

№ 10
2024

VERBA

magazine

ТЕМА
НОМЕРА:

Медицинские открытия,
которые изменят ваше
отношение к здоровью



МАРИНА
АЛЕКСАНДРОВА

Любая перемена начинается с себя

 ЭСТЕЛЬ
А Д О Н И
Сеть салонов женского белья

АО «Декор-Лайн» 142111, МО, г. Подольск, пр-кт Юных Ленинцев, 70, комната 7, этаж 2. ОГРН 1095075002406

реклама


MARYAN MEHLHORN



@estelle_adony



estelle.ru

САЛОНЫ ЖЕНСКОГО БЕЛЬЯ «ЭСТЕЛЬ АДОНИ»

Москва, Санкт-Петербург, Воронеж, Екатеринбург, Кемерово, Краснодар,
Красноярск, Нижний Новгород, Новокузнецк, Новосибирск, Ростов-на-Дону,
Самара, Сочи, Тюмень, Уфа

Телефон единой справочной службы: +7 (495) 744 0 722

СОДЕРЖАНИЕ

- 8 БОЛЕЗНЬ X
Основы самозащиты в условиях эпидемии
- 14 СКРЫТЫЙ ВРАГ, О КОТОРОМ ВЫ НЕ ЗНАЛИ
Бережем здоровье и молодость клетки
- 22 ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ
Актуальность IV-терапии для быстрого восстановления и поддержки организма
- 28 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА
«Не умею жить, если не нахожусь в балансе»
- 36 НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СНИЖЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ВЕСА
Что мы упускаем из виду?
- 46 ИСКУССТВО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ
Все дело в гормонах
- 54 ЭКЗОСОМЫ: ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ
- 62 ТРИ «КИТА» ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 2024
- 70 ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БЛЮДАМ ИЗ МЯСА КРОЛИКА
Рецепты майер-кухни
- 79 ПРОГРАММА «ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС»
- 80 ПРОГРАММА «ШВЕЙЦАРСКИЙ АНТИСТРЕСС WEEKEND»



МЕДИЦИНСКИЕ ОТКРЫТИЯ,

*которые изменяют
ваше отношение
к здоровью*



МАРИЯ ВЕРИГИНА

*Врач-терапевт, майер-терапевт,
заведующая консультативно-
диагностическим отделением*

Современная наука ежедневно открывает и рекомендует новые методы по поддержке и профилактике заболеваний. Перед нами стоит непростая задача оперативно понять и принять эти правила, а также адаптировать существующие практики восстановления организма и разработать новые эффективные приемы.

Социальные сети и рекламные слоганы билбордов обещают нам вечную молодость, предлагая сотни вариантов оздоровления. Но все ли они доказанно полезны и безопасны? Который из них подойдет именно вам, а какой окажется пустой тратой не только денег, но и драгоценного времени? Так ли однозначны традиционные подходы к лечению заболеваний?

Давайте же поговорим о том, чего достигла превентивная медицина в борьбе за ваше здоровье и молодость. Узнаем об успехах ученых в поисках природных механизмов нормализации биохимических процессов в теле человека. О том, как превентивный подход к сохранению здоровья помогает настроить работу органов и систем на уровне их оптимального естественного функционирования.

Оглянитесь, бесконечные информационные потоки и эмоциональные перегрузки стали неотъемлемой частью нашей с вами реальности. Неполноценный сон, сбой пищевого поведения, дефицит витаминов провоцируют нарушения метаболизма и развитие хронических заболеваний. Возможно ли защитить себя и избежать проблем со здоровьем, опираясь на современные методы диагностики, профилактики и лечения заболеваний?

Профилактика – это самый эффективный метод оздоровления. С помощью разнообразных профилактических мер мы мягко адаптируемся к активно меняющимся условиям внешнего мира, заметно улучшаем качество и продолжи-



Неполноценный сон, сбой пищевого поведения, дефицит витаминов провоцируют нарушения метаболизма и развитие хронических заболеваний.

тельность жизни. Поэтому специалисты превентивной медицины следят за новейшими научными стратегиями предупреждения и лечения метаболических нарушений. Понимая актуальную потребность в новаторских подходах с доказательной эффективностью, врачи проходят обучение, участвуют в научных конференциях, а лучшие методы активно внедряют в практику, помогая эффективно поддерживать здоровье пациентов, обеспечивать долголетие и повышать качество их жизни.

О гениальных открытиях в области медицины молодости и красоты, о тайнах, которые хранит в себе наш организм, о всесторонних возможностях поддержки жизненных сил и энергии читайте в этом номере Verba Magazine. Вместе с нами открывайте неожиданные грани превентивных методик оздоровления, удивляйтесь, запоминайте, применяйте их в повседневной жизни и будьте здоровы.

Приятного чтения!

ТРЕНД

НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОАЭ

Мода на ЗОЖ охватила весь мир и заметно «помолодела» — ей следуют даже тинейджеры. Поэтому сегодня успешные люди предпочитают жить в странах с развитой спортивной, медицинской и велнес-инфраструктурой.

Одним из мировых центров healthy lifestyle считаются ОАЭ, которые находятся в авангарде всех глобальных тенденций. Всеобщий велнес-тренд проник даже в сферу недвижимости, казалось бы, далекую от медицины и здоровья. Metropolitan Group, которая уже более 15 лет работает в этой отрасли, рассказывает, как в Эмиратах реализуются ЗОЖ-концепция и «зеленые» стандарты.

ЭМИРАТЫ — МИРОВОЙ ЦЕНТР ЗОЖ

ОАЭ — это не только про солнце, море, пляжные вечеринки и лакшери-вайб. Сегодня здесь вся жизнь вращается вокруг велнес-концепции: на каждом шагу есть беговые и велодорожки, корты для волейбола, баскетбола, падел-тенниса, фитнес-клубы, спа и рестораны здорового питания, регулярно проводятся спортивные фестивали.

Лидером по внедрению здорового образа жизни в ОАЭ стал Дубай. Еще в 2004 году здесь начали строить целый город для любителей ЗОЖ и экофанатов — Dubai Sports City. В нем есть академии гольфа, крикета, футбола, спортивный стадион на 25 тыс. мест с полем диаметром 148 м, крытая арена. Также здесь расположено одно из лучших полей для гольфа на Ближнем Востоке The Els Club, которое спроектировал победитель Открытого чемпионата США Эрни Элс.

В Дубае повсеместно создаются уникальные велнес-объекты. Например, в апреле 2024 открывается первый в ОАЭ и третий в мире спа-центр Dior. А в 2025 году в районе Al Jurf на границе Дубая и Абу-Даби начнет работать SHA Wellness Clinic. Она признана лучшей в мире по версии World Spa Awards.

Один из велнес-трендов Дубая — развитие велодвижения. Сейчас в эмирате строится высокотехнологичная вело- и пешеходная трасса длиной 93 км с климат-контролем — THE LOOP.



Москва, Пресненская набережная 12,
Москва Сити, башня Федерация Восток,
офис 8307, 83 этаж
+7-495-604-04-44





ВЕЛНЕС-ИНФРАСТРУКТУРА В КАЖДОМ ДОМЕ

Практически во всех жилых комплексах ОАЭ есть бассейн, фитнес-зал, зоны для йоги, спа, сауна, но этим уже никого не удивишь. Специалисты Metropolitan Group отмечают, что потребительские запросы растут. Если раньше покупатели недвижимости во главу угла ставили местоположение, архитектурные и дизайнерские решения жилья, то сейчас многие отдают предпочтение комплексам с первоклассной велнес-инфраструктурой.

Среди таких проектов — Еува, где новейшие технологии сочетаются с древними учениями: пространство разработано в соответствии с принципами системы энергетического обустройства дома Васту-шастра. По всему зданию расположены 162 кристалла, создающие положительную энергетику, и зеленые навесы. В комплексе будут студии йоги и медитации, зона для отдыха с водопадами, спа-центр с сауной, хаммамом и массажной комнатой, три бассейна, сад кристаллов.

В проекте Volta от DAMAC Properties будут зона для калитеники, мультисенсорный зал для йоги, зеркальные и TRX-тренажеры, скалодром, бассейн для аквааэробики и боксерский ринг. Среди других эксклюзивных предложений — студия акупунктуры, аква-массаж, оборудование для скульптурирования тела, кабинеты физиотерапии, криотерапии.

В Эмиратах создаются не только отдельные проекты, но и целые масштабные сообщества с велнес-концепцией, например, The Valley от Emaar Properties. В этом утопающем в зелени комьюнити расположены Sports Village площадью 20 тыс. кв. м и беговые дорожки. Все жилые проекты в сообществе соответствуют культуре ЗОЖ. Например, на территории Farm Gardens будут сады, спортивные площадки, в том числе для игры в бочке и падел-теннис, бассейны, рефлексологическая дорожка и лужайка для йоги. Кроме того, жители смогут пользоваться теплицей с гидропоникой.

В конце 2023 года Aldar Properties запустил строительство экокомьюнити Haven с парками, прогулочными тропами, дзен-садами и водоемами. Оно будет включать виллы и таунхаусы с «умной» системой перера-

ботки отходов. На территории закрытого комьюнити будут установлены системы мониторинга шума, очищения воздуха и орошения почвы. Ключевая особенность сообщества — «дом на дереве» с общественным пространством.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ ОАЭ

Эмираты уже несколько лет подряд следуют экотрендам. Здесь запущен ряд федеральных и местных стратегий, направленных на устойчивое развитие. Например, в Дубае действует программа Dubai Clean Energy Strategy, цель которой — сделать город мировым центром чистой энергетики и «зеленой» экономики с самым низким на планете углеродным следом.

По наблюдению специалистов компании Metropolitan Group, сейчас многие застройщики стремятся объединить в своих проектах «зеленое» строительство и велнес-концепцию. Например, с 2013 года в Дубае строится первое в Эмиратах комьюнити с нулевым потреблением энергии The Sustainable City. Оно полностью обеспечивает себя ресурсами, в том числе за счет солнечных батарей. Около 60% площади занимают зеленые зоны, есть 11 теплиц с биокуполами и два озера с переработанной «серой водой».

К концу 2024 года в Дубае будет сдан 303-метровый небоскреб Wasl Tower, который станет самым высоким экологичным зданием в мире. Он строится с применением переработанных материалов и инновационных разработок. Керамические «ребра» в алюминиевой оболочке обеспечивают затенение и охлаждение помещений под воздействием ветра, а светоотражающее остекление с бронзовым покрытием улучшает тепловые характеристики. Вода будет нагреваться с помощью солнечных панелей, а тепловые насосы снизят энергопотребление.

Уникальная велнес-инфраструктура и внедрение эффективных экологических решений делают ОАЭ одним из самых привлекательных мест в мире для жизни. Если вы решите переехать в Эмираты или приехать на время, чтобы ощутить местный healthy lifestyle, специалисты Metropolitan Group помогут подобрать жилье для покупки или аренды и получить визу.

«БОЛЕЗНЬ X»

ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

Врач-терапевт, кардиолог, заместитель главного врача

В последнее время тема «Новой болезни X» или «Вируса X» практически стала мейнстримом. Блогеры зарабатывают лайки на топовой информации, конспирологи сеют панику, а СМИ пугают цифрами о предполагаемых жертвах. Но что же на самом деле значит эта болезнь? Возможно ли к ней подготовиться, и правда ли, что загадочный вирус-мутант так опасен для всего человечества? Давайте разбираться вместе.

Вирусное или инфекционное заболевание, вспышка которого приведет к огромному количеству жертв. Его причиной станет неизвестный ранее патоген (вирус/бактерия/грибы/паразиты), устойчивый к антибиотикам. Поэтому человечеству придется с нуля работать над созданием вакцины для выработки иммунитета к новому вирусу.



Сразу хочется внести ясность в терминологию и немного успокоить читателей. На самом деле «Болезни X» не существует. Это термин, условное обозначение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2018 году. Имеется в виду не конкретный патоген, а, скорее, его потенциальная опасность и разработка некоей концепции, которая помогла бы ученым и медикам спрогнозировать пандемию и организовать меры борьбы с ней.

Таким образом, ВОЗ как бы моделирует ситуацию и в рамках мыслительного эксперимента разрабатывает меры на случай новой волны эпидемии. Такая «стратегическая игра» помогает создать план исследований, а также убедиться, что существующие системы оказания медицинской помощи и социальной поддержки достаточно гибкие для адаптации к непредвиденной опасности.

По одной из теорий, вирус, который может стать причиной следующей пандемии, по структуре похож на COVID-19 — он обладает высокой заразностью и вызывает высокую смертность. К людям, скорее всего, он попадет снова от животных, а сама эпидемия начнется в регионах с разнообразной фауной и низким доступом к квалифицированной медицинской помощи, например, в Азии или Африке.

Следующие две теории связаны с мутацией уже имеющихся вирусов и возникновением устойчивости известных бактерий ко всем возможным антибиотикам. Но это пока только гипотезы.

Генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом Гебрейесус в рамках Всемирного экономического форума подчеркнул важность тщательной подготовки к «болезни X». Он выразил надежду, что можно достичь соглашения о потенциальной пандемии и предложить меры противодействия новой вспышке инфекции уже весной 2024 года, объединив опыт всех стран по борьбе с COVID-19.

Мишель Демарэ — приглашенный эксперт ВЭФ — призвал страны относиться к здоровью нации как к важному экономическому активу. Он упомянул результаты исследования, в котором говорилось, что крепкое здоровье населения поможет увеличить мировой ВВП на \$12 трлн к 2040 году. Мечта или реальность?

Но это все про будущее. А что же происходит сегодня? Среди стран, входящих в Организацию экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), всего 3% от бюджета здравоохранения направляется на профилактические мероприятия. В результате люди болеют чаще, а львиная доля средств уходит на медикаменты и лечение.

Хорошая новость в том, что существует и активно развивается 5П-медицина, которая поможет нам начать профилактику «болезни X» уже сейчас.

Популяризация здорового образа жизни, а главное, осознанное отношение к изменению стиля жизни самих людей — первый шаг к реализации стратегии профилактики «болезни X».



ПРИНЦИПЫ 5П-МЕДИЦИНЫ

- Превентивная, или профилактическая медицина с акцентом не только на лечение заболеваний, но и на раннюю профилактику. Доктор при трактовке результатов обследования уделяет внимание не только признакам патологии, но и малейшей тенденции к ее развитию (например, при динамическом наблюдении за пациентом).
- Персонализированная медицина с учетом генетических и анатомо-физиологических особенностей пациента, особенно при подборе лекарственной и витаминотерапии. Все люди разные и отличаются биологической изменчивостью, отношением к собственному здоровью и здравоохранению в целом, активностью в соцсетях, ценностями, финансовым положением и другими уникальными характеристиками (персономика), которые существенно влияют на то, как состояние их здоровья будет проявляться в реакции на лечение.
- Партисипативная, или пациентоориентированная медицина с партнерским взаимодействием врача и пациента, где пациент является активным участником процесса оздоровления и лечения.
- Прецизионная медицина связана с развитием медико-биологических и информационных технологий.
- Предиктивная, или предупредительная, предсказательная медицина с использованием методик генетического тестирования и определением рисков всех соматических и некоторых инфекционных заболеваний.

По мнению авторов данного проекта, медицина 5П — это эволюция от «медицинской помощи» к «заботе о здоровье»: что нужно знать о вас, как человеке, чтобы назначить лучшее из возможного лечение?

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ЗДОРОВ

А можно ли вообще не допустить развития пандемии или хотя бы минимизировать ее последствия? Давайте рассуждать!

Конечно, подготовка к эпидемии — это целый комплекс мероприятий по организации дополнительных помещений и оснащению их качественной медицинской техникой. Добавим сюда новых специалистов, повышение мотивации работников первичного звена и улучшение условий их труда. Плюс оптимизация электронных систем онлайн записи на прием к врачу и взаимодействия с регистраторами, а также производство современных медикаментов. На первый взгляд, сложно. Но именно таким путем медицина выходит на новый высокий уровень.

Судите сами — последние десятилетия до начала пандемии COVID-19 многие страны с хорошим уровнем дохода активно инвестировали в передовую медицину, из-за чего серьезно пострадала первичная медико-санитарная помощь: мощностей больниц и врачей не хватало, недостаток финансирования спровоцировал проблемы в получении людьми базового ухода — профилактики и ранней диагностики заболеваний.

Что касается глобального уровня развития медицины — если уделить больше времени научным исследованиям, то можно значительно сократить время на создание и разработку нового лекарства в чрезвычайной ситуации. А может даже заранее выявить опасный патоген и найти решение еще до возникновения проблемы.

Кроме того, необходимо, чтобы население понимало, как правильно действовать в ситуации с эпидемией. Вспомните период пандемии COVID-19. Люди понятия не имели о важности соблюдения ограничений и различных мер предосторожности. Кто-то воспринял в шутку все правительственные мероприятия по борьбе с вирусом, некоторые — в штыки и наотрез отказались следовать правилам, а другие испугались так, что, возможно, до сих пор с опаской выходят из дома. Но только планомерные разъяснительные беседы и грамотная работа с населением помогли взять под контроль, а и затем купировать пандемию.



Верно расставленные приоритеты и четкое понимание опасности — верный путь к сохранению здоровья человека и победе над «болезнью X».

На том же Давосском экономическом форуме выступила Прита Редди (Preetha Reddy) — глава правления крупнейшей сети больниц в Индии Apollo Hospitals. По ее мнению, после пандемии коронавируса стало ясно, что опасность может прийти в самый неожиданный момент, поэтому медикам нужно быть готовыми ко всему. Кроме того, она заявила, что правительству необходимо понимать, какие вспышки заболеваемости могут стать угрозой для мирового сообщества. Для прогнозирования и анализа можно использовать искусственный интеллект: это даст необходимое время на подготовку и планирование контрмер.

Быстрые поставки и международные базы данных — эффективный способ контроля за распространением болезни, возможность незамедлительной реакции на угрозу вируса и быстрая мобилизация ресурсов.

Главный исполнительный директор Philips Рой Якобс заметил, что в случае пандемии у стран должна быть возможность быстро мобилизовать международные системы поставок, чтобы обеспечить доступ медицинского персонала к ресурсам. И опять-таки COVID-19 показал, что передовые разработки в области здравоохранения оказываются бесполезными, если у людей нет возможности ими воспользоваться.



ДЕТОКС ПО МАЙЕРУ

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 и виз, 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.

Детокс по Майеру — это интенсивное диетическое лечение, обеспечивающее активное оздоровление, повышение жизненного тонуса и общее улучшение состояния организма. За счет очищения и детоксикации, омоложения клеток и тканей, обновления лимфы и крови успешно решаются проблемы с обменом веществ. Программа «Детокс по Майеру» основывается на современной интерпретации Майер-терапии — Modern Mayr Medicine, которая сочетает принципы доктора Майера и новейшие медицинские достижения.

Для вас вкусное и здоровое меню в формате «высокой кухни», бережное очищение организма, оздоровительные процедуры и фитнес в окружении соснового леса. Результат программы — крепкий иммунитет, снижение веса, восстановление сна, повышение энергии, общее улучшение самочувствия.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы.



verbamayr.ru

Эксперты предложили странам создать международную библиотеку вирусов и вакцин, делиться результатами и достижениями. Такой подход поможет значительно ускорить создание лекарств и не допустить распространения гипотетического патогена.

Сейчас ВОЗ совместно с партнерами учредили фонд по борьбе с пандемией, и некоторые страны уже воспользовались такой инициативой. Так, в Африке организовали центр передачи технологий по созданию вакцин, чтобы местные производители могли собственными силами создавать лекарства для населения.

Также ВОЗ создала систему быстрого и эффективного обмена существующими биологическими материалами, которые могут стать причиной новой пандемии или эпидемии. Эти данные можно будет быстро передать всем странам для оперативной разработки плана лечения и вакцинации населения.

По словам Гебрейесуса, самое главное — международный обмен опытом в рамках соглашения по борьбе с пандемией. Благодаря этому опыт каждой страны будет доступен мировому сообществу для эффективного преодоления кризиса.

