№ 8
2023

VERBA magazine

ВЕСОМЫЙ ВОПРОС:

Лишний вес и его влияние на здоровье современного человека

ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД

После космоса я стала больше задумываться о себе

Реклама

VERBA MAYR
международный центр здоровья

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

VERBA MAYR — ЭТО:

ОТЕЛЬ
Превосходный сервис и строгая конфиденциальность отеля 5*.

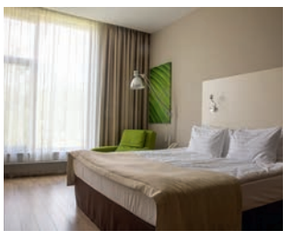
КЛИНИКА
Современная медицинская концепция из Австрии, одобренная Минздравом РФ.

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

РЕСТОРАН
Авторская кухня и здоровые продукты собственного производства.

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

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



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

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.

*Из числа опрошенных гостей центра здоровья Verba Mayr

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

www.verbamayr.ru
+74 999 384 384

ZERTIFIZIERTES
MayrPrevent®
ZENTRUM

AUSGEZEICHNET DURCH DIE
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAŸR-ARZTE*

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

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

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЕГО СПУТНИКИ

ВЕСОМЫЙ ВОПРОС

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Врач-эндокринолог, руководитель учебно-методического центра Verba Mayr

Тема восьмого номера нашего журнала — лишний вес и его влияние на здоровье современного человека. На мой взгляд, в обществе существует два полярных мнения по поводу избыточного веса: либо болезненно активная борьба даже с парой лишних килограммов, либо расслабленно-нейтральное отношение по принципу «мое тело — мое дело».

Также есть отдельная категория людей, которые уже попали в замкнутый круг лишнего веса и метаболических нарушений и знают, как трудно из него выйти.

Мировая статистика последних десятилетий подтверждает: одна из серьезнейших угроз для здоровья и долголетия — это избыточное питание. Именно с ним связаны такие заболевания, как ожирение, диабет, атеросклероз, некоторые виды онкологии и многие другие.

Лучшая терапия, как известно, — это профилактика. На что необходимо обратить внимание уже сейчас, вне зависимости от вашего веса? На качество питания. Именно от него в большей степени зависит здоровье организма. Основной ассортимент магазинов — это калорийные ультрапереработанные продукты питания, обладающие высоким гликемическим индексом (например, кетчуп на 30% состоит из сахара). Более половины общего калоража в такой пище можно назвать пустыми калориями. Они не насыщают организм питательными веществами, не утоляют чувство голода, а значит, провоцируют съесть порцию большего объема.

Ультрапереработанная еда лишена полезных жиров (Омега-3-ПНЖК), клетчатки, витаминов и микроэлементов. Зато в избытке содержит Омега-6-ПНЖК и конечные продукты гликации. Современный человек употребляет Омега-6 в 30 раз больше нормы!

Мировая статистика последних десятилетий подтверждает: одна из серьезнейших угроз для здоровья и долголетия — это избыточное питание.

Основной ассортимент магазинов — это калорийные ультрапереработанные продукты питания, обладающие высоким гликемическим индексом (например, кетчуп на 30% состоит из сахара).

Эти полиненасыщенные жирные кислоты провоцируют развитие системных заболеваний и ускоряют старение. В рационе важно соблюдать соотношение между Омега-6 и Омега-3 в пользу последнего.

Ультрапереработанная пища откровенно соблазняет потребителей: привлекательный внешний вид, необычайно яркий вкус и аромат, возможность сэкономить время и силы на приготовление. Многокомпонентный состав (шесть и более ингредиентов, в том числе стимуляторы, эмульгаторы, стабилизаторы, консерванты и т. д.) позволяет производителям продлить срок годности еды. Безусловно, все знают о вреде такого питания, но удержаться подчас так непросто! Однако именно это является первым шагом к нарушениям метаболизма, болезням ЖКТ и эндокринной системы.

Например, каждые 10% ультрапереработанных продуктов в рационе на 10% увеличивают риск развития рака, на 15% — сахарного диабета II типа и на 14% — риск преждевременной смерти. Четыре порции подобной пищи в день повышают риск смертности на 62%, каждая дополнительная порция — еще приблизительно на 18%.

В этом номере журнала мы поговорим о том, как порой незаметно формируется лишний вес, каковы его последствия и какие существуют методы борьбы с ним. Вас ждут статьи и практические рекомендации майер-терапевтов, эндокринолога, диетолога, врача ЛФК, психолога и других специалистов.

СОДЕРЖАНИЕ

8 ЛИШНИЙ ВЕС И СТРЕСС
Эпидемия XXI века

16 ГДЕ ПОДСТЕЛИТЬ СОЛОМКИ?
Современная диагностика причин лишнего веса

22 САХАР ИЛИ ЖИЗНЬ
С чего начинается увеличение веса и как его остановить?

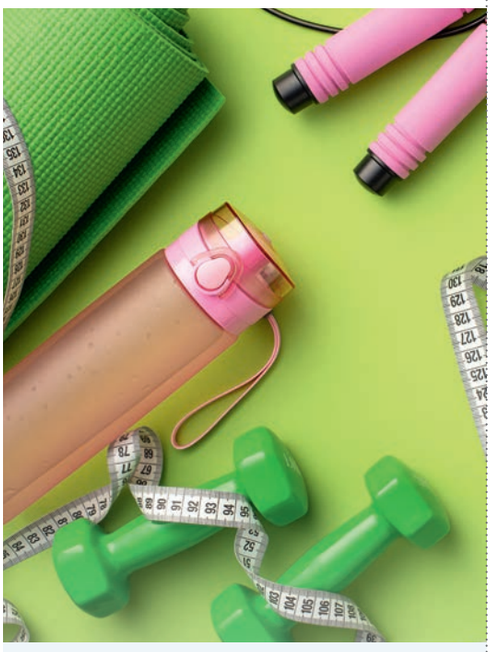
28 САХАР И ПАПИЛОМЫ
Есть связь

34 ЛИШНИЙ ВЕС ПО НАСЛЕДСТВУ
Влияние генетики на ожирение

40 ВЕС НЕ ПРИХОДИТ ОДИН
Лишние килограммы для сердца и сосудов

48 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД
Актриса, взлетевшая к звездам

54 НАРУШЕНИЯ СНА И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
Сон для стройности



60 СТРОЙНЕЕ, ТОНЬШЕ, ЛЕГЧЕ
Аппаратная косметология в помощь

68 СПОРТ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И СЧАСТЬЯ
Чем позаниматься, чтобы похудеть?

74 РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ
Сойти с рельсов вредных привычек

80 ЗАДАЧА: ВЕСИТЬ БОЛЬШЕ

88 ЗАКУЛИСЬЕ КУХНИ
с Алексеем Никитиным, бренд-шефом ресторана Verba Cuisine

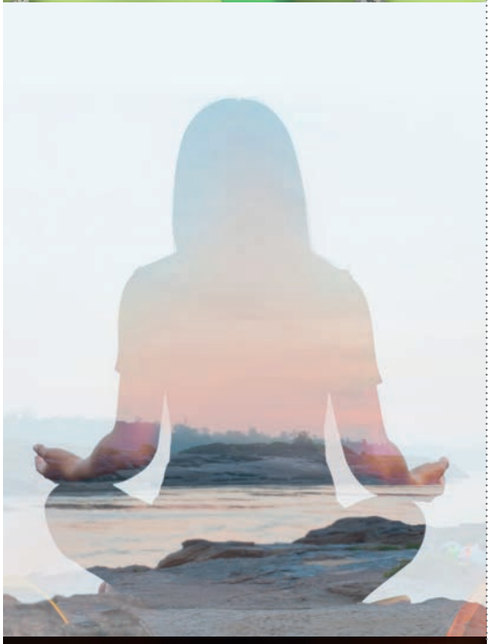
96 СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
Фирменные рецепты от Verba Cuisine

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

104 ПРОГРАММА «ДЕТОКС ПО МАЙЕРУ»

106 ПРОГРАММА «АНТИСТРЕСС»

108 ПРОГРАММА VERBA RELAX



ЛИШНИЙ ВЕС И СТРЕСС

ЭПИДЕМИЯ XXI ВЕКА

ЮЛИЯ РЯЗАНОВА
Клинический психолог

Избыточный вес — это не результат слабости, это последствие неправильного образа жизни.

Дж. Майклс

Проблема лишнего веса и ожирения серьезнее, чем кажется на первый взгляд. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ожирение — это неинфекционная эпидемия XXI века. Экономисты вычислили, что человек, который изобретет лекарство от лишнего веса, станет миллиардером за полторы минуты. Но пока, к сожалению, такой волшебной таблетки нет. По последним данным, в России более 60% взрослого населения и около 30% детей имеют избыточный вес.

Важно разделять понятия избыточного веса и ожирения. Врачи ставят диагноз, опираясь на различные исследования, самое доступное из которых — индекс массы тела (ИМТ). Согласно нормам ВОЗ избыточный вес диагностируется при результате от 25 и более. Ожирение определяется при более высоком ИМТ (>30) и характеризуется большим объемом жировой ткани в организме. Лишний вес и ожирение провоцируют развитие различных заболеваний: сахарный диабет II типа, гипертонию, проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом и др. Значительно повышается риск инсульта и инфаркта.

Развитые страны только учатся лечить ожирение, и впереди долгий путь разработки программ по профилактике. Например, в России реализуется национальный проект «Демография», одна из целей которого — снижение к 2024 г. показателей по ожирению в два раза. Врачи озабочены тем, что пациенты не хотят менять свой образ жизни и прибегают к радикальным и не всегда безопасным мерам: приему медикаментов и хирургическим операциям.

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес (кг) / рост^2 (м). Результат выше 25 сигнализирует о лишнем весе: пересмотрите свое питание и увеличьте физическую нагрузку. ИМТ более 30 свидетельствует об ожирении — необходима более серьезная медицинская диагностика.

Проблема избыточной массы тела и ожирения в России стоит достаточно остро. По данным Росстата, лишний вес у россиян обнаружен у 62% и каждый пятый взрослый по критерию ИМТ страдает ожирением той или иной степени.

36,3%

россиян старше 19 лет не имеют каких-либо проблем с лишним или недостаточным весом.

40,1%

— люди с избыточной массой (45,8 млн человек).

21,6%

21,6% — люди с ожирением (24,5 млн человек).

1,4%

процент россиян с дефицитом массы тела.

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

Медики выделают два основных типа ожирения:

1. Эндогенное ожирение.

Эндогенное ожирение также называют физиологическим. Оно может быть вызвано различными причинами, включая генетические факторы, заболевания внутренних органов и принимаемые лекарства. Этот тип ожирения составляет всего 5—10% от всех случаев, и его лечение должно быть направлено на устранение базового нарушения и коррекцию обмена веществ.

2. Экзогенное ожирение.

Экзогенное ожирение развивается под влиянием внешних факторов: избыточное употребление пищи, недостаток физической активности, психоэмоциональное состояние, социальные и экономические условия. Можно выделить две основные причины, которые провоцируют набор веса по экзогенному типу: стресс и отсутствие системных знаний о питании.

«Пищевая» безграмотность

Часто неправильное питание обусловлено семейными привычками и отсутствием системных знаний о питании. К слову, у наших соотечественников «пищевая» безграмотность — одна из основных причин ожирения. Именно поэтому обучение правильному питанию — это неотъемлемая часть майер-терапии. Более подробно узнать о принципах здоровья по Майеру вы можете в книге практикующего врача, президента международного сообщества майер-терапевтов Алекса Витасека «Здоровье по Майеру: актуально как никогда».

На правах рекламы.

16+

СТРЕСС И ОЖИРЕНИЕ

Стресс — это древний, мощный, бессознательный механизм нашей защиты от внешних опасностей. Активация режима «бей или беги» для организма крайне энергозатратна и вовлекает в процесс внутренние резервы организма.

Стресс влияет на гормональную систему, что может привести к повышенному аппетиту, изменению пищевых привычек и, как следствие, накоплению жировых отложений. В фазе восстановления после стресса часто наблюдается снижение физической активности: человек чувствует усталость и нехватку энергии для занятий спортом.

Ученые выявили, что в стрессовых ситуациях люди, как правило, выбирают более жирную и сладкую пищу, так как она быстрее дает ощущение прилива сил. Восприятие еды как средства утешения закладывается еще в детстве. Один из популярных способов успокоить, поощрить или отвлечь ребенка — дать ему что-то вкусное. С возрастом этот механизм закрепляется. Взрослому человеку бывает сложно распознать и изменить пищевые привычки, привитые в семье. Поэтому залог успешного лечения лишнего веса — это комплексная работа диетолога, психолога и эндокринолога. Диетология (например, в рамках майер-терапии), физическая активность, медицинское наблюдение и психологическая поддержка — каждый из этих элементов необходим в работе с лишним весом.

МАЙЕР-ТЕРАПИЯ В ЛЕЧЕНИИ ЛИШНЕГО ВЕСА

Методы майер-терапии эффективны как в работе с избыточным весом, так и в профилактике связанных с ним заболеваний. Это комплексная методика оздоровления, разработанная австрийским врачом Францем Ксавьером Майером в начале XX в. Он утверждал: «Кишечник есть корень здоровья всего организма». Поэтому основное внимание уделяется лечению и восстановлению пищеварения.

Современная майер-терапия предполагает диетическое питание (в ряде случаев — лечебное голодание), исключение продуктов, вызывающих пищевую непереносимость или аллергические реакции, а также детоксикацию организма. Лимфодренажные процедуры, рефлексотерапия, специальные физические и дыхательные упражнения усиливают обмен веществ, активизируют выведение токсинов, возвращают жизненный тонус.

Еще сто лет назад доктор Майер подчеркивал особую значимость психоэмоционального состояния пациента для здоровья организма в целом. Психологическое и физиологическое восстановление после острого или хронического стресса, обучение практикам саморегуляции и базовым принципам здорового питания являются неотъемлемой частью майер-терапии. Такой комплексный подход помогает менять пищевые привычки и поддерживать их в обычной жизни.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Еще один эффективный подход при работе с лишним весом. Метод помогает пациентам разобраться в своих эмоциях и, как следствие, научиться контролировать свое питание. Терапия включает следующие направления:

1. Управление эмоциями, побуждающими к приему пищи.

2. Выявление тех событий (триггеров), которые подталкивают к перееданию, и формирование правильных реакций на них.

3. Психологическая поддержка, помощь пациенту в поиске мотивации и способов достижения цели, несмотря на стрессовые ситуации.

4. Определение неправильных привычек и поиск более здоровых альтернатив.

5. Формирование правильной самооценки. Пациент должен научиться уважать и любить себя независимо от своего веса.

6. Оценка окружения. Пациент должен понять, какие люди его окружают и какое влияние на него оказывают, а также определить для себя способы «безвредной» адаптации.

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

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ЛЕЧЕНИИ ЛИШНЕГО ВЕСА

Психологическая поддержка и специальные техники для изменения пищевых привычек и психоэмоционального состояния пациента играют важную роль в работе с лишним весом.

1. «Спокойствие, только спокойствие».

Стресс может стать причиной переедания и увеличения веса. Поэтому важно научиться справляться со стрессом и минимизировать его влияние на поведение в пищевом плане. Для этого можно использовать методы релаксации, медитации, йоги и другие техники.

2. Установка целей.

Цели мотивируют на достижение желаемого результата. При этом цели должны быть реалистичными.

3. Изменение мышления.

Негативные мысли и убеждения могут мешать достижению целей и приводить к перееданию. Важно работать со своими установками и научиться заменять негативные убеждения более конструктивными.

4. Ведение дневника питания.

Дневник питания — один из наиболее эффективных инструментов. В дневнике подробно фиксируется каждый прием пищи: что было съедено, когда, в каком объеме, общий калораж блюда, каким было психоэмоциональное состояние до, во время и после еды. Имея достаточный объем наблюдений (минимум в течение 3—7 дней), вы поймете, какие продукты являются вашими фаворитами, чем вы злоупотребляете, а что, напротив, исключаете из своего рациона. Дневник питания поможет научиться отличать физический голод от эмоционального. Физический голод не требует срочного насыщения, утолить его можно здоровой пищей, и человек ест ровно столько, сколько нужно, а после еды обязательно наступает чувство удовлетворения и прилива сил. Эмоциональный голод возникает неожиданно, чаще всего на фоне стрессовых ситуаций либо «от скуки». Во время таких приступов организм, как правило, требует отнюдь не полезной пищи — в приоритете жирная еда и фастфуд.

5. Доброжелательное окружение.

Принятие и поддержка от близких людей, друзей и специалистов помогают справиться с трудностями и мотивируют на достижение цели.

Важно сократить до минимума общение с токсичными людьми. Обесценивание («ты ерундой занимаешься, мы все ели в твоем возрасте, и все живы-здоровы») и критика («ты плохо стареешься», «только посмотри на свою фигуру» и т. д.), особенно со стороны авторитетных и значимых людей, — это серьезный фактор стресса.

6. «Пищевое» образование.

В чем вред глютена, лактозы и сахаров? Как именно резкий скачок инсулина от съеденного круассана с шоколадом влияет на ваше здоровье? Какие продукты повышают работоспособность и ясность мышления, а какие усиливают усталость? И как с этим связана пищевая непереносимость?

Теория без практики мертва. Когда вы понимаете практическое влияние съеденной пищи, поддерживать здоровое питание становится легче, вы получаете больше свободы в выборе продуктов.

7. Постепенное изменение пищевых привычек.

Резкие нововведения в привычном рационе скорее приведут к психологическому и физиологическому стрессу, чем к снижению веса. Меняйте свои привычки постепенно и продолжайте двигаться к поставленной цели.

8. Мотивация на достижение целей.

Мотивация помогает сохранять интерес и не отступать перед трудностями. Для этого можно использовать различные приемы, такие как поощрение себя, визуализация успеха и др.

Все эти техники могут быть эффективными при лечении лишнего веса, но для достижения наилучшего результата рекомендуется обратиться к специалисту (психологу или диетологу), который поможет подобрать индивидуальный план лечения.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

В работе с лишним весом важно не только, что вы едите, но и как. Ниже приведены базовые рекомендации:

- Есть только за столом, в строго отведенном для этого месте.
- Откажитесь от привычки есть на бегу или во время работы. Так вы лишаете себя возможности отдохнуть и расслабиться при приеме пищи.
- Планируйте, что и когда вы будете есть. Лучше делать это заранее, как минимум за день.
- Больше удовольствия, меньше суеты. Старайтесь во время еды не отвлекаться на телефон, телевизор или чтение. Сфокусируйтесь на том, что вы едите и как ваше тело и чувства откликаются на эту еду. Насладитесь вкусом, цветом и ароматом блюда.
- Одна из заповедей майер-терапии — завершать трапезу до наступления чувства сытости. Чувством голода и аппетита заведует пищевой центр, который находится преимущественно в гипоталамусе. Но этому участку мозга требуется примерно 20 минут, чтобы зафиксировать, что вы сыты. Когда вы едите «между делом», просматривая соцсети или читая новости, то лишаете свой организм возможности своевременно ощутить момент насыщения и остановить прием пищи.
- Ешьте не спеша. Откусывайте маленькие кусочки, тщательно пережевывая, как рекомендуют майер-терапевты. Так вы облегчите пищеварительный процесс: еда, хорошо смоченная слюной и пережеванная, лучше переваривается и усваивается организмом.
- Не принимайте пищу в состоянии усталости или в плохом настроении. В таких ситуациях человек ест не из-за голода, а для компенсации дискомфорта. Попробуйте трезво оценить, голодны ли вы. Если это не так — найдите альтернативные способы поднять себе настроение: займитесь чем-то приятным, пообщайтесь с близкими или примите горячую ванну. При чувстве тревоги, раздражения или эмоциональном напряжении поможет прогулка на свежем воздухе и занятия спортом.

СИЛА ПСИХОТЕРАПИИ

Направления психотерапевтической работы с лишним весом включают:

- психообразование клиента;
- выявление возможных противопоказаний для некоторых методик;
- изменение модели питания;
- постановку реалистичных целей и обсуждение ожиданий;
- изменение пищевого поведения и вовлечение в физическую активность;
- коррекцию образа жизни;
- развитие навыков управления мыслительным процессом и эмоциями;
- выработку стратегий для управления рецидивами.

В клинической психологии существуют различные методики для работы с лишним весом.

Например, в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) пациент учится отслеживать связь между своими мыслями, эмоциями и приемом пищи. Следующая задача — прерывать эту связь на начальном этапе, используя различные техники расслабления. Наработанные навыки управления стрессом помогают пациенту быстрее возвращаться в спокойное состояние и минимизируют риск переедания. Так, шаг за шагом меняется поведение в отношении еды и физической активности.

Диалектическая поведенческая терапия — еще один эффективный подход в работе с лишним весом. С помощью психолога пациенты разбираются в своих чувствах и мыслях, которые приводят к чрезмерному употреблению еды.

Также хочется отметить терапию по приему пищи. На сессиях основное внимание уделяется развитию здоровых пищевых привычек и формированию лучшего контакта с сигналами своего тела.

Борьба с избыточным весом — это продолжительный и энергозатратный процесс, требующий не только изменения образа жизни (коррекция питания, увеличение физической нагрузки), но и перестройки мировоззрения и паттернов реагирования. Но опираясь на свой практический опыт и наблюдая успехи у своих пациентов, я могу сказать: эта работа явно стоит того. Ведь ее результат — это здоровое, энергичное тело и более гибкий, осознанный подход к вызовам современной жизни.

Будьте здоровы и счастливы!

Список литературы:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям. СПб.: Питер, 2022. 416 с.

2. Витасек А. Здоровье по Майеру: актуально как никогда. 2019.

3. Добсон Д., Добсон К. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2021. 400 с. 15. Райт Дж. Х., Баско М. Р., Тейз М. Э. [и др.]. Обучение когнитивно-поведенческой терапии: иллюстрированное руководство. М.: Издательство Московского университета, 2010.

4. Хофманн С. Г., Аснаани А., Вонк И. [и др.]. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии: обзор мета-анализов. Бостон (Массачусетс): Бостонский университет, 2014. DOI: 10.1007/s10608-012-9476-1.

Реклама

ДОМАШНИЙ DETOX-КУРС

Специальная программа питания для тех, кто желает придерживаться правил современной майер-терапии в домашний условиях. К вашим услугам — готовое питание из ресторана Verba Cuisine с доставкой на дом.

КАКИЕ ВАРИАНТЫ ПИТАНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ?

Вы можете выбрать одно из четырех меню:

1. **АКТИВ**
   1300-2080 ккал*
2. **ДЕТОКС**
   676-1332 ККАЛ*
3. **ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ** (БЕЗ УЖИНА)
   550-990 ККАЛ*
4. **ВЕГЕТАРИАНСКОЕ**
   792-1189 ККАЛ*

*В зависимости от выбранных блюд

ЧТО ВХОДИТ В ДНЕВНОЙ РАЦИОН?

На каждый день вы выбираете одно из доступных для вашего рациона блюд. Ежедневно их набор меняется:

ЗАВТРАК — каша, молочный продукт, хлеб, добавка
ОБЕД — салат, суп, горячее блюдо
УЖИН — салат, горячее блюдо.

Полное соблюдение принципов приготовления пищи по Майеру гарантировано. Все блюда готовятся на кухне нашего ресторана Verba Cuisine, расположенного непосредственно в центре здоровья. Мы отбираем только лучшие продукты и постоянно контролируем их качество. У нас собственная пекарня, сыроварня и кондитерский цех.

- без лактозы
- без глютена
- без фруктозы
- без куриных яиц
- без рафинированного сахара
- без рафинированного масла
- без дрожжей
- E — без консервантов и усилителей вкуса

Закажите готовые рационы в интернет-магазине **www.verbacuisine.ru**

16+

ГДЕ ПОДСТЕЛИТЬ СОЛОМКИ?

СОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА ПРИЧИН ЛИШНЕГО ВЕСА

ИННА РЕШЕТОВА

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

Ловить черную кошку в темной комнате — не самое продуктивное действие, равно как и худеть «наобум», не зная истинной причины лишнего веса. Какие диагностические инструменты на сегодняшний день максимально точно выявляют причины и возможные последствия лишнего веса?

Говоря медицинским языком, ожирение — это хроническое заболевание, при котором в избытке накапливается жировая ткань. Ожирение является многофакторным заболеванием. «На поверхности» лежат всем известные причины: дисбаланс в питании, гиподинамия, стресс, расстройство пищевого поведения, генетическая предрасположенность и т.д. Но не менее значимое влияние оказывают невидимые глазу процессы: ***нарушения работы гормонов и нейромедиатров в оси «кишечник — головной мозг», а также изменение состава кишечной микробиоты***. Со временем лишние килограммы не только ухудшают внешность, но и несут угрозу здоровью человека: жировая ткань изменяется на структурном уровне, что нарушает ее эндокринные функции; это провоцирует развитие хронического воспаления, инсулинорезистентности, метаболического синдрома. Каждый из этих диагнозов, в свою очередь создает условия, в которых жировая масса увеличивается. Получается замкнутый круг. Ожирение — основной фактор риска развития сахарного диабета II типа, атеросклероза, инсультов, инфарктов и других заболеваний.

Своевременное выявление ожирения и механизмов, его запустивших, позволяет подобрать эффективную терапию как для снижения веса, так и для профилактики возможных осложнений.

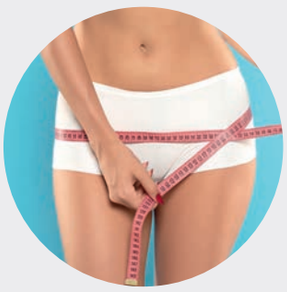
САМОДИАГНОСТИКА

Данные методы позволяют оценить, в первую очередь, объем висцерального жира — наиболее опасного вида жировых отложений, который образуется внутри брюшной полости вокруг печени, поджелудочной железы, кишечника и других жизненно важных органов. В перспективе висцеральное ожирение провоцирует ожирение печени, развитие метаболического синдрома, повышение инсулина и холестерина в крови; повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. При подозрении на увеличение висцерального жира необходимо пройти лабораторную диагностику.

1. Окружность талии.

Измеряется самостоятельно на уровне пупка.

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

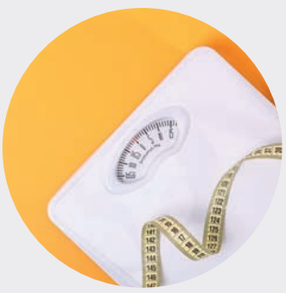


2. Соотношение талии к бедрам.

Объем талии рассчитывается на уровне пупа, объем бедер — по линии наибольшего объема.

Формула: объем талии/объем бедер.

По данным ВОЗ, норма: меньше 0,9 у мужчин, и меньше 0,85 у женщин.



3. Индекс массы тела (ИМТ).

Рассчитывается по формуле: масса тела (кг)/рост^2 (м).

Норма варьируется от 18,5-24,9 кг/м^2.

Если результат выше 25 — это уже тревожный звоночек: необходимо изменить рацион питания и увеличить физическую нагрузку.

Индекс массы тела выше 30 свидетельствует об ожирении.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ МЕТОДИКИ

1. МРТ органов брюшной полости и забрюшинного пространства

Магнитно-резонансная томография позволяет точно определить уровень висцерального жира вокруг жизненно важных органов ЖКТ и выявить риски развития осложнений.

2. Биоимпедансный анализ состава тела

Этот неинвазивный диагностический метод определяет базовые параметры: мышечную массу, жировую ткань и воду. Метод основан на контактном измерении электрической проводимости биологических тканей.

3. Объемная сфигмография

Один из наиболее значимых методов для определения артериальной жесткости. При ожирении сосудистая стенка становится более жесткой, что значительно увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Состояние сосудистой служат косвенными показателями дисфункции эндотелия и атеросклероза.

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

ЗОНЫ РИСКА ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Существует определенный набор маркеров в лабораторных анализах, благодаря которым врач может выявить риски развития конкретных заболеваний и разработать превентивный «план перехват».

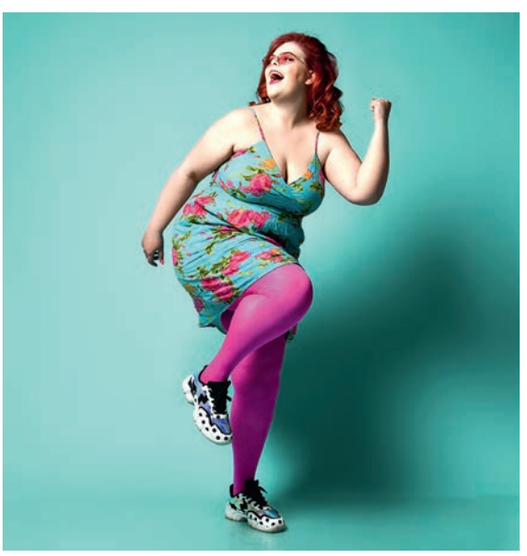
Перечислим основные:

1. Висцеральное (центральное) ожирение.

Количество висцерального жира (внутрибрюшинного) — первичный фактор для повышенного риска развития метаболического синдрома и сахарного диабета 2-го типа. Выявить объем висцерального жира, его влияние на здоровье и способы его коррекции, помогут исследования на гормоны: кортизол и адипокины. Адипокины — это гормоны, которые вырабатывает жировая ткань (всего их более 600). Они регулируют чувствительность к инсулину, метаболический обмен, аппетит, уровень энергии и т.д. Наиболее изученные адипокины — лептин и адипонектин. Лептин регулирует аппетит, а при его дефиците увеличивается масса тела и ожирению. В свою очередь, адипонектин возвращает чувствительность к инсулину в печени, снижает воспаление в сосудах, восстанавливает холестериновый баланс. Однако при чрезмерном разрастании жировой ткани баланс этих гормонов нарушается, что провоцирует осложнения. Например, при абдоминальном ожирении и атеросклерозе выявляют сильное снижение адиптонектина и повышение лептина.

Исследования: лептин, адипонектин и кортизол (суточный по слюне).

Показания: хронический стресс, недосып, увеличение веса, повышенный аппетит, повышенные показатели по объему талии.



2. Инсулинорезистентность.

Инсулинорезистентность — это потеря чувствительности тканей к инсулину, необходимому для усвоения глюкозы. При этом в анализах наблюдается повышенный уровень сахара и инсулина. Исследование используется для диагностики преддиабета, а также во время лечения сахарного диабета для контроля за его ходом. Своевременная коррекция резистентности к инсулину через питание поможет значительно улучшить здоровье организма (см. подробнее в статье «Инсулинорезистентность и лишний вес» Полины Захаренко).

Исследования: глюкоза, инсулин, С-пептид, индекс HOMA/CARO.

Показания: жажда, частое мочеиспускание, тяга к сладкому, «муть» в голове, слабость.

3. Гипергликемия.

Повышенный уровень сахара в крови сигнализирует о нарушении углеводного обмена. При высоких показателях может говорить о сахарном диабете обоих типов, а также о гестационном диабете (диабет беременных).

Исследования: уровень гликированного гемоглобина HbA1C (показывает среднее содержание глюкозы в крови за период около трех месяцев), фруктозамин.

