили, что филе лосося содержит аминокислоту L-аргинин, действие которой близко к эффекту виагры. Она вырабатывает оксид азота, соединение, улучшающее кровоснабжение органов. Легкий белково-овощной салат — это прекрасное дополнение к ужину из филе морского гребешка для всех, кто следит за здоровьем.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

Авокадо — 1 шт
Руккола — 30 г
Молодой шпинат — 30 г
Томаты черри — 100 г
Каперсы плоды — 10 г
Каперсы бутоны — 5 г
Оливки крупные с косточкой — 30 г
Лосось слабосолёный — 100 г
Сок лайма
Масло оливковое
Розовая соль
Тыквенные семечки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рукколу и листья шпината промыть под проточной водой и хорошо обсушить. Удалить длинные стебли.
2. Томаты черри бланшировать в слегка подсоленной кипящей воде, затем охладить в ледяной воде и очистить от кожуры.
3. Очищенные помидоры черри замариновать с оливковым маслом, соком лайма и небольшим количеством розовой соли.
4. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать крупным кубиком.
5. Чтобы авокадо не потемнел, сразу же полить оливковым маслом и тщательно перемешать.
6. Из оливок извлечь косточки и разрезать напополам.
7. Тыквенные семечки слегка обжарить на сухой сковороде и дать остыть.
8. Авокадо, томаты черри, бутоны каперсов и оливки заправить небольшим количеством оливкового масла с соком лайма и хорошо перемешать.
9. В салатник выложить смешанные листья рукколы и шпината, затем остальные овощи.
10. Сверху красиво уложить тонкие ломтики слабосоленого лосося и украсить разрезанными напополам плодами каперсов. Посыпать обжаренными тыквенными семечками.

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

Будьте аккуратны с шоколадом! Готовьте шоколадный фондан только для тех, кого любите. Наш эксперт Ирина Попова предупреждает: шоколад влияет на подсознание и вызывает прилив чувств и нежности к тому, кто оказал знак внимания. Этот психологический эффект подкрепляется физиологией: шоколад, попав в организм, способствует выработке серотонина, гормона радости. Дарите любовь и радость!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода —150 мл
Шоколад горький (кусочки) — 32 г
Шоколад горький — 55 г
Какао — 10 г
Сахар кокосовый — 50 г
Масло авокадо — 25 мл
Масло какао — 26 г
Мука рисовая — 40 г
Мука кукурузная — 20 г
Мука из зеленой гречки — 5 г
Сода пищевая — 1 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Большую часть шоколада растопить на водяной бане.
2. Тщательно смешать все оставшиеся ингредиенты с растопленным шоколадом и разложить полученное тесто по формочкам для запекания.
3. Выпекать при 210 градусах 10-12 минут.

Приятного аппетита!

ВРАЧИ VERBA MAYR

ИРИНА ПОПОВА

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

ИННА РЕШЕТОВА

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

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Заведующая консультативно-диагностическим отделением Verba Mayr, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-кардиолог

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Координатор Академии Verba Mayr, врач-эндокринолог

НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

Акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики

СОФЬЯ МАХОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт

СВЕТЛАНА ЖЕРНОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт

ЛЕОНАРД ПРОКОПЕНКО

Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики

ЯНА ИЛЬИНА

Врач-косметолог, дерматовенеролог

@kristina.frolova_ollyteam

«У МЕНЯ МИЛЛИОН ИДЕЙ ПОСЛЕ ТАКОГО ОТДЫХА»

На выходных я побывала в волшебном месте, где отдохнула душой, телом и, что очень важно, головой.

Всё, как я люблю: сервис продуман до мелочей, люди делают свою работу с любовью, очень внимательны и включены. Всё для того, чтобы человек мог отдохнуть и насладиться, почувствовать момент этой жизни. Забота во всём, вплоть до того, что мне предложили выбрать матрас и подушки (там их видов 6, по-моему).

