

№ 5
2022

VERBA

magazine



LUXE
GLOBAL
NOMINEE
2022



ЮЛИЯ СНИГИРЬ

Детокс — прекрасный способ перезагрузки!



Endospheres Therapy

— максимальный эффект,
минимум противопоказаний

Программа для тела Endospheres Therapy позволяет добиться впечатляющих результатов:

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

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



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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



AUSGEZEICHNET DURCH DIE
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ARZTE

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

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

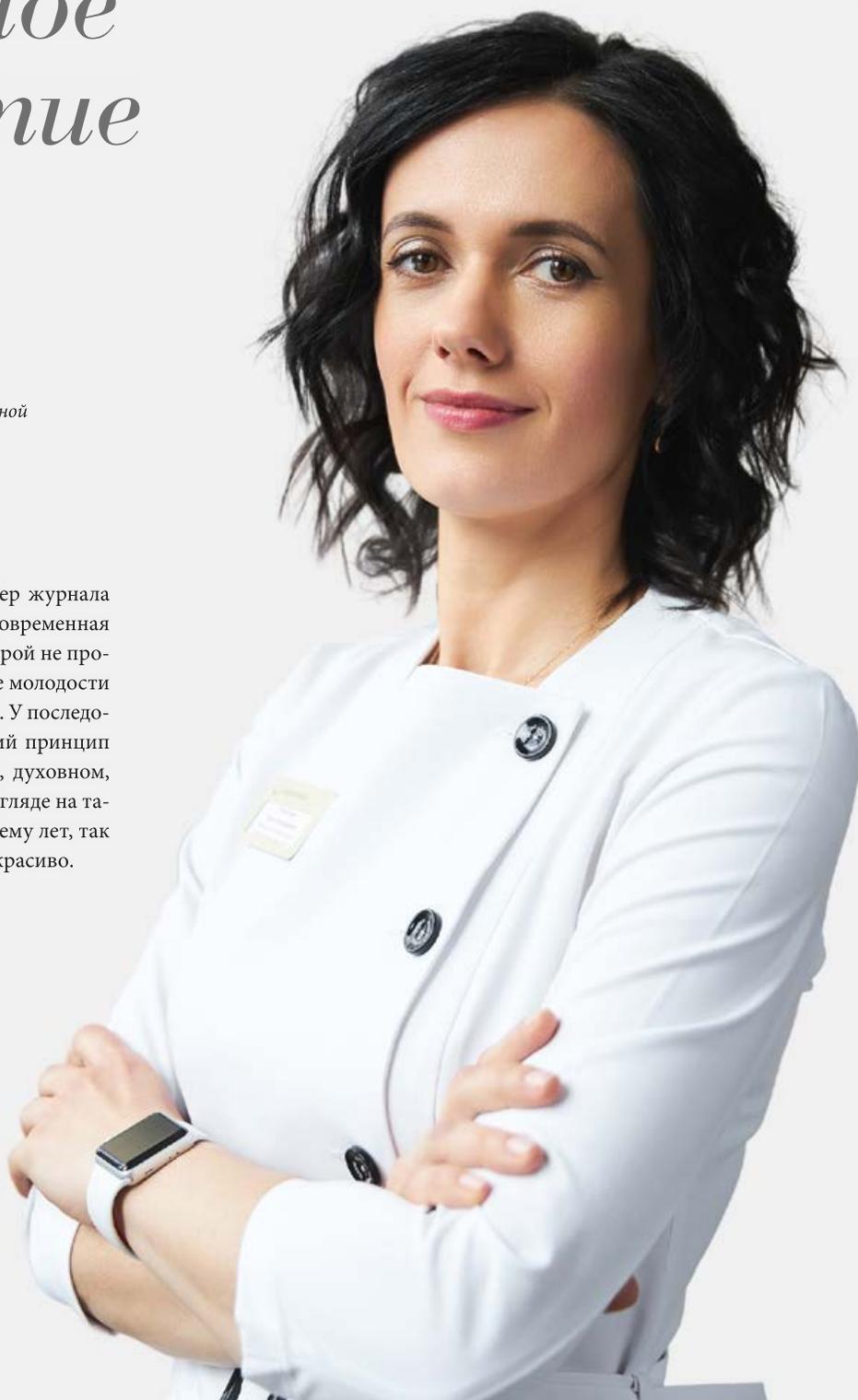
AGELESS:

осознанное долголетие

ИННА РЕШЕТОВА

Заместитель главного врача Verba Mayr по научной работе, врач-терапевт, майер-терапевт.

Дорогие друзья, у вас в руках пятый номер журнала Verba Magazine. Тема этого номера — современная концепция ageless, в центре внимания которой не просто профилактика старения, но сохранение молодости и энергичности на протяжении всей жизни. У последователей концепции есть основополагающий принцип — здоровье на всех уровнях: физическом, духовном, ментальном, психоэмоциональном. При взгляде на такого человека обычно непонятно, сколько ему лет, так как визуально он выглядит естественно и красиво.



Выглядеть молодо и не стареть — мечта человечества на всех этапах его существования.

Боги и богини греческой мифологии были наделены вечной молодостью благодаря чудесной амброзии, скандинавские божества ели золотые яблоки, а китайские — наслаждались персиками бессмертия. Даже мудрые шотландские эльфы отличались вечной молодостью.

Сегодня результат стараний ради вечной молодости показывают голливудские звезды. Деми Мур, Наоми Кэмпбелл, Николь Кидман, Павел Дуров и другие медийные личности прилагают огромные усилия, чтобы казаться естественно молодыми «повелителями времени». За это они нередко подвергаются критике со стороны СМИ, однако восхищенных отзывов гораздо больше.

В современном обществе мнения об управлении временем разделились на скептические и оптимистические. Часть людей считает такую возможность лишь мечтой, вторая часть — верит, что в ближайшее время не стареть смогут все.

Среднестатистический человек зачастую нерационально расходует свои ресурсы, сокращая продолжительность жизни и снижая ее качество, именно поэтому направление ageless имеет максимальную актуальность.



Согласно статистике, в большинстве развитых стран средняя продолжительность жизни составляет 80 лет. По мнению ученых, генетически в человека заложен ресурс на 120-150 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в мире насчитывается лишь 29 стран, где средняя продолжительность жизни превышает 80 лет. Дольше всех живут жители Японии (в среднем 83,7 года) и Швейцарии (83,4 года).

Концепция ageless базируется на принципах превентивной и восстановительной медицины. Человек осознанно направляет усилия на предотвращение негативного влияния внешних факторов и знает свои индивидуальные особенности. К фнутренним факторам относятся генетические данные и «пути обхода» «плохой наследственности». Для этого грамотно используются современные высокотехнологичные медицинские методики и препараты, подходы, позволяющие получить стабильный положительный результат.

Для этого важно понимать основные механизмы старения и современные способы воздействия на них. Специалисты Verba Mays подробно расскажут об этом в статьях нашего журнала.



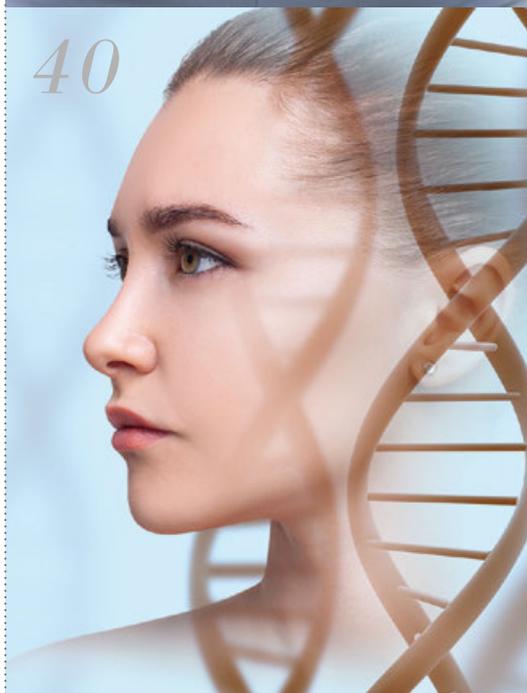
12



60



18



40

СОДЕРЖАНИЕ

- 8 III МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
VERBA MAYR
Новые факты о головном мозге
- 12 ТАЙНА УВЯДАНИЯ
Можем ли мы «выключить» старение организма?
- 18 БОЙЦЫ НЕВИДИМОГО ФРОНТА
Как кишечные бактерии влияют на здоровье мозга
- 26 СЛАДКОЕ СТАРЕНИЕ
Как сахар разрушает наше лицо и тело
- 32 ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН
Статины: да, нет, отмена?
- 40 ПОБЕДА НАД СТАРЕНИЕМ — ВЗЛОМ
СКРЫТОГО КОДА ДНК
Все, что нужно знать о теломерах
- 48 БУДЬТЕ МОЛОЖЕ
Как пережить старость?
- 54 КАК МЫ СТАРЕЕМ?
Ювелирный механизм эндокринной системы



76



68

60 ПОМОЛОДЕТЬ НА 10-15 ЛЕТ?
С клеточной терапией — легко!

68 НЕЗРИМАЯ ВЛАСТЬ
Как нейронные сети управляют нами

76 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ЮЛИЯ СНИГИРЬ
Рассказывает, что ей помогает восстанавливаться и поддерживать цветущий вид

80 AGELESS: ОСОЗНАННОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ
Можно ли стать человеком вне возраста?

88 ЗАВТРАК ANTI-AGE
Рецепты по Майеру для молодости и красоты

92 ГОСТИ VERBA MAYR
Впечатления, результаты и эмоции гостей от отдыха и лечения в австрийском центре здоровья Verba Mayr

96 ПРОГРАММА «ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ»

98 ПРОГРАММА «ДЕТОКС + АНТИЭЙДЖ»

100 ПРОГРАММА «МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИГУРЫ»

102 ПРОГРАММА «ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ ПО МАЙЕРУ»



80



88



III МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ VERBA MAUR

Новые факты о головном мозге

Особенности развития мозга в детском возрасте, болезнь Альцгеймера, диабет, ментальное здоровье и «цифровое слабоумие» обсуждали ведущие европейские ученые в Вене (Австрия).

Подмосковный центр здоровья Верба Майер выступил организатором III Международной медицинской конференции, которая состоялась в 2021 году в столице Австрии. Ее целью стало обсуждение новейших научных открытий в области изучения работы головного мозга. Спикеры из Австрии, Германии и России констатировали рост когнитивных проблем человечества и подчеркнули важность естественных немедикаментозных способов восстановления организма. Именно такой подход к оздоровлению лежит в основе программ центра здоровья Verba Mayr, работающего по австрийскому методу майер-терапии.

Алекс Витасек, президент Международной академии Verba Mayr, врач-терапевт, почётный президент Международной ассоциации майер-терапевтов, автор научно-популярных книг по методикам оздоровления, раскрыл в своем выступлении негативное влияние стресса на сни-



Профессор Манфред Шпитцер и доктор Алекс Витасек



Магистр, доктор Петер Хаушильд



Доктор Хеннинг Сартор

жение когнитивных способностей и возникновение диабета. Он обратил внимание на факторы развития селективной инсулинорезистентности мозга, которая приводит к диабету III типа. «При стрессовом метаболизме содержание аммиака повышается настолько, что поврежденные инсулиновые рецепторы не позволяют глюкозе проникнуть внутрь клетки, и ей грозит голод. Из-за этого ухудшается концентрация внимания и может возникнуть расстройство памяти», — объясняет доктор Витасек. Он дал простые рекомендации для всех, кто хочет избежать развития инсулинорезистентности: «Первое: как можно меньше стресса. Расставляйте приоритеты, учитесь говорить «нет», устраивайте себе мини-отпуск каждый день: медитируйте, слушайте приятную музыку, гуляйте. Второе: ешьте меньше углеводов. В-третьих, вам следует поддерживать кислотно-щелочной баланс, чтобы организм не закислялся и не разрушались рецепторы инсулина. Для этого употребляйте больше овощей и избегайте анаэробных нагрузок — это значит, что во время любой физической нагрузки вы должны быть способны разговаривать и не задыхаться».

Следующий спикер, **доктор Петер Хаушильд, магистр медицины, заместитель председателя правления Института хрономедицины в Университете имени Зигмунда Фрейда,** рассказал о стрессовых ситуациях в организме в контексте равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы. Являясь представителем медицины здоровья — салютологии (в переводе с лат. «здоровье»), Петер Хаушильд предлагает фокусироваться не на лечении патологических процессов, а своевременно выявлять и исключать точку начала болезни в хронологическом диапазоне жизни. «Сегодня, анализируя вегетативную нервную систему, мы можем очень точно показать разницу между здоровым состоянием и состоянием выгорания и классифицировать соответствующим образом», — заявил в своем выступлении доктор.



Доктор Йоханнес Хубер, акушер-гинеколог, профессор Венского медицинского университета, представил доклад «Старение с точки зрения гинекологии и репродуктивной медицины». Спикер рассказал слушателям о том, как связаны процессы размножения и увядания и где в организме находятся «переключатели» старения. В числе предлагаемых им anti-age мер — интервальное голодание и своевременная гормонозаместительная терапия.

Хеннинг Сартор, доктор медицины, научный сотрудник Института хронопсихологии и хрономедицины в Университете имени Зигмунда Фрейда, вице-президент Международного общества майер-терапевтов, подробно остановился на теме микробиома (совокупности бактерий, обитающих в кишечнике человека) и его влиянию на наш мозг. Именно микробиом, по словам доктора Сартора, во многом определяет качество жизни и даже её продолжительность. Доктор представил исследования, согласно которым состав микробиома может провоцировать болезни различных органов: от ревматических заболеваний до нервно-психические расстройства. Он подчеркнул огромную роль правильного питания в благополучии микробиома, важность здорового пищеварения и соблюдения принципов майер-терапии.

«Цифровое слабоумие. Звучит устрашающе, но это именно то, чем поражен сейчас практически весь мир», — заявил в своем выступлении **доктор Манфред Шпитцер, профессор медицины, заведующий кафедрой психиатрии и главный врач психиатрического отделения Ульмского университета.** Ученый рассказал о вредном влиянии цифровых гаджетов на мозг ребенка и взрослого. «Ваш мобильный телефон не безопасен — он вредит мышлению и способности концентрироваться. Новые знания развивают мозг и препятствуют отмиранию нейронов — учитесь, но не с помощью современных технологий, а взаимодействуя с реальностью!» — призвал доктор Шпитцер.

Вместе с европейскими специалистами на венской конференции выступили российские эксперты, работающие в австрийском центре здоровья Verba Mayr в Подмосковье. Об эпигенетическом и генетическом влиянии на работу мозга в практике врача превентивной медицины рассказала **Инна Решетова, врач-терапевт, майер-терапевт, врач ультразвуковой диагностики центра Verba Mayr:** «Опираясь на опыт лечения наших пациентов, хочу подчеркнуть, что анализ эпигенетических механизмов заболеваний, который мы уже научились делать, позволяет с удивительной точностью установить причины нарушений здоровья и даже предсказать продолжительность жизни». Её коллега **Юлия Кондальская, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-кардиолог** в своем докладе поделилась наблюдениями из практики, рассказав о воздействии на головной мозг окислительного стресса и кислородного голодания, которое формируется при недостатке антиоксидантов.



Профессор Йоханнес Хубер

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ?

Вопросами вечной молодости занимались и занимаются многие ученые, а на рынке сегодня представлено изобилие anti-age средств. Но истинная молодость определяется не количеством морщин, а внутренними ресурсами организма.

У каждого из нас есть «абонементные книжки на жизнь». Такую метафору придумали японские ученые, говоря о теломерах — защитных «колпачках» на хромосомах. Чем больше наши «колпачки», тем дольше и качественнее мы живем.

При каждом делении клетки теломеры укорачиваются. Также их длина сокращается по мере старения организма, под влиянием чрезмерного напряжения, стресса или активного кислорода. В этот момент мы начинаем видеть и чувствовать признаки старения: появление морщин и ухудшение качества кожи, седина, ослабление иммунной системы, забывчивость, недостаток энергии.

«А как удлинить эти самые теломеры?» — логичный вопрос, который приходит на ум. Волшебных таблеток, конечно, не придумали, но не лишним будет контроль стресса, купирование воспалительных процессов, качественный сон, регулярный спорт, достаточное количество витамина D, разнообразное питание. Особое место в этом ряду занимает улучшение состояния кишечной микрофлоры.

Европейскими учеными было доказано, что прием японского органического метабита «Дайго Люкс» в течение 8 недель способен замедлить скорость укорочения теломер в 2 раза и более. Тем самым, продлевая жизнь клетки и замедляя старение! При этом продукт не изменяет естественную скорость деления клеток, не провоцирует рост онко-клеток и истощение организма, а результат сохраняется надолго.

Старость придется принять — она неизбежна, но замедлить старение можно и нужно!

daigo.ru

8-800-555-20-43



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ТАЙНА УВЯДДАНИЯ:

МОЖЕМ ЛИ МЫ «ВЫКЛЮЧИТЬ» СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА?

ЙОХАННЕС ХУБЕР

*Профессор, доктор наук, врач акушер-гинеколог,
спикер III Международной медицинской конференции Verba Mayr*

Больше всего современных женщин беспокоит тема старения. Раньше медицинское сообщество рассматривало эту тему в рамках отдельных органов: старение кожи, старение мышц, старение костей. Сегодня мы можем исследовать этот вопрос более глобально.

Почему люди вообще стареют? Почему живые существа стареют по-разному? Возможно, есть какие-то «тумблеры», которые включаются, и мы начинаем стареть? Как можно на них повлиять? Давайте рассмотрим эту тему, опираясь на новейшие научные данные.

Ученые веками пытались победить старость. Но именно сегодня мы вплотную приблизились к пониманию того, как можно продлить молодость и активное долголетие.

Уже второе десятилетие мы наблюдаем новое любопытное явление в истории человечества — возникновение т.н. «поколения ageless», или «людей без возраста». Это взрослые женщины и мужчины, которые выглядят и ощущают себя гораздо моложе, чем их родители в этом возрасте. Концепция ageless предполагает в том числе и предотвращение возрастных заболеваний.

Понимая актуальность этой тенденции, в своем докладе на международной конференции Verba Mayr, посвященной работе головного мозга, я раскрыл точку зрения современной репродуктивной медицины на причины старения и способы ему противостоять.

РЕЖИМ «СТАРЕНИЕ»: КТО ЕГО ВКЛЮЧАЕТ?

Человек стареет совсем не так, как, например, автомобиль. Если у машины большой пробег, то в какой-то момент у нее изнашиваются тормоза и буфер, и необходима замена запчастей. Человек же устроен иначе, потому что наш организм способен самостоятельно отремонтировать себя.

Но почему тогда человек стареет?

Существует некий центральный переключатель, который в определенный момент запускает процесс старения. Судя по последним исследованиям в области геронтологии, этот загадочный «переключатель» берет свое начало в области репродукции. Опираясь на имеющиеся сегодня данные, можно сказать, что программа старения связана с размножением, то есть с сохранением вида.

Существует некий центральный переключатель, который в определенный момент запускает процесс старения и берет он свое начало в репродуктивной системе.



Складывается впечатление, что именно иммунная система словно безжалостный часовой в какой-то момент объявляет: «Все, настало время!» И поворачивает рычаг этого рокового «переключателя», запуская в каждой клетке организма злополучный процесс старения.

Поразительно, что важную роль здесь играет иммунная система. Она не только отвечает за уничтожение вирусов, бактерий и др., но еще и вместе с гормональной системой контролирует весь цикл эмбриогенеза: от момента оплодотворения яйцеклетки до окончательного ее становления эмбрионом.

Парадокс, правда?

Иммунная система заботится о том, чтобы человеческий эмбрион правильно сформировался, защищает человека в течение жизни от заболеваний, — и во второй половине жизни человека вдруг дает «зеленый свет» процессам старения.

Старение и работа иммунной системы имеют один общий знаменатель — это воспаление. То самое воспаление, которое запускается в качестве защитной реакции на бактерии и вирусы, также влияет в головном мозге на процесс старения. Известный британский журнал Nature опубликовал статью, в которой описывается этот механизм: сигнальные молекулы иммунной системы в пожилом возрасте вдруг начинают провоцировать процесс старения. Так что иммунная система в человеческом организме имеет не только светлую сторону, но и темную.

«КАППА-БИ»: ЯДЕРНАЯ КНОПКА СТАРЕНИЯ

Выяснив, как именно инициируется старение, наука активно взялась за следующий вопрос: а можем ли мы, собственно, вмешаться? Можно ли заставить иммунную систему замедлить старение за счет подавления воспалительных процессов в мозге?

Мозг тут играет одну из ключевых ролей. Ведь именно вследствие воспаления в старческом возрасте возникает слабоумие.

Сегодня науке известно о трех «переключателях старения»:

1. гормонов гипоталамуса,
2. половых стероидах,
3. микро-РНК.

Однако главная ответственность за процесс старения лежит на гормонах гипоталамуса, который и является центральным переключателем возрастных изменений. Это три релизинг-гормона (пептидные нейрогормоны): гонадотропин, гормон роста (соматотропный гормон) и гормон щитовидной железы.



Гипоталамус — это удивительная часть мозга, которая отвечает одновременно и за размножение, и за старение. Гипоталамус не только контролирует продолжение рода, но и с помощью фактора «каппа-би» запускает и стимулирует процессы старения. И это еще раз подтверждает теорию старения, согласно которой размножение и старение взаимосвязаны.

Научно-исследовательская работа в журнале Nature, Великобритания.



Такому явлению, как «Тихое воспаление», до сих пор уделяют мало внимания в медицине, а оно, на самом деле, является ключевым в профилактической медицине и в лечении хронических заболеваний. Центр Verba Mayr является в этой теме лидером благодаря майер-терапии и антиэйдж-методикам.



Остановимся подробнее на гонадотропине. Этот гормон отвечает в нашем организме за репродуктивные задачи. Его выработку (впрочем, как и остальных двух гормонов гипоталамуса) в зрелом возрасте начинает подавлять т.н. фактор «каппа-би». Этот фактор еще именуют «ядерным», подразумевая его деструктивное воздействие.

Чем активнее становится «каппа-би» в результате воспаления в гипоталамусе, тем меньше вырабатывается гонадотропин, а значит, мозг лишается репродуктивных импульсов и теряет способность сопротивляться процессу старения.

Как следствие, процесс увядания захватывает все тело.

Можно сказать, что старение — это тихое воспаление, вызванное фактором «каппа-би». Чем сильнее подавлять влияние этого фактора, тем медленнее происходит старение.

В свою очередь, возникает мысль: поможет ли дополнительный прием гонадотропин-релизинг-фактора, который обычно используют для улучшения репродукции, предотвратить процессы воспаления в мозге и замедлить старение? Прямо сейчас китайские ученые-геронтологи из группы Zhang (Джанг) тщательно изучают этот вопрос.



ЛЕКАРСТВА ОТ СТАРЕНИЯ

Если мы хотим устранить воспалительные явления в мозге как основной фактор старения, то нам следует обратить внимание на те сокровища, которыми уже наделила человечество мать-природа.

Так, например, проведенные исследования доказали эффективность растительного препарата хризин. Он обладает целенаправленным противовоспалительным действием именно на те участки головного мозга, где находится «переключатель» старения. На примере болезни Паркинсона видно, как молекула хризина способна замедлить процесс старения в мозге путем воздействия на злополучный фактор «каппа-би», запуская через мозг увядание всего организма.

В настоящее время уже существует много передовых технологий, которые доставляют лечебные вещества в мозг с помощью липосом через нос (назоцеребрально), чтобы там воздействовать на нужный «переключатель». Также недавно стало известно, что на «переключатель» старения влияют фунгицидные (противогрибковые) препараты, применяемые женщинами вагинально. Это очень интересный аспект.

Хризин — биофлавоноид, который в высоких концентрациях содержится в прополисе, меде и цветах пассифлоры.

16/8: ЕСТЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Вы знаете, что существует подход, который естественным образом позволяет замедлить хроническое воспаление в мозге? Имя ему — рестрикция калорий, которая предполагает уменьшение калорийности рациона и введение достаточных интервалов между приемами пищи.

Когда вы придерживаетесь популярной схемы интервального голодания, не употребляя пищу 8 часов до и после полуночи, то гонадотропин-рилизинг-фактор начинает работать активнее и воспаление в мозге становится меньше. Образно говоря, если вы хотите быть здоровым и энергичным, начните спать с новым партнером, и имя этого партнера — голод.

Эксперименты на животных доказали, что снижение калорийности всего на 15-20% вдвое увеличивает их продолжительность жизни.

Когда вы начинаете практиковать лечебное голодание, это запускает в вашем организме удивительный механизм из целого ряда биохимических реакций, обеспечивая многогранный anti-age эффект:

- Восстановление чувствительности рецепторов клеток к инсулину, благодаря чему они вновь могут получать всю необходимую им глюкозу. Так можно победить инсулинорезистентность — настоящий бич наших современников. Она не только ускоряет тканей старение тела, но и является причиной сахарного диабета II типа, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и даже онкологии.
- Активация белков сиртуинов, основная функция которых — ремонт поврежденных ДНК. По данным исследований, активность сиртуинов возрастает натошак и между приемами пищи (в течение 10-16 часов), снижаясь после еды.
- Увеличение длины теломер, отвечающих за продолжительность жизни.

Синергия полезных эффектов интервального голодания позволит вам максимально физиологично замедлить процессы старения в организме.



ПОЛОВЫЕ СТЕРОИДЫ КАК ФАКТОР МОЛОДОСТИ

Второй значимый «переключатель старения» — это вещества, которые образуются в яичниках женщины и яичках мужчины. Такие стероиды как эстроген, тестостерон, прогестерон — древнейшие молекулы, которые существуют на Земле уже порядка ста миллионов лет. Они принимают участие как в репродуктивной функции, так и в процессе старения.

Хочу привести показательный пример этой связи. Английская телеведущая Эмма Фрейд, правнучка Зигмунда Фрейда, недавно дала пресс-конференцию в Лондоне, на которой заявила, что причиной развития у нее болезни Альцгеймера послужил недостаток эстрогена во время менопаузы. Она убеждена в этом. И это действительно так: эстроген и нейродегенерация связаны, и мы, гинекологи, наблюдаем это даже во время менструального цикла.

Ученые давно пытаются понять, что именно служит причиной развития болезни Альцгеймера или ускоряет ее появление. Лиза Москони, нейрофизиолог и исследователь из Корнеллского университета (США), заявила в одной из публикаций: «Примерно 2/3 носителей болезни Альцгеймера — женщины. Результаты нашего исследования указывают, что с наступлением менопаузы в мозгу женщины могут происходить изменения, связанные с болезнью Альцгеймера». Ученые полагают, что главный признак этой болезни — накопление внутри клеток мозга патогенного белка бета-амилоида, постепенно убивающего нейроны, приводя к слабоумию.

Его ускоренное накопление и быстрое уменьшение объемов мозга в первую очередь связано изменением гормонального фона женщин после менопаузы.

ЭСТРОГЕН ОТ ДИАБЕТА И ПОТЕРИ ПАМЯТИ

Известно, что в течение менструального цикла уровень эстрогена меняется, а вместе с ним изменяется активность мозга. Так, во время овуляции у женщины высокий уровень эстрогена, поэтому она наиболее активна. Ей это необходимо, потому что в период потенциального зачатия у нее должен быть острый ум, чтобы выбрать подходящего партнера. Ей необходим высокий уровень эстрогена, чтоб оставаться бдительной.

Почему я вам это рассказываю? Потому что изменение уровня половых гормонов наблюдается и в процессе старения. Мы с коллегами провели исследование мозга женщин в период менопаузы и увидели, что гиппокамп — маленькое вещество в мозге, похожее на морского конька, — начинает сокращаться из-за недостатка эстрогена.



Если дефицит эстрогена небольшой, повысить его можно при помощи продуктов питания, содержащих фитоэстрогены, и приема витаминов. Нестероидные растительные гормоны содержатся в сое, бобовых, семенах льна, грецких орехах, кунжуте.

При пониженном уровне эстрогенов рекомендуется прием витаминов С и группы В, улучшающих функционирование надпочечников — основного места, где производятся эстрогены после менопаузы.



За что отвечает гиппокамп? За способность запоминать.

Многие женщины говорят: «Раньше у меня была замечательная память. Но после менопаузы я не могу вспомнить даже номер своего телефона!». И на самом деле эта часть мозга — гиппокамп, ухудшается при дефиците эстрогена. Но если вводить эстроген дополнительно, то гиппокамп может укрепиться и снова полностью активизироваться.

Мы также знаем, по исследованиям ВОЗ, что у женщин, имеющих достаточное количество эстрогена, снижается вероятность развития диабета. Кроме того, эстроген улучшает переработку глюкозы в головном мозге, и поэтому он также является средством от деменции.

Гормонозаместительная терапия поможет предотвратить все эти возрастные заболевания. Некоторые опасаются ее побочных эффектов, и совершенно напрасно. Как известно из исследования организации «Инициатива в области охраны женского здоровья» единственный риск лечения эстрогенами — тромбоз эмболические побочные эффекты. В остальном терапия эстрогенами благоприятна.