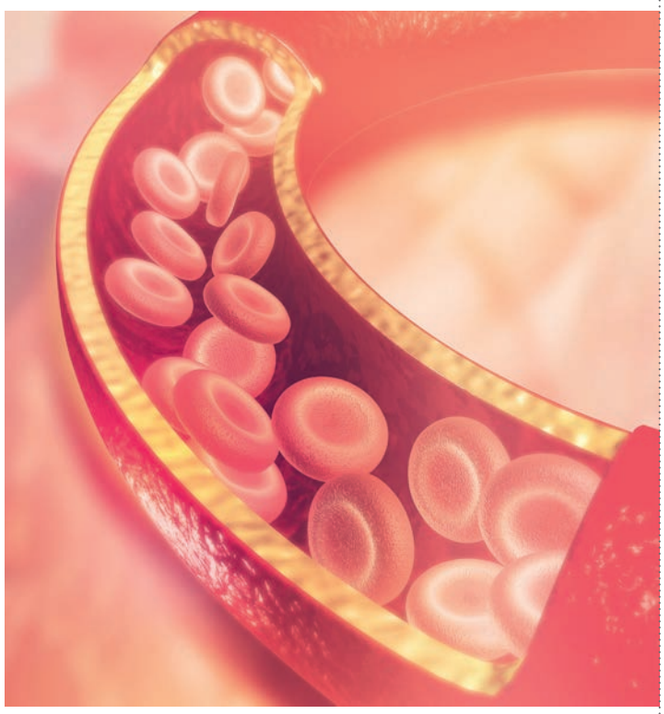
Показания: частое мочеиспускание, жажда, затуманивание зрения, усталость, медленное заживление ран.

4. Дисфункция эндотелия сосудов.

Эндотелий сосудов — это особый вид эпителия, выстилающий сосуды изнутри. Эту гормонально активную ткань даже называют самой большой «эндокринной железой». человека. Если выделить из организма все клетки эндотелия, их вес составит приблизительно 2 кг. Благодаря эндотелию поддерживается более 20 функций в различных системах организма. Нарушение целостности эндотелия может казаться малозначимым, однако, именно этот диагноз является одним из первых тревожных «звоночков», который запускает целый каскад реакций и приводит к инсулинорезистентности.

Исследования: гомоцистеин, метилированные производные аргинина (асимметричный диметиларгинин).

Показания: метаболический синдром (в т.ч. повышенный уровень сахара и/или холестерина в крови, повышенное давление), ожирение, гиподинамия, наследственная предрасположенность. Также в зоне риска курильщики, женщины в период менопаузы и люди пожилого возраста.



5. Гипертония и гипертензия.

Артериальная гипертензия, то есть гипертония, не поддающаяся медикаментозной терапии — это основной фактор риска сердечной недостаточности, инфарктов, инсультов. Гипертензия развивается при ожирении, генетических факторах, гиподинамии, вредных привычках (алкоголь, курение) и пр.

На биохимическом уровне причина гипертензии — в нарушении выработки гормона альдесторона и ренина, его регулирующего фермента. Альдесторон отвечает за соотношение калия, натрия, магния, которые регулируют артериальное давление и водно-электролитный баланс. При недостаточном поступлении крови к почкам (в т.ч. при гиподинамии), увеличивается выработка ренина, что стимулирует выработку альдесторона. Повышенный уровень альдесторона провоцирует снижение калия, увеличивает нагрузку на сосуды, сердце и почки.

Исследования: ренин, альдостерон, альдостерон-рениновое соотношение.

Показания: мышечные судороги, сильное сердцебиение, шум в ушах, головокружение, дефицит калия в анализах, хроническая гипертония (давление выше 160/100), ожирение, генетические факторы.

6. Дислипидемия.

Дислипидемия (ДЛП) — это нарушение нормального (физиологичного) соотношения липидов (жиров) крови в большую либо в меньшую сторону. В перспективе может привести к развитию атеросклероза и заболеваниям сердечно-сосудистой системы (инфаркты, инсульты).

Рекомендованное исследование: липидный профиль.

Показания: быстрая утомляемость, головные боли и головокружение; боли в сердце и стенокардия; гипертония; боли в нижних конечностях, судороги, появление сосудистых звездочек и др.

8. Латентное системное воспаление.

Лишний вес может спровоцировать, в том числе, и хроническое воспаление. Патологическое разрастание жировой ткани нарушает ее биохимические процессы, что, в конечном счете, приводит к системному воспалению. Латентное (хроническое) воспаление коварно: оно не дает ярких клинических проявлений, таких как острая боль, повышение температуры, лихорадка, но при этом медленно, «систематично» подтачивает здоровье и ресурсы организма. Длительно системное воспаление чревато преждевременным старением и повышенным риском онкологических заболеваний.

Исследования: С-реактивный белок (высокочувствительный), ФНО-альфа (фактор некроза опухоли-альфа, TNF- альфа), провоспалительные цитокины, ферритин, анализ микробиоты методом масс-спектрометрии микробных маркеров).

Показания: увеличение веса, хронические заболевания ЛОР-органов, в том числе аллергические; слабость, вялость, пониженная работоспособность, головные боли, «спящие» очаги воспаления в мочеполовой системе.

Важно отметить: ситуативно врач может назначить ряд дополнительных анализов. Подробнее о последствиях ожирения читайте в статье «Вес не приходит один» Юлии Кондальской.

САМ СЕБЕ ТЕРАПЕВТ?

Существует мнение, что «прочитать» анализы может каждый, тем более, если указаны референсные значения, границы т.н. «нормы». Если ваш показатель укладывается в значения нормы, значит, вы вне зоны риска?

Не факт. Тут есть несколько аспектов:

- При оценке лабораторных показателей грамотный врач обращает внимание не просто на цифру отдельного показателя, а учитывает взаимовлияние различных показателей. Например, интерепретировать соотношение адипокинов (гормонов жировой ткани) сможет только врач.

- Наиболее точные выводы о здоровье пациента можно строить только на базе наблюдений в динамике. В это случае можно спрогнозировать риски развития заболеваний, компенсировать возможные дефицитные состояния и анализировать эффективность терапии (или ее отсутствие).

- Лаборатории используют различные виды оборудования и расшифровки исследований. Поэтому врачи часто рекомендуют сдавать анализы в конкретном центре для «чистоты» исследования.

Быть чутким и внимательным к своему здоровью — это не синоним тревожного расстройства. Возможности современной превентивной медицины позволяют значительно повысить качество и продолжительность жизни. Но моментально сотворить чудо при запущенном состоянии не под силу даже врачам. Доверяйте свое здоровье профессионалам.

Будьте здоровы!

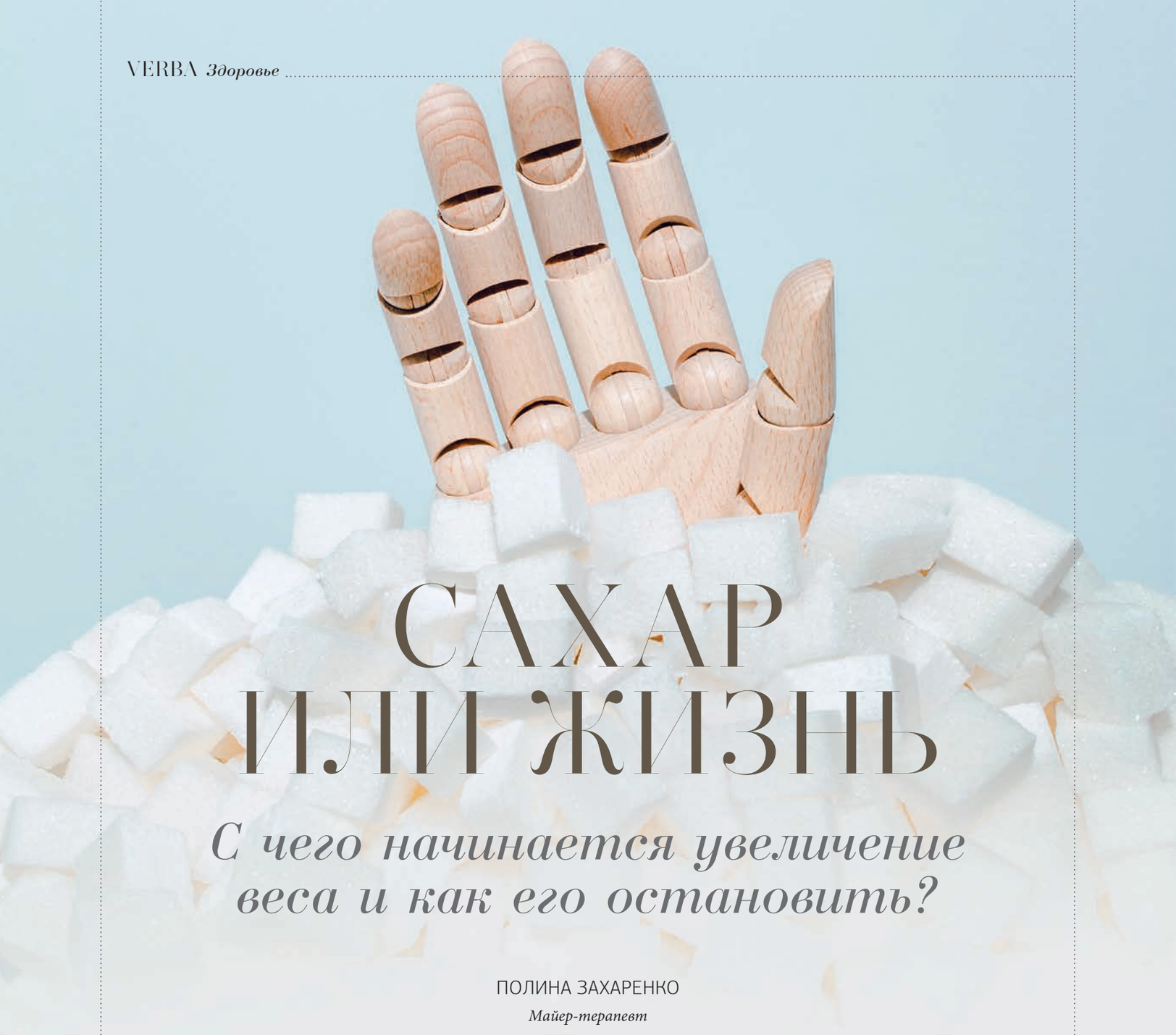
Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

Список литературы:

1. Косыгина А.В., Васюкова О.В. Новое в патогенезе ожирения: адипокины — гормоны жировой ткани. Проблемы Эндокринологии. 2009;55(1):44-50. https://doi.org/10.14341/probl200955144-50

2. Селятицкая В.Г., Пинхасов Б.Б., Карапетян А.Р., Кузьминова О.И. Адипокины и риск развития метаболических нарушений при разных типах ожирения у женщин. Терапевтический архив. 2015;87(10):80 84.

3. Шестакова М.В. Дисфункция эндотелия — причина или следствие метаболического синдрома? РМЖ. 2001;2:88.



САХАР ИЛИ ЖИЗНЬ

С чего начинается увеличение веса и как его остановить?

ПОЛИНА ЗАХАРЕНКО

Майер-терапевт

Все есть лекарство, и все есть яд.

Гиппократ

Для большинства людей такие понятия, как «уровень инсулина в крови», «инсулинорезистентность» и «лишний вес» не связаны между собой. Между тем инсулинорезистентность не всегда свидетельствует о сахарном диабете, но всегда создает условия для увеличения веса. Впрочем, некоторые ученые спорят: что первично — инсулинорезистентность или ожирение? По сути, это вопрос про «курицу и яйцо». Майер-терапия считает, что именно инсулинорезистентность приводит к избыточному весу, а уже избыток жировой массы поддерживает высокий уровень инсулина в дальнейшем.

Но как именно человек попадает в этот замкнутый круг? И главное — есть ли из него выход?

Доктор Фредерик Бантинг

Так почему же инсулин настолько важен для нас? Наш организм находится в состоянии динамического равновесия: биохимические процессы в нем не прекращаются ни на секунду. Каждый гормон работает с определенным клетками в отведенное время. Ночью синтезируется гормон сна — мелатонин, утром нам помогает начать новый день кортизол, а настоящим «кормильцем» является инсулин. Он словно ключ открывает «двери» клеток и запускает глюкозу из кровяного русла. Именно глюкоза является основным, удобным и понятным источником энергии для наших клеток. Однако функции инсулина на этом не заканчиваются. Он регулирует обмен жиров и белков, процессы роста и деления клеток, влияет на активность фибринолиза (разрушения кровных сгустков) и даже на развитие атеросклероза. Ведь именно от состава микрофлоры зависит наше здоровье — не только физическое, но и эмоциональное.

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ И ИНСУЛИНОВОЕ ЧУДО

Инсулин — один из важнейших гормонов в нашей сложной системе гомеостаза. Почему?

Давайте начнем с исторического экскурса.

Почти две тысячи лет одним из смертельных и неизлечимых заболеваний был широко известный ныне сахарный диабет 1-го типа. Впервые о нем упоминают древнеримские врачи Цельс и Арет еще в I веке н.э. Комплекс таких симптомов, как частое мочеиспускание, жажда и истощение являлись, по сути, смертельным приговором пациенту. Вне зависимости от вида лечения, возраста и социального статуса, больные сахарным диабетом постепенно угасали. Ситуация была фатальна вплоть до 1922 года, когда группа канадских ученых во главе с доктором Фредериком Бантингом смогла успешно применить первый инсулин на юном пациенте из Торонто. Родители 14-летнего Леонарда Томпсона согласились на экспериментальное лечение: их сын впал в диабетическую кому и должен был умереть. Инъекции инсулина, созданного из поджелудочной железы животных, спасли мальчику жизнь. Далее последовали многочисленные исследования, эксперименты и миллионы спасенных жизней. Так, доктор Бантинг с коллегами вошли в историю медицины как создатели инсулина, за что получили Нобелевские премии.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Методы рефлексотерапии восстанавливают движение энергии между органами и системами, активируют лимфодренаж и кровоток, облегчают выведение продуктов обмена веществ из организма. Во время сеанса специалист может активировать точку контроля аппетита. В центре здоровья Verba Mayr используется комплекс методов рефлексотерапии: иглоукалывание, цуботерапия, массаж гуаша.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

На правах рекламы.

Сахарный диабет I типа развивается при нехватке инсулина. В этом случае вся поступившая, но неизрасходованная глюкоза остается в крови, и клетка остается «голодной». Организму необходима энергия, поэтому повышается выработка кетонов — альтернативного источника энергии. Но постоянное увеличение кетоновых тел чревато кетоацидотической комой.

Основные симптомы сахарного диабета I типа:

- Резкое похудение.
- Сильная жажда.
- Учащенное мочеиспускание.
- Запах ацетона изо рта.
- В крайнем случае — потеря сознания.

В лабораторных исследованиях наблюдается:

1. Резкое повышение кетоновых тел в анализе мочи.
2. Повышенные показатели сахара в крови. Но при этом в клетку глюкоза не поступает.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ: НЕТ ОТВЕТА

Как и многие гормоны в нашем организме, инсулин имеет определенные границы нормы. Если его слишком мало, возникает сахарный диабет I типа. Однако требует внимания и противоположное состояние, когда инсулина много. В этом случае организм вырабатывает инсулин в достаточном объеме, но рецепторы клетки теряют к нему чувствительность. Глюкозы в кровяном русле много, но ткани ее недополучают, уровень энергии падает. Запускается «порочный круг»: чем больше организм синтезирует инсулина для доставки глюкозы в клетку, тем меньше рецепторы его распознают. Такое состояние называется инсулинорезистентностью, и оно является ключевой предпосылкой для развития сахарного диабета II типа.

Это состояние формируется при совпадении двух факторов: высокая концентрация инсулина в крови и длительность этого состояния.

Инсулинорезистентность не сводится лишь к углеводному обмену, но влияет на метаболизм жиров, белков и состояние эндотелия сосудов (ткани, выстилающей сосуды изнутри, благодаря которой поддерживается более 20 функций в различных системах организма). Поэтому со временем сформировалось понятие метаболического синдрома, которое отражает сочетание состояний при инсулинорезистентности: ожирение (в первую очередь, висцеральное), нарушение обмена углеводов, дислипидемия (нарушенное соотношение липидов в крови), артериальная гипертония.

Инсулинорезистентность — это нарушение восприимчивости рецепторов к инсулину, которое постепенно усиливается.

На сегодняшний день ключевой причиной ожирения считается развитие инсулинорезистентности. Частые перекусы, нарушение циркадных ритмов, ночные недосыпы, хронический стресс, низкая физическая активность, преобладание в рационе простых углеводов, особенно крахмала, глюкозы и фруктозы при дисбалансе жирных кислот в организме — все это приводит к снижению чувствительности тканей организма к инсулину.

НЕБЕЗОБИДНАЯ ФРУКТОЗА

Много вопросов возникает от сторонников дробного питания и любителей фруктов — ведь они «очень полезны». Один из аргументов — классическая пирамида правильного питания, в основании которой находятся злаки, овощи и фрукты. Но факт остается фактом: регулярное употребление сахара, даже натурального, неизбежно ведет к лишнему весу.

Обычный столовый сахар имеет сложную структуру и состоит из молекулы глюкозы и фруктозы. Инсулин напрямую работает только с глюкозой. Механизм переработки в организме фруктозы инсулиннезависимый: у фруктозы низкий гликемический индекс.

Тысячи лет назад наши предки получали фруктозу в небольшом количестве из сезонных фруктов и ягод. Ситуация изменилась с появлением кукурузного сиропа с повышенным содержанием фруктозы. Фруктоза дешевле и слаще глюкозы. Поэтому подсластители на фруктозе стали добавлять повсеместно: не только в выпечку и газировку, но и в детское питание, мясные и рыбные полуфабрикаты. Кроме того, бытовало мнение, что фруктоза безопаснее, чем глюкоза, особенно при сахарном диабете II типа. Это заблуждение, по сути и привело к массовому ожирению.

Дело в том, что фруктоза перерабатывается только в печени. Мозг, мышцы и большинство других тканей не способны использовать ее напрямую для получения энергии. Печень откладывает фруктозу в гликоген (запас энергии для организма) и способна ее утилизировать при условии умеренного поступления. Для фруктозы не существует никаких особых «резервуаров»: организм должен переработать весь поступивший объем вещества. Избыток фруктозы вызывает ожирение печени, что является первостепенной причиной инсулинорезистентности.

Сахарный диабет II типа развивается, когда рецепторы клетки перестают воспринимать инсулин. Организм повышает его выработку, пытаясь таким образом улучшить усвоение глюкозы, но это превращается в замкнутый круг: чем больше инсулина — тем ниже чувствительность клетки к нему.

Основные симптомы:

- Постепенное увеличение веса как один из симптомов метаболического синдрома.
- Повышенная потливость.
- Храп.
- Снижение выносливости.
- Повышенное сердцебиение.
- Повышенная жажда, сухость во рту.
- Учащенное мочеиспускание.
- Объем талии больше 80 см у женщин и более 94 см у мужчин.

При сочетании нескольких из этих симптомов стоит обратиться к эндокринологу для тщательного обследования и коррекции образа жизни и питания.

Питер Макинис «История сахара»

Узнать больше об истории сахара можно в одноименной книге Питера Макинниса. «В разные эпохи сахар становился причиной кровопролитных войн и процветания целых народов, символом рабского труда и несметного богатства, нечеловеческих страданий и человеческих страстей…». Исторические события, удивительные факты и парадоксальные выводы в сочетании с легким слогом и ироничным стилем автора не оставят вас равнодушными.

На правах рекламы. 16+

ЧТО И КАК ЕСТЬ?

В XX веке культура питания претерпела колоссальные изменения. Если раньше негласно соблюдались правила: неспешное принятие пищи проходит только за столом, в кругу семьи, без перекусов на бегу, то сегодня еда доступна практически всегда: во время рабочего процесса, прогулок, просмотра фильма, в транспорте.

Парадокс: мы едим больше, разнообразнее, чаще и при этом хотим оставаться стройными. Возложенные надежды на теорию калорийности в реальной практике не оправдались. Рацион в 2000 ккал в идеале должен включать в себя брокколи, рыбу, птицу, шпинат, сыр, ягоды, бобовые — словом, продукты, закрывающие суточную потребность по белкам, жирам и углеводам, а также необходимым микроэлементам. Но зачастую наш современник «заполняет» аналогичный по калоражу рацион колой без сахара, хлопьями на завтрак, макаронами или белым рисом с сосисками, мороженым и, конечно, фруктами. Все это — один и тот же объем килокалорий, но в первом случае человек будет стройным, а во втором — нет. Почему? Ответ прост, если вспомнить гормональную теорию ожирения. Уровень инсулина — основной фактор избыточного веса как у взрослых, так и у детей.

Превентивная медицина позволяет комплексно работать сразу со всеми факторами риска инсулинорезистентности. Например, терапия по Майеру базируется на нескольких ключевых столпах:

- Трехразовое питание.
- Исключение из рациона простых сахаров (глюкоза, фруктоза и лактоза).
- Сбалансированный нутритивный состав питания, в том числе по насыщенным и полиненасыщенным жирам.
- Работа с нервной системой, нивелирование последствий стресса.
- Умеренная физическая нагрузка.
- Полноценный сон.

При соблюдении всех рекомендаций чувствительность тканей к инсулину постепенно возвращается, показатели в анализах выравниваются, нормализуется вес и уменьшаются объемы талии. Поддерживая такой образ питания и заботы о своем организме, вы сможете значительно улучшить свое здоровье и продлить активные годы жизни.

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКОЙ

Регулярная физическая нагрузка является важнейшей частью в борьбе с лишним весом. Перед первым занятием ЛФК проводится миофасциальная диагностика. Это комплекс двигательных тестов, с помощью которых врач оценивает особенности опорно-двигательного аппарата, что особенно актуально при лишнем весе. На основе миофасциальной диагностики врач ЛФК составляет индивидуальную программу занятий с учетом истории болезни

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

Список литературы:

Laughlin M. R. Normal roles for dietary fructose in carbohydrate metabolism. Nutrients. 2014.

Malik V. S., Popkin B. M., Bray G. A., Després J.-P., Willett W. C., Hu F. B. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. Diabetes Care. 2010.

M. I. Goran, S. J. Ulijaszek, and E. E. Ventura. High fructose corn syrup and diabetes prevalence: a global perspective. Global Public Health, vol. 8, no. 1, pp. 55—64, 2013.

КАК ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ КИШЕЧНИКА МОГУТ ПОМОЧЬ ПОХУДЕТЬ?

Кишечник — важнейший орган для здоровья человека. Он выполняет множество функций, а содействует ему в этом уникальная для каждого человека микрофлора. По последним данным ученых, состав кишечного микробиома может напрямую влиять на похудение или набор веса. И если раньше все искали волшебную таблетку от лишних килограммов, то теперь, кажется, пришло время волшебных бактерий. А точнее — полезных.

Ученые из Гарвардского университета изучили влияние рациона питания на микрофлору кишечника, оценивая состав микробиоты европейцев и населения Африки. До 90% всех бактерий кишечника составляют крупные бактерии семейств Firmicutes и Bacteroidetes. Их соотношение определяет уровень воспалений в организме и напрямую связано с ожирением и диабетом. Бактерии группы Firmicutes отлично приспособлены к извлечению калорий из пищи, что приводит к более высокой вероятности набора веса! А вот бактерии группы Bacteroidetes, специализируются на расщеплении и получении энергии.

Согласно исследованию в микрофлоре представителей западного общества, которые часто страдают от лишнего веса, доминируют бактерии Firmicutes, в то время как в микрофлоре жителей африканских стран преобладает Bacteroidetes и их телосложение остается атлетичным. Получается, что у людей с ожирением в кишечнике не хватает нужных микроорганизмов из семейств Bacteroidetes для поддержания здорового метаболизма и нормального веса! А если еще и в рационе мало растительных волокон, фруктов, овощей, много нездоровых рафинированных жиров и сахара, то прибавка лишних килограммов оказывается постоянной. Полезные бактерии на такой пище просто не выживают и уступают место патогенным.

Что же делать? Для начала привести свою микрофлору кишечника к правильному балансу: увеличить количество родной полезной микрофлоры и свести наличие патогенных микроорганизмов к безопасному минимуму. Самый верный путь сделать это безопасно, быстро и эффективно — изменить рацион на сбалансированный, богатый клетчаткой, овощами, фруктами, ферментированными продуктами и начать прием метабиотика Дайго Люкс.

Дайго люкс — это органический продукт диетического, профилактического питания премиум-класса из Японии. Он способствует созданию идеальной среды для роста собственных полезных бактерий и подавлению болезнетворных. Помогая восстановить правильный баланс кишечной микрофлоры, Дайго Люкс участвует в коррекции обмена веществ и способствует нормализации веса.

Дайго Люкс начинает работать в ротовой полости сразу после приема, а уже через несколько часов — в кишечнике. В ходе полноценного курса вы заметите, как меняется качественный состав вашей микрофлоры, в которой начнут преобладать полезные бактерии, изменятся пищевые привычки в сторону правильного питания, захочется больше зелени, овощей, фруктов, меньше сладкого, мучного и вредного, нормализуется сон и появится больше энергии!

daigo.ru

8-800-555-20-43

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

САХАР И ПАПИЛЛОМЫ
Есть связь

Неприятные новообразования на коже — папилломы, гиперпигментация — появляются чаще всего в области лица и век, а также в местах повышенного потообразования и трения (шея, подмышечные впадины, грудь, пах, колени, локти). Такие новообразования выглядят неэстетично и вызывают психоэмоциональный дискомфорт, особенно у женщин. Первая мысль при их обнаружении — прийти на прием к дерматовенерологу для удаления. Однако не все так просто. Недавние исследования показали, что папилломы и гиперпигментация (потемнение кожи) являются одним из маркеров инсулинорезистентности (ИР). Что это значит для человека, который заметил кожные новообразования на теле? Какие есть средства терапии? И как можно уменьшить появление папиллом и гиперкератоза?

Специалисты центра здоровья Verba Mayr, врач-эндокринолог Наталия Кирдянкина и врач-дерматовенеролог Яна Ильина, помогут разобраться в этой важной теме.

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА,

врач-эндокринолог, координатор Академии Verba Mayr

Инсулинорезистентность развивается при неправильном питании и образе жизни. Ткани теряют чувствительность к инсулину, в результате чего основной источник энергии, глюкоза, не поступает в клетку. В ответ организм увеличивает выработку инсулина. Повышенный уровень гормона в течение длительного времени нарушает биохимические процессы, в которые вовлечено большое количество различных молекул и соединений. Например, некоторые свойства инсулина реализуются с помощью каскада реакций при участии инсулиноподобного фактора роста. Инсулиноподобный фактор роста — 1 (ИФР-1) — это молекула, которая играет важную роль во время роста, особенно в пубертатный период. Однако во взрослом возрасте его концентрация снижается. Избыток инсулина увеличивает синтез этого фактора в печени и одновременно блокирует выработку белка, который переносит ИФР-1. Именно увеличение ИФР-1 вызывает появление кожных новообразований: гиперпигментации, акантоза, гиперкератоза, папилломатоза.

Исследования доказывают, что:

- чем выше индекс массы тела и соотношение объема талии и бедер, тем больше новообразований наблюдается на коже пациента;
- у 84% пациентов с избыточным весом или ожирением обнаруживаются кожные новообразования;
- у пациентов с акантозом и папилломами увеличивается риск развития диабета II типа почти в два раза;
- у людей с ожирением и акантозом средний уровень инсулина натощак в два раза выше, чем у пациентов с ожирением, но без акантоза.

Таким образом, появление папиллом и развитие повышенной пигментации на определенных участках тела — это один из достоверных маркеров инсулинорезистентности на ранней стадии.

ЯНА ИЛЬИНА,

заведующая отделением косметологии, врач-косметолог, врач-дерматовенеролог

Папилломы действительно можно считать одним из симптомов инсулинорезистентности. С точки зрения дерматологии папилломы — это фиброэпителиальные полипы. Единственный метод терапии — это удаление с помощью электрокоагуляции, высокочастотной радиоволны, CO2-лазера или криодеструкции. Удаление проводится преимущественно в осенне-зимний период, чтобы избежать гиперпигментации. Процедура практически безболезненная. При всех методах, кроме криодеструкции, используется местная анестезия; на месте удаления новообразования в течение 2—3 дней появляется корочка, которая отходит через 7—14 дней. При криодеструкции целостность кожного покрова не нарушается. За счет воздействия жидким азотом при температуре -196 °C нарушается питание в новообразовании. Затем также образуется корочка.

Если вы заметили, что у вас или ваших близких количество кожных новообразований стало увеличиваться, это повод не только пройти дерматологический осмотр, но и обратиться к терапевту и проверить уровень глюкозы в крови. Но самый первый шаг — это изменение рациона: убрать сахар и простые углеводы, чтобы восстановить чувствительность рецепторов к инсулину. Косметические методы терапии эффективны лишь в краткосрочной перспективе. Без коррекции питания кожные новообразования будут увеличиваться.

Список литературы:

1. Videira-Silva A., Albuquerque C., Fonseca H. Acanthosis nigricans as a clinical marker of insulin resistance among overweight adolescents. Ann. Pediatr. Endocrinol. Metab., 2019. Vol. 24. No. 2. P. 99—103. DOI: 10.6065/apem.2019.24.2.99.

2. Callanan N., Wright N. Single-centre case-control study investigating the association between acanthosis nigricans, insulin resistance and type 2 diabetes in a young, overweight, UK population. BMJ Paediatr. Open, 2022. Vol. 6. No. 1. DOI: 10.1136/bmjpo-2022-001574.

3. Singh S. K., Agrawal N. K., Vishwakarma A. K. Association of acanthosis nigricans and acrochordon with insulin resistance: a cross-sectional hospital-based study from North India. Indian J. Dermatol., 2020. Vol. 65. No. 2. P. 112—117. DOI: 10.4103/ijd.IJD_646_18.

VERBASKIN

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР КОСМЕЦЕВТИКИ

Там, где передовые достижения косметологии объединяются с инновациями фармакологии, рождается космецевтика — направление, созданное на стыке двух наук более 60 лет назад. Это косметика с высоким содержанием активных веществ, которые проникают в глубокие слои эпидермиса. Поэтому кожа получает не только эстетическую поддержку, но и восстанавливающий эффект.

ВАШ ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Косметические средства торговой марки VERBASKIN — натуральная косметика, созданная в актуальной концепции минимализма **«quiet quitting»**. В капсуле VERBASKIN мы используем метабиотики, которые восстанавливают здоровье кожи, и активные пептиды, обновляющие кожный покров. Четырехкомпонентная гиалуроновая кислота насыщает кожу влагой, а ценные масла и экстракты грибов, голубого лотоса, красных водорослей поддерживают здоровье и молодость кожи.

БЫТЬ В ТРЕНДЕ ПОЛЕЗНО! ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ QUIET QUITTING

Quiet quitting («спокойный уход») — набирающий популярность тренд в косметике на уменьшение уходовых средств в ежедневной бьюти-рутине. Только представьте, что в среднем девушки используют от пяти до десяти косметических продуктов, составы которых зачастую несовместимы. На кожу одновременно попадают сотни химических веществ. И вместо сияния она кричит о помощи, подавая знаки в виде высыпаний, сухости или излишней выработки себума.

Врачи VERBASKIN уверены, что качество косметики важнее её количества. Например, базовая капсула из тоника и крема линейки VERBASKIN обеспечит полноценный и безопасный уход.

ЛАМЕЛЛЯРНАЯ ЭМУЛЬСИЯ. ЗАБОТА В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Все кремы VERBASKIN выполнены в виде нежной ламеллярной эмульсии. Это бережный и щадящий уход за кожей лица, которая нуждается в особом внимании и заботе. Структура такого крема идентична водно-липидным слоям мантии нашего эпидермиса. Активные компоненты эмульсии высвобождаются постепенно и проникают в глубокие слои кожи. Затем ламеллы встраиваются в структуру эпидермиса, восстанавливают и укрепляют барьерную функцию. Гениально, не правда ли?