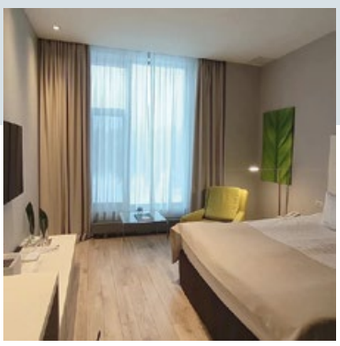
Очень важный критерий — красота во всём. Какая подача блюд, вы же меня знаете, это не менее важно, чем вкус самой еды.

Сказать, что я получила удовольствие — ничего не сказать. Это восхитительно. Визит в @verba_mayr стал для меня как мощная психотерапия. У меня миллион идей после такого отдыха, только и успеваю фиксировать их в заметках.

«ТОЛЬКО АВСТРИЙСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR»

Европейская медицина, SPA, фитнес, превосходное обслуживание, тишина, покой, свежий воздух, здоровое питание.

@777dxbiiii



@victoriya_kudryashova_vk

«НА ПРОТЯЖЕНИИ ТРЁХ ДНЕЙ В VERBA MAYR МЕНЯ УДИВЛЯЛИ!»

Программа «Швейцарский антистресс weekend» была моим подарком на Новый год! (от меня мне)

Для меня это был первый опыт проживания в wellness center с программой майер-терапии (отеле 5* и медицинском центре одновременно).

Отдых длился 3 дня (2 ночи, но был ранний заезд в 10:00 и поздний check out в 21:00).

Этого времени вполне достаточно для перезагрузки. И я бы даже сказала интенсивной перезагрузки, так как программа включает в себя как медицинские и косметологические процедуры, так и физические нагрузки (офп, йога, растяжка, дыхательная практика).

Тут для вас будет полезное, правильное и вкусное меню. И всё приготовлено специально для вас! Никакого шведского стола! Только индивидуальное сбалансированное питание. В день выезда я позвонила себе десерт из дополнительного меню. Кстати, в @verbacuisine можно заказать доставку на дом!

@annakoozie

«Я под большим впечатлением от этой поездки, это лучшее, с чего можно было начать рабочий год»

Австрийский центр @verba_mayr — лучшее место, чтобы на несколько дней (а лучше неделю) приехать, пройти детокс под наблюдением врачей, полностью восстановиться, перезагрузиться. При этом все очень деликатно, без клизм, голодания, с действительно вкусной, разнообразной едой. После 3-х дней в этом месте я чувствую себя очень энергичной, бодрой, продолжаю и в городе чистое питание, потому что по-другому есть даже не хочется. Это удивительно. Отличный способ в моменте изменить вкусовые привычки, пройти чек ап, в лучшем сервисе и комфорте.

«Впервые в жизни я испытываю комплексное удовольствие от места отдыха на родных просторах»

@levanovadesign

Неделя детокса закончилась. Замечательная оказалась вещь — эта майер-медицина. Но я не прощаюсь, я говорю до свидания и спасибо!

Не то, чтобы я большая привереда (хотя, конечно, список требований у меня имеется), но, можно сказать, впервые в жизни я испытываю комплексное удовольствие от места отдыха на родных просторах. Замечательно все: от дизайна и еды до сервиса и набора услуг — просто «НИИ Волшебных Услуг». И главное, никаких аэропортов и перелётов, после которых забываешь, что отдыхал — бросил чемодан в багажник и через час-полтора ты в раю. Одно беспокоит — как бы не растерять приобретённые здесь инсайты.

В записной книжке я законспектировала свой план по здоровью до конца жизни. Мне выпал лот «здоровье», без которого ничего, из того, что я задумала, невозможно реализовать. Посмотрим, хватит ли у меня силы воли не сойти с пути.

@katrinkageo

«Провести время с собой и для себя»

Проделать полный check up организма, радоваться появившемуся румянцу на щеках, вкусно и полезно питаться, насыщать себя полезными действиями и знаниями, впервые попробовать методику «Экзарта», наконец-таки попасть на приём к остеопату, вечерами посещать потрясающие австрийские spa-ритуалы, много плавать, просвещаться на лекциях лучших в своём деле.

Бесконечно влюблена в это место и благодарна себе, что выкроила время на хоть и небольшую, но перезагрузку и relax.