ПРОГЕСТЕРОН ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Коррекция уровня прогестерона также благотворно влияет на работу мозга и уменьшает в нем воспалительные очаги. Являясь противовоспалительным субстратом, прогестерон тем самым обеспечивает профилактику старения.

Здесь я хочу привести исследование «Количество выписанных психотропных препаратов в Австрии». Дело в том, что женщины в период менопаузы нередко обращаются к врачу со следующей жалобой: «У меня прекрасная семья, нет финансовых забот, у меня все очень хорошо, но у меня такая депрессия, что мне иногда хочется выброситься из окна».

Непосредственная причина такого их состояния кроется в прогестероне, а точнее, в его снижении до критически низкого уровня. А ведь он является чем-то вроде психотропного гормона в организме женщины — известно, что прогестерон действует на рецепторы гамма-аминомасляной кислоты, которые отвечают за хорошее настроение и самочувствие женщин. Я призываю не лечить таких женщин психотропными препаратами, а проверить гормональный статус и назначить им курс лечения прогестероном. И вы увидите, что прогестерон обладает эффектом поднятия настроения и оказывает прекрасное противотревожное действие.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что мы можем в значительной степени воздействовать на основные «переключатели» старения с помощью фармацевтических препаратов, в том числе и природного происхождения, заместительной гормональной терапии, а также метода рестрикции калорий.

КУРС НА НОВУЮ ВЫСОТУ

Когда-то мы гордились тем, что освоили просторы космоса. Теперь же человек начинает разбираться в собственных клетках, рассматривая организм как математическую задачу. И мы пытаемся решить эту задачу. Если мы ее разгадаем, то у нас появится рецепт долголетия, и мы будем жить до 142 лет — то, о чем писала газета Times.

Я считаю, что продолжение рода, сохранение человека как вида и его эволюция — это действительно высший дар. И потому у родителей имеются особые привилегии, особенно у женщин. Именно на них лежит больше ответственности за сохранение вида по сравнению с мужчинами. Так уж устроено, что природа заинтересована во взрослом человеке только до тех пор, пока он может размножаться, как бы цинично это не звучало. Но сейчас нам становятся доступны знания о том, как продлевать свою репродуктивную молодость и оставаться здоровым в полном смысле этого слова: духовно, умственно, физически.



БОЙЦЫ НЕВИДИМОГО ФРОНТА:

КАК КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

ДОКТОР ХЕННИНГ САРТОР

*Вице-президент международного общества майер-терапевтов,
спикер III Международной медицинской конференции Verba Mayr*

Знаете ли вы, что кишечные бактерии и продукты их метаболизма влияют на работу нашего мозга? А через него и на другие системы организма. За последнее десятилетие, благодаря быстрому прогрессу диагностических методов, мы получили неоспоримые доказательства, подтверждающие связь кишечного микробиома с широким спектром психоневрологических, иммунологических и аллергических заболеваний. Давайте поговорим об этом подробнее.



Холлистическая медицина — комплексный подход к здоровью, ориентированный на лечение человека в целом, а не только отдельно взятой болезни.

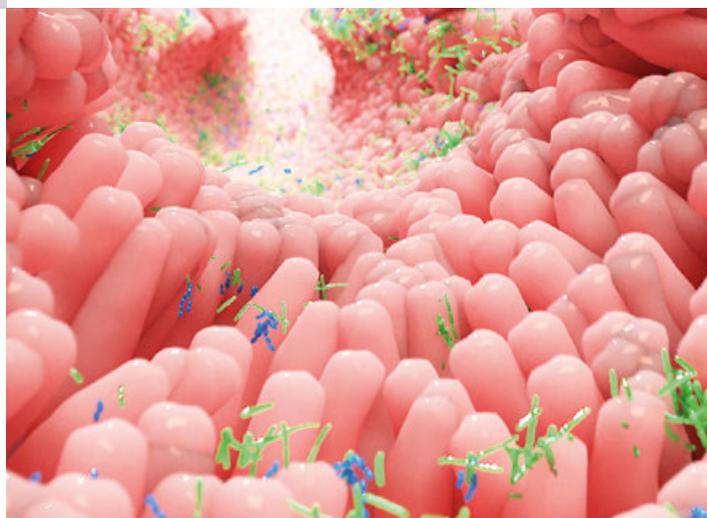
Тогда я вплотную взялся за изучение физиологии, аллергологии и работы иммунной системы, полагая, что смогу отыскать способ сбалансировать всё это естественным образом. У меня появились улучшения благодаря витаминам, но полностью я не излечился. А потом я прошел курс майер-терапии, после которого я ощутил серьезные улучшения. Сейчас мне уже за 60, и я давно не страдаю ни от астмы, ни от нейродермита, ни от аллергии. Потому что лечение по Майеру способно сбалансировать аллергологическое и иммунологическое состояние через микробиом.

Я уже много лет работаю практикующим майер-терапевтом и преподавателем в школе майер-медицины, параллельно осуществляю активную исследовательскую деятельность. Мое основное направление — развитие кишечного микробиома. Микробиом кишечника стал в последние годы актуальной темой биомедицинских исследований, чему способствует постоянное развитие исследовательских методов. Сегодня я сотрудничаю с лабораторией Biovis (Биовис), которая проводит исследования в этой области. В этой статье я хотел бы затронуть тему влияния микробиома на наш мозг и другие органы, с которой я выступил на международной конференции Верба Майер в Австрии.

МОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К МАЙЕР-ТЕРАПИИ

Прежде чем начать разговор о микробиоме, я хочу поделиться с вами своей собственной историей — о моем пути в холлистическую медицину.

Дело в том, что в детстве и подростковом возрасте я был тяжелым астматиком и страдал нейродермитом. Когда я поступил в медицинский институт на врача-анестезиолога, я спросил у своих сокурсников: «Как вы думаете, что я могу сделать со своими болезнями?» Мне ответили, что нужно принимать кортизон и антигистаминные препараты всю жизнь. Я подумал тогда: «Нет, это не для меня».



Микробиом кишечника — это сложная экосистема микроорганизмов, включающая бактерии, вирусы, простейшие и грибы, обитающих в желудочно-кишечном тракте. Микробиота человека может содержать триллионы микробов, состав которых меняется в зависимости от диеты, образа жизни и наличия заболеваний. Кишечные бактерии регулируют метаболизма хозяина, влияют на энергетический гомеостаз, аппетит и пищевое поведение.



АУТОИНТОКСИКАЦИЯ: КАК НЕ ОТРАВИТЬ СЕБЯ

Как вы думаете, что играет самую важную роль в благополучии кишечного микробиома? Возможно, вас удивит, но это питание, которое мы всегда должны рассматривать в связке с пищеварением. Если питание правильное, а пищеварение хорошее, мы называем это «эупепсия». *Эупепсия* является для нашего ЖКТ оптимальным состоянием и создает наиболее благоприятные условия для бесперебойного снабжения организма необходимой ему энергией. В то время как *диспепсия* (в пер. с греческого — «нарушенное пищеварение») является следствием неправильного переваривания пищи даже при правильном питании. При диспепсии вырабатываются различные токсины.

Что же это за токсины? И почему они так ядовиты?

Дело в том, что основной мишенью этих токсинов являются *митохондрии* — крошечные структурные компоненты любой клетки организма. Тут как раз четко прослеживается воздействие микробиома на мозг. В нейронах нашего мозга в 10 раз больше митохондрий, чем в других клетках, и они очень чувствительны к токсическому воздействию. Возникает вопрос: почему вообще в кишечнике образуются токсины?

Давайте рассмотрим т.н. «*кишечный транзит*» — функцию брюшной полости, которая отвечает за весь пищеварительный цикл: прием пищи, переваривание и выделение остатков пищи, включая бактерии, путем дефекации. Кишечный транзит может быть своевре-

менным, замедленным или быстрым (мы такой процесс называем диареей). Противоположностью быстрому испражнению кишечника является медленный транзит, а именно — запор. При запоре прохождение пищи от зубов до ануса занимает слишком много времени, давая бактериям время для образования токсинов.

Итак, мы понимаем, что медленный транзит — это неправильное пищеварение, в результате которого и возникает интоксикация. Доктор Майер замечательно описал это явление с клинической точки зрения еще 100 лет назад. Он говорил о кишечной аутоинтоксикации в случае неправильного пищеварения, т. е. интоксикации от собственного кишечника. Когда токсины поступают не из внешнего мира, а образуются в самом организме. Парадокс, но токсины могут образовываться в организме даже из самых хороших продуктов питания.

«БАКТЕРИАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ» В КИШЕЧНИКЕ

Клинически доказано, что состав бактерий в микробиоме влияет на развитие заболеваний различных органов. Например, нервно-психические заболевания, хронические воспалительные заболевания кишечника, метаболический синдром, такой как ожирение или диабет, заболевания костей и мышц, ревматические заболевания могут быть спровоцированы метаболизмом бактерий.

Вопрос в том, как происходит взаимодействие между бактериями и нашим организмом? Так вот, оно осуществляется через *метаболиты* — продукты обмена веществ, создающих внутриклеточную аутоинтоксикацию.

Какие метаболиты играют здесь роль?

В прошлом науке были известны только такие вещества-метаболиты как индол, фенол, крезол, аммиак, открытые еще в 20-30-х гг. прошлого века.

Современные высокотехнологичные метаболические анализы позволяют нам узнать больше о гнилостных бактериях, которые производят токсины в кишечнике и влияют на наши клетки. Так, стало известно, что аммиак играет важную роль в развитии энцефалопатии. Также в результате исследований стали известны новые вещества-метаболиты, среди которых стоит подробнее остановиться на *триметилаmine*, который повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствует возникновению атеросклероза.



СТУЛ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ: ЭТО НЕ ШУТКИ!

Следующее, что удалось узнать современным исследователям, это то, как происходит метаболизм **желчной кислоты**. В зависимости от среды обитания кишечных бактерий, в кишечнике образуются полезные или нейротоксичные для нашего мозга желчные кислоты.

Количество этих желчных кислот можно измерить непосредственно в анализах кала, проследив их связь с соответствующими группами бактерий. Если у вас много токсичных желчных кислот, то это приведет к ограниченному обмену глюкозы в мозге и снижению когнитивных способностей. Впоследствии это может вызвать атрофию мозга и, в итоге, болезнь Альцгеймера.

УПОТРЕБЛЯЕМ БЕЛОК ПРАВИЛЬНО

Исследования прошлых лет гласят: если вы едите слишком много белка (например, мяса), и он плохо переваривается, то в кишечнике в результате метаболизма бактерий вырабатывается триметиламин. Чем лучше работает наше пищеварение, тем меньше образуется таких токсичных метаболитов. Эксперименты, при которых сокращалось количество потребляемого белка, демонстрировали снижение риска атеросклероза. Но организм человека нуждается в потреблении белка, поэтому нельзя полностью исключить его из пищи.

Возникает резонный вопрос. Как установить границу между «слишком мало» и «слишком много»? Ответ был дан Ф. К. Майером еще 100 лет назад. При приеме пищи следует обратить внимание на потребление белка высокого качества, непременно соблюдая заповеди доктора Майера:

1. Ешьте медленно. Помните, что процесс пищеварения начинается в полости рта.
2. Хорошо пережевывайте и измельчайте пищу во рту, смачивая слюной. На один небольшой кусочек пищи должно приходиться не менее 30 жевательных движений.
3. Заканчивайте прием пищи, как только почувствуете насыщение, избегайте переедания.

В слюне содержатся протеазы, которые помогают переваривать белки, предотвращая образование токсинов в кишечнике, так как аминокислоты в этом случае будут всасываться в нужном количестве в верхней части тонкого кишечника. Это то, что мы называем эупепсией — хорошим пищеварением.



Тут мы видим яркий пример работы кишечно-мозговой оси, то есть прямую связь между мозгом и метаболизмом кишечника. Чтоб избежать образования токсичных желчных кислот, микрофлора кишечника должна быть соответствующая. Согласно концепции Майера, нам необходим pH стула 6–6,5 и не выше. Между прочим, квашеные овощи, которые традиционно присутствуют в блюдах России и Азии, способствуют этому. Сегодня ученые исследовали их с новой стороны, и вы можете найти в свободном доступе много информации о свойствах ферментированных продуктов. Поэтому с удовольствием ешьте традиционную для русских квашеную капусту (о пользе которой многие забыли), и будет вам счастье!

Результаты исследования о развитии болезни Альцгеймера показали: микрофлора кишечника должна быть pH < 7. Если в кишечнике pH > 7, образуются токсичные желчные кислоты. Они повышают риск развития неврологических нарушений, включая болезнь Альцгеймера. И наоборот, в здоровой микрофлоре кишечника могут образовываться даже нейропротекторные желчные кислоты.

БЕЗ ТРИПТОФАНА ЖИЗНЬ НЕ В РАДОСТЬ

Следующий пункт, на котором я хочу остановиться — **метаболизм триптофана**. Триптофан — это аминокислота, которая усваивается из белка при его правильном усвоении.

Многие знают, что гормон счастья **серотонин** образуется именно из этой аминокислоты. Серотонин оказывает воздействие не только на эмоциональное состояние, но и на энтеральную нервную систему. Недостаток серотонина приводит к воспалению, которое способствует запорам из-за медленного транзита в кишечнике. Вследствие замедления прохождения пищи начинается процесс гниения, что может снова стимулировать воспаление. Поэтому очень важно следить за нормальным усвоением триптофана.

Для этого вам следует обратить внимание на раздельное питание. Триптофан, полученный из белка, должен быть отделен от фруктозы из фруктов — они не должны попадать в кишечник одновременно. Их совместное употребление вызывает метеоризм, но прежде всего ведет к дефициту триптофана, что крайне неблагоприятно сказывается на центральной нервной системе. Так, например, не рекомендуется употреблять йогурт с фруктами.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ МОЗГ

Мы знаем, что целью терапии по Майеру является восстановление функций мозга. Как показали исследования, дисбактериоз в кишечнике вызывает множество распространенных неврологических и психологических заболеваний мозга: аутизм, болезнь Паркинсона, депрессия, вплоть до СДВГ (расстройство внимания с гиперактивностью).

Теперь у ученых нет сомнений, что для здорового мозга нужен здоровый кишечник.

В этом вам помогут следующие меры:

1. Обеспечение эупепсии (здоровое пищеварение) и устранение диспепсии.
2. Исследование микрофлоры кишечника.
3. Возможности терапии по Майеру, включая заместительную терапию (пробиотики, пребиотики и меры стабилизации микрофлоры) помогут в короткие сроки добиться положительного результата.

Эупепсия будет способствовать образованию оптимального для вашего организма количества энергии. А если мозг будет получать достаточно энергии и много хорошего кислорода, можно избежать развития деменции.

НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ МИКРОБИОМУ

Если вы решили восстановить здоровье кишечного микробиома, вам надо сфокусироваться на двух моментах. Во-первых, нужно пресечь выработку токсинов путем уменьшения диспепсии. Во-вторых, следует провести очистку кишечника от токсинов путем специальной очистки кишечника. И уже после очищения и щадящей диеты необходимо восполнить среду правильной «едой» для «хороших» бактерий, чтобы они смогли успешно размножиться. На здоровье микрофлоры кишечника положительно влияют куркумин, ресвератрол, кверцетин, а также витамины В и D.

Эти аспекты ещё не были научно доказаны при жизни Майера, но он предвидел это еще 100 лет назад. Поэтому Майер разработал лечебную методику, в основе которой — три главных принципа: щадящая диета, очищение и обучение правильному питанию. Позднее его преемники добавили еще несколько элементов: заместительная терапия, душа и спорт.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА ПО МАЙЕРУ

Майер назвал щадящую диету первым и самым важным этапом всей майер-терапии. Цель такой диеты — не допустить нарушений в кишечном пищеварении.

Щадящая диета используется в качестве терапевтического средства в разных фазах и назначается индивидуально. Нагрузка на кишечник при голодании сводится к минимуму, до того уровня, насколько это полезно для организма.



1. На первом этапе человек пьет только чай или воду в течение нескольких дней, чтобы достичь оптимального щадящего эффекта. При соответствующем очищении диспепсия больше не возникает, а имеющиеся в кишечнике токсины выводятся. Таким образом, производство токсических веществ для мозга прекращается, и организм начинает восстанавливаться.
2. На втором этапе голодание следует прекратить. Прекращение голодания означает, что работа кишечника, метаболизм и микробиом снова активируются, не допуская при этом проблем пищеварения. Слишком долго придерживаться щадящей диеты не рекомендуют, так как это негативно влияет на перистальтику кишечника и нормальное пищеварение. Кишечник должен быть в состоянии выдерживать нормальную нагрузку.
3. Третий этап терапии — стабилизация. То есть стабилизировать, и, по возможности, поддерживать это новое состояние — состояние здорового кишечника.

В настоящее время активные исследования микробиома продолжаются. Буквально каждый месяц появляется что-то новое. Например, сейчас исследуется функция бактерий *Akkermansia muciniphila* (Аккермансия муцинифила). Эти бактерии обладают совершенно особым свойством в обмене слизи, которая нам крайне необходима, как защитная пленка для кишечника. Одной из целей лечения по Майеру является стимулирование именно этих групп бактерий.



