

№ 7  
2023

# VERVA

*magazine*

ТЕМА НОМЕРА:

## МИКРОБИОМ

Как формируются условия  
для здоровья, энергичности  
и хорошего настроения?



# ИРИНА ХАКАМАДА

О том, что такое счастье,  
как совмещать работу, дом и заботу о себе,  
победить стресс и бороться с хейтерами



# Majestic

## Легендарные расчёски Majestic Модель Pastel Pink

Мягко и приятно расчесывает  
любые волосы, не повреждая их.  
Стимулирует спящие луковицы.  
Обладает эффектом пилинга  
как при мытье головы, так и  
при обычном расчёсывании.  
Нежно работает с чувствительной  
кожей головы.  
Надёжный\* и стильный аксессуар.  
Безопасна\*\* для применения  
детьми и подростками.

Made in Japan  
Since 1929



Можно приобрести  
в Verba Mayr  
или на сайте  
[Majesticbrush.ru](http://Majesticbrush.ru)

\* В производстве используются  
химически устойчивые вещества,  
безопасные для здоровья.

\*\* Испытания на отсутствие  
вредных компонентов  
для использования на детях  
подтверждены сертификатом  
соответствия.



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 VERBA MAYR  
ПРЕДСТАВЛЯТЬ АВСТРИЙСКУЮ  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ МЕТОДИКУ ВРАЧА  
Ф. К. МАЙЕРА В РОССИИ



# МИКРОБИОМ, ВЕЛИКИЙ И МОГУЧИЙ:

*Орган, о котором  
часто забывают*

---

ИРИНА ПОПОВА

*Главный врач центра Verba Маур,  
майер-терапевт, врач-диетолог*

*Дорогие друзья, в ваших руках — седьмой номер журнала Verba Magazine. Мы посвятили его исключительно важной, но до сих пор малоизвестной многим совокупности микробов, населяющих наш организм — микробиому человека.*



Метабиом — это больше, чем просто бактерии, населяющие наш кишечник. Метабиом человека можно рассматривать как отдельный орган, индивидуальный у каждого из нас, как отпечаток пальца. Это уникальное содружество бактерий, грибов, вирусов и архей, населяющих человека в целом: ротовую полость, урогенитальную и половую системы, кожный покров, слизистую глаз и органов дыхания. И все они живут в динамичном симбиозе, чувствительном к различным внешним и внутренним факторам. Так, бактериальное «население» ротовой полости опосредованно влияет на «самочувствие» бактерий в ЖКТ, а наш внешний вид обуславливается сразу двумя микробиотическими системами — кожи и кишечника. Не менее значима для здоровья микробиота урогенитального тракта — нарушение баланса здесь чревато болезненными воспалительными процессами.

И все же центральная тема этого номера — самый большой по объему микробиом кишечника. Еще в XIX веке австрийский доктор Франц Ксавьер Майер назвал кишечник корневой системой организма человека. Здесь, в пищеварительной системе, формируются условия для здоровья, энергичности и хорошего настроения. При неблагоприятных событиях (стресс, нарушение питания, дефицит нутриентов) именно в кишечнике возникают предпосылки для хронических заболеваний. Здоровая микробиота кишечника — это фундамент здоровья всего организма и ключ к активному долголетию.



*Еще в XIX веке австрийский доктор Франц Ксавьер Майер назвал кишечник корневой системой организма человека. Здесь, в пищеварительной системе, формируются условия для здоровья, энергичности и хорошего настроения..*



*Научно доказано, что нарушение микробиоты кишечника может спровоцировать хроническое воспаление, гипергликемию и сахарный диабет, нарушение обмена веществ и ожирение, митохондриальную дисфункцию и атеросклероз.*

Сапрофитная и комменсальная флора кишечника ответственна за усвоение питательных веществ и выведение продуктов метаболизма, обеспечивает до 70% иммунной защиты организма, поддерживает здоровье кожи по принципу «красота изнутри».

Увы, из-за частого упоминания в рекламе и СМИ диагноз «дисбактериоз» многими людьми перестал восприниматься всерьез. Между тем, дисбиоз — явление вовсе не безобидное. Научно доказано, что нарушение микробиоты кишечника может спровоцировать хроническое воспаление, гипергликемию и сахарный диабет, нарушение обмена веществ и ожирение, митохондриальную дисфункцию и атеросклероз.

Дисбактериоз кишечника оказывает влияние на двупольную ось «мозг-кишечник-микробиота» и может повлиять на развитие нейродегенеративных заболеваний, стрессовых и психических расстройств, аутизма, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

В этом номере вы узнаете о влиянии микробиоты на здоровье в самых разных аспектах и ознакомитесь с практическими рекомендациями наших специалистов.

Уверена, эта информация будет ценной и полезной для вас и ваших близких!

Приятного чтения!



2022  
AWARDS

OFFICIAL  
WINNER



## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ

## LUXE GLOBAL AWARDS 2022!



Страница победителя  
[www.luxeglobalawards.com](http://www.luxeglobalawards.com)

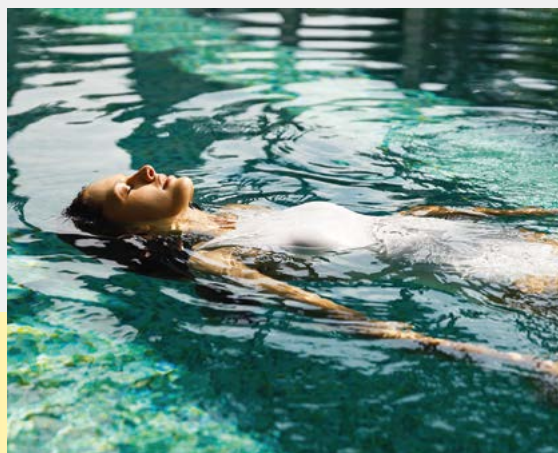
*LUXE Global Awards – ежегодная международная премия в сфере спа-туризма, миссия которого заключается в развитии стандартов качества и популяризации спа и wellness индустрии по всему миру. В премии приняли участие известные wellness центры из Испании, Германии, Греции, Италии, Таиланда, Филиппин и Турции.*

На протяжении полугода международные эксперты в области спа и оздоровительного туризма, а также сотни тысяч потребителей спа-услуг со всего мира голосовали за лучшие проекты. По результатам голосования высшей награды удостоен центр здоровья Verba Mayr – первый в России центр, работающий по европейским стандартам современной превентивной медицины: в категории Best Luxury Spa & Wellness Sanctuary – лучшие в Европе, а в категории Best Luxury Healing Retreat – лучшие в мире!

Методика превентивного оздоровления Verba Mayr одобрена Министерством здравоохранения РФ.



GLOBAL WIN  
BEST LUXURY HEALING RETREAT



CONTINENT WIN  
BEST LUXURY SPA & WELLNESS SANCTUARY



# СОДЕРЖАНИЕ

- 8** МИР ВНУТРИ НАС  
Микробы как автономная система управления нашим телом
- 16** «ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ» ЗАДАЕТ КИШЕЧНИК  
Как микробиом влияет на эмоциональное здоровье
- 28** МИКРОБИОТА И БОЛЕЗНИ  
Как «население» кишечника управляет здоровьем человека
- 34** НАКОРМИТЬ МИКРОБИОМ  
Современный подход к составлению правильного меню
- 46** КРАСОТА РОЖДАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ
- 54** ЖЕНСКАЯ TERRA INCOGNITA  
Важные нюансы женского здоровья
- 60** ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ИРИНА ХАКАМАДА  
«Я считаю себя счастливым человеком»
- 68** НЕВИДИМЫЙ ЩИТ НАШЕЙ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ  
Микробиота уrogenитального тракта
- 76** ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ? СПРОСИ КИШЕЧНИК, КАК!  
Как кишечная микробиота контролирует аппетит, вес и общее здоровье
- 82** ОБЕД ДЛЯ МИКРОБИОМА  
Рецепты майер-терапии
- 90** ПРОГРАММА «ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС»
- 92** ПРОГРАММА «ДЕТОКС + ИММУНИТЕТ»
- 94** ПРОГРАММА VERBA DETOX DELUXE



# МИР ВНУТРИ НАС

МИКРОБЫ КАК АВТОНОМНАЯ  
СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ НАШИМ ТЕЛОМ

АЛЕКС ВИТАСЕК

*Майер-терапевт, почетный президент Международной ассоциации  
майер-терапевтов, медицинский куратор академии Verba Mayr*

*Хотя человек является высшим звеном в иерархии биологических видов на Земле, его жизнедеятельность зависит не только от него самого. Наше тело населено живыми микроорганизмами. Приглашаем познакомиться с обитателями нашего «внутреннего мира».*





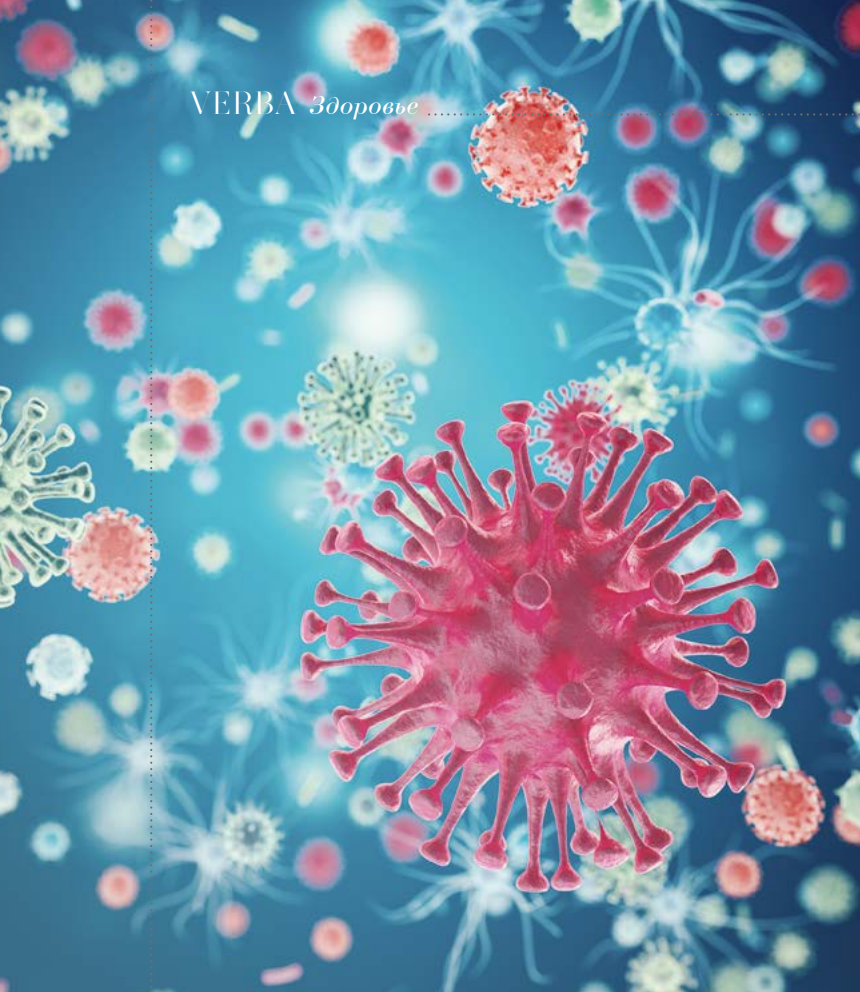
Микробиота (микробиом) — многочисленное сообщество бактерий, простейших микроорганизмов, грибов, вирусов, которое помогает человеку получать ресурсы из еды и не только. Это комьюнити можно представить в виде огромного мегаполиса. Причём его кварталы, улочки, парки и прочая инфраструктура — это наши органы и части тела. И в каждой локации развивается и полноценно живёт обособленный коллектив бактерий.

*Раньше микробный мир человека называли «микрофлорой». Но в 2001 году ученые ввели термин «микробиом», так как молекулярно-генетические исследования показали обилие живых микроорганизмов в теле человека, которые не являются растениями. В 2015 году американский профессор Джеффри Гордон был номинирован на Нобелевскую премию за исследования кишечных бактерий и их взаимодействия с организмом. Его называют «отцом микробиома». Эти факты говорят о серьезности научных открытий в области биохимии и микробиологии.*

*Желудочно-кишечный тракт человека в длину около 8 метров. Площадь поверхности его слизистой оболочки — около 400 м². По размерам это сопоставимо с настоящим теннисным кортом! Кишечник производит около 8 литров пищеварительных соков в день, вмещает 100 миллиардов бактерий общим весом около 2 кг.*

Достаточно сложные и многочисленные микробные сообщества населяют кожу, органы мочеполовой системы, ротовую полость и другие части нашего тела, но более всего микроорганизмов находится в ЖКТ. Кишечник максимально заселен микробиотой, и основная часть его «жителей» обитает в прямой кишке.

Бактерий обычно считают возбудителями разных заболеваний. Но это оправдано только в случае патогенных микроорганизмов, а в нашем теле обитают и миллионы полезных бактерий. Человек чувствует себя здоровым, когда живёт в симбиотическом балансе с разными микробами. На данный момент микробиота считается феноменом человеческого организма, потому что способна формировать его образ жизни и даже мышления.



## БАКТЕРИИ — ОТДЕЛЬНЫЙ ОРГАН

Многочисленность и многообразие микробиоты кишечника делает её жизненно важным органом человека. И это обоснованно: микробиом обеспечивает около 70% иммунной защиты организма. Бактерии участвуют почти во всех процессах метаболизма макро- и микронутриентов, полученных из пищи.

Кишечные бактерии настолько сильны, что оказывают влияние на всё жизнеобеспечение человека, принимая участие в работе пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Бактерии отвечают за:

- обеспечение витаминами (B1, B2, B6, B12 и K вырабатываются в кишечнике);
- запуск врождённого и адаптивного иммунитета;
- взаимодействие с патогенными микроорганизмами (иммуноглобулин и антимикробные белки обезвреживают вредоносные микробы);
- обмен веществ и энергообмен (синтез жирных кислот, «топлива» для кишечных клеток);
- выработку гормонов и нейромедиаторов;
- кровообращение (влияние на количество и разветвленность кровеносных сосудов);
- извлечение и доставка действующих веществ из лекарственных препаратов;
- детоксикацию и интоксикацию.

Бактерии — это практически разумные существа, обладающие собственными генными программами. Генный аппарат микробиоты обширен и многообразен. Его составляют около 3 миллионов генов. Они производят огромное количество веществ, влияющих на ЖКТ и все органы и системы нашего организма.

Для сравнения: геном человека представлен всего 23 тысячами генов, ориентированных на синтез структурных белков и ферментов. У каждого из нас свой уникальный геномный код.

Например, микробиота активно участвует в процессе желчеобразования и влияет на формирование совокупности желчных кислот, задействованных в пищеварении. Желчные кислоты, в свою очередь, регулируют состав микробиоты кишечника за счёт антимикробной активности. Такой симбиоз необходим для переработки жиров (липидов).

Также микробиом кишечника активно синтезирует незаменимые аминокислоты, которые, в свою очередь, влияют на выработку инсулина. Аминокислотный баланс важен для адекватного обмена веществ. При нарушении питания происходит чрезмерное накопление аминокислот, что приводит к окислительному стрессу и повышает риск сердечно-сосудистых патологий.

Давайте посмотрим, кто же они — эти невидимые, но такие сильные герои?

Популяция тонкой кишки значительно отличается от толстой кишки: плотность бактерий в тонкой кишке значительно ниже, чем в толстой. Стул здорового взрослого человека наполовину состоит из бактериального материала.

## БАКТЕРИИ-ПРОИЗВОДИТЕЛИ И ЗАЩИТНИКИ

Всех жителей нашего микробиома можно назвать комменсалами — организмами, живущими с нами в симбиозе. Они расщепляют пищу на молекулы питательных веществ, из которых потом строятся органеллы нашего тела.

Сегодня науке известны более 55 типов бактерий, обнаруженных у человека. 99% из них относятся к кишечному микробиому и условно разделены на 4 основных типа:

1. **Фирмикуты (Firmicutes)**
2. **Бактероиды (Bacteroidetes)**
3. **Актинобактерии (Actinobacteria)**
4. **Протеобактерии (Proteobacteria)**

Каждый тип вносит свой вклад в работу организма.

**Фирмикуты** — неподвижные, но очень полезные и многочисленные. Составляют до 80% от всей микрофлоры ЖКТ. Их особенности:

- полностью анаэробны (гибнут под действием кислорода);
- ферментируют углеводы и белки в толстой кишке человека до короткоцепочечных жирных кислот, их солей и газов;
- обладают противовоспалительными свойствами;
- регулируют баланс кишечной микрофлоры, предотвращая дисбактериоз;
- улучшают барьерную функцию кишечника.

**Короткоцепочечные кислоты** (уксусная, масляная, пропионовая и другие) и их соли (например, бутират) необходимы клеткам слизистой оболочки кишечника как топливо.



*Бутират — соль масляной кислоты, важный источник энергии для колоноцитов (клеток толстой кишки).*

*Поглощая эту соль, клетки восстанавливают свою активность по выработке слизи, которая выстилает кишечник изнутри и не даёт патогенам и токсинам проникнуть в кровоток.*



Бактерия *Akkermansia muciniphila* — ещё один представитель фирмикутов. Населяет барьерную слизь на стенках кишечника, белковый (муциновый) слой и кормит клетки, которые его производят. Повреждение (недостаток) этого слоя приводит к воспалениям кишечника из-за воздействия патогенов, токсинов и аллергенов. Кроме того, *Akkermansia muciniphila* модулирует иммунитет, подавляя или стимулируя развитие заболеваний.

**Бактероиды** — вторая по численности группа бактерий, обладающих уникальными свойствами:

- населяют кишечник повсеместно;
- расщепляют сложные полисахариды, не поддающиеся пищеварительным ферментам;
- помогают ЖКТ усвоить клетчатку, грибы и крахмалосодержащие продукты.

**Актинобактерий** в нашем кишечнике меньше по численности. *Bifidobacteria spp.* — один из представителей актинобактерий.

Они способны:

- создавать мицелии (разветвлённую сеть клеток) и занимать обширные пространства;
- защищают нас от кишечных патогенов;
- формируют локальный кишечный иммунитет;
- приобретают патогенные свойства при снижении общего иммунитета.

**Протеобактерий** в здоровом кишечнике человека меньше всего. Среди них много возбудителей инфекционных заболеваний. Такая микробиота называется патогенной. Её роль в нашем организме не менее важна, поэтому мы рассмотрим протеобактерии отдельно.



## ТАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ «ПЛОХИЕ» БАКТЕРИИ

Не все бактерии работают на благо человека.

Многие из них производят токсичные вещества, вызывающие отравления и болезни. Можно подумать, что природа ошиблась, поселив рядом полезные и вредные бактерии. Однако патогенная и условно-патогенная микробиота выполняет в нашем теле роль «тренера» иммунитета. Если численность бактерий-помощников уменьшается, то сразу же активируются «плохие парни», и организму подаётся сигнал тревоги. Запускается общий и местный иммунитет, и во всех системах организма формируются иммунные реакции — вырабатываются антитела и вещества, подавляющие разрушительные процессы.

Познакомимся ближе с некоторыми представителями патогенной и условно-патогенной микрофлоры.

- Сульфатредуцирующие бактерии умело добывают энергию из пищи и при этом генерируют сероводород ( $H_2S$ ). Он является токсичным продуктом метаболизма и в большом количестве выделяется при развитии заболеваний кишечника. Сероводород повреждает эпителий кишечника и способствует перерождению клеток с утратой ими своих первоначальных свойств и функций.
- Клостридии включают патогенные и ценные бактерии, обладающие иммуномодулирующим действием. Они также способствуют увеличению противовоспалительного фактора цитокина. Некоторые клостридии вырабатывают токсины, которые нарушают работу кишечника при расстройствах аутистического спектра.
- *Naerophilus* и *Fusobacteria*. Оба вида обитают в основном в слизистой оболочке дыхательных путей и активно участвуют в газообмене, однако иногда обнаруживаются и в кишечнике. Недавние результаты исследований доказывают участие этих патогенов в развитии хронических воспалительных заболеваний кишечника, рака прямой кишки и аппендицита.

Стоит отметить, что микробиом кишечника не просто влияет на биохимические процессы в нашем организме, а буквально участвует в формировании нашего образа жизни.



## КАК БАКТЕРИИ УПРАВЛЯЮТ НАМИ

Учёными доказано: преобладание того или иного вида бактерий формирует пищевые пристрастия человека и даже его поведение.

В 2011 году учеными была сформулирована «концепция энтеротипов». Она основана на том, что микробиом всех людей на Земном шаре может быть разделен на три энтеротипа. Каждый отличается преобладанием одного рода бактерий:

1. **Бактероиды (Bacteroides)**
2. **Превотелла (Prevotella)**
3. **Фирмикуты (Firmicutes)**

Наиболее распространены два энтеротипа: с преобладанием бактерий **Prevotella** либо **Bacteroides**. Учёные считают их «биомаркерами» диеты, образа жизни и болезненного состояния. Каждый энтеротип характеризуется определёнными химическими процессами и реакциями, которые формируют предпочтения и реакции его носителя.

Люди **энтеротипа Превотелла** предпочитают вегетарианское питание с обилием овощей, фруктов, круп, натуральных сладостей и полезной выпечки. Им нравится зелень, продукты из цельнозерновой муки, зерновых и бобовых культур. *Prevotella* улучшает метаболизм глюкозы, обеспечивает организм витамином B1 и фолиевой кислотой. Популяция *Prevotella* (*Prevotella*) интенсивно увеличивается при длительном и обильном употреблении углеводов, а ее избыток увеличивает риск образования язв.

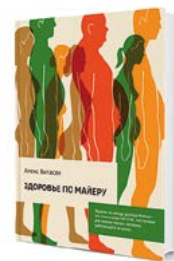
**Бактероиды (Bacteroides)** любят пищу животного происхождения. Люди этого энтеротипа придерживаются так называемой западной (городской) диеты, то есть едят много источников белка, жиров и простых углеводов. *Bacteroides* быстро ферментируют сахар, поэтому представителям данного энтеротипа ожирение не грозит, но повышенная нагрузка на ЖКТ с возрастом может приводить к различным заболеваниям.

**Энтеротип с преобладанием Фирмикутов (Firmicutes)** называют по основному представителю этого класса — бактериям рода *Ruminococcus* (руминококки). Диета людей с типом руминококки называется «сельской». Она богата клетчаткой и устойчивым крахмалом, которого много в рисе, картофеле, зерновых продуктах. Пищеварение у этого энтеротипа отменное, но обилие крахмала в питании повышает риск ожирения и нарушения обмена веществ в зрелом возрасте.

Энтеротип человека — это довольно стабильная характеристика, которая не изменяется даже с возрастом и со сменой питания.



Подробнее о рекомендациях по формированию оптимального питания вы узнаете из книги **Алекса Витасека «Здоровье по Майеру»**.



На правах рекламы.

16+

В то же время общий состав микрофлоры не обладает прочной стабильностью. Малейший сдвиг микробиотического баланса (дисбиоз) способствует развитию различных проблем в организме: от нарушения перистальтики пищеварительного тракта до болей в спине и деформации суставов.



## ДИСБИОЗ — ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ

Количественное и качественное нарушение естественного баланса кишечной микробиоты (дисбиоз) — это фон для развития целого ряда заболеваний:

- желудочно-кишечного тракта (синдром раздраженной кишки, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, псевдомембранозный колит);
- иммунных патологий (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, атопический дерматит);
- обмена веществ (диабет I и II типов, ожирение);
- нейродегенеративных заболеваний (рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, эпилепсия);
- онкологий различного происхождения;
- нарушений липидного обмена (атеросклероз сосудов) с последующим развитием сердечно-сосудистой патологии.

Причинами изменения микробиологических процессов являются:

- стресс,
- различные интоксикации,
- изменение питания,
- смена места жительства,
- воздействие радиации,
- медикаментозное лечение (например, прием антибиотиков).

Небольшие дисбиотические нарушения микробного состава могут исчезать сами за счет восстановительных механизмов самого организма. Когда собственных ресурсов для восстановления не хватает, дисбиоз приводит к различным заболеваниям и расстройствам, требующим специфической бактериальной терапии. Чем глубже и значительнее сдвиг баланса микробиоты, тем сложнее и дольше его восстанавливать.

В лечении дисбиозов сегодня актуальной стратегией является применение пребиотиков и метабиотиков. Они помогают сбалансировать соотношение видов и числа бактерий по отношению друг к другу.