@kosmosoly

«VERBA MAYR ПОЛНОСТЬЮ МЕНЯЕТ ТВОЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ»

Вот и пролетели 3 счастливых дня по программе «Швейцарский антистресс weekend». Чудесное место @verba_mayr Времени для лежачего образа жизни нет абсолютно, каждый твой час расписан. Полностью меняет твой взгляд на жизнь, в целом очень-очень классно. Персонал, меню, врачи, тренеры — все направлено на тебя, кажется, что кроме тебя гостей в центре больше нет.

«УЕХАЛА НА ВЫХОДНЫЕ, А ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ОТДЫХАЛА НЕДЕЛЮ»

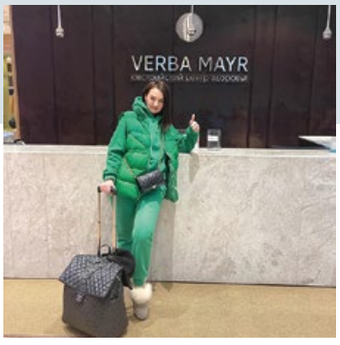
@_mla_8

Я не знаю, как волшебники из @verba_mayr это делают… Хотя нет, знаю!

Чистое и правильное питание строго до 19:00 и три приема пиши. Без перекусов и напитков во время еды. Большое разнообразие чая, и совсем нет кофе. Сладости только без сахара. И огромное количество процедур. Их даже не перечислить. Я ходила на массажи, обертывания, дыхательную гимнастику, капельницы (строго по назначению врача, который консультирует там, основываясь на анализах, разумеется), спорт, лекции, пилинг.

Не говоря уже о сервисе, персонале и красоте, которая окружает центр. Я в восторге. Лучшего место, чтобы перезагрузить организм, сложно представить. Я была одна и это вполне комфортно. Очень многие приезжают именно в одиночку. День расписан по минутам, и ты постоянно чем-то занят. Но все эти дела в такое удовольствие.

И даже двух дней мне хватило, чтобы почувствовать себе другим человеком. Теперь просто мечтаю уехать на неделю туда. А если мечту записать, она же обязательно исполнится!

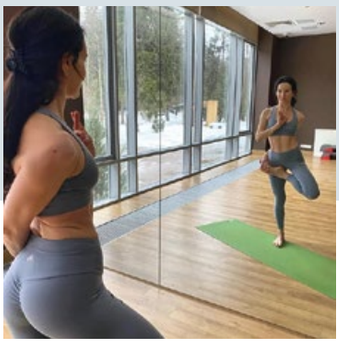


@2116iuliia

«ЭТО ЛУЧШИЙ ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ КЛАССА ЛЮКС В РОССИИ»

Невероятный SPA отель в подмосковном Пушкино, Австрийский центр здоровья и красоты Verba Mayr. Это лучший центр восстановления класса Люкс в России! Много разработанных программ, также индивидуально подход к каждому! Высочайший сервис, аппараты нового поколения, врачи с квалификацией, которая признана европейскими медицинскими ассоциациями!

Как же я наслаждалась правильным детокс питанием, шикарным номером, прогулками по лесу, тишиной и спокойствием. Я не говорю уже про те процедуры, которые я получила.



@izeta_gadzhieva

«ОЧЕНЬ УДОБНО, ЧТО НИКУДА НЕ НУЖНО УЛЕТАТЬ, МЕНЯТЬ КЛИМАТ. ПОЛТОРА ЧАСА ЕЗДЫ НА МАШИНЕ И УЖЕ МОЖНО РАССЛАБИТЬСЯ И ОТРЕШИТЬСЯ ОТ ВСЕГО»

На выходные мы отправились семьей в оздоровительный и SPA центр @verba_mayr, чтобы перезагрузиться.

Я уже давно не отдыхала и отдых в санатории — всегда идеальная возможность сделать короткую передышку.

В Verba все программы построены на терапии по Майеру. Я выбрала weekend-программу «Швейцарский антистресс» и, к слову, если я отправляюсь в подобные места, то всегда выбираю антистресс направление, так как это помогает мне «заземлиться». За двое суток глубокого погружения в отдых, конечно, не происходит, и тем не менее, привычный ритм меняется. Перезагрузка в подобных местах — это возможность ничего не делать, за исключением тех активностей, которые предлагает программа.