1

ДЕТОКС-ТОНИК

REBALANCE

Помните выражение: кто подготовился к бою, тот его наполовину выиграл? В уходовых процедурах подготовка кожи — важный элемент. Тоник — это база, он завершает очищение и создает комфортные условия для эффективной работы компонентов крема.

Тоник REBALANCE восстанавливает баланс кожи и стимулирует обменные процессы. Активные пептиды и четырехкомпонентная гиалуроновая кислота нормализуют гидролипидный баланс. Энзимные лизаты лактобактерий создают на поверхности кожи идеальную среду, которая формирует здоровую микрофлору и подавляет развитие патогенных микроорганизмов. Метабиотик в составе тоника активно борется с чрезмерной выработкой себума, возвращая коже естественный блеск и сияние. Экстракты красных морских водорослей, листьев березы и шалфея дополнительно смягчают и питают кожу. Результат — увлажненная здоровая кожа, без высыпаний и закупоренных пор.

Экологически чистый состав тоника защищён «зелёным» консервантом, не содержит аллергены, эндокринные разрушители и канцерогены.

2

КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА
УВЛАЖНЯЮЩИЙ ANTI-AGE

SEA GLOW

Кожа любого типа и возраста нуждается в увлажнении. Это аксиома и не нуждается в доказательствах. Но однозначно требует эффективное средство для глубокого увлажнения и насыщения активными компонентами.

VERBASKIN представляет органический крем для красоты и молодости кожи. Глубокое увлажнение SEA GLOW достигается за счет четырехкомпонентной гиалуроновой кислоты, морской воды и экстракта голубого лотоса. Крем насыщает кожу драгоценной влагой, не перегружая, а лишь дополняя и поддерживая естественные процессы. Anti-age компоненты (сквален, витамин Е, морские водоросли), мягкие масла миндаля и виноградной косточки предотвращают процессы старения, повышают упругость, питая кожу энергией моря.

Для лучшего результата перед нанесением крема используйте детокс-тоник, который подготовит кожи и восстановит баланс VERBASKIN REBALANCE.

3

КРЕМ-КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ЛИЦА РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ

REVIVAL

Каждая девушка хотя бы раз в жизни делала чистку лица, пилинг или инъекционные процедуры, которые качественно улучшают состояние нашей кожи. Но в большинстве своем подобные манипуляции достаточно агрессивны и часто нарушают хрупкую целостность верхнего слоя дермы — эпидермиса.

Мы создали глубоко питательный регенерирующий крем REVIVAL — идеальное средство для быстрого и безопасного восстановления кожи после косметологических процедур. Успокаивающий, с высокой концентрацией растительных экстрактов крем оживляет кожу, способствует синтезу коллагена и эластина, устраняет покраснения и отеки, восстанавливает поврежденные ткани и тургор кожи.

Благодаря легкой текстуре и уникальной формуле крем легко распределяется и быстро впитывается, а также поддерживает свежесть кожи и регенерирует повреждения без привычного жирного блеска.

Рекомендуется использовать в течение месяца.

4

КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ И ГУБ

BIOMEDITATION

Красота больше не требует жертв! Мы создали идеальный крем для бережного ухода за чувствительной кожей вокруг глаз BIOMEDITATION. Сочетание природных эффективных компонентов (масла примулы вечерней и виноградной косточки) в составе разглаживает мелкие морщинки — последствия активной мимики, увлажняют, улучшают структуру и внешний вид кожи.

Активный пептидный комплекс уменьшает отечность под глазами, а инновационный компонент из четырех видов гиалуроновой кислоты с молекулами разной длины формирует трёхмерную защиту на поверхности кожи. Затем проникает внутрь эпидермиса и дермы, обеспечивая оптимальное увлажнение кожи изнутри и снаружи. Что это, если не эксклюзивный уход?

Узнать подробнее о косметике и заказать можно на сайте **www.verbaskin.ru**

16+

ЛИШНИЙ ВЕС ПО НАСЛЕДСТВУ

ВЛИЯНИЕ ГЕНЕТИКИ НА ОЖИРЕНИЕ

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Врач-эндокринолог

Крупные исследования геномных ассоциаций (GWAS) выявили более 250 генов, важных в биологии ожирения, и привели к открытию нескольких новых генов с ранее неизвестной функцией. Поговорим об этой стороне формирования лишнего веса.

Быстрое распространение ожирения в современном мире обычно связывают с массовыми эпизодами энергетического дисбаланса. Человек сегодня потребляет намного больше калорий, чем необходимо. В международной медицинской практике появился термин obesogenic, который означает среду со свободным доступом к высококалорийным продуктам и ограниченными возможностями для физической активности. Эпидемия ожирения, globesity, считается коллективным ответом на эту среду.

Медики всех стран бьют тревогу: ожирение не простой эстетический недостаток, а серьезная проблема общественного здравоохранения. Оно увеличивает риск развития диабета, болезней сердца, инсульта и других серьезных заболеваний. Доказано, что лишний вес увеличивает вероятность возникновения по меньшей мере 13 различных видов рака, в том числе, аденокарциномы пищевода, рака толстой кишки, эндометрия, молочной железы в постменопаузе, почки, кроветворения.

Однако объяснять ситуацию исключительно нарушением пищевого поведения и образа жизни неверно. Современная наука доказала, что ожирение — многофакторное заболевание. Наряду с несбалансированным питанием, малой подвижностью и другими социально-экологическими факторами свой вклад в его развитие вносят и генетические причины.

В США ожирением страдает более 78 млн жителей, приблизительно треть взрослого населения. Избыточный вес отмечается еще у 82 млн человек. В нашей стране ситуация не лучше. Ожирение и лишний вес отмечается у 62% россиян.

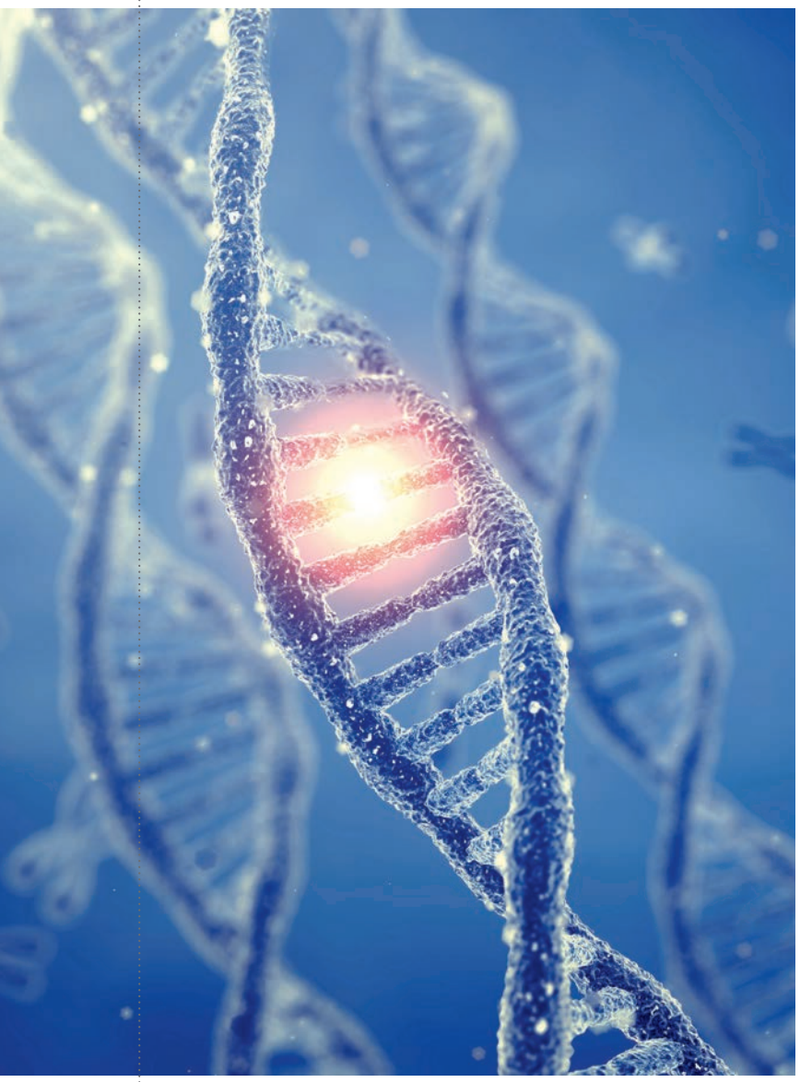
О ГЕНЕТИКЕ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ

Для понимания генетических аспектов ожирения необходимо обозначить ключевые понятия. Каждый человек наследует две копии каждого гена по одному от каждого родителя. Такие гены называются аллельными (параллельными), располагаются в идентичных участках хромосом и определяют развитие конкретного признака: цвет волос, глаз, тип телосложения.

Аллельные гены могут быть доминантными (А) и рецессивными (а). Первые играют ведущую роль в определении признака. Если человек является носителем того и другого аллеля, доминантный обязательно подавит рецессивный.

Самый простой пример — карий цвет глаз или вьющиеся волосы, два доминантных признака. У кареглазого кудрявого отца (АА) и голубоглазой матери с прямыми волосами (аа) дети будут иметь темный цвет глаз и вьющиеся волосы, хотя все они будут носителями разных аллелей (Аа). Рождение светлоглазого светловолосого ребенка у двух брюнетов означает, что каждый из родителей был гетерозиготным носителем (Аа), и в данном случае цвет волос и глаз определили рецессивные гены (аа).

Гены отвечают не только за внешние, фенотипические, признаки, они обуславливают все возможные особенности организма. В том числе, склонность к тем или иным заболеваниям. При этом доминантная гомозиготность в таком контексте повышает риск возникновения патологии. Здесь нужно уточнить: наличие определенных полиморфизмов не означает роковую причинно-следственную связь, которая в обязательном порядке реализуется в будущем. Однако понимание своей склонности к тем или иным патологиям позволяет скорректировать образ жизни и избежать развития болезни. Такую информацию и дают генетические тесты.



Аллели — формы одного и того же гена, определяющего конкретные признаки организма.

Полиморфизм — структурное различие идентичных генов, возникающее в результате мутаций. Обычно под генным полиморфизмом понимаются нейтральные мутации, которые не приводят к нарушению базовых функций генов.

При наличии идентичных аллелей организм считается гомозиготным. Если же он носит разные вариации генов — гетерозиготным.

Доминантный ген (A) — более «сильный» аллель, определяющий основной признак в гомозиготном и гетерозиготном организмах (AA и Aa).

Рецессивный ген (a) — аллель, определяющий признак только в гомозиготном организме с набором рецессивных генов (aa).

КАК ГЕНЫ КОНТРОЛИРУЮТ НАШ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС?

Энергия — основа нашей жизни, источник для функционирования каждой клетки. Организму важно, чтобы ее всегда было в достаточном количестве, поэтому он создал своеобразный механизм выживания в виде энергетического резерва из жировых отложений. Согласно гипотезе «бережливого генотипа», в процессе эволюции естественный отбор закреплял гены, которые способствовали увеличению веса и формированию запасов жира. Это позволяло нашим предкам переживать эпизоды голода и повышало шансы на выживание в условиях нехватки питания.

Сегодня, когда нас окружает избыток высококалорийной пищи, от такой особенности хотелось бы избавиться. Но результаты тысячелетий эволюции быстро изменить невозможно. Рассмотрим варианты генов, которые осложняют попытки похудеть и оставаться стройными.

ГЛАВНЫЙ ГЕН ОЖИРЕНИЯ...

Самым известным из ассоциированных с ожирением геном, является FTO — ген жировой массы и ожирения. Многочисленными независимыми исследованиями доказано, что его полиморфизм (аллель AA) связан с более высоким индексом массы тела, весом и окружностью живота, а также риском развития инсулинорезистентности и метаболического синдрома (Reuter, C. P., Rosane De Moura Valim, A., Gaya, A. R., Borges, T. S., Klinger, E. I., Possuelo, L. G., et al. (2016). Fto polymorphism, cardiorespiratory fitness, and obesity in brazilian youth). Генетически обусловленный риск ожирения есть у каждого шестого человека. Конечно, при условии несопротивления окружающей obesogenic среде.

Ген FTO имеет два варианта:

- с высоким риском ожирения (A);
- с низким риском (a).

Для тех, кто унаследовал от родителей два аллеля с высоким риском, шанс заболеть ожирением увеличивается в несколько раз. Такие люди склонны к усиленному потреблению высококалорийных продуктов, содержащих жиры и белки. Они часто не замечают чувство сытости и переедают, а некоторые даже теряют контроль во время приема пищи.

Группа исследователей США и Великобритании провела интересный эксперимент (How 'obesity gene' triggers weight gain/UCL News, 2013). Испытуемым с высоким и низким риском ожирения предлагалось оценить фотографии высококалорийных продуктов после приема пищи. Одновременно с этим проводилась МРТ мозга в режиме реального времени.

В группе с высоким риском ожирения фотографии оценивались как более привлекательные. Сканирование мозга также показало различия реакций на изображения пищи в обеих группах. Наиболее выраженные из них отмечались в областях мозга, связанных с вознаграждением, и в части гипоталамуса, которая регулирует аппетит.

FTO в большом количестве находится в жировой ткани и скелетных мышцах, а также в области мозга, которая контролирует энергетический баланс на нейроэндокринном уровне. Этот ген играет решающую роль в регуляции аппетита, буквально заставляя организм есть больше.

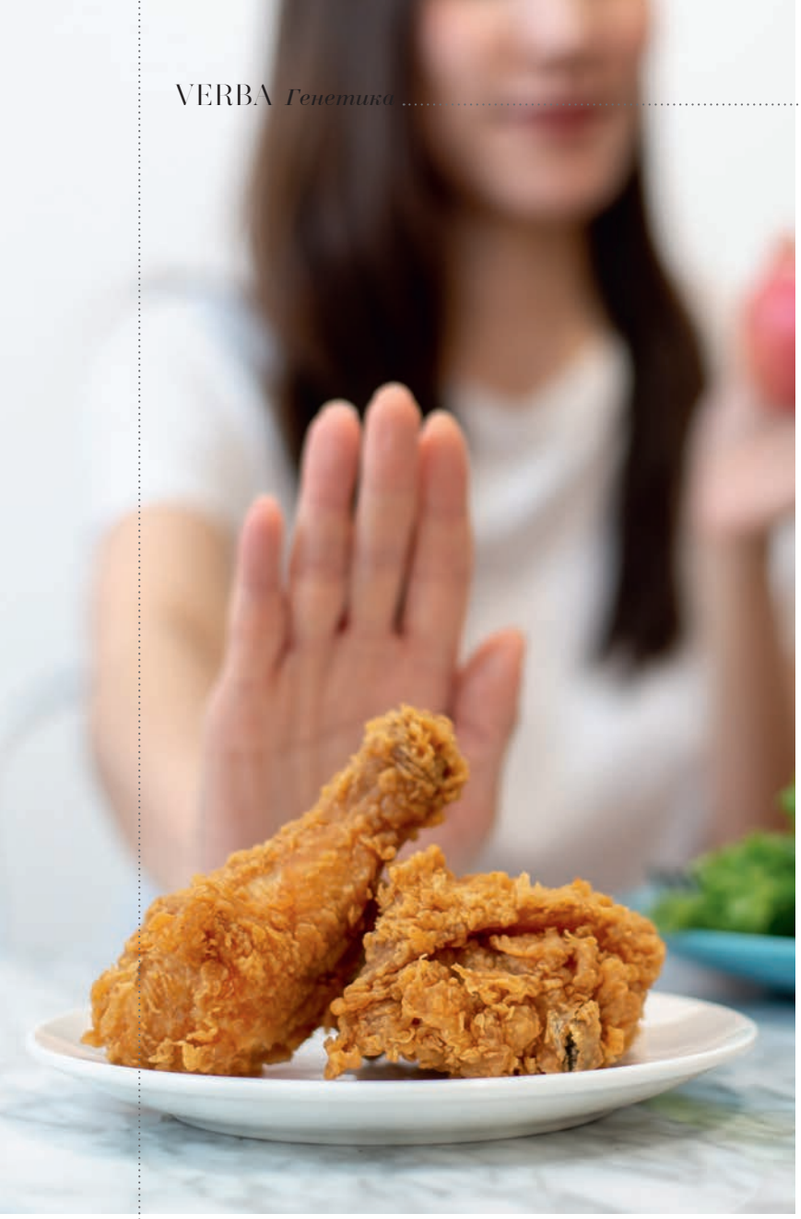
Он также активно участвует в адипогенезе — производстве жировых клеток. Причем доминантный FTO, по всей видимости, способствует большему образованию адипоцитов в ответ на переедание, чем его рецессивный вариант. У его носителей процесс липолиза (распада жировой ткани) происходит медленнее, выше онкологические риски, включая рост раковых клеток, метастазирование и слабую реакцию на лекарства.

У людей с двумя копиями доминантного варианта FTO уровень «гормона голода» грелина не снижается даже после еды, более того, он начинает расти, вновь сигнализируя о необходимости приема пищи. Ощущение голода с такой мутацией быстро возвращается, а чувство насыщения запаздывает, что приводит к перееданию и частым перекусам.

Выявить генетическую предрасположенность к лишнему весу и риск ожирения помогут тесты «Эндокринология» и «Активное долголетие». Подробный эндокринологический анализ позволяет определить генетические нарушения синтеза наиболее важных гормонов, найти причину слабоэффективного взаимодействия с определенными лекарственными препаратами и скорректировать медикаментозную терапию с учетом степени генетического риска. Специалисты центра здоровья Verba Mayr подробно проконсультируют о подготовке к такому исследованию.

Текст носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

На правах рекламы.



... И ЕГО ВАССАЛЫ

Ген MC4vR кодирует рецептор, через который запускается сигнал о подавлении аппетита и снижении потребления пищи во время еды. Дефицит MC4R приводит к непрекращающемуся чувству голода, постоянному перееданию, тяжелому и раннему ожирению. До 6% тучных людей имеют патогенные мутации в MC4R (Protein-altering variants associated with body mass index implicate pathways that control energy intake and expenditure in obesity, PubMed, 2018).

Ген FABP2 кодирует белок, связывающий жирные кислоты в кишечнике. Этот протеин близок к насыщенным жирам и обеспечивает захват, внутриклеточное перемещение и обмен жирных кислот. Мутации гена связаны с повышением уровня холестерина, триглицеридов, а также инсулина и сахара в крови, увеличивают риск развития абдоминального ожирения и сахарного диабета второго типа. Частота таких мутаций колеблется между 18% и 40%.

Ряд генов жировой ткани (PPARG, PPARA) влияет на созревание и развитие адипоцитов, обеспечивают необходимый стабильный уровень глюкозы и ее чувствительность к инсулину. Мутации в этих аллелях также приводят к увеличению веса.

Поддерживают правильную функцию кишечника и организма в целом метабиотики Verba Vita. Это органические препараты в виде коктейлей с высоким содержанием метаболитов основных бактерий, определяющих здоровье и полноценную функцию ЖКТ. Напитки изготовлены исключительно из чистого натурального сырья, обогащены необходимыми витаминами и микроэлементами.

На правах рекламы.

*Связь еды и мозга проявляется не только в формировании (или нет) лишнего веса. Известный невролог и специалист по вопросам питания **Дэвид Перлмуттер** доказал, что проблемы с памятью, стресс, бессонница и плохое настроение лечатся отказом от определенных продуктов питания. Своими наблюдениями и выводами он делится в книге **«Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью».***

На правах рекламы.

16+

ОЖИРЕНИЕ НЕ ПРИГОВОР

Оценка полиморфизма гена FTO поможет определить дальнейшую тактику в лечении и профилактике ожирения. Это довольно важное исследование, дающее ответ на вопрос, почему в ряде случаев так сложно похудеть. К примеру, известно, что физические упражнения снижают уровень «гормона голода» грелина и предотвращают переедание. Однако если генетически обусловленный лишний вес уже есть, физические нагрузки будут эффективны только в комплексной терапии. Важное значение будет иметь питание: медленное, осознанное, с контролем порций еды, акцентами на белке и клетчатке в рационе.

На генетику всегда накладывается эпигенетика, факторы окружающей среды. Одна из ключевых рекомендаций — приведение в норму кишечной микробиоты, которая играет далеко не последнюю роль в ожирении, регулируя связь с мозгом и аппетит. Метаболиты кишечных бактерий эпигенетически модифицируют геном хозяина, могут повлиять на общее состояние здоровья и развитие не только ожирения, но и других негативных процессов.

В наших силах снизить генетические риски ожирения до минимума, по-новому взглянув на свое здоровье. На фоне коррекции питания, при индивидуально подобранном уровне активности и соблюдении всех рекомендаций можно предотвратить появление лишнего веса даже у людей с высоким генетическим риском и похудеть в «тяжелых» случаях (Diet, Gut Microbiota, and Obesity: Links with Host Genetics and Epigenetics and Potential Applications, PMC, 2019).

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ

При индивидуальном занятие тренер точно подберет оптимальный именно для вас комплекс физических упражнений. Например, скандинавская ходьба на открытом воздухе позволяет с минимальной нагрузкой на суставы задействовать даже те мышцы, которые не работают во время обычной ходьбы, бега или езды на велосипеде.

Если вы любите бассейн, обратите внимание на аквааэробику. Интенсивные занятия в воде восстанавливают тонус мышечной и сердечно-сосудистой систем, благоприятны для формирования красивых контуров тела. Расслабляют нервную систему, укрепляют общее здоровье.

Не менее полезны для здоровья танцевальные микс-тренировки. Во время такого занятия укрепляются все группы мышц, улучшается координация движений, а главное — повышается настроение.

ВЕС НЕ ПРИХОДИТ ОДИН

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

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

Есть три стадии полноты.
Первая — когда все вокруг завидуют.
Вторая — когда показывают пальцем и смеются.
Третья — когда сочувствуют и жалеют.

Французская поговорка

Отношение к полноте во все времена было неоднозначным. Многие столетия она считалась признаком достатка. В средневековой Флоренции обеспеченные родители специально откармливали своих дочерей сдобными булочками, а любимые жены восточных султанов были окружены неограниченным количеством сладостей. Сегодня на волне бодипозитива мы иногда забываем, что лишний вес — вопрос не эстетики, а здоровья. Потеря гибкости и выносливости, повышенная нагрузка на суставы, сосуды и сердце — только верхушка айсберга. Современная наука доказала, что патологическое разрастание жировой ткани ведет к нарушению всех биохимических процессов в организме, ускоренному старению и развитию возраст-ассоциированных заболеваний.

ВРАГ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА №1

Ожирение — серьезное заболевание, включенное в международный классификатор болезней. Патологическое разрастание жировой ткани может быть вызвано комплексом негативных факторов или быть следствием других нарушений в организме, чаще всего эндокринных.

Многочисленные исследования доказывают, что избыток жировой ткани сам по себе стимулирует развитие ожирения. Избыточно калорийная пища и сниженная физическая активность индуцируют сначала накопление жировой ткани, в которой и развивается субклиническое воспаление. С учетом того, что жировая ткань иногда составляет более 50% от всей массы тела, масштаб возникающих проблем сложно переоценить.

По мнению ученых, доля социальных факторов в развитии лишнего веса почти в шесть раз выше, чем генетических. Сюда относятся:

- Нерациональное питание с избытком трансжиров и простых углеводов.
- Низкий уровень доходов — и, как результат, экономия на качественных продуктах питания и медицинском обслуживании.
- Отсутствие навыков психоэмоциональной саморегуляции. Хронический стресс, вспыльчивость, перепады настроения зачастую компенсируются с помощью питания.
- Низкий уровень образования в вопросах здоровья и превентивной медицины.
- Неправильный образ жизни: вредные привычки (алкоголь, курение и т.п.), нарушенный режим труда и отдыха, неполноценный сон.
- Малоподвижный образ жизни.

К сопутствующим факторам развития ожирения относят высокий уровень инсулина и инсулинорезистентность, сбои в работе ЖКТ, гормональные сдвиги и генетическую предрасположенность.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что ожирение — это не просто косметический дефект, с которым легко справиться усилием воли или рядом хирургических операций, а серьезная угроза здоровью современного человека.

По данным ВОЗ, лишний вес диагностирован сегодня у 1/3 населения. При этом в 47% случаев ожирение сопровождается смертельными болезнями (атеросклероз, инсульт, инфаркт, диабет, рак). Любые заболевания, даже острые простудные инфекции типа ОРВИ, гриппа и пневмонии у пациентов с повышенной массой тела протекают длительнее и тяжелее, имеют больший процент развития осложнений. Женщины подвержены ожирению вдвое чаще мужчин, критический возраст появления лишнего веса — от 30 до 60 лет.

«ЭТА БУЛОЧКА МНЕ БУДЕТ ЕЩЕ СТОИТЬ 30 ПРИСЕДАНИЙ»

Одна из основных причин ожирения, как было сказано выше, — это нарушение энергетического баланса. Проще говоря, в течение дня человек не израсходовал в полной мере полученный с пищей калораж.

Согласно исследованиям, за XX век активность человека снизилась примерно в 100 раз. Стремление к комфорту и скорости передвижения значительно ухудшило здоровье современного человека, снизив естественную физическую нагрузку. Покупки из магазина доставляет курьер, в гости можно доехать на машине, а рабочие вопросы в наши постковидные времена можно решать дистанционно из дома. Гиподинамия является одной из главных причин заболеваний сердца и почек, нарушения кровоснабжения и лимфотока. Как результат — резкий скачок сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероз, артериальная гипертензия, тромбозы, инфаркты, инсульты.

При этом привычки в питании остаются прежними, а на фоне стресса или недосыпа употребление «нездоровой» пищи увеличивается. Избыток несожженных клеткой калорий запасается в виде гликогена в мышцах, печени, кишечнике и других органах. Любой тренер скажет, что гликоген — важный источник энергии для наращивания мышечной массы. Но если уровень физической активности недостаточен, гликоген трансформируется в жировые запасы.

Одна из частых жалоб пациенток — «Я практически ничего не ем, а вес растет!». В таких случаях рекомендована лабораторная диагностика, например, панель «Эндокринология» или «Активное долголетие» для выявления генетических рисков метаболических нарушений. Однако первый шаг — это анализ съеденной за день пищи. Психологи, работающие с расстройством пищевого поведения, рекомендуют вести дневник питания, в который в течение дня записывается все, что было съедено, а также свое психоэмоциональное состояние до, во время и после приема пищи.

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Базовый генетический тест «Активное долголетие» рассматривает более 60 генетических маркеров по 12 категориям здоровья. Исследование выявляет предрасположенность к таким заболеваниям, как артериальная гипертония, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, остеопороз; ранняя менопауза, половая дисфункция, раннее облысение; сосудистая деменция, болезнь Альцгеймера; катаракта, венозный тромбоз, бронхиальная астма и др. Врач получает практически карту рисков пациента, что позволяет своевременно подобрать превентивную терапию, уточнить необходимые аспекты образа жизни, нуждающиеся в коррекции, и не допустить развитие серьезных заболеваний.

Текст носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалистов.

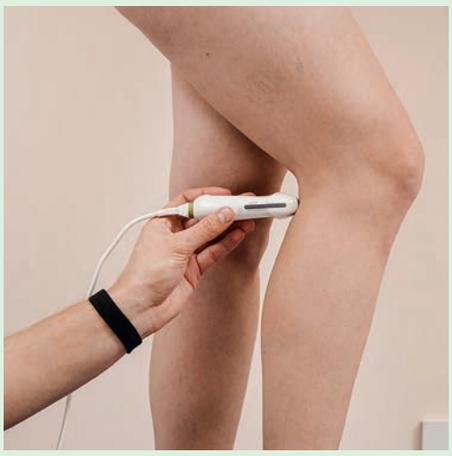
ЛИШНИЙ ВЕС, ВОСПАЛЕНИЕ И БОЛЕЗНИ

«Есть разница между парой лишних сантиметров на талии и ожирением», — может кто-то возразить и будет прав. Но в обоих случаях имеет место разрастание жировой ткани и системный воспалительный процесс разной интенсивности.

Дело в том, что жировая ткань — это настоящий эндокринный орган, который ежеминутно синтезирует большое количество биологически активных и гормоноподобных веществ (лептин, инсулин и др.), влияющих как в целом на организм, так и локально.

В непомерно разросшейся жировой ткани нарушается обмен веществ, окислительно-восстановительные реакции, повышается уровень свободных радикалов, факторов воспаления и различных ферментов-киллеров, борющихся с жировыми клетками. Дисбаланс гормонов усиливает долю эндокринного фактора ожирения. Возникает своеобразный замкнутый круг. Погибшие клетки утилизируются с помощью воспаления — естественного механизма обновления любой ткани. Но если воспаление становится системным, ферментов-киллеров становится слишком много, и они начинают разрушать не только поврежденные, но и здоровые клетки. Иммунная и восстановительная системы не справляются, скорость обновления существенно замедляется.

Тут стоит остановиться подробнее.



УЗИ АРТЕРИЙ И ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Исследование рекомендуется при жалобах на отеки ног, боли, тяжесть в ногах и судороги, а также визуально заметные расширенные капилляры, вены.

Также ультразвуковая доплерография сосудов нижних конечностей назначается для диагностики и контроля заболеваний кровеносных сосудов: варикоз, тромбоз, тромбофлебит, хронический атеросклероз и др.

Текст носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалистов.

ЧТО ЗНАЧИТ СИСТЕМНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?

В сознании большинства людей воспаление связано с болезнью или травмой. Воспалительный процесс всегда возникает в ответ на любое повреждение. Его задача — разрушить погибшую ткань и освободить место для формирования новых клеток.

Воспаление бывает местным и системным, затрагивающим весь организм; оно может быть острым и стремительным, а может — хроническим и вялотекущим.

Но если воспаление на порезанном пальце или разбитой коленке заметно (боль, покраснение, гиперемия, отек), то общее хроническое воспаление чаще всего проявляется смазанной симптоматикой: повышенная утомляемость, снижение работоспособности и мыслительной деятельности, «легкая» головная боль и т.п. Здесь важно подчеркнуть: в большинстве случаев пациенты постепенно привыкают к такому состоянию, не видя в этом чего-либо тревожного.

Между тем именно хронические воспалительные процессы являются основной причиной возникновения возраст-ассоциированных и онкологический заболеваний.

ПЛОХОЙ ИЛИ ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН?

Нарушение метаболизма при ожирении вызывает резкое повышение холестерина в крови.

Что такое холестерин? Это жироподобное вещество, которое наш организм на 75% вырабатывает самостоятельно, является основой для синтеза стероидных гормонов, желчных кислот и витамина D.

Холестерин принято разделять на «хороший» и «плохой». На самом деле, холестерин один и тот же, но способы его передвижения по организму различаются. Так как жир нерастворим в воде, он переносится с помощью крови в особых белковых соединениях — липопротеинах.

«Хороший» холестерин «упакован» в липопротеины высокой плотности (ЛПВП). ЛПВП — самые маленькие по размеру липопротеиновые частицы. Они захватывают излишки холестерина и переносят в печень. При корректной работе ЖКТ холестерин перерабатывается и выводится из организма вместе с желчью.

«Плохой» холестерин связан с липопротеинами низкой плотности (ЛПНП) и очень низкой плотности (ЛПОНП). Более крупные по размеру, эти соединения могут зацепиться за «поврежденную» стенку сосуда, и со временем там образуется холестериновая бляшка. В зоне высокого риска: курильщики, пациенты с сахарным диабетом, с вялотекущими хроническими воспалениями носоглотки и полости рта, с аутоиммунными воспалительными заболеваниями, а также при повышенном уровне гомоцистеина крови. У таких пациентов часто наблюдается т. н. дисфункция эндотелия (особой ткани, выстилающей кровеносные сосуды изнутри): «плохой» холестерин легко прикрепляется на исходно поврежденной эндотелиальной стенке сосуда.