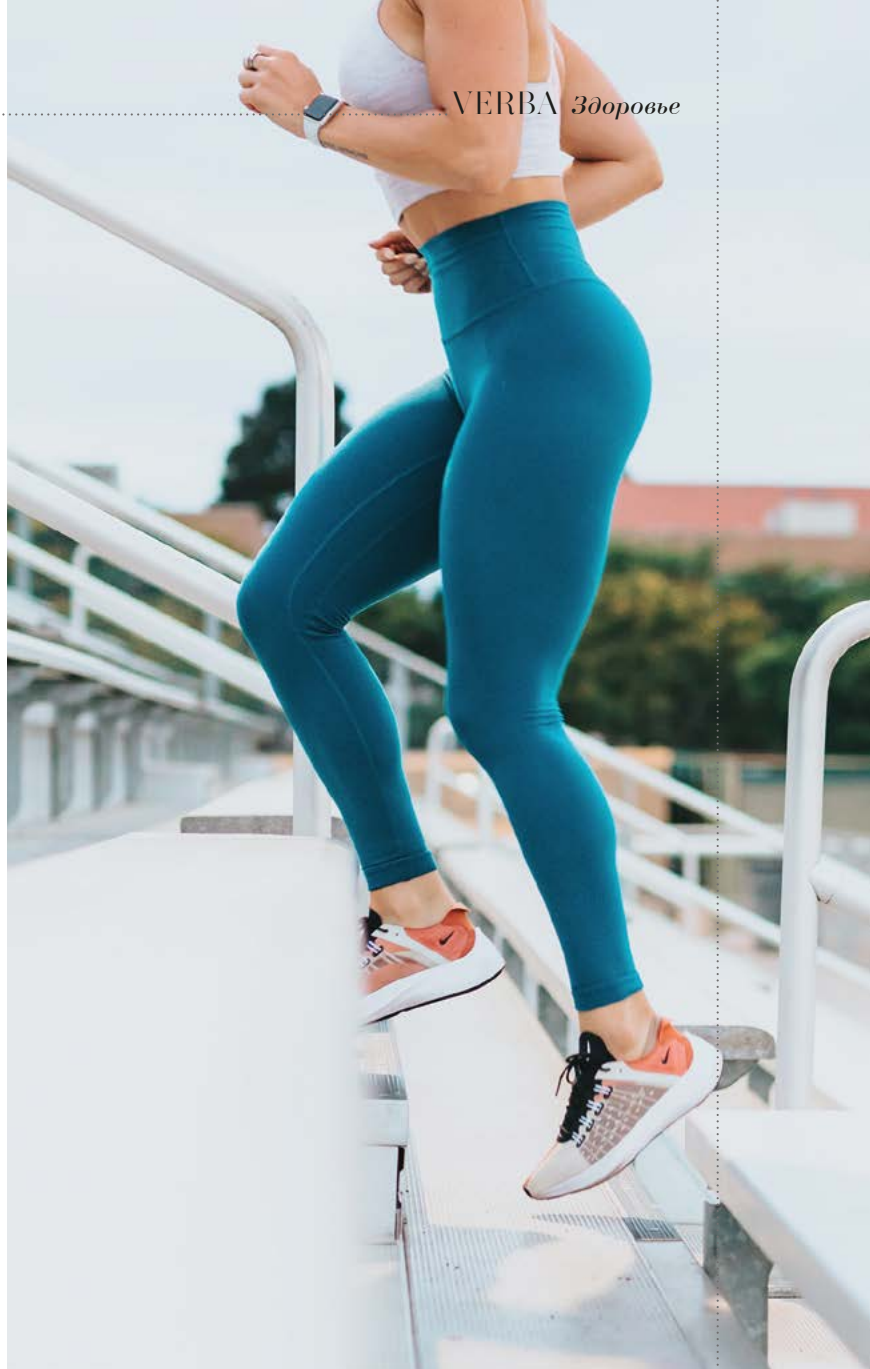
На правах рекламы.

## ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ — ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Для сохранения здоровья в любом возрасте достаточно придерживаться правил здорового образа жизни, в том числе сбалансированного питания. Правильный подбор рациона при поддержке врача майер-терапевта осуществляется с учётом исследований ваших индивидуальных особенностей микрофлоры.

Состав человеческой микробиоты зависит не только от диетических предпочтений хозяина. На него влияют и другие факторы:

- генетические особенности;
- состояние врожденной иммунной системы человека;
- возрастные структурные изменения тела.



Комплексные обследования под руководством опытных специалистов позволяют подобрать оптимальный рацион, рассчитать нужные конкретному человеку физические нагрузки и составить пул регулярных оздоровительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья.

Итак, мы убедились, что микробиота — это мощный орган здоровья в теле человека. Она серьезно влияет на все процессы жизнедеятельности организма, включая центральную нервную систему. Бактерии кишечника выделяют сигнальные молекулы, запускающие нейронные реакции головного и спинного мозга, определяя тем самым наше поведение и предпочтения.

В этом номере вы найдете много информации об удивительном и не до конца изученном внутреннем мире человека. Врачи Verba Магт подготовили интересные и полезные рекомендации по раннему выявлению и коррекции заболеваний, а также оптимальным методам сохранения здоровья на долгие годы.



# «ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ» ЗАДАЕТ КИШЕЧНИК

*Как микробиом влияет  
на эмоциональное здоровье*

ИРИНА ПОПОВА

*Главный врач, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-диетолог*

*Как часто вы замечаете изменения настроения, раздражительность, нехватку положительных эмоций? Многие связывают это состояние с тем, что живут в истощающем режиме и хроническом стрессе. Только ли в этом дело? Давайте проанализируем.*



## ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭМОЦИИ

С точки зрения эндокринологии, положительные эмоции связаны с нейромедиаторами — веществами, воздействующими на центральную нервную систему и мозг. Именно они вызывают эмоциональный подъем. Оказывается, медиаторы вырабатываются не только в головном мозге и надпочечниках, но и в кишечнике, поэтому их количество и наше настроение напрямую зависит от работы ЖКТ и состояния микробиоты.

В настоящее время продолжаются научные исследования, цель которых — поиск ответа на вопрос: кто управляет нашим поведением: мозг или микробиота организма?

Ведь именно от состава микробиоты зависит наше здоровье — не только физическое, но и эмоциональное.



## ДУМАЕМ МОЗГОМ ИЛИ ЖИВОТОМ?

Доказано, что микроорганизмы могут активировать определенные зоны мозга, которые контролируют выработку эмоций. Микробиотой делает человека веселым или грустным, провоцируя раздражительность или депрессивное состояние, мотивируя на успех или снижая стремление к достижению целей.

Однако, похоже, это маршрут с двусторонним движением.

Сегодня накоплен достаточно большой объем научного материала, свидетельствующего о существовании двунаправленной связи между микробиотой и мозгом по оси микробиота—кишечник—мозг, которая осуществляется различными путями.



Кишечная микробиота выделяет ряд нейротрансмиттеров. Например:

- *Bifidobacterium* spp. продуцирует ГАМК (гамма-аминомасляную кислоту — важнейший нейромедиатор, который тормозит возбуждение центральной нервной системы);
- *Bacillus* spp. вырабатывает норадреналин и дофамин;
- *Saccharomyces* spp. продуцирует норадреналин;
- *Escherichia* spp. создает норадреналин и серотонин;
- *Candida* spp., *Streptococcus* spp., *Enterococcus* spp. вырабатывают серотонин.

Нейротрансмиттеры, выделяемые кишечной микробиотой, могут влиять на уровень центральных нейромедиаторов головного мозга и тем самым определять и изменять эмоциональный фон человека и настроение.



*Нейротрансмиттеры — это виды гормонов, которые передают информацию от одного нейрона другой. Они управляют основными функциями организма: движением, эмоциональными реакциями, способностью ощущать удовольствие и боль.*





## РЕЗЕРВНАЯ СИСТЕМА РЕГУЛЯЦИИ В КИШЕЧНИКЕ

Большое значение во взаимодействии микробиоты кишечника и организма имеет *APUD-система*.

**APUD-система** (аббревиатура английских слов: Amine — аминокислота, Precursor — предшественник, Uptake — поглощение, утилизация, Decarboxylation — декарбоксилирование) — это совокупность нейроэндокринных клеток, «разбросанных» по всему телу. Но большая часть APUD-системы функционирует именно в кишечнике.

В основе работы этой системы лежит особая биохимическая реакция — декарбоксилирование, благодаря которой из триптофана образовывается серотонин и мелатонин, а из тирозина — дофамин.

От слаженной работы APUD-системы зависит, в первую очередь, корректная регуляция гормонов в организме: здесь вырабатываются серотонин и дофамин, адреналин и норадреналин, пролактин, т.н. «гормон роста», гормоны щитовидной и паращитовидных желез, а также целый ряд гормонов, регулирующих работу ЖКТ.

Функции APUD-системы настолько важны для организма, что некоторые ученые называют ее «резервной и дополнительной системой регуляции», которая при необходимости может дублировать работу нейроэндокринной системы.

В свою очередь, качество работы APUD-системы напрямую зависит от состояния микробиоты.

## СЧАСТЬЕ ИЗ КИШЕЧНИКА

Серотонин — важнейший мозговой нейротрансмиттер, гормон хорошего настроения. Считается, что он отвечает за ощущение счастья, регулирует эмоции и сон, контролирует аппетит и чувство насыщения, повышает сексуальное желание и является мощным антидепрессантом.

Выяснилось, что более 90% нейромедиатора серотонина в организме человека вырабатывается в кишечнике. Только представьте, как «банальный», «безобидный» дисбактериоз может повлиять на наше психоэмоциональное здоровье!

*Периферический серотонин* — это гормон, который синтезируется в клетках кишечника из незаменимой аминокислоты триптофана с помощью фермента триптофангидроксилазы. Кишечные бактерии продуцируют короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК), которые вырабатывают фермент для синтеза серотонина.



*Доказано, что система головного мозга, контролирующая эмоциональное поведение, зависит от нейромедиатора серотонина и не может эффективно развиваться, если синтезирующая его микробиота отсутствует.*



## БАКТЕРИИ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ И АППЕТИТА

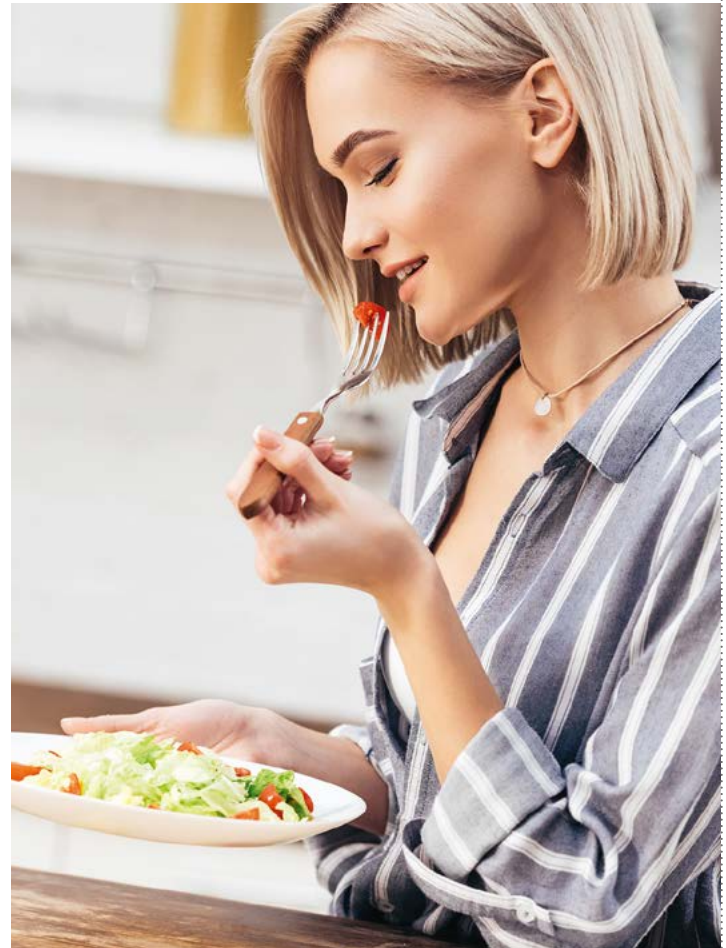
Ещё одним важным нейротрансмиттером, влияющим на наши эмоции, является *дофамин*. Это гормон предвкушения расслабления и удовольствия от приятного события, любимого запаха, вкуса. Контролируемая активация его рецепторов понижает аппетит, регулирует чувствительность к боли.

Дофамин может усваиваться нашим организмом только при наличии здоровой микробиоты, в которой достаточно таких ее представителей, как *Prevotella*, *Bacteroides*, *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Clostridium*, *Enterococcus* и *Ruminococcus*.

*Prevotella* и *Bacteroides* ферментируют растительные полисахариды и образуют короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК), в частности, ацетат, пропионат и бутират. Эти кислоты крайне необходимы для поддержания здоровья кишечника и микробиоты.

Например, бутират — это одна из важнейших солей масляной кислоты, обладающая противовоспалительным и противораковым эффектом. Бутират помогает формировать местный иммунитет, влияет на аппетит, отвечает за кишечный гомеостаз.

Удивительно, но факт: на самом деле не вы, а микробиота вашего кишечника определяет, что вы больше любите: манго или папайю, кефир или йогурт. Именно она влияет на эмоции, связанные с выбором и приемом пищи, контролирует ощущения сытости и голода. Этот процесс происходит с помощью гормонов лептина, грелина, глюкагон-подобного пептида и инсулина, производство которых, в свою очередь, находится как раз под влиянием короткоцепочечных жирных кислот.



## БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ

Один из важнейших путей сообщения между микробиотой и мозгом — нервус вагус (n.Vagus), или блуждающий нерв. Этот основной нерв парасимпатической нервной системы начинается у основания шеи и заканчивается в брюшной полости, где соединяется с кишечником и другими органами. Блуждающий нерв передает сигналы в обе стороны: от мозга к кишечнику и обратно. Благодаря этой связи происходит выработка желудочного сока и ферментов, появление аппетита, регулирование воспаления в кишечнике, а также реакция организма на стресс. Кстати, один из современных методов терапии депрессии — электрический стимулятор блуждающего нерва, который заставляет нерв генерировать «правильные» импульсы.





## МИКРОБИОМ И ДЕПРЕССИЯ

Особое значение в последнее время приобретают исследования роли микробиоты в развитии депрессии.

Обнаружено, что уровень бутирата в кишечнике связан с неврологическими расстройствами, влияющими на поведение и эмоции. В ходе исследований были получены данные, показывающие, что у детей с аутизмом снижено содержание масляной, уксусной, пропионовой кислот, а метаболизм дофамина нарушен. Введение пробиотика, содержащего кишечные микробы, которые производят короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК), улучшало метаболизм дофамина. Эксперименты показали, что бутират обладает антидепрессантным эффектом.

Другим важным бактериальным метаболитом является липополисахарид. Липополисахарид относится к группе т.н. эндотоксинов, или бактериальных токсинов. Липополисахарид в кишечнике безопасен для организма.

Этот эндотоксин содержится и в крови, но в минимальном количестве, поэтому не причиняет вреда. Однако при синдроме «дырявого кишечника» (повышенной проницаемости кишечных стенок) либо частом употреблении жирной пищи липополисахарид попадает в системный кровоток и становится токсичным для организма. Он вызывает развитие таких болезней, как нарушение когнитивных функций, ожирение, хроническое воспаление, снижение иммунитета. При депрессивных состояниях в крови определяется повышенный уровень антител к липосахариду.

Значит ли это, что, вылечив кишечник можно исцелить т.н. «душевные недуги»?

## РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Методы рефлексотерапии основаны на восстановлении адекватных реакций вегетативной и центральной нервной системы и оптимизации передачи нервных импульсов во всех отделах спинного и головного мозга. В результате — устраняется психологический дискомфорт, болевые ощущения, гипер- и гипоактивность нервной системы. Это благотворно влияет на эндокринную систему, пищеварение, сердечно-сосудистую систему.

Рефлексотерапия включает в себя совокупность различных способов воздействия на биологически активные точки (БАТ) на теле человека:

- Аурикулотерапию — применение микро-аппликаторов на ушных раковинах
- Су-Джок терапия — воздействие теплом или другими раздражителями на БАТ, расположенные на ладонях и ступнях.
- Точечный массаж — мануальное воздействие на БАТ по всему телу.

Майер-терапевт в зависимости от диагноза подбирает метод рефлексотерапии индивидуально под каждого пациента, включая его в комплексное лечение.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста. Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода лечения и профилактики.



## ЛЕЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ЧЕРЕЗ КИШЕЧНИК?

В последнее десятилетие появился новый класс пробиотиков, известных как психобиотики или психомикробиотики.

Психобиотики — это бактерии, способные производить и доставлять нейроактивные вещества, такие как гамма-аминомасляная кислота и серотонин. Доклинические исследования на грызунах показывают, что определенные психобиотики обладают антидепрессивной или противотревожной активностью.

Одно из самых сенсационных открытий совершили ученые из Оксфорда Джон Бьененсток, Вольфганг Кунз и Пол Форсайт. Они определили, что состав кишечной микрофлоры определяет и так называемый эмоциональный интеллект (EQ) человека — способность человека правильно оценивать собственные и чужие эмоции и управлять ими.



### ОРГАНИЧЕСКИЕ МЕТАБИОТИКИ

В центре здоровья Verba Mayr созданы уникальные инновационные органические продукты для оптимизации работы кишечника и здоровой микробиоты. Органический метабиотик Verba Vita способствует нормализации микробиоценоза кишечника за счет содержания метафилтратов бактерий (*bifidobacterium adolescentis*, *lactobacillus*, *acidophilus*, *lactobacillus salivarius*, *lactobacillus helveticus*, *propionibacterium freudenreichii*). Метабиотик Verba Propio — функциональный кисломолочный безлактозный продукт, содержащий культуры пропионовокислых бактерий в биодоступной форме.

На правах рекламы.

## ОТКРОЙТЕ РОТ

Микробиота ротовой полости также влияет на мозг и психоэмоциональное состояние человека при поддержке лицевого и тройничного нервов.

Как вкус еды влияет на психику человека?

С одной стороны, все предельно просто: еда, которую наш мозг распознает как вкусную, улучшает настроение.

С другой — все несколько сложнее. Люди распознают пять основных вкусов: сладкий, кислый, горький, соленый и пикантный (или умами). Горький вкус эволюционно воспринимается человеком как сигнал об отравленной еде, либо ядовитом растении. Посмотрите на маленьких детей: они инстинктивно выплевывают горькую таблетку. А выраженный сладкий вкус «по умолчанию» люди любят, потому что получают от такой пищи калории и в результате энергию.

Однако в передаче «базовых настроек» случаются помехи: в патологических ситуациях ротовая микробиота даже способствует нейродегенеративным процессам.

За восприятие и распознавание вкуса отвечают специальные вкусовые рецепторы в ротовой полости. Со временем на спинке языка образуется особая биологическая плёнка из слюны, орального мусора и микроорганизмов. Этот обильный микробный налет на языке может служить «преградой» для доступа к вкусовым рецепторам, искажая ощущения. Решение — в регулярной гигиене: систематическая чистка языка поможет повысить «вкусопередачу», а значит, и улучшить ваше настроение.



## ТОП-5 ИНСТРУМЕНТОВ ПОМОЩИ МИКРОБИОМУ

Микриобиом пластичен и динамичен. И несмотря на то, что многие факторы способны вывести его из равновесия, микрофлора может восстановиться.

Как мы можем помочь себе поддерживать баланс микриобиоты и тем самым улучшать свое эмоциональное здоровье?

Можно выделить пять компонентов для решения этой задачи:

### 1. Регулярная диагностика.

Составить заключение на базе анализов — безусловно, задача вашего лечащего терапевта, но контроль за своим здоровьем — все же ваша личная ответственность. Традиционно для оценки состава микриобиоты назначается комплекс:

- Исследование состава микробных маркеров в крови методом газовой хроматографии — масс-спектрометрии. Современный метод диагностики инфекций, дисбиозов и воспалительных процессов по специфическим микробным химическим веществам (маркерам) в крови.
- Копрограмма. Один из основных анализов кала для диагностики состояний ЖКТ.

- Анализ мочи на короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК). Анализ необходим для оценки функционального статуса микриобиоты и риска развития воспалительных заболеваний кишечника.
- Анализ крови на триметиламин (ТМА), триметиламин-N-оксид (ТМАО), соотношение ТМА/ТМАО. Исследование назначается для оценки характера питания человека, а также для диагностики развития ряда системных заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, метаболический синдром, болезнь Крона и т.д.)

### 2. Продукты-гуженики.

Майер-терапевты рекомендуют вводить в рацион т.н. функциональные продукты: безлактозные йогурты, обогащенные бактериями *Lactobacilli*, *Bifidobacteria*, пропиобактериями и метабитамиками. Они способны скорректировать правильный баланс микриобиоты, а значит, помочь в контроле эмоций.

### 3. Продукты для радости.

Чтобы улучшить свое психоэмоциональное состояние, добавьте в свой рацион продукты, богатые аминокислотой триптофаном, а именно: орехи, шоколад, твердые сыры, мясо индейки, какао. Триптофан участвует в выработке серотонина, т.н. «гормона счастья».



#### 4. Убрать провокаторов.

Чтобы уменьшить воспаление и процессы брожения в кишечнике, необходимо ограничить в рационе продукты, содержащие глютен, лактозу, фруктозу, гистамин.