И где бы я не отдыхала, я также продолжаю свои утренние практики, иначе не могу позволить себе завтрак.

В Verba мне понравился сам отель, очень достойный, с красивым видом на лес. Я брала индивидуальный класс по йоге, занималась скандинавской ходьбой по лесу, аквааэробикой, делала расслабляющие процедуры. Питание здесь комфортное и тоже по Майеру. Как выяснилось, наши принципы совпадают. Но некоторые блюда пресноваты, оно и понятно почему. Кто-то приезжает с целью похудеть, кто-то очистить организм.

СПАСИБО ЗА ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ!

Раньше я не знала, что такое интегративная медицина, и что возможно за короткий промежуток времени отдохнуть и улучшить своё здоровье всего в нескольких километрах от Москвы. Комплексный подход специалистов @verba_mayr и прекрасный отель 5* с развитой инфраструктурой помогают обновиться, наполнить организм энергией и отдохнуть!

Спасибо за оздоровление и позитивный настрой!

@dashulya_unique

Отзывы опубликованы в открытых источниках. В текстах сохранена авторская орфография и пунктуация.

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 pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

- Комплекс лабораторных исследований: гликозированый гемоглобин, холестерин общий, триглицериды, холестерин ЛПВП, холестерин ЛПНП, С-реактивный белок, общий белок, мочевина, мочевая кислота, креатинин, АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфотаза, билирубин общий, ферретин, железо сывороточное, магний, K,Na,Cl, кальций общий, витамин D3 (25-OH), 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 — скриннинг для женщин: органы брюшной полости, почки, щитовидная железа, органы малого таза.
- УЗИ — скриниг 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

- Детокс-обертывание водорослями Thalgo с сеансом во флотирующей 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 BM.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног.
- Моделирование контуров тела на аппарате Icoone 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 гипероксигерапии на аппарате ReOXY.
- Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE.
- Дыхательная гимнастика.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

- 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

- 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.verbamayr.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРОГРАММА

ДЕТОКС И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ 45+

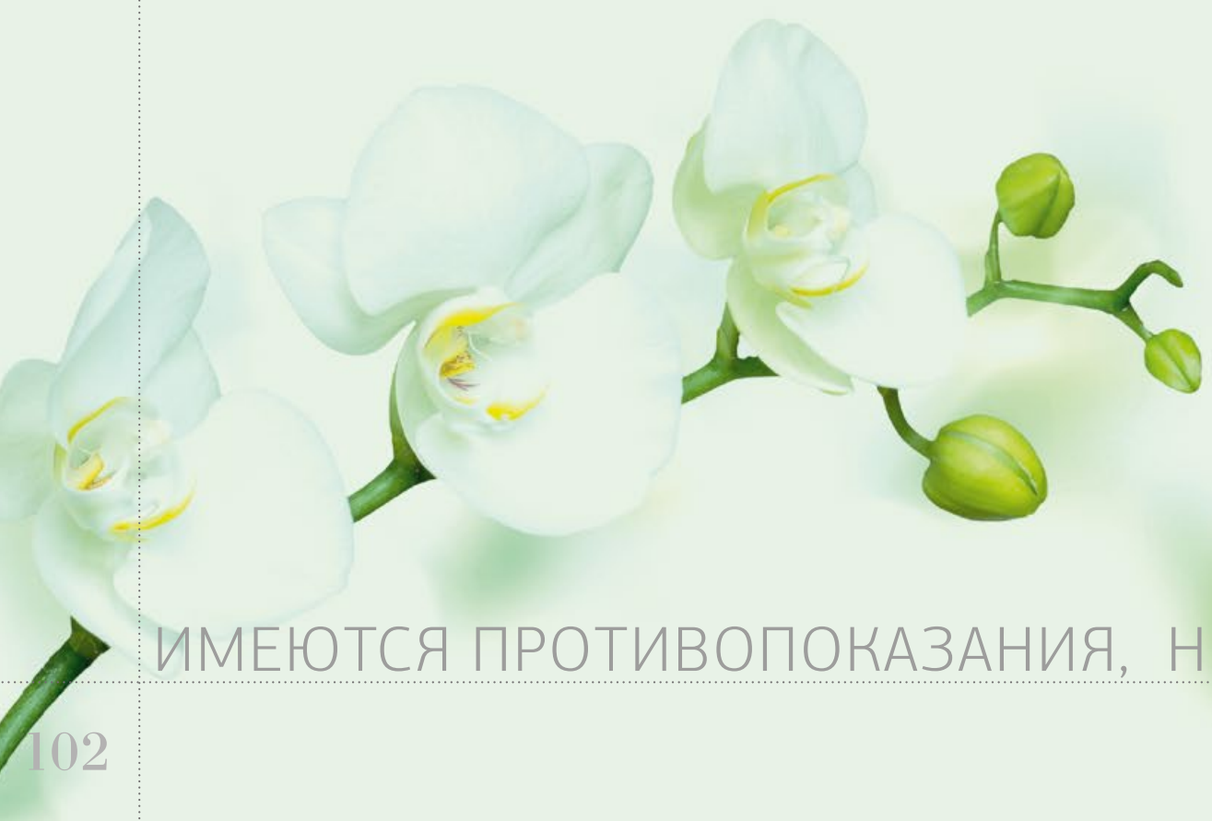
Интенсивная программа специально для женщин в период менопаузы