Удивительно, как Майер предугадал современные исследования и открытия! В 2016 году Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию за концепцию аутофагии (самопереваривания). Но на самом деле, эта премия должна была принадлежать Францу Ксавьеру Майеру. Майер еще 100 лет назад говорил, что самопереваривание является способом тканей и клеток восстанавливаться.

~~~~~

Берегите свой кишечник, интересуйтесь новым — и пусть ваше здоровье всегда будет крепким!

# ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

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.



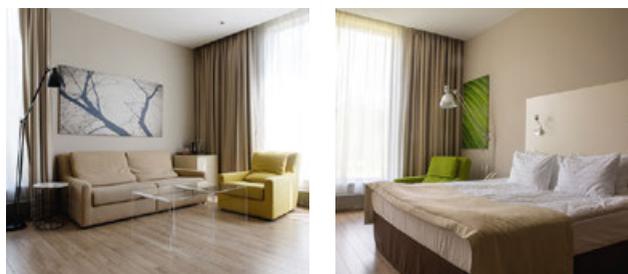
### КОСМЕТОЛОГИЯ

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.



К УСЛУГАМ ГОСТЕЙ 88  
ПРОСТОРНЫХ И СВЕТЛЫХ  
НОМЕРОВ С ПАНОРАМНЫМИ  
ОКНАМИ

- Presidential Suite
- Suite Delux
- Junior Suite
- Comfort Room



## СПА-ПРОГРАММЫ НА 3 ДНЯ И ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРИНЦИПУ МАЙЕР- ТЕРАПИИ ОТ 8 ДНЕЙ:

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



## ЧТО ВАМ ДАСТ ПРОГРАММА?

95%

гостей почувствовали себя моложе.

91%

наших гостей достигнули снижение веса (от 1 до 12 кг) и уменьшение объема талии от 1 до 11 см за курс лечебной программы (в среднем 10-11 дней).

70%

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

80%

гостей отметили прилив сил, повышение творческого потенциал, энергии и работоспособности, у каждого третьего этот эффект сохранялся дольше 6 месяцев.

45%

гостей наладили пищеварение.

30%

гостей отметили улучшение осанки и появление легкости движений.

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

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

+74 999 384 384

# СЛАДКОЕ СТАРЕНИЕ

*Как сахар разрушает  
наше лицо и тело*

ИРИНА ПОПОВА

*Главный врач, врач-терапевт, майер-терапевт,  
врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт Verba Mayr*

*Что может быть лучше вкусной плюшки с ароматным домашним вареньем к чаю? Или вы предпочитаете миндальные макаруны с глянцем в тихом французском кафе? После прочтения этой статьи ваше отношение к десертам однозначно изменится!*

Почему мы стареем? До сих пор нет точного ответа. В современной науке существует порядка ста официально признанных теорий. Но это не значит, что они прямо противоречат друг другу! Исследования показывают, что все причины возрастных изменений взаимосвязаны. И любители сладенького стареют намного раньше. Но обо всем по порядку.

## ЧТО ТАКОЕ ГЛИКИРОВАНИЕ?

Естественные возрастные изменения под влиянием «биологических часов» называют хроностарением. На этот процесс влияет множество факторов. И одним из основных, как ни печально, является сахар, который вызывает гликацию белков, в т.ч. волокон коллагена и эластина.

Гликированием (гликацией, гликозиранием) называют процесс ферментативных изменений белка под воздействием сахаров. Упругие эластичные волокна становятся жесткими, грубыми, неупругими, неэластичными, между ними образуются поперечные швы. Говоря проще, сахар попросту «склеивает», нарушает структуру белка. В медицине такое явление называют гликационным стрессом.

Диагностика процессов гликирования проводится в Verba Mayr с помощью современных анализов:

- **Индекс Нома** — метод определения инсулинорезистентности, которая является прямым следствием повышенного уровня гликации. В норме этот показатель не должен превышать 2.7.
- **Уровень гликированного гемоглобина (HbA1C)**, специфического соединения гемоглобина эритроцитов с глюкозой, концентрация которого отражает среднее содержание глюкозы в крови за период около трех месяцев. В норме не должен превышать 6%.

Чтобы записаться на исследование, обратитесь к своему майер-терапевту.



*Гликирование — это химическая реакция соединения сахаров с белками, в результате которой эластичные клетки белков становятся жесткими. Клетки быстрее изнашиваются, стареют. Именно поэтому основное условие лечебного питания — уменьшение сахара в рационе.*

Еще одна важная причина потери молодости — разрушительное воздействие свободных радикалов, продуктов чрезмерного окисления. При повышенном воздействии на организм ультрафиолета, загрязненного воздуха мегаполисов, различных химических соединений (в т.ч. употребления алкоголя, «вредной» еды, курения), смещения биологических ритмов происходит нарушение окислительно-восстановительных процессов в клетках с вытекающими негативными последствиями, которое мы называем окислительным стрессом.

Несмотря на разные механизмы окислительного и «сладкого» стресса, они тесно связаны между собой. В результате гликации образуются модифицированные белки. Доказано, что основные из них в несколько раз повышают активность фермента, снижающего иммунитет на генном уровне и ускоряющего отмирание клеток, связанного с разрушением коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Другие же исследования показали, что при окислительном стрессе уровень этого фермента также повышается! То есть, сахар и свободные радикалы при встрече в разы усиливают действие друг друга, разрушая наши клетки в ускоренном режиме.

Кстати, гликированные белки не только образуются в нашем организме, но и попадают в него извне. Их источником становятся аппетитная корочка на жареном мясе, запеченные до коричневого цвета овощи, другие продукты после долгой обработки при высоких температурах, активное или пассивное курение.



## «САХАРНОЕ ЛИЦО» — НЕ КОМПЛИМЕНТ!

Самое печальное, что процесс гликации происходит не только с коллагеном кожи. Изменениям подвергаются все важные «долгоживущие» белки: коллаген, эластин, гемоглобин, альбумины. «Деревенеют» и теряют эластичность все мышцы, в т.ч. сердечная, стенки сосудов, каркас внутренних органов. Конечные продукты гликации вызывают хроническое воспаление на уровне клеток — еще одну важную причину старения и развития онкоболезней, снижения общего иммунитета. Ухудшают течение сахарного диабета, вызывают проблемы с сердцем и сосудами, а при повреждении белков хрусталика глаза провоцируют развитие катаракты и ухудшение зрения.

Гликация резко снижает иммунитет, провоцирует поломки и мутации на генном уровне, повышает риск возрастных болезней. Ее продукты скапливаются в кишечнике и мозге, нарушают их работу. Последние исследования показали, что употребление большого количества сахара еще до беременности неизбежно вызывает гликацию в организме будущего ребенка, изменяя здоровье будущих поколений.

Внешние проявления гликационного стресса проявляются грубостью кожи, потерей ее упругости, изменением цвета лица, образованием глубоких морщин.

### Признаки «сахарного лица»:

- Тонкая, шероховатая, дряблая, обезвоженная кожа
- Нездоровый, бледно-землистый цвет лица
- Мелкие прыщики и красные точки на коже
- Морщины, особенно под глазами и на лбу
- Темные круги под глазами
- Пигментные пятна
- Уставший, изможденный вид

*Последние исследования показали, что употребление большого количества сахара еще до беременности неизбежно вызывает гликацию в организме будущего ребенка, изменяя здоровье будущих поколений.*

*Прочитайте о жизненном пути нашей кожи с точки зрения медицины, но простым и образным языком! Книга германского дерматолога, доктора медицины Йаэль Адлер «Что скрывает кожа?» стала бестселлером и переведена на 25 языков.*



## БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Биоревитализацию мы проводим строго со сертифицированными препаратами: Juvederm Gydrate, VOLITE, Profhilo.

Преимущества биоревитализации и других инъекционных процедур в Verba Mayr очевидны:

- Высокий профессионализм врачей.
- Качественный препараты.
- Вы находитесь под чутким присмотром специалистов весь период восстановления.
- Никаких посторонних глаз и вынужденного домашнего ареста в течение реабилитационного периода.





## КАК ВСЕ ВЕРНУТЬ ОБРАТНО?

Очевидное решение — постараться снизить потребление сахара до минимума. Считается, что его нормальная доза составляет не больше шести чайных ложек в день. Причем учитывать нужно все продукты, которые попадают на стол и могут содержать сахар: хлеб, различные соусы, подслащенные каши, мюсли. И даже, увы, фрукты и ягоды — в идеале они должны заменить нам сладости.

Хотите снизить уровень «сахарного» стресса? Старайтесь придерживаться рекомендаций врачей:

1. Максимально ограничьте в рационе быстрые углеводы (сладости, выпечка, фруктовые соки) и продукты с высоким гликемическим индексом >70 (картофель, белый хлеб, белый рис, макароны, пиво).
2. Старайтесь избегать жареных и слишком запеченных блюд.
3. Приведите в норму циркадные ритмы — плохой сон способствует увеличению и накоплению продуктов гликирования не меньше, чем при избытке сахара.
4. Повышайте физическую и умственную активность — во время нагрузок мышцы и мозг «съедают» лишнюю глюкозу.
5. Составьте со своим врачом индивидуальную систему питания. Интервальное голодание запускает процесс аутофагии, помогает избавиться от «клеточного мусора» и поврежденных белков.
6. Кукурма и корица снижают уровень гликации.
7. Обратный процесс запускает розмариновая кислота — ищите ее в кремах и уходовой косметике.

## КОСМЕТОЛОГ ПОМОЖЕТ

Но ведь строго следовать этим правилам невозможно, скажете вы. И будете правы. Полностью взять под контроль процесс гликации в своем организме может только сверхчеловек. Нам же приходится время от времени устранять ее последствия.

Современная косметология прекрасно знает, как решать проблему «сахарного лица». Мы научились «разбивать» деформированные белки, стимулировать образование молодого, здорового коллагена и эластина, восстанавливать правильный баланс кожи, возвращать ей прежнюю упругость, эластичность и здоровое сияние, разглаживать морщины и делать подтяжки без операций.

Что это за процедуры?

- Биоревитализация восстанавливает уровень гиалуроновой кислоты в глубоких слоях кожи, создает «курортные условия» для выработки молодого коллагена.
- Мезотерапия усиливает действие биоревитализации, насыщает необходимыми полезными веществами, витаминами, минералами, поддерживает нормальную работу каждой клетки.
- Радиоволновой лифтинг Thermage деликатно разрушает деформированные волокна коллагена, способствует замещению их молодыми белками с правильной структурой. Аппарат нельзя сравнивать с обычным RF-лифтингом: его действие в несколько раз сильнее. Работа на нем требует высокой точности и не терпит ошибок, поэтому процедуры разрешено проводить только врачам, прошедшим сертифицированное обучение.
- SMAS-лифтинг UTIMS — самая современная технология безоперационной подтяжки кожи, которая позволяет получить эффект пластической операции без хирургического вмешательства.

### UTIMS В VERBA MAYR

оказывает выраженный и длительно сохраняющийся эффект. Процедура комфортно переносится, безопасна, не требует периода реабилитации, не оставляет на коже рубцов.

Результат носит накопительный характер: на протяжении 3-4 месяцев ваша кожа будет выглядеть моложе с каждым днем. К этому времени достигается максимальный эффект лифтинга, который сохраняется 1,5–2 года.

## ЛЕГЕНДАРНАЯ ПРОЦЕДУРА THERMAGE

обновляет коллагеновый каркас кожи, что позволяет получить заметный эффект лифтинга, разгладить даже глубокие морщины, улучшить качество кожи.

Показаниями к процедуре являются:

- Возрастные и мимические морщины на лице и даже веках;
- Провисание нижней трети лица;
- Двойной подбородок;
- Недостаточно четкий овал лица;
- Мешки под глазами;
- Нависание верхнего века;
- Послеродовые растяжки;
- Обвисание кожи после операций или похудения;
- Дряблая или неровная кожа, снижение тонуса на лице и теле (плечи, кисти рук, бедра, живот, колени).



## VERBA MAYR — КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОДЛЕНИЮ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

В майер-медицине уровень гликирования — один из важнейших показателей, которые учитываются при составлении ваших личных программ по оздоровлению и антивозрастной терапии. В диагностике процессов гликирования помогают специальные анализы: индекс Нома, уровень гликированного гемоглобина (HbA1). В зависимости от полученных результатов наши врачи майер-терапевты составляют индивидуальный план питания и назначают терапию препаратами. А косметологи понимают, какие методы и препараты для восстановления молодости и красоты гостя подобрать.

Полная диагностика, коррекция питания, деликатная стимуляция естественных ресурсов организма и СПА-релакс. Плюс отдых на свежем воздухе, отсутствие стресса и комплекс индивидуальных рекомендаций по дальнейшему уходу за собой. Много ли клиник назначает свои процедуры так, как Verba Mayr?

Помните, замедление гликостарения напрямую влияет на снижение вашего биологического возраста и повышает шанс на активное долголетие!



Узнать подробнее об услугах и записаться вы можете у вашего персонального менеджера или майер-терапевта.

Будьте здоровы!



# ЯПОНСКАЯ ФОРМУЛА КОРРЕКЦИИ ВЕСА



Для нормализации  
обмена веществ  
и снижения веса



**KWC Альфа-липоевая кислота и L-карнитин**

 8-800-100-8-9-10

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

 @kwcbeauty

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

# ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

## СТАТИНЫ: ДА, НЕТ, ОТМЕНА?

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

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

*Повышенный холестерин в сознании большинства людей  
связан с опасностью для жизни и здоровья.*

*Как врач, я наблюдаю сейчас две тревожных тенденции среди пациентов. Первая — назначение статинов молодым пациентам без серьезных патологий. Ко мне все чаще обращаются люди в возрасте 30-35 лет, принимающие статины в связи с высоким уровнем холестерина и, как результат, сильно разбалансированным состоянием здоровья.*

*Вторая тенденция — рост числа ранних инфарктов и инсультов у людей в возрасте 30-35 лет при нормальных показателях холестерина. Итак, давайте разбираться.*

*Повышенный холестерин — это зло? Как обезопасить себя и свое здоровье? Почему медикаментозное снижение холестерина может ухудшить здоровье?*

*Когда прием статинов оправдан, а когда это поспешное решение?*

## ВАЖНАЯ МАТЧАСТЬ

Важно понять, что повышенный холестерин — это просто симптом, с которым необходимо разбираться. В клинике Verba Mayr мы подходим взвешенно и индивидуально к каждому случаю.

Прежде чем погружаться в эту тему, необходимо ввести определенные термины. Холестерин в крови находится не в чистом виде, а в комплексном соединений с белками-транспортёрами (переносчиками холестерина по крови).

Среди них существует несколько видов:

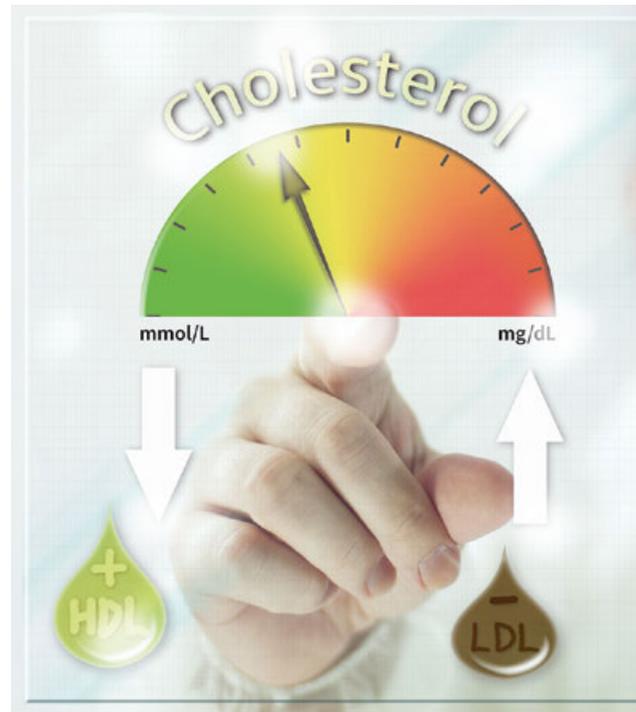
- высокомолекулярные (липопротеиды высокой плотности или ЛПВП/HDL),
- низкомолекулярные (липопротеиды низкой плотности или ЛПНП/LDL),
- очень низкомолекулярные (липопротеиды очень низкой плотности или ЛПОНП/VLDL)
- хиломикрон.

Т.н. «плохой холестерин» — хиломикрон, ЛПОНП и ЛПНП — транспортируется к периферийным тканям и органам (сосуды, сердце, головной мозг, почки и др.) и способствует развитию атеросклеротических изменений в органах.

«Хороший холестерин» транспортируется с помощью ЛПВП ото всех тканей организма к печени, из которой затем удаляется вместе с желчью, помогая контролировать уровень липидов в крови. Именно поэтому этот вид холестерина является антиатерогенным (хорошим).

Холестерин (др.-греч. χολή «жёлчь»  
+ στερεός «твёрдый»).

*В 1769 году Пулетье де ла Саль получил из желчных камней плотное белое вещество («жировоск»). В чистом виде холестерин был выделен химиком, членом национального Конвента и министром просвещения Антуаном Фуркруа в 1789 году. В 1815 году Мишель Шеврёль, тоже выделивший это соединение, назвал его холестерином («холе» — жёлчь, «стереос» — твёрдый).*



## ТАКОЙ ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Несмотря на то, что чаще всего мы слышим о холестерине плохое, все-таки он выполняет множество важнейших функций. А именно:

- Холестерин — это структурная единица и стабилизатор текучести клеточной мембраны. Образно его можно сравнить с кирпичиком в стене, защищающей клетку от внешних негативных факторов. Холестерин как жировой компонент помогает клетке одновременно быть гибкой и сохранять свою плотную целостность.
- Холестерин нужен для синтеза полезных гормонов, которые поддерживает физическое и психоэмоциональное здоровье, снижают уровень воспаления, влияние стрессовых факторов и многое другое. Кстати, за либидо и репродуктивную функцию тоже отвечает холестерин. Если уровень холестерина низкий (особенно в результате прием медикаментов), то и уровень тестостерона снизится и личная жизнь ухудшится.
- Это основа для образования витамина D и желчных кислот, которые помогают переваривать пищу и жиры. При нехватке холестерина нарушается пищеварение, снижается иммунитет, ухудшается психоэмоциональный фон.
- Холестерин пропускает в клетку необходимые вещества и не пропускает лишнее.

Очень важно, чтобы организм человека не испытывал дефицит холестерина. Поэтому если холестерин неоправданно снижается с помощью специальных препаратов, мы угрожаем своему здоровью.

Когда же следует считать повышение холестерина негативным и угрожающим здоровью человека?

## РИСКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Итак, предположим, в анализах обнаружили повышенный холестерин.

Важно определить, какой тип холестерина повышен, поэтому по-настоящему информативным является анализ крови под названием **липидограмма**. В центре Verba Mayr она входит в комплексный биохимический профиль «Verba базовый».

При повышении ЛПНП и триглицеридов (так называемый «плохой холестерин») на фоне снижения ЛПВП («хороший холестерин») возникают риски развития атеросклероза сосудов.

Атеросклероз сопровождается накоплением жира (включая холестерин) в атеросклеротических бляшках. Они суживают просвет кровеносных сосудов, что может привести к нарушению кровоснабжения жизненно важных органов: сердца, головного мозга, почек и др.

Если атеросклероз развивается в кровеносном сосуде, доставляющем кровь к сердцу, то возникает ишемическая болезнь сердца, наиболее грозным проявлением которой является **инфаркт миокарда**. Если атеросклерозом поражается кровеносный сосуд, снабжающий головной мозг, то возникает нарушение мозгового кровообращения, проявляющееся в виде транзиторной ишемической атаки или **инсульта**.



## ДИАГНОСТИКА — ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

В Verba Mayr огромный спектр различных анализов и исследований.

Если вы хотите подробнее узнать о своем состоянии здоровья, рекомендуем обратить внимание на следующие исследования:

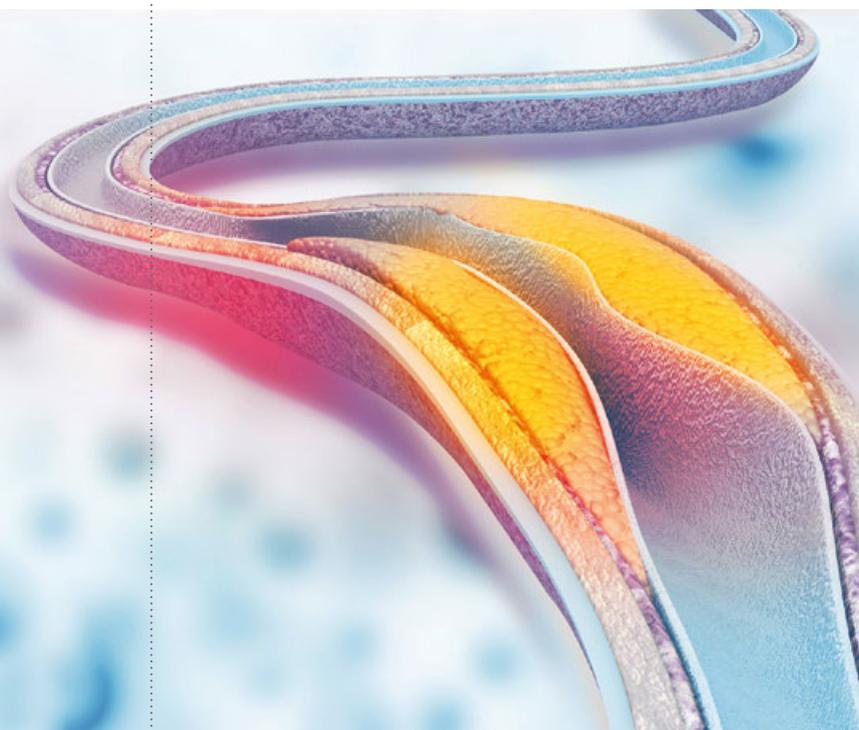
### КОМПЛЕКСНЫЙ БИОХИМИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ «VERBA-БАЗОВЫЙ».

Анализ дает информацию по полному липидному профилю и позволяет определить основные нарушения внутренних органов.

### ЧЕК-АП «ЕЖЕГОДНЫЙ» И «ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ».

Дают комплексную и подробную оценку состояния здоровья, выявляют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Узнать подробности и записаться вы можете у вашего майер-терапевта или персонального менеджера.



*Хотите подробнее узнать о сердце, которому «не хочется покоя»? Тогда книга кардиолога Йоханнеса Хинрих фон Борстеля «Тук-тук, сердце! Как подружиться с самым неутомимым органом и что будет, если этого не сделать» — специально для вас.*



## ЧТО ВАМ ДАЛИ В НАСЛЕДСТВО?

*Сердечный приступ и инсульт являются конечным результатом атеросклероза, грозным его осложнением. Бляшка уменьшает размер просвета кровеносного сосуда. Поврежденная бляшка может вызвать образование сгустка крови, приводящее к очень быстрому сужению или закупорке кровеносного сосуда и далее поражению органов-мишеней.*

### НЕ ХОЛЕСТЕРИНОМ ЕДИНЫМ

Увы, современная реальность такова, что атеросклероз может развиваться у людей бессимптомно и даже при абсолютно нормальном уровне липидов в крови. Диагноз устанавливают только при обнаружении сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, когда «уже поздно пить боржоми».

Почему так?

Основная причина атеросклероза — это не повышение уровня холестерина в крови, а эндотелиальная дисфункция, то есть повреждение эндотелиальных клеток, выстилающих сосуд изнутри. Эндотелий работает как барьер между кровью и слоем гладкой мускулатуры сосуда, синтезируя биоактивные вещества, регулирующие тонус сосудов и др.

Эндотелий повреждается на фоне:

- повышенного уровня холестерина, сдвига в сторону «плохого холестерина» ЛПНП, триглицеридов,
- воспаления и повышенного уровне цитокинов (С-реактивный белок, интерлейкин 8, фактор некроза опухоли),
- увеличения гомоцистеина в крови,
- оксидативного стресса организма человека. Определяется по уровню основных антиоксидантов (коэнзим Q10, витамин Е, витамин С, глутатион).

Следовательно, для выявления рисков развития атеросклероза и сердечно-сосудистых осложнений **важно обращать внимание не только на высокий уровень холестерина.**

Причин повышения холестерина много: образ жизни, генетические и хронические соматические заболевания, прием некоторых лекарственных препаратов. Давайте рассмотрим основные причины повышения холестерина.

Генетически обусловленные нарушения обмена липидов (семейные гиперлипидемии) — причина первичного повышения уровня липидов в крови. При семейной гиперлипидемии уровень липидов превышает допустимую норму в 2-5 раз. Согласно статистике, риск атеросклероза, инфарктов и инсультов у таких **людей в 25 раз выше**, чем обычно.

Важно выявить генетические отклонения как можно раньше.

Выясните поподробнее о состоянии здоровья ближайших кровных родственников. Зона внимания — выявление высокого уровня холестерина ЛПНП у мамы, папы, братьев, сестер в возрасте до 30-35 лет; смерть от сосудистых заболеваний в молодом возрасте. Подтвердить догадки помогут специальные генетические тесты, например, Wellness и «Активное долголетие» в Verba Mayr.

В случае семейной гиперлипидемии приём специальных холестеринснижающих препаратов (статины, фибраты и др.), конечно же, оправдан.

Своевременные мероприятия: соблюдение сбалансированной диеты, прием холестеринснижающих препаратов, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, — помогут значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Таким пациентам рисковать и медлить с лечением нельзя.

*Семейная гиперлипидемия (или гиперхолестеринемия) — это аномально повышенный уровень липидов в крови человека вследствие генетических нарушений. Уровень липидов может превышать допустимую норму в 2-5 раз. Важно выявлять семейную гиперлипидемию как можно раньше. Есть серьезный повод поинтересоваться историями здоровья у ближайших кровных родственников. Подтвердить диагноз помогут специальные генетические тесты.*

### ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В VERBA MAYR

Мы используем панели «Активное долголетие», «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. Это позволит снизить риски сердечно-сосудистой смертности.

## САМИ ТВОРИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Порой повышение холестерина может быть спровоцировано изменениями в желчном пузыре, щитовидной железе или даже в микрофлоре кишечника. В этом случае сбалансировать уровень холестерина можно гораздо более бережными способами без приема медикаментов:

- **Изменить питание.**

Избыток транс-жиров (полуфабрикаты, фаст-фуд, кондитерские изделия), легкоусвояемых углеводов (сахар, фруктоза) и недостаточное употребление клетчатки, полиненасыщенных жиров, микроэлементов и витаминов. Если стоит задача снизить уровень холестерина, оптимальный вариант питания — средиземноморская диета.

- **Избавиться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).**

Курение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, даже при нормальном уровне холестерина. Но это особенно опасно для пациентов с первичной семейной гиперхолестеринемией, то есть наследственно обусловленной генетической патологией. Курение вызывает дополнительное повреждение кровеносных сосудов и снижает в крови уровень «хорошего холестерина». Загадка в том, что человек может не знать о семейном анамнезе и не принимать препараты. В этом случае риск инфаркта и инсульта повышается в 75 раз! Доказана зависимость между числом выкуриваемых сигарет в день и уровнем «плохого» холестерина: чем больше человек курит, тем более высокий у него ХС-ЛПНП.

При злоупотреблении алкоголем повышается уровень преимущественно триглицеридов.

*«Какой смысл считать КБЖУ, один раз живем!»*

*Все зависит от исходных данных. Только представьте: с каждым 100 мг вещества, поступившими «сверх нормы», концентрация холестерина в крови увеличивается в среднем на 10 мг/дл!*

*И наоборот: при снижении уровня холестерина в продуктах питания на 200 мг в сутки содержание общего холестерина в крови уменьшается примерно на 10 мг/дл.*

*При стабильно высоком уровне холестерина такая гастро-математика становится жизненно необходимой.*

*Средиземноморская диета — оптимальный выбор при повышенном холестерине. Это тип питания, богатый растительной пищей, нежирной рыбой и морепродуктами. Оно сбалансированно, вкусно и содержит все важные для организма вещества, поэтому подходит практически всем.*

- **Больше движения!**

С целью снижения уровня липидов необходима аэробная физическая активность умеренной интенсивности (или высокой интенсивности по согласованию с врачом), не менее 30 минут в день не реже 5 дней в неделю.

Жизненно важно иметь хотя бы самую простую физическую нагрузку в ежедневном режиме: быстрая ходьба не менее 10 000 шагов в день, подъем по лестнице, езда на велосипеде.

- **Забота о своем здоровье.**

Гипотиреоз; синдром поликистозных яичников; нефротический синдром, хронические заболевания почек; подагра; инсулинорезистентность, сахарный диабет; ожирение; системная красная волчанка; нервотическая анорексия; стресс; синдром избыточного бактериального роста в кишечнике; холестероз желчного пузыря и желчекаменная болезнь.

- **Внимание к лекарствам.**

Прием некоторых лекарственных препаратов (циклоспорин, диуретики, глюкокортикоиды, амиодарон, иммунодепрессанты, комбинированные оральные контрацептивы, высокоактивная антивирусная терапия при ВИЧ).

Во всех перечисленных случаях лечение должно начинаться с терапии основного заболевания с динамическим контролем липидограммы (общего холестерина, ЛПНП, ЛПВП, триглицеридов).

Наполниться здоровьем, напитать клетки энергией, а организм — разряженным кислородом, справиться с пагубными последствиями гипоксии помогут **Сеансы нормобарической оксигенации и Гипер- и гипокситерапии на аппарате Re-оxу.**

Всего несколько сеансов — и вы почувствуете, как повысился жизненный тонус и выносливость.

Курс процедур помогает стабилизировать и контролировать процесс атеросклероза.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В VERBA MAYR

Удивительно: простые шаги «с волшебными палками» — зато какой мощный оздоравливающий эффект!

Это оптимальная нагрузка при проблемах с шеей, плечами, спиной и опорно-двигательным аппаратом в целом.

Скандинавская ходьба:

- Поддерживает в тонусе мышцы всего тела, так как работают 90% мышц.
- Сжигает на 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
- Снижает нагрузку на коленные суставы и позвоночник.
- Отлично воздействует на сердце и легкие.

Во время индивидуального занятия тренер корректирует технику, чтобы занятие было максимально эффективным и приятным для вас.



## И ПАРА СЛОВ О ПРИЕМЕ СТАТИНОВ

Принимая решение о назначении статинов, я всегда собираю дополнительную информацию.

При наличии вышеперечисленных факторов риска и особенно при неблагоприятной наследственности — терапия должна быть интенсивной и комплексной. Осознанное участие пациента в процессе лечения играет важнейшую роль!

Часто слышу у пациентов категорический отказ от статинов. Временами это позволяет обойтись без медикаментозной терапии: человек меняет свой образ жизни, питание, избавляется от вредных привычек, что в итоге позволяет значительно снизить риски инфаркта и инсульта.

Но если у пациента, помимо высоких рисков, уже имеются признаки поражения органов-мишеней (изменения на УЗИ аорты, сонных вен и артерий ног, ангиопатия, атеросклеротические изменения клапанов сердца), то у нас критически мало времени, чтобы изменить ситуацию. В таких случаях промедление с приемом медикаментов буквально смерти подобно.

При грамотном подборе специальной холестерин-снижающей терапии в дополнение к рациональному питанию (без сахара, фруктозы, мучных изделий), отказу от вредных привычек и при регулярной физической нагрузке, риски сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений значительно снижаются.

Поэтому очень важно уметь оценивать и понимать свои риски, если уровень липидов в крови изменен. Но только врач сможет определить спектр показаний и противопоказаний к снижению холестерина теми или иными лекарствами. Мы в Verba Mayr проводим всестороннее обследование, собираем тщательный анамнез пациента и подбираем не просто лекарственную терапию, но новый образ жизни и питание, и помогаем перестроиться на «новые рельсы».

Узнать о своих рисках развития атеросклероза, инфаркта и инсульта, а также подобрать поддерживающую терапию можно у своего майер-терапевта.

Будьте здоровы!



## ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

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

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

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

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

### В ЧЕМ ПОЛЬЗА ЖИВОГО МАСЛА?

- **Льняное масло**

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

• **Тыквенное масло**

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

• **Конопляное масло**

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

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

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

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

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



**ЗАКАЖИТЕ СЫРОДАВЛЕННЫЕ МАСЛА:**

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



# ПОБЕДА НАД СТАРЕНИЕМ

— ВЗЛОМ СКРЫТОГО КОДА ДНК

*Все, что нужно знать  
о теломерах*

СОФЬЯ МАХОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт Verba Mayr

*Поиск причин старения волновал людей со времен Древней Греции и Персии. Культ здорового красивого тела накладывал отпечаток на культуру в целом и на труды врачей-исследователей, таких как Гиппократ и Авиценна. Однако и в начале XXI века решающая причина старения остается неизвестной. И хотя полностью победить старость медицине еще не удалось, комплексный подход дает заметные результаты.*



*Теломеры — крохотные участки ДНК на концах хромосом. Их можно сравнить с пластиковыми наконечниками шнурков. Точно также теломеры являются частью ДНК, как наконечник является частью шнурка. И теломеры точно также отличаются от всей цепочки ДНК и несут в себе важную функцию.*

Современная anti-age медицина опирается на несколько самых перспективных теорий. Почти все они основаны на том, что в теле накапливается некий мусор, как результат общей жизнедеятельности. Это могут быть конечные продукты гликирования, когда некоторые белки нашего тела становятся патологическими из-за нарушений углеводного обмена. Или накопление патологического пигмента липофусцина, который, по сути, является перерождением жировых клеток и на котором лежит ответственность за появление старческих пигментных пятен на коже. Пигментация на коже — это то, что мы можем отследить, когда боремся с возрастными изменениями сложно и малоэффективно. Сначала липофусцин появляется в клетках внутренних органов.

Ещё одна теория считает причиной старения накопление в организме свободных радикалов — побочных продуктов метаболизма. В процессе жизни в организме свободных радикалов становится больше, они могут проникать за пределы клеток. Наши системы регенерации не способны их «уловить» и обезвредить, а также «ремонтировать» вызванные ими повреждения.

Гормональная теория была очень популярна до недавнего времени. Согласно ей процесс старения связан с дефицитом половых гормонов, которого достигает организм с течением времени. Однако сейчас дефицит гормонов репродукции чаще считается следствием старения, чем его причиной. Но идея о том, что некие жизненные ресурсы в нашем теле конечны и однажды истощаются, нашла отражение в виталистической теории старения. Согласно ей в организме заканчивается некая «жизненная искра» или, например, отведённое количество ударов сердца.