#### 5. Больше микробиоты, хорошей и разной!

Чем разнообразнее состав микробиоты, тем лучше пищеварение. Регулярное употребление пребиотических и ферментированных продуктов поможет решить эту задачу. Пребиотики выборочно стимулируют рост и активность полезных бактерий, особенно бифидобактерий, лактобацилл и продуцирующих бутират.

~~~~~

Позаботьтесь о вашей полезной микрофлоре и ваше эмоциональное здоровье будет в порядке!

Будьте здоровы!

### МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ЖИВОТА ПО МАЙЕРУ —

— это мягкий массаж живота по уникальной методике, разработанной Ф.К. Майером. Мануальная терапия активирует перистальтику кишечных стенок, улучшает кровообращение, вследствие чего нормализуется обмен веществ и отток лимфы, снижается уровень воспаления. Во время приема майер-терапевт обучает гостя самомассажу и диафрагмальному дыханию для эффективной самопомощи в домашних условиях.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста. Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода лечения и профилактики.



# Сырная душа

VERBA MAYR

16 сортов сыра из нашей сыроварни!

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



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

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

”

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



## Делаем сами

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

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



## Почему без лактозы?

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

”

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

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

**Симптомы гиполактазии:**

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

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



**Знакомьтесь:  
Михаил Ледовской  
и сыры Verba Mayr**

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

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

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

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

**В ассортименте сыроварни Verba Mayr:**

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



**Как правильно есть?**

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

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

Приглашаем в наш интернет-магазин [verbacuisine.ru](http://verbacuisine.ru)\*



\*16+



# МИКРОБИОТА И БОЛЕЗНИ

КАК «НАСЕЛЕНИЕ» КИШЕЧНИКА  
УПРАВЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

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

*Микроорганизмы, живущие внутри нас, являются не только помощниками, но — при определенных условиях — и провокаторами многих патологий. Кто они и почему превращаются из наших друзей во врагов?*



Бактерии в организме человека составляют 90% от общего количества клеток всех органов в целом. С 2001 года совокупность всех микроорганизмов в человеческом теле ученые стали называть «микробиотой» или «микробиомом», и сейчас её принято считать отдельным органом. Сегодня много научных исследований доказывают необычайно сильное влияние бактериологического сообщества человека на его физиологию. Наше здоровье, длительность и качество нашей жизни также зависят от деятельности этих микроскопических жителей нашего тела. В этой статье мы познакомим вас с особенностями возникновения заболеваний и методами, помогающими их избежать.

## МИКРОБИОМ — ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ОРГАН

Формирование микробиома начинается ещё в утробе материнского организма во время беременности. Состав микробиома видоизменяется до конца жизни человека. На качественный и количественный состав влияют различные факторы:

- возраст;
- образ жизни;
- окружающая среда;
- тип кормления с рождения;
- приём лекарственных препаратов;
- пищевые привычки сообществ, где живёт человек;
- частота возникновения стрессовых ситуаций и пр.

Микробиом — это орган, основная функция которого — быть в симбиозе с организмом человека (хозяином). При соблюдении симбиотического баланса бактерии и другие микроорганизмы активно помогают нам в работе всех органов и систем. Так, микроорганизмы:

- формируют наш иммунитет;
- участвуют в пищеварении;
- стимулируют выработку гормонов и нейромедиаторов;
- синтезируют витамины и ферменты;
- нейтрализуют токсины и вредное влияние извне;
- препятствуют мутации клеток в опухолевые;
- извлекают действующие вещества из лекарственных препаратов.

За последние 20 лет в рамках международных проектов и тысяч исследований были открыты более 10 000 новых видов микробов, идентифицированы до 90% всех микроорганизмов у здоровых взрослых людей. Однако все еще неизученной остаётся существенная часть представителей микробиома, их свойства и способность провоцировать заболевания. Нарушение симбиоза «микробиом — хозяин» приводит к запуску воспалительных процессов, которые, в свою очередь, приводят к хроническим заболеваниям и серьёзным патологиям.

## НЕВИДИМЫЕ ПОМОЩНИКИ ИЛИ ПРОВОКАТОРЫ?

Каждый орган нашего тела отличается собственным бактериальным сообществом. Больше всего микроорганизмов обитает в кишечнике. При этом наименее населённой частью является тонкий кишечник, а больше всего микроорганизмов — 60 % — обитают в толстом кишечнике.

Клинические исследования показали, что среди бактериальных сообществ кишечника преобладают:

- фирмикуты Firmicutes (49-57,2%);
- бактериодеты Bacteroidetes (30%);
- актино- и протеобактерии Proteobacteria/Actinobacteria (1-3%).

**Фирмикуты** активно участвуют в формировании защитного слизистого слоя кишечника из белка муцина, который является барьером для токсинов и вредных веществ. Он не даёт вредоносным молекулам проникнуть в кровоток. Одни фирмикуты питают защитный слой, а другие — подавляют воспалительные реакции.

**Бактериодеты** расщепляют клетчатку и сложные полисахариды. **Актобактерии** обезвреживают патогены и участвуют в формировании иммунитета.

При этом большинство представителей актинобактерий и протеобактерий способны провоцировать воспалительные реакции и нарушения работы пищеварительного тракта.

Многочисленные исследования подтверждают: микробиота кишечника при нарушении количественного и качественного баланса (дисбиозе) запускает многие заболевания человека. Особенно это прослеживается при сбоях в работе иммунной системы. Ослабление защитных сил организма провоцирует изменение состава микробиоты и последовательное развитие ряда патологий:

- ожирение,
- атеросклероз,
- сахарный диабет 2 типа,
- синдром раздражённого кишечника,
- хроническая обструктивная болезнь лёгких,
- аутизм,
- депрессия,
- аутоиммунный тиреоидит,
- системные заболевания соединительной ткани,
- атопический дерматит и другие.

Предпосылки к заболеванию — всегда воспалительные процессы. Воспаление запускает выработку иммунных клеток (цитокинов) в лимфатической системе организма. Давайте рассмотрим механику этих явлений.

## ВОДОРОДНЫЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ

Простой, эффективный, но малоизвестный метод диагностики нарушений работы ЖКТ выявляет:

1. увеличение времени транзита углеводов по желудочно-кишечному тракту;
2. синдром избыточного бактериального роста;
3. нарушения всасывания и усвоения некоторых углеводов;
4. непереносимость лактулозы, фруктозы, лактозы.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.





## ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ ИЛИ ДИСБИОЗА?

Воспаление — это защитный процесс. Он возникает в ответ на действие патогена или при повреждении защитной оболочки кишечника. Многие бактерии вырабатывают противовоспалительные вещества, к которым относятся, например, короткоцепочечные жирные кислоты и их соли. Основная из них — бутират.

Дисбиоз приводит к тому, что сама микробиота провоцирует воспалительные реакции. Затяжное воспаление приводит в первую очередь к дефициту бактерий, производящих бутират. Эта соль масляной кислоты необходима для целостности барьерного слоя кишечника и формирования местного иммунитета. Недостаток важных микроэлементов, ферментов, витаминов и других веществ, вырабатываемых полезными бактериями, провоцирует нарушение обмена веществ, снижение общего иммунитета. В итоге организм больше подвергается вредным воздействиям, быстрее протекают процессы старения, а хронические заболевания по цепочке ведут к развитию смертельных патологий. Ускорить и нормализовать метаболизм на ранних стадиях воспалительных процессов можно за счёт повышения активности кишечной моторики. В этом хорошо помогают дыхательные упражнения и йога.

Внутренний слой кишечника изобилует микробиотой. Одни её представители при снижении иммунитета и нарушении бактериального равновесия вырабатывают токсины/патогены, другие — буквально «пробивают дыры» в защитном муциновом слое. Такие бактерии или продукты их жизнедеятельности умеют изменять проницаемость кишечной стенки. При здоровом состоянии организма они питают, укрепляют кишечный барьер, участвуют в выработке витаминов. А при ослаблении иммунитета — провоцируют повреждения, стимулируют местную выработку иммунных клеток и вызывают локальное воспаление. Если такая реакция длится долго, то воспаление переходит в хроническую форму, а далее провоцирует развитие заболевания органов, систем или генетическую мутацию клеток. Так формируются серьёзные патологии сердечно-сосудистой и эндокринной систем, вплоть до онкологии. Выявить начальную стадию воспалительного процесса помогают биомаркеры воспаления.

**Йога** (использует диафрагмальное дыхание) — комплекс упражнений на растяжение мышц и повышение гибкости тела. С возрастом мышцы укорачиваются по причине однообразной нагрузки или её отсутствия вообще. Йога обязательно включает в себя дыхательную гимнастику (дыхание диафрагмой) и помогает нормализовать газообмен в кишечнике и других органах ЖКТ, улучшить кровообращение и моторику.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



## ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ МАЯЧКИ

В организме здорового человека жизнь бактерий налажена — каждая из них выполняет свои функции. Есть бактерии, продуцирующие важные микроэлементы, а есть «уборщики» продуктов бактериальной жизнедеятельности (метаболитов). Нарушение микробиотического баланса приводит к увеличенной концентрации метаболитов или к повышенной численности определённых видов бактерий. Некоторые из них называют маркерами воспаления.

Основными маркерами воспаления в кишечнике считаются четыре метаболита микробиома:

1. **Липополисахариды** — структурные компоненты клеточной оболочки бактерий. Являются маркером воспаления жировой ткани, дисфункций поджелудочной железы при ожирении, сахарном диабете.

2. **Короткоцепочечные жирные кислоты** и их соли, в частности, бутират — противовоспалительные вещества. При снижении их уровня в биохимической среде кишечника нарушается моторика кишечных стенок, активизируются гнилостные процессы, увеличивается уровень канцерогенов, аммиака, сероводорода за счёт увеличения численности патогенных бактерий. Возникает интоксикация организма.

*Дефицит бутирата указывает на наличие неврологических заболеваний и влияет на психоэмоциональное состояние человека. Подробнее о связи бактерий и эмоций читайте в статье Поповой И.Е.*

3. **Желчные кислоты** участвуют в переваривании жиров. Длительный недостаток их в организме вызывает нарушение аппетита, воспалительные процессы в желчном пузыре, сбои в работе печени.

4. **С-реактивный белок** указывает на острую фазу воспаления, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2 типа.

Микробиом оказывает существенное влияние на формирование здоровья человека, однако при длительном халатном отношении к питанию, образу жизни, ресурсы бактерий направляются на провоцирование заболеваний. Природа мудра, и такой механизм служит сигнальным индикатором человеку о необходимости изменить отношение к себе и своему здоровью.

*Повышенная численность бактерий определённого типа также указывает на развитие некоторых заболеваний.*

*Так, обилие в кишечнике колоний некоторых актинобактерий и сниженный титр бифидобактерии (*Bifidobacterium spp*) обнаруживаются при онкологии и язвенных процессах ЖКТ.*

*При раке желудка и бронхиальной астме повышается количество стрептококков, при эндометрите — энтерококков.*

*Численность некоторых протеобактерий увеличивается при аутизме, хронической болезни почек, диарее.*

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ИЛИ ЛФК

Регулярная физическая нагрузка, дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью заботы о здоровье, в том числе и кишечника. Тренировка включает в себя комплекс аэробных и анаэробных упражнений на укрепление локальных мышц и развитие общей выносливости организма. Ослабление мышц живота часто приводит к опущению органов ЖКТ и провоцирует развитие заболеваний. Продолжительность занятий — 30 или 50 минут, в зависимости от вашего состояния.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.







Необходимо регулярно обследовать организм, слышать его и жить с ним в ладу. Воспаление в кишечнике — это начало заболевания, но уже на этом этапе майер-терапевт вместе с другими специалистами (гастроэнтерологом, диетологом, нутрициологом) помогут нормализовать состояние с помощью:

- оптимизации работы всех органов пищеварительной системы (в т.ч. поджелудочной железы, желудка, желчного пузыря);
- разработки индивидуального типа питания, которое будет учитывать питательные вещества для микробиома (волокна, пребиотики, метабиотики и пробиотики). Создание «стоп-листа» для продуктов-триггеров, вызывающих раздражение слизистой кишечника;
- восполнения дефицита витаминов, микроэлементов и нутриентов;
- ликвидации воспаления и запуск регенерации клеток кишечника;
- устранение неприятных симптомов, вызванных воспалением;
- подбор рекомендаций и индивидуального режима питания в соответствии с принципами майер-терапии (обучение жеванию, прием пищи в спокойной обстановке и др.).

Проверено на личном опыте и примерах многочисленных пациентов: если постепенно внедрять принципы майер-терапии в свою жизнь, это не только улучшит состояние пищеварения, но и качественно изменит парадигму мышления и отношения к себе. Как верно подметил мой коллега — австрийский доктор: «Больной кишечник — это не только проблемы со стулом и пищеварением, но еще и плохой сон, дурные мысли и несчастье в личной жизни».

Наградой за новые привычки станет здоровое тело, ясный ум и жизнерадостное настроение.



### ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПО МАЙЕРУ:

- есть медленно;
- хорошо пережевывать и пропитывать пищу слюной;
- есть спокойно, сосредоточившись на еде;
- много пить между приемами пищи (около 1,5-2 литров чистой воды);
- за полчаса до еды выпивать столько воды, чтобы не было чувства жажды. Во время еды не рекомендуется прием жидкости, иначе желудочный сок будет недостаточно концентрированным (исключение — 1 чашка эспрессо или ристретто после еды);
- прекращать есть, как только наступит чувство сытости, а не переедания;
- вечером есть только легко перевариваемую пищу, не есть сырые овощи и фрукты (они могут вызвать появление газов, раздражение кишечника, нарушение сна);
- гулять после приема пищи;
- 1-2 раза в неделю устраивать вегетарианские ужины;
- 1-2 раза в неделю пропускать ужин;
- Выбирать продукты с учетом выявленной пищевой непереносимости, изучать состав продуктов;
- Следить за достаточным употреблением пищевой клетчатки (в первую очередь, из овощей и зелени).

# НАКОРМИТЬ МИКРОБИОМ

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К СОСТАВЛЕНИЮ ПРАВИЛЬНОГО МЕНЮ

ИННА РЕШЕТОВА

*Заместитель главного врача по развитию и научной работе,  
врач-терапевт, майер-терапевт*

*Мы едим то, что мы едим*

*Гиппократ*

*Концепция пищи как лекарства сформулирована еще Гиппократом более двух тысяч лет назад. Сегодня мы точно знаем, что правильный баланс необходимых нутриентов и общее количество потребляемых калорий определяет состояние здоровья в целом и влияет на развитие различных заболеваний. Однако до недавнего времени оставался открытым вопрос, почему одна и та же диета по-разному влияет на людей. Последние исследования доказали: дело в вашей личной микробиоте.*

## ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Поступающие с пищей нутриенты, микро- и макроэлементы, витамины и соединения не просто поддерживают жизнедеятельность организма. Это «строительный материал» для новых клеток каждой ткани, топливо для различных жизненно важных процессов. Часть из них усваивается в неизменном виде, часть проходит целый каскад сложных биохимических реакций, вступает во взаимодействие друг с другом и прочими продуктами обмена для того, чтобы на выходе получить нужное вещество.

От того, насколько полноценной и качественной будет «исходная база», напрямую зависит структура и жизнеспособность наших органов и систем. Многие хронические заболевания, от гипертонии и инфаркта до сахарного диабета и онкологии, становятся следствием нарушения углеводного и липидного обменов и вызванного этим ожирения. Так что постулат Гиппократов не просто красивая метафора. Выражение «мы то, что едим» имеет самый прямой смысл.



## ЧЕМ ЗАНЯТ КИШЕЧНИК?

Долгое время основной функцией кишечника считалось переваривание пищи. Конечно, это так. Но как совершенно верно предположил Ф.К. Майер в начале XX века и как впоследствии подтвердили медицинские исследования — именно от состояния кишечника зависит наше здоровье.

Пища в кишечнике не только переваривается и усваивается. Здесь проходит основной этап ее дробления на нутриенты, производство базовых соединений. В нашем кишечнике насчитывается более 1000 видов бактерий — в количестве до 100 триллионов! — причем основной их объем сосредоточен в толстой кишке. Этот биоценоз существует в тесной взаимосвязи с нами, принимая непосредственное участие в процессах выработки активных веществ.



## ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА:

**Регуляция иммунной системы.** Кишечник переваривает не только пищу, но и чужеродные микроорганизмы, которые поступают извне. В нем содержится до 90% всех иммунных клеток тела человека.

**Контроль за психическим состоянием.** Бактерии кишечника вырабатывают серотонин — «гормон радости», необходимое для функционирования головного мозга вещество, регулятор процессов возбуждения и торможения.

**Предупреждает появление лишнего веса.** Здоровый кишечник вырабатывает достаточное количество веществ, влияющих на липидный обмен и количество жира.

**Обеспечивает организм полезными соединениями.** Здесь синтезируются витамины группы B, витамин K2, нейромедиаторы, необходимые жирные кислоты и др.

Многообразие кишечной микрофлоры можно поделить на два лагеря: «полезные» и «вредные». Есть еще условно-патогенные бактерии. Такое название они получили не из-за спорного негативного воздействия. В зависимости от условий обитания они могут оставаться нейтральными или активно размножаться, усиливать действие любых бактерий, которых на данный момент больше всего. Все они взаимодействуют с поступающими питательными веществами, продуцируя различные соединения.

От количества и соотношения тех или иных представителей кишечной микрофлоры зависит конечный баланс биологически важных веществ в организме. Как и наоборот, поступающие нутриенты влияют на состав микробиоты. Яркими примерами служат недостаток или избыток железа, магния, цинка, селена, полифенолов, витаминов А, Е, D, пищевых волокон, ферментированных продуктов, жиров. Рассмотрим эту зависимость более подробно.

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Основная часть пищи переваривается в тонком кишечнике. Исключение составляет клетчатка — растительные углеводы, которые усваиваются в толстой кишке, где обитает основное количество бактерий.



### Полезьа пищевых волокон

*Норма потребления клетчатки составляет не менее 14 г/сутки, оптимально — 30 г/сутки. Около 80% людей живет с ее дефицитом, поэтому нуждается в дополнительном приеме пищевых волокон. На первом месте по содержанию пищевых волокон идут отруби (кроме пшеницы, ржи и ячменя — они содержат глютен). На втором месте — любая зелень (укроп, петрушка и пр.) без тепловой обработки. На третьем месте — сырые овощи и фрукты с минимальным содержанием фруктозы. Также богат пищевыми волокнами зеленый чай, особенно матча.*



Научно доказано, что диета с пониженным содержанием клетчатки уменьшает видовое разнообразие кишечной микробиоты и количество бифидобактерий, отвечающих за синтез необходимых продуктов обмена. Дело в том, что пищевые волокна обладают высоким потенциалом пребиотиков, то есть создают благоприятную среду для размножения и развития полезных бактерий.

- Увеличение в пище растительных волокон приводит к росту *Bifidobacterium* sp., *Lactobacillus* sp., *Akkermansia* sp., *Fecalibacterium* sp., *Roseburia* sp., *Bacteroides* sp. и *Prevotella*.
- Арабиноксилан, резистентный крахмал и инулин модулируют полезные *Bifidobacterium*, *Fecalibacterium* и *Lactobacillus*.
- Олигофруктоза и полидекстроза стимулируют развитие полезных для здоровья *Roseburia*, *Clostridium lepus* и *Ruminococcus intestinalis*.

При ферментации пищевых волокон выделяется большое количество короткоцепочечных жирных кислот (КЦЖК), особенно бутирата. Эти вещества играют ведущую роль в снижении хронического воспаления кишечника, повышении его барьерной функции, в липидном обмене, препятствуют развитию раковых заболеваний и ожирения.

## ПОЛИФЕНОЛЫ

Растительные полифенолы — флавоноиды — класс особых веществ, содержащихся во фруктах, овощах, злаковых, зеленом чае, кофе, какао, красном вине. Они отличаются огромным антиоксидантным и антиканцерогенным эффектом, способны значительно снизить воспаление.

- Доказано, что флавоноиды модулируют состав микробиоты кишечника, подавляя развитие патогенных организмов, в т.ч. стафилококка, хеликобактер пилори.
- Создают благоприятную среду для роста лактобацилл, бифидобактерий, аккермансий, фекалибактерий.
- Способствуют продукции КЦЖК и других важных для здоровья кишечника бактериальных метаболитов.

Противовоспалительные полифенолы снижают уровень хронического воспаления не только в кишечнике, но и в организме в целом.



### ПРОГРАММА ПИТАНИЯ «ДЕТОКС: ДОМАШНИЙ КУРС»

Некоторым гостям центра Verba Mayr после завершения программы «Детокс» бывает сложно встроить новые рекомендации по питанию в свой привычный ритм. Резкий переход со специального лечебного питания по Майеру на обычный рацион является, как минимум, стрессом для ЖКТ. Программа питания «Детокс: домашний курс» создан специально для тех, кто только что прошел курс очищения в нашем центре и желает придерживаться правил современной майер-терапии в своей повседневной жизни. Программа продолжает лечение, начатое в клинике, и включает не только доставку готовых блюд, но и кураторство майер-терапевта, рекомендации по индивидуальной диете, составленные на основании лабораторной и инструментальной диагностики, а при желании — подбор дополнительных витаминов и БАДов.

Узнать более подробную информацию вы можете у майер-терапевта центра здоровья Verba Mayr.

На правах рекламы.





## МИНЕРАЛЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Минералы и микроэлементы принимают участие во многих биологических процессах. Последние исследования доказывают их важность и для здоровья кишечника.

- Так, **кальций** и **магний** регулируют развитие полезной микрофлоры и помогают поддерживать правильное соотношение некоторых ее представителей.
- О роли **железа** для микробиоты еще ведутся споры. Однако уже очевидно, что в зависимости от формы и способа введения оно также может влиять на модуляцию полезных бактерий.
- **Цинк** уменьшает количество вредных микроорганизмов и увеличивает долю полезных.
- **Селен** способствует разнообразию кишечной микробиоты, ускоряет рост полезных *Akkermansia* и *Turicibacter* и подавляет развитие вредных как *Dorea* и *Mucispirillum*.

Добавление 1000 мг/сут фосфора увеличивает микробное разнообразие, повышает концентрацию КЦЖК.

## ВИТАМИНЫ

Особые органические соединения — витамины — поддерживают нормальное течение физиологических функций. Наш организм не может синтезировать их ежедневно в необходимом количестве, поэтому основную дозу витаминов мы получаем извне, с пищей или БАДами.

- Тем не менее, есть связь между витаминами и кишечником. Его бактерии синтезируют важные витамины группы В и особый витамин К2. В то же время сами витамины влияют на состав и соотношение микробиоты.
- Витамин А модулирует полезные микробы *Bifidobacterium*, *Lactobacillus* и *Akkermansia*.
- Витамины С, D и Е влияют на рост *Bifidobacterium* и *Lactobacillus*. D и Е также модулируют полезные микробы рода *Roseburia* и поддерживают соотношение бактерий, необходимое для нормального обмена веществ и стабильного веса.

Однако избыток витаминов неблагоприятен для микробиоты, поэтому их дозировка должна подбираться индивидуально, исходя из потребностей конкретного человека.





## ЖИРЫ

Жиры делятся на две большие группы — насыщенные и ненасыщенные. Если не вдаваться в тонкости биохимии, к первой группе можно отнести твердые животные жиры, ко второй — жидкие растительные. Ненасыщенные жидкие жиры полезнее для нашего организма: они лучше усваиваются и легче вступают в различные реакции. Клинические исследования и научные работы последних лет подтверждают благотворное влияние жирных кислот на модулирование кишечной микробиоты.

- Насыщенные жиры изменяют состав микробиома, увеличивая риск метаболического синдрома, колита, подавляет иммунитет кишечника и центральной нервной системы, нарушает энергообмен.
- Снижает уровень полезных *Bifidobacterium* и *Fecalibacterium*.
- Ненасыщенный жир повышает количество важных *Akkermansia* и *Bifidobacterium*.
- Подавляет рост вредных *Streptococcus* и *Escherichia sp.*

Стоит отметить, что польза растительных масел прямо зависит от способа их производства. Предпочтительнее выбирать продукты, полученные методом холодного отжима.

## КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОМОГУТ В СОСТАВЛЕНИИ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ ДИЕТЫ?

- **Анализ микробиоты тонкого кишечника.** Позволяет определить состав и соотношение основных групп микроорганизмов кишечной флоры.
- **Расширенный витаминный профиль.** Комплексный анализ крови на наличие важных витаминов, водорастворимых и жирорастворимых. Таким же образом можно выявить состав и количество базовых для здоровья микроэлементов.