УЗИ БРАХИОЦЕФАЛЬНЫХ АРТЕРИЙ И МАГИСТРАЛЬНЫХ АРТЕРИЙ ГОЛОВЫ

Это ультразвуковое исследование главных сосудов головного мозга: сонных, позвоночных и подключичных артерий, а также их соединение — брахиоцефальный ствол. Эти сосуды отвечают за кровоснабжение мозга. Врач может увидеть как уже имеющиеся атеросклеротические бляшки, оценить их размер и степень их стабильности, а также увидеть ранние атеросклеротические изменения по утолщению комплекса интима-медиа (КИМ).

Это обследование назначают при жалобах на головокружение, головные боли, шум в ушах, снижение зрения, а также в качестве скрининга при повышенном артериальном давлении, уровне холестерина, сахара крови для оценки сердечно-сосудистых рисков и предупреждения рисков инсульта.

Текст носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики, имеются противопоказания, получите консультацию специалистов.

ИСПОВЕДИМЫ ПУТИ ТРОМБОЗА

При ожирении и неправильном питании нарушается обмен холестерина, происходит сдвиг в сторону «плохого» ЛПНП и триглицеридов.

Далее процесс развивается по известным причинно-следственным связям:

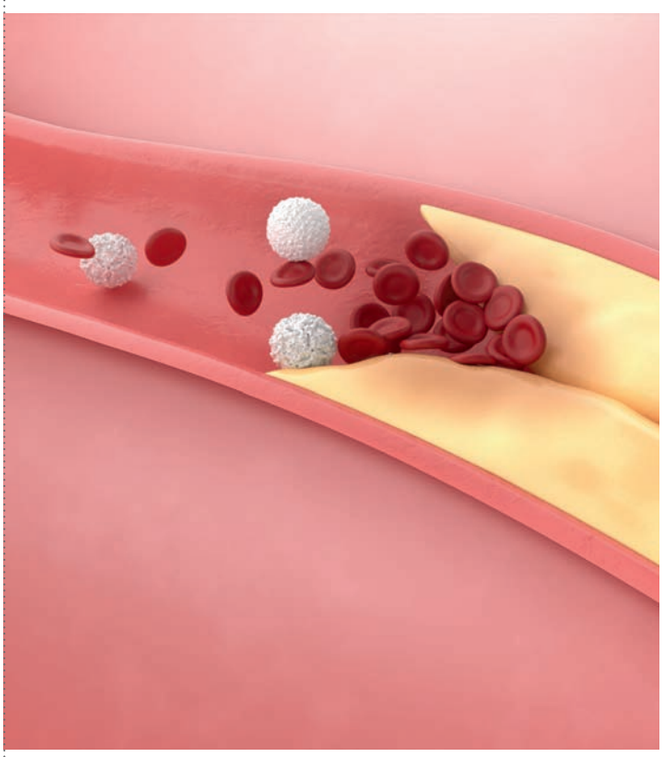
- Формирующаяся холестериновая бляшка растет. Просвет сосуда сужается, свободное течение крови по нему замедляется.
- На фоне скачков артериального давления и хроническом системном воспалении формируются локальные кровоизлияния (нестабильная бляшка).
- Пытаясь ликвидировать микрокровоизлияния, организм повышает свертываемость крови. В свою очередь это приводит к формированию тромба в зоне нестабильной холестериновой бляшки.
- Нагрузка на систему кровоснабжения усиливается одновременно с растущей потребности миокарда в кислороде. Сердцу и сосудам приходится интенсивнее сокращаться, чтобы с трудом прогнать кровь по «забитым» магистралям.

Результат — ишемия или недостаточный приток крови с кислородным голоданием, артериальная гипертензия, инсульт, инфаркт, хроническая сердечная недостаточность.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) продолжают оставаться наиболее актуальной проблемой здравоохранения большинства стран мира, в том числе России, несмотря на существенный прогресс последних десятилетий в сфере диагностики и лечения кардиоваскулярной патологии. Сердечно-сосудистые заболевания — ведущая причина смерти населения РФ (вклад в общую смертность составляет 57%) и наиболее частая причина госпитализаций и потерь трудоспособности населения РФ.
Согласно данным официальной статистики, около 40% людей в России умирают в активном трудоспособном возрасте (25—64 года). Смертность мужчин трудоспособного возраста от ишемической болезни сердца (ИБС) в России выше, чем во Франции, более чем в 10 раз, от мозгового инсульта (МИ) — в 6 раз.

Даже маленькая по размеру бляшка при наличии воспаления, высокого уровня сахара и гомоцистеина крови, даже при нормальном уровне холестерина общего и холестерина ЛПНП может в любой момент повредиться и стать нестабильной. Дестабилизация и повреждение холестериновой бляшки несет главную угрозу — тромбоз, который может полностью закупорить жизненно важный сосуд.

Как уже было сказано, атеросклероз необязательно связан с высоким уровнем холестерина. Даже «хорошие» липопротеины могут осесть на поврежденной и воспаленной сосудистой стенке.

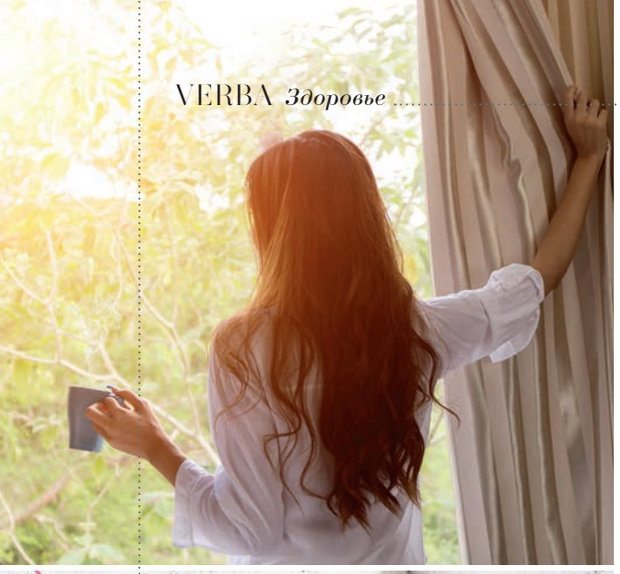


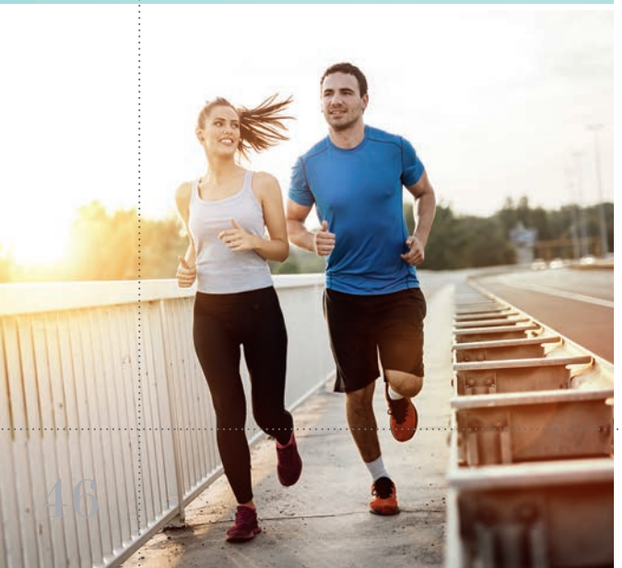
СФИГМОГРАФИЯ НА АППАРАТЕ VASERA 2000

Это неинвазивная и безболезненная диагностическая процедура, которая оценивает жёсткость сосудистой стенки на участке от сердечного клапана до лодыжки. Сердечно-лодыжечный индекс (CAVI) позволяет прогнозировать новые сердечно-сосудистые события у пациентов с ожирением. Доказано, что индекс CAVI взаимосвязан с ИМТ и может использоваться в качестве дополнительного маркера для диагностики и эффективности лечения ожирения.

Аппарат VaSera проводит измерение пульсовой волны с помощью манжет в нескольких местах — на левой и правой лодыжке и на левом и правом плече.

Текст носит информационный характер, не является раскрытием методов диагностики. Имеются противопоказания, получите консультацию специалистов.





НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО

Хорошая новость: если объем жировых отложений незначителен, то сделать первый шаг к стройной фигуре и своему здоровью можно самостоятельно.

Включить режим «жиросжигания» поможет соблюдение нескольких рекомендаций:

- Восстановление правильного режима дня (цикл «Сон — бодрствование»).
- Коррекция питания (увеличение доли белка и клетчатки, полиненасыщенных жиров, сокращение простых углеводов).
- Отказ от поздних ужинов.
- Увеличение активности и регулярные физические упражнения не реже 5 раз в неделю.

Однако если вы уже замечаете метаболические нарушения или просто хотите предотвратить последствия набора веса, эффективнее обратиться к специалистам. Лечебно-профилактическая методика майер-медицины поможет детально диагностировать и выявить начальные признаки нарушения обмена веществ, спрогнозировать возможные риски метаболического синдрома и его сердечно-сосудистых последствий лично для вас и разработать план терапии и коррекции образа жизни.

Специалисты ЛФК и опытные инструкторы подберут необходимый именно вам уровень активности. Здесь создадут условия для восстановления организма и запуска жиросжигания, который вы легко сможете поддерживать дома, вооружившись принципиально новыми знаниями. Главное — соблюдать все рекомендации.

Список литературы:

1. И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко, С. А.Бутрова. Ожирение и метаболизм. 2006. №1

2. Васильев В. С., Мантурова Н.Е., Васильев С. А., Терюшкова Ж.И. Биологическая характеристика жировой ткани. Пластическая хирургия и эстетическая медицина. 2019;(2):33-42.

3. Шварц В. Жировая ткань как эндокринный орган. Проблемы Эндокринологии. 2009;55(1):38-43.

4. Макарова О. Ю. Осведомленность о рисках сердечно-сосудистых заболеваний. 2022

Тамоцу из Японии:

единственный зарегистрированный в России источник высококачественных плазмалогенов из морского гребешка в комбинации с коэнзимом Q10!

Применяется в сопровождении программ коррекции веса, профилактике и реабилитации сердечно-сосудистых заболеваний, метаболических нарушений, ухудшения работы мозга, при снижении иммунитета. Способствует повышению жизнеспособности организма при различных заболеваниях!

Реклама

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«После космоса я стала больше задумываться о себе».

ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД

В этот раз у нас особенная гостья — первая в мире актриса, взлетевшая к звездам в прямом смысле слова. Юлия Пересильд в 2021 году сыграла главную роль в фильме «Вызов», который снимали в космосе, а не в обычном павильоне на Земле. Невероятно храбрая, решившаяся на встречу с космической звездной бездной и невесомостью. Талантливая актриса, отдающая себя профессии, но удерживающая баланс между работой, семьей и творчеством. Нежная и чувствительная, поющая песни, когда «очень плохо, либо очень хорошо». Встречайте — Юлия Пересильд.

— Тема, которую невозможно обойти стороной, — это, конечно же, ваши съемки в космосе в 2021 году. Не страшно было улетать в темную бездну?

— Страшно. Но самое главное — мне, как женщине, было страшно оставлять детей. Очень большое расстояние. Я впервые оставляла своих дочерей на такое долгое время.

— Не скучаете по космосу?

— Скучаю. В первую очередь по невесомости скучаю. Но и по самой МКС [Международная космическая станция. — Прим. ред.] тоже: совместный космический опыт объединяет особенным образом. У меня ощущение, что теперь все новости со станции и меня тоже касаются. Странно, что космос мне не снится. Я все жду момента, когда же он начнет мне сниться.

— Расскажите, пожалуйста, о подготовке и самом полете. Что было самым запоминающимся?

— Невозможно рассказать в одном интервью о подготовке к полету. Именно поэтому я целый год писала книгу, которая называется «Это космос, детка». И надеюсь, в ближайшем будущем я ее выпущу. И вот там можно будет подробно прочитать об этом. Мы готовились к полету 3,5 месяца в ЦПК [Центр подготовки космонавтов. — Прим. ред.]. Потом мы улетели на Байконур, где находились на карантине 18 дней, а только после этого был старт. Я вела дневник, в том числе на МКС, благодаря этому у меня есть практически почасовая фиксация происходившего: как мы там жили, как готовились к съемкам, как снимали, какие-то бытовые истории. Этот дневник и лег в основу моей книги. Думаю, это будет интересно.

— Нет ли чувства, что после такого опыта планка уникальности для вас, как актрисы, поставлена так высоко, что преодолеть ее сложно?

— Действительно, планка очень высоко поднята. Честно говоря, я сейчас пребываю в размышлениях, но надо думать про следующий материал, чем дальше заниматься. Хотя уже начала сниматься. Недавно встречались с моим мастером, Олегом Львовичем Кудряшовым [Театральный режиссер, профессор ГИТИС. — Прим. ред.]. Он предложил несколько интересных произведений, о которых стоит задуматься.

Съемки в космосе — это, действительно, колоссальный опыт. И теперь то, что мы пережили, надо как-то реализовать в профессии: все-все эти миллиарды мыслей, которые пролетали в момент, когда мы готовились к полету и когда уже оказались на космической станции. Очень хочется это не растерять, конечно.

— Что в вас поменялось после космоса?

— Мне кажется, после полета в космос я стала спокойнее, начала больше задумываться о себе, о своем здоровье — как физическом, так и психоэмоциональном. Надо сказать, я совсем не увлекалась ЗОЖем, но сейчас с каждым днем мне все интереснее изучать саму себя и свой организм, внимательнее относиться к питанию, к своей нервной системе и к энергии внутри себя. Да, после космоса я стала с большей заботой и вниманием относится к себе.

— Вы были дважды в центре Verba Mayr на оздоровительных программах. Что вам понравилось или удивило вас?

— В первую очередь мне нравится спокойная атмосфера Verba Mayr. Мои фавориты среди процедур — это, конечно, авторские витаминные капельницы, они помогают достаточно быстро восстановиться после нагрузок. Мне очень нравится, как готовят в ресторане Verba Cuisine. В блюдах нет соли и сахара, но при этом все очень вкусно и красиво.

И, пожалуй, основное, что мне нравится — это сочетание красоты, эстетики и пользы во всем, в каждой детали в Verba Mayr. В сознании большинства русских людей понятия «лечение» и «диетическое питание» ассоциируются с больницей или санаторием. Но Verba Mayr — это прекрасный medi&spa отель, где можно восстановить здоровье, отдохнуть, очень вкусно и полезно питаться. То есть ты занимаешься своим здоровьем, но это не ощущается как испытание.

— Подошло ли вам питание по Майеру? Пробовали придерживаться такого питания в обычной жизни?

— Питание по Майеру очень благотворно влияет на организм, по моим ощущениям. Дома, в обычной жизни, я тоже стараюсь питаться правильно. Но если бы дома еще кто-то подавал еду так же красиво… К сожалению, поддерживать такой уровень питания при моем графике с ночными съемками очень трудно. Но сейчас я уделяю больше внимания этому вопросу.

— В начале интервью вы упомянули, что после полета в космос «стали с большей заботой и вниманием к себе относиться». Как вы заботитесь о своем здоровье?

— Я стараюсь придерживаться сбалансированного питания, особенно в активном рабочем процессе. Во время съемок, когда график очень напряженный, а нагрузка большая, важно понимать, что ты питаешься правильно. Поэтому обычно я заказываю доставку готовой и полезной еды.

Что касается физической нагрузки, мне пока, к сожалению, не удается встроить в свой график регулярные занятия спортом. Но как только у меня заканчиваются съемки или какой-то напряженный проект, я стараюсь регулярно ходить на пилатес. Эти занятия очень хорошо восстанавливают меня, улучшают растяжку, гибкость всего тела. В последнее время я серьезно увлечена цигуном. Цигун очень сильно меня поддерживает: с одной стороны, дает невероятную внутреннюю силу и энергию, а с другой — расслабляет.

Отдых — это всегда проблема: его всегда очень хочется и всегда не хватает. Но моя трудность номер один — это нехватка сна. Наверное, когда-нибудь я выстрою баланс, научусь расставлять приоритеты, от чего-то отказываться и позволять себе больше спать.

— Вы как-то сказали: «Песни — это психотерапия. В самом худшем случае я запираюсь в ванной и пою». Пение как лекарство?

— Если говорить серьезно, то пение меня очень успокаивает. Попеть в критическую минуту — это большое расслабление для меня и возможность переключить внимание. Если я пою, это означает одно из двух: либо мне очень хорошо, либо очень плохо.

— Как еще вы восстанавливаете себя после сложных проектов или стрессовых ситуаций?

— Как я и говорила, это цигун. Еще — просмотр фильмов, спектаклей или поход в музей. Искусство тоже хорошо расслабляет.

— Расскажите, пожалуйста, о своих рабочих планах и новых проектах?

— Сейчас у меня в работе два проекта, но рассказать могу только об одном. Это фильм «Императрицы» режиссера Андрея Юрьевича Кравчука. Я играю императрицу Елизавету Петровну. Это очень интересный

художественно-документальный проект, с нами работают историки. Надо сказать, я как актриса вообще впервые работаю с этой эпохой, и это уникальный опыт.

— В одном из интервью вы сказали: «Театр — это место, где можно подремонтировать себя после съемок. Где рождается все самое интересное». Что вы вкладываете в понятие «подремонтировать»?

— Театр — это всегда лаборатория, творческая мастерская, где действительно рождается все самое интересное. «Подремонтироваться» означает приобрести какие-то новые навыки. Каждое соприкосновение с театром — это открытие нового, возможность очистить себя от каких-то штампов, которые неизбежно возникают на киносъемках. Съемочный процесс подразумевает быстрое вхождение в любое состояние героя. На съемках очень напряженный график и гораздо меньше времени на то, чтобы полноценно прожить развитие характера. В Театре наций сейчас репетирую у режиссера Данила Чащина в спектакле «Последнее лето».

— Как удается совмещать работу, творчество и семью?

— Трудно совмещать, конечно, и работу, и творчество, и семью. Но я стараюсь соблюдать баланс, чтобы ничто из этой триады не вставало на первое место. Не хочется обделять ни любовью, ни вниманием хоть какую-то из этих частей. Все должно быть в хорошем балансе. Иначе трудно говорить о счастье. Как это все совмещать? Получать от всего удовольствие: от работы, от семьи, от творчества. Если от всего получать удовольствие, то, наверное, все это возможно.

— Давайте поговорим про детей. Ваша старшая дочь Анна активно снимается в фильмах. Как вы к этому относитесь? Помогаете ли в изучении сценария, актерской работе на площадке? Что интересует вашу младшую дочь Марию?

— Анна [старшей дочери Юлии 14 лет. — Прим. ред.] уже достаточно активно работает, и у нее есть очень интересные предложения. Я очень за нее рада, но ни в коем случае не влезаю в ее внутренние процессы. Она сама выбирает, где хочет сниматься, чем заниматься, на какие пробы ходить. Но я обязательно читаю все сценарии. И на этапе, когда ее уже утвердили на роль, я помогаю ей работать со сценарием. Мария [младшей дочери Юлии 10 лет. — Прим. ред.] интересуется и музыкой, и кино. Посмотрим, что будет дальше.

Элитный шоколад

от Verba Cuisine

Восхитительный микс изысканных начинок и терпкого темного шоколада Verba Mayr — конфеты из горького шоколада категории Fino de Aroma, сорта Arriba Nacional.

Соблюдение диеты вовсе не означает отказ от удовольствия. Уникальные конфеты ручной работы Verba Mayr содержат более 300 полезных микроэлементов, дарящих особый заряд энергии и хорошего настроения. А биодобавка фитолин контролирует уровень глюкозы и помогает снизить вес. В конфетах нет сахара, консервантов и искусственных добавок, они 100% натуральные!

Соберите коробку конфет из пяти незабываемых вкусов:

ДИКАЯ СЕВЕРНАЯ КЛЮКВА

яркий вкус и антиоксидантная защита вашей молодости и красоты. Невероятно алый цвет конфеты достигается благодаря соку черной моркови.

ШРИЛАНКИЙСКИЙ ЛАЙМ И СВЕЖАЯ МЯТА

Тонкий аромат лайма, горький шоколад и освежающая мята — незабываемое сочетание.

ФРАНЦУЗСКАЯ ТРОСТНИКОВАЯ КАРАМЕЛЬ ПАНЕЛА В НЕЖНОМ ШОКОЛАДЕ

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 шоколатье.

ФИСТАШКОВЫЙ ГРИЛЬЯЖ

Пикантный ореховый аромат, горький шоколад и максимальная польза для организма.

Узнать подробнее и заказать премиальный шоколад и конфеты можно в интернет-магазине **www.verbacuisine.ru**

16+

Реклама

НАРУШЕНИЯ СНА И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС:

СОН ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

ОЛЬГА ПАРФЕНОВА
врач-терапевт, сомнолог

Кто-нибудь задумывался, почему Спящая красавица была стройной и прекрасной даже при пробуждении? Правильно, потому что выспалась. Жаль, сказка умалчивает о том, что произошло с ее фигурой и весом после рождения детей от прекрасного принца.

Темп современной жизни неудержимо растет, и оставаться в нем Спящей красавицей становится всё сложнее. На дефицит сна и ухудшение его качества всё чаще жалуются пациенты. Недосыпание провоцирует когнитивные и обменные нарушения, снижает иммунитет, повышает риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Последние научные исследования выявили прямую связь между нехваткой сна и лишним весом.

ТЕОРИЯ СНА

Нормальная продолжительность сна у взрослых должна составлять 7—8 часов, у людей старше 65 лет — 5—6 часов. Структура сна состоит из двух состояний головного мозга:

- Фаза медленного сна (NREM-сон) обычно бывает в первой половине ночи и занимает 75—85% от общего времени покоя. В этой фазе в организме замедляются важные жизненные процессы — например, снижается пульс и частота дыхания, максимально расслабляются все мышцы. В фазе медленного сна восстанавливаются физические силы и запускаются процессы обновления.

- Фаза быстрого сна (REM-сон) составляет 15—25% от общего времени покоя. Она возникает каждые полтора часа в течение ночи, при этом повышается активность головного мозга, учащаются дыхание и пульс — и мы начинаем видеть сны! Фаза быстрого сна пока еще мало изучена, однако ученые установили, что в этот период происходит переработка информации, полученной за день, и обмен ею между сознанием и подсознанием.

Нормальный восьмичасовой сон обычно состоит из 4—6 циклов по 90—100 минут, каждый цикл при этом включает фазу медленного и быстрого сна.

Ученые провели эксперимент, участники которого оставались без сна в течение 24 часов. При этом их мозг находился под непрерывным наблюдением: с помощью МРТ оценивалась его реакция на лишение сна — определялась активность, объем тканей, жидкостей и т. д. Исследование показало, что одна бессонная ночь вызывает в мозге возрастные изменения — он стареет на один-два года. Изменения полностью исчезали после того, как людям давали отоспаться и восстановить силы.

СПАТЬ ЛУЧШЕ

Несколько полезных советов, которые помогут вам лучше высыпаться:

1. Увеличьте количество физических нагрузок в течение дня. Благодаря этому сон станет более глубоким, и утром вы будете чувствовать себя бодрее.

2. Разгружайте нервную систему с помощью смены деятельности. Каждый час делайте паузу в работе на 5—10 минут и позволяйте себе расслабиться. Это может быть короткая прогулка или просто мысли о чем-то приятном.

3. Соблюдайте гигиену сна: спите в проветренной и темной комнате, увлажняйте воздух в спальне, не ешьте за 3—4 часа до сна, не употребляйте алкоголь и старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время.

4. Выполняйте перед сном релаксационные упражнения. Например, можно полежать в позе ребенка или выполнить дыхательную гимнастику.

5. Включайте утром свет как можно ярче, это позволит быстро взбодриться. Для этой же цели можно использовать контрастный душ и утреннюю гимнастику. А если день пасмурный, то проснуться помогут очки для светотерапии.

ПУНКТУАЛЬНОСТЬ ГОРМОНОВ

Пока мы спим, наш организм не дремлет: усиливается синтез белков, вырабатываются биологически активные вещества и гормоны. Эти процессы строго привязаны к суточным биоритмам. Но когда человек не соблюдает режим — отлаженная система нарушается. В результате возникает нехватка мелатонина — гормона, который не только отвечает за смену сна и бодрствования, но и повышает иммунитет, замедляет процессы старения и блокирует развитие злокачественных опухолей. От недосыпания повышается уровень кортизола — гормона, который обычно помогает нам адаптироваться к стрессовой ситуации. Но его переизбыток заставляет организм постоянно находиться в возбужденном состоянии. В результате повышается артериальное давление и уровень сахара в крови. К этому гормону особо чувствительны клетки в области талии. Из-за повышенного кортизола они начинают хуже усваивать глюкозу. Это приводит к появлению так называемого «кортизолового живота» — ожирению в области талии. Современные исследования также выявили, что дефицит сна снижает выработку лептина, подавляющего аппетит, и активирует синтез грелина — гормона, который усиливает чувство голода. Этот гормональный дисбаланс провоцирует переедание. Люди, которые регулярно спят менее 6 часов в сутки, чаще страдают ожирением и сахарным диабетом II типа.

ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

При нарушениях сна и ухудшении его качества рекомендуется проведение следующих анализов:

1. Анализ суточного уровня мелатонина. Мелатонин — гормон, который регулирует суточные ритмы организма и обладает антиоксидантной активностью. Анализ рекомендуется при болезни Альцгеймера, ослаблении иммунитета и подборе снотворных препаратов. Суточный анализ уровня мелатонина производится по слюне, которая собирается в определенные часы в течение суток.

2. Анализ суточного уровня кортизола. Кортизол — это «гормон стресса», который действует возбуждающе на нервную систему, заставляя организм работать в напряженном ритме и помогая адаптироваться к стрессовым ситуациям. Но хроническое повышение секреции кортизола сопровождается инсулинорезистентностью, гипергликемией, может вызывать бессонницу и способствовать появлению лишнего веса. Для анализа используется слюна, которая собирается несколько раз в день.

3. Анализ ДГЭА (дегидроэпиандростерона), соотношение ДГЭА и кортизола. Данный комплекс анализов позволяет определить, как организм реагирует на стресс, уровень его стрессоустойчивости, а также текущую стадию стресса.

4. Анализ на С-реактивный белок. При потере сна в плазме крови увеличивается уровень С-реактивного белка, который свидетельствует о повышении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, появления инсульта или инфаркта.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

ОТЧЕГО НЕ СПИТСЯ?

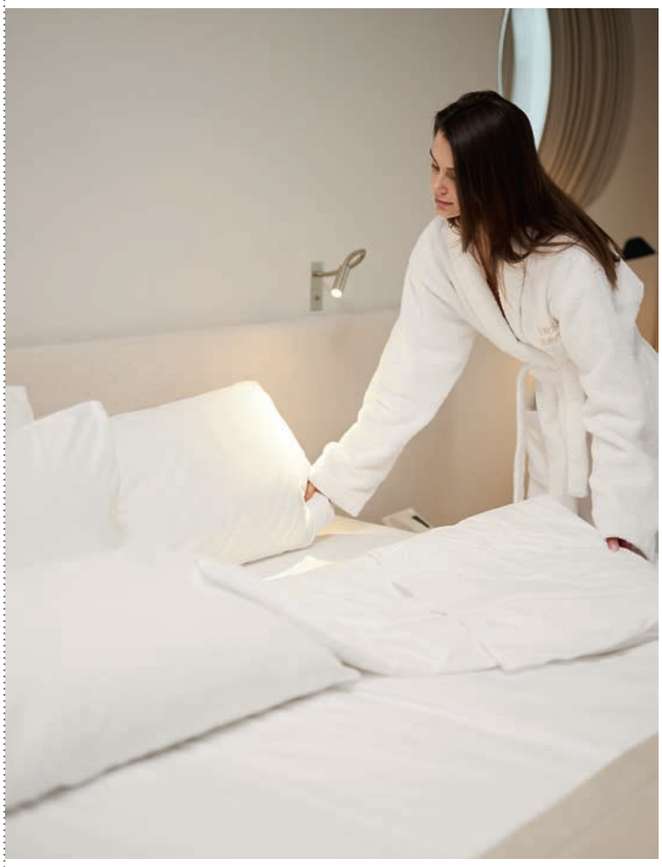
Сон может нарушаться по разным причинам — например, из-за повышенных стрессовых нагрузок, изменения гормонального фона и отсутствия гигиены сна. Но есть еще одна распространенная причина — синдром обструктивного апноэ, или, говоря простым языком, храп. Это явление порой воспринимается как комичное, но с медицинской точки зрения оно не так уж безобидно.

«Апноэ» переводится с древнегреческого как «отсутствие дыхания». Апноэ проявляется как громкий храп, который периодически прерывается на 7—10 секунд. Чаще всего появляется при патологии носоглотки, нарушениях функций щитовидной железы, а также при избыточном весе. Тонус мышечной ткани носоглотки во сне уменьшается, и храп возникает из-за вибрации этих тканей. Но иногда мышцы расслабляются так сильно, что дыхательные пути оказываются перекрыты. Критичное снижение уровня кислорода дает мозгу сигнал об опасности, в ответ происходит резкий выброс кортизола, повышается артериальное давление, — всё это заставляет человека на короткое время проснуться. Такой резкий переход от состояния сна к бодрствованию — стресс для организма! Поэтому люди, страдающие апноэ, больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, у них высок риск появления стенокардии и инсульта. При апноэ организм, по сути, несколько раз за ночь «задыхается». Вырабатывающийся при этом избыточный кортизол нарушает метаболизм и со временем вызывает инсулинорезистентность, что чревато развитием ожирения и диабета II типа.

КОМПЬЮТЕРНАЯ СОМНОГРАФИЯ

Этот метод используется при диагностике апноэ и инсомнии. Процедура проводится во время сна — с помощью уникального PAT-сенсора измеряется тонус кровеносных сосудов на фаланге пальца. Это позволяет получить данные о характере и длительности нарушений дыхания. Специальный датчик храпа и положения тела фиксирует дополнительную информацию, которая помогает составить полную картину сна пациента.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.



Человек, страдающий апноэ, не всегда может знать об этом. Если от родных жалоб не поступает — значит ли это, что вы вне зоны риска? Мы рекомендуем обратить внимание на общее состояния после ночного сна. Головная боль, вялость по утрам, трудности с засыпанием, снижение памяти и внимания, резкие ночные пробуждения с ощущением нехватки воздуха — все эти симптомы являются достаточно тревожными.

Для точной диагностики заболевания и подбора терапии необходима компьютерная пульсоксиметрия. Процедура проводится амбулаторно во время сна. В основе метода — отслеживание уровня насыщения артериальной крови кислородом. Пульсоксиметрия рекомендуется при ожирении, артериальной гипертонии, сердечной недостаточности, метаболическом синдроме и нарушениях функций щитовидной железы.

Определить причины проблем со сном также поможет врач, специализирующийся на расстройствах сна.

Получить консультацию такого специалиста, а также пройти все необходимые исследования (в том числе пульсоксиметрию, компьютерную сомнографию и др.) вы можете в центре Verba Mayr. Специалисты подберут для вас индивидуальную терапию, которая поможет не только решить проблемы со сном, но и избавиться от лишнего веса и улучшить общее состояние организма.

Начните заботиться о своем здоровье уже сегодня. И пусть сказка о Спящей красавице — ложь, но в ней достаточно мудрых намеков.

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Список литературы:

1. Дадаева В. А., Александров А. А., Орлова А. С., Драпкина О. М. Сон и ожирение: механизмы взаимосвязи. Рациональная фармакотерапия в кардиологии, 2020. Вып. 16. № 4. С. 564—570.