Но когда речь идет о глобальных мерах борьбы с пандемией, важно помнить об улучшении показателей собственного здоровья здесь и сейчас! Например, не дожидаясь наступления чрезвычайной ситуации, укрепить иммунитет у людей, особенно в группах риска — пожилые, дети, беременные, больные с сахарным диабетом, имеющие патологии сердечно-сосудистой системы или аутоиммунные заболевания.

Именно поэтому важно инвестировать в регулярный самоконтроль состояния организма, проводить периодический скрининг показателей здоровья для ранней диагностики патологии. А также контролировать показатели малейших рисков возникновения тех самых патологий. Например, организуйте себе оздоровительный отдых с улучшением общего ресурса организма. В будущем это поможет своевременно принять меры по профилактике заболеваний и их своевременному лечению.



С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ...

В заключение хочу обратить внимание читателей на фразу, широко распространенную среди скептиков: «нет полностью здоровых людей, есть недообследованные!».

На этот счет у меня есть своя позиция. Тактику диагностических процедур важно определять с врачом, учитывая все 5П-принципы. Иначе можно зайти в тупик в ходе интерпретации исследований и увлечься гипердиагностикой. Например, к некоторым пациентам с повышенной эмоциональной лабильностью не стоит применять сложные методики профилактики, чтобы проверить «заодно». Неоправданный диагностический поиск повышает уровень тревожности у таких людей, на фоне чего ухудшается течение имеющихся заболеваний.

Также хочу отметить, что преемственность в наблюдении и лечении очень важна! Она уменьшает психоэмоциональную нагрузку на самого пациента. Такой подход как минимум исключит повторные бесконечные рассказы о своем здоровье и терапии каждому новому врачу. Для многих пациентов это стресс, будто заново переживать неприятные моменты. А лечащий врач, учитывая историю наблюдения и лечения, исключит вероятность повторения побочных реакций в ходе терапии. И, конечно, повысит доверие пациента к врачу и приверженность к его рекомендациям.

В настоящее время для заботы о здоровье лучше найти такое место, где человеку будет комфортно, а радость, счастье и внимание станут положительной эмоциональной терапией. Где высокий уровень профессионализма специалистов с широкими возможностями многопрофильной диагностики помогут достичь высоких результатов лечения и оздоровления.

Список литературы:

1. Chochinov HM. Health care, health caring, and the culture of medicine. *Curr Oncol.* 2014; (21).

СКРЫТЫЙ ВРАГ, О КОТОРОМ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

БЕРЕЖЕМ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ КЛЕТКИ

МАРИЯ ВЕРИГИНА

*Врач-терапевт, майер-терапевт,
заведующая консультативно-диагностическим отделением*

Состояние усталости и отсутствия энергии стало визитной карточкой каждого второго жителя мегаполиса. В бесконечной спешке и стремительном ритме жизни мы перестали замечать «звоночки» организма, а чаще всего попросту их игнорируем. Ежедневно нарушаем режим сна и бодрствования, часто не даем организму восстановиться после тяжелого дня, забываем о правильном питании и водном балансе. И, конечно, потом искренне удивляемся появлению серьезных проблем со здоровьем.



Давайте представим знакомую всем ситуацию. Человек заболевает банальной простудой и, как обычно, переносит болезнь «на ногах». Нерегулярное лечение «на ходу» влечет за собой длительный астенический синдром, когда остро ощущается слабость, «разбитое» состояние, снижается физическая и умственная работоспособность. Именно на этом этапе находится опасный «подводный камень» — недолеченный воспалительный процесс может перейти в хроническое заболевание, а также вызвать осложнения по другим системам и органам.

ОРГАНИЗМ ПОДАЕТ СИГНАЛ SOS

Наш организм — это целостная саморегулирующаяся система, которая оперативно реагирует на появление непрошенных гостей извне — инфекционных агентов, токсинов или чужеродных антигенов физиологическим воспалительным процессом. Он помогает организму избавиться от вирусов, бактерий, паразитов, раковых клеток. Важная и, пожалуй, главная роль здесь отведена иммунной системе — в ответ на повреждение происходит спазм сосудов и отек, что препятствует активному распространению патогенов по организму. Иммунные клетки поглощают вредные микроорганизмы, уничтожают опасное и чужеродное, а также запоминают «врагов», что помогает быстрее победить их при новой встрече. А затем иммунная система запускает процессы восстановления организма в целом.

Это идеальная модель работы защитных систем организма. Но нужно понимать, что так случается не всегда. Работа иммунной системы в борьбе с заболеванием может затянуться, и воспалительный процесс уже будет вести не к восстановлению, а к разрушению. Ведь хроническая воспалительная реакция протекает длительно, порой месяцами или даже годами, вплоть до негативной реакции со стороны иммунной системы, которая приведет к появлению других заболеваний. Такое состояние называется *системный воспалительный процесс*.

Поговорим о нем подробнее.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СИСТЕМНЫЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС?

Я назову внешние вредные факторы: загрязненный воздух и вода, чужеродные белки растений и животных, вызывающие аллергические реакции и непереносимости. Но есть серьезные внутренние причины.

Окислительный стресс на фоне воздействия свободных радикалов — процесс повреждения клетки в результате окисления, особое состояние дисбаланса между количеством свободных радикалов и антиоксидантной способностью организма.

Давайте обо всем по порядку.

Свободные радикалы — это атом или группы атомов, которые образовались на фоне токсичных форм кислорода. Они легко проникают через клеточную оболочку, повреждают митохондрии и вызывают гибель клетки. А митохондрии — это «батарейки» клеток, главные энергетические станции. Они помогают вырабатывать энергию, соединяя питательные вещества с кислородом. В результате накопления «поломок» в митохондриях и образуются токсичные формы кислорода.

Митохондрии содержат собственную ДНК, которая со временем накапливает повреждения. В результате митохондрии начинают работать менее эффективно. Добавим сюда неправильное питание, стресс, низкую физическую активность, вредные привычки, ожирение и другие факторы, вследствие которых процесс самоочистки клеток нарушается. Это развивает окислительный стресс и запускает системный воспалительный процесс.

Повреждение клеток, связанное с хроническим воспалением, может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа, нейродегенеративных и аутоиммунных заболеваний, а также ведет к преждевременному старению организма.

Важно помнить, что хронический воспалительный процесс может протекать скрытно, проявляясь неспецифическими симптомами, такими как: усталость, утомляемость, тревожность, снижение эмоционального фона, мышечные боли, нарушение пищеварения и когнитивные нарушения.



ЗАЩИТА ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Липосомальный куркумин VERBAVITA оказывает противовоспалительное действие, регулирует воспалительные сигнальные пути и подавляет выработку медиаторов воспаления. Он помогает поддерживать здоровье печени, участвует в переваривании жиров и улучшает пищеварение, а использование его именно в липосомальной форме значительно повышает эффективность куркумина.

- Высокая биодоступность и легкая усвояемость.
- Натуральные липосомы от LipoCellTech™ (Нидерланды).
- Улучшение работы желудочно-кишечного тракта и метаболическое действие.
- Защита сердечно-сосудистой системы.
- Антимикробное действие и противораковый эффект.
- Помощь в лечении дерматологических заболеваний.
- Нейропротекторное действие.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

На правах рекламы.



По анализу крови можно увидеть общие признаки хронического воспаления: например, С-реактивный белок, СОЭ, ферритин, интерлейкин-6, белок фибриноген, фактор некроза опухоли*. Это определяет дальнейшую тактику диагностического поиска, поиск маркера оксидативного стресса и антиоксидантов.



ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМНОГО ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

- Наличие хронических вирусных инфекций, например, хронические герпетические инфекции, ВИЧ-инфекция.
- Воздействие внешних вредных факторов (загрязненный воздух и вода, повышенное воздействие на организм ультрафиолета, неправильное несбалансированное питание).
- Пожилой возраст и увеличение биологического возраста (индивидуальное развитие организма), снижение лимита деления клеток.
- Несбалансированная диета: продукты с высоким гликемическим индексом, «засахаривание» белков, развитие инсулинорезистентности и ожирения (в том числе висцерального ожирения, что ведет к активации секреции веществ, усиливающих воспаление).
- Дисбиоз в кишечнике: нарушение состава микрофлоры в кишечнике, увеличение количества условнопатогенной флоры, появление патогенных микроорганизмов и снижение количества нормальной флоры. Это негативно влияет на иммунитет, развивает воспалительный процесс в кишечной стенке, а также повышает ее проницаемость и усиливает системные воспаления в организме.
- Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем.
- Низкая физическая активность способствует развитию ожирения, снижению синтеза в мышцах белков, которые обладают противовоспалительным действием. Достаточная физическая активность помогает в борьбе со стрессом.
- Хронический стресс. На фоне стресса происходит выброс кортизола, который помогает организму справиться с остро возникшей проблемой. Но если кортизол постоянно длительно синтезируется, то он поддерживает хроническое воспаление.
- Нарушенный сон. Для восстановления организма необходимо 7–8 часов сна. Когда замедляются некоторые физиологические процессы, усиливается работа лизосом клеток для самоочищения, происходит синтез гормонов и нейромедиаторов, регулирующих правильную работу органов и систем. Поэтому недостаточный и некачественный сон влечет изменение физиологических процессов в организме, накапливает продукты гликирования и поддерживает хроническое воспаление.

КАПЕЛЬНИЦЫ ЖИЗНИ

IV-терапия — это внутривенные коктейли, разработанные врачами Verba Mayr. Они помогают максимально быстро и эффективно привести организм в форму.

При внутривенном введении лекарственные препараты поступают напрямую в кровь и максимально быстро оказывают лечебный эффект. В отличие от таблеток, лекарственная форма препарата не отягощена оболочками, что позволяет миновать желудок и кишечник, не подвергается воздействию кислот и не оказывает раздражающее действие на организм. Внутривенный метод позволяет точно дозировать препарат и контролировать его концентрацию в крови.

Комментарии Инны Решетовой, заместителя главного врача по развитию и научной работе, врача-терапевта центра здоровья Verba Mayr:

«Преимущество IV-терапии в том, что можно проводить ее ежедневно в комфортных условиях с возможностью отдохнуть после инфузий. А также в сочетании с другими процедурами, которые усиливают биодоступность лекарственных веществ.

В первой половине весны мы рекомендуем иммунные «коктейли», а вот во второй половине хорошо пройти энергетический курс».

Врач-терапевт может назначить прохождение одной программы терапии или скомбинировать несколько в зависимости от проблем гостя:

- Anti-age коктейль
- Детокс коктейль
- Энергетический коктейль
- Коктейль для укрепления памяти
- Коктейль для укрепления иммунитета
- Антиоксидантный коктейль

Записаться на амбулаторные процедуры IV-терапии можно по телефону +74999384384 или на сайте verbamayr.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы.



МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ВОСПАЛЕНИЯ И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Профилактика и лечение хронического воспаления, а также влияние на антиоксидантный статус человека — процесс не простой, но высокоэффективный. Помните, что превентивные меры по сохранению здоровья на долгие годы только в наших руках. Рассмотрим все эти методы подробнее.

- Не забывайте проводить санацию очагов хронических воспалительных процессов: в полости рта, в миндалинах, пазухах носа, в кишечнике.
- Практикуйте профилактику вирусных инфекций: острых респираторных, герпетических, ВПЧ.
- Ограничьте воздействие внешних загрязняющих факторов.

- Переходите на правильное сбалансированное питание, продукты с низким гликемическим индексом, с достаточным содержанием полезных полиненасыщенных жирных кислот, богатые клетчаткой для поддержания роста нормальной флоры в кишечнике. Важно уменьшить употребление простых углеводов во избежание повышенного гликирования, «засахаривания» белков и нарушений их функций.
- Обеспечьте достаточную физическую активность: выполняйте аэробные физические упражнения по 30 минут в день не менее 5 раз в неделю. Занимайтесь плаванием, ходьбой, ездой на велосипеде, лыжным спортом.
- Научитесь управлять стрессом и своими эмоциями. Конечно, лучше это делать под руководством специалиста по психическому здоровью.
- Организуйте правильную гигиену сна, сбалансируйте, режим работы и отдыха.



- Откажитесь от вредных привычек. Попробуйте поведенческую терапию с психологом, иглорефлексотерапию, никотинзаместительную терапию для облегчения отказа от курения.
- Восполняйте недостаток витаминов, микроэлементов и антиоксидантов с помощью IV-терапии. Оксидативный стресс в организме возникает при наличии чрезмерного количества свободных радикалов. Такой дисбаланс обусловлен либо повышенной продукцией свободных радикалов в организме, либо недостаточностью механизмов антиоксидантной защиты. Антиоксиданты защищают клетки от повреждения свободными радикалами. Они отдают им недостающий электрон, чтобы уберечь клетку от гибели. Среди антиоксидантов наиболее известны: коэнзим Q10, глутатион, витамины А, Е, С, бета-каротин, селен, марганец, цинк, флавоноиды, жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их уровень можно скорректировать и поддерживать.

АНТИОКСИДАНТНАЯ ЗАЩИТА

Липосомальный глутатион VERBAVITA — жизненно важный компонент, трипептид, вырабатываемый организмом. Он содержится в клетках в высоких концентрациях и является одним из основных антиоксидантов организма. Врачи Verba Mayr рекомендуют использовать глутатион в липосомальной форме (проверенный метод доставки веществ непосредственно в кровоток): это значительно повышает его запасы в организме и снижает маркеры оксидативного стресса.

- Высокая биодоступность и легкая усвояемость.
- Натуральные липосомы от LipoCellTech™ (Нидерланды).
- Антиоксидантная поддержка и детоксикация организма.
- Anti-age и противовоспалительный эффект.
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и поддержка иммунной системы.
- Профилактика нейродегенерации, метаболических нарушений и вывод токсичных микроэлементов (тяжелых металлов, например, ртути) организма.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

На правах рекламы.



- Регулярно проходите программы очищения организма, детоксикации с учетом результатов обследования и наличия хронических заболеваний.
- Поддерживайте здоровье с индивидуальным планом динамического наблюдения, восстановление режима питания и образа жизни в целом.

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

Список литературы:

1. Джейсон Фанг, Джеймс Диниолантонио. Код долголетия. 2022.
2. Пикард, М. и Ширихаи, О. С. Передача митохондриального сигнала. *Клеточные метаб.* 34, 1620–1653 (2022).
3. Монзель А. С., Энрикес Дж. А. и Пикард М. Многогранные митохондрии: вывод митохондриальной науки за пределы функции и дисфункции. *Нат. Метаб.* 5, 546–562 (2023).



Квартиры премиум-класса от 599 000 р/м²

9

премиальных
домов

6

гектаров паркового
пространства

5

видов
отделки

5

минут
до Тверской



+7 (495) 241-52-15



Офис продаж:
г.Москва, Ленинградский проспект, 37/5



primepark.ru



ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ

АКТУАЛЬНОСТЬ IV-ТЕРАПИИ ДЛЯ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОРГАНИЗМА

ИННА РЕШЕТОВА

*Врач-терапевт, врач ультразвуковой диагностики,
заместитель главного врача по развитию и научной работе*

Жемчужиной превентивной медицины по праву считается IV-терапия. Сезонная усталость, стресс, дефицит витаминов, повышенная токсическая нагрузка и другие факторы, которые негативно сказываются на состоянии здоровья человека, а также качестве его жизни и есть основные показания к IV-терапии. О том, чем полезна данная процедура, кому и в каком возрасте она рекомендована, мы поговорим в этой статье.



ВСПОМНИМ, КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Итак, что же такое IV (INTRAVENOUS) инфузионная терапия? Это внутривенное введение витаминов, аминокислот и микроэлементов через капельницу. Такой способ повышает биодоступность активных веществ, так как они попадают непосредственно в кровяное русло, минуя желудок. Поэтому наш организм довольно быстро насыщается и восполняет дефицит тех самых микронутриентов, повышая регенерацию, регидрацию, иммуномодуляцию и детоксикацию клеток.

Отцом-основателем IV-терапии является Джон Майерс из Балтимора, США. Он создал «коктейль» из витаминов и минералов (витамины группы В, витамин С, магний, кальций, цинк и др.) и вводил его пациентам с определенными заболеваниями, включая бронхолегочные, инфекционные, сердечно-сосудистые. Доктор наблюдал прекрасные результаты. Кстати, по сей день коктейль Майерса — одна из наиболее популярных капельниц во всем мире, особенно для снятия стресса, повышения общего тонуса и стабилизации основных систем организма. В настоящее время инфузионную терапию широко применяют во всех отраслях медицины.

Сейчас IV-терапии широко используется во всех областях медицины. Это связано с высокой биодоступностью. Так, при внутривенном введении до 90–100% питательных веществ поглощаются организмом и практически мгновенно оказывают лечебный эффект. При пероральном приеме препаратов усваивается лишь 20–30%, так как им необходимо преодолеть барьер в виде кишечной стенки и микробиоты, а это значительно замедляет и снижает эффективность.

ПОЛЬЗА, ТОЛЬКО ПОЛЬЗА И НИЧЕГО, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

Пора признать, что большинство из нас живет в условиях бесконечных дефицитных состояний. Нехватка солнечного света и витамина D, нарушение режима сна, неправильное питание, неконтролируемый прием витаминов — все это влияет на физическую и умственную работоспособность человека, снижает иммунитет, запускает процессы преждевременного старения и спусковые механизмы многих болезней. Организму нужна поддержка, профилактика и оздоровление.

При внутривенном введении до 90–100% питательных веществ поглощаются организмом и практически мгновенно оказывают лечебный эффект.





Основная цель IV-терапии — прямое фармакологическое воздействие на внутриклеточные и внеклеточные нарушения с помощью различных биологически активных веществ. Преимущества процедуры настолько широки, что вряд ли уместятся в одну статью, но поговорить о них, безусловно, стоит. Перечислим основные плюсы:

1. Внутривенное назначение нутриентов позволяет достичь максимальных концентраций, в отличие от других методов введения. Это особенно важно в случаях, когда требуется быстрое восстановление организма, например, после интенсивного физического или эмоционального стресса.

2. Минимальное влияние на пищеварительную систему. Это особенно актуально у людей с нарушенным метаболизмом, ожирением и заболеваниями ЖКТ.

Статистика Роспотребнадзора показала, что в России проблемы органов ЖКТ имеются у 50–60% взрослого населения, а в крупных городах эта цифра достигает 95%! Организм не может полноценно и эффективно усваивать питательные вещества из продуктов. Добавим сюда нарушения метаболизма, хронические и сопутствующие заболевания — у человека практически не остается шансов получать витамины и микроэлементы в полной мере. Таким пациентам врачи рекомендуют IV-терапию, так как именно она дает необходимое количество полезных веществ и обеспечивает их быстрое усвоение.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта организм не может полноценно усваивать питательные вещества, витамины и микроэлементы из продуктов. Таким пациентам рекомендована IV-терапия.

3. Возможность комплексного воздействия с помощью комбинации сразу нескольких активных веществ. Состав капельниц подбирается так, чтобы поступающие микроэлементы, витамины и антиоксиданты не конфликтовали, а усиливали действие друг друга. Это позволяет меньшими дозами получать больший результат.

4. Не требует долгосрочных временных затрат. Пациент получит оптимальную дозу полезных веществ здесь и сейчас. Зачастую одна капельница заменяет недельный или месячный курс приема витаминов и БАДов.

5. Адресная доставка биологически активных веществ. Направленный транспорт повышает продолжительность и эффективность действия IV-терапии. А также поддерживает необходимую концентрацию в течение определенного времени, что, несомненно, приведет к большей терапевтической эффективности в профилактике и лечении, переносимости и безопасности.

6. Быстрый и ощутимый результат, в некоторых случаях еще даже до окончания введения препаратов (как говорят — «на игле»).