- **Определение короткоцепочечных жирных кислот в моче.** Показывает уровень КЦЖК, позволяет установить возможный дисбаланс кишечной микробиоты.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.





### УМАСЛИТЬ МИКРОБИОМ

Особенно полезны для корректной работы кишечника масла из льна, конопли и семян чиа, а также оливковое масло.

**Льняное масло** является источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, 6, 9, «витаминов молодости» А и Е. Отличительная особенность льняного масла — высокое содержание лигнанов (т.н. «растительных гормонов»). Благодаря обволакивающим свойствам семени льна, масло благотворно влияет на печень, эффективно при лечении пищеварения, а также при отравлениях.

**Конопляное масло** содержит больше ненасыщенных жирных кислот, чем другие масла, а также витамины А, группа В, Е, К, различные аминокислоты и микроэлементы. Вплоть до XX века русские хозяйки использовали в готовке именно конопляное масло, а не подсолнечное. Масло защищает слизистую оболочку пищеварительного тракта, нормализует выработку ферментов, устраняет изжогу и нормализует аппетит.



**Масло семян чиа** улучшает работу ЖКТ, насыщает организм антиоксидантами, а также эффективно при различных интоксикациях. Содержание столь полезных полиненасыщенных жирных кислот в масле семян чиа в 43 (!) раза выше, чем в оливковом масле. Употребление масла семян чиа улучшает работу головного мозга, помогает при нервном напряжении и депрессиях.

**Оливковое масло** улучшает состояние микробиоты кишечника и является профилактикой онкологических заболеваний и диабета II типа. Нерафинированное оливковое масло премиум качества, представленное в магазине Verba Cuisine, производится методом холодного отжима на частной мануфактуре в Турции.

Помимо благотворного влияния на ЖКТ, регулярное употребление сыродавленных растительных масел повышает уровень энергии, улучшает работоспособность и концентрацию внимания, укрепляет иммунитет, замедляет процессы старения.

Попробуйте сыродавленные растительные масла холодного отжима из онлайн-магазина [verbacuisine.ru](http://verbacuisine.ru)\*



На правах рекламы.

\*16+





## ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО. А КАК?

Коррекция диеты и особенно прием различных стимулирующих добавок должны проходить под контролем специалистов. В последнее время гастроэнтерологи отмечают рост заболевания гепатитом, связанным с бесконтрольным приемом витаминов и БАДов сомнительного качества.

Общие рекомендации подходят всем людям:

- Повышение в пище клетчатки.
- Уменьшение «вредных» продуктов.
- Изменение соотношения жиров в пользу ненасыщенных.
- Исключение глютена и лактозы из рациона. Употребление, к примеру, безлактозного сыра и безглютенового хлеба поможет снизить нагрузку на кишечник даже у относительно здоровых людей.
- Увеличение в меню доли ягод. Они являются основным источником растительных волокон, а некоторые из них становятся дополнительным регулятором кишечной микрофлоры (например, клюква).
- Контроль количества съеденной пищи. Режим питания, основанный на сниженном потреблении пищи при отсутствии недоедания, позитивно воздействует на состав микробиоты кишечника.

Однако с учетом того, что на состояние нашей микробиоты влияет значительное количество факторов, оптимальным будет подбор индивидуализированного меню на основе клинических исследований, как, например, домашний курс детокса от Verba Cuisine. Идеальная диета в рамках понятия персонализированной медицины учитывает также генетические, временные, географические и другие особенности конкретного человека.



# Элитный шоколад

от Verba Cuisine

*Шоколад — это пропуск в новый мир.  
Мир, наполненный счастьем...  
Мир, в котором возможно всё!*

Джакомо Казанова

В нем есть нечто мистическое. Как истинный дар богов, он может быть темным и светлым. 4000 лет назад шоколадом награждали воинов после битвы, им угощали вождей и королей. В VIII веке его использовали в качестве валюты, а в XVII веке считали приворотным зельем.

Воистину, Джакомо Казанова знал кое-что особенное о магии шоколада.

## **Чоколатль, дарованный богами**

История шоколада насчитывает более 4000 лет (по некоторым данным — до 15 000 лет). Племена ольмеков, майя, ацтеков считали какао-бобы священными, а само какао называли «напитком богов».

Ацтеки верили, что плоды какао принес им бог Кецалькоатль, обернувшийся в пернатого змея. Он же научил людей делать «чоколатль»: какао-бобы перемалывали, добавляли маис, перец чили и холодную воду, затем смесь взбивали до крутой пены и пили в охлажденном виде.

В Европу шоколад привез Колумб, однако белые скользкие бобы не впечатлили короля Испании. Но уже в 1519 году предприимчивому Эрнану Кортесу удалось очаровать испанскую знать горьким и пряным «напитком богов».

В XVII веке чашечка горячего шоколада на десерт стала признаком хорошего вкуса в высшем обществе всей Европы, и, конечно, России. Горячий шоколад считался лекарством от хандры, простуды, кашля, расстройства пищеварения и даже от несчастной любви.

## Сладкое лекарство

Сегодня натуральный темный шоколад считается суперфудом — продуктом, богатым биологически активными соединениями, которые благотворно влияют на организм. Квадратик качественного темного шоколада пойдет на пользу всем системам организма.

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Умеренное употребление темного шоколада снижает риск инфаркта и инсульта, уменьшает воспаление в организме.

### ИММУНИТЕТ

В состав темного шоколада входят флавонолы, которые предотвращают перегрузку иммунной системы и уменьшают окислительный стресс.

### ПИЩЕВАРЕНИЕ

Какао-бобы богаты растительными антиоксидантами — полифенолами, которые улучшают работу полезных бактерий в кишечнике.

### ПАМЯТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Научно доказано: повышенное содержание флавоноидов в шоколаде улучшает состояние зубчатой извилины гиппокампа — участка мозга, который отвечает за когнитивные функции.

### ЭНЕРГИЯ

Теобромин, входящий в состав шоколада, повышает уровень энергии и делает вас более работоспособным.

### НАСТРОЕНИЕ

В темном шоколаде содержится большое количество триптофана, из которого синтезируется серотонин — так называемый «гормон радости».



”

Комментирует *Наталья Кирдянкина*,  
врач-эндокринолог, майер-терапевт:

— В темном шоколаде содержится большое количество триптофана, из которого синтезируется серотонин. Всего несколько долек шоколада способны не только улучшить ваше настроение, но и снизить тревожность и утомляемость, повысить концентрацию внимания, улучшить качество сна и даже контролировать аппетит. Я рекомендую своим пациентам употреблять темный шоколад с содержанием какао не менее 70%, но в разумном количестве — не более 20 граммов в день.

## Шоколад по Майеру

В основе терапии по Майеру лежит сбалансированное диетическое питание. Однако здоровый рацион вовсе не означает отказ от вкусных и полезных продуктов. Обычный шоколад, который мы можем увидеть на полках магазинов, не подходит людям, следящим за своим питанием, из-за многочисленных добавок. Рафинированный сахар, растительные масла, инвертный сироп и соевый лецитин — далеко не полный список ингредиентов, использующихся в шоколаде из масс-маркета. Промышленные добавки и улучшители вкуса превращают обычный шоколад во вредный продукт.

Для производства шоколада Verba Mayr используются какао-бобы высшего сорта — ароматный Fino de Aroma сорта Arriba Nacional.

Почти 90% мирового рынка какао-бобов занимают так называемые индустриальные сорта, используемые в производстве шоколада и какао-продуктов для массового рынка. Качество таких бобов, как правило, невысокое.

Какао-бобы класса Fino de Aroma составляют всего 10% от мирового производства какао. Их используют для изготовления шоколада премиум-класса. Какао-бобы ароматического типа отличаются широким вкусо-ароматическим профилем. Редкость таких какао-бобов, сложное и затратное производство влияют на их цену, которая в 1,5 – 2 раза превосходит стоимость индустриальных сортов.

Fino de Aroma сорта Arriba Nacional — самый редкий вид, отличающийся чистой генетикой, сливочным вкусом и приятной горчинкой. Эти какао-бобы выращивают в Перу, на исторической родине какао. Бобы богаты теоброминном и кофеином, кальцием, фосфором, витаминами, антиоксидантами, полезными растительными жирами и клетчаткой. Свежие семена восхитительно пахнут шоколадом.

Технологии промышленного производства разрушают большинство биологически активных веществ в какао-бобах. Поэтому мы отказались от использования готовых ингредиентов. На кухне ресторана Verba Cuisine шоколадные плитки вручную перетирают свежие какао-бобы, чтобы сохранить ценнейшее какао-масло и полезные флавоноиды.

Наиболее полезен для организма горький шоколад, однако слишком высокая концентрация какао оказывает закисляющее действие на ЖКТ, а также создает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Врачи Verba Mayr установили, что 75% содержание какао-бобов позволяет соблюсти оптимальный баланс вкуса и пользы.

Для начинок мы используем только натуральные ингредиенты — клюкву, лайм, кофе. Все они изготавливаются непосредственно в ресторане Verba Mayr. Для создания разноцветной палитры наших конфет применяются природные красители: сок черной моркови, сок ячменя, спирулина, куркума. Наш шоколад не содержит компонентов животного происхождения и подходит для веганов.

## Попробуйте наши новинки:

### ПРЕМИАЛЬНЫЙ ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД РУЧНОЙ РАБОТЫ, СОДЕРЖАНИЕ КАКАО НЕ МЕНЕЕ 75%

В составе шоколада — вручную перетертые какао-бобы, какао-масло и эритрит (дынный сахар).

Шоколад не содержит какао-порошка, искусственных ароматизаторов, соевого лецитина, рафинированного сахара.

Срок годности: 30 суток при температуре от +15 до +22°C





## ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ АССОРТИ

Все конфеты ручной работы, не содержат искусственных красителей, ароматизаторов, рафинированного сахара и консервантов. Подходит для веганов.

Конфеты в корпусе из горького шоколада категории Fino de Aroma, сорта Arriba Nacional 80%.

В каждой конфете содержится биоактивная добавка фитолин, которая помогает снизить вес и контролирует уровень глюкозы в крови.

В ассортименте 5 видов начинок:

### ДИКАЯ СЕВЕРНАЯ КЛЮКВА

Восхитительный микс сочной клюквы и терпкого темного шоколада. Невероятный алый цвет конфеты достигается благодаря соку черной моркови.

### ШРИЛАНКИЙСКИЙ ЛАЙМ И СВЕЖАЯ МЯТА

Тонкий аромат лайма, горький шоколад и освежающая мята — незабываемое сочетание. Мята успокаивает нервную систему, а лайм стимулирует иммунитет.

### ФРАНЦУЗСКАЯ ТРОСТНИКОВАЯ КАРАМЕЛЬ ПАНЕЛА

Изысканная французская карамель в премиальном шоколаде никого не оставляет равнодушным.

### КРЕМ-КОФЕ

Может ли в небольшой конфете уместится чашечка эспрессо? Легко! Специально для вас — квинтэссенция бодрости и прекрасного настроения от нашего шоколада.

### ФИСТАШКОВЫЙ ГРИЛЬЯЖ

Пикантный ореховый аромат, горький шоколад и максимальная польза для организма: фисташка восстанавливает силы после умственных и физических нагрузок, обеспечивает антистресс-эффект.

Можно собрать коробку конфет по своему вкусу.

Узнать подробнее и заказать премиальный шоколад и конфеты можно в интернет магазине

[www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru)\*



# КРАСОТА РОЖДАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ

СВЕТЛАНА АМРАХОВА

*Врач-косметолог, врач-дерматовенеролог*

*Франц Ксавьер Майер, основоположник майер-медицины, говорил: «Внешний вид человека: состояние и цвет кожи, масса тела, уровень активности <...> во многом зависят от состояния одного из самых больших и активных органов человеческого организма — кишечника». Сегодня мы можем смело развить его мысль и добавить: «Наше здоровье и красота зависят от здорового микробиома».*

## «УСТАВШАЯ ОТ ЛЕЧЕНИЯ» КОЖА

Кожа — самый крупный орган, площадь которого — около 2 м<sup>2</sup>, а масса с подкожной клетчаткой составляет 16-17% от общей массы тела. В число основных функций кожи входят:

- защита,
- барьер между внешней и внутренней средой,
- дыхание,
- удержание воды,
- терморегуляция,
- обменные процессы и т.д.

Кожа эффективно выполняет свои функции, когда находится в состоянии гомеостаза, то есть саморегуляции. Важное условие для поддержания гомеостаза кожи — корректное взаимодействие микроорганизмов и иммунной системы. И это самый уязвимый и важный аспект здоровья кожи.

К нам часто обращаются гости с жалобами на преждевременное увядание кожи и различные патологические состояния: сосудистые звездочки, акне, раздражение и т.п. Подобный тип кожи можно охарактеризовать как «уставшую от лечения»: обычно такие люди ходят от специалиста к специалисту «по кругу» и не получают ожидаемого результата.

Разумеется, когда речь заходит о качестве кожи, важно учитывать степень увлажненности, влияние ультрафиолета, стресса и экологии в современном мегаполисе. Но основной фактор влияния — состояние микробиома кишечника — чаще всего, увы, остается за границей внимания большинства косметологов. Отсутствие полной диагностики искажает картину заболевания, на основании чего выбирается неверная тактика терапии: уходы, инъекционные и аппаратные процедуры. Внешнее воздействие не решает проблему изнутри. Как результат, кожа «не отвечает» на лечение. Возникает порочный круг.

Выход из него — взглянуть, в буквальном смысле, вглубь: обратить внимание на микробиом кишечника.

### ТОП-5 ФАКТОВ О КОЖЕ:

1. Кожа является самым большим органом человека. Средняя площадь — 1,75 м<sup>2</sup>.
2. Средняя масса (с нормальной подкожно-жировой клетчаткой) равна 8-10 кг.
3. В среднем 1 см<sup>2</sup> кожи содержит: 3 млн. клеток, 3 кровеносных сосуда, 10 волос, 12 нервов, 15 сальных и 100 потовых желез.
4. Типичный состав кожи: 70% воды, 27% белков, 2% липидов и 1% углеводов.
5. Каждую минуту мы теряем 40 000 чешуек кожи, что составляет 2/3 пыли в нашем доме.



**«Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить»**

**Йаэль Адлер.**

Автор увлекательно и подробно рассказывает о самом крупном органе, что у нас есть — коже.

Наша кожа — своего рода антенна, которая может передавать и принимать сигналы и дает пищу нашим чувствам. Это объект чувственных желаний, пленительный сосуд, в который заключена наша жизнь, но в то же время — гигантская среда обитания бактерий, грибов, вирусов и паразитов. В чем скрытые преимущества нашей кожи? Как, сами того не понимая, мы вредим ей, а следом — и всему организму? Ответы на эти и другие вопросы — в книге Йаэль Адлер.



На правах рекламы.

16+



## КАК ДВЕ КАПЛИ ВОДЫ

Установлено, что влияние кишечного микробиома распространяется за пределы желудочно-кишечной системы, в т.ч. и на отдаленные органы: легкие, мозг и кожу. Отсюда рождаются новые области для медицинских исследований: ось «кишечник — легкие», ось «кишечник — мозг» и ось «кишечник — кожа».

Последние исследования подтверждают гипотезу, что кишечник и кожа взаимодействуют друг с другом не только через обмен веществ, но и через микробные метаболиты, нейроэндокринные пути и, в том числе, через центральную нервную систему. Ученые, обсуждая особенности взаимодействия двух органов — кишечника и кожи, — постепенно переходят к удивительной триаде «кишечник — мозг — кожа».

Это парадоксально звучит, но кишечник и кожа похожи между собой с точки зрения реагирования и взаимодействия с окружающей средой.

Перечислим основные свойства:

### 1. Назначение и функциональность.

Оба органа выполняют иммунную и нейроэндокринную функции, поэтому обладают повышенной чувствительностью. И кожу, и кишечник буквально пронизывают сотни тысяч кровеносных сосудов и нервных окончаний.

### 2. Строение и защита.

Внутренняя поверхность кишечника и внешняя поверхность кожи покрыты эпителиальными клетками, которые имеют прямой контакт с внешней средой. Кислотно-щелочной баланс кожи (рН от 5,4 до 5,9) создает неблагоприятную среду для потенциальных патогенов и подавляет рост бактерий. Аналогичную функцию обезвреживания выполняют слюна во рту и слизистая оболочка желудка, выделяющая сильную кислоту и ферменты, переваривающие белок.

### 3. Наличие микробиома.

В кишечнике, как и на коже, есть свой собственный мир — микробиота. На коже содержится около 1012 микробных клеток, а в кишечнике — 1014.

### 4. Чувствительность к стрессу.

Обе ткани очень чувствительны к стрессу и тревоге, поскольку сталкиваются с одинаковыми проблемами. При стрессе кишечник, как и кожа, испытывает возбуждение, спазм, в результате чего нарушается нормальное функционирование.



### 5. Идентичная реакция на некоторые заболевания.

Учитывая общие принципы строения, логично предположить, что и реакция на некоторые заболевания разворачивается по общему механизму.

Например, псориаз и воспаление кишечника развиваются примерно одинаково. Нарушается целостность эпителиального барьера, повышается проницаемость эпидермальной кожи и кишечных стенок, возникает дисбактериоз как в кишечнике, так и на коже. Оба заболевания имеют аналогичный иммунный ответ, который симптоматически часто проявляется как аллергическая реакция.

### В ОБЕ СТОРОНЫ

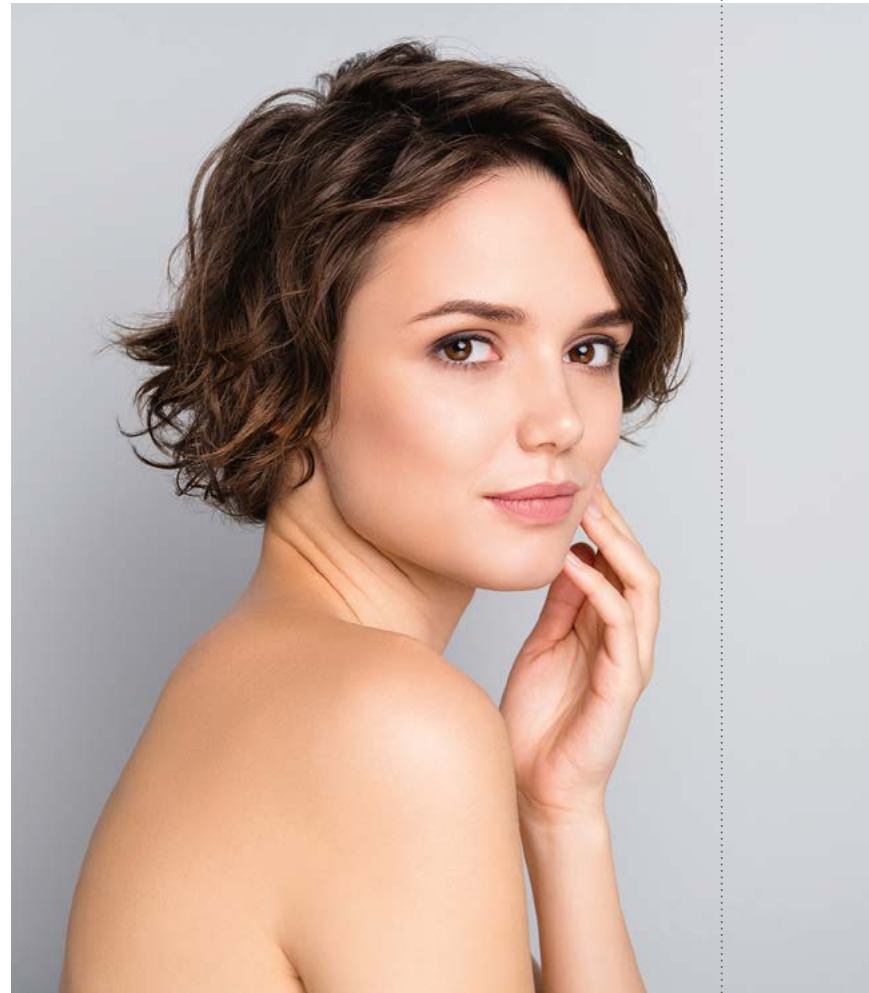
**Связь «кишечник — кожа»** является двусторонней, а главная задача этой связи — иммунная реакция на «вражеское» вторжение. Можно сравнить ее с сигнализацией или эхом — как от кишечника к коже, так и в обратную сторону.

Например, реакция кожи на солнечные лучи. Воздействие на кожу ультрафиолета UVB косвенно повышает уровень витамина D в сыворотке крови, что, в свою очередь, увеличивает разнообразие кишечного микробиома.

Однако не всегда увеличение разнообразия микробиоты является благоприятным для организма. Резкое нарушение баланса может привести к самым разным последствиям.

Другой пример — чувствительность к глютену. Всем известно о нарушении пищеварения при повышенной чувствительности к глютену. Однако при некоторых формах целиакии может появляться кожная сыпь — герпетиформный дерматит. Лишь полный переход на безглютеновую диету дает улучшение спустя продолжительное время (от нескольких месяцев до нескольких лет). При малейшем нарушении диеты сыпь возвращается вновь. Это яркий показатель того, какое значение для нашего здоровья играет питание, как долго выводятся аллергены из нашего организма и насколько к ним чувствительна наша кожа.

Далеко не все нюансы взаимодействия между кишечником и кожей исследованы учеными. Так, научно доказано, что изменение кишечной микробиоты влияет на качество кожи. Однако какие именно механизмы обеспечивают эту связь, пока достоверно неизвестно. Предположительно, связь идет через иммунную систему.



Пре- и пробиотики, назначенные для коррекции микробиома кишечника, могут использоваться для улучшения здоровья кожи.

Например, ученые обнаружили, что у мышей, получавших пробиотики с *Lactobacillus reuteri* значительно улучшился мех.

В рамках другого плацебо-эксперимента здоровые добровольцы, употреблявшие пробиотики, отметили улучшение качества кожи: она стала более эластичной, увлажненной, уменьшилась чувствительность.





## АКНЕ, РОЗАЦЕА, АЛОПЕЦИЯ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Ученые активно изучают связь между характером питания, составом кишечной микробиоты и наиболее распространенными дерматологическими диагнозами. Остановимся подробнее на некоторых из них:

### • Акне

Согласно статистике, около 85% молодых людей в возрасте от 12 до 25 лет страдают угревой сыпью. Это заболевание находится на восьмом месте по распространенности в мире. Связь питания, состояния ЖКТ и акне была установлена десятки лет назад. Традиционно пациентам с акне рекомендуется уменьшить в рационе жиры и углеводы. Но лишь в 2018 году научный мир заговорил о связи микробиоты и акне. Исследование показало, что у пациентов с вульгарными угрями разнообразие кишечной микробиоты значительно ниже, чем у здоровых пациентов. Участники исследования, принимавшие пробиотики, отметили, что качество кожи улучшилось, а количество угревой сыпи сократилось.

Сегодня ученые сходятся во мнении, что состояние ЖКТ является важным, но не единственным фактором, провоцирующим акне.

### • Розацеа

Розацеа — это генетическое дерматологическое заболевание, которое выявляется у 7-15% европейского населения. Основные симптомы — это покраснение кожи, сосудистые сеточки, прыщики (папулы и пустулы), локальный зуд и раздражение, которые обостряются время от времени. Розацеа может сопровождаться акне.

Со стороны работы ЖКТ пациенты с розацеа часто отмечают кишечные расстройства. В анализах микробиоты может выявляться *Helicobacter pylori*, провоцирующая развития язвы и воспаление слизистой желудка. Также врачи отмечают у пациентов с розацеа т.н. «синдром избыточного бактериального роста» в тонком кишечнике (СИБР). Симптоматически это проявляется метеоризмом, диареей и дискомфортом в животе. Терапия СИБР благоприятно отражается на общем состоянии кожи, уменьшается покраснение, раздражение и высыпания.

### • Атопический дерматит

Состав кишечной микробиоты у таких пациентов (в том числе у детей) сильно разбалансирован. При высоких значениях бактерий *Faecalibacterium prausnitzii*, *Clostridium* и *Escherichia coli*, которые могут вызвать воспаление, отмечается низкий уровень бутирата и пропионата, которые обладают противовоспалительным эффектом. При этом отмечено улучшение кожи при приеме пробиотиков (бифидо- и лактобактерий), особенно у младенцев.

По мнению Всемирной организации по аллергии, наилучший эффект от пробиотиков достигается при первичном применении, а также в рамках профилактики. Еще один провоцирующий фактор — это некорректное питание: уменьшение фруктов, овощей и омега-3 жирных кислот и повышенное потребление омега-6 жирных кислот.



## ХРОМАТО-МАСС СПЕКТРОМЕТРИЯ МИКРОБИОТЫ ТОНКОЙ КИШКИ ПО ОСИПОВУ

Анализ по Осипову микробиоты тонкого кишечника помогает выяснить, какие микроорганизмы доминируют, обнаружить дисбаланс и назначить лечение для восстановления равновесия.

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

Статья носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

### • Очаговая алопеция (выпадение волос)

О связи алопеции и дисбактериоза кишечника достоверно известно следующее:

- Аутоиммунные реакции организма вызывают воспаление на участке волосяного фолликула, которое впоследствии может привести к алопеции. На работу иммунитета оказывают сильное влияние состояние кишечника.
- Ученые обнаружили, что гены, инициирующие очаговую алопецию, также могут влиять на колонизацию кишечника микроорганизмами.
- Доказано, что некоторые изменения диеты могут способствовать росту волос у пациентов с очаговой алопецией. Например, безглютеновая диета улучшает рост волос на голове у пациентов с целиакией. У людей, питающихся по восточному типу на основе сои, риск очаговой алопеции значительно ниже. «Средиземноморская диета» с обилием пищевых волокон (сырые овощи, свежие травы), и диета с высоким содержанием белка считаются потенциальным лечением алопеции. В любом случае начинать необходимо с анализов, например, на пищевую непереносимость.

Последние исследования открывают новые горизонты: микробиом становится важной терапевтической мишенью. Уже сейчас мы наблюдаем, как прием пробиотиков или живых бактерий, полезных для желудочно-кишечной системы, предотвращает и лечит различные кожные заболевания, такие как акне, атопический дерматит и псориаз.

## ГИГИЕНА — БИЧ СОВРЕМЕННЫХ ГОРОДОВ

Существует также гигиеническая гипотеза развития заболеваний.

Ее сторонники считают пропагандируемые методы гигиены потенциально вредными из-за чрезмерности. Требования по обеззараживанию поверхностей, частое мытье рук, применение антибактериальных средств в быту, прием большинства лекарственных препаратов приводят к сокращению бактерий вокруг человека. Фанатичное следование правилам личной и бытовой гигиены лишает организм человека естественной микробной стимуляции. Это может вызывать дисфункцию в работе кожи и провоцировать развитие атопического дерматита, псориаза и других воспалительных заболеваний. Замечено, что жители отдаленных от города локаций (например, деревни, поселки, сообщества коренных народов), практически не имеют воспалительных заболеваний.





## ТЕСТЫ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНOSИМОСТЬ

Головные боли неясного происхождения, вздутия живота, расстройство ЖКТ или запор, кожные высыпания, хроническая усталость, немотивированный набор веса — все это может быть проявлениями пищевой непереносимости. Тест «Комплексная пищевая панель» определяет число специфических иммуноглобулинов к компонентам разных групп продуктов. Врач получает список продуктов, провоцирующих защитные реакции организма, которые могут вызвать или усилить хронические заболевания. По результатам диагностики пищевой непереносимости врач дает рекомендации по питанию. Исключение «неподходящих» продуктов в 50-80% случаев дает положительные результаты: снижается вес, улучшается работа кишечника, улучшается состояние кожи, в целом повышается жизненный тонус.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



## СИЛА ДИАГНОСТИКИ

Безусловно, врач-дерматокосметолог способен успешно лечить многие кожные состояния. Однако в ряде ситуаций необходимы консультации других врачей — гастроэнтеролога, невролога, гинеколога, эндокринолога, а также дополнительные исследования. Комплексный подход помогает точнее установить диагноз и назначить совместную адекватную терапию.

В нашем центре консультация врача-дерматокосметолога всегда начинается с диагностики. Современная диагностика позволяет составить «паспорт здоровья» вашей кожи, согласно которому мы назначаем лечение, дополнительные исследования или уходы.

Подробный чекап позволяет с максимальной точностью подобрать необходимые коже косметические процедуры, согласно морфотипу, полу, возрасту, а также подобрать средства для домашнего применения. Индивидуальные особенности кожи, выявленные в процессе диагностики, также служат основой для составления плана anti-age процедур.

Мы учим наших гостей не просто ухаживать за своей кожей и телом — мы даем практические рекомендации, как сохранить красоту и здоровье на долгие годы. Закончить хотелось бы цитатой австрийского врача Ф.К. Майера: «Только здоровый человек может быть красивым».