2. Левин Я. И. Клиническая сомнология: проблемы и решения. Неврологический журнал, 2004. Вып. 9. № 4. С. 4—13.

3. Ковальзон В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодорствование — сон». М.: Лаборатория знаний, 2017.

4. Chu C., Holst S. C., Elmenhorst E.-M. Total sleep deprivation increases brain age prediction reversibly in multisite samples of young healthy adults. J. Neuroscien., 2023. Vol. 43. No. 12. P. 2168—2177. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.0790-22.2023.

СЫРНАЯ ДУША

16 сортов сыра сыроварни Verba Mayr!

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

без лактозы

без сухого молока

E

без консервантов

Закажите в интернет-магазине
www.verbacuisine.ru

16+

Реклама

СТРОЙНЕЕ, ТОНЬШЕ, ЛЕГЧЕ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ПОМОЩЬ

ЕЛЕНА ЛЕВЧУК

врач-косметолог, врач-дерматовенеролог

От того, как вы питаетесь, зависит не только фигура, но и лицо, самочувствие и настроение.

Софи Лорен, актриса

Прекрасная Софи Лорен не понаслышке знает о том, как поддерживать себя в форме. Ее кредо — это жесткая самодисциплина, правильное питание без консервов и фастфуда, не менее восьми стаканов воды в день, ранние подъемы и утренняя гимнастика, а также любовь к себе и оптимизм. Верный путь к красоте и здоровью, актуальный во все времена. Но может ли современная косметология облегчить его для современной женщины?

ВОПРОС БЕЗОПАСНОСТИ

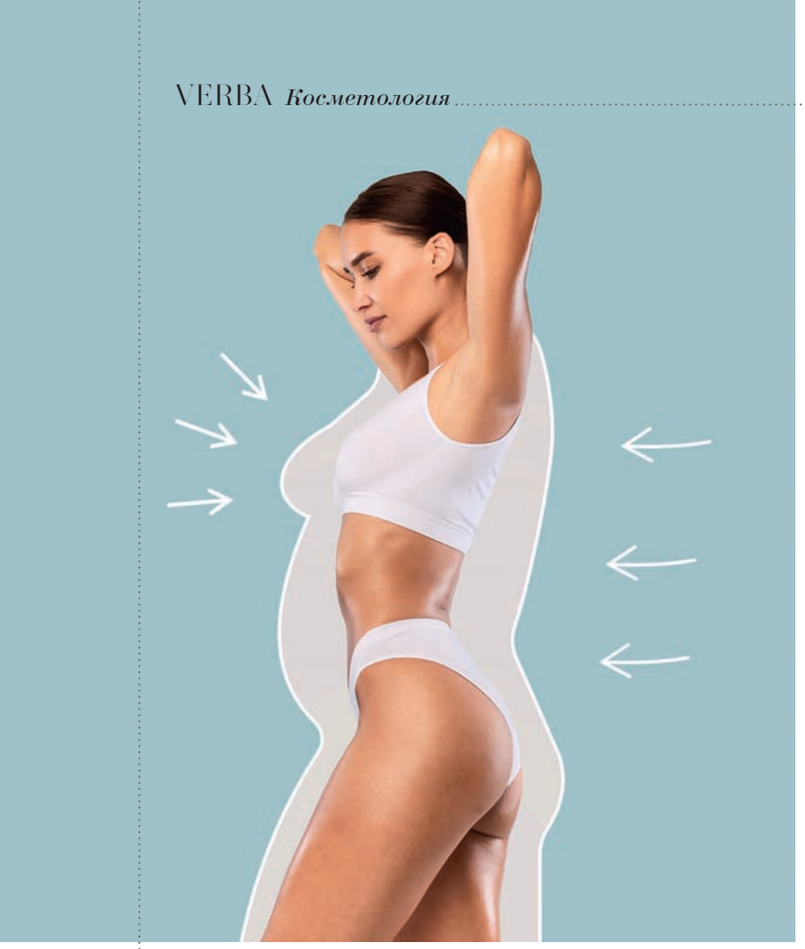
Аппаратные методики для похудения пришли в косметологию из медицинской физиотерапии, что подтверждает их безопасность и эффективность. В отличие от хирургических вмешательств, они атравматичны, безболезненны и не требуют длительной реабилитации. Такие процедуры катализируют естественные процессы: ускоряют обмен веществ и распад жировой ткани, повышают мышечный тонус, стимулируют обновление кожи, дренаж и детокс.

Аппаратная коррекция фигуры справляется с широким комплексом эстетических несовершенств, в том числе:

- с целлюлитом;
- с локальными отложениями жира, которые сложно корректируются диетами и физическими нагрузками;
- с провисаниями и растяжками на коже, вызванными резкими колебаниями веса при неправильной диете;
- с уменьшением тонуса ягодичных мышц, передней брюшной стенки;
- с дряблостью и атонией кожи в надколенной области, на бедрах и животе.

Важно отметить, что у всех процедур есть противопоказания. Обязательно расскажите врачу о своих заболеваниях. Если какой-либо метод аппаратной косметологии не может быть проведен по медицинским показаниям, всегда можно найти альтернативное эффективное и безопасное решение.

Избыточное разрастание жировой ткани, или ожирение, относится к хроническим патологиям. В последние годы количество людей с диагнозом «ожирение», а также сопутствующими заболеваниями резко возросло. В результате медики стали более пристально изучать механизмы образования жировых клеток, особенности их метаболизма и функционала.
Сегодня мы точно знаем: жировая ткань — это не просто резервный источник энергии, но сложный эндокринный орган, влияющий на гормональный фон и жизненно важные процессы в организме. Дисбаланс образования и распада жировой ткани неизбежно приводит к различным нарушениям биохимических реакций и серьезным заболеваниям.



ШАГ ЗА ШАГОМ

Сегодня существует множество методик и аппаратов. Как выбрать подходящую? Достичь результата можно, если двигаться последовательно, учитывая физиологические процессы.

1. Первый обязательный этап — это лимфодренаж. Этот процесс буквально спасает организм от отравления продуктами распада жировой ткани. Хороший дренаж с помощью аппаратных методик запускает правильный кровоток и отток лимфы, активирует процессы детоксикации, ускоряет метаболизм и стимулирует липолиз (разрушение жировых клеток адипоцитов).

2. Второй этап. На этой стадии мы можем добавлять методы, непосредственно воздействующие на скопление жировых отложений. Современные способы коррекции фигуры могут как ускорять распад адипоцитов, так и подавлять скорость их образования.

3. Параллельно необходимо укреплять мышечную ткань, ослабленную жировым «пленом», и стимулировать обновление кожи, чтобы избежать растяжек и провисаний.

Такая трехступенчатая программа может включать в себя аппаратные методики, а также различные массажи и косметические обертывания. В комплексе с коррекцией питания и физической активностью это позволит не только избавиться от лишнего веса и подтянуть кожу, но и улучшить здоровье организма.

ОБЕРТЫВАНИЯ STYX

Обертывания STYX — классика премиальных спа-процедур. За счет волнообразного повышения температуры и ускорения клеточного метаболизма они позволяют уменьшить объемы талии и бедер на 0,5—1,5 см за один сеанс, а в течение курса — на 4—8 см.

Многокомпонентные органические составы лечебных гелей STYX позволяют индивидуально подходить к коррекции эстетических несовершенств тела. Наиболее интенсивно работают виски-пеленания. За счет непривычного для организма мощного дренажного эффекта они могут даже вызвать легкое головокружение и незначительную слабость, из-за чего и получили такое название.

Имеются противопоказания, обязательно получите консультацию специалиста.

На правах рекламы.

В центре здоровья Verba Mayr представлены косметологические аппараты ведущих мировых производителей. Среди них:

- аппаратный лимфодренаж (прессотерапия, миостимуляция, массаж на аппарате Endospheres Therapy, MMAC-процедура Icoone Laser);
- ультразвуковой липолиз Ulfit;
- RF-терапия на аппарате Exilis Ultra 360;
- ультразвуковая подтяжка тканей Utims;
- радиоволновой термолифтинг тканей Thermage.

Давайте остановимся на каждом аппарате подробнее.

На правах рекламы.

ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИЯ (ЭМС)

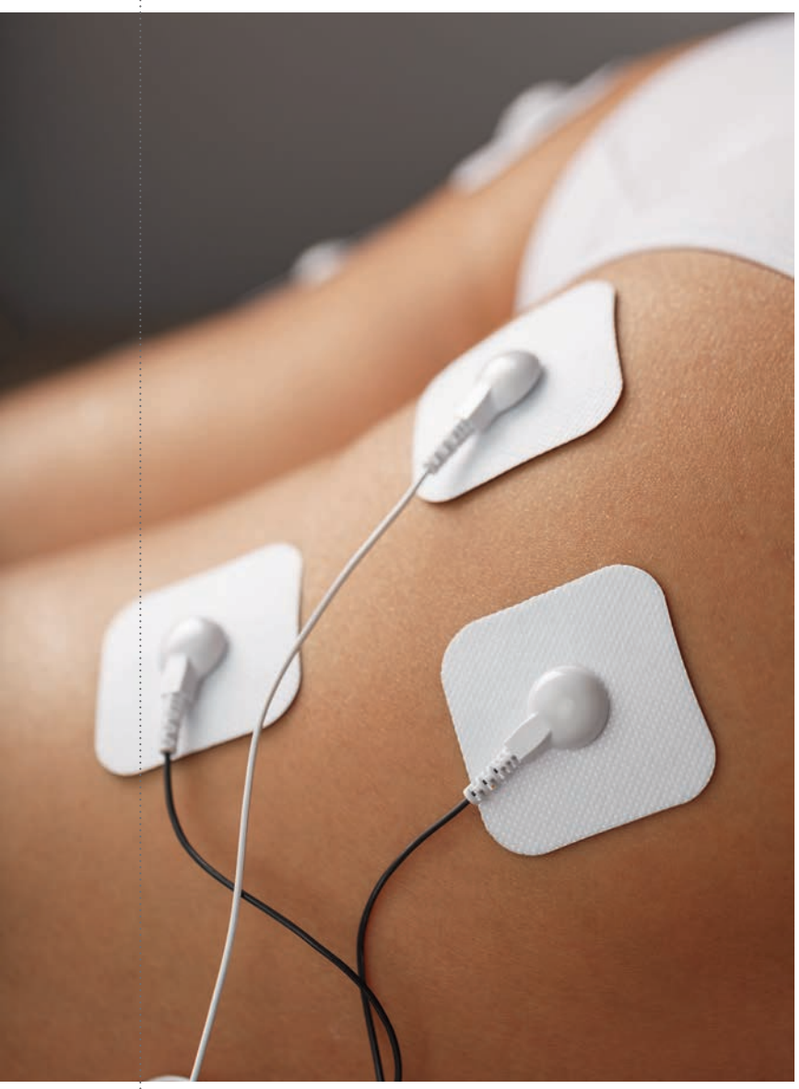
Этот метод также известен как «гимнастика для ленивых». Электрические импульсы особой частоты вызывают непроизвольное сокращение и расслабление мускулатуры без усилий со стороны пациента. Преимущества очевидны: такие нагрузки показаны даже пациентам с заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата. Данную методику применяют в медицинской физиотерапии для восстановления лежачих больных.

В косметологии ЭМС позволяет сформировать подтянутый силуэт и четкие формы без усиленных тренировок в спортзале, прорабатывая конкретные группы мышц, которые сложно поддаются обычным упражнениям. Уменьшение объемов происходит за счет тонизации мускулатуры, а также выведения лишней жидкости. Во время интенсивных сокращений мышцам требуется больше энергии, активируются процессы липолиза — распада жировой ткани в области воздействия.

ПРЕССОТЕРАПИЯ

Процедуры электромиостимуляции рекомендуется сочетать с лимфодренажем. Самый известный его вид — компрессионный массаж воздухом, или прессотерапия. Попеременное сжатие воздушных камер по направлению лимфотока выводит из организма лишнюю жидкость, а вместе с ней — продукты распада и токсины. Ускоряется кровообращение и питание тканей, кислородоснабжение, что благоприятно сказывается на внешнем виде кожи тела и улучшает общее самочувствие.

За счет мощного детокс-эффекта прессотерапия помогает повысить иммунитет, избавиться от плохого настроения и хронической усталости, повысить работоспособность и даже улучшить качество сна. Прекрасный эффект дает сочетание прессотерапии с бандажным обертыванием на основе органической талассокосметики Fabbrimarine (Италия).



FABBRIMARINE

Итальянский бренд Fabbrimarine — это натуральная морская космецевтика премиум-класса. В составе продуктов — морские и растительные компоненты, которые восстанавливают кожу на клеточном уровне, стимулируя выработку собственного коллагена и эластина. В нашем центре представлены три вида обертываний, использующихся с прессотерапией: лимфодренажное, липолитическое и интенсивная детокс-терапия 3 в 1.

Имеются противопоказания, обязательно получите консультацию специалиста.

На правах рекламы.

На правах рекламы.

ICOONE LASER

Аппарат нового поколения, сочетающий запатентованную технологию MMAS и метод лазерного липолиза. Технология MMAS — это фракционная вибрационно-вакуумная терапия, которая прицельно воздействует на адипоциты, уменьшая их в размерах и восстанавливая проницаемость клеточных стенок. В комбинации с холодным лазерным липолизом и LED-прогревом такое воздействие позволяет получить быстрый результат без боли.

Курс процедур повышает тонус и ускоряет восстановление тканей, уменьшает объем жировых отложений, укрепляет кожу, способствует подтяжке груди.

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ЛИПОЛИЗ ULFIT

Одна из основных процедур для коррекции лишнего веса и целлюлита. Ультразвуковой липолиз (УЗ-липосакция, кавитация) — безопасный и физиологичный метод. Под влиянием ультразвуковых волн особой длины и частоты происходит разогрев тканей до 55—60°С. Жир внутри клеток нагревается, стенки адипоцитов разрушаются, а их содержимое выводится естественным путем из организма. Ультразвук не затрагивает другие ткани, а нагрев способствует дополнительной стимуляции коллагена, разглаживанию и повышению упругости кожи.

УЗ-липолиз справляется даже с застарелым фиброзным целлюлитом, прекрасно удаляет локальные жировые отложения и дряблость кожи в районе коленей, бедер, ягодиц, живота и на внутренней стороне плеча, уменьшает количество и выраженность растяжек. Эффект от процедур возрастает в сочетании с лимфодренажным массажем и обертываниями.

ENDOSPHERES THERAPY (ЭНДОСФЕРА)

Оригинальный аппарат, прекрасно зарекомендовавший себя в борьбе с лишним весом, проявлениями целлюлита и дряблостью кожи. Процедура активизирует лимфодренаж, выводит лишнюю жидкость из тканей. На местном уровне усиливается микроциркуляция, разрушаются жировые клетки.

Рекомендованный курс состоит из 12 процедур два раза в неделю. Однако результаты заметны уже после первой процедуры: исчезают отеки, кожа подтягивается и становится гладкой. После шести сеансов тонус кожи заметно повышается, уменьшаются проявления целлюлита.

На правах рекламы.

RF-ТЕРАПИЯ НА АППАРАТЕ EXILIS ULTRA 360

Exilis Ultra 360 — единственный в своем роде аппарат, позволяющий одновременно использовать монополярную сфокусированную RF-энергию и ультразвуковой липолиз. Такая синергия методик позволяет быстро, но безопасно нагреть жировую ткань и поддерживать температуру для разрушения жировых отложений в течение 10—15 минут. Такое длительное прогревание запускает процесс неоколлагеногенеза, что способствует уплотнению и подтяжке кожи.

Эффект действия Exilis Ultra 360:

- коррекция нежелательных жировых отложений;
- активизация собственных обменных процессов кожи;
- увеличение ее плотности и упругости;
- выравнивание кожи в зонах целлюлита;
- уменьшение выраженности морщин и складок.

UTIMS

Безоперационный SMAS-лифтинг на аппарате Utims — это эффективный способ не только уменьшить жировые отложения, но и подтянуть кожу после похудения. Это особенно актуально при резких скачках веса, например, после беременности и лактации. Метод предполагает точечное глубокое УЗ-воздействие на проблемную зону и сокращение коллагеновых волокон.

Курс процедур дает выраженный эффект:

- Уменьшается объем жировых отложений, в том числе в области талии, живота, бедер, коленей.
- Целлюлит становится менее выраженным.
- Повышается тонус мышц.
- Улучшается микроциркуляция тканей.
- Устраняется дряблость и неровности кожи.
- Разглаживаются растяжки и мелкие рубцы.
- Силуэт становится более подтянутым и стройным.

Заметный лифтинг-эффект наблюдается уже после первой процедуры.

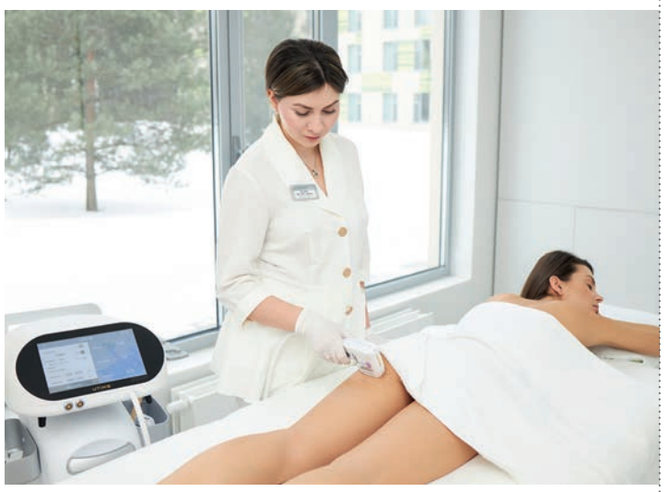
THERMAGE

Как избежать дряблости и провисания кожи во время курса похудения? Поможет термоактивный лифтинг Thermage (Термаж) — оригинальная процедура, разработанная для моментальной усиленной подтяжки кожи лица и тела. Радиочастотные волны Thermage активизируют выработку коллагена, восстанавливая эластичность и упругость кожи. Результаты видны сразу же и сравнимы с эффектом пластической хирургии, но без осложнений, рубцов и длительной реабилитации. Максимальный эффект достигается через 5—6 месяцев и сохраняется в течение 2—5 лет в зависимости от индивидуальных особенностей.

Процедуру Thermage можно проводить в любом возрасте, но косметологи особенно рекомендуют ее женщинам после 30 лет, когда уменьшается естественная эластичность тканей. Thermage применяется для подтяжки кожи лица и тела (ягодицы, бедра, плечи, живот, надколенная область).

Имеются противопоказания, обязательно получите консультацию специалиста.

На правах рекламы.



На правах рекламы.

ДОСТИЧЬ И ЗАКРЕПИТЬ

Любые процедуры по коррекции фигуры являются лишь вспомогательным элементом нового образа жизни. В противном случае жировые отложения вернутся — и даже в большем объеме.

Осознанный подход в вопросе стройности тела и красоты кожи включает несколько важных постулатов:

1. Питание для красоты и здоровья.

На пользу коже пойдет регулярное употребление зелени, морской жирной рыбы, яиц в разумных количествах и морепродуктов.

2. Живая вода.

Рекомендацию Софи Лорен по употреблению более восьми стаканов воды в день стоит взять на заметку. Соблюдение питьевого режима позволяет сохранить кожу увлажненной и более эластичной, повышает тургор кожи, выводит токсины из организма и нормализует работу внутренних органов.

3. Спорт входит в вашу жизнь.

Разумные физические нагрузки позволяют ускорить процессы липолиза и поддерживать в тонусе мышцы. Подчеркнем еще раз, речь не идет о выматывающих, вредных для здоровья занятиях.

4. Лучшее для тела.

Для борьбы с целлюлитом хорошо подойдут разогревающие кремы, которые активизируют кровообращение и дополнительно увеличивают отток лимфы. Внимательно изучите состав уходовой косметики для кожи и протестируйте ее на запястье для исключения аллергических реакций.

5. Медицинский взгляд.

Рекомендуем регулярные консультации и осмотр врача, в том числе узкоспециализированные исследования. Эндокринологи доказали, что «апельсиновая корка» и излишки жировой ткани — это гормональное явление. Антицеллюлитная программа и курс коррекции фигуры должны строиться с учетом этого факта.

Основной принцип отделения косметологии центра Verba Mayr — поддержание красоты через восстановление общего здоровья. Только при условии полной гармонии всех систем организма можно продлить молодость надолго и выглядеть естественно. Специалисты центра, как никто другой, знают способы сочетать современные научные достижения в медицине и эстетические методики ухода за лицом и телом.

На правах рекламы. Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода лечения. Имеются противопоказания, обязательно получите консультацию специалиста.

Список литературы:

1. Шварц В. Жировая ткань как эндокринный орган. Проблемы эндокринологии, 2009. Том. 55. № 1. С. 38—43.

2. Михеева С. В. Распространенность и факторы риска формирования целлюлита // Общественное здоровье и здравоохранение: сборник научных трудов. СПб., 2000. С. 11—12.

ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ

VERBA MAYR BOX

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

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

В составе подарков натуральные здоровые десерты и эксклюзивная кулинария:

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

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

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

+7 495 598 5151

16+

Реклама

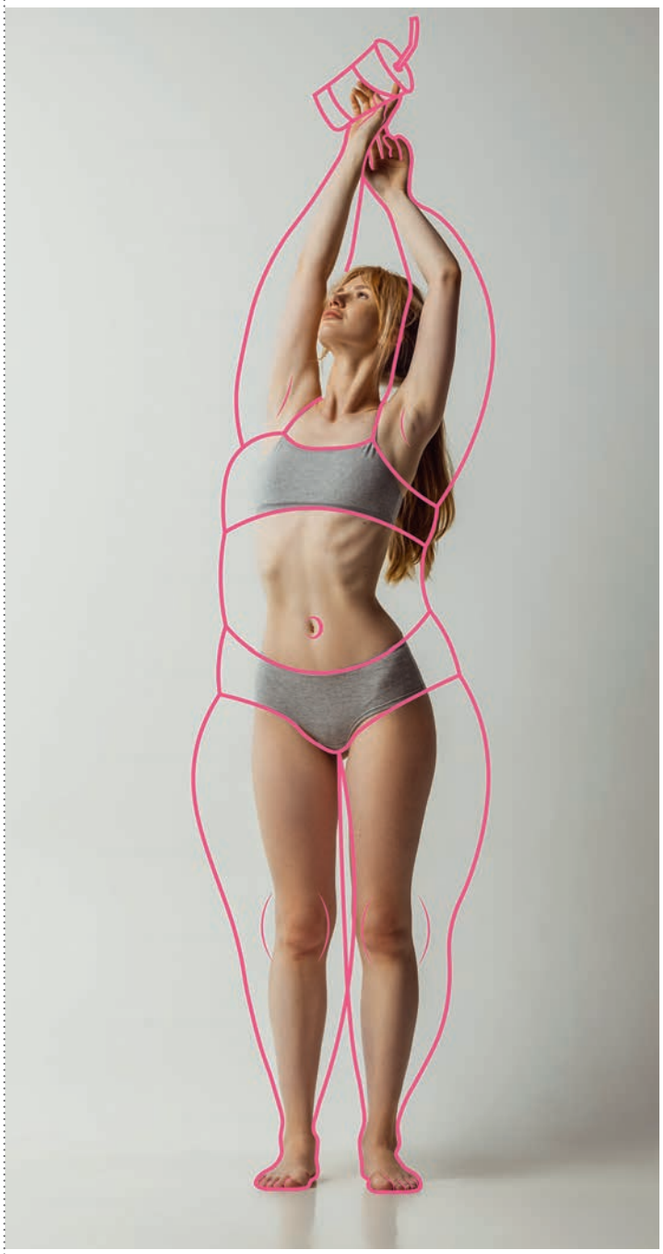
СПОРТ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И СЧАСТЬЯ

ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

АРМАН АВАКЯН

Врач по лечебной физкультуре

Современные люди с увлечением изучают законы финансовой грамотности, но редко сводят «дебет» и «кредит» в работе своего организма. Между тем в нашем теле, как и в финансах, при дисбалансе срабатывает накопительная система. Увы, у многих из нас наблюдается печальная тенденция: чем активнее выражена умственная деятельность, тем меньше проявляется физическая активность и тем больше становится масса тела. Как же научиться соблюдать баланс?



МЫШЦЫ ИЛИ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

Физическая активность напрямую связана с расходом кислорода органами и тканями. По типу потребления кислорода различают два типа физических нагрузок:

- **Аэробные нагрузки.**

Такие упражнения чрезвычайно полезны для похудения: в течение первых 20 минут кислород потребляется извне, а затем запускается процесс окисления и переработки внутренних запасов жира. Так как эти запасы большие, то тренироваться можно намного дольше нежели при анаэробной активности. Аэробные нагрузки отличаются невысокой интенсивностью: бег, ходьба, танцы, велотренажер, плавание и др. Во время такой тренировки укрепляется сердечно-сосудистая система и повышается физическая выносливость организма.

- **Анаэробные нагрузки.**

Это силовые упражнения с интенсивной, но кратковременной нагрузкой на мышцы. Такой режим нагрузки активирует окислительные процессы с участием жировых запасов и других продуктов метаболизма. В результате наблюдается рост мышечной массы с сокращением объемов жировой ткани.

Важно: «чистые» анаэробные тренировки длятся не более 20 минут.

Сочетание разных видов тренировок позволяет одновременно:

- наращивать мышечную массу,
- оптимально укреплять сердечно-сосудистую систему,
- восстанавливать адекватный обмен веществ,
- обеспечить комплексное оздоровление организма.

Ожирение и избыточный вес в 90% случаев являются следствием гиподинамии и стресса. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире на сегодняшний день более 650 миллионов взрослых и 379 миллионов детей и подростков страдают ожирением. Ситуацию можно исправить, если ввести в привычку ежедневную физическую активность. И речь не о занятиях профессиональным спортом. Достаточно придерживаться равновесия в получении энергии из пищи и ее расходовании, а также правильно подбирать физические нагрузки. На снижение веса работают не все физические упражнения.

Давайте разберемся, как запустить процесс жиросжигания? Начнем с азов: виды тренировок и их влияние на мышцы, ткани и организм в целом.

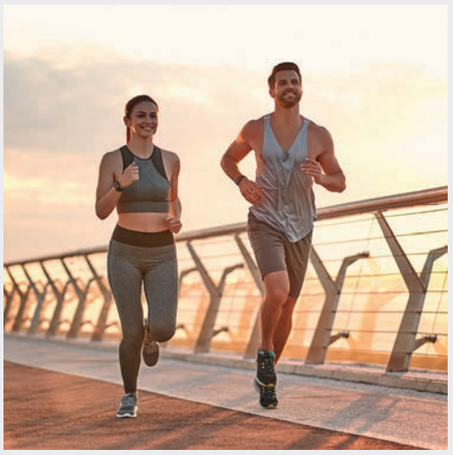
КАКАЯ ТРЕНИРОВКА ЭФФЕКТИВНЕЕ?

Исследования показали, что:

- Женщина массой 65 кг за 20 минут интенсивной тренировки сжигает 117 калорий.
- Женщина массой 75 кг за 20 минут тренировки средней интенсивности сжигает лишь 68 калорий.
- Мужчина массой 90 кг за 20 минут тренировки средней интенсивности расходует 81 калорию.
- Мужчина, весящий 100 кг за то же время интенсивной тренировки — 181 калорию.

Однако важно учитывать состояние опорно-двигательной системы и здоровья в целом, особенно в случае с интенсивными тренировками. Поэтому тренировку должен подбирать специалист, опираясь на анамнез и обследования.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



КАК ХУДЕТЬ С РАДОСТЬЮ?

Процесс расщепления жиров активно запускается при выделении гормонов стресса. Спорт — это тоже стресс для организма.

Во время занятий спортом, особенно при анаэробных нагрузках, возникает резкая нехватка кислорода — главного топлива для работы мышц. Возникает естественная реакция на нехватку кислорода («мы умираем!»): организм включает естественные механизмы защиты и начинает активно извлекать энергию из жировых депо.

Жиры расщепляются на более простые по структуре жирные кислоты и доставляются в митохондрии. В этих «электростанциях» нашего тела при участии адреналина, норадреналина и кислорода, происходит распад жирных кислот с выработкой АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). Она служит источником энергии для деятельности всех органов в организме. В результате натренированность и даже длина мышц увеличивается, а лишние объемы уходят вместе с весом.

Спорт в 30+

Чем старше человек, тем важнее для его здоровья наличие силовых тренировок. После 30 лет в игру вступают естественные дегенеративные процессы в мышцах (саркопения). Плотность мышечной ткани уменьшается, а жировой — увеличивается. Чтобы мышцы не атрофировались, их необходимо тренировать.

Чем больше объем мышц, тем быстрее возникает потребность в энергии при физической нагрузке. Здесь возникает вопрос питания: грамотно сбалансированный рацион увеличит эффективность как тренировок, так и сжигания жировых отложений.

Причем здесь радость?

Оптимально подобранная физическая тренировка провоцирует одновременно выработку стрессовых гормонов и гормонов счастья.

Обратите внимание на свое психоэмоциональное состояние после занятий: если усталости больше, чем радости и легкости, — имеет смысл изменить комплекс ЛФК.

ПОЛЬЗА СПОРТА В ЦИФРАХ

Регулярные физические тренировки всего 2-3 раза в неделю:

на **40%**

снижают риск внезапной смерти и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

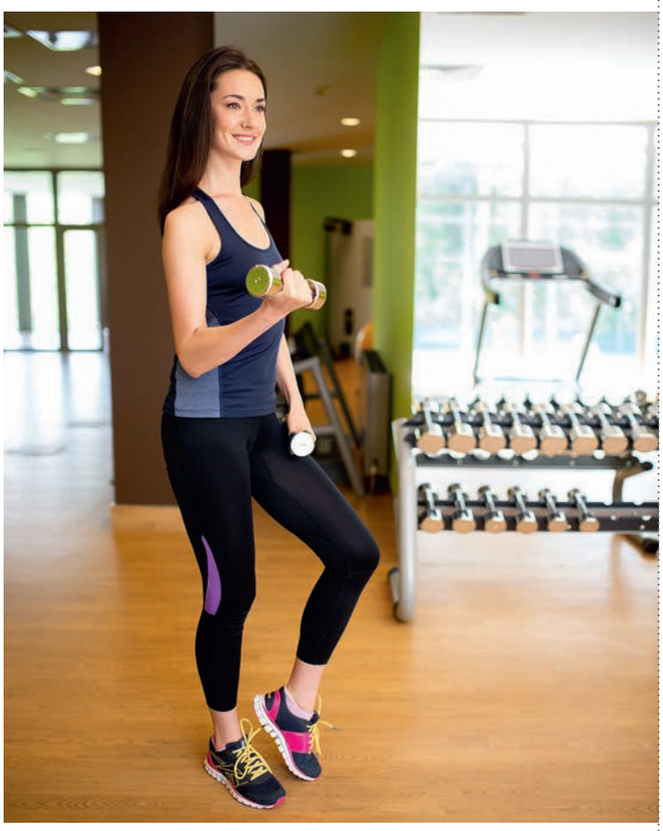
на **30%**

предотвращают развитие инсульта.

КОМПЛЕКСНАЯ КОРРЕКТИРУЮЩАЯ ПРОГРАММА STYX

Направлена на устранение проявлений целлюлита и коррекцию силуэта. Процедура представляет собой обертывание с использование активных гелей и антицеллюлитный массаж. Интенсивность воздействия обертывания подбирается врачом под состояние и потребности пациента. Процедура способствует восстановлению водного баланса, детоксу, дает ощутимый лимфодренажный эффект. За целый курс процедур уходит до 8 см объема в области бедер и талии.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКОЙ

Индивидуальная тренировка с тренером ЛФК состоит из 3 этапов:

1. Диагностика
2. Индивидуальное занятие ЛФК
3. Мануальная коррекция, выявление и проработка болезненных и проблемных участков в теле.