Есть и генетическая теория. Она несет в себе дух фатализма. Считается, что генетическая информация, которую мы наследуем от родителей, программирует все процессы в нашем теле. Согласно этой теории, мы не можем избежать тех болезней и возрастных изменений, информация о которых записана в ДНК.

Каждая из этих теорий имеет, безусловно, свое зерно истины, но однозначно объяснить процесс старения и узнать, как остановить его, у человечества пока не получилось. Мы же сегодня поговорим о самой перспективной теории, которая сочетает в себе идеи о засорении организма продуктами метаболизма и спорит с генетической теорией.

## ТЕЛОМЕРНАЯ ТЕОРИЯ

Теломерная теория старения считает, что причина старения заключена в концевых участках молекулы ДНК — теломерах.

Теломеры — крохотные участки ДНК на концах хромосом. Полезных генов они в себе не несут, и поначалу было неясно, для чего они вообще нужны. Элизабет Блэкберн, Нобелевский лауреат в физиологии и медицине, автор книги «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни» обнаружила, что именно теломеры выступают в роли биологических часов клеточного старения. Именно от длины теломер зависит, как долго клетка сможет делиться. При каждом делении клетка стремится передать своим «потомкам» неповрежденный генетический код, и ради этого жертвует небольшими отрезками теломер, которые «принимают удар на себя». Проще говоря, каждая хромосома становится чуть короче с обеих сторон, поскольку укорачиваются ее теломеры. Рано или поздно теломеры становятся слишком короткими, клетка остается без защиты и утрачивает способность делиться. Наступает старость.

### ГОТОВЫ УЗНАТЬ СВОЙ ЛИМИТ?

Verba Mayr проводит анализ на определение длины теломер, который дает информацию о степени «изношенности» организма.

Теломеры — это концевые участки наших хромосом. Теломеры укорачиваются с каждым делением клетки. Клетки с критически короткими теломерами перестают устранять повреждения и начинают отравлять организм продуктами своей жизнедеятельности.

Именно по длине теломер можно определить, насколько наш организм молод и здоров.

Люди с короткими теломерами чаще устают, теряют энергию. Повышается риск генетических мутаций и онкологических заболеваний.



В 1961 году ученый Леонард Хейфлик доказал, что клетка может делиться определенное количество раз. Существует корреляция между Лимитом Хейфлика для одинаковых клеток и продолжительностью жизни организма. Так, у черепах Лимит Хейфлика равен 110 делениям и живут они около 100 лет, а у мыши — всего 15 и продолжительность ее жизни не более трех лет.



Образно можно представить теломеры, как пластиковые наконечники шнурков. Они так же являются частью ДНК, как наконечник — частью шнурка. И теломеры точно также отличаются от всей цепочки ДНК и несут в себе важную функцию.

История теломерной теории началась, когда ученый Леонард Хейфлик доказал, что клетка может делиться определенное количество раз. Это открытие переключается с виталистической теорией о том, что «в нас что-то заканчивается». Такой лимит делений получил название Лимит Хейфлика. Существует не точная, но заметная корреляция между Лимитом Хейфлика для одинаковых клеток (например, клеток соединительной ткани — фибробластов) и продолжительностью жизни организма. Так, у черепах Лимит Хейфлика 110 делений и живут они около 100 лет, а у мыши всего 15 и продолжительность жизни не более трех лет.

Но всё не так уж пессимистично. В теле человека есть клетки, которые никогда не стареют. Фермент, который помогает клетке заново удлинить теломеру, называется теломераза. Самые известные из таких чудесных клеток — стволовые клетки. Стволовые клетки универсальны, из них могут образоваться любые клетки нашего организма. И именно стволовые клетки способны вырабатывать теломеразу. Но и этот процесс с возрастом претерпевает изменения. В результате, когда мы стареем, даже стволовые клетки теряют свою способность «универсальных солдат». Однако изучение стволовых клеток и теломеразы помогло ученым значительно продвинуться на пути борьбы со старостью.

## ПОСТОЙ ПАРОВОЗ, НЕ СТУЧИТЕ, КОЛЕСА...

Еще одно важное открытие последователей теломерной теории — процесс старения зависит не от исходной длины теломер, а от скорости их укорочения. Что заставляет теломеры укорачиваться быстрее?

В первую очередь, это очаги хронического воспаления.

Хроническое воспаление — процесс в организме, который не дает ярких клинических проявлений, таких как острая боль, повышение температуры, лихорадка. Хронические очаги воспаления могут годами подтачивать здоровье человека без серьезного обострения: затяжной насморк, не долеченный гайморит, ларингиты и другие «вялотекущие» заболевания ЛОР-органов, в том числе аллергические; запущенный до пульпита кариес, воспаление дёсен; «спящие» очаги воспаления в мочеполовой системе.

Отдельным крупным источником хронического воспаления может быть кишечник и любые функциональные изменения в нем: нарушение микрофлоры, снижение ферментной активности, снижение перистальтики, задержка стула. В таком случае продукты



Важное открытие последователей теломерной теории — процесс старения зависит не от исходной длины теломер, а от скорости их укорочения.



Хотите узнать больше о долголетию и теломерах?

Книга «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни» вам поможет. Ее авторы, Элизабет Блэкберн и психолог Элисса Эпель, много лет посвятили тому, чтобы найти способы, которые помогли бы укрепить здоровье и продлить молодость. Что на самом деле полезно и вредно, если мы хотим жить долго-долго?



жизнедеятельности и токсины не могут естественным путем покинуть организм, и происходит внутренняя интоксикация.

Помимо хронического воспаления на длину наших теломер влияет внешняя интоксикация. Внешняя интоксикация может быть незаметной, но от этого не менее опасной.

Сюда относятся:

- консерванты и усилители вкуса в пище,
- агрессивная бытовая химия,
- пластиковые контейнеры и посуда,
- поступление тяжелых металлов с водой, едой, вдыхаем воздухом, из косметики и т.д.

Полностью исключить поступление в тело этих загрязнителей мы не можем. Поэтому рациональные мероприятия по детоксикации организма так актуальны в XXI веке.

Большое значение в изнашивании организма имеет стресс, в том числе эмоциональный и особенно хронический. А также такое состояние как оксидативный стресс — особое состояние организма, когда нарушен баланс образования свободных радикалов и обезвреживающих их антиоксидантов. Его негативное влияние усугубляется при курении и чрезмерном употреблении алкоголя, гиподинамии, нерациональном питании.

Всё это напрямую приближает старение нашего тела.



## НЕ СЪЕСТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Несознательное отношение к питанию приводит к сбоям организма на биохимическом уровне, в результате которых наше тело вынуждено активировать процессы восстановления. Иными словами, происходит деление клеток и быстрое укорачивание теломер.

Как остановить этот процесс?

- **Следить за уровнем полезных жирных кислот.**

Недостаточное поступление полиненасыщенных жирных кислот в организм, их неправильное усвоение из пищи может приводить к нарушению формирования мембран (оболочек) клеток. В таком случае клетки становятся «уязвимыми» перед агрессивными агентами внешней среды.

Наибольшее количество полезных жирных кислот (Омега-3, Омега-6) содержится в растительных маслах, семенах, орехах, соевых бобах и арахисе, в авокадо. Из продуктов животного происхождения это моллюски, рыбий жир, печень рыб.

- **Уменьшить потребление углеводов.**

Так вы сможете избежать повышенного процесса гликирования, то есть «засахаривания» организма. В случае, когда углеводы избыточно поступают в организм, наше тело включает «запасной» способ усвоения углеводов — соединение их с белками. При чрезмерном гликировании нарушается функция белков в организме.

- **Поддерживать необходимый уровень содержания витаминов и микроэлементов.**

Каждый витамин и микроэлемент участвует в определенных биохимических реакциях. При их дефиците часть биохимических процессов не может быть осуществлена, это ведет к «включению» заместительных функций, что в итоге быстро изнашивает организм, как чрезмерная нагрузка. Чтобы поддерживать адекватный уровень витаминов и микроэлементов, необходимо принимать специально разработанные мультивитаминные препараты.

Теломеры «любят», когда питание богато полиненасыщенными жирными кислотами. Омега-3, Омега-6 содержится в растительных маслах, семенах, орехах, соевых бобах, арахисе и авокадо, моллюсках, рыбьем жире, печени рыб.



В своей книге «Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг» Дэвид Перлмутр говорит о том, что пищеварительная система самым непосредственным образом связана с происходящим в головном мозге. И, вероятно, самый важный аспект, от которого зависит хорошее самочувствие, психическое здоровье и молодость человека, — это состояние микрофлоры кишечника. Это так называемая внутренняя экология организма, включающая различные микроорганизмы, населяющие кишечник, особенно бактерии.





## ЭПИГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЧЕК-АП

— это прорыв в диагностике состояния здоровья.

Комплекс диагностических, лабораторных и инструментальных исследований позволяет составить полную картину особенностей именно вашего организма.

С какой скоростью стареют ваши клетки?

Каковы риски развития болезни Альцгеймера и сахарного диабета II типа?

Какие продукты питания вредят именно вашему организму? Можно ли вам употреблять молочные продукты, сладости и орехи — и если да, то в каких количествах?

Витамины и БАДы: в какой форме, как часто?

Сколько чашек кофе и чая можно выпивать в течение дня без вреда вашему здоровью?

Как безопасно поддерживать стройность и легкость: особенности жирового, белкового и углеводного обмена; особенности пищевого поведения.

Подходит ли вам вегетарианство? А дробное питание? А разгрузочные дни?

Какая физическая активность принесет максимальный результат вашему организму, а какая категорически противопоказана?

Записаться на эпигенетический чек-ап вы можете у вашего майер-терапевта.

## КАК УДЛИНИТЬ ТЕЛОМЕРЫ?

1. Регулярно (не реже 1 раза в год) проходить комплексную программу диагностики состояния организма. Перечень рекомендованных обследований должен быть разработан с учетом индивидуальных факторов риска (в том числе генетических) и особенностей образа жизни.

2. Следовать принципам рационального питания — то, что мы едим и пьем, может являться одним из основных источников поступления токсинов в наш организм, поэтому важно тщательно выбирать набор продуктов, следить за их качеством, учитывая индивидуальные пищевые реакции.

3. Соблюдения принципов правильного образа жизни — отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность (выбранная индивидуально — от силовых тренировок до прогулок на свежем воздухе), качественный сон.

4. Регулярное прохождение программ детоксикации, разработанных исходя из выявленных особенностей организма, дефицитных состояний, хронических заболеваний.

5. Компенсация любых дефицитных состояний — дефицит антиоксидантов, полезных жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, гормональная терапия.

6. Контроль процессов хронического воспаления — исключение и лечение любых очагов хронической инфекции (в этом тоже помогают регулярные программы обследования, так называемые «листы обследования чек-ап»).

7. Индивидуальный комплекс мероприятий по активизации правильной регенерации и оздоровления. Для запуска процессов омоложения могут быть эффективны интервальное голодание, общая криотерапия, различные витаминные коктейли, гипо-гиперокситерапия, нормобарическая оксигенация и др., подобранные с учетом результатов обследования.



### КРИОТЕРАПИЯ «ЗАМОРАЖИВАЕТ» ВОЗРАСТ?

Это физиотерапевтическая методика, основанная на действии резкого охлаждения.

Кратковременное (от 30 секунд) воздействие холодного сухого воздуха температурой от  $-110^{\circ}\text{C}$  до  $-140^{\circ}\text{C}$  выступает как шоковая терапия, включающая резервные возможности организма.

Несмотря экстремально низкие температуры, риска заболеть нет.

Криотерапия очень эффективна:

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

Врачи рекомендуют криотерапию при синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии и общих признаков энергетического спада.

На сегодняшний день наиболее эффективные комплексы по возвращению и сохранению организму молодости основаны на методе безмедикаментозного восстановления правильной микрофлоры и работы кишечника доктора Майера. Метод заключается в интенсивном диетическом лечении, направленном на восстановление флоры и функций кишечника, а также на активное выведение из организма шлаков и токсинов. Целью питания по системе Майера является улучшение состава крови и лимфы, омоложение клеток и тканей, нормализация психического состояния.

Узнать подробнее о процедурах и записаться на них вы можете у вашего персонального менеджера или майер-терапевта.

Будьте здоровы!

### ДЕТОКС-КОКТЕЙЛЬ

— это эксклюзивная разработка специалистов Verba Mayer в виде внутривенной инфузии (вливания).

Во время детокса на наш организм обрушивается огромное количество токсинов из самых «трудолюбивых» органов — печени, желчного пузыря. И следующая важнейшая задача — вывести эти токсины из организма. Специально разработанный детокс-коктейль связывает токсины из наших жировых клеток, из различных депо и скрытых резервуаров на молекулярном уровне и выводит их из нашего организма естественным образом (кал, моча).

Курс занимает 5 дней.

Внутривенные инфузии детокс-коктейля могут назначаться в рамках практически любой программы.





# ВОССТАНОВЛЕНИЕ КЛЕТОЧНОГО ИММУНИТЕТА

В основе старения и большинства болезней цивилизации — ожирения, диабета, метаболического синдрома, атеросклероза, нейро-дегенеративных, аутоиммунных и онкологических заболеваний — лежит хроническое воспаление. Зачастую воспаление может протекать длительно и латентно, т. е. является «скрытым», не вызывая каких-то явных симптомов у человека.

Причинами скрытого воспаления могут быть нарушения работы кишечника и состава микрофлоры, вирусные инфекции по типу герпетической, хронические заболевания верхних дыхательных путей или ротовой полости. Ослабленный иммунитет не в состоянии контролировать хроническое воспаление.

Врачи Verba Mayr разработали уникальный модуль, который активизирует работу систем внутренней саморегуляции организма человека, что делает применение других лечебных средств еще более эффективным. Комплекс можно применять на всех стадиях воспалительного процесса с целью уменьшения проявления патологических нарушений или перехода заболевания в хроническое течение. Новый дополнительный модуль основан на лучшей современной европейской практике клеточной медицины и может быть добавлен к любой из программ нашего центра.

## Дополните свою программу Verba Mayr, чтобы:

- защитить организм от вирусов, грибков и бактерий
- усилить антиатеросклеротическую защиту
- замедлить процесс старения организма
- снизить интоксикацию
- устранить негативные последствия стресса

Узнайте подробнее, какие процедуры входят в состав модуля



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

**+7 495 598 5151**

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

# БУДЬТЕ МОЛОЖЕ

## КАК ПЕРЕХИТРИТЬ СТАРОСТЬ?

ИННА РЕШЕТОВА

*Заместитель главного врача по научной работе, майер-терапевт Verba Mayr,  
член Международного общества майер-терапевтов*

*«...отрасль, нацеленная на стареющие (сенесцентные) клетки, стала самой заметной... <...>*

*Есть люди, которые понимают это очень хорошо,  
а некоторые — не очень».*

*Обри Ди Грей, британский биогеронтолог,  
один из самых известных ученых, изучающих старение*

*Каждый день на планете умирает около 200 000 человек.  
И это данные статистики без учета пандемии. Большинство  
из этих людей умирает от старости. Итак, старость.*

*Как она развивается? Как ее затормозить?*

*Лучшие ученые умы сегодня бьются над этим вопросом.  
Давайте посмотрим на старость на клеточном уровне.*

*Стареющие клетки — какие они?*



## ПОЖИЛЫЕ КЛЕТКИ-БАЛЛАСТ

С возрастом в нашем организме накапливается определенное количество «состарившихся» (сенесцентных) клеток, которые функционируют уже не так эффективно. Что же из себя представляют «состарившиеся» клетки? По сути — это клетки, которые по разным причинам прекратили делиться, и стали «клетками-бездельниками».

Процесс старения клеток обнаружил американский ученый Леонард Хейфлик еще 60 лет назад. Он обнаружил, что клетки могут делиться только определенное количество раз, после чего этот процесс прекращается.

Однако особенность сенесцентных клеток еще в том, что эти «бездельники» не подвержены запрограммированной клеточной гибели (апоптозу), иными словами, они не желают «самоуничтожаться». При этом состарившиеся клетки не только остаются в наших тканях, но еще и выделяют в окружающее пространство целый комплекс сигнальных молекул, устраивающих «хаос и воспаление» вокруг и в организме в целом. В том числе, провоцируют возникновение онкологии.

*Сенесцентные клетки — это «состарившиеся» клетки. По сути, это клетки, которые прекратили делиться, и стали, в своем роде, «клетками-бездельниками».*

*Теломеры — это небольшие участки на концах ДНК-хромосом. Именно от длины теломер зависит, как долго клетка сможет делиться. О том, что такое теломеры и как они связаны со старением, читайте в статье «Победа над старением — взлом скрытого кода ДНК» на странице 40.*

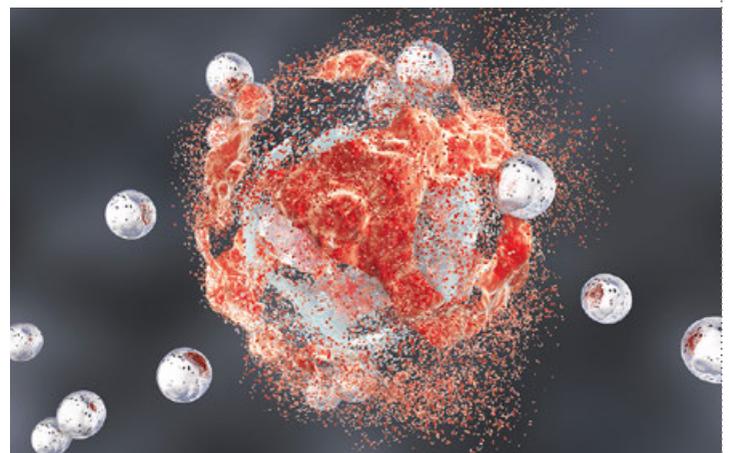
## ОСОБЕННОСТИ КЛЕТОЧНОГО СТАРЕНИЯ

У стареющих (сенесцентных) клеток есть несколько характерных признаков:

- Их ДНК аномальны. Теломеры ДНК сенесцентных клеток слишком коротки.
- Их митохондрии не справляются и производят чрезмерное количество свободных радикалов, ускоряют процессы деградации организма.
- Они выделяют вещества, способствующие хроническому воспалению, которое является провокатором развития заболеваний, в том числе, связанных с возрастом.

К этому подключается иммунная система, которая регулирует естественный процесс избавления от сенесцентных клеток, но с возрастом почему-то перестает справляться с этой задачей. Можно сказать, что стареющие клетки для нас вредны. У пожилых людей их больше, чем у молодых. Поэтому необходимо уменьшить их количество.

И одним из способов является изобретение лекарств, которые избирательно делают стареющие клетки «несчастливыми» и заставляют их «покончить жизнь самоубийством». Последние несколько лет ученые всего мира ведут поиск таких способов и проводятся активные разработки сенолитического подхода.





## ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Сенолитики — препараты, избирательно уничтожающие старые клетки. Первые препараты были созданы молекулярными биологами в США и прошли испытания на мышах. Пожилые грызуны, принимавшие препарат, прожили на 36% дольше, чем мыши из контрольной группы.

В январе 2019 года исследователи опубликовали результаты пилотного испытания на пациентах, страдающих тяжелым легочным заболеванием. Ученые из клиники Майо и партнерских больниц проводили терапию сенолитиками пациентам с идиопатическим легочным фиброзом (заболевание легких). В частности, они использовали сочетание таких препаратов, как кверцетин и дазатиниб. 14 добровольцев принимали препарат в течение трех недель, после чего у них было отмечено улучшение физического самочувствия — они могли проходить более длинные расстояния, увеличилась скорость передвижения. При этом серьезных побочных эффектов выявлено не было. И хотя это исследование нельзя назвать масштабным, это, в любом случае, серьезный шаг в изучении сенолитиков и их влияния на здоровье человека.

Сенолитики содержатся в некоторых растениях, а также синтезированы в лабораториях. Вот перечень веществ и методов, которые уже доказали свою эффективность:

1. **Кверцетин.** Флавоноидный антиоксидант, полученный из растений (лук, яблоня).

2. **Физетин.** Молекула растения, содержащаяся во многих продуктах (включая клубнику и некоторые водоросли).
3. **Гидроксibuтират.** Это химическое соединение вырабатывается организмом во время голодания или во время состояния кетоза, достигнутого в результате ограничения углеводов в рационе (именно поэтому голодание и рестрикция калорий положительно влияет на наше здоровье, самочувствие и внешний вид).
4. **Пиперлонгумин.** Как можно догадаться из названия, содержится в длинном перце (пиппали). Пиперлонгумин способствует апоптозу (гибели клеток) и легко усваивается в процессе пищеварения.
5. **Физические упражнения** тоже, по сути, действуют как сенолитики.
6. **Поддержание хорошего иммунитета** — один из главных способов увеличения продолжительности жизни и сокращения проявлений возрастных заболеваний.

## ПРОЦЕДУРА ГИПЕРБАРИЧЕСКОЙ ОКСИГЕНАЦИИ

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

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





Глутамин — это наиболее часто встречающаяся в теле человека аминокислота, которую организм синтезирует самостоятельно. Глутамин является источником энергии для организма, улучшает работу кишечника, нормализует обмен веществ и укрепляет иммунитет.

При этом согласно последним исследованиям, именно глутамин является «топливом» для раковых клеток. Еще в 2019 году появились препараты, блокирующие метаболизм глутамина.

Результаты поразили всех: препарат снижал рост опухоли, и повышал иммунитет.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Разработка сенолитиков идет в мировых масштабах, несмотря на некоторые неудачи. Существуют несколько подходов, которые активно исследуются:

1. Генная терапия клеточного «самоуничтожения». Ученые разрабатывают искусственный вирус, который проникает во все клетки, но именно в стареющих клетках активируется, производя белок, быстро заставляющий клетку убивать себя.
2. Разработка синтетических препаратов. Препараты, попадая в организм, будут избирательно вызывать апоптоз в стареющих клетках.
3. Воздействие на иммунную систему. Цель — «научить» ее выявлять и атаковать стареющие, ненужные и вредные клетки-балласт.
4. Модификация стареющих клеток. Этот подход подразумевает не избавление от сенесцентных клеток, но их трансформацию. Обратить процесс старения клеток вспять.

Хорошая новость: недавно японские ученые НИИ медицины Токийского университета сообщили, что нашли эффективное лекарство, позволяющее инициировать гибель стареющих клеток. Препарат воздействует на фермент GLS1, который связан с метаболизмом глутамина — одной из основных аминокислот в нашем организме. О результатах экспериментов и перспективах открытия профессор Макото Наканиси пока говорит осторожно, так как препарат на второй фазе испытания, но перспективы многообещающие.

## ОЦЕНКА ОКСИДАТИВНОГО СТРЕССА

— это анализ состояния антиоксидантной защиты организма. Помогает предвосхитить преждевременное старение и начать своевременную anti-age терапию.

Используется количественный метод определения шести биохимических показателей крови:

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



Между тем, уже сегодня вы можете начать профилактику старения и развития различных заболеваний с Verba Mayr. Оценка оксидативного стресса и анализ длины теломер помогут оценить риски преждевременного старения на клеточном уровне. Подбор оптимальных программ Verba Mayr, например, «Детокс + Иммунитет», «Лечебное голодание» и пр. поможет затормозить процессы старения. При необходимости дополнительных процедур врач может рекомендовать курс anti-age-коктейлей, гипо- и гиперокситерапию.

Узнать подробности и записаться на процедуры вы можете у вашего майер-терапевта или персонального менеджера.

Будьте здоровы!

## ПРОГРАММА «ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ» В VERBA MAYR

Самый эффективный и физиологичный вид очищения организма и лечения многих заболеваний — это лечебное голодание.

Что происходит во время лечебного голодания:

- Уменьшается токсическая нагрузка на организм в целом, лимфатическую и кровеносную системы, на основные фильтрационные детокс-органы (печень, кишечник, легкие, почки, межклеточная жидкость, лимфа, кровь, кожа).
- Корректируется инсулинорезистентность.
- Запускаются естественные механизмы омоложения.
- Сокращаются воспалительные процессы.
- Снижается риск развития болезни Альцгеймера и деменции.

Лечебное голодание с Verba Mayr проходит максимально бережно и эффективно:

- Постоянное наблюдение лечащим врачом.
- Полная диагностика здоровья перед голоданием,
- Индивидуальный план отказа от еды и выхода из голодания.
- Четко прописанная схема: 2 дня подготовка, 3 дня голод, 3 дня восстановление.





## ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ НА ДОМ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR

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

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

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



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

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



без  
лактозы



без  
глютена



без  
фруктозы



без  
яиц



без рафинированного  
сахара



без  
дрожжей

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

Тел. 8 (495) 598 51 51

# КАК МЫ СТАРЕЕМ?

## ЮВЕЛИРНЫЙ МЕХАНИЗМ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Врач-эндокринолог, координатор академии Verba Mayr*

*«Вечерние часы жизни могут быть самыми прекрасными, подобно тому, как красивейшие лепестки цветка распускаются последними!»*

Сэмюэль Смайлс, шотландский писатель

*Эндокринная система — это своего рода крупный мафиози-монополист, так как является одной из важнейших регуляторных систем в нашем организме. Именно она влияет на то, как функционирует наш организм, как он вступает в репродуктивный возраст и как ...стареет, дряхлеет. При этом «возрастные» заболевания, такие как: сахарный диабет II типа, ожирение, гипертония, нейродегенеративные заболевания (например, болезнь Альцгеймера), атеросклероз, — стали выявляться во все более раннем возрасте. Причины этих заболеваний разнообразны, но дисфункции эндокринной системы играют ведущую роль. Под влиянием внешних факторов и нашего невнимания к своему здоровью наша эндокринная система оказывается не в силах одновременно «держать удар» и обеспечивать молодость и энергичность, и человек стареет раньше.*



*Эндокринная система — одна из важнейших регуляторных систем организма. В нее входят: гипофиз, гипоталамус, щитовидная и околощитовидная железы, поджелудочная железа, надпочечники, половые железы. Эти железы выделяют гормоны — регуляторы обмена веществ, роста и полового развития организма.*

Давайте разберемся, как проявляются процессы старения в эндокринной системе, на что они влияют и как противостоять этому?

## СЛОЖНАЯ, ВАЖНАЯ И УЯЗВИМАЯ СИСТЕМА

На самом деле, невозможно сказать, какой именно орган запускает процесс старения в эндокринной системе. Между участниками эндокринной системы очень сложное, хитросплетенное взаимодействие, где каждый орган взаимно влияет на другой, то повышая уровень выработки гормонов, то снижая, в зависимости от внешних факторов.

Почти у каждого человека с возрастом развивается гормональный дисбаланс. Принцип «вода камень точит» — так можно обозначить влияние внешних факторов на эндокринную систему. Хронический стресс, зашлакованность организма, дефицит жизненно важных витаминов и микроэлементов, латентное воспаление, накопление генетических поломок в клетках, снижение антиоксидантной защиты с возрастом, дисфункция митохондрий, — и как результат — снижается эффективность на уровне клеток органов-участников эндокринной системы.

## КОМПЬЮТЕР ВСЕЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Такие участки мозга как гипоталамус, гипофиз и эпифиз — своего рода управленцы всей эндокринной системы. Их работу можно сравнить с компьютером: в норме гипоталамус и гипофиз считывают поступающие сигналы из периферийных органов, обрабатывают информацию и посылают обратно сигналы, например, для коррекции гормонов.

Именно отсюда поступают сигналы в периферийные органы про:

- повышение температуры тела,
- потребление питательных веществ и энергетический баланс,
- цикл сна и бодрствования,
- сексуальное поведение,
- репродуктивную функцию,
- водно-электролитный баланс,
- процессы стресса и адаптации.

Однако с возрастом изменяется чувствительность каждого органа в этом комплексе. Например, снижается чувствительность гипоталамуса: сигнал от органа приходит, но гипоталамус его «не замечает» и не дает обратной реакции. В результате орган на периферии не получает распоряжения из «вышестоящей организации» по поводу выработки гормонов и оказывается, по сути, предоставлен сам себе. Это похоже на расстроенный оркестр без дирижера. Такое рассогласование со временем чревато развитием заболеваний, упомянутых выше: развитие инсулинорезистентности, диабета, ожирения, онкологии, нейродегенеративных заболеваний.

## НАДПОЧЕЧНИКИ: НЕРВНАЯ РАБОТА

Надпочечники вырабатывают целый спектр гормонов, которые являются важными регуляторами обмена жиров, углеводов, деления клеток, метаболизма костной, мышечной, половой, иммунной и нервной систем.

Один из них — кортизол. Как старение сказывается на нем?

В норме кортизол выделяется циркадно, максимально утром с постепенным снижением к вечеру. Ритм его выработки оказывает влияние на другие ткани, на клеточный цикл, на иммунную систему, на обмен углеводов и жиров. С возрастом изменяется ритм секреции: нет вечернего снижения кортизола, человек больше времени проводит в состоянии повышенного уровня кортизола. Как результат — плохой сон, снижение работоспособности, преждевременное старение, износ организма.

К слову, о сне. Если в вашем графике частые перелеты и джетлаг, прерывистый некрепкий сон, бессонница, то рекомендуем заняться вопросом коррекции сна всерьез. У процессов старения и нарушенного режима сна — общий механизм, они друг друга усиливают и создают порочный круг.

### ГОРМОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Своевременная гормональная диагностика для эндокринной системы жизненно важна. Мы проводим исследование уровня т.н. anti-age гормонов: половых гормонов, гормонов щитовидной железы, гормонов надпочечников, мелатонина, гормона роста. Гормоны оказывают колоссальное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние здоровья. Существует несколько способов проверки гормонов: по слюне, крови и в отдельных случаях по моче.



Заметили вспышки ревности? Стареете...

С возрастом снижается продукция гормонов гипоталамуса и гипофиза.

Это может проявляться разными симптомами:

- синдромом ревности,
- апатия,
- угасание интереса к ранее любимым делам,
- снижение либидо,
- нарушения водно-солевого обмена,
- отечность и задержка воды в организме,
- нарушение мочеиспускания,
- плохой и некачественный сон,
- сухость кожи.

Кортизол — это т.н. «гормон стресса», один из гормонов, вырабатываемых надпочечниками.

В норме максимальный уровень кортизола приходится на утро и постепенно снижается к вечеру.

## СТАРЕНИЕ И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Различные заболевания щитовидной железы встречаются с возрастом все чаще, причем зачастую они отягощаются с другой эндокринной и/или неэндокринной патологией. Отличительная и коварная черта заболеваний щитовидной железы у пациентов старше 40 лет — это стертая, бессимптомная или нетипичная клиническая картина заболевания: слабость, утомляемость, снижение работоспособности, эмоциональная лабильность, плохой сон, набор веса. В то же время заболевания щитовидной железы провоцируют дисфункцию и нарушают работу других органов по принципу домино. Поэтому ранняя установка диагноза зачастую проблематична, поэтому требует от врача максимальной внимательности. Важен строго индивидуальный подход при анализе ситуации и подборе терапии.

## МЕНОПАУЗА — ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Менопауза — это важная часть жизни каждой женщины, которая характеризуется:

- истощением фолликулов яичников,
- снижением выработки половых гормонов,
- огромными гормональными изменениями, которые сопровождаются значительными клиническими последствиями.

До 40% всей своей жизни женщины проводят в состоянии постменопаузы. Снижение эстрогенов и прогестерона влияют на сердечно-сосудистую, нервную, костную ткани. Начиная с переходного периода (перименопаузы) в организме женщины возникают и манифестируют многие хронические заболевания, которые оказывают влияние как на качество, так и на продолжительность жизни.