~~~~~  
Будьте здоровы и красивы!

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



## 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**

\*12+

# ЖЕНСКАЯ TERRA INCOGNITA

## ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

*Врач-акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики*

*Тема женского здоровья актуальна во все времена. Один из наиболее ранних гинекологических трактатов датирован 1850 г. до н.э., а в III веке н.э. в Древней Греции появился трактат «О болезнях и излечениях женщин», который переводился и публиковался в Европе вплоть до Средних веков. Написала его женщина-врач Метродора — одна из первых в мире женщин, занимавшихся наукой врачевания.*

В Средневековье исследование женского здоровья попало под влияние мистицизма из-за так называемой «охоты на ведьм», что притормозило развитие гинекологии. Лишь в эпоху Возрождения научный подход к женскому интимному здоровью стал развиваться и пополняться новыми знаниями. Впрочем, еще в середине XIX века врач проводил гинекологический осмотр вслепую наощупь: в те времена существовало строгое табу на рассматривание женских гениталий.

## ЖЕНСКАЯ TERRA INCOGNITA

Словом, длительное время женская половая система воистину была *terra incognita* (лат. «неизвестная земля»). Первые исследования вагинального микробиома — совокупности микроорганизмов в женском влагалище — появились лишь в конце XIX в., 1892 году. «Первооткрывателем» стал мужчина, немецкий гинеколог Альберт Дедерлейн, в честь которого даже названы вагинальные бактерии — палочки Дедерлейна.

Женская репродуктивная система — это особый мир, который живет по своим правилам, и, конечно же, имеет свой индивидуальный микробиом, требующий особого подхода. Что же происходит с микробиомом в этом скрытом от глаз мире?

Пожалуй, здесь взаимосвязи еще тоньше, а чувствительность ко внешним и внутренним факторам выше, чем в кишечнике. Изменение состава вагинальной микробиоты чревато нарушением баланса условно-патогенной флоры, что, в свою очередь, приводит к воспалительным заболеваниям. Количество и тип бактерий сильно влияют на самочувствие и здоровье



женщины. В норме у женщины может жить и кандида (*Candida*), которая вызывает молочницу, и гарднерелла (*Gardnerella vaginalis*), которая вызывает бактериальный вагиноз, и другие микроорганизмы. Однако при определенных условиях их соотношение меняется. Преобладание патогенной микрофлоры над полезной запускает каскад нежелательных реакций.

Признаки вагинального дисбиоза, к сожалению, знакомы практически каждой женщине. Самые частые симптомы — это зуд, жжение, творожистые выделения. В таких случаях мы подозреваем, в первую очередь, кандидоз. При бактериальном вагинозе обычно наблюдаются неприятные слизистые выделения, которые сопровождаются запахом рыбы. Однако установить точный диагноз и назначить лечение можно, только опираясь на лабораторные исследования. Перечень анализов определяет врач во время осмотра. Необходимый минимум — это бактериальный посев, анализы на скрытые урологические инфекции. Заниматься самолечением, тестируя на себе лекарства, рекомендованные подружкой и фармацевтом — неверная тактика. Посещение гинеколога и анализы помогут вовремя выявить нарушение микрофлоры, разобраться с причинами и восстановить здоровье в интимной сфере без вреда для всего организма.





Не всегда нарушение микрофлоры проявляется ярко выраженной симптоматикой. В моей клинической практике встречались случаи, когда пациентка не имела жалоб на самочувствие, но при этом в анализах выявлялась, например, обильная коккобациллярная флора, что является признаком бактериального вагиноза.

Увы, у женщин риск, равно как и последствия нарушения микробиоты в интимной сфере гораздо выше, чем у сильной половины человечества. Так, женское интимное здоровье оказывается потенциально уязвимым в следующих случаях:

- при снижении иммунитета;
- при переохлаждении;
- при приёме антибактериальных препаратов;
- при стрессе;
- после беременности и родов;
- при менопаузе;
- при незащищенном половом контакте;
- при дисбактериозе и других нарушениях в работе кишечника;
- при некорректной интимной гигиене;
- при опущении органов малого таза.

Рассмотрим более подробно основные причины нарушения микрофлоры у женщины.

## ОПАСНАЯ БЛИЗОСТЬ С КИШЕЧНИКОМ

На микробиоту влагалища оказывает прямое влияние состояние ЖКТ: дисбактериоз кишечника практически всегда сопровождается вагинальным дисбиозом. Верно и обратное: терапию вагинальных воспалений целесообразно проводить с одновременной коррекцией кишечной микробиоты, т.к. кишечник является «резервуаром» бактерий, из которого они могут мигрировать в мочеполовые пути. Кроме того, дисбиоз кишечника может провоцировать хронические циститы. Таким образом, мы возвращаемся к главному постулату австрийского врача, основоположника превентивной медицины Ф.К. Майера — «кишечник есть корень здоровья всего организма».

В Verba Mayr проводят обследования на переносимость лактозы и глютена, серьезно влияющих на состояние микрофлоры в интимной женской сфере. Чрезмерное употребление сладких и молочных продуктов провоцирует активное размножение грибка кандиды, что, конечно же, нарушает зыбкое равновесие микробиоты. При кандидозе мы рекомендуем исключить из рациона сладкое, кофе и перейти на безмолочную диету.

Нарушение вагинальной микрофлоры происходит и при забросе кишечной палочки *Энтерококк фекалис* (лат. *Enterococcus faecalis*) из прямой кишки в зев влагалища. Будучи абсолютно естественной частью кишечного микробиома, при попадании во влагалище *Enterococcus faecalis* вызывает дисбиоз и даже воспаление, в том числе мочевыводящих путей. Чаще всего это происходит механическим образом, при половом контакте или неправильной гигиене. Поэтому шаг №1 для терапии и профилактики — скорректировать уход: обязательно использовать гигиенический душ (либо биде) после туалета, а также специальный гель для интимной гигиены, поддерживающий кислотно-щелочной баланс (pH) органа.







## ГИГИЕНА: ДЕТАЛИ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

Правильный интимный уход является важной профилактикой дисбиоза и позволяет избежать его неприятных последствий. Использование геля для интимной гигиены помогает поддерживать нормальную микрофлору, снижает воспалительные процессы, заметно улучшает состояние кожи и слизистой. Комплекс растительных экстрактов, содержащихся в очищающих гелях, подавляет воспалительные процессы, обладает антибактериальным, противогрибковым и антисептическим действием.

Почему гинекологи рекомендуют использование специальных средств для интимной гигиены вместо обычного мыла и/или геля для душа?

- **Особенности pH**

Кислотно-щелочной баланс интимной зоны очень важен для поддержания защитных механизмов кожи. Так, pH влагалища составляет 3,8-4,5, а наружных половых органов — pH 5,5-6. Обычное мыло или гель для душа имеют щелочную среду и могут изменить показатели pH интимной зоны. Это приведет к ощущению сухости, раздражению, создаст риск развития воспалительных реакций. Гели для интимной гигиены восстанавливают и поддерживают физиологический уровень pH.

- **Высокая трансдермальная проницаемость**

Слизистая влагалища впитывает нанесенные компоненты в 42 раза активнее, чем внутренняя сторона предплечья. Обращайте внимание на состав любых средств, нанесенных на интимную зону. Это может сильно влиять на ваше самочувствие.

## 7 СИТУАЦИЙ, КОГДА ГЕЛЬ ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ НЕЗАМЕНИМ:

- 1 В период лечения вагинальных инфекций, приема антибиотиков, гормональных препаратов.
- 2 При активных занятиях спортом, после посещения бассейна, купания в море и водоемах.
- 3 Во время беременности, менопаузы, в критические дни.
- 4 После процедур интимного омоложения (лазерная терапия, липофилинг, интимный пилинг, контурная пластика). Гель для интимной гигиены создаст условия для скорейшей реабилитации и улучшит регенерацию тканей.
- 5 До и особенно после интимной близости.
- 6 При возникновении неприятного запаха в интимной зоне.
7. В период лечения вагинальных инфекций, приема антибиотиков, гормональных препаратов для поддержания нормальной микрофлоры и снижения воспалительных процессов деликатный гель заметно улучшит состояние кожи и слизистой.



- **Повышенный риск нарушения микробиоты**

В области вагины скапливаются выделения, урина, пот, возможен занос кишечных бактерий. Все это — благоприятная среда для изменения микрофлоры в пользу патогенных бактерий.

- **Связь с внешней средой**

Наружные и внутренние половые органы соединены между собой, поэтому от состояния наружных половых органов напрямую зависит здоровье женщины.

- **Особо чувствительная кожа**

Малые половые губы и внутренняя поверхность больших половых губ имеют очень тонкий роговой слой. Кожа в районе половых губ переходит в слизистую, поэтому эта зона отличается повышенной чувствительностью. Крайне важно поддерживать достаточный уровень увлажнения, особенно в дородовой и послеродовой период, а также во время менопаузы.

- **Повышение качества интимной жизни**

Исследования показывают, что применение очищающих гелей поддерживает выработку необходимого количества влагалищного секрета, уменьшает микротравмирование и, как следствие, повышает удовольствие от интимной близости.

Впрочем, уход и очищение в интимной зоне — это сфера, где слишком хорошо — тоже плохо. Излишняя гигиена может спровоцировать развитие кандидоза и бактериального вагиноза. Парадокс, но рекомендация наших бабушек — тщательно гладить утюгом трусики — скорее приведет к нарушению микрофлоры, чем ношение такого типа белья, как, например, стринги.



### ТРЕНИРОВКА ВАГИНАЛЬНЫХ МЫШЦ НА АППАРАТЕ EMSELLA

В основе работы аппарата лежит запатентованная электромагнитная технология HIFEM. Пока пациентка отдыхает в кресле, происходит глубокая стимуляция мышц тазового дна. Всего за 28 минут интимные мышцы сокращаются более 10 тысяч раз (!), что заменяет целых 8 часов упражнений Кегеля. Эффект нарастает в течение нескольких месяцев.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста. Не является медицинским изделием, для использования которого требуется специальная подготовка.



## ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

Нарушение микрофлоры может быть связано с опущением органов малого таза. При анатомических изменениях (врожденные особенности, возрастная гормональная перестройка, роды) может появляться т.н. «зияние половой щели»: большие половые губы перестают полностью закрывать вход во влагалище. В результате нарушается местный температурный режим, что усиливает рост условно-патогенных организмов, вызывая сухость, боли при половом контакте, дисбактериоз, молочницу, частые воспалительные процессы и т.д.

В таких случаях традиционная терапия (например, в виде свечей) будет давать только временное улучшение. Сначала нужно восстановить нормально положение органов малого таза, уменьшить половые стенки, закрыть зияющую половую щель и нормализовать температурный режим. Для этого мы подбираем комплексную терапию, которая может включать аппаратные процедуры: интимное лазерное омоложение, тренировку вагинальных мышц с Emsella, а также контурную пластику с гиалуроновой кислотой.

Женская репродуктивная система требует особого подхода и внимательного отношения. К счастью, современная медицина способна решить практически любую проблему в этой сфере. Регулярно наблюдаясь у врача-гинеколога вы не только гарантированно поддерживаете свое здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы, но и повышаете удовольствие от интимной близости.

Оставайтесь женщиной в любом возрасте, в любое время, в любом месте!

### ЛАЗЕРНОЕ ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ С ULTRA FEMME 360

Аппарат Ultra Femme 360 влияет на коллагеновые волокна мягких тканей, сокращая их за счёт теплового воздействия. Это усиливает выработку собственного коллагена, что запускает естественные процессы омоложения. Процедура проходит безболезненно. Реабилитация не требуется. Эффект заметен уже после первой процедуры, точное количество сеансов определит врач-гинеколог после обследования.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста. Не является медицинским изделием, для использования которого требуется специальная подготовка.





# ИРИНА ХАКАМАДА

”

*«Я считаю себя счастливым человеком»*

*Яркая, эффектная, смелая, провокационная, тонко чувствующая, всегда верная себе.*

*Она называет себя чиллософом (от англ. «chill» — отдыхать, расслабляться) и практикующим мыслителем. Наша гостья сегодня — Ирина Хакамада, бизнес-тренер, общественный деятель, писатель, кандидат экономических наук, доцент.*

*Ирина нашла время и рассказала о том, что такое счастье, как современной женщине совмещать карьеру, семью и красоту, чем полезен стресс, а также как бороться с хейтерами.*

— *Ирина, Вы — состоявшийся человек, сделали карьеру в большой политике и даже были кандидатом в президенты России. Вы все время на виду, очень активная и энергичная. Что побуждает Вас все время двигаться вперед?*

— У меня всегда на первом месте стояло — делать что-то для людей, но так, чтобы это приносило мне абсолютное удовольствие. Аристотель говорил о том, что человек — существо по своей природе деятельное, и если он делает что-то только для себя, то со временем он перестает получать от этого удовольствие.

Когда я преподавала — я преподавала так, что инженеры в вузе балдели от первого тома «Капитала» Карла Маркса. Я их подготовила к рыночной экономике, и те, кто хорошо занимались, позже, в 1990-х, благодарили меня.

Когда мы делали рынок в 90-х годах, мы сделали то, что необходимо: появилась торговая биржа, которая помогала в цивилизованном и официальном посредничестве, и мы обеспечивали людей самыми современными товарами, компьютерами, оргтехникoй и т.д.

В какой-то момент мне это надоело. Я увидела, что депутаты не осознают перехода на рыночную экономику и принимают не те законы. Тогда я вспомнила, что сама являюсь доцентом и кандидатом наук — и пошла в политику.

Я делала все, чтобы помочь людям, но при этом так, чтобы мне это нравилось. Поэтому я провела все законы по малому бизнесу: упрощенная система налогообложения (УСН), вмененный налог, сокращение лицензирования, регистрация в одно окно. Это было очень тяжело, но я считала это правильным. Я боролась в одиночку: малый бизнес никто никогда не уважал, и, по-моему, не уважает до сих пор.

— *То, чем вы занимаетесь сейчас, — вписывается в вашу концепцию?*

— Абсолютно. Сейчас я читаю лекции, но я не претендую на статус коуча, бизнес-тренера или психолога. Я просто практикующий мыслитель — чиллософ.

Есть мыслители, которые не практикуют, они только мыслят. А есть любители философии, которые только читают. Я мыслю и читаю, но тут же, как настоящий ученый, эксперимент ставлю на себе. Если у меня получается, то я стараюсь помочь тем, кто похож на меня. Если у них тоже получается, то я понимаю, что это инструмент довольно универсальный, и я могу включить его в лекцию.

Мне это очень нравится. И писать книги мне очень нравится. Сейчас я пишу новую — «Чиллософские опыты». И я делаю это для людей.



## «Я КОРОЛЕВА, КО МНЕ НЕ ПРИЛИПАЕТ»

— *Быть публичным человеком, у всех на виду — это не просто. Каждое слово, любое действие изучается общественностью почти под микроскопом. Как выдерживать такое давление?*

— Это вопрос баланса: не надо принимать социум на все 100%. С одной стороны, когда я работаю с людьми, я очень внимательна и слушаю каждого человека. С другой — я не иду у общественного мнения на поводу. Не принимаю стереотипы о том, «что можно, а что нельзя делать в этом возрасте», «что подходит для женщины, а что нет». Не надо впускать в себя сплетни, гадость из желтой прессы. Я — коридор. И весь этот сквозняк проходит мимо меня.

— *Как научиться быть таким коридором, мимо которого негатив проходит сквозняком?*

— Нужно поднимать свою самооценку, но не за счет внушения, а за счет результата.



Когда идет травля, хейтеры что-то пишут, нужно сразу вспоминать свои достижения. Сказать себе: «Я королева. К королеве не прилипает».

Поэтому нужны достижения. Пусть даже маленькие, но целая цепочка — и тогда уже ничего не прилипнет.

Если их нет, человек реагирует и обижается по любому поводу.

— **Как Вы справляетесь со стрессовыми ситуациями? Как найти в себе внутренние силы и продолжить действовать, когда кажется, что «все против тебя»?**

— У меня была масса таких ситуаций, включая последнюю, когда неожиданно скончался мой муж. Я могу сказать следующее.

Стресс — это штука полезная, она защищает организм.

В стрессе надо побыть. Погрустить, поплакать одному, даже помучиться чуть-чуть. Опуститься на самое дно. Сказать: «Все против меня. Я в кошмарной ситуации. Все ужасно».

Посидеть там, на дне. Соскучиться, и захотеть подняться к свету.

И сказать себе: «Ты пока жив. У тебя есть две руки, две ноги. А ведь есть инвалиды в колясках, есть люди с синдромом Дауна — как, например, моя дочь. Есть нищие люди, которые вообще ничего не могут позволить себе в этой жизни. Тебе уже повезло: у тебя огромные возможности».

...И начинаем думать, в какой коробке рыться. Берете лист бумаги, и на левой стороне пишете то, на что вы повлиять не можете. Про это вы больше не думаете, и не надо тратить на это время.

А на правой стороне напишите все, на что вы можете повлиять и распишите, как вы на это повлияете. Сразу мозг структурируется и весь стресс уходит.

«Я ВКУШАЮ КАЖДУЮ МИНУТУ СВОЕЙ ЖИЗНИ»

— **Как обычно проходит Ваш день?**

— Я фрилансер, и у меня каждый день разный. Я выбрала этот путь именно из-за разнообразия: я не корпоративный человек, чтобы каждый день работать с утра до вечера. В советские годы я «дошла до ручки», работая инженером в Госплане (Государственный плановый комитет Совета министров в СССР — прим. ред.). Для меня главное — это нестандартный график и бесконечное неожиданное разнообразие.

— **Есть ли у Вас какие-то ритуалы?**

— Да. Мой неперенный ритуал — сделать себе «длгое утро».

Утро должно быть длинным. Если утро заряжено позитивом и размеренным темпом, то это закладывает уравновешенное эмоциональное состояние на весь день. Утром особенно важно не быть в суете. То

есть спокойно выпить теплую воду, бросив туда кусочек лимона. Потом приготовить себе легкий завтрак. Я не сокращаю утро — я вкушаю каждую минуту своей жизни.

Вечером перед сном обязательно смотрю кино и хотя бы 10-15 минут читаю умную книжку.

— *Какая литература Вам интересна?*

— Я обожаю перечитывать русскую и зарубежную классику. В 14 лет перечитала всю классику: всего Чехова, Толстого, Достоевского, Томаса Манна, Гессе. Из современной литературы с удовольствием читаю Пелевина, Харуки Мураками, Кадзуо Исигуро. Я не люблю покупать книги онлайн, по старинке читаю бумажные книги. Не могу воспринимать на слух ничего, потому не слушаю аудиокниги. Обязательно хожу в книжный магазин: мне нужно походить, порыться, поговорить с консультантом — и неизменно выхожу оттуда с мешком книг.



РЕЦЕПТ ОТДЫХА ОТ ИРИНЫ ХАКАМАДА:  
«Я НЕ ТУРИСТ, Я ПУТЕШЕСТВЕННИК».

— *Как Вы организовываете свой отдых? Это выбор в моменте «я устала, мне пора отдохнуть» или это заранее запланировано: раз в месяц-два надо уезжать?*

— Ничего не планирую. Но даже если у меня хорошее настроение, а я чувствую сонливость, усталость, — понимаю, что я выгорела. Нужен эмоциональный детокс: перестать общаться с людьми, ехать на дачу и сидеть на природе 2-3 дня с дочерью. Если дочери нет или она занята — я буду одна сидеть. Обожаю сидеть на террасе и смотреть на дерево, думать. (Смеется). А потом писать.

Если же брать отпускной отдых — я не турист, я путешественник. Это сильно отличается.

— *В чем разница?*

— Путешественник приезжает в любое место и погружается в его атмосферу, а турист — «тащит» свои привычки. Во время поездки по Африке мы случайно увидели жирафа. Я подошла и долго договаривалась с ним, чтобы он обратил на меня внимание. Когда он все-таки наклонил ко мне голову, я его погладила, и он ушел. Позже мне сказали, что это было очень опасно: диких животных в Африке никто не трогает. Но я совершенно их не боялась. Я как бы растворилась в пространстве: впитывала каждое движение животных, говорила с ними негромко, наблюдала их в полной тишине.

А турист начинает лихорадочно фотографировать и кричать: «Боже, какой он пятнистый! Ах, какой бегемотик!». Я просила всегда: «Ребята, помолчите. Растворитесь».

— *Как Вы решаете вопрос с питанием в путешествиях? Вы стараетесь придерживаться привычного питания или стремитесь открывать для себя новое?*

— У меня замиксованная модель. На завтрак я все равно почти ничего не ем, особенно в экстремальных путешествиях. Там нужна выносливость: каждый день меняется гостиница, все время какие-то приключения. Когда я висела над водопадом Виктория — нужно было быть легкой, бодрой и... немного голодной. Это был настоящий экстрим!

Обед в путешествиях — это непременно местная кухня. В питании не стоит «тащить свои привычки»: старайтесь есть то, что едят жители этого региона. Местные люди всегда знают, что и как надо готовить.

В путешествиях с группой хочется, конечно, посмотреть вечернюю жизнь. Поэтому я ужинаю, но до 19 часов. Обычно это бокал вина и небольшая порция белка — местной рыбы или мяса.

«ОТДЫХ ПОСЛЕ ОТДЫХА»  
В VERBA MAYR

— *Вы уже не в первый раз приезжаете в Verba Mayr на «отдых после отдыха». Почему?*

— У меня такой отдых, что после него надо отдыхать. (Смеется). Например, в путешествиях в Африку и Иорданию я работала: везла группу из 20-25 человек, читала лекции через день. И каждый человек из группы потом лично подойдет и шепотом задаст вопрос. Меня рассматривают не как психолога, но как интуита и опытного человека. Я люблю эту деятельность. Но, конечно, я много отдаю и энергетически, и физически. Перелеты в дальние страны могут занимать по 18-25 часов с 3-4 пересадками. Впечатлений, конечно, уйма — они позже дадут энергию, но первое время ты просто уставший. И центр Verba Mayr — это спасение для меня.

— *Скажите, после пребывания в нашем центре Вы чувствуете какую-то положительную динамику состояния организма?*

— Конечно, чувствую. Честно говоря, я не санаторный человек: я не могу выдержать такой здоровый образ жизни больше 5-7 дней. Это совсем не мое.

Но в Verba Mayr я, во-первых, очень деятельная: у меня нет ни минуты свободного времени: я перехожу из одной процедуры в другую.

Во-вторых, что мне очень нравится, каждый человек приезжает сюда, чтобы побыть с самим собой. Никто не просит снять селфи, взять автограф, никто не пытается с тобой заговорить. Здесь всегда полная тишина — а я была у вас в разные периоды. Но даже обед и ужин спланированы так, чтобы люди не сталкивались друг с другом. Поэтому впечатление, что ты побывал в раю.