Миофасциальная диагностика позволяет выявить проблемные зоны опорно-двигательного аппарата. Диагностика включает комплекс двигательных тестов. По ним врач оценивает состояние опорно-двигательного аппарата, мышц, связок, суставов. Это позволяет выявить причины нарушений до появления болевых симптомов. Врач ЛФК на основе полученных данных составляет индивидуальную программу занятий и мануальных воздействий.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

СОВЕТЫ ОТ ВРАЧА ЛФК

Разумеется, комплекс упражнений для снижения веса должен составляться специалистом с учетом хронических заболеваний и противопоказаний, с контролем пульса, давления и общего состояния пациента.

Однако можно выделить базовую схему тренировки, которая будет эффективно работать на сжигание жировых отложений:

1. Первые 10-15 минут уделяются разминке.
2. В течение следующих 30-40 минут выполняются силовые упражнения с малым количеством подходов в серии и недолгим отдыхом.
3. Последние 50-90 минут уделяются кардио-нагрузке: занятия на беговой дорожке, велотренажере, эллипсе, аэробика, танцы.
4. Растяжка.

Правильное соблюдение периодичности силовых и кардио-тренировок обеспечивает быстрое сокращение объемов подкожной жировой клетчатки. При физических нагрузках жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке «мертвым грузом», а расходуются организмом.

Согласно исследованиям, регулярные физические тренировки:

— активизируют выработку ферментов печени,
— улучшают функции почек,
— нормализуют углеводный обмен.

Эффективным дополнением тренировок будет массаж. Благодаря массажным техникам подкожная жировая прослойка разбивается на мелкие частички и выводится из организма через поры, лимфатическую и кровеносную системы. В результате устраняется целлюлит, а кожа разглаживается, объемы тела сокращаются. Обычно процесс липолиза после фитнеса запускается спустя 40 минут. Если же после спортзала пойти на массаж, расщепление жиров значительно ускорится.

Безусловно, важно следить за рационом питанием и режимом сна. Ведь если вы не будете осознанно сводить дебет с кредитом в своем организме — он это сделает самостоятельно. Только вряд ли результат вас обрадует.

Занимайтесь спортом, будьте здоровы и счастливы!

Статья носит информационный характер. Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

ЛИПОСКУЛЬПТУРНЫЙ МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Массаж в комплексе с тренировкой значительно повышает эффективность занятий и активирует процесс липолиза. Акцент в липоскульптурном массаже делается на подкожный жир и включает глубокую проработку отдельных мышц. Сеансы становятся особой формой тренировок, улучшающих пластические и энергетические процессы в теле. Благодаря интенсивной методике уже после первого сеанса объемы уменьшаются на 2-5 см, в первую очередь благодаря активации лимфодренажа.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

СОЙТИ С РЕЛЬСОВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ИРИНА ЦОЙ
врач-рефлексотерапевт

Восток — дело тонкое.

Из к/ф «Белое солнце пустыни»

Рефлексотерапия — удивительный синтез научного подхода, философского взгляда на мир и древнейших знаний из традиционной китайской медицины об устройстве человека. Однако в разное время вокруг рефлексотерапии возникала масса мифов, легенд и спекуляций, поэтому абсолютная уверенность в эффективности метода одних граничит с полным неверием других. Может ли иглоукалывание решить серьезные проблемы со здоровьем или, например, снизить вес? Существует ли та самая волшебная точка для похудения? Давайте разбираться.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Иглоукалывание, прародитель современной рефлексотерапии, впервые встречается в древнекитайских источниках VI в. до н. э. А первая известная книга о рефлексотерапии — это «Трактат Желтого императора о внутреннем», или «Хуан-ди нэй цзин». В ней были подробно описаны все наблюдения и особенности практического применения этого метода: топография 295 точек, первые иглы, конусы для прижигания, фитотерапия. Особое внимание в Китае всегда уделялось профилактике заболеваний, поэтому превентивной медицине была посвящена отдельная глава.

В России рефлексотерапия впервые появилась в XVII в. с легкой руки Петра I. Однако до официального признания рефлексотерапии отечественной медициной прошло еще три столетия: в 1997 г. специальность «врач-рефлексотерапевт» была включена в реестр медицинских специальностей[1]. С этого времени рефлексотерапия развивается в рамках официальной медицины.

Сегодня рефлексотерапия объединяет несколько методик: акупунктурное иглоукалывание, су-джок-терапию, фармакопунктуру, лазеропунктуру, прижигание, гирудотерапию, поверхностное воздействие (магниты цубо, семена, кросс-тейпирование, вакуумное воздействие).

[1]О введении специальности «Рефлексотерапия» в номенклатуру врачебных и провизорских специальностей: приказ Минздрава РФ от 10.12.1997 № 364 (с изм. от 04.03.2011) [Электронный ресурс]. Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL: https://docs.cntd.ru/document/901701694 (дата обращения: 01.05.2023).

МЕРИДИАНЫ И РЕФЛЕКСЫ

Основу иглорефлексотерапии составляет учение о точках воздействия и меридианах. Существует 12 основных парных и 2 непарных меридиана. В практической работе знание топографии меридианов, а также показаний к их использованию помогает врачу находить нужные точки.

Анатомически точки располагаются по всему телу. Одни находятся в местах выхода вегетативных нервных волокон, другие располагаются по ходу нервных стволов и нервно-сосудистых пучков. Многие точки соответствуют местам максимальной кожной болевой чувствительности (гипералгезии).

Стимулируя биологически активную точку, мы подаем сигнал в центральную нервную систему, получаем рефлекторный ответ и таким образом меняем состояние органа, а впоследствии — тип его реакции. Этот процесс абсолютно физиологичный и гармоничный. Еще И. П. Павлов доказал, что рефлексы заложены в основе работы и развития всего организма. Это основной механизм, благодаря которому организм приспосабливается к окружающей среде.

В своем учении о высшей нервной деятельности И. П. Павлов писал: «Если бы животное вместо того, чтобы направляться к еде, отстранялось от нее, а вместо того, чтобы бежать от огня, кидалось в огонь и т. д., оно было бы разрушено. Оно так должно реагировать на внешний мир, чтобы всей ответной деятельностью его было обеспечено его существование». Все формы психической деятельности — это сложнейшие условные рефлексы, которые проявляются не спонтанно, а в ответ на внешний раздражитель.

ЛИШНИЙ ВЕС — СЛЕДСТВИЕ ДИСГАРМОНИИ

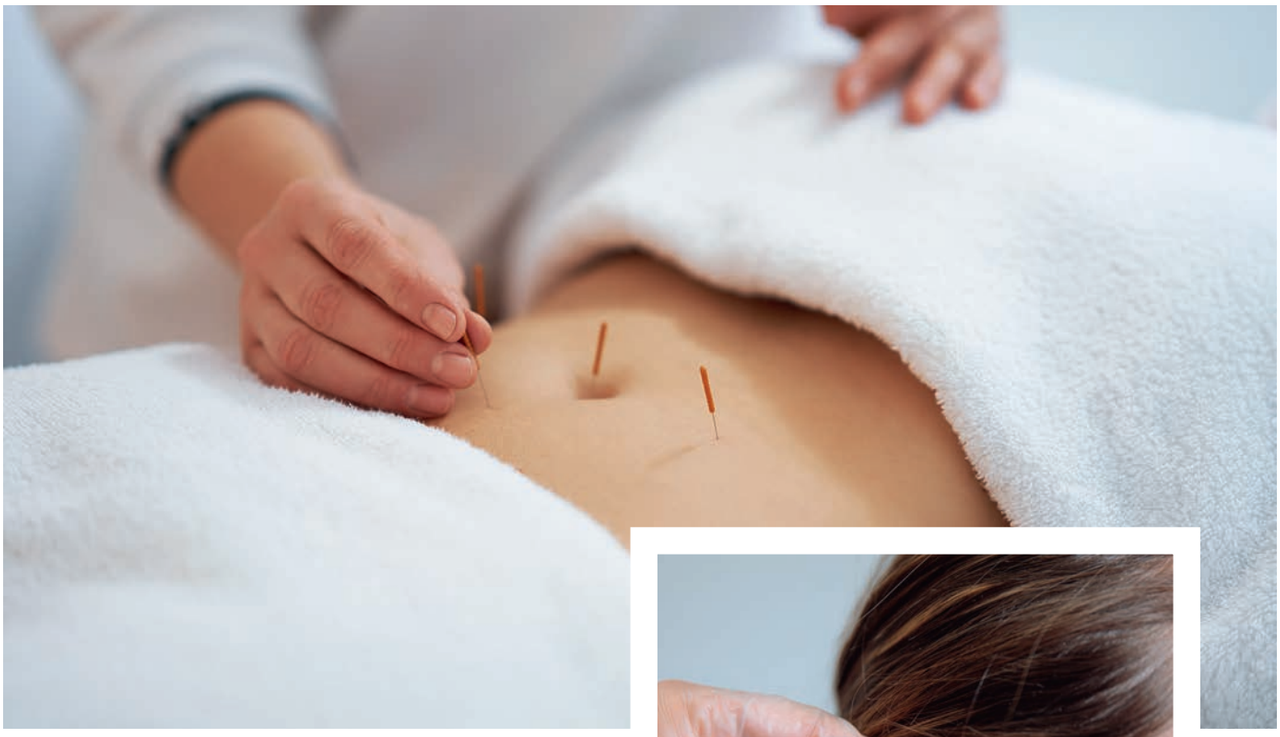
Рефлексотерапия базируется на древнекитайском учении У-син, концепции пяти элементов (металл, вода, дерево, огонь, земля). Согласно теории У-син, абсолютно всё на Земле, включая человека, берет свое начало из этих стихий. Они циклично взаимодействуют, усиливая или ослабляя друг друга. Каждой из стихий соответствует определенная пара органов в теле человека, которые влияют друг на друга аналогичным образом.

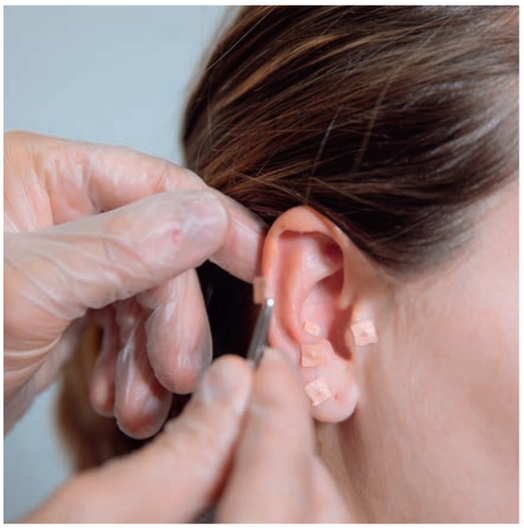
Врач-рефлексотерапевт, воздействуя на акупунктурные точки, влияет на один или несколько органов, усиливая или ослабляя их, регулируя скорость и направление энергии. Когда энергия в теле циркулирует равномерно и циклично, с соблюдением сбалансированного соотношения инь-ян, тело человека находится в здоровом состоянии и имеет оптимальный вес. Нарушение взаимодействия элементов и энергий приводит к дисгармонии и болезням.

В китайской медицине тело человека рассматривается как целостный сосуд, и любое нарушение в теле приравнивается к трещине в этом сосуде. У современного человека тело-сосуд чаще всего находится в плачевном состоянии. Физическое и психоэмоциональное напряжение накапливается, и организм запускает компенсаторные механизмы, чтобы успокоить нервную систему и восстановить баланс. Психика находит наименее затратные пути: увеличить ресурс и уменьшить его расход. Человек начинает употреблять больше вкусной калорийной еды и сокращает физическую нагрузку. Это самые доступные способы для восстановления энергии. Облегчение наступает быстро, но ненадолго. Гормональный всплеск эндорфинов утихает, но причина сохраняется, и организм снова запускает компенсаторные механизмы, провоцируя ухудшение. В итоге переедание, гиподинамия и неправильный режим нарушают обмен веществ и выработку гормонов. Возникает замкнутый круг, где каждый новый виток усугубляет болезненное состояние.

В случае с лишним весом рефлексотерапия позволяет инициировать изменения, ведущие к естественной регуляции метаболизма и гормонального фона.

Психика находит наименее затратные пути, как увеличить ресурс и уменьшить его расход. Человек начинает употреблять больше вкусной калорийной еды и сокращает физическую нагрузку. Это самый доступный способ для восстановления энергии.





МАРШРУТ ПОСТРОЕН, ПОВЕРНИТЕ НАПРАВО

Единственный способ выйти из замкнутого круга — это показать организму другой вариант реакции на стресс, выработать новые привычки. Врач-рефлексотерапевт, воздействуя на активные точки, в буквальном смысле слова переучивает организм. Здесь нет и не может быть волшебной точки или единого рецепта для всех: в каждом конкретном случае подход строго индивидуален. Постепенно в течение нескольких сеансов телу прививаются новые реакции на стресс. Это можно сравнить с новым маршрутом для человека, который годами ходил на работу одной и той же дорогой. Сначала этот путь кажется ему непривычным, а затем — более комфортным.

Процедура проводится на базе тщательно собранного анамнеза, чтобы исключить обострение хронических заболеваний. Специалист обязательно осматривает пациента и проводит дополнительную беседу, определяет, какие меридианы нужно активизировать или успокоить.

Каждая процедура рефлексотерапии включает в себя три стадии работы:

1. **Седация (успокоение).** В первую очередь необходимо уменьшить общее напряжение, снять повышенную нагрузку с органов и тканей.

2. **Стимуляция и тонизация.** На этом этапе усиливается микроциркуляция и лимфодренаж, увеличивается доступ кислорода к тканям, восстанавливается работа пищеварения.

3. **Закрепление результата.** Сессия заканчивается стабилизацией нервной системы.

Как было сказано выше, рефлексотерапия затрагивает работу центральной нервной системы. Поэтому сразу после сеанса пациент может испытывать непривычное эмоциональное состояние: раздражение, агрессию, грусть, плаксивость. Это адекватная реакция, так высвобождается ранее накопленное психоэмоциональное напряжение и появляется ресурс для восстановления организма. Но это не означает, что теперь пациент всегда в ответ на стресс будет плакать или излишне агрессивно проявлять себя. Такая реакция — свидетельство, что патологическое саморазрушение остановлено и пришло время новых психофизиологических реакций.

Для закрепления положительного результата применяется аурикулотерапия. Специальные магнитные шарики цубо устанавливаются в нескольких точках для контроля аппетита и объема жидкости в организме, расслабления и общей поддержки проведенного лечения. В зависимости от состояния организма, врач выбирает серебряные или золотые шарики. Серебро успокаивает, а золото тонизирует. Благодаря этой процедуре приглушается аппетит и выводится лишняя жидкость из организма. Аурикулотерапия помогает комфортно продлить действие классической акупунктуры между процедурами и позволяет пациенту жить в привычном ритме вне медицинского центра.

ВЫ ПРИБЫЛИ В ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ

Традиционно курс рефлексотерапии составляет 10—12 сеансов. Однако в рамках комплексного подхода, включающего диету, детоксикацию, лимфодренажные процедуры, физическую нагрузку и коррекцию психоэмоционального состояния, достаточно 3—5 сеансов. При грамотном назначении эти методы взаимодополняют и усиливают друг друга. Важно соблюдать правильную последовательность, так как для организма любое отклонение от привычных действий — стресс. Рефлексотерапия в данном случае является стартом для запуска сложнейшего механизма.

В результате процедур:

- активируются процессы детоксикации;
- улучшается кровоток и лимфоток;
- усиливается моторика органов пищеварения;
- нормализуется выработка гормонов;
- изменяются пищевые привычки.

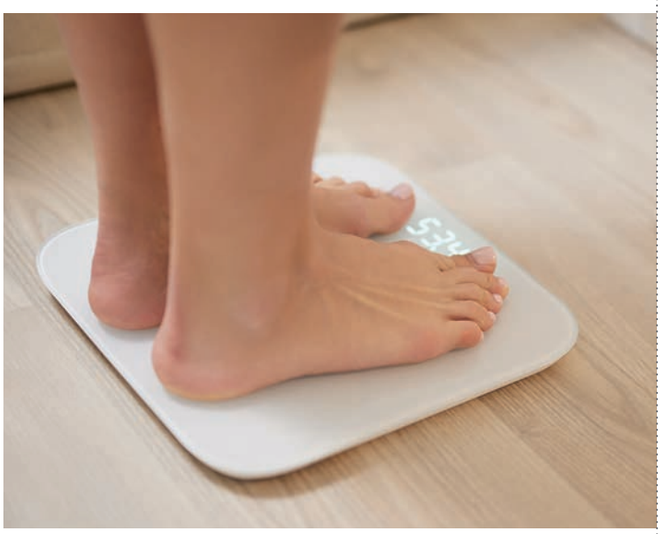
Многие пациенты, имеющие обширный опыт в борьбе с лишним весом, с удивлением отмечают, что, в отличие от большинства методов, после курса рефлексотерапии вес не возвращается назад.

Спустя пару сеансов пациент может заметить отсутствие тяги к мучному или сладкому. Человек становится избирательным не только в еде, но и в выборе круга общения и даже видов деятельности. Благодаря рефлексотерапии встраивать в жизнь новые полезные привычки значительно легче.

Постепенно в организме формируются новые рефлексы и альтернативные модели поведения, и начинается совсем другая жизнь. Этот процесс можно сравнить с появлением источника в пустыне, который пробуждает реки, наполняя их водой. Здесь нет никаких чудес, это результат восстановленного баланса в работе органов и систем. Но важно понимать, что для эффективного отклика организма недостаточно нескольких сеансов рефлексотерапии и программы детокса. Если вы хотите снизить вес и закрепить полученный результат, необходима ваша осознанная включенность в процесс.

Пусть ваша стройность будет здоровой и гармоничной!

Есть противопоказания. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.



Список литературы:

1. Болезни нервной системы: руководство для врачей / под ред. Н. Н. Яхно. М.: Медицина, 2005. 744 с.

2. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. Новосибирск: Наука, 1991.

3. Николлс Дж., Мартин Р., Валлас Б., Фукс П. От нейрона к мозгу. М., 2003.

4. Практическое руководство по иглорефлексотерапии: учебн. пособие / Д. М. Табеева. 4-е изд. М.: МЕДпресс-информ, 2016. 440 с.

5. Скоромец А. А., Скоромец А. П., Скоромец Т. А. Топическая диагностика заболеваний нервной системы. СПб.: Политехника, 2007.

6. Шнорренбергер К. К. Терапия акупунктурой. М.: Balbe, 2003.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОТ VERBA MAYR

Verba Organic

Функциональный напиток на основе гумусовых кислот для стимуляции выработки энергии в митохондриях. Гумусовые кислоты способны выводить тяжелые металлы и радионуклиды, нейтрализуют органические токсины в кишечнике и крови, снимают воспалительные реакции и ускоряют регенерацию тканей.

Verba Tanne

Функциональный напиток на основе полипренолов растительного происхождения, клеточного сока пихты и хвойной пасты обеспечивает антиоксидантную защиту организма, подавляют активность вирусов и бактерий.

Verba Vita

Уникальный коктейль полезных веществ, обогащенный метаболитами сразу трех важнейших групп бактерий нашего кишечника (бифидобактерий, лактобактерий и пропиобактерий) обладает мощными иммуномодулирующими эффектом, нормализует уровень холестерина в крови, поддерживает метаболизм печени.

Все продукты содержат всего лишь 1 калорию и очень приятны на вкус, поэтому подходят в качестве функционального питания во время диеты. Применять их необходимо по 1 бутылочке утром и вечером в течение 25 дней. Противопоказанием к применению является индивидуальная непереносимость компонентов.

Закажите
в интернет-магазине
www.verbacuisine.ru

16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАДАЧА: ВЕСИТЬ БОЛЬШЕ

ИРИНА ПОПОВА

Главный врач, врач-терапевт, майер-терапевт, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт

Говорю «вес» — подразумеваю «лишний». Говорю «похудеть» — подразумеваю желанную цель. Но что, если перед вами стоит обратная задача — набрать вес? На первый взгляд кажется, что в этом нет ничего сложного. Однако корректно увеличить свой вес, даже на несколько килограммов, — задача не менее сложная, чем уменьшить его. Если снижение веса происходит главным образом за счет жировой ткани, то при наборе веса основная задача — увеличить мышечную массу, а не жировую прослойку. Как этого добиться и с чего следует начать?

ЧТО ДАНО ОТ РОЖДЕНИЯ

Все люди по телосложению делятся на три основных типа: эктоморфный, мезоморфный и эндоморфный. Каждый тип имеет определенный набор характеристик: строение фигуры, особенности метаболизма, психоэмоциональных реакций и колебаний веса. На базе этой информации можно разработать эффективную диету и физическую нагрузку. Чтобы определить свой соматотип, достаточно измерить обхват запястья. Этот показатель не меняется даже при изменении мышечной или жировой массы.

- **Эктоморфный тип (астенический).**

Чаще всего люди, которые хотят набрать вес, относятся к эктоморфам. Они отличаются худощавым телосложением, у них узкие плечи, относительно короткое туловище, тонкие запястья и ступни ног, а также дефицит мышечной массы. Эти люди эмоционально лабильны, подвижны, остро реагируют на стресс, они почти всегда «на адреналине», им трудно расслабиться, у них часто понижен аппетит.

Обхват запястья у эктоморфа:

— менее 15 см у женщин;

— менее 17 см у мужчин.

- **Мезоморфный тип (нормостенический).**

Таких людей называют везунчиками в генной лотерее: у них крепкое телосложение, атлетическая прямоугольная фигура и незначительный объем подкожно-жировой клетчатки. Они стремительно наращивают мышечную массу и набирают вес гораздо быстрее, чем эктоморфы. Это прирожденные спортсмены.

Обхват запястья у мезоморфа:

— около 15—17 см у женщин;

— около 17—20 см у мужчин.

- **Эндоморфный тип (гиперстенический).**

Эндоморфы могут выглядеть «плотными и мягкими»: средний рост, круглая голова, большой живот, вялые руки и ноги. Для них характерен замедленный метаболизм, поэтому без физической нагрузки и коррекции питания набор веса за счет жировой массы происходит довольно быстро. Жировые отложения формируются в основном на плечах и бедрах. Похудеть эндоморфам сложнее, чем, например, мезоморфам.

Обхват запястья у мезоморфа:

— более 17 см у женщин;

— более 20 см у мужчин.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ДИАГНОСТИКОЙ

Сначала необходимо выяснить, действительно ли имеется дефицит веса. С медицинской точки зрения существуют два информативных метода диагностики: индекс массы тела (ИМТ) и биоимпедансное исследование.

ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела (кг) / рост² (м).

Нормальный ИМТ составляет 18,5—24,9 кг/м². Если ИМТ ниже 18,4 кг/м², врачи ставят диагноз «дефицит массы тела». ИМТ ниже 16,5 кг/м² является критическим значением. Такое состояние считается выраженным дефицитом веса, и оно требует уже медикаментозного вмешательства.

Но ориентироваться только по ИМТ неправильно — необходимо оценить компонентный состав тела методом биоимпедансного исследования. Этот метод инструментальной диагностики позволяет первично оценивать и контролировать в динамике основные показатели состава тела при наборе веса:

- тощая масса — это вес костей, мышц, сухожилий и внутренних органов без учета жира. Увеличение тощей массы говорит о росте мышц, что учитывается при физических тренировках;
- активная клеточная масса — это вес нервных клеток, мышц и органов, который должен быть неизменен при снижении общего веса тела, а по мере натренированности доля активной клеточной массы увеличивается;
- жировая масса — это количество жира в организме. Этот показатель является определяющим для качества тела. Чем больше жировой ткани и меньше мышечной, тем менее спортивной выглядит фигура.
- основной обмен — это количество энергии, которая расходуется организмом в сутки на поддержание жизненно важных функций: дыхания, кровообращения, температуры тела.

После проведения диагностики важно исключить патологические причины снижения веса, особенно эндокринные заболевания. В таких случаях рекомендуется обследование у врача-эндокринолога, андролога, гинеколога и терапевта.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ «ДИЕТОЛОГИЯ»

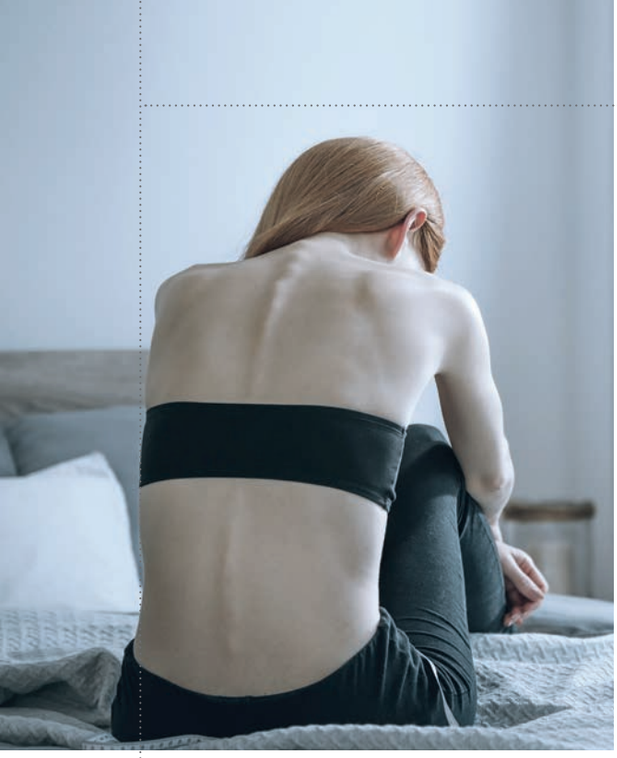
Исследование выявляет генетически заложенные «предустановки» вашего организма. На основании этих данных наши врачи разрабатывают вашу личную оздоровительную программу.

Определяются гены, которые обуславливают:

- предрасположенность к набору лишнего веса и перееданию;
- риск развития сахарного диабета, метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний и др.;
- трудности в переваривании и усвоении определенных продуктов;
- непереносимость определенных видов продуктов (соль, глютен, лактоза, кофе);
- может ли организм усваивать все необходимые витамины и минералы в полном объеме или требуется регулярный прием БАДов;
- оптимальный режим физической нагрузки (вид, интенсивность, длительность).

Тест проводится однократно: генетические особенности остаются с человеком на всю жизнь и не меняются.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, посоветуйтесь с врачом.



КУДА УХОДИТ ВЕС?

Можно выделить основные факторы, провоцирующие дефицит веса:

1. Повышенная стрессовая нагрузка. Одной из причин дефицита веса является повышенный уровень гормона кортизола. Избыток кортизола разрушает мышечную ткань, особенно при хроническом стрессе. Самое главное — это коррекция психоэмоциональных реакций с помощью различных методик. Безусловно, медикаментозный подход — наиболее эффективный, но следует начать с естественных техник. Хорошо подойдет медитация, дыхательные практики, которые активизируют парасимпатическую вегетативную нервную систему и помогают расслабиться. Активация блуждающего нерва (nervus vagus) — главного нерва парасимпатической системы — возможна при стимуляции мышц шеи, например при пении, продолжительном выдохе, смехе.

Подробнее узнать о методах саморегуляции вы можете у психотерапевта.

2. Нарушение функций щитовидной железы. Дефицит веса может быть показателем повышенного уровня гормонов щитовидной железы. Гиперфункция щитовидной железы (тиреотоксикоз) отмечается при диффузном токсическом зобе, тиреоидитах, токсической аденоме, многоузловом токсическом зобе, тиреотропиноме и др. Для этих заболеваний характерно снижение веса при достаточном или даже повышенном аппетите. Активный теплообмен и метаболизм требует большого количества энергии, поэтому набрать вес непросто.

3. Пониженный уровень тестостерона. Уровень тестостерона играет важную роль как у мужчин, так и у женщин. Тестостерон — это один из основных гормонов, который стимулирует рост мышечной ткани, используя жир как источник энергии. При снижении тестостерона объем мышечной массы уменьшается даже при регулярных занятиях спортом. Потеря мышечной ткани замедляет обмен веществ, что способствует набору веса, но уже за счет жирового компонента. При выявленном андрогенодефиците рекомендована гормонозаместительная терапия, если отсутствуют противопоказания.

4. Проблемы со сном. Ложиться спать необходимо до полуночи, чтобы позволить мелатонину снизить уровень кортизола, инсулина и лептина. Повышенный кортизол усиливает хронический стресс, «разгулявшийся» лептин повышает чувство голода. Такая комбинация провоцирует неразборчивость в еде и в конечном счете способствует набору веса, но за счет жировой массы, а не мышечной. Кроме того, во время сна активно работает соматотропный гормон — один из гормонов передней доли гипофиза, который также укрепляет наши мышцы и кости.

5. Несбалансированная физическая нагрузка и тип питания. Если вы активно занимаетесь в тренажерном зале, необходимо контролировать питание. Увеличение веса должно идти через наращивание мышечной массы. Кроме того, необходимы грамотные физические тренировки силового характера в спортзале под контролем профессионального тренера.

ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Самые простые способы набрать вес — есть больше и чаще, увеличивать количество калорийной еды, в том числе сладостей и фруктов. Приверженцев такого рациона называют «скинни фэт» (от англ. skinny fat), что в дословном переводе может звучать как «жирная худышка». Набор веса происходит за счет жировой массы, поэтому «скинни фэт» выглядят худыми и стройными, но с заметными жировыми складками и дряблой кожей. Процент мышечной массы у таких людей низкий, и отсутствие мышц не позволяет распределяться жировой прослойке равномерно. Причина в том, что нет достаточной физической нагрузки и используется некорректный рацион.

Если перед вами стоит задача набрать вес и улучшить здоровье, то к подбору питания надо подходить внимательнее. Пища должна соответствовать определенным требованиям:

- быть достаточно калорийной;
- иметь полноценный аминокислотный, жировой и углеводный состав;
- быть богатой витаминами и минеральными веществами;
- не переполнять желудок и легко усваиваться, не требуя дополнительной энергии для переваривания.

В рацион необходимо вводить продукты с высокой нутритивной плотностью (зелень, овощи), которые имеют достаточную концентрацию необходимых организму микронутриентов на 1 ккал. Чем выше данный показатель, тем более полезна и питательна пища. Для повышения индекса насыщения блюда к овощам и зелени нужно добавлять продукты, имеющие большую калорийность, например, безглютеновые крупы, бобовые, орехи и масла.

ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ ГЛЮТЕН

Список глютеносодержащих продуктов значительно шире, чем принято считать. Глютен содержится не только в хлебобулочных изделиях из пшеничной муки и в макаронах, но также в ячмене, ржи, полбе и овсе.

Это расширяет список глютеносодержащих продуктов:

- все продукты, в составе которых есть пшеничная мука;
- все готовые соусы;
- каши из овса, пшеницы, ржи, манки, полбы;
- готовые сладости: торты, пряники, шоколад, конфеты, вафли и т. д.;
- алкогольные напитки, приготовленные из злаков, например, пиво;
- большинство полуфабрикатов, а также готовых мясных изделий: сосиски, колбасы, фарш, его производные и т. д.;
- мороженое, йогурты, творожки, промышленный сыр.

Для полного исключения глютена необходимо изучать состав готовых продуктов и искать им альтернативу. Но это вложение в собственное здоровье, которое окупится сполна.