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.

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. Детоксикация организма повышает эффективность процедур, корректирующих возрастные изменения.

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;
- 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 pH 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 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

- Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей 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 BM.
- 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 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

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПРОГРАММА

ДЕТОКС И ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

Уникальная программа, основанная на европейской методике очищения организма и практике ведущей лаборатории Франции по восстановлению печени

Печень — один из важнейших органов, защищающих наш организм. На состоянии печени отражаются самые разнообразные факторы, от избыточного приема лекарств, инфекций и паразитов до хронического стресса, дефицита витамина D, инсулинорезистентности.

Печень никогда не болит, так как у нее нет болевых рецепторов, но при этом «стареет» этот орган раньше других. Учитывая, что человек не может выжить без печени, становится очевидным, насколько важно заботиться о ней.

Комплексная программа «Детокс и защита печени» объединяет в себе эффективность детокса по Майеру и международный опыт в восстановлении печени. Детоксикация — это первый шаг к здоровью организма в концепции майер-терапии, поэтому вас ждет традиционный комплекс по очищению ЖКТ, выведению шлаков из лимфатической и дыхательной систем. Для поддержания печени и восстановления ее работоспособности в программу входит курс внутривенных лекарственных коктейлей «Защита печени», фармакопунктура с плацентарными инъекциями и магнитотерапия.

Программа «Детокс + Защита печени» позволит разгрузить печень, провести полноценную гепатопротекцию, восполнить дефицит необходимых веществ, купировать скрытые очаги воспаления, снизить объем висцерального жира в организме и конкретно в печени. Программа рекомендуется для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря.

ПОКАЗАНИЯ:

- Хроническая усталость.
- Нарушение обмена веществ.
- Частый прием лекарственных препаратов.
- Дискомфорт и заболевания пищеварительной системы.
- Ухудшение состояния внешности: трещины на губах, милиумы и комедоны на коже век, пигментные пятна, резкий запах пота, плохое качество ногтей и волос.
- Снижение работоспособности.
- Задержка воды, отечность.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультация и медицинское сопровождения врача майер-терапевта. Сеансы мануальной терапии живота по Майеру. Подбор ортомолекулярной anti-age терапии.
- Консультация врача-гастроэнтеролога. Назначение схемы лечения по показаниям. Заключительная консультация.
- Консультация врача-физиотерапевта.

ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ.
- Общий анализ мочи.
- Комплекс лабораторных исследований «Verba базовый».
- Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.
- ЭКГ в покое.
- УЗИ печени и желчного пузыря.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОЧИЩЕНИЕ ОРАНИЗМА

- 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

- Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ.
- Детокс-обертывание водорослями Thalgo с сеансом во флотирующей 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 BM.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног.

ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЕГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

- Интервальная гипокси- и гипероксическая тренировка на аппарате ReOXY.
- Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE.
- Дыхательная гимнастика.