И в-третьих — природа. Здесь безумно красиво: и этот пруд с карпами, как в Японии, и специально проложенные дорожки в еловом лесу. Вокруг природа, тишина — здесь можно в любом месте медитировать. Я здесь хорошо восстанавливаюсь.

— *Какие процедуры Вам больше всего нравятся в Verba Mayr?*

— В первую очередь — это различные массажи. Мне сегодня сделали роскошный дренажный массаж. Я опытная, всю жизнь делаю массажи, но ваш массажист работал просто гениально! Еще мне здесь очень нравится флотирующая кушетка — это очень крутая процедура.



В Verba Мауг прекрасный выбор косметологических процедур по лицу. Я очень люблю здесь делать электрофорез и магнитотерапию.

У вас очень хорошая акупунктура. Ирина Цой — великолепный специалист, все делает «по фэншую». Здесь гениальная процедура микротоков на современном оборудовании, которая напоминает очень бережный массаж лица. Я в первый раз столкнулась с тем, что микротоки делают в перчатках, которые заряжены другими частицами. Очень классное ощущение, как будто тебя убаюкивают.

Я восхищена своим майер-терапевтом, Юлией Олевонной Кондальской. Редко найдешь такого врача, который не просто идет по схеме, но внимательно слушает пациента и очень профессионально назначает процедуры. Я пришла со своими идеями относительно отдыха в Verba Мауг, Юлия Олеговна учла каждую и гармонично скорректировала программу терапии. Я провела здесь всего пять дней, и за это время мы все успели — это просто удивительно!

— **Как Вам питание в Verba Мауг?**

— Что мне нравится в блюдах Verba Cuisine — это огромное количество изысканной зелени в салатах. Еще в вашем меню много папайи, а я ее обожаю. У вас готовят очень вкусные диетические блюда из мяса кролика и индейки. Единственное, чего мне не хватает — это соли. Я всегда добавляю оливковое масло и соль. На завтрак я не хожу: мне приносят в номер ваш фирменный козий творог. Съедаю его одну ложечку с утра. И потом пью у себя в номере запретный кофе. Не могу без кофе.

— **А чай наши Вы пробовали?**

— О да! Это мое любимое развлечение здесь. Столики с чашками и огромным ассортиментом чаев размещены буквально на каждом шагу — это гениальная идея! Не надо специально идти куда-то в бар, просить... Ты можешь везде, где тебе удобно, налить себе чашку травяного чая.

## ПЛАНИРОВАТЬ И БЫТЬ СПОНТАННЫМ

— **Современная женщина хочет всего и сразу: иметь успешную карьеру, профессионально развиваться, быть хорошей женой, матерью, и еще прекрасно выглядеть. Как все успеть?**

— По-моему, это легко. Надо распланировать всю неделю и потом корректировать при необходимости.

Но в этом расписании все должно быть расписано: работа, семья, дети, спорт, бьюти-салоны — все-все до мелочей, учитывая время на дорогу и пробки. Например, у меня два раза в неделю пилатес, он у меня рядом с домом. Значит, на дорогу у меня уйдет 5 минут. Если вам нужно приготовить мужу ужин — это должно быть в вашем расписании. Если вам нужно поцеловать ребенка на ночь, прочитать ему сказку и сходить в бассейн, — значит, приезжаете домой, читаете сказку на ночь и уезжаете в бассейн. Но выбираете его рядом с домом. Тогда вам хватит сил на все. При этом на сон человеку нужно не более 7-8 часов.

И еще один нюанс: я никогда не отказываюсь от удовольствия, даже если на сон останется всего 3-4 часа. Организм потом нагонит.

— **Какие три самые важные качества современного человека, которые помогут ему быстрее адаптироваться в постоянно меняющемся мире?**

— Невозможно все время адаптироваться. Только вы адаптировались, а мир опять изменился. Самое главное — быть мыслителем и немножко философом. Научиться понимать: ты можешь повлиять на мир, чтобы он перестал меняться так быстро? Не можешь. Тогда сам стань этим миром, неожиданным и непредсказуемым. И тогда мир тебя примет, и ты его будешь чувствовать.

— **Поясните, пожалуйста.**

— Это очень просто.

Что бы вы ни захотели сделать, даже если вам в начале страшновато — просто сделайте это. Например, мне пришла идея сделать фильм из шести серий по пять минут. Называется «Vibe — как создать свою внутреннюю планету, которая не будет зависеть от социума».

От идеи до реализации прошло всего три месяца. За это время мы написали сценарий, разработали концепцию, нашли диджея и съемочную группу, подготовили закадровый текст. Вся подготовка и съемки проходили в период коронавируса, когда было плохо с деньгами. Этот фильм — абсолютно некоммерческий проект, я сама инвестировала в него деньги, и не собираюсь на нем зарабатывать.

Я все делаю очень быстро. Решила, вдохновилась — и пошла вперед. Как у серфингистов: они ловят волну и идут на ней. Иначе волна прошла, все стухло, а тут ты начинаешь что-то надумывать. Люди чувствуют, когда ты выпускаешь продукт, который заряжен твоей энергией, и идут на него.

«Я ХОЧУ ЗАРАБАТЫВАТЬ, НО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ РАБОТАТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ»

— В своих аккаунтах в социальных сетях Вы делитесь лайфхаками, отвечаете на вопросы, которые волнуют многих, даете мудрые советы. Как Вам удается так тонко чувствовать людей и их потребности?

— Я же это делаю не одна. (Улыбается). Вопрос задает маркетолог. Исследуя аудиторию моих соцсетей, он готовит и задает мне вопросы, которые волнуют людей. А я экспромтом отвечаю в течение одной минуты. У меня родилась идея — переделать свой инстаграм, перестать показывать себя, а начать помогать людям. И эта идея оказалась востребованной. Мы записываем видео сразу на неделю вперед — я часто в разъездах.

— Над чем Вы работаете сейчас? Планируете ли какой-нибудь новый формат обучения?

— У меня несколько проектов сейчас. Первый — это новый курс в «Хакаматоне», сделанный совершенно иначе. Я не буду раскрывать секреты, но я веду занятие прямо на сцене. Принцип прежний: лекций нет, но есть задания. Курс посвящен очень актуальной теме — публичным выступлениям. Он называется «Поговорим?». В курсе 21 урок. Я натаскиваю людей (даже абсолютных интровертов) на то, чтобы они смогли выступать на любую аудиторию. Это очень важный навык в современном мире. Конференции, презентации проектов, ответственные переговоры, интервью с журналистом на телевидении или онлайн — умение говорить, красиво и вкусно подавая факты, незаменимо. Это полезно в личных целях, если вы хотите иметь много друзей и быть в центре внимания. Если вы ведете личные соцсети и выступаете там — нельзя быть скучным, косноязычным, неинтонационным. Если нет интонации — нет искренности и экспромта! Зачитывать заученные тексты — такой прием никого не привлекает. Нужно эмоционально заводить аудиторию. Этому я и учу.

— Когда выйдет курс?

— Уже вышел. Можно подписываться, у меня курсы дешевые — мне все время говорят: «Ты себя не ценишь! Это слишком дешево». Я, конечно, хочу зарабатывать, но для меня важнее иметь большой охват. Я работаю для людей.

Второй мой проект — это книга «Чиллософские опыты». Она готовится на основе моих подкастов. И третий — недавно была премьера шестисерийного фильма «Как создать свою внутреннюю планету». Премьера вышла на «Хакаматоне». Там мое предисло-

вие и послесловие к фильму. И билет стоит 249 рублей. (Смеется). Чисто символическая плата, но когда человек платит, он серьезнее относится к делу.

«НАДО ВЫБРАТЬ СТИЛЬ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ»

— Ирина, безусловно, Вы — очень красивая женщина. Скажите, что делает женщину красивой?

— Нет, я не красотка, я оригинальная. Но главное — это энергия. Нет энергии — ничего не поможет. Самореализация — это и есть энергия.

Нужно гармонично внедрить в свою жизнь спорт, который нравится, питание, которое подходит вам, и именно тот биоритм, который принимает ваш организм.

Не стоит доводить себя «до ручки», чтобы начать заботиться о своем здоровье.

Надо выбрать стиль «маленьких шагов», всю жизнь делать по чуть-чуть.

Понимаете, возраст нельзя остановить, но можно его замедлить. Это касается, прежде всего, состояния внутренних органов, поэтому питание имеет большое значение. Мне кажется, невозможно всю жизнь питаться, как в Verba Mayr. Но курсами — это идеально. И конечно, если ты приехал из Verba Mayr, — это не значит, что можно есть все подряд.

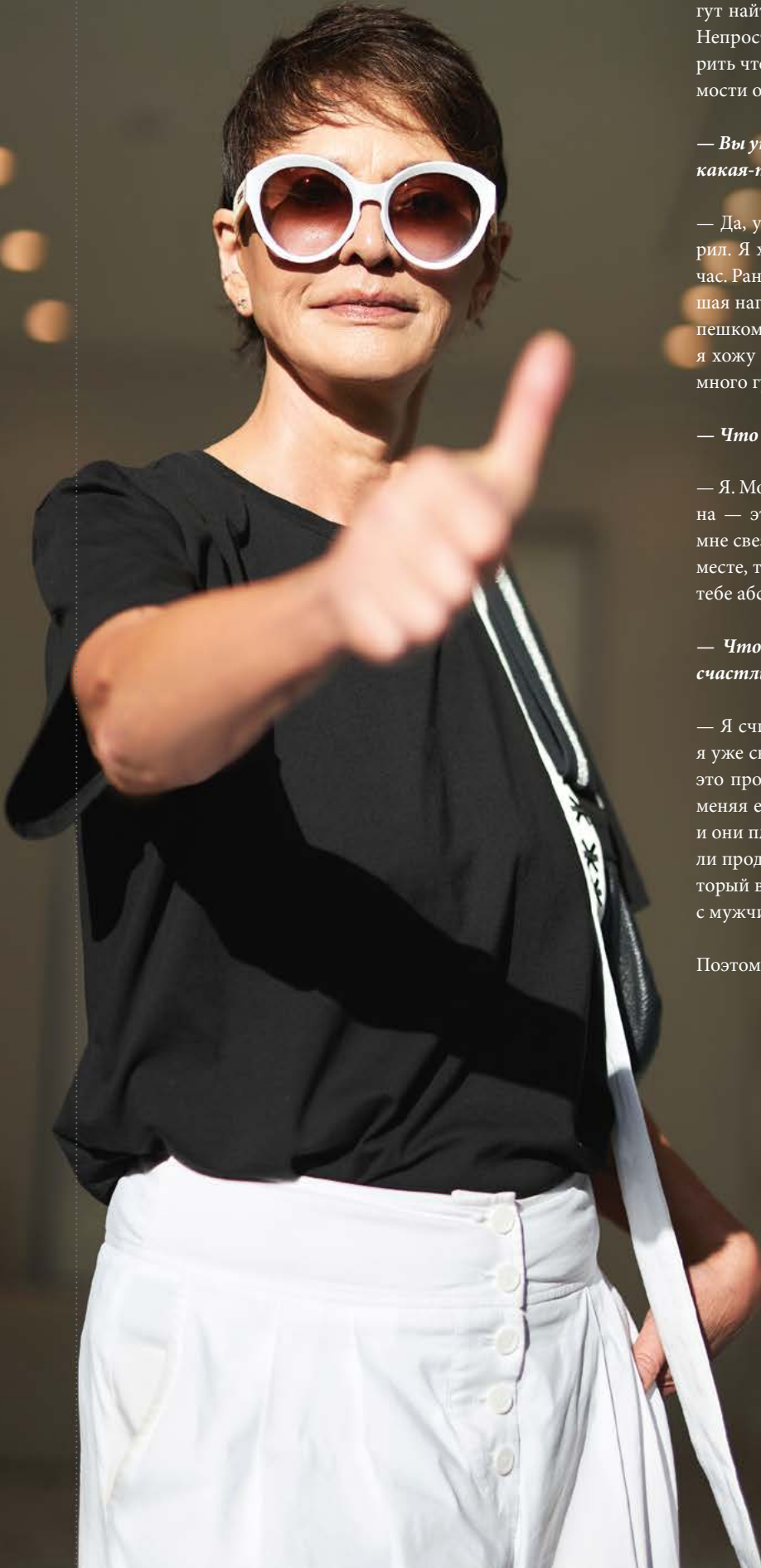
Не каждый может быть худым, у всех генетика разная. Но важно, чтобы тело твое тебе полностью подчинилось и не мешало тебе в твоих приключениях. Как говорят буддисты, тело должно быть осознанным.

— Вы невероятно стройная. Каким образом вам удается поддерживать себя в такой прекрасной форме?

— Моя японская часть не полнеет, но и моя мама, и сестра — обе полные. Поэтому я специально держу себя в руках. Сейчас я вешу 61 кг при росте 175 см.

— Это результат особой диеты?

— Я ем один раз в день. Рано утром — вода с лимоном, фрукт или смузи, чашка кофе и все. Основной прием пищи у меня днем, с 15 до 17 часов. Но это пришло с возрастом. Известный факт: чем старше человек, тем меньше он должен есть. Организм привыкает, и ты не испытываешь чувство голода. А у нас в стране наоборот: чем старше люди становятся, тем больше они черпают удовольствия в еде и отсюда — проблемы с весом и со здоровьем.



— *А почему так происходит, как Вам кажется?*

— Потому что с уходом на пенсию люди часто не могут найти себя, найти другой источник удовольствия. Непросто самому себя организовать и всю жизнь творить что-то, иметь успех, получать деньги, вне зависимости от возраста.

— *Вы упомянули о занятиях пилатесом. Есть ли еще какая-то регулярная физическая активность?*

— Да, у меня дома беговая дорожка — мне сын подарил. Я хожу по ней 30-40 минут со скоростью 7,5 км/час. Раньше я бегала по 5 км, но врачи запретили: большая нагрузка на колени. Поэтому я каждый день хожу пешком: выхожу из машины и иду домой. На даче я хожу по 5-6 км. Здесь, в Verba Mayr, я каждый день много гуляю в лесу.

— *Что Вас вдохновляет?*

— Я. Моя жизнь. Я понимаю, что жизнь кратковременна — это секунда относительно Вселенной. Если уж мне свезло, и я появилась в нужное время и в нужном месте, то нужно делать все, чтобы эта жизнь принесла тебе абсолютное счастье, чтобы ни случилось.

— *Что для Вас счастье? Можете ли назвать себя счастливым человеком?*

— Я считаю себя счастливым человеком. Счастье, как я уже сказала, — это делать то, что вам в кайф, делать это профессионально на каждом этапе вашей жизни, меняя ее. Делать это так, чтобы это нравилось людям, и они платили вам ровно столько денег, чтобы вы могли продолжать это делать. Делать это среди людей, который вам в кайф. Все. Семья на втором месте. Вместе с мужчиной.

Поэтому я счастливый человек.

# НЕВИДИМЫЙ ЩИТ НАШЕЙ ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ

*Микробиота урогенитального тракта*

СЕРГЕЙ ЖИГАНОВ

*Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики*

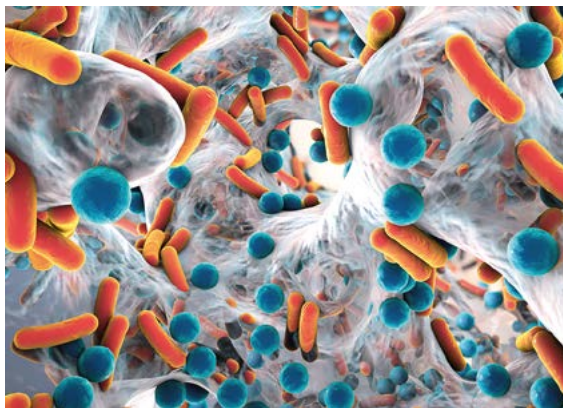
*Нет более щепетильной темы, связанной со здоровьем, чем проблемы мочеполового тракта. Еще бы, ведь к этой системе относятся органы, отвечающие за нашу интимную жизнь. Сколько копий было сломано, сколько нервов потрачено из-за слишком активных маленьких бактерий и вызванного ими воспаления! Кто виноват и что делать для сохранения здоровья и безупречной репутации своей мочеполовой сферы?*



## НЕМНОГО АНАТОМИИ

Урогенитальный тракт человека отвечает за две важные функции нашей жизни. Первая его часть — почки, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал (уретра) — освобождает организм от токсинов и ненужных продуктов жизнедеятельности, которые выводятся с мочой. Вторая часть — половые органы — отвечает за репродукцию, рождение новой жизни и наше интимное взаимодействие.

Почему они объединены в одну систему? Все просто. Их выводящие протоки открываются в общее пространство. Мужская уретра, помимо транспортировки мочи, выполняет функцию выделения эякулята, который поступает в нее из протоков семенников. Отверстие женского мочеиспускательного канала находится прямо над входом во влагалище. Так что возникшее воспаление в нижней части урогенитального тракта может с легкостью перекинуться на другие органы и доставить нам массу неприятных моментов.



## НАШИ МАЛЕНЬКИЕ СОСЕДИ

Мочевые пути на всем своем протяжении в норме абсолютно стерильны. Так же, как и внутренние половые органы: семенники у мужчин и маточные трубы, яичники и полость матки у женщин. Статус-кво поддерживает целая система биологических механизмов:

- полное опорожнение мочевого пузыря;
- кислая реакция мочи;
- плотное закрытие клапана мочевого пузыря;
- иммунологические и слизистые барьеры.

А вот на наружных половых органах и внешней части уретры живет целое сообщество различных бактерий. Это еще один важный защитный механизм. Колонии дружественных микроорганизмов, непрерывно размножаясь, подавляют развитие попавших извне чужеродных агентов.

*Микробиом, микробиоценоз, микробиота — термины-синонимы, обозначающие совокупность микроорганизмов, живущих с нами в симбиозе. Основное значение микробиоты урогенитального тракта — сохранение стерильности мочеполовых путей и внутренних половых органов.*



### ЧТО ХОРОШО, А ЧТО ПЛОХО?

Состав микробиоты мочеполовых путей достаточно стабилен, но по своему качественному и количественному составу варьируется у разных людей. Даже у одного человека он может изменяться в процессе жизни и под влиянием различных факторов, например:

- Возраст и возраст-ассоциированные болезни: сахарный диабет, аденома предстательной железы, подагра;
- Состояние общего иммунитета;
- Перенесенные болезни, травмы;
- Нарушения функции мочевыделительной системы, врожденные или приобретенные;
- Стресс, тем более хронический;
- Переохлаждение или перегрев;
- Беременность у женщин;
- Смена полового партнера в течение года.

}  
 Дисбиоз, дисбактериоз — нарушение баланса естественной микрофлоры. Сам по себе этот синдром не является болезнью, однако сдвиги в количественном и качественном составе микробиоценоза могут спровоцировать развитие различных воспалительных заболеваний.  
}

Перечислять состав нейтральных микроорганизмов мочеполового тракта в данной статье не имеет смысла. Однако стоит заострить внимание на том, что в нем могут присутствовать «пугающие» стрептококки, стафилококки, микроплазмы и уреаплазмы, различные анаэробы и даже кишечные палочки, которые способны вызывать инфекционные заболевания. Это так называемая условно-патогенная микрофлора: в микродозах она вполне мирно с нами сосуществует. Но в определенных условиях, перечисленных выше, может начаться ее бурное развитие, которое и приводит к нежелательным последствиям.



## КОГДА СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Выявление в анализах небольшого количества условно-патогенных микроорганизмов — еще не повод для паники. Вас ничего не беспокоит, а титры значений такой микрофлоры не превышают норму и не растут? Все отлично!

Насторожиться нужно при следующих симптомах:

- сильные и частые позывы к мочеиспусканию;
- изменение цвета и запаха мочи, ее помутнение, появление в ней осадка;
- боли в области поясницы и внизу живота;
- чувство «неполного опорожнения» мочевого пузыря;
- дискомфорт при мочеиспускании (боли, жжение).

Около 95% инфекций мочевыводящих путей возникает восходящим путем, когда бактерии поднимаются по уретре в мочевой пузырь, а в случае пиелонефрита — по мочеточнику в почку. В зависимости от локализации воспаления страдают те или иные органы уrogenитального тракта. Возникают бактериальные уретриты, осложнениями которых являются простатиты, эпидидимиты, орхоэпидидимиты, циститы, проктиты, стриктуры уретры, реактивные артриты. К воспалительным заболеваниям женской половой сферы относят цервициты, вагиниты и т.п. Одним из самых печальных последствий бурных и обширных воспалений уrogenитального тракта является мужское и женское бесплодие.

## МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ В БАНЕ?

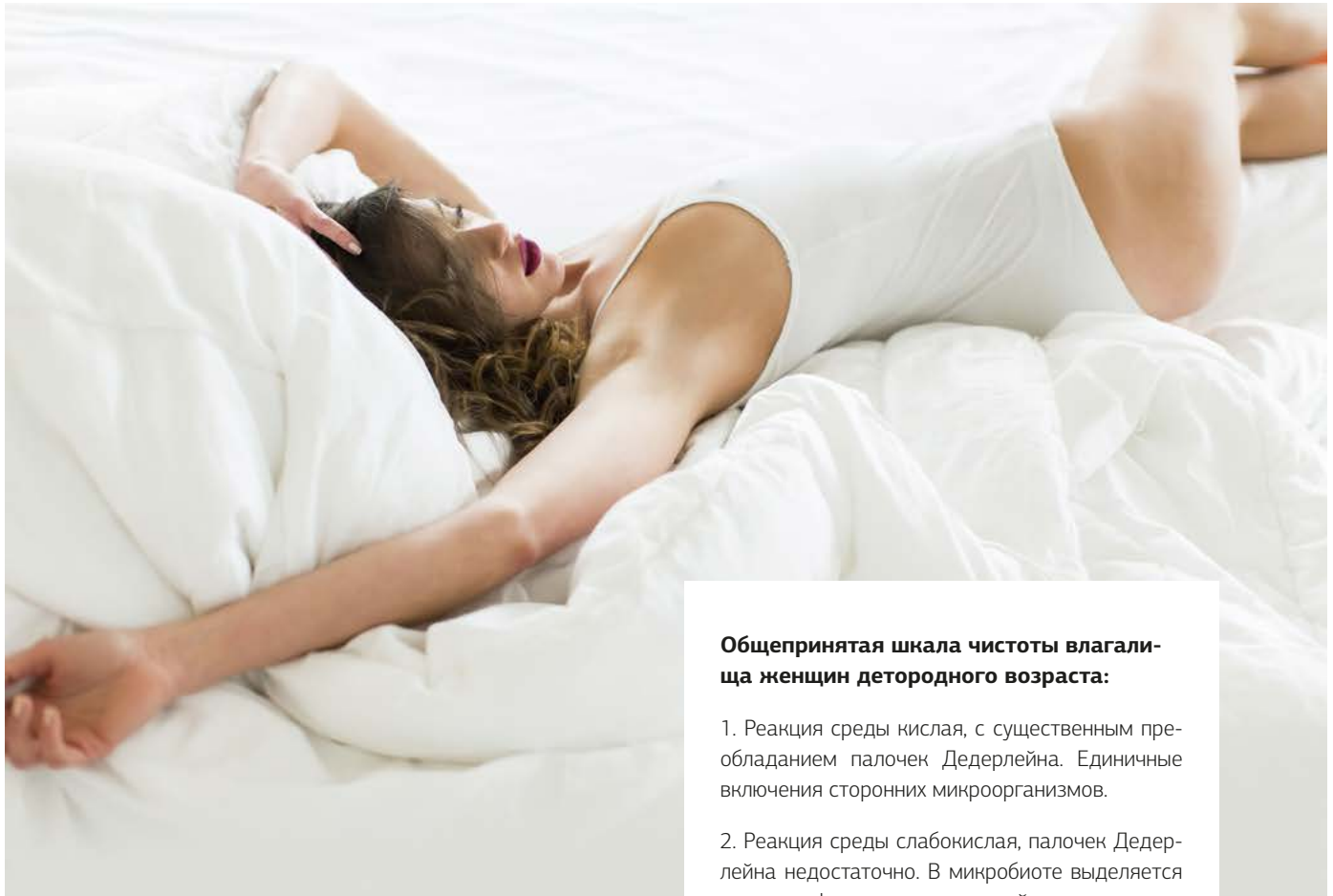
Бытовой путь передачи условно-патогенной микрофлоры практически исключен и при соблюдении правил личной гигиены сводится к нулю. Но нужно понимать: при дисбиозе уrogenитальной микрофлоры любой «вредный» микроорганизм, попавший к нам извне, имеет намного больше шансов для ускоренного размножения.