Менопауза — это время возможностей. Если именно в это время подключить и активировать помощь специалистов: провести обследование, коррекцию питания и дефицитов, обратить внимание на хронические заболевания и потенциальные угрозы, — можно обеспечить себе здоровое и активное состояние и хорошее самочувствие на долгие годы!

Общая стратегия поддержания здоровья женщин наряду с обязательным соблюдением здорового образа жизни, включает индивидуальное назначение менопаузальной гормональной терапии (МГТ).



## ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПАНЕЛЬ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Анализ генетической предрасположенности к возникновению ряда «возрастных» заболеваний:

- гипертония,
- саркопения,
- болезнь Альцгеймера,
- риск атеросклероза,
- остеопороза,
- возрастных нарушений памяти
- заболеваний глаз,
- риск венозных тромбозов

Для женщин анализ дает информацию о риске ранней менопаузы и истощении яичников. Это позволит корректировать состояние женского гормонального здоровья и репродуктивной функции на ранней стадии.

Для мужчин генетическая панель поможет выявить риск эректильной дисфункции, облысения, облысения и различных заболеваний.

Рекомендуется делать детям, чтобы через приему генетической предрасположенности выбрать оптимальную долгосрочную стратегию активной и качественной долгой жизни.

В настоящее время большинство врачей придерживается т.н. «временной» гипотезы. Если у женщины в возрасте до 60 лет отсутствует менструация менее 10 лет, мы рекомендуем прием МГТ. Именно этот промежуток является окном терапевтических возможностей. Преимущества ранней гормональной терапии очевидны:

- Улучшается баланс «плохого» и «хорошего» холестерина в крови.
- Снижается инсулинорезистентность, следовательно, уменьшается риск развития сахарного диабета.
- Уменьшается объем талии. МГТ способствует сокращению висцеральной жировой ткани в органах брюшной полости, что уменьшает риск абдоминального ожирения.
- Снижается жесткость сосудистой стенки и уровень хронического воспаления.

Особенно важно обратить внимание на МГТ женщинам с риском сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно статистике, у женщин с гормонозаместительной терапией риск развития ишемической болезни сердца на 18–54% ниже, при этом увеличивается продолжительность жизни на 12–38%.

Однако важно понимать: подбор и прием МГТ должен проходить строго в индивидуальном порядке под контролем врача.

## МУЖСКОЕ СТАРЕНИЕ

С возрастом у мужчин постепенно снижается образование андрогенов (тестостерона), что значительно ухудшает здоровье. Если у женщин климакс проходит с резким снижением половых гормонов с яркой симптоматикой, то у мужчин это процесс проходит мягче. Это и облечение, и ловушка, ибо большинство наших соотечественников не занимается своим здоровьем, «пока гром не грянет».

Диабет, ожирение и старение — это три основных причины снижения тестостерона, взаимно отягощающие и ускоряющие прогрессию друг друга. Проще говоря, чем старше и объемнее мужчина, тем ниже уровень тестостерона. Далее разбалансировка идет по всем системам организма: ухудшается половая жизнь, увеличивается «плохой» холестерин, повышается риск нарушений углеводного обмена, угроза развития сердечно-сосудистых заболеваний и ранней смертности.

Своевременно выявить риски позволит лабораторная диагностика, например, генетическая панель «Активное долголетие для мужчин» в Verba Магн, по результатам которого врач разработает оптимальный план восстановления здоровья и энергии. Важно отметить, что не всегда антивозрастная терапия строится на приеме медикаментозных препаратов.

Тем не менее, тестостеронзаместительная терапия часто необходима: она помогает не только восстановить уровень тестостерона у мужчин с гипогонадизмом, но и улучшить качество жизни, снизить риски неблагоприятных исходов.

Мужской «климакс»: развивается плавно, но от этого не менее разрушителен.

На какие симптомы обратить внимание:

- снижение либидо, эректильная дисфункция, снижение работоспособности, перепады настроения, раздражительность, нарушения сна, потеря жизненной активности, ожирение, уменьшение волосяного покрова на теле.

Почему так врачи так много говорят об оксидативном стрессе?

Если его вовремя не остановить, развивается хронический оксидативный стресс, который приводит к гибели ценных  $\beta$ -клеток и снижению секреции инсулина.

Так возникает патологическая инсулинорезистентность.

Ее последствия:

- высокий риск преждевременного старения,
- нарушения углеводного обмена,
- развитие онкологических, нейродегенеративных и сердечно-сосудистых заболеваний.



## ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ WELLNESS

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

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

От нашего генотипа зависит не только наше здоровье и риск различных заболеваний.

Вы знали, что наш образ жизни на 40% предопределён генами, а осознанное отношение к своему здоровью — на 10%?

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

Тест позволяет максимально точно составить план лечения.

## СТАРЕНИЕ, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Бета-клетка ( $\beta$ -клетка) — одна из разновидностей клеток эндокринной части поджелудочной железы. Бета-клетки продуцируют инсулин, понижающий уровень глюкозы крови. Однако с возрастом происходит несколько процессов, которые в совокупности увеличивают риск сахарного диабета:

- Деление  $\beta$ -клеток уменьшается, снижается и выработка инсулина.
- Постепенное снижение физической активности, гиподинамия.
- Развитие висцерального ожирения, увеличение веса.
- Снижение мышечная массы.
- Усиление оксидативного стресса.

Почему так много внимания врачей вокруг оксидативного стресса?

Будучи хроническим, окислительный стресс приводит к гибели  $\beta$ -клеток: критически снижается секреция инсулина, из-за чего формируется патологическая инсулинорезистентность. Патологическая инсулинорезистентность — это высокий риск преждевременного старения, основа нарушений углеводного обмена, онкологических, нейродегенеративных и сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому анализ на оксидативный стресс — одно из важных лабораторных обследований, которое необходимо регулярно проходить.

## СТАРЕНИЕ И ВИТАМИН D

Витамин D играет исключительно важную роль в организме человека. Витамин D уменьшает процессы воспаления в организме и предупреждает атеросклероз. Дефицит витамина D часто сопровождается выраженной мышечной слабостью, высоким риском падений, высокой хрупкостью костей и риском переломов.

Люди, составляющие группу риска по развитию дефицита витамин D:

- мало времени проводят на солнце;
- сниженная способность кожи синтезировать витамин D под воздействием солнечных лучей;
- неправильное питание — затруднено получение витамина D с пищей.

Витамин D по праву может называться одним из основных геропротекторов, улучшающих качество жизни и снижающих риски возраст-ассоциированных заболеваний. Поэтому крайне важно проводить контроль витамина D по анализу крови и регулировать дозировку приема витамина D.



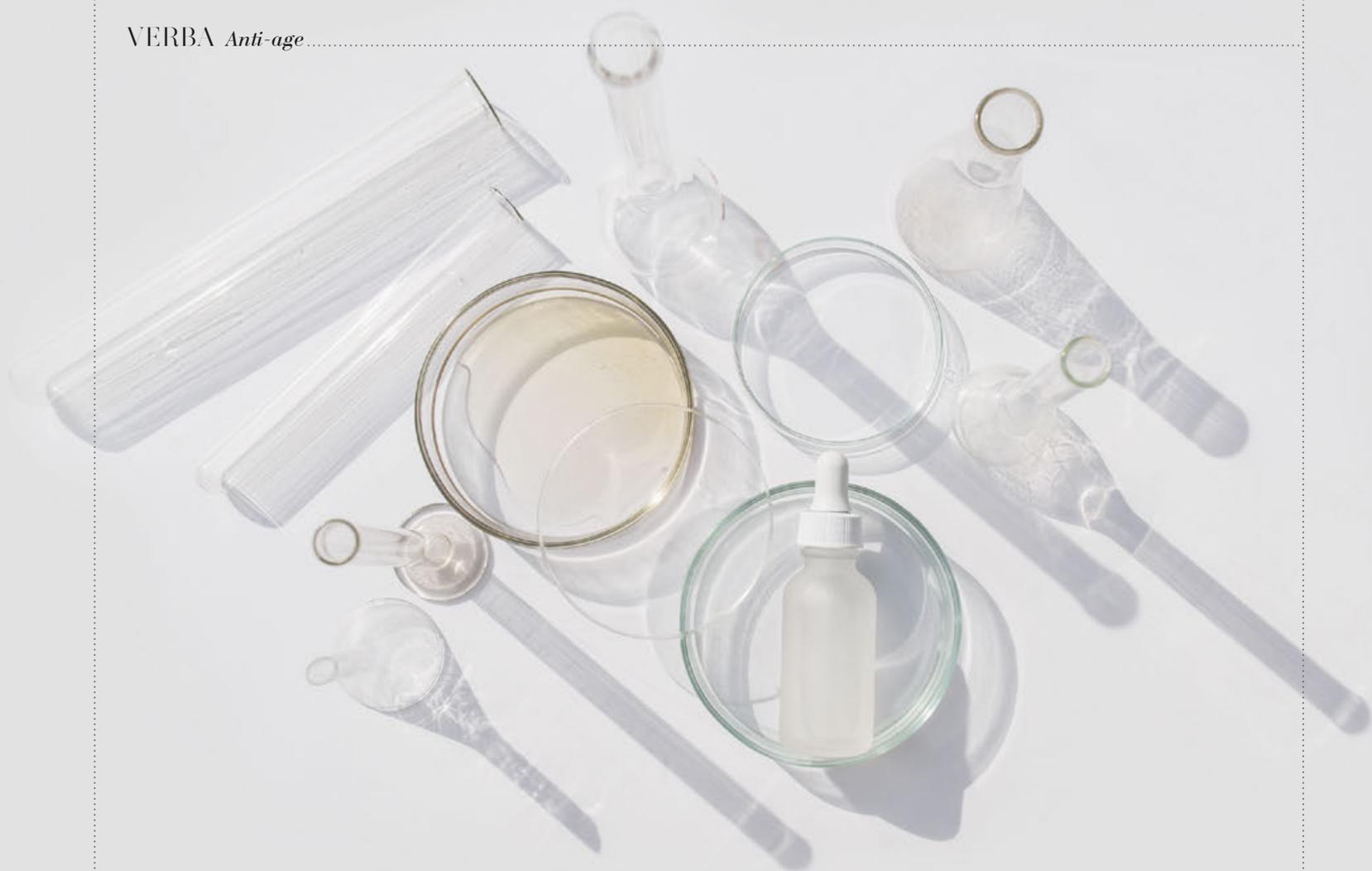
## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГИЧНОСТЬ

Наше здоровье после 50 лет — это отражение нашего образа жизни в первой половине жизни. Как метко выразилась Ольга Николаевна Ткачева, главный внештатный гериатр Министерства здравоохранения РФ: «Профилактикой старения надо заниматься с детства».

Чтобы снизить вероятность преждевременного старения и мужчинам, и женщинам надо обратить внимание на питание, целесообразность и важность занятий спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение графика труда и отдыха, полноценный качественный сон. Обязательно проходить ежегодный чек-ап с анализом показателей и выявлением моментов, требующих коррекции для сохранения качества жизни на долгие годы. Большое значение приобретают методы генетической диагностики в аспекте активного долголетия и профилактики преждевременного старения.

Узнать подробнее об услугах и записаться вы можете у вашего персонального ассистента или майер-терапевта.

Будьте здоровы!



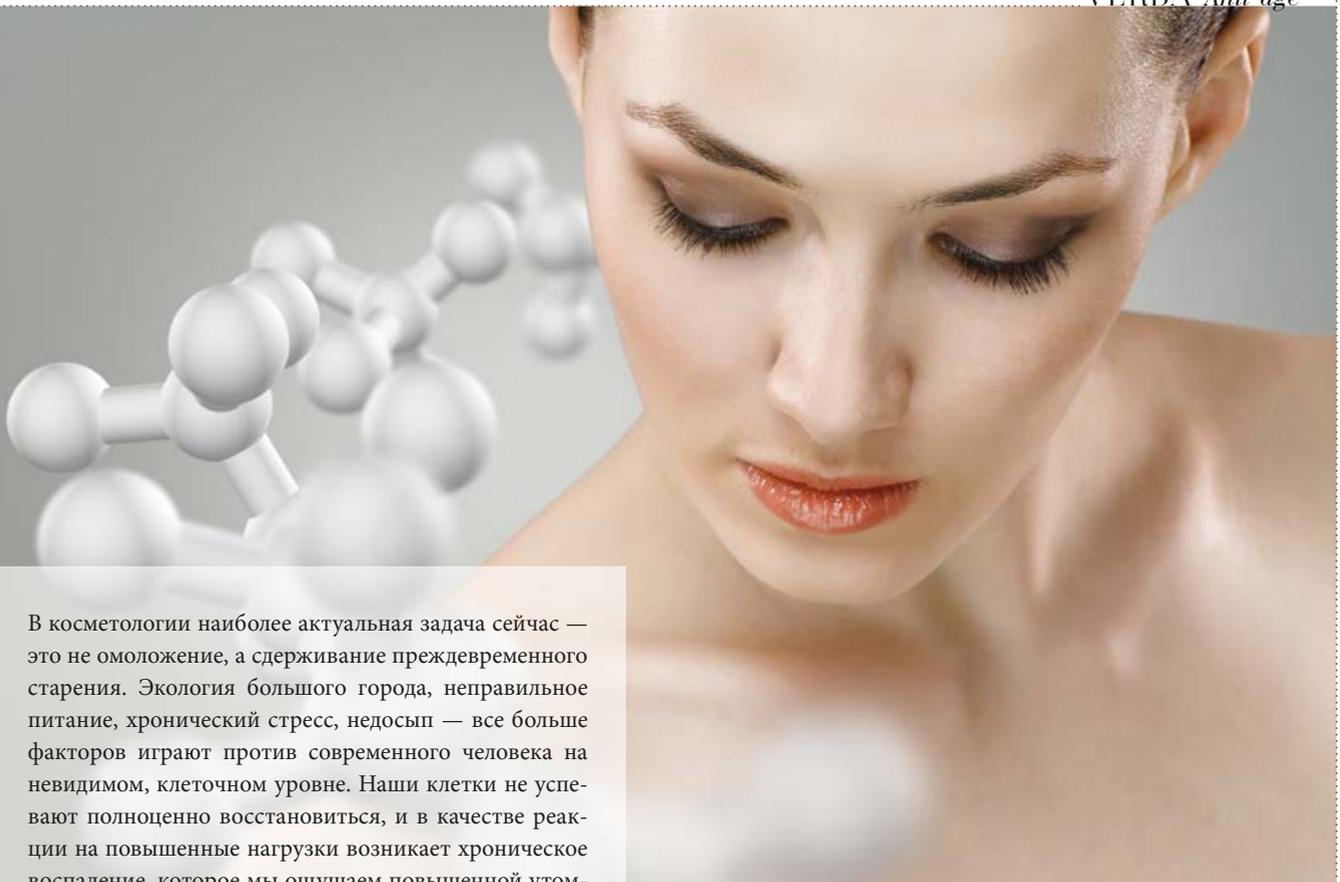
# ПОМОЛОДЕТЬ НА 10-15 ЛЕТ?

С КЛЕТОЧНОЙ ТЕРАПИЕЙ — ЛЕГКО!

ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

*Заведующая отделением косметологии Verba Mayr,  
врач-косметолог*

*Мы уже привыкли воспринимать обещания «невероятного омоложения после одной процедуры» как информационный шум. Оказалось, пора изучить вопрос внимательнее. Современные клеточные технологии стремительно развиваются, а персонализированная регенеративная медицина действительно помогает сбросить с плеч полтора десятка лет. Никакой мистики и пустых обещаний, только наука!*



В косметологии наиболее актуальная задача сейчас — это не омоложение, а сдерживание преждевременного старения. Экология большого города, неправильное питание, хронический стресс, недосып — все больше факторов играют против современного человека на невидимом, клеточном уровне. Наши клетки не успевают полноценно восстановиться, и в качестве реакции на повышенные нагрузки возникает хроническое воспаление, которое мы ощущаем повышенной утомляемостью и упадком сил. Лишь устранив нарушения там, мы можем рассчитывать на эффективное сохранение и поддержание своей молодости.

Все процедуры для омоложения можно разделить на две большие группы:

### 1. ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Это различные маски и обертывания, профессиональная косметика, мезотерапия, прием БАДов и витаминов, которые дополнительно питают, увлажняют ткани, восполняют дефициты, а также коррекция питания для восстановления правильного баланса нутриентов.

### 2. ПРОЦЕДУРЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ СОЗДАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК

В первую очередь, речь идет о так называемом «контролируемом повреждении»: химических и механических пилингах, лазерном и RF-омоложении, когда мы подталкиваем кожу быстрее обновляться. Сюда же относят дополнительное введение биологически активных веществ, участвующих в восстановлении тканей, например: плазмотерапию и плацентотерапию.

### КАК ОРГАНИЗМ ОМОЛАЖИВАЕТ СЕБЯ САМ

Каждая клетка проживает запланированный отрезок времени, отмирает и на ее месте образуется новая. За свою жизнь клетки усваивают питательные вещества, синтезируют необходимые человеку биологические соединения, вырабатывают большое количество энергии, продуцируют себе замену и даже помогают друг другу восстанавливаться.

В случае травмы — порез, ожог, ссадина и пр. — клетки начинают усиленно работать, чтобы восстановить повреждение. Механизм регенерации и репарации (естественного биологического и посттравматического восстановления тканей) хорошо изучен. Он состоит из трех этапов:

1. На поврежденном участке возникает воспаление. Выделяется большое количество биологически активных веществ, необходимых для восстановления. В первую очередь, это информационные пептиды (цитокины), которые сигнализируют о повреждении и запускают всю последующую цепочку.

2. Фаза активного построения новой ткани. В область повреждения мигрирует большое количество зрелых клеток, которые начинают усиленно делиться, а также различные агенты, стимулирующие и поддерживающие этот процесс (факторы роста, ферменты).

3. На третьем этапе происходит полное восстановление свойств ткани. Новые клетки начинают активно работать: делиться, перерабатывать поступающие извне нутриенты, синтезировать и выделять важные для организма компоненты.

Один из ключевых участников в восстановлении — фибробласты. Эти клетки вырабатывают коллаген, эластин, белки и полисахариды, составляющие опорную ткань любого органа, в т.ч. дермы кожи.

Если фибропласты «схалтурят» и не смогут выработать достаточное количество ресурсов, то на месте раны образуется т.н. рубцовая ткань — шрам. Это своеобразный защитный механизм нашего организма, такую ткань построить проще и быстрее. Но она абсолютно безжизненна, ее можно сравнить с протезом.



## ВОСПАЛЕНИЕ КАК ПРИЧИНА СТАРЕНИЯ

Однако регенерация и репарация происходят не только на месте глубоких ран: каждую секунду часть наших клеток ломается и выходит из строя под влиянием повышенных нагрузок, стресса, свободных радикалов, инфекций и др.

Чем обширнее это повреждение — тем меньше у организма ресурсов на его восстановление и образование полноценно работающих клеток. В результате мы сталкиваемся с хроническим воспалением на клеточном уровне, которое и является одной из основных причин раннего старения. Но сегодня мы научились влиять на механизмы регенерации и репарации и практически управлять ими. Клеточные технологии оздоровления и омоложения позволяют уменьшить воспаление и ускорить восстановление повреждений, причем эффект будет стабильным и длительным.

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Одна из самых популярных методик омоложения кожи на клеточном уровне — плазмотерапия, или PRP-терапия (в переводе с англ. «platelet rich plasma», обогащенная тромбоцитами плазма). В состав крови входят разные клетки: тромбоциты, лейкоциты, эритроциты. Нас интересуют тромбоциты — дискообразные клетки крови небольшого размера, способные менять свою форму и «желировать» поврежденную ткань. Тромбоциты высвобождают «факторы роста» — особые белки, возвращающие поврежденным тканям (коже, слизистым, сосудам) способность к восстановлению. После травмы, пореза или ожога тромбоциты запуска-



*Самое первое упоминание о лечебных свойствах плаценты можно найти еще у Гиппократа!*



ют целую цепочку реакций на биохимическом уровне, благодаря чему спустя неделю на месте глубокого пореза мы видим молодую розовую кожу.

Изначально инъекции плазмы, обогащенной тромбоцитами, применялись в челюстно-лицевой хирургии для восстановления кожных покровов.

Препарат генерируют из собственной крови пациента, поэтому он обладает максимальной совместимостью и не вызывает никаких побочных реакций.

PRP-терапия в косметологии используется для:

- повышения упругости, эластичности, плотности кожи;
- коррекции морщин;
- терапии акне и постакне, повышенной жирности;
- осветления и профилактики появления пигментных пятен;
- лечения псориаза, экземы и других заболеваний кожи;
- ускоренного восстановления и повышения эффективности лазерного омоложения.





Чем PRP-терапия отличается от обычного плазмолифтинга?

## PRP-ТЕРАПИЯ В VERBA MAYR: НЕ ПРОСТО УКОЛЫ ПЛАЗМЫ

«Волшебное зелье» готовится прямо у вас на глазах. Наполненные кровью пробирки с небольшим количеством стабилизатора раскручиваются в специальном аппарате с высокой скоростью. Центробежная сила разделяет кровь на отдельные составляющие-фракции. Все лишнее убирается, и на выходе мы получаем собственную плазму с концентрацией тромбоцитов более 1 000 000 клеток в 1 мл. Она сразу же забирается в шприц и вводится по назначению.

**Процедура плазмотерапии проводится только при строгом соблюдении стерильных условий!** Чистота полученного биопрепарата, а также количество «живых» тромбоцитов в нем прямо зависит от качества пробирок и технических характеристик аппарата-центрифуги. Так, PRP-терапия в Verba Mayr производится с помощью систем, созданных в швейцарской лаборатории RegenLab Plus. Клинические исследования доказали 10-кратное превосходство полученного аутогеля над препаратами, созданных с помощью обычного оборудования. А сочетание таких инъекций с индивидуальными программами детокса и питания, составленными на основе полного чек-апа, усиливает восстановительный эффект минимум втрое.

*Все дело в концентрации. В «обычных» пробирках мы получаем плазму с содержанием не более 300 тыс. тромбоцитов на мл.*

*При технологии PRP мы получаем аутогель, содержащий от 1-1,5 млн тромбоцитов на мл плазмы. Разумеется, результат омоложения во втором случае будет нагляднее и сохраняться намного дольше!*

## ПЛАЗМОТЕРАПИЯ

Плазмотерапия — это буквально волшебная палочка для современной женщины. Всего 1-2 процедуры позволяют:

- Улучшить цвет лица, убрать землисто-серый тон.
- Сократить выработку кожного сала и нейтрализовать жирный блеск,
- Разгладить морщинки,
- Снять кожные воспаления,
- Ускорить рассасывание рубцов постакне,
- Уменьшить круги и мешки под глазами,
- Осветлить пигментные пятна,
- Сократить выраженность сосудистых патологиях (купероза),
- Улучшить рост волос.



## СТАРЕЮЩАЯ КЛЕТКА: ДРУГ И ВРАГ В ОДНОМ ЛИЦЕ

Все клетки, кроме половых и стволовых, могут делиться ограниченное количество раз, после чего их жизненный цикл завершается. Однако активность стареющих клеток на этом не заканчивается — они начинают подавать «знаки» о необходимости восстановления. Такие клетки выделяют особый комплекс из специфических сигнальных молекул, ферментов и других активных веществ. Этот комплекс ученые назвали «старческий секреторный фенотип» SASP (Senescence Associated Secretary Phenotype).

В норме SASP вызывает небольшое воспаление, необходимое для запуска предусмотренного природой процесса обновления. Однако при регулярных повреждениях его концентрация усиливается, возникает хроническое воспаление — причина ускоренного старения, развития так называемых возраст-ассоциированных заболеваний (сердечно-сосудистые проблемы, сахарный диабет, остеопороз, онкология, когнитивные нарушения вплоть до деменции).

На начальном этапе хроническое воспаление проявляется совсем не «косметологическими» симптомами: упадок сил, снижение работоспособности, перепады настроения, трудности со сном. Человек чаще болеет и дольше восстанавливается. Неудивительно, ведь организму приходится большую часть сил направлять на подавление обширной воспалительной реакции. Возникает порочный круг: ресурсов для полного восстановления не хватает, а большое количество дефектных клеток стимулирует его вновь и вновь.

Хроническое воспаление — причина ускоренного старения, развития так называемых возраст-ассоциированных заболеваний (сердечно-сосудистые проблемы, сахарный диабет, остеопороз, онкология, когнитивные нарушения вплоть до деменции).

## НАШ ОТВЕТ РАННЕМУ СТАРЕНИЮ

Разорвать замкнутую цепь помогают **геропротекторы** — группа веществ, способных снижать скорость возрастных изменений путем влияния на клеточные процессы. Одним из наиболее эффективных методов поддержки баланса в тканях и коже признаны продукты гидролизата плаценты — **плацентарные препараты**.

Одним из первых о регенеративных свойствах плаценты заговорил советский офтальмолог, хирург профессор В.П. Филатов (1875–1956). Именно он разработал и научно обосновал метод тканевой терапии с применением экстракта плаценты, содержащего повышенную концентрацию «биогенных стимуляторов».

Благодаря академику Филатову сегодня проводятся удачные операции по трансплантации и воссозданию органов. А его технология плацентарной терапии доведена до максимального совершенства. Но не стоит путать ее с недостаточно изученными методиками применения стволовых клеток и эмбриональных тканей.

## СРАБОТАЕМ НА ОМОЛОЖЕНИЕ КОМПЛЕКСНО?

Если перед плазмотерапией пройти курс **внутривенных инфузий-коктейлей Anti-age** от Verba Mayr, результат будет в несколько раз лучше!

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

Назначить и провести процедуры может ваш майер-терапевт.

В своих экспериментах В.П. Филатов подсаживал в поврежденные области ткани других органов.

Но лучшие результаты все же показала плацентарная терапия.

Помимо локального терапевтического действия, она давала массу общеоздоровительных эффектов: повышение общего иммунитета, восстановление обмена веществ, устранение эндокринных нарушений, стимуляцию обратного развития доброкачественных опухолей, повышение фертильности и сексуальной активности.

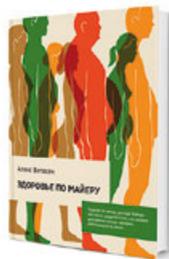
Плацентарную терапию в СССР применяли не только в медицинских целях, но и для повышения спортивных результатов, для общего оздоровления и омоложения. Ее назначали ведущим советским легкоатлетам, хоккеистам, баскетболистам. Поклонниками метода были Леонид Брежнев, Фидель Кастро, Элизабет Тейлор, Сильвестр Сталлоне, Фрэнк Синатра.

Наиболее приближенными по действию считаются японский препарат «Курасен», который используются в центре Verba Mayr. Также для фармакопунктуры мы применяем препараты «Лаеннек» и «Мэлсмон».

В зависимости от решаемых задач (омоложение кожи, общее оздоровление, профилактика возраст-ассоциированных заболеваний и т.п.) они могут вводиться непосредственно в кровь, инъекцироваться в кожу и подкожные слои. Плацентарная терапия этими препаратами онкологически безопасна, не вызывает привыкания, аллергии, не нагружает печень ненужными токсинами, а наоборот, повышает ее сопротивляемость вредным веществам и вирусам.



Узнайте подробнее о философии майер-медицины из книги «ЗДОРОВЬЕ ПО МАЙЕРУ: АКТУАЛЬНО КАК НИКОГДА» Алекса Витасека, практикующего врача, президента международного сообщества Майер-терапевтов, основателя академии Verba Mayr.



Плацентотерапия в Verba Mayr проводится с помощью японского препарата Curasen (Курасен). Он создан на основе плаценты, низкомолекулярных пептидов и гиалуроновой кислоты. Процедура обладает накопительным действием, так как запускает естественные процессы омоложения.

- Кожа становится более упругой и эластичной.
- Разглаживаются мелкие и глубокие морщины.
- Овал лица становится более четким, кожа подтягивается.
- Уплотняется кожа в области век, шеи, декольте.
- Уменьшаются темные круги под глазами и сокращается отечность.
- Устранение гиперпигментации, в том числе возрастной.

Инъекции препаратом «Курасен» прекрасно совместимы с другими методиками эстетической косметологии: плазмолифтингом, пилингами, любыми процедурами аппаратного и лазерного омоложения.

## ГЕРОПРОТЕКТОРНАЯ МЕДИЦИНА В VERBA MAYR

Современная медицина все больше ценит превентивный подход, профилактику и предупреждение развития заболеваний и старения организма в целом. Геропротекторное направление признано одним из приоритетных и наиболее перспективным для продления продолжительности и улучшения качества жизни человека, снижения количества возраст-ассоциированных заболеваний. При этом антивозрастная терапия основана исключительно на методиках и препаратах, одобренных мировой доказательной медициной. Этих принципов придерживается и майер-терапия.

Врачи центра Verba Mayr в совершенстве владеют современными технологиями регенеративной и клеточной медицины, умеют системно оценить ваше состояние и подобрать максимально подходящие именно вам программы. Здесь быстро восстанавливает ваше здоровье, улучшат внешний вид и общее самочувствие, научат противостоять времени.

Узнать подробнее о плазмотерапии и плацентотерапии и записаться на процедуру вы можете у вашего майер-терапевта или персонального менеджера.



## ИННОВАЦИОННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ОТ VERBA MAYR

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

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

### **Verba Propio**

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

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

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

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

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

## Verba PropioSelen

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

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

## Verba Bifido

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

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

Метабиотики изготавливаются строго под заказ в течение 2 дней после заказа. Рекомендованная продолжительность курса приема — 21 день.



## Verba Meta

— это напиток с приятным вкусом, который сразу же дает чувство сытости и комфорта, но при этом совсем не калорийный (0,97 ккал на 100 граммов), не содержит глютен, сахар и крахмал, не вызывает «скачков» глюкозы в крови. Безлактозный Verba Meta исключает процессы брожения и латентное воспаление в кишечнике при непереносимости лактозы.

В составе Verba Meta содержатся метаболиты бактерий в биодоступной форме — так максимально сохраняется всё полезное: витамины, аминокислоты, экзополисахариды, антимикробные и антимуtagenные вещества и другие нужные для организма соединения, продуцируемые бактериями.

### ЗАКАЖИТЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

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



# НЕЗРИМАЯ ВЛАСТЬ:

*как нейронные сети  
управляют нами*

АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА

*Врач-рефлексотерапевт центра Verba Mayr*

*Задумывались ли вы когда-нибудь, откуда к нам приходят те или иные мысли? Что именно влияет на наш выбор при принятии решений?*

*Почему на одни ситуации мы можем реагировать спокойно и обдуманно, а другие мгновенно вызывают шквал эмоций или же заставляют долго переживать их внутри? Что за этим стоит? Вы ответите: «Мозг, конечно!» И будете правы. Но каким образом мозг определяет наши реакции, мысли и эмоции? Давайте разберемся, можем ли мы сознательно управлять процессом мышления и что на это влияет.*

## КОНТРОЛЬ МЫСЛЕЙ: СУПЕРСПОСОБНОСТЬ ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ?

Еще из школьных уроков биологии мы знаем, что мозг является главным центром управления нашего организма. Но в какой степени это относится к процессу мышления?

Древние ведические источники гласят: если ты овладел своим умом, ты обрел свободу. Давайте представим на минутку: вы научились управлять мыслительным процессом и ваш разум концентрируется только на том, что вам действительно интересно и полезно, игнорируя вредную информацию. Например, негативные переживания прошлого, мысленную «жвачку» по поводу пережитого стресса, утомительный внутренний диалог с начальником, который не отпускает вас в отпуск. Согласитесь, погружаясь во все это, мы будто и не живем вовсе, а пребываем во власти виртуальной жизни мозга. Вероятно, свободное мышление открыло бы перед нами другой уровень в управлении своим организмом и жизнью в целом. Перспективы поистине грандиозные: новый уровень осознанности позволит делать более подходящий выбор как в отношениях с самим собой, так и с людьми, избегая множества нелепых ошибок. Как результат — счастливая и гармоничная жизнь.

Но на практике далеко не всегда мы можем свободно управлять своими мыслями и эмоциями — чаще это они управляют нами, влияя на наши реакции и настроение. Когда мы испытываем необъяснимое чувство тоски или раздражения, то пытаемся найти

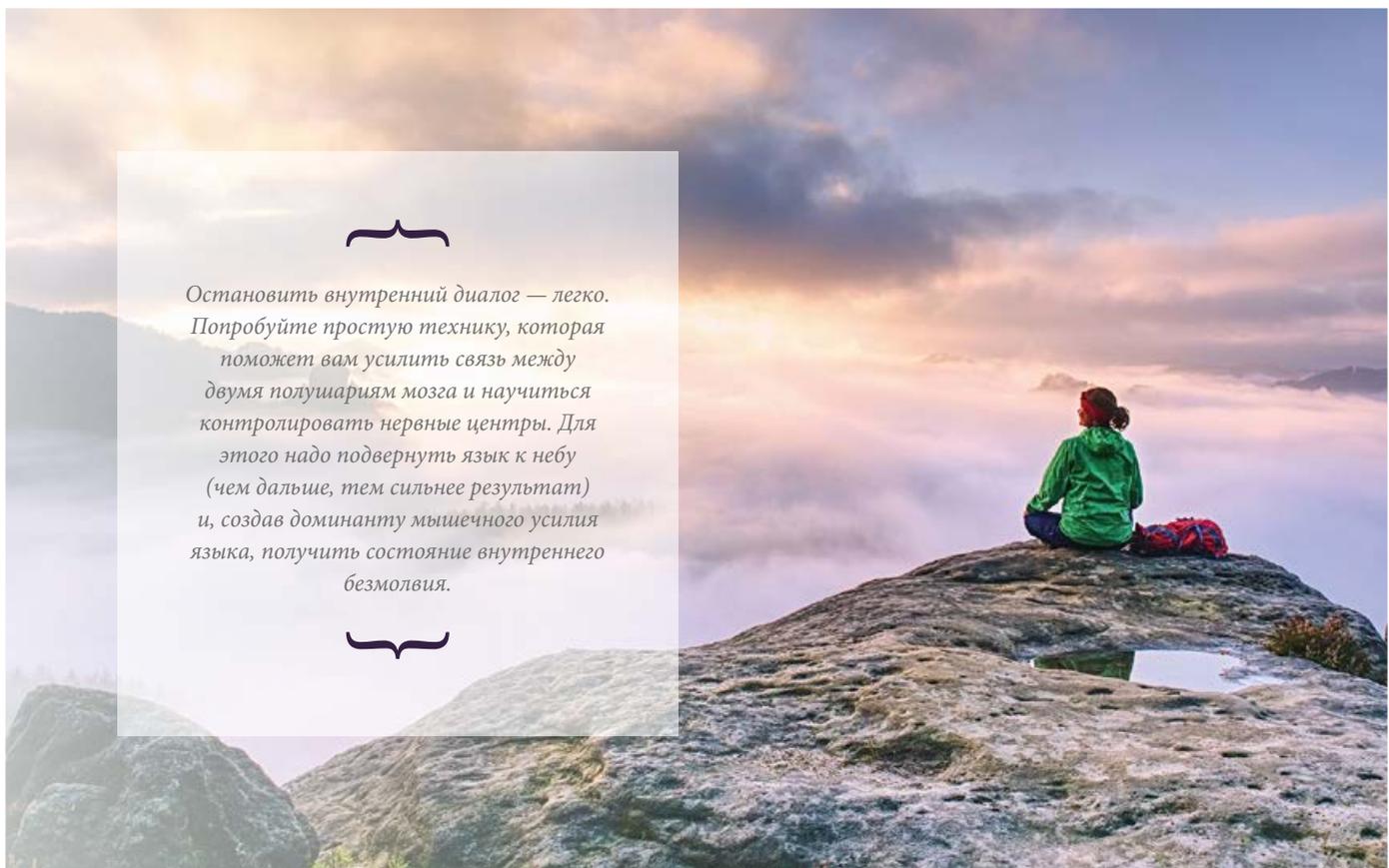
рациональное объяснение этому состоянию. Однако в большинстве случаев эти состояния приходят к нам из области подсознания. Давайте заглянем во внутренний мир нашего мозга и попробуем понять, как же он работает.



*Если вам интересно познакомиться с самыми современными взглядами на устройство нашей психики и причины ее сбоев, то книга «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого город» — для вас. Авторы книги, Дарья Варламова и Антон Зайниев, когда-то сами успешно справившиеся с клинической депрессией, сумели «разложить по полочкам» самые распространенные психические расстройства — от тревожности до биполярного расстройства.*



Остановить внутренний диалог — легко. Попробуйте простую технику, которая поможет вам усилить связь между двумя полушариям мозга и научиться контролировать нервные центры. Для этого надо подвернуть язык к небу (чем дальше, тем сильнее результат) и, создав доминанту мышечного усилия языка, получить состояние внутреннего безмолвия.





*Татьяна Черниговская, российский ученый в области нейронауки, психолингвистики и теории сознания, в одном из интервью заметила: «Нет людей с одинаковыми нейронными сетями, как нет двух одинаковых отпечатков пальцев».*

*И это неудивительно — у каждого из нас свой жизненный опыт, характер, свое окружение и условия жизни, своя генетическая карта.*



## НЕЙРОННЫЕ СЕТИ: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЛИЧНОСТИ

Для начала немного теории.

Наш мозг в среднем состоит из 100 миллиардов нейронов — нервных клеток, каждая из которых может образовывать от 50 до 100 тысяч нейронных связей.

Нейроны, объединённые между собой такими связями, называются нейронной сетью. Нейронные сети образуются и постоянно трансформируются в соответствии с меняющимися условиями жизни человека.

Нейронные сети могут взаимодействовать друг с другом, образуя так называемые нейронные ансамбли, объединенные по определенному признаку, например, семейному. Отдельные нейронные сети, которые формировались с самого детства при общении с каждым из родных — мамой, папой, бабушкой, тетей, братом и другими членами семьи, — образуют сложные связи друг с другом. По такому же принципу формируются нейронные сети, связанные с детским садом, школой, университетом, друзьями. Когда мы приобретаем какие-либо навыки у нас также формируются нейронные сети — это естественное свойство мозга.

С помощью нейронных сетей клетки мозга «записывают» в свою память не только весь наш опыт взаимодействия с внешним миром, но и качество этого взаимодействия, а также все связанные с ним мысли и чувства.



*Хотите, чтобы ваше мышление было ясным, а стресс и депрессия обходили вас стороной? Тогда прочтите книгу доктора Митху Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием». Автор дает подробные рекомендации, как вычеркнуть из своей жизни главные составляющие стресса: воспаление, сбившие биоритмы, уровень кортизола и эмоциональные триггеры.*



## РОДОВОЕ НАСЛЕДСТВО

Более того, на подкорковых структурах мозга, в подсознании, словно на жестком диске, хранится так называемая генетическая память. Там уже при рождении ребенка записана вся информация из нейронных сетей его предков до седьмого поколения.

Ближайшие к нам слои подсознания — это сознание наших родителей, дедушек и бабушек. Там хранятся записи обо всех событиях их жизни, самые значимые из которых связаны с сильными переживаниями: расставание, потеря близкого человека, материальные затруднения (особенно в период революций, раскулачивания, войны). Эти уровни подсознания для нас является своего рода «ящиком Пандоры», который не доступен прямому сознательному рассмотрению. Однако содержимое этого «ящика» напрямую влияет на наше восприятие реальности и реакции, особенно в стрессовой ситуации. Например, вы можете давно мечтать построить собственный дом, но отчего-то «все время не складывается». На самом деле, подсознательно эта возможность может блокироваться, поскольку из генетической памяти подгружается трагическая история внезапного пожара в доме у одной из ваших прабабушек, где прямо на ее глазах сгорело все нажитое имущество.

Очевидно, что настройки подсознания невероятно важны. Поэтому в современной медицине появились специальные психотерапевтические техники, позволяющие не только заглянуть на этот глубинный уровень, но и проработать его содержимое. С их помощью мы можем убрать неуверенность в себе, страхи и противоречия нашим целям программы, получить возможность черпать из памяти рода ценные ресурсы для реализации своих жизненных планов и создания гармоничных отношений.



## БИОХИМИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ МОЗГА

Чтобы понять, как именно функционируют нейронные сети и почему они так влияют на наше мышление, вкратце разберем биохимию мозга. Клетки мозга (нейроны) вырабатывают нейромедиаторы, которыми обмениваются между собой по нейронным связям. Это можно сравнить с движением электричества по проводам. Только электричество в проводах везде одно и то же, а электрические импульсы, движущиеся в нейронных сетях, различаются по своему качеству и свойствам.

Их свойства зависят от вида нейромедиаторов, которые вырабатывают разные группы нейронов. Знание принципов работы нейромедиаторов помогает понять, что же на самом деле формирует наше психологическое состояние.

Выделяют пять видов нейромедиаторов, на которых работает центральная нервная система: глутаминовая кислота, дофамин, норадреналин, ацетилхолин и серотонин. Каждый из них регулирует свои функции. Так, например, дофамин выполняет сразу три роли: дарит радость от изучения нового, стимулирует подвижность, вызывает в нас мотивацию и чувство удовлетворения при получении позитивного опыта и приятных ощущений. А такие положительные эмоции как удовольствие от риска, азарт и предвкушение победы связаны с норадреналином. Серотонин при достаточном количестве подавляет центры мозга, связанные с обидой, печалью и разочарованием, страхом нас от плохого настроения и депрессии.