ТРЕВОЖНАЯ КНОПКА И ДРУГИЕ АЦЕНТЫ ТОЧКИ IV-ТЕРАПИИ

Любая косметологическая или медицинская манипуляция подразумевает прежде всего безопасность пациента. Поэтому проводить IV-терапию, контролировать и корректировать процедуру должен только врач. Важно понимать, что инъекция в вену — это манипуляция с определенным риском осложнений и выполнять ее в салонах красоты или «на дому» рискованно и опасно для здоровья, а порой и для жизни. Например, при несоблюдении правил асептики или неверной технике венопункции можно получить осложнения разной степени тяжести, начиная от локальной гематомы и заканчивая тромбофлебитом или сепсисом. В медучреждениях IV-терапию проводят квалифицированные медработники с соблюдением всех правил. Врачи не только оказывают помощь, но и сопровождают пациента после получения процедуры. При необходимости доктор прекратит сеанс, скорректирует скорость поступления препарата или изменит дозировку.

Начните чувствовать себя лучше здесь сейчас! Доказанные эффекты от IV-терапии:

- Детоксикация
- Активизация обменных процессов
- Повышение стрессоустойчивости
- Стимуляция регенерации организма
- Нормализация сна
- Укрепление иммунитета и устранение усталости
- Повышение выносливости при физических нагрузках
- Предотвращение патологических возрастных изменений в костях и тканях
- Противовоспалительный, антиоксидантный и anti-age эффект

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Зачастую одна IV-капельница заменяет недельный или месячный курс приема витаминов и БАД.



Не менее важен индивидуально подобранный состав IV-терапии с учетом пожеланий и жалоб пациента, особенностей его организма, имеющих проблем со здоровьем и результатов лабораторных исследований. Стандартный курс состоит из 1–5 капельниц, которые вводятся раз в 2–3 дня. Повторять рекомендуется 1–2 раза в год.

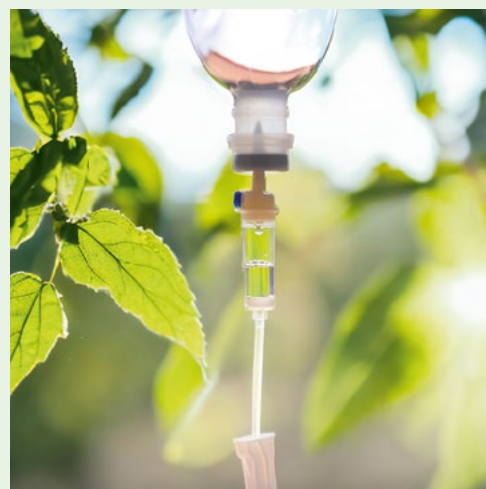


IV-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, А ДЛЯ ТЕЛА — КОМФОРТ

IV-терапия — безопасная и максимально безболезненная процедура, которую врач проводит в специально оборудованных помещениях в психологически комфортных условиях. Анатомические кресла, в отличие от больничных палат, не создают атмосферу «болезненности» и напряжения. Их эргономичный дизайн позволяет пациенту расслабиться и удобно расположиться во время процедуры. Кроме того, можно настроить положение сиденья и подлокотников по индивидуальным параметрам, чтобы исключить нагрузку на мышцы и суставы. Длительность капельницы примерно 1,5–2 часа, поэтому во время сеанса можно смотреть телевизор, слушать релаксирующую музыку, читать или работать с ноутбуком. Чашечка фиточая или другого полезного напитка приятно скрасит время ожидания.

Наука не стоит на месте. Передовые технологии выводят заботу о себе на новый превентивный уровень. Сегодня предупреждение заболеваний и поддержка организма становится неотъемлемой частью здорового образа жизни. Не ждите, пока проблему обнаружат — начните профилактику уже сегодня, используя безопасные и доказанные методы предупредительной медицины, в том числе и IV-терапию. Ваше здоровье — в ваших руках!

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



В настоящее время в IV-терапии используется значительно больше веществ, чем в коктейле Майерса. Безусловно, витамины, микроэлементы, аминокислоты традиционно входят в состав капельниц, однако интенсивно развивающаяся anti-age и превентивная медицина позволили значительно обогатить составы и получать потрясающе быстрые результаты.

Врачи-специалисты Verba Mayr активно используют в IV-терапии, помимо традиционных веществ, современные антиоксидантные препараты (например, восстановленный глутатион и др.), пептидные субстанции, плацентарную терапию, лекарственные классические препараты и новые разработки российских ученых с доказанной эффективностью.

Самые востребованные направления в IV-терапии — это иммунологическая поддержка (в том числе после перенесенных вирусных заболеваний), энергетические коктейли, детокс-коктейли, «капельницы молодости» и нейрококтейли для улучшения работы мозга.

Центр здоровья Verba Mayr предлагает уникальную возможность сочетанного применения IV-терапии с физиотерапевтическими воздействиями, такими как барокамера, озонотерапия, карбокситерапия, ВЛОК, нейрореллексофармакопунктура. Комплексный подход усиливает эффективность терапии и обеспечивает быстрое восстановление.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы.

verbamayr.ru
+74999384384



КОЛЛАГЕН ЭКСТРА (NATICOL®)

*премиальный морской коллаген
с суперфруктовым вкусом вишни
и тимьяна*

компоненты, входящие в состав,
способствуют:

- улучшению состояния кожи,
волос и ногтей
- увлажнению кожи, повышению
ее упругости и эластичности,
разглаживанию мелких морщин
- поддержанию здоровья суставов,
связок, хрящей

*Minhee Lee et al, 2016. Duteil .L et al., 2016.



biogena-russia.ru
vk.com/biogena_rus
+7(495)822-10-03



РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА:

”

*Не умею жить,
если не нахожусь
в балансе*

Сегодня у нас в гостях очаровательная девушка, талантливая актриса театра и кино, символ бесконечной красоты Марина Александрова. Мы поговорили о любимых книгах, здоровом образе жизни, вдохновении, новых проектах и, конечно, о долгожданном финальном сезоне сериала «Екатерина. Фавориты».

«ВЕСНА ДОЛЖНА БЫТЬ В ДУШЕ ВСЕГДА»

— *Марина, приятно видеть вас в качестве гостя центра. Выглядите прекрасно! Расскажите, есть ли у вас особенные ритуалы красоты, к которым вы обращаетесь именно весной?*

Мне кажется, что ритуалы красоты для женщины не должны быть связаны с определенным временем года. Если в душе всегда весна, то девушка будет расцветать каждый день (улыбается). Заботиться о себе нужно круглогодично, чтобы встретить весну полностью готовой.

— *Как вы любите проводить свободное время? Может быть, есть какие-то любимые занятия или весенние традиции?*

Я очень люблю читать, но, к сожалению, у меня мало свободного времени, чтобы найти место литературе для души, например, художественной. По работе я читаю много сценариев, но если выпадает возможность прочесть художественное произведение, в том числе и современную литературу, то это всегда подарок и лучшее времяпрепровождение. И, конечно же, я люблю проводить время с детьми и семьей.

— *Есть ли у вас книги или художественные произведения, которые вы бы с удовольствием прочитали, но нет времени?*

У меня дома есть специальная полка с книгами, которые я пытаюсь осилить, но руки никак не доходят. В японском языке есть очень емкое слово «цундоку». Оно расшифровывается как «книги, которые стоят для будущего чтения, но, скорее всего, так и не будут никогда прочтены». Человека, достигшего высот в этом искусстве, называют «цундоку-сенсей». Я преуспеваю в этом искусстве, так как очень жадная до книг (смеется).

Когда с возрастом возвращаешься к прочитанной в юности книге, то осознаешь истину выражения: «Не мы читаем литературу. Это она читает нас». То есть человек поймет ровно столько, насколько готов к этому в конкретный момент жизни. Конечно, когда я открываю произведение, которое читала в школьном возрасте, то уже абсолютно по-другому воспринимаю сюжет. В шестнадцать или восемнадцать лет мы иначе относимся к героям, их характерам и поступкам.



«МНЕ ВАЖНО ИМЕТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ И ПОДВИЖНУЮ СТАРОСТЬ»

— *От темы культуры плавно перейдем к здоровью. Вы очень стройная. Скажите, это генетика или тщательная работа над собой?*

Мне кажется, это симбиоз генетики и работы над собой. С генетикой мне правда повезло. Наверное, в этом плане я стояла где-то в первых рядах и взяла все лучшее от своих родителей (смеется).

Если говорить про уход за собой, то я уже давно пришла к мысли, что тело, мозг, душа — это своеобразный банк, который нужно пополнять знаниями, мыслями, а также вкладывать деньги и физический труд. Мне важно иметь качественную и подвижную старость, и я понимаю, что это долгая упорная работа. Хочется, будучи старушкой, сесть на велосипед и развозить внуков по пляжам или дискотекам (улыбается).



— Есть ли какие-то принципы в питании, которых вы придерживаетесь?

В первую очередь — не переедать. Во-вторых, конечно же, ежедневные и энергозатратные физические упражнения: ходьба, нагрузка с собственным весом, тренировки на пресс, руки или ноги. Также я ужасно люблю танцевать, а вот с йогой, например, у меня сложные отношения, до нее я еще не доросла.

— Удастся ли придерживаться здорового образа жизни и питания во время путешествий или работы? Как вы поддерживаете здоровые привычки в дороге или на съемочной площадке?

На съемочной площадке намного проще, а вот в путешествиях сложнее: сказывается интерес к культуре и традиционной кухне, поскольку хочется все попробовать и «согрешить».

На съемках я питаюсь определенным образом и уже перешла на тот уровень, когда на площадке ем только собственную, заранее приготовленную, еду. Единственное, что сложно поддерживать — это сон, которого всегда не хватает. Если есть ночные смены, то приходится чем-то жертвовать.

«НЕ УМЕЮ ЖИТЬ, ЕСЛИ НЕ НАХОЖУСЬ В БАЛАНСЕ»

— Как вы относитесь к понятию «баланс» в здоровом образе жизни? Вы уделяете время и физическому, и эмоциональному здоровью?

Я вообще не умею жить, если не нахожусь в балансе. Конечно, все мы люди, и у каждого бывают определенные эмоциональные или нервные потрясения. Есть события в мире, да и бытовые проблемы, которые не дают спокойно спать.

Если я чувствую, что отклоняюсь от нужного курса, то пытаюсь найти островок спокойствия и баланса: иду на капельницы или с сыном на футбол, делаю массаж, открываю книгу или рисую картины с дочкой.

Вообще, лучшее, что может привести тебя в порядок — неделя в Verba Mayr, но только в одиночестве. Тогда получается направить мысли в прежнее русло и побыть наедине с самим собой. Так или иначе наш мозг все время засоряется ежедневными новостями, порой ненужными подробностями чьей-то социальной жизни. И если приезжаешь не одна, то обязательно все эти истории обсуждаешь с напарником, дискутируешь, снова пропуская информацию через себя. Только исключив лишние беседы и оставшись наедине с собой, можно обрести то самое равновесие, за которым я и приехала к вам.

— Марина, вы частый гость в Verba Mayr. Какие процедуры стали вашими любимыми?

У меня много любимых процедур, одна из них — аромаобертывание для тела во флолирующей кушетке. С детства я использую одно упражнение: когда чувствую, что теряю баланс, то представляю, как лежу в лодке, и нужно утомить внешнюю стихию ответом на вопросы или медитацией. Для меня это важно, а флолирующая кушетка как раз дает внутреннее ощущение этой гармонии. Очень люблю массаж. И хочу отметить процедуру иглоукалывания. Делала первый раз, мне очень понравилось.

Особенно хочу отметить прекрасную и вкусную еду из вашего ресторана Verba Cuisine, а шоколадные конфеты — отдельный вид удовольствия.

«Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ И ОБЩЕНИЕ
С НИМИ»

— *Какой отдых вы предпочитаете? По вашему опыту, что быстрее всего восстанавливает силы после работы?*

Любая смена картинки положительно влияет на организм, мысли и чувства. Ты меняешь обстановку, узнаешь интересные вещи, испытываешь новые вкусовые впечатления, познаешь культурную жизнь. Такой формат отдыха мне гораздо ближе, чем просто лежать на пляже.

— *Марина, актерам, бывает, нужно разное время, чтобы подготовиться к роли, кто-то справляется быстро, кто-то медленнее. А как вы готовитесь к роли? Как находите вдохновение?*

Вдохновение я черпаю в первую очередь от людей, изучая их положительный и отрицательный опыт. Я люблю людей и общение с ними с точки зрения прохождения их сложно-сплетенных внутренних лабиринтов, понимания мыслей и проживания поступков. Мне нравится «подглядывать» за людьми, чтобы найти что-то новое для своей профессии. Может быть, поэтому мне иногда нужно сбегать, чтобы побыть с самой собой (смеется).

С рождением детей я стала много перенимать у них: наивность, открытость и любознательность. Мне интересен окружающий мир, из чего он состоит, и что в нем важно.

А вот такой эгоистический отдых (смеется) «для себя» мне достался только сейчас. Конечно же, теперь я буду практиковать его регулярно. Пришло время, когда я могу себе это позволить: дети подросли, мне стало легче, мама молодая и энергичная. Уверена, что все можно успешно совмещать. И одной отдохнуть, и посетить Verba Mayr с мамой.



Я поняла, что вот он, мой идеальный отдых. Сейчас не нужно лететь далеко, чтобы качественно и с пользой для здоровья провести время. К слову, у меня и так много перелетов из-за работы, которые наносят вред организму. Теперь, когда времени немного и каждая минута на счету, центр здоровья Verba Магт стал для меня отличным местом отдыха «для себя».

— Раз мы затронули тему детей, расскажите, кем мечтают стать ваши дети Андрей и Екатерина? Чем они увлекаются?

Дети с детства путешествуют с нами и всем интересуются. Андрюша с удовольствием читает и хочет стать писателем. Он пишет рассказы, увлекается мифами древней Греции, древним Египтом, всевозможными легендами и сказаниями. Также ему нравится футбол. Честно говоря, до его увлечения этим видом спорта и совместным просмотром матчей, я даже не знала, сколько футболистов бегают по полю (смеется). А сейчас, побывав на играх, я могу сказать, что это один из самых крутых спектаклей, которые я видела в своей жизни. Это непредсказуемость, эмоции, адреналин. Я очень благодарна сыну, что открыл для нашей семьи такое времяпрепровождение.

Катерина — визуальный человек. Она видит всю красоту этого мира и всегда замечает тонкости и вещи, которые не видны моему глазу. Этим она меня всегда удивляет. Дочка очень обаятельная и мечтает стать актрисой. Я думаю, что Катя будет даже более интересной, чем я (улыбается).

Наши дети должны быть лучше, чем мы, поэтому я и муж всячески поддерживаем их во всех начинаниях.

— Каково ваше отношение к процессу трансформации в разные образы для съемок? Есть ли какие-то роли, которые были особенно сложными с этой точки зрения?

Знаете, актер всегда должен быть адвокатом своей роли, поэтому выбираю персонажей, которых я могла бы защитить, чьи поступки могла бы так или иначе оправдать. У меня есть три принципа, на которые я никогда не соглашаюсь при выборе роли: не убиваю детей, не играю онкологических больных и никогда не отказываюсь от Бога. Есть замечательные, в том числе и классические роли, которые я бы не стала играть.

Один важный для меня человек однажды сказал: «В каждой роли мы должны стремиться к образу Марии Магдалины».



«ДУШЕВНАЯ КРАСОТА ДЛЯ МЕНЯ ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ»

— Марина, вы очень красивая женщина, великоленно сыгравшая Елену Андреевну Серебрякову в «Дяде Ване». Что такое красота, на ваш взгляд? Всегда ли она помогает в жизни и профессии? Что бы вы сказали Соне, жаловавшейся, что она «так некрасива», если бы могли встретиться с ней и утешить?

Красота — довольно широкое понятие. Если мы говорим про внешнюю красоту, то в сознании выстраиваются одни каноны, если про душевную — другие. Как показывает жизненный опыт, с возрастом душа лезет наружу, «на лицо». Иногда мы можем наблюдать, как молодая и хорошая девочка с годами становится совсем далека от образа той, которую мы знали в юности. Именно поэтому душевная красота для меня гораздо важнее.

Соня действительно человек большой души — она делает что-то во благо других. Соня намного интереснее, богаче и красивее, чем та же Елена Андреевна, которая не может найти свое место в жизни. Все относительно, как принято сегодня говорить.

— *Как вы оцениваете влияние актерской профессии на вашу жизнь?*

Каждая профессия влияет на человека, так могут рождаться целые династии. Я всегда говорила, что дети актеров — актеры, у медиков — медики, ведь они растут в определенной атмосфере. Мои, наверное, с трудом отличат, где находится селезенка и почки, только если им не расскажут в школе, потому что мама тоже не особо разбирается в анатомии (смеется). При этом, Андрей и Катерина прекрасно могут рассказать, чем Шекспир отличается от Чехова. Им это ближе, поскольку мы часто обсуждаем пьесы.

— *Весна ассоциируется с расцветом, переменами и новыми возможностями. Есть ли какие-то проекты, которые вы с нетерпением ждете в этом сезоне?*

Мне кажется, у многих есть иллюзия того, что только весна — пора обновления, ведь природой именно так устроено. И каждый думает, что только весной случается что-то новое, хорошее, а не в другое время года. Не ждите весны или подходящего момента, делайте добро, которое приведет к позитивным изменениям уже сейчас.

В этом сезоне у меня выйдут интересные проекты. Один из них — про эпидемию в глухой алтайской деревне, где я прикоснулась к традиционной медицине и узнала очень много нового. В другом проекте я играю акушерку — сторонницу естественных родов. На самом деле, у фильма очень увлекательный сценарий, поднимающий важные вопросы. Вот один из них: можно ли обвинять врача, у которого происходит один несчастный случай, но при этом за спиной тысячи спасенных людей? Кино дает ответ на этот сложный вопрос. И в целом профессия акушерки — это история про новую жизнь, рождение и чудо.

— *Есть ли у вас симпатия только к одному времени года? Или вы относитесь ко всем сезонам одинаково?*

Я люблю межсезонье и погодные переходы. Ты можешь наблюдать за течением времени, когда днем еще дует теплый ветер, а к вечеру он плавно переходит в легкое прохладное дыхание осени. В эти периоды я чувствую новые запахи или замечаю удивительные цвета природы. Даже не представляю, как бы я жила в другой стране, где нет смены сезонов. Мне кажется, это ужасно.

— *Вы выросли в Санкт-Петербурге. Если удастся ненадолго вырваться в этот город, куда направляетесь первым делом?*

Просто выхожу бегать или гулять. Интересно смотреть на город, который еще не проснулся, ходить не по туристическим маршрутам, а куда глаза глядят.

Однажды, оказавшись на набережной Мойки, я просто гуляла, пока не оказалась на Фонтанке. Здесь прошло мое детство, и я бродила проходными дворами по маршрутам от дома до школы. Я очень люблю питерские дворы, правда, половина из них сейчас закрыты, но они вызывают у меня приятные детские воспоминания.

«Я ВСЕГДА МЕЧТАЛА СЫГРАТЬ МУЖСКОЮ РОЛЬ»

— *Осенью вышел новый сезон сериала про Екатерину II «Екатерина. Фавориты». Расскажите, что вам больше всего запомнилось на съемках? Были ли какие-то интересные случаи на съемочной площадке?*

На съемочной площадке всегда происходят интересные случаи, потому что в актерской профессии много нюансов. Если говорить про образ, то я всегда мечтала сыграть мужскую роль. Как говорил Шекспир: «Идеальный театр — это девять мужчин-артистов и три женщины». Раньше роли в основном писались для мужчин. Вся классическая литература насыщена невероятными мужскими образами, и мне всегда хотелось сыграть такую роль.

И совершенно случайно, когда закончились съемки четвертого сезона «Екатерины. Фавориты», я решила записать в тетрадь свои ощущения. В этот момент пришла к мысли, что мне удалось сыграть роль мужчины, но в женском облики. Екатерина правила 34 года и многое сделала для развития Санкт-Петербурга и России в целом. В силу своей индивидуальности и мощи она была тем самым «мужским» персонажем. Я счастлива, что мне выпал шанс сыграть историческую роль великой женщины. Это большой подарок.