## Для диагностики заболеваний уrogenитального тракта у мужчин назначают:

- Анализ мочи общий и на бактериальный посев.
- Соскоб из уретры «Андрофлор».
- Исследования секрета простаты на микроскопию и бактериальный посев.

Для профилактики используется полное обследование, которое включает УЗИ всей мочевыводящей системы (почек, мочевого пузыря), а также простаты и органов мошонки.

Не является методом профилактики или диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



## НЕМНОГО ОБ ИНТИМНОМ

Женская влагалищная микрофлора заслуживает отдельного внимания. Именно с ней связаны основные мифы и заблуждения относительно нормального состояния, возможных дисбиозов, их последствий и лечения.

Микробиоценоз у новорожденной девочки начинает формироваться спустя всего 12-14 часов после рождения. Первые недели она остается кислой или слабощелочной из-за лактобацилл (палочек Дедерлейна) матери. Затем pH влагалищной флоры становится нейтральным, на уровне 7,6, и остается таким до полового созревания. В этот период количество лактобактерий стремительно увеличивается, создавая кислую среду 4,2-4,5. Это важный механизм профилактики инфекционных заболеваний: в такой среде любой чужеродный агент мгновенно погибает.

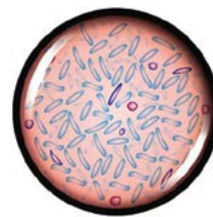
В этот же период в биоценозе влагалища появляется небольшое количество других микроорганизмов. Среди них — анаэробы, энтерококки, стрептококки, стафилококки, коринебактерии, другие условно-патогенные бактерий, которые никак не влияют на здоровье женщины. В норме общее количество микроорганизмов здесь составляет  $6-8 \cdot 10^4$  КОЕ/мл, такое соотношение сохраняется на протяжении детородного возраста.

Во время менопаузы, на фоне снижения эстрогенов, pH влагалища вновь сдвигается в щелочную сторону, поднимаясь до 6,0. Количество лактобактерий снижается, возрастает доля смешанной микрофлоры, повышается риск воспаления мочеполовых путей.

### Общепринятая шкала чистоты влагалища женщин детородного возраста:

1. Реакция среды кислая, с существенным преобладанием палочек Дедерлейна. Единичные включения сторонних микроорганизмов.
2. Реакция среды слабокислая, палочек Дедерлейна недостаточно. В микробиоте выделяется кокковая флора, единичные лейкоциты.
3. Реакция среды нейтральная или слабощелочная, единичные палочки Дедерлейна. Преобладает кокковая флора, уровень лейкоцитов повышен до 40 в поле зрения.
4. Реакция щелочная, палочки Дедерлейна отсутствуют. Наблюдается повышенное количество кокков, энтеробактерий, бактериодов, лейкоцитов.

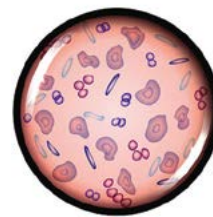
Третья и четвертая степени свидетельствуют о наличии воспалительного процесса в урогенитальном тракте.



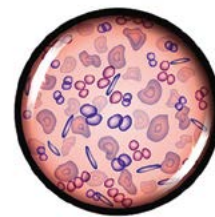
pH < 6



pH 6-7



pH ≈ 7



pH > 7





## ЗДЕСЬ РЫБЫ НЕТ

Стоит ли переживать из-за дисбиоза влагалищной микрофлоры? И нет, и да. В большинстве случаев он не говорит о «плохом поведении» женщины. На фоне различных стрессов, смены обстановки, окружающей среды и привычного режима, при приеме антибиотиков и просто в силу индивидуальных особенностей количество лактобактерий может снизиться, дав волю различным патогенным микроорганизмам. Спусковым крючком становится даже беременность и просто начало половой жизни с единственным партнером! При восстановлении кислой среды и нормального количества палочек Дедерлейна чаще всего все приходит в норму само собой, если существенное воспаление не успело возникнуть.

Тем не менее, дисбактериоз влагалища связан с массой неприятных моментов:

- Сдвиг кислой среды и уменьшение определенного вида лактобактерий — благоприятная среда для развития дрожжевых грибов, в первую очередь, рода *Candida*. Эти «любители сахара» вызывают физически и эстетически неприятное заболевание — кандидоз, который мы называем «молочницей». Кстати, оно передается партнеру, так что лечиться должны оба.
- Родственные *Mycoplasma* и *Ureaplasma* даже в «нормальной» степени  $10^4$  КОЕ/мл могут вызывать дискомфорт, сухость влагалища и небольшие светлые выделения.
- При росте бактерий *Gardnerella vaginalis* возникает характерный запах рыбы, который некоторые люди до сих пор считают «естественным» запахом женщины.

Разгул патогенной микрофлоры становится причиной вульвовагинита, уретрита, аднексита, сальпингита, эндометрита, абсцессов яичников, приводит к бесплодию, проблемам с вынашиванием беременности. Различные чужеродные агенты влагалищного секрета во время родов могут инфицировать ребенка. Так что даже незначительный дисбиоз нужно и важно вовремя остановить.

### Для диагностики заболеваний урогенитального тракта у женщин назначают:

- Анализ мочи общий и бактериальный посев.
- Ультразвуковое исследование всей мочевыводящей системы.

В индивидуальном порядке могут быть назначены гинекологический соскоб и/или мазок.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.





## ВРАГ НЕ ПРОЙДЕТ

Современное понимание микробиоценоза уrogenитального тракта и его защитной роли ставит под сомнение традиционную терапию антибиотиками, которая до сих пор назначается при выявлении даже незначительного количества условно-патогенной микрофлоры. Конечно, окончательное решение о лечении принимает врач в зависимости от индивидуальной картины у конкретного пациента. Однако сегодня все большее значение в профилактике и борьбе с инфекциями мочеполовых путей получают альтернативные методы терапии и адекватная поддержка собственной микробиоты.

Общие рекомендации:

- изменение образа жизни и диеты;
- строгое соблюдение правил гигиены;
- употребление большого количества жидкости;
- правильный суточный ритм мочеиспусканий;
- принудительное мочеиспускание после полового акта, использование барьерных методов контрацепции;
- регулярное посещение уролога и гинеколога.

## МАЙЕР-ТЕРАПИЯ

Концепция майер-терапии как целостного оздоровительного восстановления идеально вписывается в современную парадигму профилактики и лечения инфекций уrogenитального тракта. Врачи Verba Maug практикуют индивидуальный подход к каждому гостю, подбирая максимально адекватную диету, степень физической нагрузки, рационального режима труда, отдыха и сна, а также комплекс оздоровительных процедур. Специалисты центра имеют огромный опыт по снижению уровня стресса, антиоксидантной терапии и продлению молодости, укреплению иммунитета за счет мобилизации собственных резервов. Здесь же можно пройти необходимые обследования и просто полноценно отдохнуть от городской суеты и тревожных новостей.

~~~~~  
Будьте здоровы!





Since 1993

**BUREVESTNIK GROUP**

Москва | Санкт-Петербург | Сочи | Черногория

Москва, Краснопресненская набережная, дом 12, ЦМТ, подъезд 3, офис 907  
E-mail: [office@burevestnik.ru](mailto:office@burevestnik.ru) | [www.burevestnik.ru](http://www.burevestnik.ru)  
Тел.: +8 800 500 03 13

# ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ? СПРОСИ КИШЕЧНИК, КАК!

*Как кишечная микробиота контролирует  
аппетит, вес и общее здоровье*

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Врач-эндокринолог*

*Все болезни начинаются в кишечнике*

*Гиппократ, древнегреческий целитель, врач и философ*

*Микробиом кишечника — без преувеличения самое важное сообщество бактерий нашего организма. Еще древние целители заметили связь общего здоровья с состоянием желудочно-кишечного тракта. Современные ученые доказали эту связь. И здесь начинается самое интересное для тех, кто никак не может похудеть.*

*Приведите в порядок кишечник — и лишние килограммы исчезнут! Но обо всем по порядку.*



Подробнее о роли и системных функциях кишечника узнайте из книги Джулии Эндерс «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами».



На правах рекламы.

16+

## МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Совокупность живущих в кишечнике бактерий, вирусов, простейших и грибов — сложная экосистема, которая существует в симбиозе с человеком. Ее микробиом представлен минимум тремя миллионами генов и продуцирует в сотни раз больше веществ, чем геном самого человека. Давно доказана роль микробиоты желудочно-кишечного тракта в различных нутритивных, физиологических, иммунологических функциях, метаболических и сигнальных процессах.

Процесс формирования микробиоты кишечника начинается еще внутриутробно, и приблизительно к 4-6 годам завершается. Толстая кишка взрослого человека — орган с самой высокой плотностью заселения бактериями в сравнении с любой средой обитания на нашей планете. Здесь проживает до 1000 различных видов микроорганизмов, общий вес которых достигает 2-2,5 кг. Если ваш рост 170 см и вес 70 кг, в вашем кишечнике насчитывается около 40-80 триллионов бактерий.

В последнее десятилетие обнаружено влияние микробиома кишечника на функционирование нервной и иммунной систем, установлена взаимосвязь с развитием сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний. Оказалось, совокупность микроорганизмов внутри нас вырабатывает аналоги важных гормонов: серотонина, гистамина, дофамина, норадреналина, тестостерона. Да, наше настроение и жизненная активность во многом зависят от качественного и количественного состава кишечной микрофлоры! Микробиота синтезирует незаменимые нутриенты (витамин B12, витамин K, фолиевая кислота).

Продукты деятельности бактерий проникают через стенку кишечника в кровоток, а затем, попадая в мозг, формируют наши привычки, поведение, вкусовые пристрастия. Есть мнение, что они могут быть связаны с развитием болезней Альцгеймера и Паркинсона. И — вишенка на торте — на 100% доказана связь микробиоты ЖКТ с ожирением! Тем самым, когда «ничего не ем — а килограммы прилипают сами собой».

## МИКРОБИОТА И ОЖИРЕНИЕ

Долгое время врачи не могли понять причину набора веса у, казалось бы, здоровых людей. «Медленный метаболизм» рано или поздно списывали на генетику и разводили руками. Последние исследования выяснили, что в наш организм поступает огромное количество биологически активных веществ, продуктов жизнедеятельности микробиоты кишечника, которые принимают непосредственное участие в обмене веществ.

Люди с ожирением в 2-3 раза чаще страдают гипертонией, в 3-4 раза — стенокардией и ИБС (ишемическая болезнь сердца). Практически любые заболевания, даже ОРВИ и грипп, у таких людей протекают длительнее и тяжелее, часто с осложнениями. Это наглядно показала пандемия Covid-19. У людей с лишним весом выше риск развития сахарного диабета 2 типа и онкологических заболеваний, поражений опорно-двигательного аппарата, проблем со стороны пищеварительной системы.



Кишечная микробиота здорового человека и человека с метаболическими расстройствами существенно различается. Изменение ее состава со временем может привести к нарушениям:

- ослаблению барьерной функции кишечника;
- усилению хронического воспаления;
- расстройству метаболизма углеводов и жиров, повышению инсулинорезистентности и ожирению.

Дисбиоз микрофлоры ЖКТ — это замкнутый цикл. Чем ярче выражена проблема, тем она больше усиливается.



Ожирением считается превышение естественных жировых отложений на 20% и более. Диагноз ставят при превышении ИМТ (индекс массы тела) 30. Избыточная масса тела, или предожирение, соответствует ИМТ 25. Заболеванием страдают 107,7 млн детей и 603,7 млн взрослых по всему миру. По прогнозам, к 2025 году ожирение коснется 18% мужчин и более 21% женщин.

### ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА



|                 |                |                |          |
|-----------------|----------------|----------------|----------|
| < 18,5          | 18,5-24,9      | 25-29,9        | > 35     |
| НЕДОСТАТОК ВЕСА | НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС | ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС | ОЖИРЕНИЕ |

## КТО В ДОМИКЕ ЖИВЕТ?

Как разорвать этот порочный круг? Поможет понимание того, каких бактерий нам не хватает.

Гомеостаз (постоянство среды) кишечника поддерживают короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК), продукты деятельности микробов. Самые важные из них — ацетат, пропионат и бутират в соотношении 60:20:20.

### Функции КЦЖК:

- Обеспечение нормальной чувствительности к инсулину и «правильного» обмена глюкозы;
- Укрепление кишечного барьера, снижение воспаления;
- Положительное влияние на метаболизм жиров;
- Регуляция чувства сытости, контроль за переяданием и энергообменом.

Главные поставщики бутирата — бактерии *Faecalibacterium prausnitzii* — также обладают мощными противовоспалительными свойствами. В норме они составляют до 15% всей микробиоты кишечника, и снижение их количества неизбежно повышает уровень хронического воспаления. Эти же бактерии влияют на функцию поджелудочной железы и высвобождение инсулина. Значительно повысить уровень бутирата помогает диета с высоким содержанием клетчатки, употребление в пищу цельных зерен или отрубей.

Еще одна важная для стабильного веса бактерия — *Akkermansia muciniphila*. Эксперименты показали, что уменьшение ее количества неизбежно приводит к повреждению слизистой кишечника, повышению инсулинорезистентности, ухудшению общего состояния здоровья. Недостаточный уровень *A. Muciniphila* сегодня рассматривается как ранний биомаркер гипергликемии.

А вот увеличение в толстой кишке некоторых грамотрицательных бактерий запускает целый каскад иммунных реакций, усиливающих хроническое воспаление. На этом фоне в организме запускается каскад негативных последствий воспаления и инсулинорезистентности. «Вредные» продукты бактерий активизируют нейроны блуждающего нерва — информационного моста между кишечником и мозгом, вызывая неконтролируемый аппетит.



*Увеличение количества «полезных» бактерий и уменьшение «вредных» видов прямо влияет на наше здоровье и благополучие. Употребление пищи с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки повышает разнообразие кишечных микробов, снижая долю патогенных бактерий.*





## ПОХУДЕТЬ? ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЛИ!

Конечно, никто не отменял главную схему снижения веса — правильную диету на фоне увеличения физической активности. Но коррекция питания для «правильного» похудения не означает просто сокращение калорийности или количества пищи до минимума. В таком случае мы просто лишаем свой организм достаточного количества нутриентов и подрываем здоровье. Речь идет о питании, которое поможет полезным бактериям нарастить свою популяцию. Важно сохранять богатство и разнообразие микробиома за счет правильного, сбалансированного питания.

Восстановление баланса кишечной микрофлоры значительно ускоряет процесс похудения и избавляет нас от тех самых лишних килограммов, которые никак не уходят. Это работает поэтапно:

- Увеличение КЦЖК приводит к снижению воспаления кишечной стенки, улучшению перистальтики.
- Выделяются так называемые «гормоны сытости».
- Мозг получает сигнал «все хорошо, еды достаточно», мы не переедаем. Поддерживать диету удается гораздо легче, без срывов.
- Ускоряется распад жиров и углеводов.
- Содержание сахара и инсулина в крови сбалансировано.
- Уровень энергии достаточен, нет необходимости откладывать запасы.

Возможно, для стороннего наблюдателя эти связи неочевидны, но наш мудрый кишечник умеет тонко настраивать взаимодействие всех процессов для здоровья организма.



Восстановить нарушенный баланс кишечной микрофлоры помогут биотические продукты.

**Метабиотик Verba Vita** — эксклюзивная разработка Центра Verba Mayr. Это уникальный органический коктейль для здорового питания, обогащенный метаболитами трех важнейших групп бактерий нашего кишечника: бифидобактерий, лактобактерий и пропиобактерий.

На правах рекламы.

**16+**





Создание подходящих условий для этой «настройки» — основная задача майер-терапии. Недостаточно выявить и скорректировать нарушения здоровья, важно научить человека слушать и слышать свой организм, поддерживать оптимальное питание, подходящий уровень физической нагрузки, выстраивать баланс между внутренними и внешними процессами. Восстановление и оздоровление микробиома кишечника — это путь к стройному и подтянутому телу, красивой коже, хорошему настроению и высокому уровню энергии.

~~~~~  
 Будьте здоровы!

### КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОМОГАЮТ ПОНЯТЬ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА?

- Биохимический анализ крови на определение маркеров обмена липидов, углеводов. (глюкоза крови, гликированный гемоглобин, инсулин, лептин, липидограмма, индекс инсулинорезистентности). Исследование дает представление о текущем уровне метаболизма жиров и углеводов.
- Определение короткоцепочечных жирных кислот в моче. Анализ показывает уровень КЦЖК, позволяет установить возможный дисбаланс кишечной микробиоты.
- Исследование уровня маркеров воспаления С-РБ, ИЛ-6. Данный анализ крови выявляет степень хронического воспаления в организме.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



# ОБЕД ДЛЯ МИКРОБИОМА

## *Когда еда лечит*

*То, что мы едим, сильнее всего влияет на состояние кишечной микробиоты, а следом — и на наш организм в целом. «Что приготовить, чтобы это пошло на пользу полезной микрофлоре?» — с этим вопросом мы обратились к нашему бренд-шефу ресторана Verba Cuisine Алексею Никитину. Алексей разработал особые рецепты для лечебного обеда, объединяющего потребности микробиома и простое человеческое удовольствие от вкусной еды.*

*«Наша основная задача — снять воспаление кишечника и улучшить процессы восстановления микробиоты, — поясняет Ирина Попова, главный врач, диетолог и майер-терапевт.*

*— В этом меню используются продукты, обладающие противовоспалительным эффектом. Морская рыба, богатая жирными кислотами Омега 3 и 6; овощи — источник витаминов и растительных волокон, а также орехи. Обратите внимание: орехи необходимо вымочить в холодной воде 2-3 часа, чтобы вывести фитиновую кислоту. После замачивания орехи становятся легкой для усвоения пищей, не вызывают метеоризма и тяжести».*

*Итак, сегодня в меню: изысканный крем-суп из брокколи с миндалем, питательное филе лосося с овощами, и на десерт — черничные трюфели.*

*Готовы потрудиться на благо живота своего?*



## ФИЛЕ ЛОСОСЯ С ЦУКИНИ И СОУСОМ ИЗ ПЕЧЁНОГО ПЕРЦА И ФИСТАШЕК

Даже небольшой кусок морской рыбы закрывает суточную потребность в жирных кислотах Омега-3 и Омега-6. Это блюдо — настоящий деликатес для микробиоты! Лосось оказывает противовоспалительное действие, а болгарский перец и цукини — чемпионы по содержанию полезной клетчатки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса очищенные фисташки предварительно замочить на 2-3 часа в прохладной воде.
2. Подготовим перец. Сладкий перец промойте, высушите салфеткой и запеките в духовке при температуре 240 градусов в течение 20-25 минут. Когда кожа перца потемнеет, положите перец в холодную воду и дайте постоять 1-2 минуты. Это позволит вам легко снять кожуру. Затем удалите плодоножку и семена.



### ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

Филе лосося — 200 г  
 Цукини — 200 г  
 Для соуса:  
 Перец сладкий красный — 150 г  
 Овощной бульон — 100 мл  
 Фисташки очищенные — 30 г  
 Кокосовое молоко — 50 г  
 Розовая гималайская соль  
 Лимонник  
 Имбирь  
 Лайм

3. Теперь приготовим соус. Очищенные фисташки проварите 2-3 минуты в овощном бульоне. Добавьте к фисташкам очищенный печёный перец, кокосовое молоко, снова доведите до кипения и измельчите блендером до однородного состояния. Добавьте гималайскую соль и сок лайма по вкусу.
4. Подготовим цукини. Хорошо промойте овощи под проточной водой. Разрежьте цукини вдоль на две половины и нарежьте на небольшие кусочки 1,5-2 см. Затем бланшируйте в кипящей подсоленной воде не более 1 минуты. После бланширования резко охладите цукини в ледяной воде. Это приостановит дальнейший процесс приготовления, позволит сохранить цвет и максимальное количество полезных веществ.
5. Займемся основным блюдом. В пароварку налейте воды, добавьте лемонграсс и имбирь. Филе лосося просушите бумажным полотенцем, немного посолите и положите в пароварку на 8-9 минут.
6. За 3 минуты до готовности рыбы добавьте в пароварку кусочки цукини.

Выложите филе лосося с ломтиками цукини на тарелку и сервируйте соусом.



## КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ С МИНДАЛЁМ

Брокколи появилась более 2000 лет назад: ее вывели, скрещивая разные сорта капусты в VI-V веках до н.э. на территории современной Италии. Несомненно, греки и римляне знали толк в овощах: брокколи содержит много растительных волокон, которые улучшают пищеварение и нормализуют микрофлору кишечника. Доказано, что брокколи препятствует росту бактерий *Helicobacter pylori*, провоцирующей язву и воспаление желудка.

Словом, это не крем-суп, а настоящее лечебное блюдо.

### ИНГРЕДИЕНТЫ НА 1 ПОРЦИЮ:

Миндаль нежареный очищенный — 30 г  
 Свежие соцветия брокколи — 300 г  
 Овощной бульон — 150 мл  
 Розовая гималайская соль — 1 г  
 Миндальное масло — 3 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Предварительно замочите миндаль в прохладной воде на 2-3 часа.
2. Брокколи промойте под проточной водой, срежьте соцветия. Поместите в кипящую подсоленную воду и варите 1-2 минуты, затем охладите в ледяной воде. Это поможет брокколи сохранить свой яркий зелёный цвет.
3. Доведите овощной бульон до кипения.
4. Опустите бланшированные соцветия брокколи и замоченный миндаль в кипящий бульон и доведите до готовности.
5. Взбейте суп в блендере до кремовой консистенции в течение 3-4 минут.

Готовый крем-суп налейте в тарелки и добавьте немного миндального масла.



## ЧЕРНИЧНЫЕ ТРЮФЕЛИ

Суперсила нашего бренд-шефа — сделать полезное вкусным, а вкусное — полезным. Могут ли шоколадные трюфели с пюре из черники быть полезными для кишечника? Конечно! Мы рекомендуем использовать шоколад высокого качества, с содержанием какао не менее 75% и с минимальным содержанием сахара. Какао-бобы богаты растительными антиоксидантами полифенолами, которые действуют как топливо для полезных бактерий кишечника. Ягоды черники, входящие в рецептуру, оказывают дезинфицирующее действие на желудок, улучшают микрофлору и предотвращают патологические процессы в кишечнике.

\*Из продуктов, указанных в рецепте, получится примерно 38-40 трюфелей весом в 10-15 г.

Приятного аппетита!

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шоколад тёмный, содержание какао-бобов не менее 75% — 250 г  
 Сливки 33% жирности — 260 г  
 Пюре черники — 60 г  
 Сироп цикория — 60 г  
 Какао-порошок для обсыпки  
 Миндальная мука для обсыпки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Плитку шоколада разломите на дольки и поместите в сотейник.
2. В отдельном сотейнике разогрейте сливки с сиропом цикория до появления пузырьков по краям, но не допускайте закипания. Добавьте пюре черники и хорошо перемешайте.
3. В сотейник с кусочками шоколада залейте разогретые сливки и тщательно перемешивайте их лопаткой, пока не растопится весь шоколад.
4. Накройте сотейник крышкой и уберите в холодильник на 2-2,5 часа.
5. Из получившегося черничного ганаша скатайте круглые трюфели весом в 10-15 граммов. Обваляйте половину трюфелей в какао-порошке, а вторую — в миндальной муке.

# ВРАЧИ VERBA MAYR



АЛЕКС ВИТАСЕК

*Доктор медицины, майер-терапевт, почетный президент Международного сообщества врачей — майер-терапевтов, куратор австрийского центра здоровья Verba Mayr*



ИРИНА ПОПОВА

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



ИННА РЕШЕТОВА

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



ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

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



НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Координатор Академии Verba Mayr, врач-эндокринолог*



НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

*Акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики*



СВЕТЛАНА АМРАХОВА

*Врач-косметолог, дерматовенеролог*



СЕРГЕЙ ЖИГАНОВ

*Врач-уролог, врач ультразвуковой диагностики*

На правах рекламы.



«РЕКОМЕНДУЮ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ»



Хочу с вами поделиться хорошей новостью, я отдохнула в СПА! @verba\_mayt находится в Подмоскowie. Отличное место! Природа, спорт, библиотека, храм, все эстетические услуги. За неделю конечно все не успеть, но много чего для себя нового узнала! Короче рекомендую заняться собой! Всем хорошего настроения! Да и, конечно, хотела поблагодарить очень профессиональных специалистов, я довольна!