ОЧИЩЕНИЕ И ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

- Внутривенный коктейль для защиты печени, пятидневный курс.
- Фармакопунктура. Плацентарные инъекции.
- Сеанс магнитотерапии на аппарате Easy Quattro PRO.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

- 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 тренажерном 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, 11 или 14 дней.

Подробнее о процедурах, входящих в программу, и их количестве вы можете узнать на сайте www.verbamayr.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

VERBA
magazine

Выпуск №6 / 2022

ОБЛОЖКА:

На фото: Игорь Верник
Место съемки: Австрийский центр здоровья Verba Mayr
Фотограф: Александр Недорез
MUAH: Олеся Хлобостина
STYLE: 12 STOREEZ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

КОПИРАЙТИНГ

Александра Казанкова / Alexandra Kazankova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Попова, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Наталия Кирдянкина, Наталья Терехина, Софья Махова, Светлана Жернова, Леонард Прокопенко, Яна Ильина, Алексей Никитин.

Корпоративный журнал австрийского центра здоровья Verba Mayr выходит два раза в год. Издается с 2019 года. Учредитель: ООО «Верба». Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область, г. Пушкино, ул. Зелёная роща, строение 17.
Телефон редакции +74 999 384 384
info@verbamayr.ru

©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.

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации.
Свидетельство о регистрации СМИ серия ПИ № ФС77-83327 от 10 июня 2022 г.

Выход в свет 29 июля 2022 года. Тираж № 1 (6), 2022

Отпечатано в типографии Printarget
Тел. 8 926 076 63 14
Адрес: 141290, Московская область, Г.О. Красноармейск, г. Красноармейск, ул. Свердлова, д.1, ком. 11 (лит. Е)

Тираж 5000 экз.

Цена свободная

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

16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ SPA-ОТЕЛЬ 5* И МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ЕВРОПЕЙСКОГО УРОВНЯ

VERBA MAYR — ЭТО:

ОТЕЛЬ

Превосходный сервис и строгая конфиденциальность отеля 5*.

КЛИНИКА

Современная медицинская концепция из Австрии, одобренная Минздравом РФ.

SPA ЦЕНТР

Бассейн с артезианской водой из собственной скважины и самые современные комплексы для восстановления и отдыха.

РЕСТОРАН

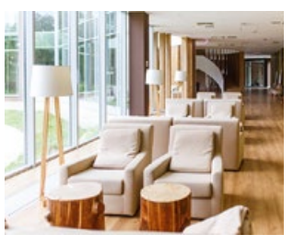
Авторская кухня и здоровые продукты собственного производства.

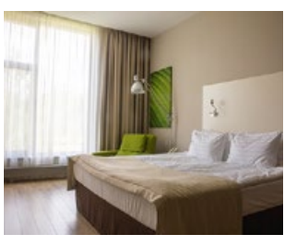
КОСМЕТОЛОГИЯ

Европейская медицинская, аппаратная и anti-age косметология и программы ухода.

ДИАГНОСТИКА

Персонализированные обследования, основанные на самых современных знаниях мировой науки — амбулаторно и с проживанием в центре.





ЧТО ВАМ ДАСТ ПРОГРАММА?

95% гостей почувствовали себя моложе.

91% наших гостей достигли снижения веса и уменьшения объема талии за курс лечебной программы.

70% гостей удерживали или продолжали снижать вес в течение 2-6 месяцев по окончании курса.

80% гостей отметили прилив сил, повышение творческого потенциала, энергии и работоспособности.

45% гостей наладили пищеварение.

30% гостей отметили улучшение осанки и появление легкости движений.

СПА-ПРОГРАММЫ НА 3 ДНЯ И ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ОТ 8 ДНЕЙ:

- Детокс и снижение веса
- Антистресс и отдых
- Восстановление и anti-age
- Лечение боли: неврология и остеопатия

Московская область, г. Пушкино,
ул. Зеленая роща, стр. 17

www.verbamayr.ru
+74 999 384 384

VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

141280, Московская область, г. Пушкино,
ул. Зеленая роща, стр. 17
+74 999 384 384
www.verbamayr.ru