На данный момент существует много экранизаций, где разные артистки играют Екатерину. При этом я получаю огромное количество приятных отзывов в свой адрес. Многие пишут, что Екатерина у них теперь ассоциируется с моей внешностью (улыбается). Когда меня утверждали на первый сезон, то была масса скептических мнений,



что я не смогу сыграть персону такого масштаба, а фильм станет не самой удачной экранизацией с Мариной Александровой в главной роли.

Эти разговоры дали мне мощный «пинок» и сильную мотивацию доказать обратное. Сегодня от многих режиссеров я слышу: «Конечно, Екатерина — это ты». Приятно.

— Однажды на своей страничке в социальных сетях вы выложили фото в костюме со съемок Екатерины и написали, что он весит 20 килограммов. Как справлялись с такой тяжестью, практикуете ли специальный уход за спиной?

Нет, я просто открыла для себя определенные упражнения, которые нужно выполнять, чтобы сохранить здоровье позвоночника. Поэтому даже двадцатикилограммовые костюмы моя спина сможет выдержать (смеется).

— Испытываете ли вы давление извне в отношении внешности и что думаете про искаженные идеалы красоты? Каким образом сохраняете уверенность в себе и положительное отношение к своему телу и внешнему виду?

Если говорить обо мне, то я – любимый ребенок в семье и всегда была окружена любовью родите-

лей, бабушек и дедушек. Любовь — великая сила, которая дает людям возможность расправить крылья. Без любви тяжело.

К давлению извне по поводу внешности я отношусь так: это проблемы тех людей, которые пишут, что мне нужно увеличить губы, к примеру. Никогда не принимаю на свой счет. Как я уже говорила, любовь — моя уверенность и защита от всевозможных сплетен по поводу внешности или исполнения роли.

— Расскажите о своих планах на будущее, может быть есть что-то особенное, что хочется обязательно сделать этой весной?

Хочется жить в мире, наполненном любовью и заботой. Перед сном вместе с дочкой мы говорим о том, что существуют разные миры: с единорогами, катанием на радуге и лавандовыми полями. И в каждом из них царит доброта и гармония.

Я хочу, чтобы этой весной каждый сделал какое-то доброе дело. Может быть, благодаря хорошим поступкам наш мир станет чуть лучше и добрее, как бы наивно это ни звучало. Любая перемена начинается с себя, поэтому давайте просто относиться друг к другу с любовью и добротой.

Daigo

ЭНЕРГИЯ И ДОЛГОЛЕТИЕ



Японская
биологически активная
добавка премиум-класса

- ✓ СПОСОБСТВУЕТ ОМОЛОЖЕНИЮ ИММУНИТЕТА
- ✓ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ
- ✓ ВОССТАНАВЛИВАЕТ БАЛАНС РОДНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА
- ✓ АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСЕН, НЕ ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Теломеры — это участки на концах хромосом, в которых заложено количество делений клетки и ее продолжительность жизни. Это своеобразные **абонементные книжки на жизнь**.

По мере деления клетки теломеры укорачиваются. **Курсовой прием Daigo Lux замедляет скорость сокращения теломер, таким образом продлевает жизнь.**

Исследование ведущей европейской биотехнологической организации Life Length.

ИП Федоров Дмитрий Вячеславович
ОГРНИП 306504204800040

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СНИЖЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

Что мы упускаем из виду?

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Врач-эндокринолог, руководитель учебно-методического центра

Современные методы похудения часто сводятся к простому уравнению: меньше калорий, больше физической активности. Рекомендации к снижению веса ограничиваются, в основном, советами что есть, как есть и в каких количествах. Специалисты сосредотачиваются на лекарственной или нутритивной поддержке стратегии похудения. К сожалению, такая схема не учитывает важный фактор, напрямую формирующий пищевое поведение — это время приема пищи. А ведь прием пищи в биологически неблагоприятные часы напрямую связан с энергетическим и макронутриентным дисбалансами. Разберемся, почему так происходит.



КАК «ТИКАЮТ» БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Более непревзойденного часовщика, чем природа, не сыскать на всем свете!

Природа — великолепный художник-хронометрист, который тщательно настраивает и совершенствует биологические часы каждого человека. Она переплетает и синхронизирует жизненно важные процессы с циркадными ритмами, обеспечивая гармоничную работу всего организма. Четкие удары биологических часиков — это не просто «тик-так», а целый концерт для фортепьяно с оркестром, в котором крайне важна каждая нота. Поздние ужины, пренебрежение завтраком и обедом, увлечение быстрыми перекусами ставит под угрозу правильное усвоение пищи и сон, что приводит к набору веса и сбоям во всех биологических процессах.

Давайте на время оставим традиционные факторы риска набора лишнего веса, так как, обращая внимание только на них, мы всегда увеличиваем вероятность отката и недостижения цели. Роль режима и времени приема пищи в контроле веса недооценена! Конфликт между внутренним циркадным ритмом, потреблением пищи и голоданием является важным звеном в цепочке развития метаболических повреждений — нарушения обмена веществ.

Требования современного ритма жизни приводят к тому, что многие из нас часто выбирают нерегулярный режим питания — забывают про завтрак, откладывают обед и переносят прием пищи на ночь. Чем это для нас опасно?

Циркадный ритм — важный механизм биологических часов. Циркадные ритмы, сменяющиеся 24-часовыми циклами, регулируют многие процессы, такие как сон, пробуждение, метаболизм, секреция гормонов. Биологические часы тоже «отмеряют» время протекания заложенных в организме процессов, но их продолжительность не ограничена периодом в сутки. Биологические часы могут быть нарушены внешними факторами: смещения в режиме дня и ночи, неправильное питание, стресс и другие воздействия. Поэтому баланс внутреннего биологического времени имеет важное значение для устранения ряда заболеваний нервной системы, имеющих функциональный характер (например, неврозов).

Представим нашу жизнь в виде биологических циклов сон/бодрствование и кормление/голод, которые вписаны в 24-часовой период времени. Эти процессы регулируются циркадными ритмами.

В ходе эволюции большинство светочувствительных организмов, живущих на земле, включая млекопитающих, адаптировались к суточным и сезонным колебаниям яркости и температуры, которые возникают в результате движения Земли. Так появилась *внутренняя система хронометража*, позволяющая измерять время, предвидеть ежедневные изменения окружающей среды и настраивать физиологию и поведение в соответствии с этими изменениями. Она управляет циклической физиологией и поведением с периодом приблизительно, но не точно, 24 часа. Эта упреждающая внутренняя система отсчета времени была названа *циркадными ритмами*, от латинского *circa diem*, что означает «около суток».

Циркадный ритм контролируется центральными биологическими часами, расположенными в супрахиазматическом ядре головного мозга, и периферическими часами, которые сосредоточены во всех периферических органах и регулируются сигналами вегетативной нервной системы, гормональной секрецией, и, внимание, напрямую зависят от времени приема пищи. Несвоевременный прием пищи и нарушение режима сбивают синхронизацию центральных и периферических часов.



Что это значит, спросите вы?

Все просто и невероятно сложно одновременно. Наш организм устроен так, что большая часть потребления пищи должна приходиться на активную фазу 24-часового цикла, а именно на утренние и дневные часы. В это время все системы организма «на пике», питательные вещества усваиваются быстро и продуктивно. Плотный завтрак, обед и легкий ужин обеспечивают правильный и своевременный метаболизм. К вечеру метаболическая система готовится к периоду естественного голодания и отдыху, поэтому ферментативная активность снижается, организм не способен активно поглощать питательные вещества.

Что происходит, когда мы регулярно едим в ночное время? Поведенческие факторы и факторы окружающей среды постоянно отклоняются от биологического циркадного цикла, заложенного природой. Поздний прием пищи, во время когда организм «занят» другими процессами, приводит к нарушению гомеостаза (саморегуляции организма). Такое десинхронизирующее воздействие на биологические часы влечет негативные последствия для здоровья, включая увеличение веса, ожирение, снижение защитных функций организма и плохие метаболические показатели здоровья.

ЕШЬТЕ, КАК КОРОЛЬ УТРОМ,
ПРИНЦ — В ПОЛДЕНЬ И КРЕСТЬЯНИН
— ЗА УЖИНОМ

Фаза активности человека обычно начинается около восхода солнца и заканчивается перед сном, когда начинается фаза покоя — в темное время суток. Наш строгий физиологический циркадный контроль необходим, чтобы приспособить организм к внешним сигналам окружающей среды. Для чего это нужно? Гениальный организм обеспечивает энергией период активности и экономит ее в период отдыха. Поэтому, ночное голодание не только ожидаемо организмом, но и необходимо для накопления энергии.

Фаза активности и приема пищи в течение дня обеспечивается высокой чувствительностью к инсулину, а сон и голодание, напротив, характеризуется инсулинорезистентным периодом суток. То есть в ночное и вечернее время организм не может должным образом перерабатывать глюкозу, что приводит к снижению чувствительности к инсулину и повышению уровня сахара в крови.



Инсулин — это гормон, секретируемый эндокринной частью поджелудочной железы. Он регулирует обмен углеводов, поддерживая глюкозу в крови на необходимом уровне, а также участвует в обмене жиров (липидов).



Проще говоря, способность организма усваивать углеводы, содержащиеся в пище, меняется в течение суток, достигая пика в светлое время дня, когда мы обычно едим, и снижается к вечеру, когда запрограммировано голодание. Так, смещение ужина на более позднее время становится одной из причин нарушения гликемического контроля. Следовательно, время приема пищи по-разному влияет на использование энергии и понижает либо повышает эффективность снижения веса.

Одна и та же калория будет нести разное значение для метаболического здоровья в зависимости от времени ее потребления.

Продолжая разговор о «королевских завтраках» и «крестьянских ужинах», хотелось бы затронуть тему энергетических затрат организма на переваривание и усвоение пищи как важного элемента снижения веса.



Процесс, когда потребляемая пища помогает нашему организму вырабатывать тепло и усиливать обмен веществ для переваривания, называется *индуцированный диетой термогенез (ИДТ)*. Это означает, что определенные продукты питания увеличивают количество калорий, которые мы сжигаем, чтобы переработать эти самые продукты. То есть расход энергии после еды повышается и способствуют снижению веса. Исследования показали, что термогенез после позднего ужина на 44% ниже по сравнению с утренним приемом пищи.

Обильный вечерний прием пищи вызывает нарушения сна и пищеварения, повышение уровня сахара в крови и плохое усвоение питательных веществ. Ведь доказано, что процесс пищеварения не эффективен в вечернее время. Причем гормоны, такие как адреналин или норадреналин, влияющие на ИТД, также имеют более высокие уровни в начале активной фазы, а именно утром и днем.

Энергетический гомеостаз (поставка тканям питательных веществ между приемами пищи и при голодании) выше, когда мы потребляем большую часть калорий утром/ранним днем из-за высоких энергетических затрат на обработку продуктов, а не вечером/ночью.



И СНОВА ГОРМОНЫ!

Гормон, который напрямую зависит от эндогенных часов — мелатонин (гормон сна, вырабатывается мозгом в темноте). Его уровень обычно повышается за 2 часа до сна. И если в это время поужинать, то одновременный «взлет» уровня мелатонина и глюкозы нарушает восприимчивость организма к глюкозе, поскольку мелатонин снижает или даже подавляет секрецию инсулина. Поэтому чем ближе прием пищи ко времени сна и отдыха, тем больше мы получаем жировой ткани в организме.

Некоторые гормоны, такие как *грелин* и *лептин*, непосредственно регулируют пищевое поведение. Грелин производится в основном клетками желудка и контролирует энергетический гомеостаз, повышая аппетит тогда, когда организму требуется «топливо». Его уровень, следуя импульсному ритму, поднимается около 8:00, 13:00 и 18:00 часов и стимулирует потребление пищи в это время. Лептин синтезируется белыми адипоцитами (жировыми клетками) и является гормоном, снижающим аппетит. Он также имеет импульсную секрецию с повышенной концентрацией вечером и в ранние утренние часы. Что объясняет, почему мы обычно не хотим есть ночью. Многочисленные исследования показали, что при нарушении циркадного ритма наблюдалось снижение уровня лептина и повышение уровня грелина.

Еще одним важным регулятором метаболизма питательных веществ является *адипонектин* — гормон, который также вырабатывается белой жировой тканью. Его секреция начинается в 10:00 и заканчивается в 20:00, а пик секреции достигается в 11:00. Этот гормон повышает чувствительность к инсулину, а также препятствует накоплению жира.

ЧЕМ ПОЗЖЕ МЫ ЕДИМ, ТЕМ МЕНЬШЕ СПИМ. АКСИОМА?

Следует отметить, что люди, которые поздно завтракают и обедают, медленнее теряют вес даже во время ограничения калорий по сравнению с теми, кто съедает большую часть пищи в утренние или обеденные часы.

Как вы думаете, что происходит, когда люди с избыточной массой тела соблюдают диету, но при этом недостаточно спят? Доказано, если человек спит менее 6 часов две ночи подряд, затем восстанавливает режим, а потом снова не спит, объем потребляемой им пищи повышается на ~1000 ккал. Незаметно для себя человек просто увеличивает порции, чтобы компенсировать затраченную энергию. Ответом организма на такой режим становится потеря мышечной массы вместо жировой.

}

Различные функции желудочно-кишечного тракта, такие как опорожнение желудка и всасывание макронутриентов в кишечнике, следуют циркадной ритмичности с выраженной эффективностью в ранней активной фазе (утром). Именно поэтому процесс пищеварения протекает лучше в утренние и обеденные часы, а не ночью.

}

НЕДОСЫП. ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что недостаток сна увеличивает потребление энергии, то есть тело начинает тратить больше энергии, чем обычно. На первый взгляд это может показаться полезным для сжигания лишних калорий. Но не все так просто.

Отрицательный энергетический баланс означает, что мы тратим больше энергии, чем получаем. Тело это замечает и реагирует повышенным уровнем голода. Такая реакция связана с изменениями в уровне гормонов аппетита — грелин (гормон голода) повышается, а лептин (гормон насыщения) снижается. Голод заставляет потреблять гораздо больше еды, и это желание сохраняется в течение нескольких дней после бессонной ночи, потому что организм стремится восполнить потерянные ресурсы.

Статистика показала, что продолжительность сна менее 6 часов в день вызывает абсолютное увеличение частоты ожирений на 38%.



А теперь представьте, что при ограниченном сне человек еще и имеет свободный доступ к пище. Он начинает потреблять гораздо больше калорий, чем тратит на дополнительное время бодрствования. Этот дисбаланс между потреблением и расходом приводит к набору лишнего веса. Особенно если такой режим сохраняется на протяжении длительного времени и становится привычным.

Увеличение потребления калорий, как правило, происходит в основном во время перекусов после ужина, когда организм уже находится в состоянии покоя и его энергетическая реакция на потребление пищи снижается. Это влечет накопление жировых запасов и увеличение веса.

Большинство систем организма во время сна находятся в анаболическом состоянии, что способствует восстановлению нервной, иммунной, костной и мышечной систем. Этот процесс жизненно необходим для поддержания памяти, когнитивных функций и настроения, а также для эндокринных и иммунных функций.





ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Очень показательное одно исследование: постоянная продолжительность сна менее шести часов стала решающим фактором в повторном наборе веса у испытуемых уже через год после похудения. После потери веса в среднем на 13,1 кг участники с недостатком сна снова набрали в среднем 5,3 кг массы тела по сравнению с теми, кто соблюдал режим сна ([pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, PMID: 36472579](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36472579/)).
- Это исследование явно демонстрирует, что недостаточный сон противостоит нашим усилиям по снижению веса и его контролю после эффективного похудения. Мало рассказывать о правильном питании и физической активности, мало подготовить схему лечения. Нужно также обращать внимание на качество и количество сна.
- В большом количестве работ показано, что те, кто больше потребляет пищи на завтрак и обед, быстрее теряют в весе по сравнению с теми, кто любит плотно поужинать. Иными словами, если прием пищи происходит между 06:30 и 18:00, вес активно снижается и аппетит у людей с избыточным весом и ожирением становится гораздо ниже ([pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, PMID: 30705391](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30705391/)).
- Исследование, проведенное в Корее в рамках Корейского национального обследования здоровья и питания продемонстрировало следующие результаты. При опросе 1738 корейских подростков в возрасте от 12 до 18 лет около 21% отметили, что они являются «ночными едоками», то есть ежедневно едят в период с 21:00 до 06:00. Кстати, для мальчиков эта тема актуальнее и острее, чем для девочек. Но самое интересное: подростки, чьи родители любили перекусить вечером, в 4,4 раза чаще были «ночными едоками», чем те, у кого ни один из родителей не ел по ночам ([pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, PMID: 27478553](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27478553/)).
- Участников другого исследования разделили на 2 группы: метаболически нездоровое ожирение и метаболически здоровое ожирение по определенному набору лабораторных показателей. Затем наблюдали, как они питаются и когда. Оказалось, что у испытуемых был одинаковый калораж, однако разница заключалась именно во времени приема пищи. Чем больше пищи потребляется ближе ко сну, тем выше риск развития метаболически нездорового ожирения (почти в 4,5 раза) ([pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, PMID: 34836375](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34836375/)).



ИСКЛЮЧАЕМ ПЕРЕКУСЫ

Скажу пару слов об отсутствии режима питания и хаотичном приеме пищи в течение дня.

Перекусы — прием пищи вне завтрака, обеда или ужина. Именно они могут привести к метаболическим осложнениям и увеличению веса, особенно в случае «неправильных» перекусов. Отсутствие регулярности обычно становится одной из причин увеличения веса. Поэтому *регулярный график приема пищи имеет важное значение*, поскольку он позволяет лучше управлять энергетическим балансом, улучшает циркадный ритм и приводит в движение позитивный механизм для хорошего метаболического здоровья.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что правильное питание и физическая активность являются ключевыми столпами здоровья, очень важно уделять больше внимания сну и циркадному ритму. Именно они имеют решающее значение для оптимальной метаболической регуляции и нормализации веса, а также напрямую влияют на пищевое и активное поведение, да и на здоровье в целом. Поэтому наша с вами цель состоит в том, чтобы привести ежедневное потребление пищи в соответствие с циркадной системой времени, избегая ночных перекусов и продлевая период естественного голодания.

Список литературы:

«Взаимодействия между циркадными часами, потреблением пищи и энергетическим обменом», Э. Грожан, В. Симонно, Э. Шалле, *Biology* 2023; 12(4), 539.

«Поздний ужин ухудшает толерантность к глюкозе», Х. Лопес-Мингес, Р. Саксена, К. Бандин, Ф. А. Шеер, М. Гараулет, *Clinical Nutrition* 2018; 37(4):1133-1140.

«Роль недостаточного сна и циркадного сбоя в ожирении», Ж. Шапю, Э. У. Макхилл, Р. К. Кокс, Д. Л. Бруссард, К. Дютиль, Б. Г. Г. да Коста, *Nature Reviews Endocrinology* 2023; 19(2): 82–97.

«Циркадные ритмы и время приема пищи: влияние на энергетический баланс и массу тела», Х. Л. Бедж, М. З. Бхатти, М. Сент-Онж, *Current Opinion in Biotechnology* 2021; 70: 1–6.



КЕТО-ДРАЖЕ VERBA

Поддерживать здоровье и заботиться о себе не только просто, но и вкусно!

Нехватка витаминов и микроэлементов снижает способность нашего организма сопротивляться заболеваниям и нарушает течение многих физиологических процессов. Поэтому так популярно и востребовано сегодня функциональное питание, сбалансированный и полезный рацион, благодаря которому организм получает необходимые биологически активные вещества из пищи.

Лаборатория здоровья Verba Маг представляет функциональную новинку — драже ручной работы в корпусе из твердого шоколада с пастой из перетертых семян, которая сохраняет полезные свойства и великолепный вкус натуральных продуктов.

Кето-драже для женского здоровья

Seed cycling («цикл семян») — употребление полезных семян в зависимости от фазы менструального цикла благоприятно для нормализации гормонального фона, повышения фертильности, устранения неприятных симптомов менопаузы.

Кето-драже для мужской силы

Несут огромную пользу для мужской половой системы. Позитивно влияют на выработку тестостерона, повышение либидо и жизненного тонуса, помогают в профилактике воспалительных изменений простаты и забота о репродуктивном здоровье.