@irinasaltykova\_official



«ЗДЕСЬ ИДЕАЛЬНО ВСЕ»

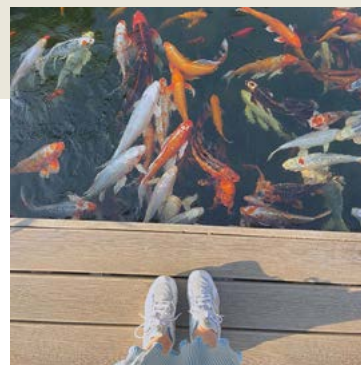
Отличное место для восстановления и отдыха. Лучше ехать одной, день расписан разными программами (у меня программа «Антистресс»).

Меню здесь без:

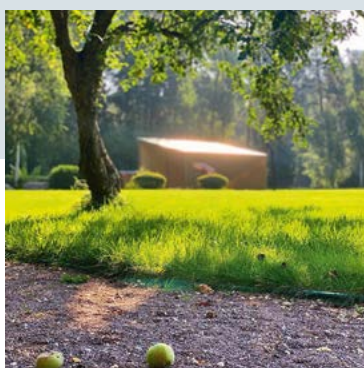
- Лактозы
- Глютена
- Фруктозы
- Яиц
- Сахара
- Дрожжей

(и это очень вкусно, оказывается)

С самого утра дыхательная практика, завтрак, процедура для тела, скандинавская ходьба, обед, тренировка в зале, ужин, гимнастика, массаж, бассейн, спа, вчера была успокаивающая ванна.



@deeva\_a



«ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ, К МЕЛОЧАМ И ТОНКОСТЯМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА, ВСЕГДА ОЧЕНЬ ДЕЛИКАТНОГО И ЭКОЛОГИЧНОГО»



Влюбилась в это место @verba\_mayt много лет назад, место красоты и гармонии!

Уезжаю сегодня наполненная и отдохнувшая, осознанная и построившая!

Чувствую много благодарности к специалистам, тренерам, поварам и официантам, к регистраторам и к службе уборки, охраны! Всё было, как всегда на высоте, и даже в этот раз ещё лучше! Учусь здесь вниманию к деталям, к мелочам и тонкостям индивидуального подхода, всегда очень деликатного и экологичного. Из раза в раз вижу улучшения в центре, и это так приятно! До встречи, Верба Майер!

@ chaikans



@vi\_ksusha\_vi

«Я НЕ ВЕРИЛА, ЧТО ВСЕГО ЗА ТРИ ДНЯ МОЖНО  
ЧЕЛОВЕКА ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ»

”

Мне понравилась майер-методика и то, как в Verba Мауг ее преподносят. Хотя вру. Мне понравилось именно то, как методику тут преподносят, потому что большинство постулатов, которые здесь используются, мы слышали с самого детства: не ешь в сухомятку, один кусочек нужно прожевать 33 раза, соблюдай режим и не ешь после семи часов вечера. Знакомо, да? Но здесь тебе никто не врёт, что выполнять эти правила просто. Это сложно. Поэтому тут их формулируют не в форме запретов, помогают соблюдать и объясняют, зачем нужно так мучить себя.

Помимо экспериментов с едой я прямо ощутила вновь все свое тело. В мою трехдневную викенд-программу был включен пилинг, релакс-массаж и расслабляющая ванна для всей тушки, пилинг и увлажнение лица и зоны декольте, индивидуальное занятие по йоге, групповые тренировки, SPA в свободное время (хаммам, сауна, бассейн и душ впечатлений), скандинавская ходьба по настоящему лесу с белками, кормление огромных японских карпов в маленьком пруду и, конечно, халат и тапочки с надписью Verba Мауг для селфи.

И невероятно кайфово внезапно встречать в Verba Мауг друзей! Радда @raddanovikova, спасибо, что рассказала про все секретные места здесь.

Честно говоря, я не верила, что за три дня можно человека с помощью довольно простых и понятных вещей вернуть к жизни. Спасибо Verba Мауг за эти ощущения и знания! Уверена, еще встретимся!

”

«РЕЗУЛЬТАТЫ ТАКОГО КОМПЛЕКСНОГО  
ПОДХОДА ОЧЕНЬ РАДУЮТ»

Отдых в @verba\_maug закончился, но я продолжаю работать над результатом. Расскажу поподробнее:

В отеле я повела три насыщенных дня. Было много активности, много спорта, мало калорий и много процедур.

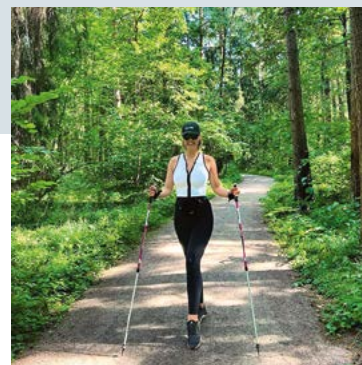
Мой рацион был самым жестким из предлагаемого (это было моим пожеланием — хотелось хорошего эффекта) — интервальное питание. На завтрак был льняной кисель, а на обед овощной суп-пюре, на этом все. Без ужина.

Зато было много спорта. Йога по утрам, скандинавская ходьба, вело- и пешие прогулки и даже силовые тренировки. Кстати, это крайне важно! Ведь без физических нагрузок вы будете терять не жир, а мышцы.

Все питание здесь бессолевое. Также исключены глютен, молочка и сахара. Вместо ужина и в перерывах — травяные чаи и овощной бульон. Само собой тоже без соли.

По возвращении в Москву я решила сохранить этот интервальный режим, несколько расширив калораж, разумеется. Удобно, что в Вербе можно купить продукты домой, что я и сделала, чтобы не заморачиваться с готовкой. Плюс ежедневный спорт. И суперэффективные массажи по телу.

Пока удаётся всё соблюдать, да и результаты такого комплексного подхода очень радуют!



@yuliakimova



@juliaapolyakova

«ПОТРЯСАЮЩИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОТДОХНУТЬ ОТ ЖИЗНИ МЕГАПОЛИСА»

”

Выходные в @verba\_mayr Потрясающие впечатления и рекомендации для тех, кто хочет отдохнуть от жизни мегаполиса.

Майер-курс — это интенсивное диетическое питание, обеспечивающее активное восстановление, повышение жизненного тонуса и общее улучшение состояния.

Расписание программы:

7:30 — Дыхательная йога

8:00 — Завтрак

9:30 — Пилинг

12:00 — Скандинавская ходьба в лесу

13:30 — Обед

14:30 — Аквааэробика

15:45 — Thalgo обергывание с водорослями

16:30 — Массаж

18:15 — Криосауна

19:30 — Ужин

20:15 — Нейрографика (мастер-класс)

22:00 — Сон

”

«ЭТО НЕ ПАНАЦЕЯ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, НО ОЧЕНЬ КАЧЕСТВЕННАЯ «ЗАПЛАТКА»

Итак, 2,5 дня экспресс-восстановления:

- релакс-ванны и несколько типов массажей
- чистое питание без лактозы, фруктозы, глютена и соли
- много чтения бумажной книги, мало интернета и совсем минимум общения
- сон 9—10 часов
- йога и гимнастика для спины.

Это не панацея от переутомления, но очень качественная «заплатка».

Спасибо @verba\_mayr



@zhuravleva.on





@vesnaparapapa

«ПИТАНИЕ ПОЛНОСТЬЮ ВКЛЮЧЕНО В ПРОГРАММУ ПРЕБЫВАНИЯ — НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СОРВАТЬСЯ. ДИЕТА ИГРАЕТ НОВЫМИ КРАСКАМИ В АВТОРСКИХ ПОДАЧАХ БЛЮД»

”

Сориентировавшись по отзывам, звёздам и просьбам организма отвезти его на отдых оказалась в крайне приятном месте spa-отеле @verba\_mayr.

Рассказываю: программы начинаются от трёх дней. Кто худеет, кто восстанавливается после мегаполиса или просто занимается хайкингом в лесу.

Для себя отметила:

- высокий уровень сервиса; такой ненавязчивый, но постоянный. Звучащий Шопен после ужина, ммм..
- порадовало, что питание полностью включено в программу пребывания — нет возможности сорваться; обычно скучная «диета 5 стол» играет новыми красками в авторских подачах блюд, плюсуя к этому свои собственнo-произведённые масла, сыры, зелень.
- стильные интерьеры вокруг; чистые линии и натуральные материалы радуют глаз (для скучающих по Европе особенно актуально).
- зона спа и бассейна — могла бы называться фото-зоной от красоты и гармонии - но несёт ещё и восстанавливающую функцию.

Уже давно руководствуюсь тем, что мое ментальное и физическое самочувствие — это основа, с помощью которой можно существенно повысить качество и уровень жизни. Да и потом, весёлым покоряются моря.

Локация заслужено отправляется в рубрику #рекомендую.

”

«ВЫ ДОЛЖНЫ ЭТО ЗНАТЬ!»

В этом мире существует десерт «Японская капля», всего 6 ккал в 150 г. Он не только невероятно полезный, но и вкусный! Это меня сильно удивило.

Готовят такой восхитительный десерт для своих гостей в спа-отеле Verba Mayr @verba\_mayr

Загляните! Вы будете изумлены не только десертами и вкусными обедами, но и самим местом!



@anna\_de\_castro

*Отзывы опубликованы в открытых источниках.  
В текстах сохранен авторский стиль.*

# ПРОГРАММА ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС

*Эффективное очищение организма и удаление  
последствий стресса*

Комплексная программа «Детокс + Антистресс» — это эффективное и комфортное очищение организма и нейтрализация негативных последствий оксидативного стресса. Идеально подходит для релаксации, восстановления физического и психоэмоционального состояния и профилактики серьезных заболеваний.

Оксидативный стресс (повреждение клетки в результате окисления) является причиной многих серьезных заболеваний: атеросклероз, гипертензия, болезнь Альцгеймера, диабет, бесплодие, синдрома хронической усталости, раннего старения, снижения работоспособности. Хронический стресс и психоэмоциональные переживания ускоряют процесс окисления.

## ПОКАЗАНИЯ:

- Хронический стресс, психоэмоциональное напряжение.
- Синдром хронической усталости.
- Нарушение энергетического баланса и снижение умственной активности.
- Лишний вес.
- Заболевания пищеварительной системы.
- Нарушение обмена веществ.
- Расстройства сна.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

На правах рекламы.

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации и медицинское сопровождение врача майер-терапевта. Мануальная терапия живота по Майеру.
- Консультация врача-физиотерапевта.
- Диагностика кожи лица врачом-косметологом.
- Консультация врача-акушера-гинеколога (для женщин).
- Консультация врача — уролога (для мужчин).

### ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

#### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Общий анализ крови.
- Общий анализ мочи.
- Полуколичественное определение рН мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.
- Пищевые аллергены (Ig G4). Мука и крупы (IgE). f49 Глютен.

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- ЭКГ в покое.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

#### ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Горькая английская соль — препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени.
- Минеральные и щелочные комплексы для нормализации рН организма и обеспечения организма человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами.
- Артезианская вода, овощной бульон, травяной чай в фито-барах.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

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

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЕГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

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

#### МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

- Точечный массаж по Майеру.
- Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс VM.
- St. Barth Лёгкость. Массаж для снятия усталости ног.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.

#### ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА

- Сеанс фототерапии Bioptron.
- Внутривенная инфузия.

#### АНТИСТРЕСС-ТЕРАПИЯ

- Сессия эмоционального коучинга.
- Расслабляющая ванна с валериановым маслом Spitzner.
- Сеанс глубокого расслабления на подвесной системе Экзарта.
- Стоун-терапия.
- Релакс-гимнастика.
- Восстанавливающий и расслабляющий уход для лица и декольте St. Barth «Лифтинг&Anti-Age. Сияние Лайт»
- Неограниченное посещение spa-комплекса: панорамный бассейн, финская сауна, инфракрасная сауна, хаммам, дорожка Кнейпа, душ впечатлений.
- Арт-библиотека.
- Ежедневные лекции по современной майер-медицине.
- Мастер-классы по живописи и нейрографии, музыкальные вечера.

#### FITNESS

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

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

*Продолжительность программ: 8, 11 или 14 дней*

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

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ПРОГРАММА ДЕТОКС + ИММУНИТЕТ

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

В идеале иммунитет помогает нашему организму эффективно бороться с вирусами и болезнетворными бактериями. Однако масса факторов — хронические заболевания, ежедневный стресс, экология мегаполиса, гиподинамия, прием лекарств и неправильное питание — ухудшают естественные защитные силы организма. Иммунитет становится уязвимым к различным патогенам. Как результат человек чаще болеет, снижается его работоспособность и успешность в самореализации. Самое опасное — повышается риск развития осложнений.

Ключ к здоровью в целом, по майер-терапии, — это правильно работающий кишечник. Кишечник отвечает не только за переваривание пищи, усвоение необходимых микроэлементов, но и за иммунитет. Именно поэтому комплексное восстановление иммунитета происходит лишь при одновременной детоксикации кишечника и восстановлении его корректной работы. Помимо эксклюзивного детокс-пакета Verba Mayr, в данную программу входит специально подобранный комплекс процедур для укрепления иммунитета: фототерапия, сеанс ВЛОК, фармакопунктура с «Лаеннек», а также легендарные внутривенные коктейли. Это эксклюзивная разработка врачей Verba Mayr заслужила особую любовь среди наших гостей. Эффект наступает уже после первой капельницы, при курсовом применении возникает стабильный длительный результат.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Частые ОРВИ и обострения хронических заболеваний (вне фазы обострения на момент посещения).
- Чувство физической слабости, повышенная утомляемость.
- Хронический стресс.
- Заболевания пищеварительной системы.
- Аллергические реакции.
- Расстройства сна.
- Психозомоциональное напряжение.
- Синдром хронической усталости.
- Снижение работоспособности.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации и медицинское сопровождение врача майер-терапевта. Мануальная терапия живота по Майеру.
- Консультация врача-физиотерапевта.
- Диагностика кожи лица врачом-косметологом.

### ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

#### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Гемограмма: эритроциты, гемоглобин, гематокрит, МСН, МСНС, MCV, RDW, лейкоциты и дифференциация, тромбоциты, СОЭ
- Общий анализ мочи.
- Полуколичественное определение рН мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

- ЭКГ в покое.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕТОКСИКАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

#### ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Горькая английская соль — препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени.
- Минеральные и щелочные комплексы для нормализации рН организма и обеспечения организма человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами.
- Артезианская вода, овощной бульон, травяной чай в фито-барах.

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

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

#### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЕГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

- Интервальная гипоксия - гипероксическая тренировка - диагностика на аппарате ReOxy.

- Сеанс нормобарической оксигенации на аппарате O2 ONE.
- Дыхательная гимнастика.

#### МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

- Точечный массаж биологически активных точек организма по Майеру.
- Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс VM.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.

#### СТИМУЛЯЦИЯ ИММУНИТЕТА

- Фототерапия BIOPTRON.
- Сеанс ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови).
- Сеанс общей криотерапии (криосауна).
  - Фармакопунктура. Плацентарные инъекции «ЛАЕННЕК».
  - Внутривенный коктейль для укрепления иммунитета.

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

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

#### ФИТНЕС

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

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

*Продолжительность программ: 8, 11 или 14 дней*

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

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ПРОГРАММА VERBA DETOX DELUXE

*Самый современный и точный комплекс диагностики, полноценная детоксикация по европейским стандартам и индивидуальный план биохакинга для улучшения качества жизни и снижения биологического возраста*

В основе программы Verba Detox Deluxe — тщательное медицинское обследование, включающее лабораторную и инструментальную диагностику: от УЗИ внутренних органов до онко-скрининга и анализа пищевой непереносимости. Учитывая общее состояние здоровья, риск развития серьезных заболеваний, биологический возраст и привычный образ жизни майер-терапевт разработает для вас долгосрочный и подробный план биохакинга.

Направление биохакинга, или превентивной медицины, становится все более востребованным. Замедление старения (прежде всего, внутренних органов), улучшение здоровья, увеличение продолжительности жизни и повышение уровня энергии являются неотъемлемыми слагаемыми успеха в современном мире.

Задача врачей Verba Mayr в рамках данной программы — подготовить ваш организм к переходу «на новые рельсы» с помощью детоксикации и лечебно-оздоровительных процедур, а также помочь вам двигаться в новом направлении. Традиционный комплекс детокс-процедур по Майеру очистит кишечник, запустит лимфодренаж и естественный процесс омоложения клеток.

Вас ждут шикарные апартаменты Verba Mayr, спа с премиальными уходами, изысканное и легкое питание от Verba Cuisine, оптимальная физическая нагрузка, свежий воздух и тишина. Поверните жизнь в новое русло с Verba Detox Deluxe!

## ПОКАЗАНИЯ:

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

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации и медицинское сопровождение врача майер-терапевта. Мануальная терапия живота по Майеру.
- Консультации врачей: физиотерапевт, уролог, акушер-гинеколог, косметолог и диагностика кожи лица.

### ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

#### ОБЩЕКЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Клинический анализ крови, общий анализ мочи, полуколичественное определение pH мочи для анализа кислотно-щелочного равновесия.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В КРОВИ

- 25-ОН витамин D, цианкобаламин, фолиевая кислота, ферритин, кальций общий, железо, магний, калий.

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ

- АЛТ, АСТ, билирубин и его фракции, гамма-глутамилтрансфераза, щелочная фосфатаза.

#### ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИЙ ПОЧЕК

- Креатинин, мочевины.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ГОРМОНОВ В КРОВИ

- Глобулин, связывающий половые гормоны, инсулин, тиреотропный гормон, тироксин (Т4) свободный, кортизол.
- Для женщин: антимюллеров гормон, лютеинизирующий гормон, прогестерон, эстрадиол, фолликулостимулирующий гормон.
- Для мужчин: тестостерон.

#### МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Глюкоза, гликозилированный гемоглобин, гомоцистеин, альбумин, общий белок, мочевая кислота.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

#### ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ

- Холестерин, холестерин ЛПВП и ЛПНП, триглицериды.
- Омега-3 индекс.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТОЙ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

- Комплексная диагностика пищевой непереносимости (панель к 115 продуктам).
- Водородный дыхательный тест на нарушение всасывания фруктозы.
- Водородный дыхательный тест на непереносимость лактозы.
- Мука и крупы (IgE специфические) (С), f49 Глютен.

#### ИССЛЕДОВАНИЯ СКРЫТЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

- С-реактивный белок.
- Анализ микробиоты тонкого кишечника.
- Исследование биоценоза урогенитального тракта «Андрофлор 12» (для мужчин).
- Исследование биоценоза урогенитального тракта «Фемофлор» (для женщин).

#### ДИАГНОСТИКА ПАРАЗИТАРНЫХ ИНВАЗИЙ

- Антитела к лямблиям IgG, эхинококкам IgG, описторхисам IgG, токсокарам IgG, трихинеллам IgG, аскаридам IgG.

#### ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ

- Онкоцитологическое исследование соскоба с шейки матки методом жидкостной цитологии (для женщин).
- Онкоскрининг.

#### ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

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

#### ЛЕЧЕБНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

##### ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Горькая английская соль — препарат для мягкого очищения кишечника и усиления детоксикационной функции печени.

- Минеральные и щелочные комплексы для нормализации pH организма и обеспечения организма человека необходимыми ценными минералами и микроэлементами.
- Артезианская вода, овощной бульон, травяной чай в фито-барах.

##### ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

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

##### ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛЕГКИХ И НАСЫЩЕНИЕ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ

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

##### МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ

- Точечный массаж по Майеру.
- Детокс-массаж вакуумный по Майеру на аппарате Матрикс VM.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- Массаж для снятия усталости ног St. Barth «Лёгкость»
- Лимфодренажный массаж (лицо, шея, декольте).

##### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

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

##### ФИТНЕС

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

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

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

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

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# VERBA MAYR

австрийский центр здоровья

## ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ СПА-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.



#### СПА ЦЕНТР

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



#### РЕСТОРАН

Авторская кухня и здоровые продукты собственного производства.



#### КОСМЕТОЛОГИЯ

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



#### ДИАГНОСТИКА

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



### ЧТО ВАМ ДАСТ ПРОГРАММА?

**95%** гостей почувствовали себя моложе.

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

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

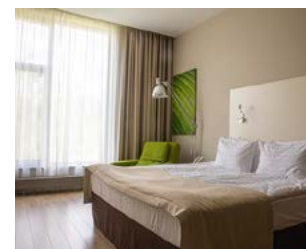
**80%** гостей отметили прилив сил, повышение творческого потенциала, энергии и работоспособности.

**45%** гостей наладили пищеварение.

**30%** гостей отметили улучшение осанки и появление легкости движений.

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

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО





В 2022 году в центре здоровья Verba Mayr открылось новое пространство — дополнительный корпус, включающий кабинеты медицинской косметологии и номера категории De Luxe. Роскошная отделка и натуральные материалы в современном эко-стиле позволяют нашим гостям погрузиться в максимальный комфорт, настроится на волну здорового образа жизни и естественной энергии. На первом этаже нового корпуса разместились кабинеты медицинской косметологии, а на втором — шесть номеров, два из них — категории De Luxe. Доступен для бронирования Президентский люкс площадью 119 м².

Осенью 2022 территория центра Verba Mayr расширилась удивительным ландшафтным парком Verba Vivo, выполненном в суперсовременном и актуальном сегодня Лесном стиле ландшафтного дизайна. Новая парковая территория включает великолепную липовую аллею, Японский и Дождевой сады, Аптекарский огород, беседки, арт-объекты и жемчужину парка — уникальный Чайный павильон Verba Lounge.

Специально для Verba Lounge чайный сомелье центра разработал авторскую чайную карту из полезных трав и растений. А кондитеры ресторана — новые полезные десерты в мини-формате, чтобы не портить аппетит перед основным приемом пищи, но получить удовольствие от приятного чаепития.



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

[www.verbamayr.ru](http://www.verbamayr.ru)  
+74 999 384 384

\*18+

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# VERBA magazine

Выпуск №7 / 2023



ОБЛОЖКА:

**На фото:** Ирина Хакамада

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

**Фотограф:** Александр Недорез

**МУАН:** Олеся Хлобостина

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

КОПИРАЙТИНГ

Александра Казанкова / Alexandra Kazankova

Анна Оболенская / Anna Obolenskaya

Наталья Дубровская / Natalia Dubrovskaya

КОРРЕКТОР

Марина Мамонтова / Marina Mamontova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Попова, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Светлана Амрахова, Наталья Терехина, Сергей Жиганов, Наталия Кирдянкина, Алексей Никитин.

Учредитель: ООО «Верба». Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область, г. Пушкино, ул. Зелёная роща, строение 17. Журнал издается с 2019 года. Выход номера — два раза в год.

Телефон редакции +7 999 384 384

info@verbamayr.ru

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

Изображения к статьям предоставлены бесплатными креативными ресурсами unsplash.com, freepic.com, vecteezy.com, rawpixel.com

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

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой информации.

Свидетельство о регистрации СМИ серия ПИ № ФС77-83327 от 10 июня 2022 г.

Выход в свет 29 декабря 2022 года. Тираж № 2 (7), 2023

Отпечатано в типографии

Printarget

Тел. 8 926 076 63 14

Адрес: 141290, Московская область, Г.О. Красноармейск, г. Красноармейск, ул. Свердлова, д.1, ком. 11 (лит. Е)

Тираж 5000 экз.

Цена свободная

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

16+



## 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 элементы, витамины и минералы. Не стоит отягощать кишечник скрытыми аллергенами, тяжело и долго перевариваемыми продуктами.

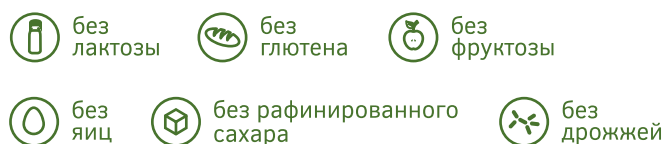
Шеф-повар ресторана Verba Mayr совместил принципы майер-питания с приемами высокой кухни и добился великолепного вкуса легких и полезных блюд. Результатом стала Verba Cuisine — наше фирменное меню, блюда в котором насыщают, оздоравливают и вдохновляют!

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



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

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



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

Тел. 8 (495) 598 51 51

\*16+



VERBA MAYR

— австрийский центр здоровья

141280, Московская область, г. Пушкино,

ул. Зеленая роща, стр. 17

+7 499 384 384

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



4 687202 861521