Если выработка нейромедиаторов в мозге человека по каким-то причинам снижается (например, из-за нехватки определенных питательных веществ или витаминов), это сразу же сказывается на нашем психоэмоциональном состоянии. Недостаток норадреналина вызывает скуку и апатию, а дефицит серотонина и дофамина может привести к депрессии из-за возникающего дисбаланса между положительными и отрицательными эмоциями.

## ОСТОРОЖНО: ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ!

Чем выше активность нервных клеток в нейронной сети, тем интенсивнее они вырабатывают соответствующие нейромедиаторы, влияя на наше мышление.

Например, в детстве самыми значимыми людьми для нас являются родители, а значит, связанные с ними нейронные сети будут доминирующими. Если общение с родителями было ресурсным, то и наше восприятие их будет таким же. Если же часто случались конфликты, то в нейронных сетях отложится много «электричества», имеющего ассоциативную связь с этими переживаниями. Именно поэтому раннее детство так сильно влияет на нас, формируя наше восприятие самого себя, окружающих людей и мира в целом. По мере взросления у нас образуется все больше нейронных сетей, связанных с расширением круга общения, обучением, работой, увлечениями и т.п.

Если взаимоотношения с внешним миром складываются гармонично, то нейронные сети формируются с ровным энергетическим фоном. А в сферах жизни, где присутствуют сильные эмоциональные переживания, обиды и разочарования, будут формироваться нейронные сети с высоким уровнем возбуждения клеток мозга.

}

*Известный американский психотерапевт Эрик Берн писал в своей популярной книге «Введение в психоанализ для непосвященных», что мозг способен «запоминать» эмоции и аккумулировать их силу. Сегодня это доказанный факт.*

}

Совокупность всех наших нейронных сетей можно сравнить с уникальным сводным оркестром, который включает в себя множество мини-оркестров, а те, в свою очередь, из отдельных музыкальных инструментов — нейронных сетей. Каждый из этих «инструментов» звучит с разной силой и в разных тональностях, в гармонии или диссонансе с другими, что отражается на нашем мыслительном процессе. Если даже одна нейронная сеть «перегружена» переживаниями, это будет создавать повышенный фон возбуждения во всей центральной нервной системе.





### «ВСЕ БОЛЕЗНИ — ОТ ГОЛОВЫ!»

Иногда нейронные сети конфликтуют друг с другом, что отражается в текущих жизненных событиях.

Давайте рассмотрим это на примере распространенного внутреннего конфликта между понятиями «хочу» и «надо».

**Понятие «хочу»** связано с нейронными сетями правого полушария, отвечающим за образное восприятие. А понятие «надо», соответственно, с левым полушарием, имеющим отношение к логическому мышлению. Чем сильнее наши желания, тем больше возбуждение клеток мозга в правом полушарии, и тем выше потенциал в соответствующих нейронных сетях.

Но **понятие «надо»** может также иметь высокий уровень напряжения, особенно, если присутствуют повышенные требования к себе и миру. В результате между двумя частями мозга возникает большая разница потенциалов — подобно электрическому конденсатору, у которого на пластинах скапливается большой заряд электричества. Так формируются очаги застойного возбуждения в центральной нервной системе, которые могут существовать там десятилетиями.

Чем это чревато?

Мозг и тело неразрывно связаны между собой. Как говорил Сеченов, «всякая мысль заканчивается движением», даже если мы этого не замечаем. Даже малейшая активность мозга отражается изменениями в работе внутренних органов и мышечном тоне целых групп мышц. При длительном застойном возбуждении в мозге в теле неизбежно появляются устойчивые функциональные нарушения с ярко выраженной симптоматикой, например:



- депрессивные состояния,
- панические атаки,
- длительные мышечные боли,
- боли в спине, усиливающиеся после стрессов,
- нарушения в работе внутренних органов функционального порядка (когда есть жалобы, а исследования не показывают отклонений).

К серьезным болезням часто ведут очаги сильнейшего возбуждения, возникшие после шоковых переживаний, например, связанных с угрозой жизни или трагическими событиями. Немецкий врач и исследователь Райк Хамер даже ввел такой термин «биологический шок». «Очаги Хамера» хорошо видны на функциональном МРТ мозга и похожи на расходящиеся круги от брошенного в воду камня.

## ВОССТАНАВЛИВАЕМ УТРАЧЕННУЮ ГАРМОНИЮ

Итак, мы выяснили, что мышление наше далеко не так свободно, как может показаться на первый взгляд. Уровень активности нейронных сетей и характер их взаимодействия напрямую влияет на наши мысли, эмоциональные реакции и поведенческие стереотипы. Появление очагов застойного возбуждения в мозге и различных внутренних конфликтов, а также состояния неврологической дезорганизации центральной нервной системы приводят к нарушениям психического и физического здоровья. Чтобы устранить имеющийся дисбаланс в центральной нервной системе, в первую очередь нужно выяснить его первопричины.

Заглянуть на уровень «служебной» информации организма стало возможным благодаря открытию Джорджа Гудхарта, который разработал метод мануального мышечного тестирования.

Диагностические алгоритмы на основе мануального мышечного теста и целой системы различных инструментов — механических, химических или вербальных позволяют определить, на каком из уровней организма находится причина проблемы. Это может быть психика, биохимия (внутренние органы) или структура (костно-мышечная система).

Рефлексотерапия на основе мануального мышечного теста позволяет диагностировать и корректировать все эти три составляющие здоровья. Дело в том, что все точки акупунктуры непосредственно связаны с центральной нервной системой, а уже через нее — со всем организмом. Существует ассоциативная связь между определенной мышцей, соответствующим органом, позвонком, нервом, сосудом и акупунктурным каналом, биологически активными точками, эмоциями, видом стресса, нейромедиаторами и т.д., что делает рефлексотерапию универсальным методом интегративной медицины. Со стороны мышечное тестирование выглядит так, словно тело само рассказывает врачу о своих проблемах посредством реакции индикаторной мышцы в ответ на соответствующую провокацию.

## СЕАНС РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ «ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ»

Сеанс прикладной кинезиологии проводится на основе мануального мышечного тестирования. Пока вы лежите на кушетке, врач будет мягкими движениями рук тестировать состояние тела. Это тестирование выявляет как физиологические нарушения в различных областях организма, так и их первопричины — наличие застойных очагов возбуждения в головном мозге и внутренних конфликтов. Обнаружив дисбаланс, кинезиолог проведет коррекцию путем воздействия на определенные точки акупунктуры и зоны. Курс сеансов «Прикладная кинезиотерапия» способен излечить даже глубокие и застарелые проблемы: неврологические дезорганизации, хронические болевые синдромы, длительные мышечные спазмы, фобии, панические атаки, депрессии и др.

*Джорд Гудхардт (1928–2008 гг.),  
хиропрактик из Детройта, США,  
основоположник нового, оригинального,  
вспомогательного метода диагностики  
и лечения функциональных нарушений  
организма, который он впервые  
представил широкой общественности  
в 1964 году и назвал Прикладной  
кинезиологией.*



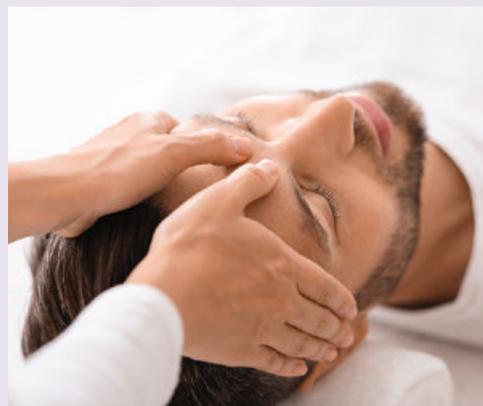


Как только причинно-следственной связь определена, врач-кинезиолог проводит мануальную коррекцию или иглоукалывание, воздействуя на биологически активные точки. В этих точках находятся проекции внутренних органов и систем организма. Благодаря ассоциативным связям точек акупунктуры с мозгом и, соответственно, со всем организмом, мы можем легко и безошибочно диагностировать наличие перевозбужденных нейронных сетей. Как только нейронная сеть в результате коррекции теряет свой избыточный заряд, она тут же начинает гармонично звучать в согласии со всем сводным оркестром нашего мозга. По системе обратной связи, в теле восстанавливаются нарушенные функции, нормализуется мышечный тонус, гармонизируется психоэмоциональный фон.

В центре Verba Магт успешно практикуются эти кинезиологические методики, разработанные на их основе сеансы рефлексотерапии «Эмоциональный релиз» и «Прикладная кинезиотерапия» уже помогли многим пациентам решить сложные и многолетние проблемы. Сеансы кинезиологической коррекции помогут вам исцелить первопричины тревожных состояний, проработать мешающие родовые программы, «подружить» свое сознание и подсознание. Вам станет гораздо легче управлять своими мыслями, настроением, эмоциональными реакциями на происходящие события, что, вне сомнения, приведет к принципиально новому качеству жизни.

### СЕАНС РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ»

Сеанс эмоционального релиза направлен на гармонизацию центральной нервной системы на уровне коры мозга. Он поможет вам быстро устранить текущие стрессы, неврозы и психоэмоциональные перегрузки, понизив общее возбуждение нервной системы. Врач прорабатывает определенные точки тела массажными приемами, а пациент произносит специальные фразы, помогающие высвободить напряжение и негативные эмоции. В завершение сеанса врач проводит акупунктурный тест и массаж биологически активных точек, который закрепит результат.





# ЮЛИЯ СНИГИРЬ

*Юлия Снигирь — яркая, талантливая, очень востребованная актриса и телеведущая, счастливая жена и мама. Глядя на нее, мы видим молодую девушку, за плечами которой длинная история успеха. Поистине, Юлия — женщина поколения ageless.*

”

*«Детокс — прекрасный способ перезагрузки. Я не голодаю, просто исключаю вредную пищу»*

— Юлия, расскажите о последних проектах, какие были самыми сложными или ключевыми для вас?

— На данный момент их три. Безусловно, «Кровавая барыня» (исторический сериал 2018 года, в котором Юлия сыграла роль помещицы Салтычихи, известной своей жестокостью в отношении крепостных. — прим. ред.). Это был очень тяжелый в работе и большой по объему материал. Работа в сериале Паоло Соррентино «Новый Папа» с Джудом Лоу и Джоном Малковичем для меня была очень значимой. Но я сразу понимала, что это ответственная и хорошая роль. И, конечно, фильм «Воланд», где я играю вместе с мужем. Но об этом фильме я пока помолчу.

— **Что помогло вам поддерживать себя в энергичной, работоспособной форме во время съемок в «Кровавой барыне»?**

— Самодисциплина. Никаких вечеринок, обязательно правильное питание, а еще я во время съемочного дня практиковала упражнения из цигун.

— **Случаются ли у вас эмоциональные «выгорания»? Если да, то как боретесь с ними?**

— О да, конечно. После съемок в сериале «Кровавая барыня» я какое-то время не могла сниматься. Перед мной лежало 11 сценариев, и все они казались мне чудовищными. Только потом я поняла, что именно так выглядит эмоциональное выгорание у актрисы.

— **Выгорание — это тяжелое испытание и настоящий бич современности. Что именно вам помогло восстановиться после съемок в сериале «Кровавая барыня»?**

— Мне кажется, в первую очередь, меня спасал мой ребенок. После тяжелого съемочного дня роль мамы быстро заставляет переключиться на нормальную жизнь. Детокс — тоже прекрасный способ перезагрузить организм. Я не голодаю, а просто исключаю вредную пищу.

— **К слову о вредной пище. Придерживаетесь ли вы определенных принципов питания?**

— В центре Verba Мауг я познакомилась с принципами питания по Майеру, и они мне оказались созвучны. Не всё удастся соблюдать, но я не ем лактозу и сократила до минимума глютен и сахар.

— **Приятно слышать. Сокращение сахара и глютена многим дается тяжело. Дайте, пожалуйста, пару советов нашим читателям.**



— Я считаю, что всегда можно найти вкусные и полезные продукты. Так как я уже давно в теме здорового питания, у меня уже подобрался список проверенных мест, где я покупаю подходящие продукты. В том числе, кстати, заказываю в Verba Мауг. У вас очень вкусные десерты, например.

— **Что помогает вам перезагрузиться и набраться сил в бесконечном потоке работы и съемок?**

— Сон и тишина. Мне этого всегда не хватает. В этом вопросе я принципиальна: мне нужна абсолютная тишина. Только так я могу выдохнуть и расслабиться. Иногда, правда, доходит до крайностей. Как-то мы с мужем приехали в Петербург на съемки фильма «Воланд», остановились в отеле. Для нас подготовили шикарный номер: везде наши фотографии, шампанское и потрясающий вид из окна на Исаакиевский собор! Понятно, что к нашему приезду готовились. И глядя на всю эту красоту, я начинаю ныть, что я специально просила номер с окнами во двор, чтобы было тихо и требую поме-



нять номер. С нами была старшая дочь Жени, Полина (Женя — Евгений Цыганов, муж актрисы. — прим. ред.). Глядя на меня, она расхохоталась, достала телефон и начала снимать меня на видео. Это было действительно забавно: стою я на этом красивом балконе с шикарным видом и ворчу, что все это никуда не годится. (смеется). Но тишина для меня, действительно, жизненная необходимость.

**— Есть ли секреты красоты, которые являются важной частью подготовки к съемкам, важным мероприятиям и т.д.? Волшебные процедуры у косметолога или просто полноценный сон?**

— Основное — это спорт. Я не так давно увлеклась занятиями Gyrotonic — это велнесс-комплекс непрерывных упражнений на специальном оборудовании. Заметила, что выгляжу гораздо лучше после них. Из косметологических процедур мне очень нравится массаж лица. Каких-то агрессивных методов и вмешательств я пока боюсь. И еще — сокращение сахара в рационе реально отразилось на внешности в лучшую сторону.

**— Как вам удается совмещать семью и работу?**

— А мне кажется, мне не удастся. Часто приходится выбирать в пользу одного или другого. Отказался от проекта — провел время с ребенком. Согласился — едва успеваешь сказать ребенку «спокойной ночи» перед сном.

**— И все же, что помогает вам как маме выстраивать баланс в общении с ребенком?**

— Я недавно прочитала в книге «Мама и сын», что самое главное — уметь слушать ребенка. Моему сыну Федору 5 лет — это такой возраст, когда ребенок может говорить нон-стоп. Я чувствительна к внешнему шуму, особенно, когда устала, поэтому иногда легко раздражаюсь. Но я себя воспитываю — стараюсь не просто слушать его, но слышать, что для сына важно.

**— В Verba Магн представлены различные программы оздоровления: детокс и снижение веса, антистресс и отдых, антистресс weekend, индивидуальные программы. Какая Вам ближе всего?**

— Антистресс, конечно! Я фанат различных оздоровительных методик, готова бесконечно проходить разные программы и процедуры. Слежу за достижениями в этой сфере и люблю пробовать новое. Правда, не получается приехать в Verba Магн дольше, чем на пять дней. Хотелось бы приехать на более длительную программу.

**— Считаете ли важным регулярно проходить чекапы здоровья?**

— Обязательно! Болезни надо предотвращать. Кстати, именно в вашем центре я сделала водородный тест на непереносимость лактозы и фруктозы, узнала, что у меня непереносимость лактозы! Я исключила лактозу из своего питания и стала гораздо лучше себя чувствовать. Это облегчило мне жизнь.



## 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 сменной фирменной открыткой лично в руки человеку, которого хотите поздравить!



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

**+7 495 598 5151**



# ПСИХОЛОГИЯ AGELESS: ОСОЗНАННОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ

Психолог

*Жить, не старея, сегодня становится все более реальным.  
Подтянутое тело, бодрое настроение, молодая душа —  
это все про «поколение ageless».*

*Концепцию ageless можно назвать переключателем между телом  
и эмоциональным ресурсом человека в контексте оздоровления.  
Она вобрала в себя ценности и стремления «человека вне возрас-  
та» без ключевой ориентации на определенные физические  
параметры. Как стать «человеком без возраста» и остановить  
влияние времени?*

Неизменный вопрос, который стоит перед человечеством: как остановить, замедлить или повернуть вспять влияние времени? Как жить долго и счастливо? Древние египтяне мумифицировали фараонов, средневековые алхимики искали философский камень и пытались создать эликсир жизни, а современные фармкомпании до сих пор пытаются воссоздать рецепт амброзии, «пищи богов», в виде БАДов и витаминных комплексов.

Люди свыклись, но не смирились с мыслью о старости: сегодня есть разработки и исследования, которые доказывают, что время можно остановить и даже направить его влияние во благо человека. Существующие концепции отличаются точкой приложения усилий, а их самые эффективные принципы органично переплетаются ради цели продлить и улучшить жизнь людей.



## ПРОТИВ ВОЗРАСТА — ЗА МОЛОДОСТЬ

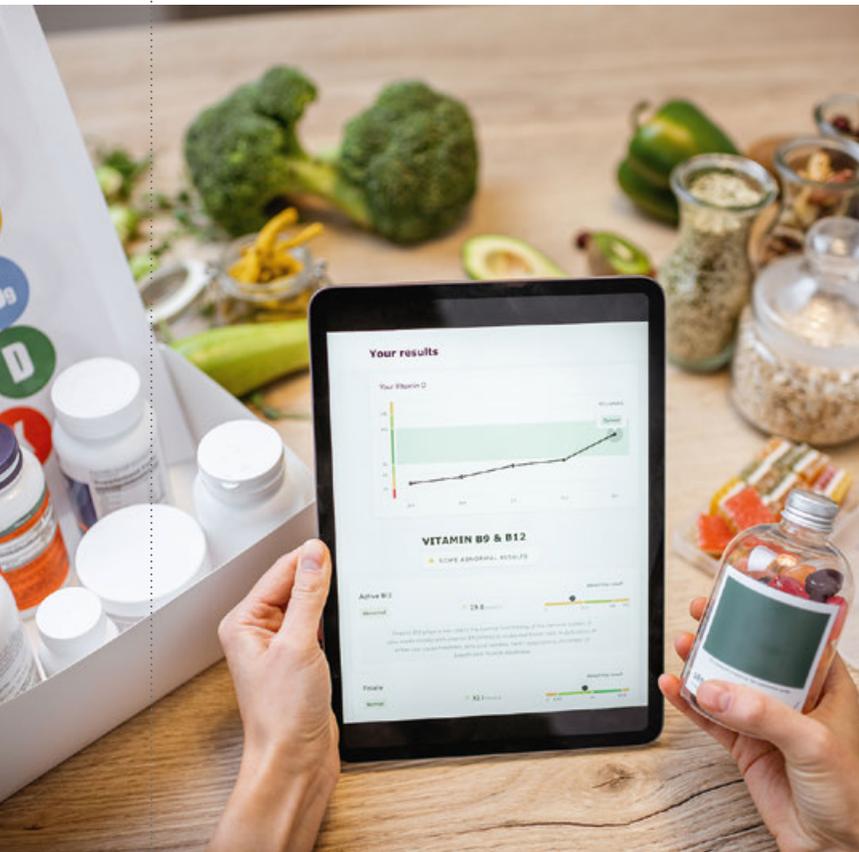
*Антивозрастная медицина как отдельное направление сформировалось в конце XX века. В 1980 г. Американская академия антивозрастной медицины (ААМ) объединила специалистов по возрастным изменениям, которые спустя 30 лет научились продлевать молодость за счёт лечебной физкультуры, диет и гормональной терапии.*

Идея anti-age (перевод с англ. — «против старения») стала точкой отсчета в развитии технологий для борьбы с возрастом. В медицине и косметологии оптимально сочетаются косметологические, аппаратные и фармацевтические разработки. Их цель — нивелировать внешние проявления хронологического возраста: морщины, дряблость, пигментацию и пр. Для этого пошли в ход биотехнологии и аппараты: инъекции препаратов на основе плазмы крови и плацентарных вытяжек, бустеры с коллагеном, витаминами и аминокислотами, фракционное омоложение лазерами и многое другое.

Однако даже самый чудесный wow-эффект невозможно сохранить навсегда. Организм — живая структура, подверженная изменениям времени гораздо более глубоким, чем степень проникновения луча лазерного аппарата.



*Международная база долголетия содержит сведения из 15 стран. В ней числится 138 человек, перешагнувших 110-летний рубеж. Согласно исследованиям сейчас эра взрывного роста числа людей в возрасте 100 лет и старше*



Почему люди болеют и стареют? Можно ли остановить процесс влияния времени на состояние здоровья? Рэй Курцвейл и Терри Гроссман рассказывают об этом в книге «Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни».



## ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД ВРЕМЕНЕМ

Современные аппаратные методики эффективно борются с внешними возрастными изменениями, но им все же не удастся остановить время. Именно поэтому работа над визуальным образом стала дополняться биологической трансформацией жизненных процессов. Через внутреннее к внешнему — с таким посылом на смену борцам со старением пришли биохакаеры, «взломщики кода жизни». Настала эра био-технологий.

**«Biohacking»** (англ. «жизненный взлом») — технология, основанная на исследованиях с целью улучшения и продления жизни.

Цель биохакинга — не просто остановить влияние времени на организм человека, но повернуть его вспять. В этой системе ключевую роль играет связка «диагностика — образ жизни — препараты» с опорой на научную базу, полученную от последователей «anti-age». С биохакингом «выглядеть моложе своих лет» значит быть энергичным и активным, излучая здоровье изнутри.

Мишенью для «биохакеров» являются те же возрастные изменения, но с фокусом приложения усилий на состояние внутренних органов человека. Через коррекцию режима сна, состава микробиоты кишечника, характера биохимических процессов ученые повышают уровень потенциала клеток, улучшая их способность обновляться, самовосстанавливаться и сопротивляться разным воздействиям. Отслеживать и оценивать такие изменения сегодня удается благодаря современной лабораторной диагностике.

Система физиологических и биохимических показателей помогает создать «карту» комплексной работы с пациентом. Наиболее удивительные результаты показывают генетические разработки, позволяющие предупредить такие нарушения, как сахарный диабет, онкологии, на очень ранней стадии или нивелировать предрасположенность к ним. Тактика на опережение дает возможность взять реванш у времени. Применение концентратов биологически активных веществ направленного действия позволяет адресно оздоровить и восстановить потенциал конкретного органа. Тем не менее, любое оздоровительное воздействие без изменения режима питания и мышления не будет обладать достаточным эффектом.

Понятие «биохакинг» появилось в США в 1980-1990 гг. Адепты течения придерживались хакерских принципов применительно к биологическим исследованиям. Они самостоятельно изучали биологические реакции организма на различные вещества. Результаты этих изысканий использовали для модификации процессов в собственном организме, в первую очередь с целью изменения генома.

Биохакинг подразумевает глубинную диагностику и изменение образа жизни через диеты, физические нагрузки, изменение режима сна, прием препаратов. Некоторые системы включают терапию гормонами роста.

## ОТ ПОНИМАНИЯ К ПРИНЯТИЮ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ

Эволюция технологий дошла до духовных трансформаций, и потребительские отношения к телу сместились на тактичное исследование его неосознаваемых глубин. Нарботки и ценные идеи предыдущих концепций помогли сформировать комплексную систему омоложения. Антивозрастная терапия и биохакинг предоставили миру передовые технологии диагностики, предупреждения заболеваний и коррекции работы всего организма.

Установился баланс между «выглядеть моложе своих лет» и функциональной молодостью со смещением фокуса усилий на психологическую зрелость. Была выявлена прямая взаимосвязь психологического здоровья с предрасположенностью к пищевым нарушениям, которые в большинстве случаев приводят к появлению хронических заболеваний. Здоровый человек «внутренне» молод, адаптивен, осознан, и от этого красив в своём естественном проявлении.

Последователям ageless важно быть «в себе». Они знают ответ на вопрос «Зачем мне хорошо выглядеть и быть продуктивным?» и четко видят свои долгосрочные планы на жизнь, в которые не входят недуги или пограничные состояния. «Человек вне возраста» знает

себя, и это знание внутреннее, а не навязанное социумом. Это та самая внутренняя опора на осознанности по отношению к своему «Я», направленная на понимание своей индивидуальности, личных ценностей и смыслов.

Внутренний баланс ценнее внешнего. Преимущество осознанного человека в ощущении себя важной частью более глобальной системы координат «я/мир», которая без него не будет существовать гармонично.



*Согласно исследованиям на интенсивность возрастных изменений напрямую влияют три фактора:*

- правильное питание, подобранное индивидуально;
- физическая активность;
- уровень оксидативного стресса.



## ТРАВМА: ЖИЗНЬ НЕ ЗАКОНЧИЛАСЬ

Ageless подразумевает жизнестойкость как способность личности справляться со стрессовыми ситуациями, сохраняя внутренний баланс и продуктивность деятельности.

Когда человека можно назвать жизнестойким? Когда ему удастся реализовывать в жизни эти три принципа:

1. Вовлеченность — активная жизненная позиция в разрешении сложной ситуации.
2. Контроль — убежденность в том, что совершаемые действия ведут к разрешению ситуации.
3. Принятие риска — это принятие того, что действия не всегда однозначно приведут к разрешению ситуации.

С позиции психологии тема «вне возраста» включает также работу с последствиями острого стресса. Травмирующие события — переезд, развод, потеря работы, разрыв с близким человеком, тяжелое заболевание — оставляют след на психоэмоциональном состоянии человека. Неприятные эмоции могут оставаться «непереработанными» и формировать негативные сценарии, которые человек будет воспроизводить по кругу, снова и снова.

Например, человек будет раз за разом переживать чувство стыда или вины, т.н. избегающее поведение, депрессивные состояния. И пытаясь компенсировать это потрясение, он может неосознанно выбрать стратегию саморазрушения (расстройство пищевого поведения, алкоголизм, наркомания, суицид).



*В современных условиях тотальной зависимости от гаджетов и цифровых технологий очень трудно оставаться в балансе с самим собой.*

*Как этого достичь без ущерба для жизни и коммуникаций рассказано в книге «Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире» Кэла Ньюпорта.*



Человек ageless активно действует в сложной ситуации, хотя и понимает, что реальность сложна и, возможно, ему придется не раз повторить цикл: «действия — результат — коррекция действий». Как вернуть себе свою ответственность за жизнь, активность, энергию?

В центре Verba Мауг мы поддерживаем принципы концепции ageless и помогаем нашим пациентам обрести баланс между своим физическим состоянием и внутренними ощущениями на уровне эмоционального ресурса. Только клинически доказанные методы для проработки эмоциональных травм и пост-стрессовых состояний помогают восстановить природную жизнестойкость человека. Для этого майер-терапевт индивидуально подбирает курс из следующих направлений:

- Эмоциональный коучинг.
- Практики йоги.
- Глубинная кинестетическая релаксация.
- Проработка эмоциональных травм ДПДГ.
- Нарботка психологической гибкости реагирования.

Эти методы помогают человеку переосмыслить события и переживания, активизировать естественный, внутренний процесс их переработки, и устранить эмоциональный барьер на уровне разума и чувств. После восстановления проводится этап наработки психологической гибкости реагирования на стрессовые ситуации с использованием эмоционального коучинга.



Тренируя дыхание «нижнего типа», человек начинает осознанно влиять на свое психоэмоциональное состояние и формировать навыки саморегуляции.

## ГЛУБИННАЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Рождающиеся в нас переживания, стресс, сильные эмоции, не «выпущенные» наружу, не проговоренные своевременно — создают в теле мышечные зажимы, которые со временем становятся весьма болезненными.

Нам сложно расслабиться в течение дня, так как мы вынуждены постоянно оценивать и контролировать окружающие события и процессы.

Наше тело пребывает на длительном физическом напряжении, теряя контакт с реальностью, с удовольствием от жизни.

Во время сессии глубинной кинестетической релаксации тело расслабляется, а сознание фиксирует это состояние в «памяти» тела.

Курс из 5-10 сессий вернет вам расслабленность и спокойствие, восстановит баланс между разумом и телом.



## КОУЧИНГ ДЛЯ СМЕНЫ МЫШЛЕНИЯ

На данный момент эмоциональный коучинг является «золотым стандартом» в психотерапии. Этот метод помогает понять, что сложности, которые испытывает человек в определенных жизненных ситуациях, вызваны его неверными интерпретациями и ошибочным поведением.

Эмоциональный коучинг органично вписывается в концепцию «медицины по Майеру» и имеет вектор обучения. Процесс коучинга включает работу с целями, ошибками поведения, а также формирование нового мышления с навыками самоконтроля и самокоучинга. На сессиях в Verba Мауг мы уделяем особое внимание тренировкам навыков саморегуляции.

Например, *упражнение «нижний тип» дыхания.*

Когда человек находится в длительном стрессе, в его вегетативной нервной системе преобладают процессы возбуждения. Длительное пребывание в таком состоянии ведет к истощению ресурсов организма.

Тренируя дыхание «нижнего типа», человек начинает осознанно влиять на свое психоэмоциональное состояние и формировать навыки саморегуляции. Обучение и самостоятельная работа позволит сместить доминанту активности с процессов возбуждения на процессы торможения в коре головного мозга.



### ДПДГ-ТЕРАПИЯ

**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.)

Движения глаз запускают процесс естественного исцеления психики человека. Травматическое событие блокирует процессы саморегуляции психики, поэтому чувства, образы, мысли, связанные с болезненным переживанием, словно застревают в ней.

ДПДГ помогает извлечь эти образы и запустить процесс их переработки.



### ВСЁ ДЕЛО В ФОКУСЕ ВНИМАНИЯ

Ещё одним аспектом работы в эмоциональном коучинге является управление вниманием: мы там, где наше внимание.

Внимание — это «сквозной» психический процесс. Именно вниманием обуславливаются наши ощущения, восприятие и мышление. Если ваш стакан всегда наполовину пуст, чего вы будете ждать от окружающего мира?

Внимание направляет и концентрирует психическую деятельность на одном из объектов, абстрагируясь при этом от других. Наши ложные представления, не подкрепленные фактами, делают нас уязвимыми, ограничивают нас, закрепощают ментально и физически. Управление вниманием через специальные упражнения позволяет держать фокус на фактах и, таким образом, сохранять ресурсное состояние ума и тела.





Важно понять отличие «мяча» от «противника». Мяч — это объект. Противник — это другой человек, и наше восприятие может быть ошибочным.

Чем мы более собранно и внимательно играем с мячом, тем больше шансов на успех. Когда мой фокус внимания на мяче — это ресурсное состояние ума и тела. Когда мой фокус внимания на противнике — это физическое и ментальное истощение.

## «ИГРАЙ С МЯЧОМ, А НЕ С ПРОТИВНИКОМ»

Это скорее не техника, а принцип, но осознав его, вы станете ближе к себе.

Важно понять отличие «мяча» от «противника»:

- Мяч — это объект.
- Противник — это другой человек. Но противник ли он?

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Это терапия в формате доверительной беседы со специалистом (психологом). Консультации направлены на развитие осознанного отношения к собственному состоянию, нейтральной оценки своих эмоциональных реакций и трансформации их в позитивное восприятие.

Работа со стрессовыми факторами, с первопричинами возникновения беспокойства и других состояний позволяет научиться спокойно реагировать на события с пониманием работы своего эмоционального интеллекта.



Наше восприятие может быть ошибочным. Мы реагируем на другого, исходя из своего болезненного опыта. И зачастую искаженно воспринимаем его мотивацию и драматизируем реальность, «накручивая» сами себя.

Чем мы более собранно и внимательно играем с мячом, тем больше шансов на успех. Когда мой фокус внимания на мяче — это ресурсное состояние ума и тела. Когда мой фокус внимания на противнике — это физическое и ментальное истощение.

Если этот принцип перевести в технику, это могут быть для начала простые вопросы самому себе, например:

- Где сейчас на самом деле мой фокус внимания?
- Что в сложившейся ситуации является «мячом»?
- Есть ли вообще в этой ситуации противник?

В современном материальном мире сложно быстро переключиться на ощущения и просто быть. Для этого необходима работа с проводником, который поможет мягко перейти в состояние полного ощущения жизни внутри себя. И концепция жизни ageless предусматривает применение различных методов для этого. В сочетании с комплексным системным оздоровлением организма, оптимально подобранной программой и питанием, эти техники позволяют изменить парадигму отношения к образу своей жизни, своему здоровью, и посмотреть в будущее через призму концепции «человека без возраста».

Узнать подробности и записаться на консультацию к психологу вы можете у вашего майер-терапевта или персонального ассистента в Verba Mayr.

Будьте здоровы!



# ЗАВТРАК ANTI-AGE

*Как наполниться  
энергией молодости  
и красоты с утра?*

*«Завтрак съешь сам» — гласит народная мудрость.  
Но что бы такого съесть, чтобы... помолодеть? Может, запечь  
парочку молодильных яблок?*

*Оказалось, создать завтрак молодости — не такая уж простая  
задача. Надо совместить полезное со вкусным и уместить его  
приготовление в столь драгоценные утренние часы, когда каждая  
минута расписана. Но шеф-повар Алексей Никитин вместе  
с Ириной Евгеньевной Поповой, главным врачом Verba Maug,  
справились с этой задачей и подготовили для вас вкусный,  
сбалансированный и питательный завтрак по Майеру.*



## ЛЬНЯНАЯ КАША С СЕМЕНАМИ КИНОА И ЧИА

Льняная каша – это настоящий суперфуд для здоровья и молодости. Она по праву считается anti-age продуктом: семена льна богаты фитоэстрогеном лигнаном, который обладает мощными противоопухолевыми и антиоксидантными свойствами. Кроме того, льняная каша очень полезна для ЖКТ, клетчатка улучшает перистальтику кишечника.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Семена льна — 20 гр.  
Семена золотистого льна — 10 гр.  
Семена киноа — 5 гр.  
Семена чиа — 3 гр.  
Молоко кокосовое — 100 гр.  
Вода — 200 гр.  
Соль розовая  
Дынный сахар  
Свежие ягоды  
Мята свежая

стальтику кишечника. Семя льна богато флавоноидами, олигонуклеотидами и олигосахарами, поэтому регулярное употребление льняной каши поможет восстановить микробиоту организма.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поставить сотейник на огонь, довести воду до кипения.
2. Добавить семена киноа и варить до готовности 15 минут под плотно закрытой крышкой.