- 6 видов функциональных драже в корпусе из горького шоколада
- Паста из 100% сырых (не обжаренных) семян, обогащенная витамином С за счет добавления ягод брусники.
- Вес одного драже — 13,5 г, из них пасты — 7 г, что соответствует ½ чайной ложки (рекомендуемая дневная доза).
- Калорийность 65–75 ккал в одной конфете, из которых белки составляют 7%, жиры — 84%, углеводы — 9%.
- Семена и орехи в пастообразном состоянии облегчают усвоение витаминов и минералов в ЖКТ.



Кето-драже «Здоровое сердце и хорошая память» (золотистый лен + брусника)

Оказывает положительный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, стимулирует правильную работу ЖКТ, улучшает состояние волос и ногтей. Большое содержание нутрицевтиков для поддержки здоровья мозга повышает когнитивные функции организма — память, внимание. Льняные драже помогают нормализовать гормональный фон во время менструаций, снижают симптомы мигрени, ПМС, отеки и раздражительность.



Кето-драже «Иммунитет и хорошее настроение» (семена подсолнечника + брусника)

Семена подсолнечника обладают высокими антиоксидантными свойствами, так как селен и витамин Е защищают клетки от свободных радикалов. Снижают уровень общего воспаления, укрепляют иммунитет и повышают эффект anti-age. Высокое содержание витаминов группы В успокаивает нервную систему и повышает настроение.



Кето-драже «Защита печени и тонус» (семечки тыквы + брусника)

Тыквенные семечки полезны для мужского здоровья, в частности для мужской половой системы. Благодаря высокому содержанию цинка снижается пролиферация (разрастание ткани) клеток предстательной железы. Цинк повышает тонус сосудов, участвует в синтезе тестостерона, улучшает репродуктивную функцию и повышает либидо.



Кето-драже «Молодость кожи и женское здоровье» (паста из белого кунжута + брусника)

Кунжутная паста помогает организму избавляться от вредных веществ, накопленных в результате неправильного питания и воздействия окружающей среды, замедляет процессы старения. Содержит уникальные фитоэстрогены, нормализующие гормональный фон. За счет высокого содержания кальция (1 474 мг на 100 г продукта) улучшается состояние ногтей, укрепляются кости и суставы.



Кето-драже «Антистресс и здоровый сон» (паста из семян конопли + брусника)

Семя конопли обволакивает слизистую ЖКТ и обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием. Активно борется со стрессом, улучшает память, концентрацию внимания и помогает при бессоннице. Сбалансированный состав жиров и композиция эссенциальных Омега 3 и Омега 6 ПНЖК улучшает липидный обмен, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Кето-драже «Энергия» (паста из кешью + брусника)

Плоды кешью используют для лечения обменных нарушений, дистрофии. Этот орех улучшает функциональное состояние мозга и мышечной ткани, повышает умственную и физическую работоспособность. Благодаря содержащемуся в кешью селену, драже помогают сохранить нормальный уровень гормонов щитовидной железы и поддерживают ее здоровье.



ИСКУССТВО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

ВСЕ ДЕЛО В ГОРМОНАХ

НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

Врач-акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики

Наука не стоит на месте и радует женщин невероятными открытиями, которые помогают победить возраст и сохранить молодость на долгие годы. Достижения эндокринологии, гинекологии и эстетической медицины борются с проблемами старения с помощью ранней профилактики. Косметология открывает большие возможности инъекционных и аппаратных методик омоложения. А знания о влиянии гормонов на женское тело, разум и эмоции помогают комплексно решать эстетические вопросы «внешнего» и «внутреннего» старения одновременно.





Давайте вспомним любимую детскую сказку «О мертвой царевне и семи богатырях». В центре конфликта девушка и мачеха, которая безумно завидует красоте падчерицы. Противостояние заканчивается трагически, но в финале истории все равно добро побеждает зло. А как бы развивались события, если бы волшебное зеркало не указало женщине на признаки преждевременного старения, а направила бы ее к эндокринологу проверить гормональный фон? А заодно и узнать причину повышенной раздражительности.

Конечно, это шутка, в которой, как обычно, есть доля правды.

Каждая женщина хочет долго оставаться молодой, юной и активной. Во многом определяющим фактором является генетика, однако женская красота и здоровье особо чувствительны к гормональному дисбалансу. Причинами гормональных скачков могут стать не только процессы старения, но и инфекционные, онкологические, аутоиммунные заболевания, лекарственные препараты, неправильное питание, вредные привычки, стресс и эмоциональные перегрузки.

Поэтому очень важно проходить профилактические обследования всем женщинам, начиная с 30-летнего возраста. Цель таких осмотров — выявление первых признаков изменений, обусловленных нарушением гормонального фона и назначение специальной терапии. Своевременное лечение поможет избежать развития серьезных патологий.

Недавно появилось понятие — фенотип «здорового старения», то есть ранняя диагностика скрытых нарушений в механизмах адаптации организма к процессам старения. Это предупреждение нарушений в регулировании основных функций организма до того, как они станут необратимыми патологическими изменениями и достигнут стадии, когда их уже будет сложно или невозможно исправить.

ГОРМОНЫ КРАСОТЫ

Исследования показали, что до 25–30 лет в организме женщины активно действует гормон эстроген — лучший друг здоровой и подтянутой кожи. Эстрогены — это женские половые гормоны, которые регулируют различные функции клеток кожи. Эстрогены отвечают за общее здоровье эпидермиса и молодость кожи, улучшают ее текстуру, упругость и цвет. Гормоны помогают уменьшить образование морщин и поддерживают нормальную гидратацию.

Прогестерон тоже отвечает за упругость нашей кожи, ухоженный и здоровый вид. Этот гормон помогает балансировать действие эстрогенов в организме, что важно для поддержания гормонального равновесия.

В организме женщины вырабатываются и андрогены — мужские половые гормоны. При повышении их уровня женщины замечают усиленное выпадение волос либо рост волос на непривычных участках (над губой, на подбородке). Кроме того, при избытке андрогенов меняется качество кожи, возникает гиперпродукция сальных желез, акне, может усиливаться потоотделение.

Гормоны щитовидной железы регулируют увлажненность кожи, а «гормон сна» мелатонин является мощным антиоксидантом, который также влияет на состояние кожи и ее молодость.

Особую роль в женском организме играют половые гормоны:

- формируют фигуру, тембр голоса, отвечают за развитие молочных желез, регулярность менструального цикла, наступление и течение беременности;
- повышают рост и густоту волос, тонус кожи;
- формируют костно-мышечную систему, походку, физическую выносливость, активность иммунитета;
- отвечают за память, самооценку, настроение, сексуальное поведение (располагают к флирту, кокетству, заставляют блестеть глаза).

ПОБЕДА НАЧИНАЕТСЯ С ПОДГОТОВКИ

С 35 лет начинается прогрессирующее ослабление функций большинства органов и систем вследствие нарушения выработки абсолютно всех гормонов: дигидроэпиандростерона (ДГЭА), прогестерона, половых гормонов, гормонов щитовидной железы, гормона роста, мелатонина, инсулина, витамина D (D гормона). На этом этапе важно вовремя «распознать» гормональный дисбаланс и начать лечение.

Первые симптомы гормонального сбоя обычно похожи на банальную усталость: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, настроения и полового влечения. Поэтому многие женщины не тропаются к врачу: «выплюсь, и пройдет». А в это время в организме постепенно замедляется образование коллагена и гиалуроновой кислоты, мышечной и соединительной ткани, процессы распада этих веществ и тканей начинают преобладать над их синтезом. На коже появляются морщины и мышцы теряют тонус. Часто вместо эндокринолога девушки идут за помощью к косметологу, не подозревая, что проблема намного глубже.

Некоторые симптомы гормональных нарушений:

- Резкое снижение или набор веса.
- Дряблость кожи, шелушение, пигментные пятна, облысение или повышенное оволосение, потливость, ломкость ногтей.
- Нарушение менструального цикла, бесплодие, снижение половой активности.
- Дрожь, покалывание в конечностях, ощущение сердцебиения, отечность.
- Раздражительность, апатия, слабость, нарушение сна, головные боли, беспокойство, резкие перепады настроения и негативный настрой.

Можно принять ситуацию и назвать это естественным процессом старения. Конечно! Но самая драматичная «перестройка» женского организма происходит за два года до менопаузы, когда резко повышается концентрация фолликулостимулирующего гормона и снижается уровень эстрогенов. В этот период появляются менопаузальные симптомы, усиливается потеря минеральной плотности костной ткани, коллагена в коже, изменяются состав тела и пропорции фигуры. А самое главное, что такой переходный период может начаться у женщин гораздо раньше. Зачастую, многие из нас не связывают это с приближающейся менопаузой и не обращаются за помощью.



КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ СИНДРОМ. ЧТО БЫЛО, ЧТО БУДЕТ И ЧЕМ ДЕЛО КОНЧИТСЯ?

Гинекологи и эндокринологи, говоря про менопаузальный переход, выделяют пери- и постменопаузу. Что это значит?

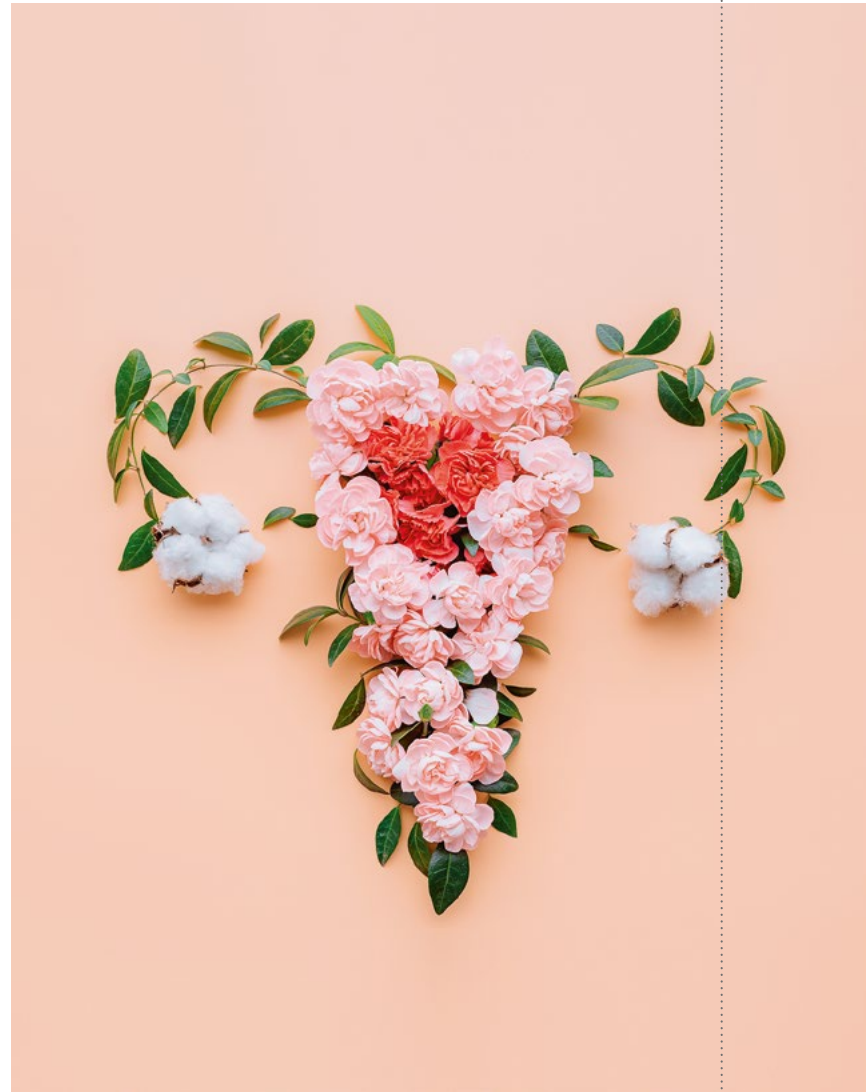
Перименопауза включает в себя стадию менопаузального перехода (раннюю и позднюю), нерегулярный менструальный цикл, изменения уровня эстрогена и других гормонов, также первые 12 месяцев аминореи. А вот менопауза — это уже стойкое прекращение менструаций, наступившее после последней самостоятельной менструации. И если менопаузальный переход начинается примерно в 35–45 лет с астенической симптоматики, то заканчивается симптоматикой менопаузной — гормональным хаосом, когда нарушается баланс гормонов, появляются приливы и изменения характера.

К ранним симптомам относятся нарушения вегетативной регуляции, например, приливы жара, приступы потливости, ознобы, раздражительность и тревожность, нарушения памяти и снижение либидо.

Средневременные нарушения наступают через 2–5 лет постменопаузы и проявляются, в основном, атрофическими изменениями кожи и тканей мочеполовой системы. Уровень эстрогенов снижается, вызывая признаки естественного старения: истончение кожи, сухость, снижение тургора и образование морщин.

Поздние же проявления климактерического синдрома связаны с длительным дефицитом эстрогенов в виде метаболических нарушений, менопаузального остеопороза, неврологических и когнитивных нарушений.

Но следует всегда помнить о том, что климактерический синдром является естественным следствием возрастных изменений в женском организме, и бояться его не стоит. Тем более, что каждый случай строго индивидуален. Нужно лишь правильно подготовиться и поддерживать свою здоровье в период менопаузы.



МЕНОПАУЗА: СМИРИТЬСЯ ИЛИ ЛЕЧИТЬ?

Треть жизни — именно столько проводит женщина в состоянии пременопаузы, затем менопаузы и дефицита половых гормонов. Климакс считается переходным периодом и приводит к гормональной перестройке организма, появлению климактерического синдрома, снижению качества жизни и трудоспособности. Но если профилактически подойти к решению проблемы, обратиться к грамотному специалисту (эндокринолог, гинеколог) и выполнять все его рекомендации, то наступление менопаузы можно значительно отсрочить.

Тема климакса и менопаузы до сих пор довольно табуирована, поэтому успела обрасти множеством мифов и заблуждений. Поэтому стоит подробнее поговорить о достижениях современной науки в вопросах менопаузальной гормональной терапии, а также об альтернативных способах поддержки женского здоровья.

СТРАДАТЬ НЕЛЬЗЯ КОРРЕКТИРОВАТЬ

Мы заменили слова задачки из советского мультика и предлагаем вам поставить запятую там, где ее действительно не хватает. Гормональный дисбаланс — не приговор. Организм можно и нужно поддерживать, привести гормоны в норму, значительно облегчить симптомы менопаузы и предупредить появление патологий. Именно для этого назначается заместительная гормональная терапия (ЗГТ).

Основная цель ЗГТ — сохранение здоровья женщины за счет частичного восполнения дефицита половых гормонов. Терапию в минимальных эффективных дозах назначает врач-гинеколог, изучая анамнез, рассчитывая факторы риска, а также учитывая результаты лабораторных и инструментальных исследований. То есть доктор фармакологически заменяет утраченную гормональную функцию яичников (восполняет дефицит половых гормонов). В крови достигаются оптимальные концентрации гормонов, которые улучшают общее состояние, обеспечивают профилактику поздних обменных нарушений и не вызывают побочных эффектов. А также уменьшают приливы и другие симптомы, связанные с перименопаузой и менопаузой, которые реагируют на эстроген.



Только представьте, по данным статистики в России доля женщин, которые принимают ЗГТ в период пери- и постменопаузы, с 45 по 69 лет, составляет около 1,3%!

То есть женщины годами страдают от приливов, нарушений сна, депрессии и других неприятных симптомов.



ВСЕ ЛИ ПРЕПАРАТЫ БЕЗОПАСНЫ?

Многие женщины отказываются применять заместительную гормональную терапию из-за страха побочных эффектов и негативных последствий для организма. Несмотря на столь очевидные положительные эффекты терапии, отношение к этому лечению все еще остается достаточно сдержанным.

При назначении гормонозаместительной терапии действует принцип «минимальности» и «натуральности».

На сегодняшний день существуют препараты, которые по своим свойствам укладываются в один из основных постулатов современной концепции заместительной гормональной терапии — использование наименьшей возможной дозировки, которая сохраняет эффективность. Это препараты двухфазной терапии, действующие в рамках превентивной медицины, то есть, когда менструальный цикл еще не закончился. И препараты для монофазной терапии — когда месячные отсутствуют. Препараты отличаются дозировками эстрадиола и дидрогестерона.

«Натуральные» эстрогены — это препараты эстрогенов, которые по химической структуре идентичны эстрадиолу, синтезируемому в организме женщин.

«Натуральные» гестагены — производные прогестерона (микронизированный прогестерон и дидрогестерон) по своим эффектам наиболее точно соответствуют эндогенному гормону.





А ЕСЛИ НЕ ТАБЛЕТКИ?

В медицинской практике гормоны можно вводить пероральным, вагинальным или трансдермальным способами. Существует трансдермальное (накожное) применение препарата (гели, пластыри), когда активный ингредиент попадает непосредственно в систему кровообращения. Например, вагинальные пессарии или гели с эстрогеном (для устранения местных симптомов и дискомфорта в области гениталий), кремы или пластыри с активным веществом для кожного применения. Это позволяет избежать первой стадии печеночного метаболизма, благодаря чему колебания концентрации эстрадиола в плазме крови при применении накожных препаратов незначительны.

А ЕСЛИ НЕ ГОРМОНЫ?

И на этот вопрос у нас найдется ответ. Например, по ряду противопоказаний женщине не подходит гормонозаместительная терапия, а поддерживать здоровье крайне необходимо, на помощь приходят негормональные препараты.

Фитоэстрогены — вещества растительного происхождения, функционально (но не структурно) близкие эстрогенам и поэтому способные связы-

ваться с теми же рецепторами, что и эстрогены. Конечно, действие фитоэстрогенов значительно слабее, но вполне достаточное для того, чтобы облегчить состояние. Фитоэстрогены содержатся в красном клевере, сое, бобах, диком ямсе.

Фитогормоны — низкомолекулярные органические вещества, которые вырабатывают растения. Они выполняют регуляторные функции и действуют в очень низких концентрациях. То есть они не оказывают прямого воздействия на эстрогенные рецепторы, но обладают эстрогеноподобным эффектом и положительно влияют на симптомы менопаузы.

Нейротропные аминокислоты — аминокислоты и продукты их метаболизма, которые могут выполнять роль нейромедиаторов в нервной системе, воздействовать на различные процессы, контролируемые центральной нервной системой: определение величины болевого порога, настроение, структура сна.

Несмотря на то, что альтернативные методы лечения уступают заместительной гормональной терапии по своей эффективности, важно, что позитивные эффекты от их применения имеют благотворное влияние на общее самочувствие женщины.



ДОКТОР СОН СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Очень большое значение имеет сон. Для правильной выработки гормонов человек должен ложиться спать не позже 23:00. Тогда гипофиз (отдел головного мозга) планомерно стимулирует выработку гормонов. Через час после засыпания вырабатывается гормон роста, а с 5 часов утра начинается выработка гормонов коры надпочечников и половых гормонов. Если человек не спит ночью, гипофиз перестает понимать, как он должен работать. В результате ритм выработки гормонов нарушается, а следом и общее самочувствие, вплоть до сбоев в менструальном цикле.

Дефицит половых гормонов у женщин может значительно ухудшить качество жизни. С нарушениями, связанными с разными периодами климактерия, отлично справляется заместительная гормональная терапия. При своевременном начале, строгой индивидуализации подбора приема препаратов она способна компенсировать ранние и среднесрочные проявления эстрогенного дефицита и обеспечить профилактику поздних осложнений. И вы надолго сумеете сохранить молодость, активность и хорошее самочувствие.



Список литературы:

Гинекология. Национальное руководство. Под ред. В. И. Кулакова, Г. М. Савельевой, И. Б. Манухина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 1088.