ЧЕМ КОРМИТЬ МЫШЦЫ

Основная «еда» для мышц — это белок. Рост мышц невозможен при белковом дефиците, который может развиться при вегетарианстве и длительном голодании. Поэтому в рационе должно быть достаточное количество полноценного белка (мясо, рыба, птица, морепродукты, творог, яйца). Незаменимые аминокислоты, поступающие с пищей, являются строительным материалом для новых мышечных клеток. Уровень общего белка по анализу крови не должен быть менее 75 г/л. Суточный рацион питания должен включать не менее 1,5 г белка на 1 кг веса.

В качестве дополнительного источника белка можно употреблять белковые коктейли и аминокислоты, пептиды коллагена. Эти продукты имеют сбалансированный химический состав, высокое содержание белка, способствуют быстрому восполнению в организме недостатка незаменимых аминокислот, витаминов и минеральных веществ.

Во время повышенной белковой нагрузки важно контролировать работу печени (анализы на АСТ, АЛТ, щелочную фосфатазу, билирубин, общий белок и альбумины), почек (анализ на уровень креатинина и скорость клубочковой фильтрации), а также уровень мочевой кислоты.

ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО УСВОЕНИЯ БЕЛКА

При дефиците массы тела организм старается экономить энергию, в том числе на переваривании тяжелой пищи. Для полноценного усвоения всех нутриентов необходимо «навести порядок» в желудочно-кишечном тракте.

Основные причины плохого усвоения белка:

- Пониженная кислотность в желудке (гипоацидность), атрофические гастриты, недостаточная выработка ферментов поджелудочной железы и т. д. В этом случае желудок физически не может переварить белковую пищу, пока не будет нормализована кислотность желудочного сока. Мы рекомендуем перед употреблением белковосодержащих блюд выпить полстакана воды с лимонным соком (при отсутствии противопоказаний).

- Заболевания гепатобилиарной системы (печень, желчный пузырь, желчные, внутри- и внепеченочные протоки). Хороший желчеотток необходим для лучшего усвоения насыщенных жиров и жирорастворимых витаминов, например витамина D, необходимого для наращивания мышечной массы. Насыщенные жиры, в том числе Омега-3, должны присутствовать в рационе в объеме не менее 20% от суточной нормы еды. Они необходимы для синтеза стероидных гормонов, особенно тестостерона, ответственного за выработку мышечной ткани. Повысить их усвоение и улучшить желчеотток помогут продукты, содержащие жиры и горечи (одуванчик, артишок и др.).

- Латентные воспалительные процессы в кишечнике, а также синдром раздраженного кишечника. Чтобы снять воспаление в кишечнике, в первую очередь необходимо как минимум на три месяца вывести из рациона провоспалительные продукты: сахар и быстрые углеводы, глютен и молочные продукты, содержащие лактозу и казеин. В перспективе рекомендуется сделать тест на пищевую непереносимость, чтобы выявить продукты, которые не усваиваются организмом и вызывают хроническое воспаление. Пищевая непереносимость может выражаться в неочевидных симптомах, например в утренней разбитости, быстрой утомляемости, раздраженном психоэмоциональном фоне, сложностях с пищеварением (бурление, метеоризм, тяжесть, расстройства пищеварения и т. д.).

- Нехватка клетчатки в белковых блюдах. Клетчатка — один из основных двигателей пищеварения, обеспечивающих питание для микробиома кишечника.

- Плохое пережевывание белковосодержащей пищи. Крупные, в спешке проглоченные куски еды значительно хуже перевариваются и усваиваются. Пищу необходимо принимать правильно, медленно, тщательно пережевывая каждый кусочек, смачивая ее слюной. Это одно из важнейших условий в рамках майер-терапии для восстановления работы кишечника.

- Недостаточное поступление в организм с пищей незаменимых аминокислот, необходимых для синтеза собственных белков. Чтобы восполнить дефицит незаменимых аминокислот, организм может начать расщеплять собственные белковые запасы, в том числе мышечную ткань. Эта проблема решается с помощью аминокислотных комплексов и коррекции питания.

Даже самые общие рекомендации по питанию должны учитывать возраст, пол, состояние эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, эмоциональный фон, характер питания и физическую активность, режим сна и бодрствования. Для составления индивидуального сбалансированного плана питания необходимо провести лабораторные исследования, например ДНК-тест. Генетическое тестирование «Диетология» определит, откуда организм берет энергию — из жиров или углеводов; индивидуальную потребность в витаминах и питательных веществах; реакцию организма на молочные продукты, глютен, алкоголь, кофе, сахар и соль; особенности восприятия вкусов — сладкого, жирного и горького; поможет подобрать тот вид спорта, который будет эффективен и безопасен.

Организм каждого человека индивидуален, поэтому процесс набора веса и улучшения здоровья должен основываться на персонализированном подходе.

Будьте здоровы!

Список литературы:

1. Кацухара Ш., Йокомото-Умакоши М., Умакоши Х. Влияние кортизола на снижение мышечной силы и массы: рандомизированное исследование по Менделю. Журнал клинической эндокринологии и метаболизма, 2022. Вып. 107. № 4.

2. Вердеш Б. А., Морозова Ю. Ю. Дефицит веса — одна из актуальных проблем здоровья человека //Advances in Science and Technology: сборник статей XXXVI международной научно-практической конференции. Москва, 30 апреля 2021 г. М.: ООО «Актуальность.РФ», 2021. С. 133—134.

3. Дурнаева Т. Е. Калории, белки, жиры и углеводы в рационе человека // Сборник трудов Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В. Г. Шухова, 18—20 мая 2022 г. С. 297—301.

4. Mullur R., Liu Y.-Y. Thyroid hormone regulation of metabolism. Physiol. Rev., 2014. Vol. 94. No. 2. P. 355—382. DOI: 10.1152/physrev.00030.2013.

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Современный иммунологический тест на пищевую непереносимость FOX (Австрия) включает проверку по 286 продуктам и пищевым добавкам из 13 групп. Это одно из самых популярных исследований, так как пищевую непереносимость трудно выявить без анализа из-за:

- *смазанной симптоматики:* тяжесть в животе, урчание, метеоризм, головные боли неясного происхождения, расстройство ЖКТ или запор, кожные высыпания, хроническая усталость, немотивированный набор веса — все это может быть проявлением пищевой непереносимости.

- *многокомпонентного сложного питания:* современная еда насыщена не только известными аллергенами (молочными и зерновыми продуктами, орехами, цитрусовыми и т. п.), но и консервантами, ароматизаторами.

- *возможных изменений реакции на продукты:* пищевая непереносимость может обостряться и исчезать в зависимости от питания.

Статья носит информационный характер, не является раскрытием метода диагностики. Имеются противопоказания, посоветуйтесь с врачом.

FERRETTI
YACHTS
FERRETTI YACHTS 720
Since 1993
BUREVESTNIK GROUP
Москва | Санкт-Петербург | Сочи | Черногория
Москва, Краснопресненская набережная, дом 12, ЦМТ, подъезд 3, офис 907
E-mail: office@burevestnik.ru | www.burevestnik.ru
Тел.: +8 800 500 03 13
Реклама

ЗАКУЛИСЬЕ КУХНИ

С АЛЕКСЕЕМ НИКИТИНЫМ,

бренд-шефом ресторана Verba Cuisine

Ресторан Verba Cuisine в оздоровительном отеле Verba Mayr — место, где любовь к правильной и полезной еде передается в каждой детали. Уезжая гости и дома придерживаются принципов питания по Майеру, исключая из рациона глютен, лактозу, сокращая простые углеводы и тем самым улучшая свое здоровье и самочувствие.
Сегодня мы побеседовали с бренд-шефом ресторана Verba Cuisine Алексеем Никитиным — главным идейным вдохновителем культуры правильного питания. Он поделился тонкостями высокой кухни по Майеру и дал простые рекомендации, как сделать домашнее питание более вкусным и полезным для здоровья.

АЛЕКСЕЙ НИКИТИН,
бренд-шеф ресторана Verba Cuisine

ИСТОРИЯ ПОВАРА

— С чего начался ваш путь в профессии?

— Еще в детстве я вместе с друзьями и братом увлекался кулинарными экспериментами. Постоянно что-то подсматривал на кухне у матери. Поэтому вопрос выбора профессии передо мной не стоял — я пошел на специальность «повар» осознанно. Затем много работал в разных ресторанах. Шесть лет я готовил рука об руку с разными французскими поварами. Это был весьма интересный опыт, но достаточно тяжелый. У французов очень жесткая система работы на кухне. Нельзя сказать шефу «нет». Если он велел тебе мыть пол, то либо ты будешь такое делать, либо уйдешь домой безвозвратно. Выдержать это очень сложно, но опыт бесценный. Позже были стажировки во Франции, Италии и ОАЭ.

— Как вы перешли от французской кухни к здоровому питанию?

— В течение 10 лет я много работал в этом направлении. Основы приготовления блюд, близких к майер-философии, я освоил во время обучения в Италии. Затем в ОАЭ проходил стажировку в центре оздоровления с уклоном в аюрведу. А в 2014 г., во время Олимпийских игр в Сочи, готовил еду для спортсменов, в которой надо было соблюдать много ограничений. Каждый ингредиент в предложенном меню тщательно согласовывался с тренерами и врачами сборных команд. Но это был важный опыт, который подготовил меня к Verba Cuisine. Когда я увидел вакансию шеф-повара в Verba Mayr, сразу понял, что буду здесь работать.

— Как формировался бренд Verba Cuisine?

— Можно сказать, ресторан Verba Cuisine я разрабатывал с нуля: сам подбирал штат поваров, формировал меню. К слову, первое полноценное меню было запущено в крайне аскетичном варианте. Но мы быстро поняли, что для русского менталитета это не подходит, и увеличили как количество ингредиентов, так и размеры порций.

— Принципы питания по Майеру достаточно строгие. Как отнеслись австрийские коллеги к вашим нововведениям?

— Наш медицинский куратор, австрийский майер-терапевт Алекс Витасек приезжал в центр несколько раз в год. Он лично дегустировал каждое блюдо из меню, комментировал, вносил правки в рецептуру. Со временем было достигнуто глубокое понимание тонкостей майер-кулинарии, и позже Алекс Витасек признался, что наш центр по уровню и ассортименту блюд превосходит аналогичные клиники в Европе.

У нас представлен большой выбор разнообразных десертов и безглютенового хлеба. При этом в нашем центре более строгие требования к рецептурам, чем в оригинальной майер-кухне. Например, мы убрали все ингредиенты, которые могут вызывать пищевую непереносимость, отказались от некоторых видов ягод, потому что в них много фруктозы.

— Какими постулатами вы руководствуетесь при создании блюд на кухне Verba Mayr?

— Основных принципов всего три. Во-первых, мы исключаем вредные и высокоуглеводные продукты и замещаем их более полезными аналогами. Во-вторых, соблюдаем правильный кислотно-щелочной баланс ингредиентов в блюде. И в-третьих, рецептура должна быть максимально простой, без использования сложного оборудования, чтобы можно было приготовить эти блюда в домашних условиях. Для меня, как для бренд-шефа Verba Cuisine, важно, чтобы человек мог и вне нашего центра поддерживать питание по Майеру.

— Люди, приезжая домой, действительно продолжают готовить себе еду по Майеру?

— Да, именно. Все рецепты есть в открытом доступе. В Verba Cuisine мы регулярно проводим кулинарные мастер-классы для гостей центра. Майер-кухня сама по себе не очень сложная, и за несколько занятий люди легко осваивают ее азы. Многие посетители приезжают ко мне уже после окончания программ на тематические мастер-классы, посвященные, например, приготовлению супов по Майеру, рыбных блюд или десертов. Гости отмечают, что, придерживаясь принципов майер-питания в обычной жизни, они чувствуют себя гораздо лучше и теперь приезжают в Verba Mayr просто отдыхать.

И это правда. Если человек старается и дома соблюдать наши рекомендации по питанию и физическим нагрузкам, то постепенно необходимость в строгих детокс-программах исчезает.

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ СТРОЙНОСТИ

— Алексей, признайтесь, наверняка есть какой-то особый рецепт или продукт, благодаря которому можно сбросить вес?

— Увы, никаких волшебных порошков или секретных ингредиентов нет. Все дело в наших блюдах, они сами по себе дают естественный эффект похудения. Благодаря питанию и базовому комплексу процедур человек теряет вес, даже если приезжает на программу, не связанную с коррекцией фигуры.

Существует три основных правила. Самое главное — это чувство меры. Когда организм насытился, нужно прекратить прием пищи, даже если блюдо очень вкусное или недоедено.

Во-вторых, нужно уделять больше внимания блюдам из рыбы и овощей — они легко усваиваются и перевариваются, не откладывая лишних запасов в организме. Подходят любые виды морской рыбы.

В-третьих, обязательно минимизировать потребление легких углеводов.

— А что входит в меню для программы похудения?

— В начале любой программы коррекции фигуры мы берем организм в ежовые рукавицы, чтобы отучить его от привычного рациона. В первые дни вводятся ограничения на всю белковую пищу, в питании остаются только овощи. Например, крем-суп из овощей на завтрак и обед, ужин может быть исключен.

— Звучит очень аскетично.

— Первые дни проходят достаточно сложно, но максимум на четвертый день организм привыкает к ограничениям. Это я проверил лично на себе и не один раз. Затем рацион постепенно становится разнообразнее. На завтрак добавляются кисломолочные продукты, легкие бутерброды из нашего безглютенового хлеба, на обед появляются белковые блюда. Но 70% такого рациона все равно будут составлять овощи.

— Как справиться с чувством голода в первые дни?

— При остром чувстве голода можно в любое время выпить 1—2 стакана нашего прекрасного овощного щелочного бульона. Он изготавливается из корнеплодов, так как самые высокощелочные овощи произрастают в земле: морковь, сельдерей, пастернак. Бульон отлично утоляет чувство голода и всегда есть в наличии в фитобаре. Чувство голода притупляется, можно таким образом обмануть организм и позволить себе спокойно дождаться следующего приема пищи. А дальше уже дело привычки.

Хотите приготовить самостоятельно овощной бульон для стройности? Смотрите описание в рубрике «Рецепты».

ищем подход и вводим приемлемые для его здорового питания ограничения.

— Расскажите, как проходит взаимодействие с врачами-диетологами. Они проверяют каждый рецепт и пробуют все блюда?

— Конечно. Все новые блюда обязательно утверждаются руководством центра Verba Mayr и врачами. Каждый месяц у нас проводятся дегустации: все майер-терапевты присутствуют на одобрении новых продуктов. Если какие-то блюда надо срочно добавить в меню или что-то изменить в их рецептуре, мы назначаем дополнительные дегустации. Некоторые блюда отбор проходят быстро, а другие тестируются месяц и более. Например, рецептура нашего авторского «Наполеона» — десерт «Кутузов» — согласовывалась около четырех месяцев.

— Четыре месяца — долгий срок! Как вам удалось превратить классический торт «Наполеон» с заварным кремом и слоеным тестом в десерт по Майеру?

И НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

— Что ж, меню для похудения — это действительно «ежовые рукавицы». Но у вас среди блюд есть оливье, борщ и огромный выбор десертов. Как вы это совмещаете с требованиями майер-терапии?

— У нас есть несколько важных ограничений при адаптации рецептов для майер-кухни: малое содержание углеводов, отсутствие пшеничной муки, белого риса, картофеля, а также использование ингредиентов с большим количеством клетчатки и белка. Мы убираем быстрые углеводы и заменяем их медленными. Учитывая эти принципы, можно сохранить в меню любимые блюда, например борщ или оливье. Картофель в обоих случаях мы заменяем топинамбуром, делаем низкокалорийный майонез, а колбасу и красное мясо меняем на индейку.

— Мясо тоже ограниченно используется в ваших рецептах?

— Да, но не по виду, а по частоте употребления. Например, говядину и красное мясо можно употреблять не чаще одного раза в три недели. В остальные дни оно заменяется белым диетическим мясом, птицей, рыбой. Оно более полезное для нашего организма. Бывают, конечно, исключения, связанные с индивидуальными особенностями или региональными предпочтениями. Например, жителей Кавказа вряд ли можно заставить жить без баранины. Поэтому мы к каждому гостю

— Подобные рецепты появляются в результате длительных экспериментов. Мы заменили традиционное пшеничное тесто собственной разработкой на основе льняной муки, масляные эмульсии — кокосовыми, вместо сахара добавили эритрит, а благодаря натуральной ванили нам удалось достичь вкуса, максимально близкого к оригиналу. Сейчас это один из самых популярных десертов: с привычным вкусом, но полезный, легко усваиваемый и низкокалорийный.

ЗАПРЕТНЫЕ ПЛОДЫ В VERBA CUISINE: СЫР, ХЛЕБ И ШОКОЛАД

— У Verba Mayr есть свое производство. Расскажите об этом.

— На территории Verba Mayr мы открыли несколько производств — это пекарня с кондитерским цехом, сыроварня и цех по изготовлению шоколада. Цеха расположены в одном здании, но в отдельных помещениях, изолированных от основной кухни. Каждый имеет свое оборудование, отдельные входы и выходы и свой штат специалистов.

— Сыроварня? Но ведь молоко майер-терапия рекомендует исключать из-за лактозы?

— Верно. Мы используем три вида молока: козье, овечье и коровье без лактозы. Все молоко от местных фермеров, с которыми мы давно работаем. Самое критичное — это коровье молоко, из которого лактоза удаляется методом ферментации. Сыр, изготовленный из безлактозного молока, допускается в рамках майер-терапии. Единственное исключение — непереносимость молочного белка.

— Расскажите про сыроварню. Как все начиналось?

— Мы открыли сыроварню, когда стали исчезать безлактозные кисломолочные продукты из-за эмбарго. Аналогов на рынке найти было невозможно, и мы решили начать в рамках эксперимента собственное производство кисломолочных продуктов и сыров. Сейчас это отдельное направление. У нас большой ассортимент продукции, начиная с йогуртов, кефира, молодых недозревших сыров типа моцареллы, страчателлы и бурраты, и вплоть до таких долго созревающих сыров, как пармезан.

— Сколько отрабатывали рецептуру?

— Можно сказать, с первых дней: сначала я готовил простые йогурты, затем добавились мягкие сыры. Потом поступил запрос на более зрелые сыры. Когда добились достойного качества сыра, закупили профессиональное оборудование и запустили полноценное производство. А чуть больше года назад мы наконец-то приняли в штат высококлассного сыровара. Это была настоящая находка! Михаил 8 лет прожил в Италии и вернулся в Россию. По его рекомендации мы обновили оборудование, усовершенствовали технологии, ввели собственные рецептуры. Если в начале мы работали в помещении площадью 2 м^2, то сейчас, спустя 8 лет, у нас есть полноценное производство в отдельном цехе.

На правах рекламы

— Расскажите, пожалуйста, про ваш легендарный хлеб, который поразил даже Алекса Витасека.

— В нашем хлебе отсутствуют дрожжи, глютеносодержащая мука, сахар и яйца. Мы исключили все ингредиенты, которые могут вызывать пищевую непереносимость и аллергию. Хлеб, который вы видите сейчас у нас в продаже, разрабатывался в течение четырех лет. Создание вкусного хлеба с учетом ограничений майер-терапии — это одновременно сложный и творческий процесс. Первым появился гречневый хлеб, затем кукурузный и чуть позже — мультизлаковый. Мы долго подбирали виды муки, похожие на пшеничную, чтобы мякиш был эластичным. В основе нашей запатентованной рецептуры хлеба лежит сочетание разных видов муки в строго выверенных пропорциях. Например, в гречневом хлебе основную долю составляет гречневая мука с небольшим добавлением кукурузной и рисовой. Дрожжи мы заменили разрыхлителем. Стараясь добиться правильной пористости хлеба, мы долго подбирали соотношение пропорций соды и лимонной кислоты. Сейчас у нас пять самостоятельных видов хлеба, аналогов которым, честно признаюсь, я не встречал больше нигде. Они уникальны для категории безглютенового хлеба.

— Алексей, почему вы вдруг решили делать шоколад? Насколько мне известно, он не рекомендуется в рамках майер-терапии.

— Фабричный шоколад противопоказан: большое количество сахара, добавки, низкое качество какао-бобов. Но в рамках антистрессовых программ натуральный шоколад, наоборот, рекомендован. Ученые недавно выяснили, что шоколад содержит полифенолы, которые являются основой питания бактерий в нашем желудке. То есть шоколад улучшает пищеварение. Так мы решили начать эксперименты с натуральным шоколадом.

Как и в случае с хлебом, у нас особая, тщательно выверенная авторская рецептура. Мы долго выбирали сорта какао-бобов и остановились на бобах ароматических сортов премиум-качества из Индии и Перу. Какао-бобы Forastero из региона Керала (Индия) обладают ярко выраженным цитрусовым привкусом, кислинкой и богатым послевкусием. Вместе с диетологами мы подбирали подходящее соотношение какао-бобов и какао-масла для баланса вкуса и пользы. Обычный рафинированный сахар мы заменили эритритом, который не усваивается, но придает сладость и просто выводится из организма. В нашем шоколаде всего три компонента: какао-бобы, какао-масло и эритрит.

— Есть ли у вас в планах производство шоколада с добавками?

— Да, мы уже разрабатываем рецептуру шоколада с сушеными ягодами и различными видами орехов, с семенами льна и др. Наши шоколадные конфеты тоже очень популярны, поэтому мы постоянно ведем эксперименты с начинками.

— Как вы успеваете уделять время стольким направлениям?

— Мне удалось вырастить квалифицированных специалистов и найти руководителей всех направлений. Сейчас в штате Verba Cuisine два сыровара, четыре кондитера, шоколатье и два его помощника. Есть промежуточный контроль несколько раз в неделю, но постоянного моего присутствия там уже не требуется. Я уверен в производстве сыра и шоколада. Сейчас освобождается время для новых проектов, например, для собственного огорода и гастрономических уикендов.

ПЛАНЫ НА ВЫРОСТ

— У ресторана есть даже свой огород?

— Да, в 2022 г. в качестве эксперимента мы разбили свой аптекарский огород на территории центра Verba Mayr. Большую часть огорода занимают травы: мята, розмарин, базилик, эстрагон, шалфей, а также экспериментальные виды — любисток, анис. Надо отметить, что выращенные нами травы значительно отличаются по вкусу, насыщенности и яркости аромата даже от самых дорогих, которые можно купить. При этом мы не используем ничего, кроме воды и качественной земли. На основе наших трав были разработаны несколько новых рецептур чая. Чайные сборы Verba Cuisine быстро получили любовь и признание гостей, потому что существенно отличаются от привычных купажей по вкусу и аромату.

— То есть идея с собственным огородом прижилась?

— К счастью, да. Мы планируем развивать это направление. Уже увеличили территорию огорода, улучшили оформление. Подобрали ассортимент трав, включив туда такие редкие виды, как монарда, лофант анисовый, календула. В планах посадить несколько видов цветочных растений, чтобы можно было делать и цветочные чаи тоже.

— Что у вас еще в планах на этот год?

— В июне мы начали принимать гостей на Выходные высокой кухни. Это тематические гастро-выходные, посвященные кухням из других регионов: итальянские и средиземноморские блюда, дальневосточные морепродукты и др. Все эти деликатесы будут адаптированы к требованиям майер-терапии, разумеется. Выходные высокой кухни доступны для тех, у кого отсутствуют строгие ограничения в питании.

— Ожидать ли каких-то нововведений в общее меню?

— Да, я сейчас активно разрабатываю новые рецептуры с различными видами дичи: дикая утка, оленина, лосятина. Это полезные сорта мяса, которые могут быть включены в меню в рамках майер-терапии. Мне нравится расширять ассортимент блюд, добавлять новые интересные вкусы.

ТОП-6 СОВЕТОВ ОТ ШЕФА

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Минимизировать содержание соли. Она способствует удержанию воды в организме.

Исключить яркие специи, вызывающие аппетит: все острые перцы, классический состав карри, чеснок, лук. Они провоцируют желание съесть больше, чем нужно.

Заменить их можно мягкими, нежными специями, которые придают особенный вкус, но не пробуждают аппетит. Наши любимые специи — это куркума, бадьян, базилик, но даже их мы используем в ограниченном количестве. Основная цель майер-кухни: человек должен чувствовать натуральный вкус продуктов, а не отдельных ингредиентов или специй.

Отказаться от рафинированного сахара.

Исключить бобовые — всё, что может спровоцировать вздутие, брожение в желудочно-кишечном тракте. У нас пища должна быть максимально нейтральной и усваиваемой.

Избегать таких методов приготовления, как обжарка до корочки во фритюре или на открытом огне. В рамках майер-терапии следует выбирать максимально щадящие виды термической обработки.

Правильно употреблять хлебобулочные изделия (исключительно без глютена!). Рекомендуется включать их в рацион в первой половине дня и отказаться от них в вечернее время.

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Фирменные рецепты от Verba Cuisine

Традиционный вопрос «Что бы такого съесть, чтобы похудеть» беспокоит многих из нас. Перед вами — меню разгрузочного дня от бренд-шефа нашего ресторана Verba Cuisine Алексея Никитина и майер-терапевта Ольги Парфеновой.

В специальном меню:
огуречное ласси;
овощной бульон из корнеплодов;
ризотто из бурого риса и ядер конопли с зеленым карри.

ОГУРЕЧНОЕ ЛАССИ

Ласси — это освежающий напиток родом из Индии, приготовленный по принципу смузи. Сочетание йогурта, свежих огурцов, кокосовой воды, имбиря и мяты улучшает работу пищеварения, уменьшает дискомфорт и хроническое воспаление в кишечнике, выводит лишнюю жидкость и ускоряет обменные процессы. Огуречное ласси можно назвать коктейлем для заряда бодрости на длительное время.

ИНГРЕДИЕНТЫ (ДЛЯ ДВУХ ПОРЦИЙ):

Йогурт питьевой без сахара — 200 мл
Огурцы свежие — 100 г
Кокосовая вода — 100 мл
Мята — 2—3 листика
Имбирь корень (нарезанный) — 1/2 чайной ложки
Зира молотая (по желанию) — щепотка
Соль розовая

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выберите самые молодые, некрупные огурцы, в которых еще не успели сформироваться плотные семена.

2. Огурцы и мяту тщательно промойте под проточной водой и обсушите.

3. Кокосовую воду, нарезанные огурцы, йогурт, мяту и имбирь поместите в блендер, добавьте щепотку соли.

4. При желании в блендер можно добавить щепотку зиры — это придаст напитку тонкие восточные нотки и усилит работу пищеварения.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН ИЗ КОРНЕПЛОДОВ

Щелочной бульон из корнеплодов — это главный помощник во время детокса или лечебного голодания. За счет высокого содержания электролитов бульон уменьшает чувство голода и помогает адаптироваться даже к жесткой диете. Для бульона могут использоваться любые некрахмалистые корнеплоды (то есть кабачок и картофель не подойдут). Корнеплоды поддерживают щелочной баланс, что особенно важно для здоровья и красоты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Морковь — 200 г
Корень сельдерея — 200 г
Стебель сельдерея — 100 г
Пастернак — 100 г
Цукини — 100 г
Вода — 2,5 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи помойте под проточной водой и очистите корнеплоды.
2. Воду в сотейнике доведите до кипения.
3. Очищенные овощи крупно порежте и опустите в кипящую воду.
4. Снова доведите до кипения, снимите образовавшуюся пену, уменьшите огонь и варите на медленном огне 10—15 минут.
5. Оставьте бульон настаиваться на 5—6 часов или на ночь.
6. Настоявшийся бульон процедите через сито.

Готовый овощной бульон можно хранить в холодильнике. Употреблять его нужно за 30 минут до еды или спустя час после приема пищи, при этом бульон должен быть комнатной температуры либо разогрет до 40—50 °С.

РИЗОТТО ИЗ БУРОГО РИСА И ЯДЕР КОНОПЛИ С ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ (ДЛЯ ДВУХ ПОРЦИЙ):

Ядра семян конопли очищенные — 100 г
Бурый рис — 50 г
Миндальное молоко — 50 мл
Репа молодая — 100 г
Брокколи свежая — 100 г
Салат айсберг — 100 г

ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО КАРРИ:

Молоко кокосовое — 50 г
Сок лайма — 1 чайная ложка
Горчица дижонская — 1/2 чайной ложки
Масло авокадо — 1/2 чайной ложки
Стебель сельдерея — 1/2 стебля
Фенхель — 30 г
Бадьян — 1 соцветие
Лемонграсс — 1 стебель
Овощной бульон (или вода) — 100 мл
Мята свежая — 1 веточка
Кинза свежая — 2—3 веточки
Соль розовая

«В этом рецепте преобладают правильные углеводы и большое количество клетчатки, которая стимулирует работу ЖКТ и формирует микробиом кишечника. Жиры в виде кокосового и миндального молока, масла авокадо улучшают качество кожи и волос, поддерживают эластичность тканей, что продлевает нашу молодость. Бурый рис очищает кишечник и выводит шлаки. Содержит витамин Е и селен, которые нейтрализуют свободные радикалы, защищая организм от преждевременного старения», — комментирует рецепт Ольга Парфенова.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для приготовления зеленого карри:
1. Мелко нарубите стебель сельдерея и фенхель.
2. На масле авокадо слегка обжарьте сельдерей и фенхель, добавьте палочку лемонграсса и звездочку бадьяна.
3. Влейте кокосовое молоко, овощной бульон, добавьте дижонскую горчицу.
4. Тушите 15—20 минут на слабом огне до упаривания на 1/2 объема.
5. Достаньте из готового соуса бадьян и лемонграсс.
6. Переложите в блендер вместе с предварительно промытой мятой и кинзой, добавьте сок лайма и измельчите до однородного состояния. Добавьте щепотку соли по вкусу.

Для приготовления ризотто:
1. Сварите до готовности бурый рис и откиньте его на сито, чтобы стекла лишняя вода.
2. Пока варится рис, подготовьте овощи: очистите и нарежьте мелкими кубиками репу, отделите соцветия брокколи и нарежьте длинными тонкими ломтиками салат айсберг.
3. Брокколи и салат айсберг пробланшируйте в кипящей воде не дольше 1 минуты, затем охладите в ледяной воде и откиньте на сито. Дайте стечь лишней воде.
4. Ядра конопли доведите до кипения в 100 мл воды, добавьте миндальное молоко, кубики репы.
5. Варите на слабом огне 10—15 минут до упаривания на 1/2 объема.
6. Соедините отваренный рис, коноплю с репой, соус карри, брокколи и салат айсберг и доведите до кипения. При подаче полейте маслом авокадо и украсьте листьями кинзы.

Приятного аппетита!

ВРАЧИ VERBA MAYR

ИРИНА ПОПОВА

Главный врач 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

ОЛЬГА ПАРФЕНОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт

ПОЛИНА ЗАХАРЕНКО

Врач-терапевт, майер-терапевт

ЕЛЕНА ЛЕВЧУК

Врач-косметолог, дерматовенеролог

ИРИНА ЦОЙ

Врач-рефлексотерапевт

АРМАН АВАКЯН

Врач по лечебной физкультуре

ЮЛИЯ РЯЗАНОВА

Клинический психолог

На правах рекламы.

t.me/elenasotnikovaletters

«Я БЫЛА В VERBA MAYR ТРИ РАЗА, И КАЖДЫЙ РАЗ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НА ГОД ПОЛУЧАЛА ЗАРЯД ЭНЕРГИИ»

Все, я поехала на детокс. Пьянству бой, весу бой, жиру бой. Буду вести репортаж из знаменитого австрийского центра Verba Mayr. Я была там три раза, и каждый раз по меньшей мере на год получала заряд здоровья.