3. В кипящую воду с готовыми семенами киноа влить кокосовое молоко, перемешать.
4. Добавить семена обычного и золотистого льна, чиа, а также ягоды и мелко нарубленную мяту.
5. Довести до кипения, снять с огня и оставить настаиваться под крышкой 5 минут.
6. Довести до вкуса розовой солью и дынным сахаром.



## СПРЕД ИЗ АВОКАДО

Хотите поддержать свое здоровье и отодвинуть старение? Введите в свой рацион авокадо. Авокадо содержит полезные полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, витамины А и Е, большое количество калия, уникальные антиоксиданты и др. Этот уникальный состав делает авокадо незаменимым помощником в борьбе с атеросклерозом: согласно исследованиям, уменьшается содержание в крови «плохого» холестерина и триглицеридов примерно на 22% и повышается уровень «хорошего» холестерина на 11%. Бонус — авокадо улучшает работу мозга и препятствует развитию онкозаболеваний.

Легкий, воздушный и очень вкусный спред из авокадо готовится очень быстро.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Авокадо — 1000 гр.  
Сок лайма — 35 мл.  
Масло оливковое — 200 мл.  
Соль розовая — 25 гр.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо разрезать на две половины и удалить косточку.
2. Достаньте мякоть авокадо, «вычерпывая» ее столовой ложкой.
3. Мякоть авокадо, сок лайма, соль и оливковое масло взбить в блендере до однородной массы. Важно! Не допускайте нагрева смеси!
4. Готовый спред хранить в холодильнике под тонким слоем оливкового масла для предотвращения окисления авокадо.



## ЛОСОСЬ СЛАБОСОЛЁ- НЫЙ «ГРАВЛАКС»

Гравлак — это традиционное скандинавское рыбное блюдо. В буквальном переводе «гравлак» означает «лосось из ямы»: в средневековье рыбу с травами закапывали в прибрежной полосе на несколько суток. Влажный холодный песок выполнял роль консерванта и позволял рыбе приготовиться «в собственном соку».

Ломтики сочного, нежного лосося на тосте цельнозернового хлеба без глютена — это отличное начало дня. Лосось богат полноценным белком, полиненасыщенными Омега-3 жирными кислотами, селеном, фосфором, жирорастворимыми витаминами D, A, витаминами группы B, хромом и др.

Наш шеф-повар рекомендует использовать для данного рецепта только свежую незамороженную рыбу.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе лосося на коже — 600 гр.  
Соль морская — 25 гр.  
Сахар тростниковый — 5 гр.  
Ягоды можжевельника — 3 гр.  
Укроп — 120 гр.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе лосося промыть под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.
2. Ягоды можжевельника грубо измельчить ножом.
3. Смешать можжевельник, морскую соль и тростниковый сахар и равномерно обмазать со всех сторон филе лосося.
4. Промытый и обсушенный укроп отделить от стеблей и крупно нашинковать.
5. Покрыть укропом приправленное специями филе лосося.
6. Упаковать рыбу в вакуумный пакет с помощью вакууматора или завернуть в пленку и убрать в холодильник на 8-10 часов в зависимости от толщины филе.
7. По окончании посолки обтереть бумажным полотенцем от оставшейся соли.
8. Хранить готовый «Гравлак» можно до трёх дней в холодильнике.

Приятного аппетита!



”

*Белково-жировой завтрак — это лучший выбор для здорового питания, позволяющий надолго сохранять сытость и не стимулирующий высокий уровень инсулина.*

# 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*



ВЕНЕРА ВОСТРЯКОВА

*Заведующий отделением косметологии Verba Mayr, врач-косметолог*



НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Координатор Академии Verba Mayr, врач-эндокринолог*



АНДРЕЙ ЛЕЛЕКА

*Врач-рефлексотерапевт*



СОФЬЯ МАХОВА

*Врач-терапевт, майер-терапевт*



ВЯЧЕСЛАВ ЛЮБИМОВ

*Психолог*



«Я ЗНАЛА, ЧТО БУДЕТ СОВРЕМЕННО,  
НАУЧНО, КОМФОРТНО И ЭФФЕКТИВНО,  
НО НЕ ОЖИДАЛА, ЧТО БУДЕТ ТАК КРУТО!»



Как и многие врачи, я категорически против подхода «Ой, а мне подружка посоветовала, ей помогло и мне поможет!» или «А говорят, это эффективно...». Я часто рекомендую какие-то методики или способы для улучшения здоровья, самочувствия, сна. Так вот большую часть этих методик я сначала испытываю на себе. Своим пациентам я регулярно рассказываю про важность релакса, хорошего сна и расслабления. Конечно, я не забываю о важности этого и для себя!

АЛИНА

Знали бы вы, с какой радостью я собирала вещи, отправляясь на отдых в австрийский центр здоровья Verba Mayr! Ещё не оказавшись там, знала, что будет современно, научно, комфортно и эффективно, но не ожидала, что будет так круто! В этом центре диагностики, европейской медицины и косметологии есть все, чтобы замедлиться, расслабиться, прийти в себя и бережно поддержать организм. Специальные программы продуманы до мелочей, очень компетентные общительные специалисты, которые все объясняют доступно и с удовольствием, потрясающие интерьеры и, ох, какая вкусная здоровая кухня. Я счастлива, что нашла это место и выделила время на поездку. Особенно радует то, что такой высокий уровень, обитель энергии и сил находится не где-нибудь в тридевятом царстве, а в ближайшем Подмосковье. Кто чувствует необходимость качественного здорового отдыха и заботится о себе, советую обратить внимание на Верба Майер — место действительно очень достойное.



«УЕЗЖАЮ ПОЛНАЯ СИЛ И ЭНЕРГИИ»

Лучшее место для восстановления и отдыха, которое я для себя открыла в Подмосковье. Здесь не только приятные процедуры, здесь ещё и полное обследование организма пройти можно, чем я и занималась все эти дни. Много прекрасных специалистов европейского уровня, которые сделают всё, чтобы за короткий срок максимально оздоровить организм и привести в норму душевное состояние. Девушек особенно порадуют спа-процедуры, уникальные уходы и замечательные косметологи. Экологичные номера, авторское полезное питание, внимание к каждому гостю — в этом центре все продумано до мелочей. Прекрасное расположение, чистый воздух, насыщенная антистресс-программа сделали своё дело — уезжаю отсюда полная сил и энергии. Верба Майер, мы обязательно вернёмся!



ЕЛЕНА



«ЧУДЕСНОЕ МЕСТО, ГДЕ ВСЕ НАПРАВЛЕНО  
НА ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ И ЗДОРОВЬЕ»



Как важно находить время, чтобы провести его со своими близкими и любимыми в гармонии и радости. Я счастлива и благодарна небу за то, что у меня есть такая возможность. Чудесное место, где все направлено на внутреннее спокойствие и здоровье, на баланс и счастье, а ещё и находится в лесу, о котором я мечтала.

ПОЛИНА



«МОИМ ЗДОРОВЬЕМ ЗАНИМАЮТСЯ  
НАСТОЯЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ, А Я ОТДЫХАЮ  
И НАБИРАЮСЬ СИЛ»



ВАЛЕРИЯ

Как показала практика, ковид не проходит просто так. Переболел и все ок! Оказывается, есть такие «ковидные хвосты» или ещё называют «лонг ковид», когда осложнения тебя догоняют не сразу, а спустя время. Я почувствовала через 3 месяца. Наверно просто накапливалось или я бодрилась, но в итоге поняла, что надо что-то делать. Головные боли, сил нет, апатия и снова панические атаки. В моем случае ударило по нервной системе. Последствия ковида не проходят сами собой, и просто отлежаться не получилось. Надо было искать что-то посерьезней. Выбрала Verba Mayr — медицинский центр в подмосковном Пушкино. Здесь за 8 дней можно пройти полноценный чекап — полное обследование организма. При Центре есть отель 5\*, а это значит, что обследования и процедуры можно легко совместить с отдыхом. Давно мечтала найти своё «место силы», где можно было бы не только отоспаться и подышать свежим воздухом, но и восстановить своё самочувствие и силы, справиться со стрессом. И вот я здесь, в Verba Mayr!



«ПРОВЕДЯ ЭТУ НЕДЕЛЮ В VERBA MAYR, Я ШИКАРНО ОТДОХНУЛА, НАБРАЛАСЬ СИЛ, РАЗЛОЖИЛА ВСЕ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ ПО ПОЛОЧКАМ»

Почему я уехала одна? Меня все мои подруги спросили, а потом ещё раз уточнили все ли у меня в порядке. Я задумалась, а что не так? Почему люди сегодня так боятся оставаться наедине с собой? Мы живем в мире, где просто даже как-то неприлично взять и уехать куда-то одной. И здесь возникает вопрос принятия себя. Я для себя — лучшая компания. Мне хорошо наедине с собственными мыслями и мне никогда не скучно. Проведя эту неделю в Verba Mayr, я шикарно отдохнула, набралась сил, разложила все в своей голове по полочкам, наконец-то прочитала все то, до чего не доходили руки, села за свой ноут и спокойно, не отвлекаясь, написала то, что собиралась написать уже полгода. И знаете, мне было так хорошо! Я чудесно провела время с самой собой и возвращаюсь в Москву навстречу своим мечтам и работе.



АНАСТАСИЯ



«ЭТО МОЯ ВТОРАЯ ПОЕЗДКА В VERBA MAYR,  
К КОТОРОЙ Я ПОДОШЛА БОЛЕЕ ОСОЗНАННО»



ИРИНА

Прочитала много литературы о работе организма и правильном образе жизни, соблюдала все принципы майер-терапии, поэтому результат оказался потрясающим. Благодаря Верба Майер я обрела много полезных привычек, узнала все о подходящем именно мне питании и образе жизни, избавилась от нескольких лишних кг и отлично провела время в роскошной обстановке, окруженная природой и заботой высококвалифицированных специалистов. Спасибо! Я обязательно вернусь!



ВЕРОНИКА

«ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ПЕЧЕНЬКИ С ЗЕЛЁНЫМ ЧАЕМ ОЧЕНЬ КОВАРНЫ!»



За 8 дней на программе:

- 60 км пройденных скандинавской ходьбой.
- 7 тренировок по водной аэробике.
- 42 выпитые щелочные таблетки.
- 1 прослушанный полностью подкаст.
- 2 нарисованные картины.
- 0 прочитанных книг (засыпала на первой странице каждый вечер около 22:00).
- 8 съеденных печенек с зелёным чаем (никогда тут их не пробуйте, это незаконно вкусно).



«ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ПОНИМАЮ, КАК С НИМ ДРУЖИТЬ»

Я бесконечно благодарна медцентру Verba Mayr за все-все-все! Лично моему лечащему врачу Альбине Долганюк, волшебной фее, которая уже в третий раз вела меня к свету в конце тоннеля. Поверить не могу, но в мой предыдущий визита сюда я весила 86 кг. Это был конец января. Я пролечилась тут и вышла с индивидуальными рекомендациями: исключить сладкое и мучное, не есть после 16 часов (интервальное голодание), ходить 10 тысяч шагов в день (чего я, конечно же, не всегда могла и делала), определенные БАДы и лекарства, а также запрещенные и разрешенные продукты. И вот прошло 5 месяцев, я постепенно обрела свой нормальный вид и вес. В финале съемок «Девушки с Макаровым» решено было пройти снова детокс, что есть очень верное решение. И сегодня на контрольном взвешивании весы показали 65 кг!

Я понимаю, насколько комплексным и многоуровневым был курс похудения и лечения. Теперь я знаю свой организм и понимаю, как с ним дружить. Вся мою жизнь забота о физическом теле была для меня чем-то лишним и непонятным. И вот сейчас я начинаю находить с ним контакт! Я хочу жить долго и счастливо, плодотворно работать, быть в физической и умственной форме еще десятки лет, ощущать в себе энергию и любовь к жизни до глубокой старости. Я желаю себе не сворачивать с выбранного пути. Минус 20 килограммов — это не шутки.



РАДА



ВИКТОРИЯ

«ОТДЫХ В VERBA MAYR ПРЕВЗОШЕЛ ВСЕ ОЖИДАНИЯ»



Впечатлений масса! Я не думала, что за 8 дней можно столько всего успеть! Сделать полный check up, получить консультации специалистов, пройти курс массажа, обертываний, программу детокса. Все в комфортных и спокойных условиях.



«ЕСЛИ ВСЁ ДЕЛАЕШЬ, КАК НАДО, В КОНЦЕ ПРОГРАММЫ РЕЗУЛЬТАТ РАДУЕТ»



ТАТЬЯНА

Отдых в Verba Mayr — это супер отдых плюс труд. Если всё делаешь, как надо, в конце программы результат радует и по внешнему виду, и по анализам, и по замерам. И сил полно — то, за чем я ехала, когда почувствовала, что сильно устала. В этот раз помимо общего оздоровления, я занималась восстановлением мозговой активности и нервной системы. Что-то новое для меня. Каждый год езжу к своему майер-терапевту, помимо многочисленных регалий она член Европейской ассоциации превентивной, регенеративной и антивозрастной медицины ESAAM и занимается эпигенетикой. Всем здоровья, много спорта и радости.



«КАК ЖЕ ЭТО ЗДОРОВО ИНОГДА НИ О ЧЁМ НЕ ДУМАТЬ, КРОМЕ СЕБЯ»

По воле судьбы и широкого жеста моего милого отпустить меня и взять все домашние заботы на себя, я очутилась в этом замечательном месте. Австрийский оздоровительный центр Verba Mayr находится в Подмоскowie, окружённый сосновым лесом. Специализируется на разных направлениях, но в основном детокс, антистресс, anti-age, check up.

Как же это здорово иногда ни о чём не думать, кроме себя. А здесь за тебя уже подумали — подобрали оптимальный курс мероприятий по твоему запросу, составили удобное расписание лично для вас. Ежедневно миллион процедур: массажи, обёртывание, криосауна, мануальная и физиотерапия, различные волшебные капельницы и множество другого. За день можно прилично сжечь калорий и значительно постройнеть за счёт походов между magic кабинетами. Плюс великолепный бассейн с артезианской водой, различные сауны, хамам, тренажёрный зал. Центр окружён сосновым лесом, можно приятно гулять слушая пение птиц и шёпот листьев, или кататься на велосипеде. Еда — особая гордость центра, правильная, сбалансированная с красивой подачей и на ваш выбор. Ещё хочется отметить высокий уровень сервиса и профессионализм всего коллектива. Меня никогда не касалось столько заботливых рук, за столь короткий период.

Чувствую себя чистой и красивой душой и телом. На этом моя восстановительная программа не закончилась, я получила рекомендации домой, купила нужные мне витамины, полезные и вкусные продукты (собственного производства центра). Абсолютное ощущение здоровья! А ещё я познакомилась здесь с очень приятными, интересными людьми, а человеческий ресурс — самый важный!



ВЕРОНИКА

## ПРОГРАММА

# ДЕТОХ + СТРОЙНОСТЬ

*Интенсивный курс поможет быстро восстановить форму, очистить организм от токсинов, похудеть и улучшить тонус мышц.*

Рецепт стройного и подтянутого тела известен: правильное питание и физическая активность. Но зачастую упускается важнейшая составляющая — детокс организма и восполнение дефицита веществ, необходимых для нормальной работы клеток. И тогда стройность становится недостижимым идеалом.

Токсины накапливаются не только в пищеварительной и лимфатической системах, но и на практически незаметном уровне — в клетках органов и даже в межклеточном пространстве. Из-за этого возникают проблемы с усвоением полезных веществ, в организме задерживается лишняя жидкость.

Программа «Детокс + Стройность» объединяет пользу чистого детокса и эффективность аппаратных и мануальных методик. Майер-терапевт разработает для вас индивидуальный план детоксикации и оздоровления организма. Отличительная особенность программы — разнообразные массажи с липоскульптурирующим и лимфодренажным эффектом, крио- и озонотерапия, аппаратные процедуры на аппарате Slim Up, фитнес-тренировки.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Проблемы с похудением, стагнация веса.
- Целлюлит, «рыхлая» кожа.
- Дряблая кожа, потеря упругости.
- Заболевания пищеварительной системы.
- Нарушение обмена веществ.
- Задержка воды, отечность.

### РЕЗУЛЬТАТ:

- Очищение и оздоровление организма.
- Комфортное снижение веса.
- Уменьшение объемов тела.
- Укрепление мышц.
- Уменьшение отечности, выраженности целлюлита.
- Индивидуально разработанный план тренировок и схема питания.
- Бодрость и повышение общего тонуса.

**Продолжительность программы: 8, 11, 14 дней**

Познакомится подробнее с составом программы и забронировать можно на сайте [www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)



## СОСТАВ ИНТЕНСИВНОЙ ПРОГРАММЫ «ДЕТОКС+СТРОЙНОСТЬ»

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ                                                                                                                                  | 8 дней/<br>7 ночей | 11 дней/<br>10 ночей | 14 дней/<br>13 ночей              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------------|
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ</b>                                                                                                                                                            |                    |                      |                                   |
| Консультация врача майер-терапевта                                                                                                                                                    | 4                  | 5                    | 6                                 |
| Первичная консультация врача-эндокринолога                                                                                                                                            | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Первичная консультация врача-физиотерапевта                                                                                                                                           | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Первичная консультация врача-косметолога                                                                                                                                              | 1                  | 1                    | 1                                 |
| <b>ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ</b>                                                                                                                                                 |                    |                      |                                   |
| Лабораторная диагностика                                                                                                                                                              |                    |                      |                                   |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ                                                                      | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Общий анализ мочи                                                                                                                                                                     | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия                                                                                                      | 1                  | 1                    | 2                                 |
| Пищевые аллергены (Ig G4 специфические) (С), f49 Глютен                                                                                                                               | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Мука и крупы (IgE специфические)                                                                                                                                                      | –                  | 1                    | 1                                 |
| Инструментальная диагностика                                                                                                                                                          |                    |                      |                                   |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                                                 | 1                  | 2                    | 2                                 |
| ЭКГ в покое                                                                                                                                                                           | 1                  | 1                    | 1                                 |
| <b>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>                                                                                                                                |                    |                      |                                   |
| Очищение организма                                                                                                                                                                    |                    |                      |                                   |
| Горькая английская соль. Препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени                                                                           |                    |                      |                                   |
| Минеральные и щелочные комплексы. Комплекс минералов ProBalance (Германия) нормализует pH организма, обеспечивает организм человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами |                    |                      | Ежедневно,<br>по назначению врача |
| Овощной бульон                                                                                                                                                                        |                    |                      |                                   |
| Чай в фито-барах и артезианская вода                                                                                                                                                  |                    |                      |                                   |
| Детоксикация кожных покровов и лимфодренаж                                                                                                                                            |                    |                      |                                   |
| Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.                                                                                                   | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Детокс-пилинг, 25 мин.                                                                                                                                                                | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Моделирование силуэта и массажные техники                                                                                                                                             |                    |                      |                                   |
| Медицинский липоскульптурный моделирующий массаж, 75 мин.                                                                                                                             | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Антицеллюлитная программа FABBRIMARINE (бандажное обертывание + антицеллюлитный массаж), 75 мин.                                                                                      | 2                  | 2                    | 2                                 |
| Точечный массаж биологически активных точек организма по Майеру                                                                                                                       | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.                                                                                                                     | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.                                                                                                                                 | 1                  | 1                    | 1                                 |
| St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног, 30 мин.                                                                                                                          | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Озонотерапия / карбокситерапия живота, 30 мин.                                                                                                                                        | –                  | 2                    | 2                                 |
| Озонотерапия / карбокситерапия бедер, 30 мин.                                                                                                                                         | –                  | –                    | 2                                 |
| Комплексная программа Slim Up Ultra, 30 мин .                                                                                                                                         | 2                  | 2                    | 2                                 |
| Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.                                                                                                         | 2                  | 4                    | 4                                 |
| Сеанс общей криотерапии, до 3 мин.                                                                                                                                                    | 3                  | 4                    | 4                                 |
| Индивидуальная тренировка                                                                                                                                                             | 3                  | 3                    | 3                                 |
| Детоксикация лёгких и насыщение тканей кислородом                                                                                                                                     |                    |                      |                                   |
| Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура "Горный воздух" на аппарате ReOXY), 20 мин.                                                                                                 | 2                  | 2                    | 2                                 |
| Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.                                                                                                                         | 1                  | 1                    | 1                                 |
| Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                | 7                  | 10                   | 13                                |
| Восстановление и расслабление                                                                                                                                                         |                    |                      |                                   |
| Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, арт-библиотека                                                                        |                    |                      | Ежедневно, без ограничений        |
| <b>FITNESS</b>                                                                                                                                                                        |                    |                      |                                   |
| Тренировка в тренажёрном зале, аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика                                                                                                  |                    |                      | Ежедневно, по расписанию центра   |
| <b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС</b>                                                                                                                                                           |                    |                      |                                   |
| Лекции по современной майер-медицине                                                                                                                                                  | 7                  | 10                   | 13                                |
| <b>ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</b>                                                                                                                                                           |                    |                      |                                   |
| Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое оротомолекулярное питание по меню «Детокс»                                                                               | 7                  | 10                   | 13                                |

## ПРОГРАММА

# ДЕТОКС + АНТИЭЙДЖ

*Надежная профилактика возрастных изменений,  
как внешних, так и внутренних.*

Программа «Детокс + Антиэйдж» — это настоящий подарок для тех, кто следит за своим здоровьем и хочет сохранить молодость и красоту как можно дольше. Направление превентивной медицины — «медицины долголетия» — становится все более востребованным.

Ход времени нельзя остановить, но можно нивелировать его пагубное влияние. Возрастные изменения отражаются и на внешнем виде, и на работе внутренних систем организма. На защите вашего здоровья, молодости и красоты — лучшие европейские методики антиэйдж-медицины и современной неинвазивной косметологии.

Главным условием упругой и красивой кожи является здоровое пищеварение и отлаженная работа внутренних органов, поэтому в основе программы — детоксикация по методу доктора Майера.

В программу входит пятидневный курс внутривенных инфузий. Эксклюзивная авторская разработка наших врачей — антиоксидантный внутривенный коктейль — снижает уровень оксидативного стресса, препятствует преждевременному старению и повышает уровень энергии. Массаж, криосауна, обёртывания, а также премиальные уходы на базе органической косметики St. Barth (Карибы) сделают вашу кожу свежей, подтянутой и упругой.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Хронический стресс.
- Психоэмоциональное напряжение.
- Тусклая, обезвоженная кожа.
- Синяки под глазами, отеки.
- Синдром хронической усталости.
- Снижение работоспособности, апатия.
- Расстройства сна.

### РЕЗУЛЬТАТ:

- Детоксикация и очищение организма.
- Замедление процессов старения на клеточном уровне.
- Восстановление сна и комфортного пищеварения.
- Повышение работоспособности и концентрации внимания.
- Заряд бодрости и энергичности.
- Оздоровление организма.
- Улучшение общего самочувствия.
- Свежий и цветущий вид.

**Продолжительность программы: 8 дней**

Познакомится подробнее с составом программы и забронировать можно на сайте [www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)

СОСТАВ ПРОГРАММЫ «ДЕТОХ+АНТИЭЙДЖ»:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ                                                                                                                                  | 8 дней / 7 ночей                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ</b>                                                                                                                                                            |                                 |
| Консультация врача майер-терапевта                                                                                                                                                    | 3                               |
| Консультация врача-косметолога                                                                                                                                                        | 1                               |
| <b>ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>                                                                                                                                                       |                                 |
| Общий анализ крови                                                                                                                                                                    | 1                               |
| Общий анализ мочи                                                                                                                                                                     | 1                               |
| Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия                                                                                                      | 1                               |
| <b>ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА</b>                                                                                                                                                   |                                 |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                                                 | 1                               |
| ЭКГ в покое                                                                                                                                                                           | 1                               |