Менопаузальная гормонотерапия и сохранение здоровья женщин зрелого возраста. Клинические рекомендации (Протокол лечения). Письмо Министерства здравоохранения РФ от 02.10.2015 г. № 15-4/10/2-5804

Recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy, R. J. Baber, N. Panay, A. Fenton, *Climacteric*. 2016; 19 (2): 109–150.1

Оценка эффективности альтернативных методов лечения менопаузальных симптомов у женщин в постменопаузе, С. В. Юренева, Е. И. Ермакова. // *Гинекология*. 2017; 1: 21–26.

Альтернативные методы лечения менопаузальных расстройств. В помощь врачу-интернисту, Лечащий врач. Научные статьи. 03/20.



РЕКЛАМА



Since 1993
BUREVESTNIK GROUP

МОСКВА | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ | СОЧИ | ТВЕРЬ | КАЗАНЬ

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



ЭКЗОСОМЫ: ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

ЯНА ИЛЬИНА

Врач-косметолог, дерматовенеролог

В попытках создать эликсир молодости ученые совершили удивительное открытие, которое стало важным этапом в развитии anti-age терапии. Теперь можно не просто «маскировать» признаки естественного старения, но и бороться с ними на клеточном уровне, пробуждая и побуждая клетки работать с новой силой. Имя этому чудо-средству — экзосомы, таинственные везикулы, источник сияния, восстановления и бесконечной красоты нашей кожи.

РЕВОЛЮЦИЯ В ТЕХНОЛОГИЯХ ОМОЛОЖЕНИЯ

Пожалуй, самая обсуждаемая тема в косметологии на сегодняшний день — экзосомы. Даже на Международной конференции по дерматологии, пластической хирургии и эстетической науке IMCAS World Congress 2024 в Париже огромное внимание уделялось именно экзосомам как перспективному и действенному методу борьбы с возрастными изменениями кожи.

Что же такое экзосомы и почему они вызвали огромный интерес научного сообщества? Экзосомы — маленькие пузырьки (по-научному — везикулы), размер которых от 30 до 100 нанометров. Экзосомы вырабатываются в нашем организме разными типами клеток, в том числе и стволовыми, затем отделяются от них и с жидкостями разносятся по всем системам и органам. По сути, они переносят важные компоненты (белки, аминокислоты, ДНК, РНК, липиды) и являются средством межклеточной коммуникации. То есть выделение экзосом — это естественный физиологический процесс, когда клетки как бы отправляют полезные «посылки-молекулы» друг другу.

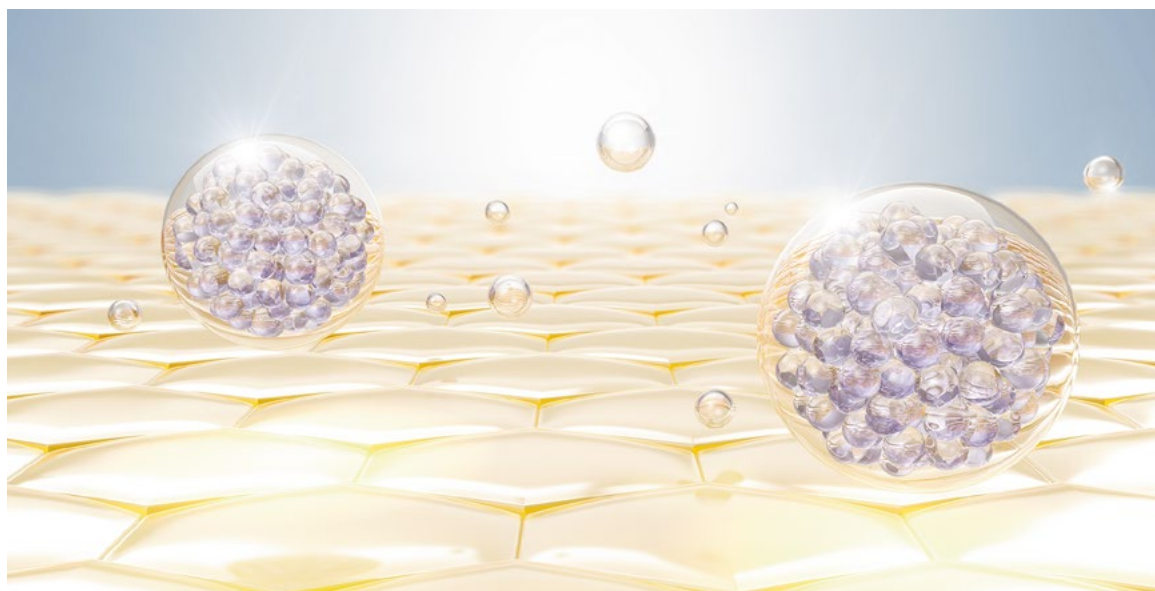
В косметологии экзосомы используют для радикального омоложения. Стимулируя процессы регенерации и синтеза структурных единиц кожи, экзосомы улучшают ее эластичность, текстуру, тонус и физиологическую увлажненность, сокращают уже имеющиеся морщины и предупреждают появление новых. А высокоэффективные инновационные препараты на основе чистых экзосом становятся настоящим эликсиром молодости.

УДИВИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ УСПЕХА

Вы не поверите, но экзосомы известны уже более 40 лет, и первоначально ученые считали их просто клеточным мусором. То есть думали, что с помощью экзосом клетка избавлялась от собственных избытков некоторых белков. Но со временем было установлено, что экзосомы регулируют иммунные реакции и помогают клеткам взаимодействовать.

Настоящий прорыв случился в 2007 году, когда выяснилось, что крошечные внеклеточные пузырьки несут в себе функционально активные генетические программы. Начались многочисленные исследования структуры везикул, механизма их биогенеза и биологической активности. Ученые доказали, что в организме существует целая система везикулярного транспорта клеток, где экзосомы играют главную роль. А в 2022 году испанские специалисты выдвинули гипотезу, что процессы старения являются результатом нарушения работы той самой транспортной системы в клетках. Чтобы это доказать, они взяли экзосомы из стволовых клеток жировой ткани молодых мышей и ввели их особям пожилого возраста. Через некоторое время ученые заметили, что ткани и даже мышцы подопытных мышечек заметно окрепли.

За последние десять лет написано более 4000 научных статей о положительном влиянии экзосом, причем около 25% этих трудов были опубликованы в 2023 году.





ЭКЗОСОМЫ В КОСМЕТОЛОГИИ — ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

В настоящее время ученые активно изобретают эффективные способы получения экзосом. Они используют имеющиеся методы, комбинируют их и проводят сотни экспериментов, чтобы наладить высокую производительность технологии. А так как использование экзосом человеческого происхождения запрещено (в связи с продолжающимися исследованиями), то чудо-пузырьки успешно добывают из альтернатив растительного происхождения, таких как дамасская роза.

Большое внимание исследователей привлекают нановезикулы растений, которые являются экономичным и доступным источником экзосом. Такая природная транспортная система представляет перспективную платформу для разработки инновационных подходов в биомедицине, открывая новые возможности *anti-age* терапии.

Везикулы дамасской розы — это наночастицы, высвобождаемые растительными клетками, которые содержат биологически активные молекулы и факторы роста. Они обладают полезными свойствами для кожи и максимально похожи на человеческие экзосомы по размеру, форме и положительным эффектам омоложения. Нано-пузырьки также передают сообщения от клетки к клетке и содержат природные факторы, улучшающие состояние кожи: липосомы, пептиды, нуклеиновые кислоты, цитокины и интерлейкины, которые естественным образом секретируются стволовыми клетками.

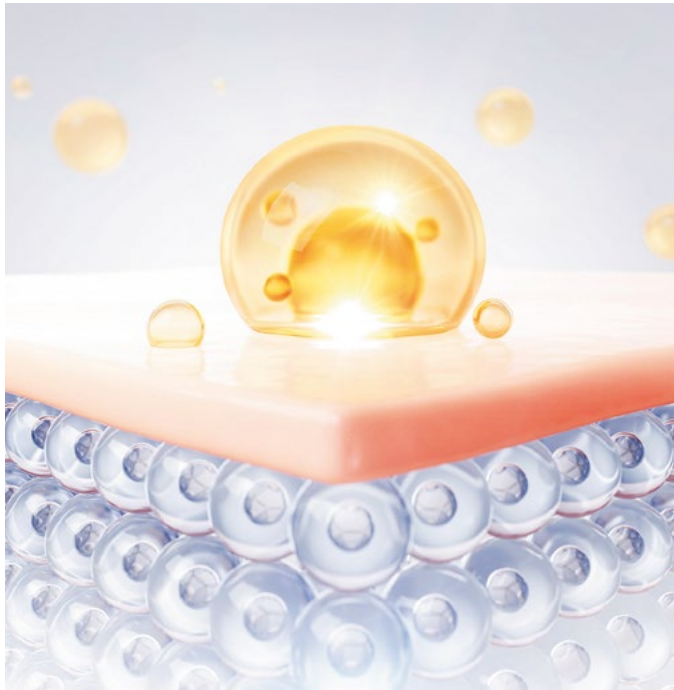
Основные полезные свойства растительных экзосом:

- Увлажнение и питание за счет содержания влагоудерживающих компонентов.
- Защита кожи от негативного воздействия окружающей среды, включая ультрафиолетовые лучи и загрязнения.
- Стимуляция клеточного обновления, улучшение текстуры и тона кожи.
- Повышение микроциркуляции крови для более эффективного поступления питательных веществ.

Также природные факторы экзосом оказывают противовоспалительное действие, заживляют раны, способствуют ангиогенезу (образованию новых кровеносных сосудов, которые снабжают кожу питательными веществами), стимулируют выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты.

Врачи-косметологи ликуют! Ведь экзосомы не только стимулируют процессы регенерации и синтеза структурных единиц кожи, улучшая ее эластичность. Эти милые оболочечные структуры настолько умны, что буквально реанимируют, пробуждают поврежденные старением клетки и запускают их работу заново.

В косметологии экзосомы из дамасской розы обычно применяются в виде кремов, сывороток и масок для внешнего применения на коже. То есть польза и омолаживающий эффект от активных компонентов растения достигается без проведения инъекций. Кроме того, растительные экзосомы обычно характеризуются высокой безопасностью и хорошей переносимостью.



КЛЮЧ К МОЛОДОСТИ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Эксосомы не имеют преград на своем пути, поэтому насыщать кожу «крошечными пузырьками» можно наружно. Крем, маски и сыворотки также «работают» в межклеточном пространстве — везикулы улучшат обменные процессы в коже.

Чтобы повысить эффективность, к эксосомам в состав средства добавляют аминокислоты, витамины и микроэлементы. Но важно правильно использовать продукты с везикулами: после нанесения сыворотки или крема нужно подождать не менее 30 минут для того, чтобы эксосомы успели проникнуть вглубь кожи, и уже потом использовать другие средства или делать макияж.

Также врачи-косметологи совмещают использование средств с эксосомами с аппаратными процедурами, которые усиливают действие и повышают их эффективность. Например, микроигльчатая, лазерная, плазменная и ультразвуковая терапия, фотоомоложение*. Эти методики улучшают проникновение эксосом в кожу, активируя их действие на клеточном уровне. Иногда применяется электропорация. Такой метод использует электрические импульсы для временного увеличения проницаемости клеточных мембран, чтобы продукт быстрее проник в клетку.

Кстати, эксосомы используются для поддержки и сокращения времени постпроцедурного дискомфорта после агрессивных косметологических процедур, например, лазерной шлифовки* или игльчатого RF-лифтинга*. Эксосомы помогают «запечатать» вашу кожу и снижают вероятность аллергических реакций.



РАДИОВОЛНОВЫЙ ЛИФТИНГ НА АППАРАТЕ THERMAGE

Это легендарная процедура всего за один сеанс создает нарастающий эффект подтяжки и омоложения кожи, сравнить который можно лишь с пластической операцией.

Безоперационный лифтинг на аппарате Thermage основан на воздействии радиочастотных лучей (RF), которые способны проникать на глубину более 4 мм, позволяя достигнуть трехмерного уплотнения кожи без побочных эффектов. Такой глубокое воздействие запускает формирование коллагенового каркаса, благодаря чему выравнивается рельеф, кожа становится упругой и подтянутой. Для выраженного эффекта достаточно одной процедуры, результат которой сохраняется от 2 до 5 лет.

Thermage устраняет:

- Возрастные и мимические морщины на лице и даже века;
- Провисание нижней трети лица;
- Двойной подбородок;
- Мешки под глазами;
- Нависание верхнего века;
- Послеродовые растяжки;
- Обвисание кожи после операций или похудения.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На правах рекламы

verbamayr.ru
+74999384384





УХОДОВАЯ КОСМЕТИКА С ЭКЗОСОМАМИ

Косметика на основе высокой концентрации экзосом пользуется большой популярностью. Например, широкое применение получили маски. Везикулы глубоко питают кожу в течение 72 часов, защищают от внешних воздействий, придают упругость, сокращают пигментацию и убирают следы усталости. Результат можно заметить уже через 15 минут. На втором месте — кремы, в том числе и российских производителей. Особая запатентованная технология воздействия средств ускоряет регенерацию кожи, восстанавливает клетки гиподермы и борется со свободными радикалами. В состав входят также коллоидное золото, оксид цинка, экстракты центеллы и календулы, витамины, пептиды, аминокислоты, которые поддерживают высокий уровень метаболизма в тканях. Возглавляют тройку лидеров сыворотки — стимулируют клеточное обновление, повышают упругость, выравнивают структуру и глубоко увлажняют кожу.

Косметика на основе экзосом обновляет эпидермис, поддерживает стволовые клетки кожи и меланоциты, стимулирует фибробласты на выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, восстанавливает клетки гиподермы. Регулярное использование продуктов с везикулами в рамках ежедневного ухода показывает высокие результаты омоложения кожи.

Косметику с экзосомами можно приобрести в специализированных косметических магазинах, аптеках или в медицинских центрах. При выборе косметического продукта с экзосомами важно обращать внимание на наличие сертификата качества, который гарантирует эффективность и безопасность средства. А также на состав — меньше добавок и больше активных компонентов. Не забывайте про рейтинги и отзывы других потребителей о продукте с экзосомами, чтобы оценить его соответствие заявленным характеристикам. Отдавайте предпочтение известным и проверенным маркам, которые имеют хорошую репутацию и давно зарекомендовали себя на рынке. Учитывайте тип кожи и конкретные проблемы, которые вы хотите решить с помощью косметики с экзосомами. Но лучше всего — проконсультируйтесь с врачом-дерматологом или косметологом, чтобы выбрать наиболее подходящий продукт.

И НАПОСЛЕДОК...