Мой любимый специалист Ирина Евгеньевна уже ждет меня! Особо критичного ничего найдено не было, кроме высокого холестерина (он у меня всегда такой) и, конечно, обмеров. Это ужас, ребята, как я запустила себя за последний год. Кстати, повышение холестерина (я имею в виду только уровень «плохого», который у меня высокий при абсолютно чистых артериях), Ирина Евгеньевна предположительно соотносит со стрессом, в котором я нахожусь практически постоянно, особенно последние три года.

На завтрак йогурт, домашний сыр и два кукурузных теплых тоста. Зато я очень люблю здешний кукурузный хлеб. Попросила еще цикорий. Салат из печеных перцев с домашним сыром на ужин я выпросила сегодня у Ирины Евгеньевны в качестве исключения. На детоксе — одно блюдо на ужин. Понятно, что здесь особо не солят и не перчат ничего. Но все равно очень вкусно. Каждый вечер выбираешь блюда из меню на следующий день. Кофе, к которому я очень привыкла, на детоксе не будет.

«МЫ НЕ МОЛОДЕЕМ, А ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИЮ НАДО ПОДПИТЫВАТЬ»

@brunet.tka

Каждый год на новогодние праздники мы улетаем из страны, но в этом году решили остаться и провести с пользой для здоровья. Мы не молодеем, а здоровья и энергию надо подпитывать. Думали долго куда поехать и выбрали замечательный центр Verba Mayr. Созвонились, забронировали выбрали программу «Детокс», добавили к ней еще процедур.

Я не буду писать про основоположника подхода Франца Майера (Гугл в помощь), но программа работает, если сюда возвращаются люди не раз. Широкий спектр исследований, процедур для тела и лица, аппаратная косметология, витамины.

Питание здесь три раза в день, и оно пп, но красиво оформлено и главное вкусно (на детокс программе от 800-1200 ккал). Хлеб пекут сами — без глютена. Сыры делают сами — безлактозные. Можно заказать пп десерты. Можно подойти к спец стойке и заварить себе любой алтайский сбор (собран вручную и высушен на Алтае) так же, если немного проголодались между приемами пищи, можете попить овощной бульон. Алкоголя здесь нет от слова совсем.

Отношение и обслуживание выше всяких похвал. Есть бассейн с артезианской водой, разные сауны. А природа вокруг просто волшебная.

t.me/zlayakiska

«ПОДМОСКОВНЫЙ САНАТОРИЙ VERBA MAYR ЗАРЕКОМЕНДОВАЛ СЕБЯ КАК ЛЮКС-МЕККА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ»

Знаете, надо как-то приходить в себя после изнурительной московской зимы — со всеми ее пред и постпраздничными фуршетами, вьюгами, ОРВИ, просушеным батареями воздухом и прочим бедламом. Поэтому решила эффективно (времени нет, но три дня на здоровье выудить всегда удастся) привести себя в порядок в преддверии весеннего светского сезона.

Подмосковный санаторий Verba Mayr уже как сто лет зарекомендовал себя как люкс-мекка красоты и здоровья. Бизнесмены и актрисы, политики и крупные медиаменеджеры, длинные и короткие деньги — все рано или поздно сталкиваются в пастельных интерьерах Вербы, кто на спа, а кто на курсе омоложения органов малого таза. В часе езды от Патриков и ты на планете тотального зожа в стильном спа-отеле средь высоченных сосен и с полным отсутствием шампанского с чипсами (зато присутствием вкусной правильней еды без глютена, лактозы, гмо и прочих всадников пищевого апокалипсиса).

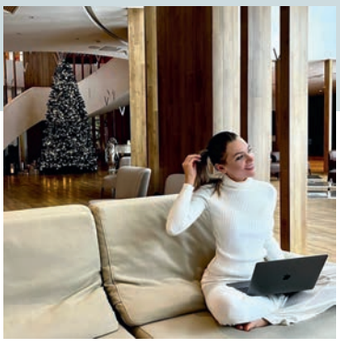
Выбрала программу уикэнд-релакс, а то нервишки-то за последний год совсем сдали. Но пока что пару слов об уникальной методике центра здоровья.

Итак, Verba Mayr — первый в России превентивный центр и пятизвездочный спа-отель, работающий по австрийской майер-системе. В каждой программе: консультации, индивидуальное меню и подбор лечения, бесконечное множество спа-процедур, а также масса возможностей для физической активности. Как только приехала, сразу отправилась в кабинет интегративного специалиста — без грамотного контроля никуда! А дальше водоворот из оздоровительных ванн, массажей, гимнастики.

«VERBA MAYR ДЛЯ МЕНЯ, КАК СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРУГ, ГДЕ МОЖНО ВНОВЬ ОБРЕСТИ СЕБЯ»

@pegovairina

Просто благодарность! Глубокая благодарность себе, месту, возможности быть здесь, остаться наедине с собой со своим телом! Всего 30 км от Москвы, и другой мир! Verba Mayr для меня, как спасительный круг, где можно вновь обрести себя, вспомнить себя забытую, запыленную Москвой, вернуть свои настройки, в который мне хорошо! Я приезжаю сюда, как показывает практика раз в полтора года, нужно чаще. Тело и душа требует!



@_mla_8

«НЕДЕЛЯ В VERBA MAYR ДЛЯ СЕБЯ»

Забота о здоровье — важнейшая вещь в жизни, а в @verba_mayr это ещё и комфортно. Выбрала лучшее место погрузиться в сказочную атмосферу зимы.

Интересный факт, я была здесь ровно год назад. И опираясь на их замеры за этот период у меня ушло — 5 см в талии. Если уж и соревноваться с кем-то, то только с собой.

Жизнь в отеле начинается в 7:30 и понеслось: обследования, процедуры, spa, консультации, правильное питание, вкусные напитки, классный персонал.

Из интересного:

— Попробовала криосауну. Очень необычная штука. Из одежды на теле трусики, варежки и валенки. Всё.

— Водородный дыхательный тест. Теперь знаю, что у меня усваивается лактоза.

— Постизометрическая релаксация на подвесной системе экзарта.

— Детокс-обертывание водорослями с сеансом во флотирующей кушетке Thremo.

— Интервальная гипокси-гипероксическая тренировка на аппарате ReOXY. Это дозированная умеренная гипоксия (сниженного уровня кислорода), которая запускает в организме процессы, направленные на улучшение доставки кислорода, его эффективное использование, а также повышение устойчивости организма к любому виду стресса.

Чувствую себя космонавтом.

«ПРИЕЗЖАЯ ИЗ МОСКВЫ В ВЕРБУ, СРАЗУ РАССЛАБЛЯЕШЬСЯ»

@anna_tsukanova_kott

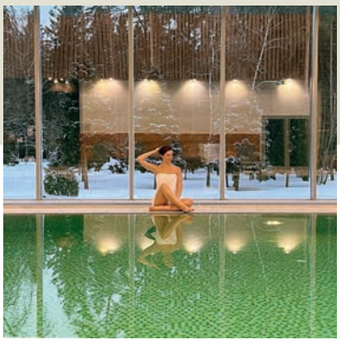
Идеальный мир загородом!

Я давно слышала про @verba_mayr от разных моих друзей, актеров и просто любителей здорового образа жизни. И здесь оказалось даже лучше, чем я себе представляла! Тут такой клевый вайб! Прям совершенно другая энергетика! Приезжая из Москвы в Вербу, сразу расслабляешься.

Я должна была провести здесь 3 дня, но каждый день всё продлевала и продлевала. Не хотелось уезжать!

Про еду в Verba Mayr можно писать отдельный пост. Тут ПП превращается в искусство. Я вообще не заметила, что ограничиваю себя в чем-то! Вся еда без лактозы и без глютена.

Если вы любите ЗОЖ, прогулки по лесу, вкусные травяные чаи и smart отдых — то вам туда! Лично я уже запланировала свой следующий визит сюда.



@uliana_lifestyle

«ЭТО ГРАНДИОЗНОЕ ОТКРЫТИЕ — ЦЕЛЫЙ НОВЫЙ МИР УДОВОЛЬСТВИЙ ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ»

Подходит к концу наш оздоровительный отпуск.

Что можно резюмировать:

1. Это грандиозное открытие для меня лично — целый новый мир удовольствий для тела и души.
2. Это новые привычки и правила в образе жизни и питания, которые останутся с нами в дальнейшем.
3. Это возможность получить расслабление совершенно новыми способами, не прибегая к традиционным, не очень полезным способам.
4. Это был очередной тест на совместимость с моей второй половинкой — 8 дней практически вдвоём. Все гости центра либо погружены в себя, либо так же, как мы приехали парой и общаются только между собой. Такая странная особенность, но со временем привыкаешь и понимаешь — это вид социального детокса.
5. Это приобретение нового понимания, как работает человеческий организм — целая сложнейшая система, в которой всё настолько взаимосвязано, что работа каждого винтика влияет на всю цепочку процессов и каждое отдельное воздействие имеет влияние на всю систему.
6. Это программа для людей с очень высоким уровнем самоорганизации — весь твой день расписан по минутам и пошаговое следование этим инструкциям является залогом успеха. Так же от твоей личной мотивации и силы духа зависит сколько дополнительно ты готов сделать для своего здоровья — прогулки на свежем воздухе, тренировки, посещение сауны.
7. Это сложный путь нахождения баланса между отдыхом и активностью, путем чуткого мониторинга своего состояния, умения слышать своё тело (поняли мы это к концу программы).

Вывод: все кроется в этом загадочном слове: ОСОЗНАННОСТЬ.

Теперь я буду планировать свой график и отсчитывать время от одного посещения Verba Mayr до следующего.

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

ПРОГРАММА

ДЕТОКС ПО МАЙЕРУ

Более 120 лечебных процедур и услуг на 8 дней, гарантирующих 100% результат в снижении веса, очищении от токсинов и подъеме энергии.

С открытием центра здоровья Verba Mayr в 2015 году в Россию пришла оригинальная методика детоксикации организма по методу австрийского врача Франца Ксавьера Майера. Уже 8 лет пройти уникальную программу оздоровления можно дома, без долгих перелетов, виз и разговаривая с врачом на родном языке.

Приезжая в Verba Mayr вы можете быть уверены, что проходите классический курс майер-терапии, основанный на самых современных достижениях мировой медицины. Врачи центра ежегодно повышают квалификацию в международном обществе майер-терапевтов и вводят в терапевтическую практику самые эффективные методы для восстановления здоровья.

Теперь программа «Детокс по Майеру» доступна для бронирования в новом составе. Эта программа для вас, если вы чувствуете потребность снизить вес, улучшить состояние кожи, восстановить сон, повысить энергию и улучшить общее состояние.

ПОКАЗАНИЯ:

- Лишний вес.
- Заболевания пищеварительной системы.
- Нарушения обмена веществ.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Нарушение энергетического баланса и снижение умственной активности.
- Расстройства сна.
- Аллергические реакции.
- Проблемная или увядающая кожа.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Встреча с персональным менеджером, ознакомительная экскурсия по центру и выбор дополнительных привилегий.
- Консультация с врачом интегративной медицины. Диагностика и разработка индивидуального плана оздоровления.
- Консультации с врачами: физиотерапевт, косметолог-трихолог, акушер-гинеколог (для женщин), уролог-андролог (для мужчин). Диагностика состояния здоровья и назначение лечения.
- Круглосуточный сервис медицинской помощи.
- Встреча с фитнес-тренером. Проведение функционального теста и разработка персональной программы тренировок.

ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

- Клинический анализ крови: исключение инфекционного, воспалительного процесса и анемии.
- Общий анализ мочи: контроля работы мочевыделительной системы.
- Полуколичественное определение pH мочи: анализ кислотно-щелочного равновесия.
- ЭКГ в покое: оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody: оценка композиции тела (содержание мышечной, жировой ткани, степени висцерального ожирения, количество внутриклеточной и внеклеточной жидкости).
- Тестирование гликации на аппарате Age reader: оценка степени аутоинтоксикации конечными продуктами гликирования.

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ БЛОКОВ И УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА

- Медицинский общий оздоравливающий массаж с органическим маслом виноградной косточки (интенсивность - на выбор гостя).
- Медицинский общий массаж: нормализация мышечного тонуса.
- Мануальная терапия живота по методу врача Ф. К. Майера: нормализация пищеварения и улучшения работы внутренних органов.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по методу врача Ф. К. Майера: снятие мышечных зажимов, расслабления и улучшения сна.

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

- Микротоковый лимфодренажный массаж (лицо, шея и декольте): улучшение циркуляции лимфы и кровообращения, устранение отечности тканей.

ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

- Детокс-обертывание органическими морскими водорослями во флотирующей кушетке Thermo SPA.
- Детокс-пилинг на основе нежной морской соли, очищающий поры и восстанавливающий дыхание кожи.
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот): уменьшение объемов тела, выведение лишней жидкости из межклеточного пространства.
- Сеанс бальнеотерапии в гидроакустической ванне с детокс-экстрактами природных минералов и трав (исландский мох, магниевые соли).
- Сеанс бальнеотерапии в гидроакустической ванне с натуральным маслом валерианы и бромом: снятие мышечных зажимов и нормализация сна.
- Интенсивная детокс-терапия Fabbrimarine: бандажное обертывание + прессотерапия для эффективного выведения токсинов и уменьшение объемов тела.
- Процедура в подарок на летние месяцы! Вакуумный гидропилинг на аппарате HydraFacial: революционная методика для очищения, питания и увлажнения кожи лица.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА

- Мягкий тюбаж печени (с желчегонными травами) по назначению лечащего врача: улучшает секрецию желчи, очищает и оздоравливает печень, способствует очищению кишечника.
- Активация процессов детоксикации кишечника раствором английской магниевой соли (по назначению врача).
- Щелочная артезианская вода для нормализации электролитного баланса организма.
- Комплекс щелочных минералов для коррекции pH-баланса организма: снижение кислотности, достижение здорового pH.

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Релакс-йога в мини-группе.
- Скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.
- Дневная тренировка: на ваш выбор аэробная фитнес-тренировка в мини-группе или аквааэробика.
- Вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ (ежедневно, без ограничений)

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой (методы очистки — ультрафиолет и озонирование).
- Посещение финской сауны для расслабления мышц и очищения кожи.
- Сеансы инфракрасной сауны для бережного прогревания.
- Сеансы в хаммаме для расслабления и очищения.
- Процедуры на дорожке Кнейпа, укрепляющие иммунный ответ организма.
- Контрастный душ, активизирующий подкожную циркуляцию.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья и превентивной медицины.
- Мастер-класс по восточной живописи Гунби, тренирующий расслабление и концентрацию.
- Арт-терапия по методу Пискарева «Нейрографика», формирующая цели и пути их достижения.
- Вечера живой музыки.
- Кулинарный мастер-класс по приготовлению блюд по Майеру (за дополнительную плату).
- Библиотека художественной и научно-популярной литературы (в свободном доступе).
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.
- Посещение чайного павильона Verba Lounge в лесной зоне с авторской чайной картой из полезных трав и растений. Проведение чайных ритуалов (по меню).

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

В лечебном питании по Майеру исключены продукты, вызывающие брожение и воспаление. Ежедневное меню составляют безглютеновые и безлактозные блюда, не вызывающие аллергию. Индивидуально с врачом вы можете скорректировать лечебное питание, исходя из личных предпочтений и пожеланий, сократив калорийность и объем порций.

- Завтрак в ресторане по меню a la carte: домашние йогурты без лактозы, цельнозерновые безглютеновые тосты, свежий лосось, авокадо, кофе итальянской марки Illy и многое другое на выбор гостя.
- Изысканный обед в ресторане по меню a la carte из трех блюд на выбор гостя: овощной суп, горячее блюдо из мяса, птицы, рыбы либо вегетарианское.
- Сбалансированный и вкусный ужин в ресторане по меню a la carte: горячее блюдо из овощей и легкоусваиваемого белка для легкого пищеварения и хорошего сна.
- Травяные комплексы в фитобаре для снижения уровня стресса, активации дренажного и очищающего эффектов (по рекомендации врача).

ПРОЖИВАНИЕ И ИНФРАСТРУКТУРА

Проживание в комфортном номере выбранной категории.

В номере предоставляется:

- Косметика для ухода за телом RITUALS (Нидерланды)
- Мягкие халаты вашего размера, тапочки, гигиенические принадлежности, чайная станция, напольные весы, увлажнитель воздуха, сейф, фен с диффузором.

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

На правах рекламы.

ПРОГРАММА
АНТИСТРЕСС

Восстановление психологического и физического состояния, избавление от стрессовой нагрузки.

Хронический стресс загоняет нас в ловушку, лишая возможности восстановить силы, ухудшая здоровье и отношения с близкими.

Возьмите таймаут от напряженного городского ритма и уделите время себе. Программа «Антистресс» — идеальный выбор для желающих восстановить психоэмоциональное и физическое равновесие.

Неотъемлемые составляющие любой программы Verba Mayr — это тишина, спокойный и размеренный ритм, свежий воздух, великолепное питание по майер-меню в формате высокой кухни, спа и фитнес-программа, — создают оптимальные условия для отдыха и восстановления. Практики релаксации, стоун-терапия, массажи и расслабляющие ванны с лечебными экстрактами снимут нервное напряжение, вернут здоровый сон и восстановят душевное равновесие.

ПОКАЗАНИЯ:

- Хронический стресс.
- Психоэмоциональное напряжение.
- Синдром хронической усталости.
- Снижение работоспособности.
- Расстройства сна.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Встреча с персональным менеджером, ознакомительная экскурсия по центру и выбор дополнительных привилегий.
- Консультация врача интегративной медицины для диагностики общего состояния, оценки уровня адаптации организма к стрессу, составления индивидуальных рекомендаций по прохождению программы.
- Консультация врача-невролога для диагностики здоровья нервной системы, работы с мигренями, болями, депрессивным настроением, чрезмерной возбудимостью и другими последствиями длительного нервного напряжения.
- Консультация с врачом-косметологом, дерматовенерологом, трихологом. Одним из первых признаков стресса является выпадение волос и проблемы с кожей. С помощью аппаратных методов диагностики врач изучит состояние кожи, волос и ногтей, даст рекомендации по уходу, а также составит план обследования и лечения.
- Круглосуточный сервис медицинской помощи.
- Встреча с фитнес-тренером. Проведение функционального теста и разработка персональной программы тренировок.

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Клинический анализ крови: исключение инфекционного, воспалительного процесса и анемии.
- Определение стрессовых и антистрессовых нейрорегуляторов (адреналин, норадреналин, дофамин, серотонин).
- Оценка стадии стресса и адаптационных способностей организма к внешним триггерным факторам. Суточный ритм секреции кортизола и ДГЭА — маркеры стрессоустойчивости.

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ БЛОКОВ И СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

- Медицинский общий массаж с маслом виноградной косточки: антиоксидантная поддержка организма.
- Медицинский общий массаж с маслом монои (кокосовое масло с цветками тиаре): восстановление внутреннего равновесия.
- Медицинский общий массаж для снятия мышечных зажимов и восстановления циркуляции.

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

- Процедура в подарок на летние месяцы! Энергетический массаж горячими камнями, направленный на релаксацию, устранение напряжения и стресса (стоун-терапия).

РАССЛАБЛЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

- Расслабляющий сеанс аромаобертывания для тела во флотирующей кушетке с маслами кедра, сладкого апельсина, сандала, розы, ветивера.
- Санс бальнеотерапии в гидроакустической ванне с экстрактом лаванды для расслабления нервной системы и нормализации сна.
- Сеанс бальнеотерапии в гидроакустической ванне с натуральным маслом валерианы и бромом для глубокого расслабления мышечных зажимов и спокойного сна.
- Индивидуальный набор для улучшения качества сна (по вашему желанию): утяжелённое одеяло для глубокого сенсорного давления с успокаивающим и расслабляющим действием; маска для сна, улучшающая выработку гормона сна мелатонина; беруши с противошумным эффектом; световой будильник с физиологичным погружением в сон и легким пробуждением.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

- Сеанс корпоральной рефлексотерапии для стимуляции эндорфинергической системы и улучшения движения жизненной энергии Ци по восточным меридианам.
- Сеанс рациональной осознанности для достижения психологической гармонии.
- Тренинг саморегуляции психоэмоционального баланса.
- Внутривенное капельное введение лекарственного препарата со стресс-протективным действием.
- Внутривенное капельное введение антиоксидантов для коррекции оксидативного стресса.

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Релакс-йога в мини-группе.
- Скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.
- Дневная тренировка на ваш выбор: аэробная фитнес-тренировка в мини-группе или аквааэробика.
- Вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ (ежедневно, без ограничений)

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой (методы очистки — ультрафиолет и озонирование).
- Посещение финской сауны для расслабления мышц и очищения кожи.
- Сеансы инфракрасной сауны для бережного прогревания.
- Сеансы в хаммаме для расслабления и очищения.
- Процедуры на дорожке Кнейпа, укрепляющие иммунный ответ организма.
- Контрастный душ, активизирующий подкожную циркуляцию.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья и превентивной медицины.
- Мастер-класс по восточной живописи Гунби, тренирующий расслабление и концентрацию.
- Арт-терапия по методу Пискарева «Нейрографика», формирующая цели и пути их достижения.
- Вечера живой музыки.
- Кулинарный мастер-класс по приготовлению блюд по Майеру (за дополнительную плату).
- Библиотека художественной и научно-популярной литературы (в свободном доступе).
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.
- Посещение чайного павильона Verba Lounge в лесной зоне с авторской чайной картой из полезных трав и растений. Проведение чайных ритуалов (по меню).

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

В лечебном питании по Майеру исключены продукты, вызывающие брожение и воспаление. Ежедневное меню составляют безглютеновые и безлактозные блюда, не вызывающие аллергию. Индивидуально с врачом вы можете скорректировать лечебное питание, исходя из личных предпочтений и пожеланий, сократив калорийность и объем порций.

- Завтрак в ресторане по меню a la carte: домашние йогурты без лактозы, цельнозерновые безглютеновые тосты, свежий лосось, авокадо, кофе итальянской марки Illy и многое другое на выбор гостя.
- Изысканный обед в ресторане по меню a la carte из трех блюд на выбор гостя: овощной суп, горячее блюдо из мяса, птицы, рыбы либо вегетарианское.
- Сбалансированный и вкусный ужин в ресторане по меню a la carte: горячее блюдо из овощей и легкоусваиваемого белка для легкого пищеварения и хорошего сна.
- Круглосуточное дополнительное питание по меню ресторана, включающее полезные десерты, горячие блюда, закуски и напитки (за доп. плату).
- Травяные комплексы в фитобаре для снижения уровня стресса, активации дренажного и очищающего эффектов (по рекомендации врача).

ПРОЖИВАНИЕ И ИНФРАСТРУКТУРА

Проживание в комфортном номере выбранной категории.

В номере предоставляется:

- Косметика для ухода за телом RITUALS (Нидерланды)
- Мягкие халаты вашего размера, тапочки, гигиенические принадлежности, чайная станция, напольные весы, увлажнитель воздуха, сейф, фен с диффузором.

Продолжительность программ: 8, 11 или 14 дней

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

На правах рекламы.

ПРОГРАММА
VERBA RELAX

Ничего лишнего, только отдых и восстановление.

Современный человек живет в условиях хронического стресса. Напряженная работа, ежедневные деловые контакты и решение семейных вопросов, городские пробки, не замолкающие гаджеты – все это становится причиной постоянной усталости, беспричинной тревоги, плохого сна, подавленного настроения. И даже в отпуске не всегда удается полностью расслабиться из-за смены климатического и часового поясов, избыточного питания и стрессовых впечатлений.

Отсутствие полноценного отдыха негативно сказывается на общем здоровье. Ухудшается работа сердечно-сосудистой, нервной систем, нарушаются обменные процессы, обостряются хронические заболевания, ускоряется старение организма.

Программа Verba Relax позволяет максимально расслабиться и отдохнуть от городской суеты. SPA-терапия, фитнес с персональным инструктором, панорамный бассейн, ежедневные антистресс-процедуры и потрясающее меню в ресторане высокой кухни помогут восстановить самочувствие и эмоциональный настрой.

ПОКАЗАНИЯ:

- Хроническая усталость, подавленное настроение.
- Эмоциональное и физическое перенапряжение.
- Недостаток жизненной энергии.
- Регулярные головные боли.
- Бессонница, нарушение режима сна и отдыха.
- Боли в шее, спине из-за сидячего образа жизни.

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Встреча с персональным менеджером, ознакомительная экскурсия по центру и выбор дополнительных привилегий.
- Встречи с врачом интегративной медицины для диагностики и разработки индивидуального плана отдыха и оздоровления.
- Консультация с врачом-косметологом, дерматовенерологом, трихологом. Врач оценит состояние кожных покровов и составит план по сохранению молодости и красоты.
- Круглосуточный сервис медицинской помощи.
- Встреча с фитнес-тренером. Проведение функционального теста и разработка персональной программы тренировок.

РАБОТА С ТЕЛОМ ДЛЯ ЛИМФОДРЕНАЖА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

- Медицинский общий массаж с органическим маслом виноградной косточки (интенсивность на ваш выбор).
- Массаж и разогревающий перуанский SPA-уход «Четыре стихии» для спины.
- Antiage-массаж лица, снимающий мышечные зажимы, возвращающий коже эластичность и улучшающий микроциркуляцию.
- Индивидуальный набор для улучшения качества сна (по вашему желанию): утяжелённое одеяло для глубокого сенсорного давления с успокаивающим и расслабляющим действием; маска для сна, улучшающая выработку гормона сна мелатонина; беруши с противошумным эффектом; световой будильник с физиологичным погружением в сон и легким пробуждением.
- Процедура в подарок на летние месяцы! Энергетический массаж горячими камнями, направленный на релаксацию, устранение напряжения и стресса (стоун-терапия).

На правах рекламы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО

РАССЛАБЛЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

- Сеанс глубинной кинестетической релаксации для расслабления и восстановления баланса между разумом и телом.
- Расслабляющий сеанс аромаобертывания для тела во флотирующей кушетке с маслами кедра, сладкого апельсина, сандала, розы, ветивера.
- SPA-пилинг для тела на основе кофе либо экзотических растений (на ваш гостя).
- Обертывание для тела с шоколадом, васаби либо манго (на ваш гостя) во флотирующей кушетке Thermo SPA.
- Сеанс бальнеотерапии в гидроакустической ванне с натуральным маслом валерианы и бромом, снимающая мышечные зажимы и нормализующая сон.
- Сеанс бальнеотерапии в гидроакустической ванне «Молочная ванна Клеопатры», расслабляющая нервную систему и увлажняющая кожу.
- Профессиональный уход для лица с 24-каратным золотом, устраняющий следы стресса.
- Обертывание St. Barth для тела с розовой глиной и муссом из ананаса, восстанавливающий эмоциональный баланс и обновляющий тело.

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Релакс-йога в мини-группе.
- Скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.
- Дневная тренировка на ваш выбор: аэробная фитнес-тренировка в мини-группе или аквааэробика.
- Вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ (ежедневно, без ограничений)

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой (методы очистки — ультрафиолет и озонирование).
- Посещение финской сауны для расслабления мышц и очищения кожи.
- Сеансы инфракрасной сауны для бережного прогревания.
- Сеансы в хаммаме для расслабления и очищения.
- Процедуры на дорожке Кнейпа, укрепляющие иммунный ответ организма.
- Контрастный душ, активизирующий подкожную циркуляцию.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья и превентивной медицины.
- Мастер-класс по восточной живописи Гунби, тренирующий расслабление и концентрацию.
- Арт-терапия по методу Пискарева «Нейрографика», формирующая цели и пути их достижения.
- Вечера живой музыки.
- Кулинарный мастер-класс по приготовлению блюд по Майеру (за дополнительную плату).
- Библиотека художественной и научно-популярной литературы (в свободном доступе).
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.
- Посещение чайного павильона Verba Lounge в лесной зоне с авторской чайной картой из полезных трав и растений. Проведение чайных ритуалов (по меню).

ПРОЖИВАНИЕ И ПИТАНИЕ

В лечебном питании по Майеру исключены продукты, вызывающие брожение и воспаление. Ежедневное меню составляют безглютеновые и безлактозные блюда, не вызывающие аллергию. Индивидуально с врачом вы можете скорректировать лечебное питание, исходя из личных предпочтений и пожеланий, сократив калорийность и объем порций.

- Завтрак в ресторане по меню a la carte: домашние йогурты без лактозы, цельнозерновые безглютеновые тосты, свежий лосось, авокадо, кофе итальянской марки Illy и многое другое на выбор гостя.
- Изысканный обед в ресторане по меню a la carte из трех блюд на выбор гостя: овощной суп, горячее блюдо из мяса, птицы, рыбы либо вегетарианское.
- Сбалансированный и вкусный ужин в ресторане по меню a la carte: горячее блюдо из овощей и легкоусваиваемого белка для легкого пищеварения и хорошего сна.
- Круглосуточное дополнительное питание по меню ресторана, включающее полезные десерты, горячие блюда, закуски и напитки (за доп. плату).
- Травяные комплексы в фитобаре для снижения уровня стресса, активации дренажного и очищающего эффектов (по рекомендации врача).

ПРОЖИВАНИЕ И ИНФРАСТРУКТУРА

Проживание в комфортном номере выбранной категории.

В номере предоставляется:

- Косметика для ухода за телом RITUALS (Нидерланды)
- Мягкие халаты вашего размера, тапочки, гигиенические принадлежности, чайная станция, напольные весы, увлажнитель воздуха, сейф, фен с диффузором.

Продолжительность программ: 5 или 8 дней.

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

На правах рекламы.

VERBA
magazine

Выпуск №8 / 2023

ОБЛОЖКА:

На фото: Юлия Пересильд
Место съемки: Международный центр здоровья Verba Mayr
Фотограф: Наталья Китаева
MUAH: Олеся Хлобостина

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Марина Мишина / Marina Mishina

РЕДАКТОРЫ
Александра Казанкова-Зотова / Alexandra Kazankova-Zotova
Анна Оболенская / Anna Obolenskaya
Наталья Дубровская / Natalia Dubrovskaya

КОРРЕКТОР
Ирина Вильман / Irina Vilman

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Ирина Попова, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Наталия Кирдянкина, Юлия Рязанова, Полина Захаренко, Ольга Парфенова, Елена Левчук, Арман Авакян, Ирина Цой, 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 +74 999 384 384
info@verbamayr.ru

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

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

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

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

Выход в свет 21 июля 2023 года. Тираж № 8, 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+

LUXE GLOBAL 2022 AWARDS

OFFICIAL WINNER

Страница победителя
www.luxeglobalawards.com

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

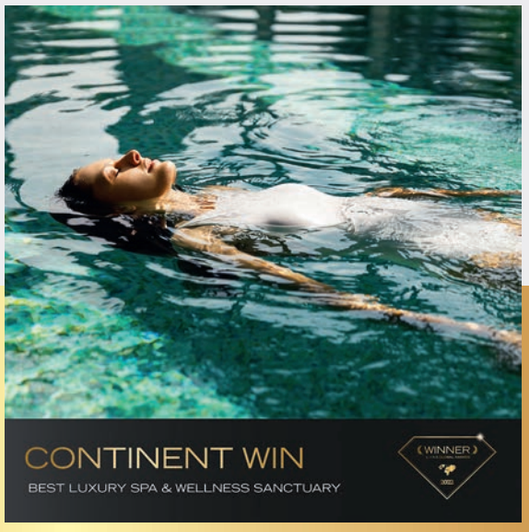
СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ

LUXE GLOBAL AWARDS 2022!

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.



На правах рекламы

VERBA MAYR

международный центр здоровья

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

4 687202 861521