| <b>ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>                                                                                                                                           |                                 |
| Точечный массаж по Майеру, 50 мин.                                                                                                                                                    | 1                               |
| Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.                                                                                                                                 | 1                               |
| Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс ВМ, 50 мин.                                                                                                                     | 1                               |
| Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.                                                                                                   | 1                               |
| Детокс-пилинг, 25 мин.                                                                                                                                                                | 1                               |
| Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE, 25 мин.                                                                                                                         | 2                               |
| Антиоксидантный коктейль, 5-дневный курс                                                                                                                                              | 1                               |
| Сеанс общей криотерапии (криосауна)                                                                                                                                                   | 3                               |
| Коктейль омолаживающий (лицо, шея, декольте) на аппарате Skin Activ, 45 мин.                                                                                                          | 2                               |
| Процедура St. Barth Эластичность (обёртывание для тела с розовой глиной и муссом из ананаса), 45 мин.                                                                                 | 1                               |
| St. Barth Лифтинг&Anti-Age Сияние: уход для лица и зоны декольте, 60 мин.                                                                                                             | 1                               |
| Классический косметический массаж (лицо, шея, декольте), 35 мин.                                                                                                                      | 1                               |
| <b>ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА</b>                                                                                                                                                             |                                 |
| Горькая английская соль. Препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени                                                                           |                                 |
| Минеральные и щелочные комплексы. Комплекс минералов ProBalance (Германия) нормализует pH организма, обеспечивает организм человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами | Ежедневно, по назначению врача  |
| Чай в фито-барах и артезианская вода                                                                                                                                                  |                                 |
| Овощной бульон                                                                                                                                                                        |                                 |
| <b>FITNESS</b>                                                                                                                                                                        |                                 |
| Тренировка в тренажёрном зале, аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика                                                                                                  | Ежедневно, по расписанию центра |
| <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ</b>                                                                                                                                                  |                                 |
| Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, арт-библиотека                                                                        | Ежедневно, без ограничений      |
| <b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС</b>                                                                                                                                                           |                                 |
| Лекции по современной майер-медицине                                                                                                                                                  | Ежедневно, по расписанию центра |
| <b>ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</b>                                                                                                                                                           |                                 |
| Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое оротомолекулярное питание по меню «Детокс»                                                                               | 7                               |

## ПРОГРАММА

# МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИГУРЫ

*Если красоту линий и форм собственного тела  
хочется довести до совершенства,  
программа «Моделирование фигуры» — для вас!*

Наши врачи объединили в одну программу самые эффективные мануальные и аппаратные методики моделирования тела, совместив их с фитнесом, спа-процедурами и уникальной майер-диетой.

Всего один сеанс ультразвукового липолиза на Ulfit уменьшает объемы тела до 5 см. Аппаратное воздействие запускает процесс разрушения адипоцитов — жировых клеток. Видимый эффект появляется сразу после процедуры, окончательный результат можно будет оценить спустя 14 дней.

Ультразвуковая липосакция на аппарате Uifit — это гарантированный результат и безопасное удаление жировых отложений, с которыми не смогли справиться спорт и диета.

Курс на 8 дней дополнен аппаратными процедурами активного дренажа и моделирования контуров тела на Icoon laser, лимфодренажной прессотерапией, специальными массажами и легендарными обертываниями FABBRIMARINE и Thalgo.

### ПОКАЗАНИЯ:

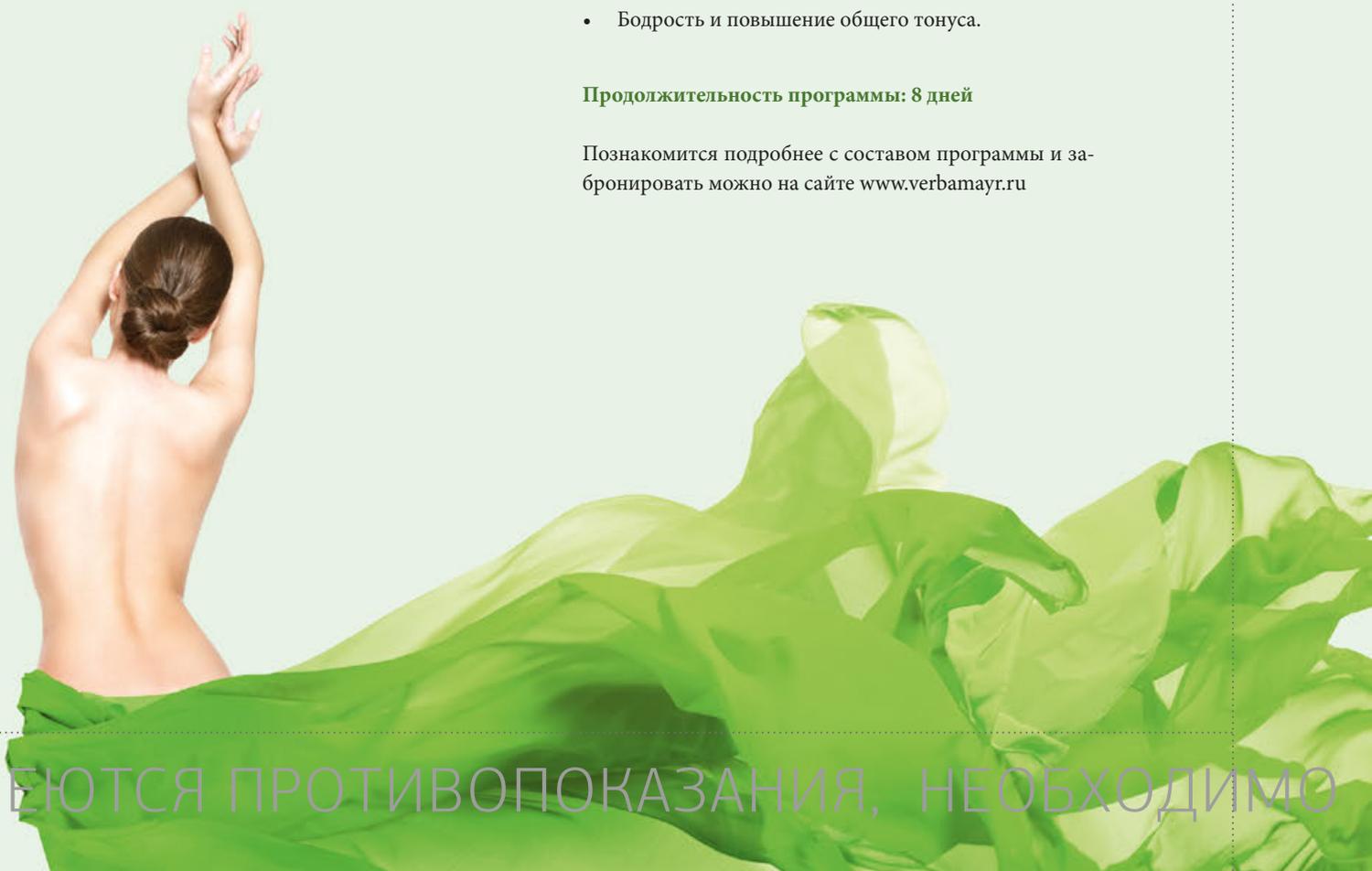
- Локальные жировые отложения: колени, предплечья, живот, спина, бедра («зона галифе»).
- Отечный и фиброзный целлюлит.
- Дряблость кожи.
- Стрии.
- Отсутствие тонуса внутренней поверхности бедер и рук.
- Проблемы с похудением, стагнация веса.

### РЕЗУЛЬТАТ:

- Безоперационное удаление жировых отложений быстро, безопасно, без боли.
- Комфортное снижение веса.
- Уменьшение объема тела.
- Уменьшение отечности, выраженности целлюлита.
- Пролонгированный эффект сжигания жировых отложений до 14 дней.
- Очищение и оздоровление организма.
- Бодрость и повышение общего тонуса.

**Продолжительность программы: 8 дней**

Познакомится подробнее с составом программы и забронировать можно на сайте [www.verbamay.ru](http://www.verbamay.ru)



СОСТАВ ПРОГРАММЫ «МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИГУРЫ»:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ                                                             | 8 дней / 7 ночей                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ</b>                                                                                       |                                 |
| Консультация врача майер-терапевта                                                                               | 4                               |
| <b>ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ</b>                                                                            |                                 |
| Лабораторная диагностика                                                                                         |                                 |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ | 1                               |
| Общий анализ мочи                                                                                                | 1                               |
| Инструментальная диагностика                                                                                     |                                 |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                            | 2                               |
| ЭКГ в покое с распечаткой результатов, 15 мин.                                                                   | 1                               |
| <b>ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>                                                                      |                                 |
| Массажные техники                                                                                                |                                 |
| Липомоделирующий водный массаж, 25 мин.                                                                          | 3                               |
| Медицинский антицеллюлитный массаж, 45 мин.                                                                      | 2                               |
| Моделирование силуэта                                                                                            | 1                               |
| Ультразвуковой липолиз на аппарате Ulfit (1 зона до 1600 линий)                                                  | 2                               |
| Активный дренаж на аппарате Isoone laser, 30 мин.                                                                | 1                               |
| Моделирование контуров тела на аппарате Isoone laser с использованием лазерной технологии, 50 мин.               | 3                               |
| Липолитическая терапия FABBRIMARINE (бандажное обертывание + прессотерапия), 40 мин.                             | 2                               |
| Лимфодренажная терапия FABBRIMARINE (бандажное обертывание + прессотерапия), 40 мин.                             | 2                               |
| Комплексные программы Slim Up Ultra, 30 мин.                                                                     | 2                               |
| Thalgo Морское обертывание для стройности                                                                        | 2                               |
| Thalgo Морской скраб                                                                                             | 1                               |
| Индивидуальная тренировка, 50 мин.                                                                               | 3                               |
| Восстановление и расслабление                                                                                    |                                 |
| Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, арт-библиотека   | Ежедневно, без ограничений      |
| <b>FITNESS НАГРУЗКИ</b>                                                                                          |                                 |
| Тренировка в тренажёрном зале, аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика                             | Ежедневно, по расписанию центра |
| <b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС</b>                                                                                      |                                 |
| Лекции по современной майер-медицине                                                                             | Ежедневно, по расписанию центра |
| <b>ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</b>                                                                                      |                                 |
| Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое оротомолекулярное питание по меню «Детокс»          | 7                               |

## МОДУЛЬ

# ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ ПО МАЙЕРУ

*Самый эффективный и физиологичный вид очищения  
и омоложения организма*

Во время лечебного голодания снимается напряжение, уменьшается токсическая нагрузка с лимфатической и кровеносной систем и основных фильтрационных детокс-органов (печень, кишечник, легкие, почки, межклеточная жидкость, лимфа, кровь, кожа). Лечебное голодание корректирует инсулинорезистентность, обладает anti-age эффектом, сокращает воспалительные процессы, снижает риск развития болезни Альцгеймера и деменции.

Программа «Лечебное голодание по Майеру» построена на базе майер-терапии и включает традиционный комплекс детокс-процедур: очищение кишечника, детоксикация кожных покровов и легких. После тщательной диагностики здоровья майер-терапевт разработает индивидуально для вас план голодания. Вся программа занимает 8 дней: 2 дня — подготовка и постепенный отказ от еды, само голодание (3 дня) и мягкое восстановление в течение 3 дней. Лифмодренажные процедуры, сеансы оксигенации, внутривенные инфузии помогут пройти голодание наиболее эффективно и бережно.

Курс проводится под внимательным наблюдением врача.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Нарушения работы ЖКТ.
- Аллергические реакции.
- Лишний вес.
- Хроническая усталость.
- Расстройство сна.
- Низкий уровень энергии.

### РЕЗУЛЬТАТ:

- Детоксикация и оздоровление организма.
- Бережное снижение веса.
- Ощущение легкости.
- Улучшение общего самочувствия.
- Прилив жизненной энергии.
- Повышение работоспособности и концентрации внимания.
- Восстановление сна и пищеварения.

Познакомится подробнее с составом программы и забронировать можно на сайте [www.verbamay.ru](http://www.verbamay.ru)



СОСТАВ ПРОГРАММЫ «ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ ПО МАЙЕРУ»:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ /УСЛУГИ, ВХОДЯЩЕЙ В ПРОГРАММУ                                                                                                                                 | 8 дней/<br>7 ночей              | 11 дней/<br>10 ночей              | 14 дней/<br>13 ночей |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| <b>КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ</b>                                                                                                                                                           |                                 |                                   |                      |
| Консультация врача майер-терапевта                                                                                                                                                   | 4                               | 7                                 | 7                    |
| Консультация врача-физиотерапевта                                                                                                                                                    | 1                               | 1                                 | 1                    |
| <b>ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ</b>                                                                                                                                                |                                 |                                   |                      |
| Лабораторная диагностика                                                                                                                                                             |                                 |                                   |                      |
| Полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия                                                                                                     | 2                               | 3                                 | 3                    |
| Определение уровня кетоновых тел в моче                                                                                                                                              | 3                               | 3                                 | 3                    |
| Исследование уровня лактата                                                                                                                                                          | 1                               | 1                                 | 2                    |
| Креатинин                                                                                                                                                                            | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Мочевина                                                                                                                                                                             | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Глюкоза                                                                                                                                                                              | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Билирубин общий                                                                                                                                                                      | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Ферменты — Аланин-аминотрансфераза (АЛТ)                                                                                                                                             | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Ферменты — Аспартат-аминотрансфераза (АСТ)                                                                                                                                           | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Электролиты: Калий, Натрий, Хлор (K+, Na+, Cl-)                                                                                                                                      | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Магний                                                                                                                                                                               | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Общий анализ мочи (с микроскопией осадка)                                                                                                                                            | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, MCH, MCHC, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ                                                                     | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Определение глюкозы крови глюкометром                                                                                                                                                | 3                               | 4                                 | 4                    |
| Инструментальная диагностика                                                                                                                                                         |                                 |                                   |                      |
| ЭКГ в покое                                                                                                                                                                          | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody                                                                                                                                | 1                               | 2                                 | 2                    |
| <b>ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b>                                                                                                                                          |                                 |                                   |                      |
| Очищение организма                                                                                                                                                                   |                                 |                                   |                      |
| Очищение кишечника (клизма), 40 мин.                                                                                                                                                 | 3                               | 4                                 | 4                    |
| Горькая английская соль. Препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени (по назначению врача)                                                    |                                 |                                   |                      |
| Минеральные и щелочные комплексы. Комплекс минералов ProBalance (Германия) нормализует pH организма, беспечивает организм человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами |                                 | Ежедневно,<br>по назначению врача |                      |
| Овощной бульон                                                                                                                                                                       |                                 |                                   |                      |
| Чай в фито-барах и артезианская вода                                                                                                                                                 |                                 |                                   |                      |
| Детоксикация кожных покровов и лимфодренаж                                                                                                                                           |                                 |                                   |                      |
| Детокс-обертывания водорослями с сеансом релаксации во флолирующей кушетке Thermo SPA, 25 мин.                                                                                       | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс BM, 50 мин.                                                                                                                    | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Детокс-пилинг, 25 мин.                                                                                                                                                               | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот), 25 мин.                                                                                                        | 2                               | 2                                 | 3                    |
| Детоксикация лёгких и насыщение тканей кислородом                                                                                                                                    |                                 |                                   |                      |
| Сеанс гипо- и гиперокситерапии (процедура «Горный воздух») на аппарате «ReOXY», 20 мин.                                                                                              | 1                               | 2                                 | 3                    |
| Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате «O2 ONE», 25 мин.                                                                                                                      | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                               | 7                               | 10                                | 13                   |
| Восстановление и расслабление                                                                                                                                                        |                                 |                                   |                      |
| Внутривенная инфузия — внутривенное капельное введение лекарственных препаратов (по назначению врача), 50 мин.                                                                       | 3                               | 3                                 | 5                    |
| Панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений, арт-библиотека                                                                       |                                 | Ежедневно, без ограничений        |                      |
| Массажные техники                                                                                                                                                                    |                                 |                                   |                      |
| Точечный массаж по Майеру, 50 мин.                                                                                                                                                   | 1                               | 1                                 | 1                    |
| Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру, 25 мин.                                                                                                                                | 1                               | 1                                 | 1                    |
| <b>FITNESS</b>                                                                                                                                                                       |                                 |                                   |                      |
| Тренировка в тренажёрном зале, аквааэробика, скандинавская ходьба, релакс-гимнастика                                                                                                 | Ежедневно, по расписанию центра |                                   |                      |
| <b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС</b>                                                                                                                                                          |                                 |                                   |                      |
| Лекции по современной майер-медицине                                                                                                                                                 | 7                               | 10                                | 13                   |
| <b>ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ</b>                                                                                                                                                          |                                 |                                   |                      |
| Проживание в номере выбранной категории и нутрициологическое оротомолекулярное питание по меню «Детокс»                                                                              | 7                               | 10                                | 13                   |

# VERBA magazine

Выпуск №5 / 2022



ОБЛОЖКА:

**На фото:** Юлия Снегирь

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

**Фотограф:** Александр Недорез

**МУАН:** Татьяна Преображенская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

РЕДАКТОР

Александра Казанкова / Alexandra Kazankova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Попова, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Венера Вострякова, Наталия Кирдянкина, Андрей Лелека, Вячеслав Любимов, Софья Махова, Алексей Никитин.

Корпоративный журнал австрийского центра здоровья Verba Mayr выходит два раза в год. Издаётся с 2019 года. Учредитель: ООО «Верба». Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область, г. Пушкино, ул. Зелёная роща, строение 17.

Подписано в печать 1 декабря 2021 года.

Выход в свет 20 декабря 2021 года. Тираж № 5.

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

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

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ВАША СОБСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ КРАСОТЫ

Особая физиологичная система несет в себе биологическое восстановление кожи, каждый препарат обогащен редкими пептидными комплексами и ДНК-растений. Рецепты красоты, пропитаны утонченностью Франции.

Франция всегда была лидером в уходах за кожей лица, именно там создавались и создаются ведущие мировые тренды.

С AURA CHAKE, мы можем подобрать и создать персонализированную систему ухода, которая будет только для Вас.

Каждый препарат вы можете смешивать и комбинировать между собой, создавая свою собственную лабораторию красоты.

4 ПРОСТЫХ ИСТИН УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ ОТ ЭКСПЕРТОВ AURA CHAKE

1 ИСТИНА - ОЧИЩЕНИЕ

Молочко "Антирадикальное" для лица **1.01**

Насыщенный продукт с молочной текстурой, создан для ухода за кожей, требующей деликатного очищения. Полностью гидрофильное, можно смывать водой или тоником.

Состав:

- ДНК растительной клетки (липопептид) – защита кожи от воздействия окружающей среды
- Экстракты грецкого ореха и масла ши – защита и нивелирование раздражений
- Растительные сигнальные пептиды – защита от свободных радикалов, лифтинг и тонус кожи

2 ИСТИНА - ТОНИЗАЦИЯ

Омолаживающая сыворотка-лосьон с коллагеном и эластином **1.03**

Продукт 2 в 1 – восстанавливающая гидратирующая сыворотка. Самый насыщенный продукт коллагеном и эластином, а также содержит в своем составе более 7 цветочных гидролатов.

Состав:

- Фибриллярный белок коллагена и эластина – придают коже способность противостоять старению, повышает тонус кожи
- ДНК розы и пиона – омолаживают кожу на клеточном уровне
- Гидролаты цветов – нейтрализуют агрессивное действие воды, успокаивают кожу

3 ИСТИНА - РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД

Липосомальный флюид с ДНК растений **4.02**

Флюид с немедленным эффектом. Пролонгирует результаты после: аппаратных методик, плазмо- и мезо-терапий.

Состав:

- ДНК Первоцвета лекарственного и микропротеинов пшеницы – восстановление, защита и увлажнение кожи
- Витамины А и С – защита от фотостарения и оксидативного стресса



4 ИСТИНА - SMART КОРРЕКЦИЯ

Антивозрастная лифтинг маска-гоммаж «Мажистраль» для лица **99.042**

Продукт с wow-результатами. Текстура покорит Вас моментально. Истинно французская система восстановления кожи, по данной методике после 25 лет не рекомендовано использовать агрессивные абразивные скрабы для лица, так как они усугубляют проблемы. Уникальный продукт, не имеющий в своем роде аналогов.

Состав:

- Структурин (экстракт люпина белого) и липопептид роффермин (экстракт сои) – моментальная коррекция овала лица, тонизация, нивелирование возрастных изменений
- Масла жожоба, ши, розы – питание, увлажнение
- ДНК лимона, мяты и розмарина, жасмина – снятие усталости, детокс, антиоксидантный эффект

Крем-контур для век с патч-эффектом **4.02**

Самая нежная кожа вокруг глаз, которая сильнее всего страдает зимой. Помогает справиться с основными проблемами этой деликатной зоны.

Состав:

- Экстракт сосны и женьшеня – нивелируют отечность, усталость
- Масло Абрикосовой косточки и сок огуречного зерна – восстанавливают кожу, придают упругости
- Порошок корня пиона и ростков пшеницы – антивозрастной эффект



AURA | CHAKÉ INST. PARIS

#Доказано ведущими французскими специалистами:

На 42%
Улучшение общего состояния кожи

На 35%
Повышение эластичности кожи

На 52%
Преображение общего вида кожи

На 32%
Минимизация морщин

На 46%
Улучшение овала лица



VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

141280, Московская область, г. Пушкино,
ул. Зеленая роща, стр. 17
www.verbamayr.ru