На пути к совершенству экзосомы дарят нам неповторимую силу природы. Выступая в союзе с наукой, они преобразуют, омолаживают и оживляют клетки, превращая мечту о вечной молодости в реальность. Но не стоит забывать, что настоящая красота таится внутри нас самих, в изяществе наших душ и характеров, в неповторимом блеске глаз и жизненной энергии. Косметология вдохновляет, дополняет и корректирует, но истинную любовь к себе не заменит ни одна косметика.

~~~~~  
\*Есть противопоказания. Перед применением получите консультацию специалиста. Не является рекламой.

### Список литературы:

1. Kim H., Rhee W.J. Exosome-mediated Let7c-5p delivery for breast Cancer therapeutic development. *Biotechnol Bioprocess Eng.* 2020; 25(4): 513–20.
2. Yang G.H., Lee Y.B., Kang D. et al. Overcome the barriers of the skin: exosome therapy. *Biomaterials Research*; 2021; 25(22).
3. Экзосомы — что это и как они работают в кремах и инъекциях ([theblueprint.ru](http://theblueprint.ru)).

# VERBAVITA

## АНТИОКСИДАНТНАЯ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ

by Verba Mayr



### ЛИПОСОМАЛЬНЫЙ ГЛУТАТИОН

Anti-age терапия и устранение маркеров оксидативного стресса

### ОМЕГА-3 КОНЦЕНТРАТ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и снижение уровня холестерина

### ЛИПОСОМАЛЬНЫЙ КУРКУМИН

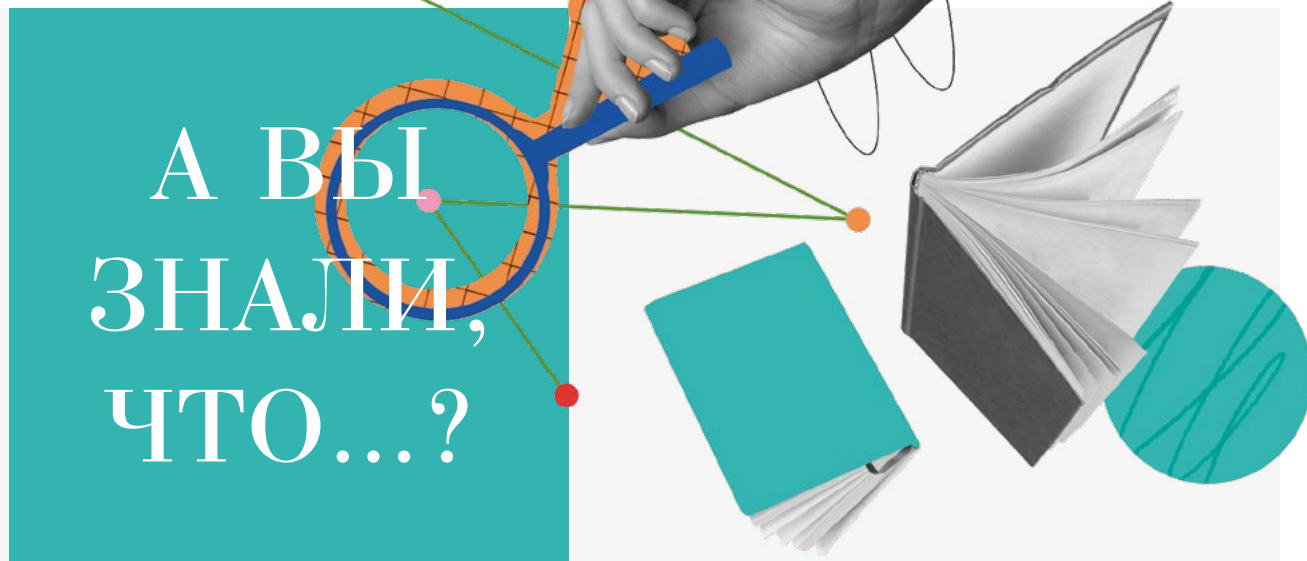
Детокс-терапия и поддержка иммунитета

- ✓ ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ АКТИВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ
- ✓ ДОСТАТОЧНО ОДНОЙ КАПСУЛЫ В ДЕНЬ
- ✓ ЛИПОСОМАЛЬНАЯ ФОРМА ДЛЯ ВЫСОКОЙ БИОДОСТУПНОСТИ

verbacuisine.ru  
+74999384384



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



*Пока ученые и диванные критики изобретают новые способы похудения, передачи на ТВ обучают методам диагностики заболеваний, а блогеры строят карьеру на продаже детокс-марафонов, мы подготовили для вас новую интересную рубрику!*

Мы расскажем об удивительных и необычных фактах, которые, возможно, помогут вам лучше понять свое тело и принять мудрые решения в пользу здоровья.

1. Здоровый кишечник — секрет счастливой улыбки и хорошего настроения, ведь 95% гормона счастья образуется в клетках кишечника.
2. В слюне содержится обезболивающее вещество, более мощное, чем морфий — опиофин.
3. У младенца позвонков больше, чем у взрослого, но по мере роста некоторые позвонки срастаются.
4. Если расположить все молекулы ДНК в вашем теле вплотную, то ДНК протянулась бы от Земли к Солнцу и обратно более 600 раз. Для справки: расстояние от Земли до Солнца 149,6 млн километров. Считать не будем, но мы просто оставим это здесь.
5. Ближайшим генетическим родственником человека от беспозвоночных является маленькое существо, известное как звездчатая асцидия (живет на дне океанов и морей, выглядит как мешок с двумя сифонами, приросший ко дну). Как эта информация поможет процессу оздоровления, спросите вы? Никак, но точно пригодится на случай важных переговоров, когда потребуется блеснуть знаниями.
6. Объятия стимулируют выработку окситоцина. Этот гормон, помимо благотворного влияния на психику и состояние сердечно-сосудистой системы, помогает заживлять раны, снимать боль и отеки. Окситоцин вырабатывается у нас и в тот момент, когда мы гладим своих домашних питомцев. Бобик, ко мне!
7. В 2010 году израильские ученые провели эксперимент. Они попросили сто участников пройти трехмерный лабиринт. Перед финальным витком им дали полуторачасовой перерыв. Одна половина участников читала книги, другая — заснула. В результате выход из лабиринта быстрее нашли те, кто поспал.
8. Вы напрягаете всего 17 мышц, чтобы улыбнуться, чтобы нахмуриться, в работу включаются все 43! Поэтому, чтобы лишний раз не напрягаться — улыбайтесь.
9. Самый сильный мускул человеческого тела — язык, а самая тяжелая кость — челюстная.
10. Не хотите страдать от сердечных патологий — больше и чаще смейтесь. Положительные эмоции способствуют расширению просвета сосудов, за счет чего миокард получает большее количество кислорода. А, например, «разбитое сердце» — это не просто художественное выражение. При сильных эмоциональных переживаниях организм начинает усиленно производить особые гормоны, которые могут вызвать временный шок и симптомы, напоминающие сердечный приступ.



# ERMANNNO SCERVINO

Товар сертифицирован. Реклама. ООО «Интернет-Бутик», 109012, Москва, Ветoshный пер., 17. ОГРН 5087746235760

МОСКВА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • СОЧИ  
ИНТЕРНЕТ-БУТИК: [BOSCO.RU](http://BOSCO.RU) | ☎ 8 (495) 660 0550



# ТРИ «КИТА» ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 2024

ЛИНДА ХАСАНОВА

Врач-диетолог

*В 2024 году понятие «здоровый образ жизни» претерпевает качественные изменения и выходит на новый уровень. Теперь это не просто правильное питание и спорт, а целостный подход к укреплению здоровья: физическое благополучие, психическая устойчивость и эмоциональная гармония. Каждый элемент играет одинаково важную роль на пути к сбалансированной и полноценной жизни.*



## ЭВОЛЮЦИЯ ВЗГЛЯДОВ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Исторически правильное питание ассоциировалось прежде всего с диетами и строгими ограничениями. Однако с развитием диетологии и общей медицины произошло постепенное переосмысление отношения к еде. Мы заменили «правильное» на «здоровое» и стали воспринимать пищевой рацион как ключевой элемент целостного подхода к укреплению здоровья и поддержке жизненных сил.

Современное понимание здорового питания уделяет внимание не только качеству отдельных продуктов, но и их взаимодействию, балансу питательных веществ, сезонности, индивидуальным потребностям каждого человека. Такой метод создает гармонию между едой, физической активностью и психологическим благополучием.

И сейчас здоровое питание перестало быть просто рациональным объемом пищи и стало философией, которая помогает нам жить дольше и чувствовать себя хозяевами собственного здоровья.

В этой статье мы поговорим о «трех китах», на которых держится здоровый образ жизни и, конечно, питание. Изучим, как каждый из них влияет на наше тело «внутри» и «снаружи», и какое мощное оздоровительное влияние они оказывают на нас в совокупности.

## КОРЗИНА ШРЕДИНГЕРА

Да-да, существует и такой парадокс. В центре идеи о продуктовой корзине Шредингера заложена философская загадка: корзина доверху наполнена различными продуктами, но их содержимое по составу полезных микроэлементов и биологически активных веществ может быть рассмотрено как пустое. То есть корзина полна и пуста одновременно?

Давайте разбираться на примере.

Все мы давно знаем, что сбалансированный рацион и полезный рацион — это когда пища не только сытная и прекрасно утоляет голод, но и богата питательными веществами. Такая еда прекрасно адаптирована к индивидуальным потребностям организма, предпочтениям самого человека и компенсирует определенные нутриенты в его организме.

Но, согласитесь, ведь многие из нас, кто решил перейти на правильное питание, в основном делят продукты на «помогут похудеть» и «не помогут похудеть». Например, выбирая товары в магазине, как часто вы задаете себе вопрос: сможет ли та еда, которую я собираюсь приготовить обеспечить меня необходимой энергией, витаминами и минералами? Поэтому продуктовая корзина вроде бы полна и разнообразна, но сколько пользы лично для вас она принесет — вот в чем вопрос.



## «КИТ» ПЕРВЫЙ — NUTRIENT-RICH EATING HABITS

Для начала поймем, что же такое NUTRIENT-RICH EATING HABITS. Если переводить дословно, то это полезные пищевые привычки. Доказано, что еда может быть максимально полезной с точки зрения нутриентного состава и положительно влиять на здоровье человека, обеспечивать профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа, ожирения, остеопороза и даже некоторых видов злокачественных новообразований. Потому что питательные вещества, которые мы получаем из пищи играют ключевую роль в метаболических процессах, иммунной системе, росте и развитии, обеспечивая необходимую энергию и поддерживая органы и ткани в хорошем состоянии. И это не далеко не все, на что способна здоровая еда.

## НА ЧТО ЕЩЕ СПОСОБНА ЗДОРОВАЯ ЕДА

Научные исследования показывают, что сбалансированное питание улучшает настроение. Например, орехи, рыба, овощи и фрукты снижают уровень стресса. Магний из орехов помогает справиться с тревожностью, а омега-3 жирные кислоты из рыбы повышают когнитивные функции, память и концентрацию.

Если вы думаете, что молодильные яблоки – это лишь сказка, то откроем секрет — на самом деле источник молодости находится в овощах и фруктах. Антиоксиданты помогают защищать клетки организма от повреждений и воспалений, что замедляет процессы старения и поддерживает молодость кожи.

И, наконец, здоровый сон. Еда, которая содержит мелатонин и богата триптофаном, помогает справиться с бессонницей. Яйца, рыба, мясо, соя, кунжут, грибы и другие продукты обеспечат здоровый сон и отличное самочувствие на весь день.



*Нехватка триптофана провоцирует повышение аппетита, поэтому в борьбе с лишним весом важно обеспечить достаточное количество этого элемента в рационе. Триптофан является компонентом пищевых белков и содержится в мясе индейки, кролика, миндале, кедровых орехах, черной и красной икре и даже в халве. И если периодически включать эти продукты в привычный прием пищи, то можно легко и без жертв справиться с переизбытком.*





## СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫМ

- Употребляйте высококачественные, свежие, натуральные продукты, особенно фермерские или органические, которые проходят надлежащий контроль качества.
- Включайте в рацион пищу как животного, так и растительного происхождения. Такое разнообразие помогает получить максимальный спектр питательных веществ, необходимых нашему организму.
- Употребляйте продукты с низким гликемическим индексом (гликемической нагрузкой), которые помогают контролировать уровень глюкозы в крови, что особенно важно при лечении и профилактики сахарного диабета II типа.
- Минимизируйте продукты, которые вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта и содержат глютен, лактозу, фруктозу и гистамин. Остерегайтесь чрезмерно острых, пряных, жирных, жаренных блюд, а также копченостей и солений.
- Поддерживайте кислотно-щелочной баланс. Для этого сочетайте продукты животного происхождения и овощи.

*Предпочитайте следующие виды приготовления пищи: варка, тушение, приготовление на пару и запекание. Популярный способ приготовления продуктов — су-вид — позволяет сохранить максимальное количество питательных веществ в продуктах. Благодаря такому способу еда сохраняет свою текстуру, естественный вид, раскрываются и усиливаются ее натуральные вкусы, а питательные вещества становятся более доступными для переваривания и усваивания.*



## «КИТ» ВТОРОЙ — MINDFUL EATING PRACTICES

Следующий важнейший элемент здорового питания — MINDFUL EATING PRACTICES. На этом этапе важно выстроить здоровые отношения с едой, используя практику осознанности. То есть аккуратное отношение к еде и своим ощущениям при возникновении чувства голода: я действительно хочу есть? Чего мне хочется? Может, чего-то горячего или холодного, мягкого или твердого, соленого, сладкого или кислого? Я могу поесть это прямо сейчас? Если нет, чем я могу перекусить?

По данным исследований у большинства людей, которые худели с помощью диет и ограничений, вес возвращался к прежним показателям в течение полугода. Причиной откатов зачастую служили стресс и компульсивное (эмоциональное) переедание. В таких случаях именно осознанное питание помогло решить проблемы пищевого поведения: люди переставали делить еду на плохую или хорошую, а предпочитали честный разговор с собой, основываясь на своих мыслях и чувствах в момент голода. Например, вы ощущаете возникающее напряжение в теле во время стресса, начинаете управлять им с помощью когнитивных и дыхательных практик, и без «заеданий» выходите из сложных ситуаций. То есть ежедневные обдуманые решения о еде повышают уровень психологического благополучия и удовольствия от самого приема пищи.



Говоря о практике осознанности в приеме пищи, мы выделяем следующие принципы:

- Обращайте внимание на качество исходных продуктов и способы их приготовления. Помните, что продукты промышленного производства с высоким содержанием простых сахаров, трансжиров и канцерогенов негативно влияют на наш организм.
- Замечайте внутренние и внешние сигналы, которые влияют на выбор еды. Важно отмечать вкусы, текстуру, запахи, звуки, цвета, а также свое эмоциональное и физическое состояние до, во время и после приема пищи.
- Избегайте переедания, ешьте не спеша. Процесс пищеварения начинается в полости рта, поэтому важно тщательно пережевывать и измельчать пищу во рту, смачивая слюной.
- Используйте «метод тарелки», чтобы контролировать объем порций. Такой способ самоконтроля одобрен крупнейшими международными ассоциациями в сфере питания. «Метод тарелки» освободит вас от сложных формул по подсчету калорий и БЖУ, поможет правильно разложить продукты в нужном соотношении и сбалансировать рацион.

Метод тарелки — модель правильного питания, которую разработали гарвардские ученые в 2011 году. Такой подход направлен на формирование рациона, богатого всеми макронутриентами: белки, жиры, углеводы и клетчатка. Суть методики в разделении тарелки на 3 сектора:

- Овощи и зелень должны занимать половину блюда (за 1 прием пищи около 200 г) и наполнять организм необходимой клетчаткой, витаминами, микроэлементами. Таким образом нормализуется уровень глюкозы, пищеварение, активизируются естественные процессы метаболизма.
- Белки занимают примерно 25% площади блюда (за 1 прием пищи около 100 г). Белок — макронутриент, основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. А еще источник жизненно необходимых аминокислот, цинка, железа, витамина B12, др.
- Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки (за 1 прием пищи около 100 г). Они насыщают организм энергией, силой и бодростью на весь день.

## ПОЛУЧАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Если организовать прием пищи каждый день примерно в одно и то же время, с небольшими интервалами между ними, то риск возникновения сильного голода и срывов сводится к нулю. Тогда с каждым разом, вместо чувства вины за очередной откат вы станете получать удовольствия от еды, от того, что вы делаете выбор в пользу себя и здоровой пищи. Наслаждайтесь натуральными вкусами продуктов, покупками, приготовлением, общением во время еды и в приятной обстановке. И, конечно, следите за чувством насыщения. Конечно, в первое время борьбы с лишним весом, например, необходимо питаться по согласованному плану, рекомендованному диетологом. Но в дальнейшем, через пару месяцев, можно начинать ориентироваться на чувства голода и насыщения.



## «КИТ» ТРЕТИЙ — HYDRATION STRATEGIES

Вода необходима для жизни человека, так как она обязательная часть всего живого, поэтому вполне логично, что получение достаточного количества воды может значительно повлиять на общее состояние здоровья. Однако, несмотря на столь очевидную закономерность, люди пьют недостаточно воды. А это уже повод для беспокойства.

### ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ, ПОВОД ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА!

Не секрет, что мы пьем воду не только для утоления жажды. Точнее, не только в тот момент, когда очень хотим пить. Нормальная гидратация влияет на большинство процессов и систем организма: от кожи до функции почек, обмена веществ, когнитивных функций и даже здоровья пищеварительной системы.

Недостаточная гидратация негативно сказывается на работоспособности и физической выносливости, создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему — обезвоживание уменьшает объем крови, заставляя сердце работать интенсивнее. В почках затрудняется надлежащая фильтрация отходов и токсинов, а в ЖКТ происходят сбои, которые затем проявляются в виде запоров, вздутия и других расстройств.

Трудно поверить, но недостаточное количество воды может влиять и на наше настроение: появляется раздражительность, спутанность мыслей и снижение остроты ума.

*Суточная норма воды для каждого человека индивидуальна. Кроме этого, рекомендуемые нормы могут меняться в зависимости от различных факторов: масса тела, возраст, физическая активность, пищевой рацион, состояние здоровья, скорость обмена веществ, образ жизни, режим работы, беременность, грудное вскармливание, климат, время года.*

## ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ ГИДРАТАЦИИ

Хорошая новость в том, что есть много простых лайфхаков, помимо обычного питья воды, которые вы можете внедрить в свой распорядок дня. Предлагаем шесть рекомендаций, которые помогут сохранить водный баланс организма.

1. Суточная норма воды для каждого человека индивидуальна, в среднем 1,5–3 литра (или около 35–40 мл на 1 кг массы тела). Половину нормы организм получает с едой, остальное добирайте обычной водой.
2. Пейте фильтрованную воду комнатной температуры и не забывайте про стакан теплой воды утром, сразу после пробуждения.
3. Пейте воду по мере появления жажды в течение всего дня, но не более 2 стаканов воды за раз.
4. Не злоупотребляйте крепким чаем или кофе. Лучше заварите зеленый чай или травяные чаи из листьев смородины, малины, вишни, земляники, брусники, крыжовника, иван-чая, цветов липы, мяты, душицы, Melissa и др. Красный и фруктовый чай можно ограничить или совсем исключить.
5. Минеральную воду применяйте лишь с лечебной целью по рекомендации врача. Исключите сладкие газированные напитки и алкоголь.
6. Ограничьте питье киселей и молочных коктейлей в связи с высоким содержанием сахаров. А также хлебный квас, который может вызывать брожение и сильные боли в животе.

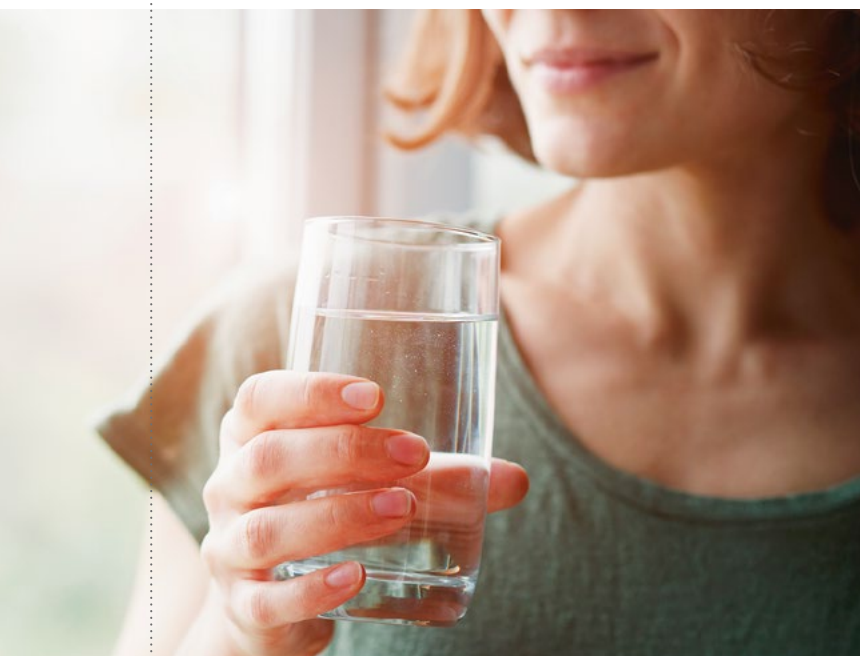


## «ХОРОШИЕ» И «ПЛОХИЕ» УГЛЕВОДЫ. СЛЕДИМ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ

Как мы уже выяснили, здоровый рацион питания — это не только про энергию для организма, но и оптимальные соотношения продуктов, которые содержат легкоусвояемые и медленно всасывающиеся углеводы.

Регулярное потребление с пищей простых углеводов в больших количествах вызывает гипергликемию (повышение уровня глюкозы в крови) и усиливает выброс инсулина, что в дальнейшем может привести к инсулинорезистентности, сахарному диабету и ожирению.

Важно обращать внимание на тот факт, что не все углеводы одинаково повышают уровень сахара в крови. Некоторые делают это очень быстро, другие — медленнее. Последние — это продукты с низким гликемическим индексом и гликемической нагрузкой. Они долго перевариваются в ЖКТ и не провоцируют резкого повышения сахара в крови, а поджелудочная железа синтезирует инсулин в невысоких концентрациях. К ним относятся овощи, фрукты, бобовые, крупы с минимальной обработкой, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.



Еще один способ контролировать уровень сахара в крови — выбирать углеводы, содержащие клетчатку. Она не переваривается и не всасывается в тонкой кишке. Главное место действия — это толстая кишка. Здесь более растворимые пищевые волокна расщепляются, а менее растворимые действуют как субстрат для питания микроорганизмов кишечника. Клетчатка снижает всасывание в кровь глюкозы и соответственно в ответ выбрасывается меньше инсулина. К таким продуктам относятся овощи, фрукты, крупы, цельнозерновая мука, бобовые, орехи.

Обзор исследований показал — трехразовое питание без перекусов нормализует уровень глюкозы и инсулина. Постарайтесь организовать ужин без углеводов и менее плотным. Не отказывайтесь от завтрака, не пропускайте обед. Готовьте вкусную и полезную еду, наслаждайтесь процессом, превратите прием пищи в настоящее искусство. Если не избежать перекуса, то сделайте его цельнозерновым, фруктовым или овощным. Не забывайте пить воду и травяные чаи, прислушивайтесь к желаниям организма. Пусть осознанное питание станет не очередным ограничением или диетой, неминуемо ведущими к срыву, а образом новой здоровой жизни.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ ДИЕТОЛОГА:

- в каждый прием пищи употребляйте овощи;
- замените белый хлеб на цельнозерновой;
- при приготовлении выпечки к муке высшего или 1 сорта добавляйте цельнозерновую муку;
- разбавляйте белый рис бурым, диким;
- готовьте каши и гарниры из цельнозерновых круп, хлопьев долгой варки;
- комбинируйте злаки и овощи с бобовыми (нут, фасоль или чечевица);
- ежедневно ешьте фрукты — здоровая альтернатива сахару. Однако при непереносимости фруктозы ограничьте употребление до одного фрукта в день;
- добавляйте в салаты орехи или семечки;
- ешьте салат из морской капусты;
- изучайте этикетки продуктов, чтобы ограничить употребление скрытых добавленных сахаров;
- если не можете отказаться от сладкого, то отдавайте предпочтение фруктам, желе, мармеладу или зефиру.



#### Список литературы:

1. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.)
2. Междисциплинарные клинические рекомендации «Лечение ожирения и коморбидных заболеваний», Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии, Москва, Россия, 2021 г.
3. Клинические рекомендации МЗ РФ, «Ожирение». 2020 г.

# ЛЕГКОСТЬ И КРАСОТА ВЕСНЫ:

## *гастрономический путеводитель по блюдам из мяса кролика*

*Весна — время обновления и бережной заботы о здоровье после долгой холодной зимы. В этот период особенно важно уделять внимание питанию, выбирая легкие, насыщенные витаминами и микроэлементами продукты. Мясо кролика, известное своим нежным вкусом и диетическими свойствами, станет идеальным ингредиентом для приготовления здоровых и вкусных блюд. Бренд-шеф ресторана Verba Cuisine подготовил для вас особые рецепты из мяса кролика, которые помогут сохранить всю пользу продукта, насытить организм полезными веществами и подарить ощущение легкости. Давайте же скорее окунемся в мир кулинарных удовольствий и заботы о здоровье!*

### DREAM-TEAM

Мясо кролика давно входит в топ-10 самых полезных блюд во всех рейтингах. И вот почему. Приготовьтесь загибать пальчики!

Мясо кролика — ценный диетический продукт из-за высокого содержания белков, небольшого количества жира и холестерина. Dream-team крольчатины собрала буквально все незаменимые аминокислоты в своем составе. Например, валин стимулирует рост мышечной ткани и формирует запасы глюкозы. Фенилаланин участвует в создании нейромедиаторов тирозина, адреналина, дофамина. Метионин контролирует обмен веществ, выводит токсины из организма и необходим для роста тканей. Именно полиненасыщенные жирные кислоты участвуют в транспорте липидов из печени и участвуют в создании соединительной ткани. А внутренний жир кроликов обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием.

### ВИТАМИНЫ

Витаминный состав крольчатины также бьет все рекорды по полезности для организма.

Во-первых, это отличный источник витамина Е — мощного антиоксиданта. Именно поэтому продукт не меняет свои качества и сохраняет их при различных температурах. Во-вторых, витамин РР (ниацин) делает мясо питательным и легко усваиваемым. А витамины группы В, особенно В12 или цианокобаламин, важны для гормональных, метаболических процессов и производства энергии. Пиридоксин (форма витамина В) участвует в белковом обмене и необходим для нормального функционирования нервной системы. Нежирное мясо кролика очень полезно беременным, ведь витамин В12 снижает риск возникновения дефектов нервной трубки у будущего ребенка.

## СУПЕРФУД

Мясо кролика прекрасно подходит для детского питания, рекомендовано для диеты при диабете и безопасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как богато полиненасыщенными жирными кислотами. Крольчатина содержит наименьшее количество натрия среди других видов мяса, что делает ее лучшим выбором для людей с гипертонией. А из-за высокого содержания белка она показана при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта

(гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и почек), сахарном диабете и других проблемах, когда требуется строжайшая диета.

И, конечно, все мы обожаем мясо кролика за нежнейший вкус, разнообразие рецептов и великолепных блюд, которые легко можно приготовить дома.



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кролик тушка — 1 шт  
 Розмарин свежий — 5 г  
 Тимьян свежий — 5 г  
 Соль розовая — 10 г  
 Оливковое масло — 15 г

## РУЛЕТ ИЗ КРОЛИКА СУ-ВИД

Рулет из мяса кролика — идеальный баланс между здоровьем и удовольствием, прекрасный выбор для тех, кто ценит правильное питание и изысканный вкус.

Су-вид (Sous Vide) — приготовление пищи при низких температурах. Особый щадящий способ приготовления блюд, когда мясо получается удивительно нежным и сочным, сохраняет все питательные вещества, витамины и микроэлементы. Благодаря точному контролю температуры, тушка готовится равномерно по всему объему, приобретая неповторимый вкус и текстуру. Итак, приступим.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Из тушки кролика аккуратно удаляем все кости с помощью острого и тонкого ножа. Старайтесь сохранить целостность куска.
2. Равномерно по всей тушке посыпаем свежими травами и солью. Сверху поливаем оливковым маслом. Затем заворачиваем тушку в рулет, помещаем в вакуумный пакет и запаиваем на вакууматоре.
3. Рулет погружаем в аппарат Sous Vide, выставляем температуру 62 °С и готовим ровно 45 минут. Или варим на водяной бане, поддерживая рекомендуемую температуру воды.
4. После Sous Vide достаем рулет, снимаем с него с него пленку и затем обвязываем пищевой нитью (в процессе приготовления рулет будет разворачиваться).
5. Помещаем рулет на противень и запекаем в духовом шкафу 7 минут при температуре 190 °С.

Приятного аппетита!



### ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе кролика — 600 г  
 Морковь — 60 г  
 Грибы шампиньоны — 100 г  
 Сельдерей стебель — 50 г  
 Орех кешью — 50 г  
 Бульон овощной — 100 г  
 Масло козье сливочное — 150 г  
 Масло авокадо — 20 г  
 Соль гималайская — 5 г  
 Тимьян — 3 г  
 Масло оливковое с трюфелем — 30 г

#### Для бульона понадобится:

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

## ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА

Лучший способ создать великолепный паштет из кролика — это приготовить его по рецепту майер-кухни! Представляем вам сбалансированную диетическую закуску, которая станет изюминкой любого стола. Невероятное сочетание нежного мяса кролика, ароматного тимьяна и натуральных ингредиентов в тесном союзе с хрустящим тостом покорит вас с первого кусочка.

### ВАРИМ БУЛЬОН

1. Все овощи тщательно промываем под проточной водой и очищаем корнеплоды.
2. Очищенные овощи крупно режем и закладываем в кипящую воду.
3. Затем снова доводим до кипения, снимаем образовавшуюся пену и уменьшаем огонь. После варим на медленном огне 10–15 минут.
4. Оставляем бульон настояться 5–6 часов или на ночь, затем процеживаем через сито.
5. Готовый овощной бульон храним в холодильнике.

### ГОТОВИМ ПАШТЕТ

1. Филе кролика и овощи промываем под проточной водой, затем подсушиваем бумажным полотенцем.
2. Нарезаем филе небольшими кусочками 2–3 см и выкладываем на противень вместе с морковью, стеблем сельдерея, тимьяном, маслом авокадо и шампиньонами.
3. Наливаем сверху 100 г овощного бульона и запекаем в жарочном шкафу 30 минут при температуре 180 °С.
4. После того, как звук таймер оповестит вас о готовности, даем блюду остыть до комнатной температуры,
5. Затем помещаем готовое филе и овощи в блендер (вместе с бульоном), добавляем обжаренный орех кешью, сливочное козье масло, гималайскую соль, оливковое масло с трюфелем и хорошо пробиваем до однородной массы.
6. Достаем заранее купленный свежий зерновой тост и сверху щедро кладем паштет.





## ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь свежая — 50 г  
 Цукини свежие — 50 г  
 Цветная капуста — 100 г  
 Брокколи — 100 г  
 Топинамбур — 70 г  
 Томатный соус — 60 г  
 Кролик филе — 400 г  
 Соль розовая — 2 г  
 Розмарин — 2 г  
 Сахар тростниковый — 2 г  
 Молоко кокосовое — 50 г  
 Масло авокадо — 5 г

## МЕДАЛЬОНЫ ИЗ КРОЛИКА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ И ОВОЩНЫМ РАГУ

Сегодня мы вместе будем творить и приготовим утонченное весеннее блюдо высокой кухни — медальоны из мяса кролика. Эти изысканные кусочки покорают вас нежностью и навсегда обеспечат неповторимый вкусовой опыт.

### ГОТОВИМ МЕДАЛЬОНЫ

1. Филе кролика нарезаем небольшими кусочками, добавляем розмарин, розовую соль, тростниковый сахар, оливковое масло и оставляем мариноваться на 20–30 минут.
2. Маринованного кролика очищаем от розмарина и пропускаем на мясорубке через крупную решетку 2 раза. Затем добавляем кокосовое масло и хорошо перемешиваем.
3. Готовую массу перекладываем на пищевую плёнку и плотно заворачиваем «колбаской». Готовим на пару 45 минут при температуре 85 °С, затем аккуратно нарезаем на медальоны.

### ГОТОВИМ РАГУ

1. Масло авокадо добавляем в сотейник с утолщенным дном и хорошенько прогреваем.
2. Овощи тщательно промываем, очищаем от кожуры и семян, нарезаем кубиками размером 2–2,5 см. Цветную капусту и брокколи разбираем на соцветия.
3. Затем по очереди добавляем нарезанные овощи, постоянно их помешивая: сначала морковь, через 7–10 минут топинамбур, еще через 5 минут цветную капусту и через 3–4 минуты цукини и брокколи. Готовим овощи 3–4 минуты и доводим до вкуса розовой солью.

### ПОДАЕМ БЛЮДО К СТОЛУ

1. На тарелку наливаем томатный соус.
2. Выкладываем прогретые овощи и готового, нарезанного на медальоны кролика.
3. Украшаем блюдо кресс-салатом.

# ДОМАШНИЙ ДЕТОХ-КУРС

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

## КАКИЕ ВАРИАНТЫ ПИТАНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ?

Вы можете выбрать рацион:

- 1 **АКТИВ**
- 2 **ДЕТОКС**
- 3 **ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ (БЕЗ УЖИНА)**
- 4 **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**
- 5 **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ**



## 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
-  без консервантов и усилителей вкуса

Закажите готовые рационы  
в интернет-магазине  
[www.verbacuisine.ru](http://www.verbacuisine.ru)

16+

|                                           |                                             |                                             |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------|--|--|-----------------------------------------|--|-----------------------|
|                                           |                                             |                                             |                                             | "Травматолог" из села                |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Заседание партийцев<br>Цифра плана          | "Водопад" из сопатки                        | Кулинар, лучше всех готовящий азу           |                                      | Конторский труженик<br>Походные консервы | Много-ярусный десерт на свадьбе       |                           | Жаркая словесная борьба за истину   |                                           | Дипломат, представляющий страну         | Оживший мертвец, бродивший по погосту |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Дева, преследуемая сатиром                  | Пересказ сплетен подруге по телефону        |                                             |                                      |                                          | Оцепенение пациента психбольницы      |                           | "Шпион" Холмса в Баскервиль-холле   |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             | Вода с марганцовкой<br>Греческий баснописец |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         | Легкоатлет с шестом                   |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Большой двухпалубный самолет                | Сбор дани на рынке<br>"Негр" у топки        |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     | Слива-азитка в основе соуса ткемали       |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             |                                             |                                      | Спутница месье на светском приеме        |                                       |                           |                                     |                                           | Ночной "наблюдатель" за школой          | "Крот" в тоннеле метро                |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
| Не герцог и не граф                       |                                             |                                             |                                             |                                      |                                          | Сирень или крыжовник в саду           |                           | "Подружка" кредита<br>"Колея" речки |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
| "Самоволка" пацанов из летнего лагеря     | Хозяин, не любящий лишних трат              | Денежное вознаграждение адвокату            |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             | Цветущее чудо кладоискателей                |                                      | Зеленая "картошка" среди фруктов         |                                       |                           |                                     |                                           |                                         | Замена, не уступающая оригиналу       |                                  |  |                                |  |  | Ветер, сносящий крыши домов             |  |                       |
| "Темница" для старых вещей в избе         | Хуторская пляска<br>Стихи о любви           |                                             |                                             |                                      |                                          | Шкура, ради которой построили "Арго"  |                           |                                     | Овощная мешанина на сковородке            |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             | "Хлопушка" от пиротехника                   |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
| Сахарный "бульон"<br>Музейный "навигатор" |                                             |                                             |                                             |                                      | Обладатель круглого счета в банке        |                                       | Гонор чванливого вельможи |                                     | Погода, опасная для Снегурочки            |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Метеорежим региона                          | Весенняя скороспелка<br>Разминка мышц спины |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     | Безумец в своем увлечении                 |                                         | Крутящаяся "кисть" маляра             | Стадо, пополнившееся стригунками |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             |                                             |                                      | Каждое из зданий института               | Верность мыслей, доказанная оппоненту |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Услуга кафе для поющих клиентов             |                                             |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     | Комиссарский револьвер бельгийской модели |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             | Огородный "ринг" с овощными грядками        |                                      | Грозная "улыбка" хищного зверя           |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  | Штирлиц вне съемочной площадки |  |  |                                         |  | И актер, и притворщик |
|                                           | Деревенский "лимоннад"                      | "Сэр" по мужкетерски<br>Выстрел из дуэлюшки |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     | Звание для фаворита<br>Гигантская катушка |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Деревенское "шале" горожанина               |                                             |                                             |                                      | Государство с Сеулом                     |                                       |                           | Купальник<br>Колесо для пресса      |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             |                                             | Взведен стрелком<br>Пузырьки на пиве |                                          |                                       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  | Прическа Варвары-красы         |  |  | Аксессуар, приколотый к волосам невесты |  |                       |
|                                           | Леденящая атмосфера февраля                 | Диета или спорт в деле похудения            |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           | Напиток, не дающий спать студенту ночью |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             |                                             |                                      |                                          | "Шампанское" на детском банкете       |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           | Имя автора "Айвенго"<br>Комната с игрушками | Пушкинский Евгений, стрелявший в Ленского   |                                             |                                      |                                          |                                       |                           |                                     |                                           | Жареные баклажаны под густым соусом     |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |
|                                           |                                             |                                             |                                             |                                      |                                          | Круглый хлеб для встречи молодоженов  |                           |                                     |                                           |                                         |                                       |                                  |  |                                |  |  |                                         |  |                       |

# ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ

## WORLD LUXURY AWARDS 2023!



Best Luxury Wellness Sanctuary  
**GLOBAL**

Best Luxury Wellness Healing Retreat  
**EUROPE**

Best Luxury Holistic Retreat  
**NORTHERN EUROPE**

В 2023 году мы получили самую высокую мировую награду в области гостеприимства World Luxury Hotel Awards и стали Лучшим велнес-центром класса люкс в мире! Это первая в России премия глобального, мирового уровня.

Сегодня Verba Mayr — лидер интегративной медицины в России!

Мы делаем все, чтобы сохранить самое главное — ваше здоровье, и создаем премиальные условия мирового уровня для вашего комфортного отдыха.



**ПРЕМИАЛЬНЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ SPA-ОТЕЛЬ 5\*  
И МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ**

**VERBA MAYR — ЭТО:**



**ОТЕЛЬ**

Превосходный сервис и строгая конфиденциальность отеля 5\*.



**КЛИНИКА**

Современная медицинская концепция, одобренная Минздравом РФ.



**SPA ЦЕНТР**

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



**РЕСТОРАН**

Авторская кухня и здоровые продукты собственного производства.



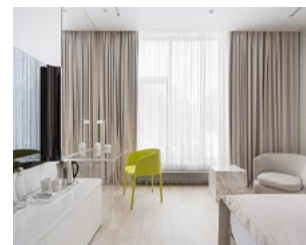
**КОСМЕТОЛОГИЯ**

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



**ДИАГНОСТИКА**

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



**ЧТО ВАМ ДАСТ ПРОГРАММА?**

**95%** гостей почувствовали себя моложе.

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

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

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

**45%** гостей наладили пищеварение.

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

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

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

# ВРАЧИ VERBA MAYR



ИННА РЕШЕТОВА

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



ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

*Заместитель главного врача  
по медицинской части,  
врач-терапевт, врач-кардиолог*



МАРИЯ ВЕРИГИНА

*Заведующая консультативно-  
диагностическим отделением,  
врач-терапевт*



НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Руководитель учебно-методического  
центра, врач-эндокринолог*



НАТАЛЬЯ ТЕРЕХИНА

*Врач-акушер-гинеколог,  
врач ультразвуковой диагностики*



ЯНА ИЛЬИНА

*Врач-косметолог,  
дерматовенеролог*



ЛИНДА ХАСАНОВА

*Врач-диетолог*

На правах рекламы.

# ПРОГРАММА

## ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС

*Посвятить себе три выходных дня, чтобы сбросить напряжение, отдохнуть от городской суеты, повысить жизненный тонус и восстановить внутреннюю гармонию*

Врачи Verba Mayr разработали трехдневную программу «Экспресс-детокс» — это комплекс лечебных и оздоровительных процедур, направленных на детоксикацию и снижение веса. Регулярное очищение всех органов и систем, сбалансированное питание, детоксикация кожных покровов и разумная физическая нагрузка создают благоприятные условия для оздоровления организма и повышения уровня энергии.

### ПОКАЗАНИЯ:

- Хронический стресс.
- Накопившаяся усталость.
- Лишний вес.
- Расстройство сна.
- Нарушения работы ЖКТ.
- Аллергические реакции.

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2024:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультация с врачом интегративной медицины для диагностики и разработки индивидуального плана оздоровления.
- Экспресс-консультация врача интегративной медицины (контроль самочувствия).

### ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Медицинский общий массаж.
- Детокс-пилинг.
- Детокс-обертывание водорослями с сеансом релаксации во флотирующей кушетке Thermo SPA.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.
- Детокс-йога (групповое занятие).
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот).

### ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Групповая утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Групповая скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.
- Аквааэробика в бассейне (групповая тренировка).
- Групповая вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ)

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой.
- Посещение термальной зоны для очищения и расслабления.
- Галосауна Verba Galo для улучшения функции дыхания и снижения уровня стресса.
- Процедуры на дорожке Кнейпа, улучшающие иммунный ответ организма.
- Контрастный душ, активизирующий подкожную циркуляцию.

### ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Ежедневные лекции врачей на актуальные темы здоровья.
- Мастер-классы и вечера живой музыки.
- Посещения Чайного дома в лесной зоне с авторской чайной картой из полезных трав и растений. Участие в чайных ритуалах.
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.

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

**Продолжительность программы: 3 дня**

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



# ПРОГРАММА ШВЕЙЦАРСКИЙ АНТИСТРЕСС WEEKEND

*Восстановление эмоционального баланса и уход за кожей всего за 3 дня*

Вдохновляющий «Швейцарский антистресс Weekend» подарит полную перезагрузку и быстрое восстановление эмоционального баланса. В программу включены индивидуальная работа с каждым гостем в соответствии с принципами майер-терапии, тщательно составленный комплекс релакс-процедур и косметический уход за кожей лица и тела с продуктами швейцарского бренда клеточной косметики CELLCOSMET. Комплексное воздействие позволяет добиться немедленного улучшения общего состояния, подтяжки кожи, ревитализации тканей и замедления процессов старения.

## ПОКАЗАНИЯ:

- Появление признаков возрастных изменений.
- Сниженный тонус организма.
- Упадок жизненных сил.
- Умственные и эмоциональные перегрузки.
- Плохое настроение.

## СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2024:

### КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультация с врачом интегративной медицины для диагностики и разработки индивидуального плана оздоровления.
- Экспресс-консультация врача интегративной медицины (контроль самочувствия).

### ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

- Швейцарская программа для лица «Антистресс». Мгновенно успокаивает и увлажняет чувствительную и обезвоженную кожу. Снимает напряжение лицевых мышц, стирает следы усталости и недосыпа. Подходит для женщин и мужчин.
- Медицинский общий расслабляющий (релакс) массаж.
- Очищающий уход для тела с экстрактом айвы и сладкого миндаля.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.

- Детокс-йога (индивидуальное занятие).
- Расслабляющая ванна (с валериановым маслом).

### ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Групповая утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Групповая скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.
- Акваэробика в бассейне (групповая тренировка).
- Групповая вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

### СПА-ПРОЦЕДУРЫ (БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ)

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой.
- Посещение термальной зоны для очищения и расслабления.
- Галосауна Verba Galo для улучшения функции дыхания и снижения уровня стресса.
- Процедуры на дорожке Кнейпа, улучшающие иммунный ответ организма.
- Контрастный душ, активизирующий подкожную циркуляцию.

### ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Ежедневные лекции врачей на актуальные темы здоровья.
- Мастер-классы и вечера живой музыки.
- Посещения Чайного дома в лесной зоне с авторской чайной картой из полезных трав и растений. Участие в чайных ритуалах.
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.

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

**Продолжительность программы: 3 дня**

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





 СБЕР Первый

0+

РЕКЛАМА

# 10% кешбэк в ресторанах

бонусами СберСпасибо  
без ограничения



Организатор Программы — ПАО Сбербанк (Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015). Подробнее о Программе, условиях Начисления и Списания Бонусов на сайте: <https://spasibosberbank.ru>. Начисление Бонусов без ограничений за Бонусные операции при совершении Покупок на сумму не менее 150 000 руб в каждом календарном месяце. При покупках до 150 000 Р в месяц по картам в пакете услуг начисление повышенных бонусов в пределах лимита (до 1000 бонусов). Срок Акции: с 20.11.2019 и не ограничено сроком действия.



@daria\_km

«НА ВСТРЕЧУ С ВЕСНОЙ В VERBA MAYR»



Зима была непростой и местами беспощадной, хотя бы проводить ее важно было красиво. Зарядилась на встречу с весной в Verba Mayr.

У меня есть ритуал, когда важно замедлиться и подготовиться к важному и интенсивному этапу в работе. Ритуал называю «Возвращение к себе». Муж уже привык, что жена порой уезжает одна, впадает в цифровой и не только детокс.

Но если серьезно, мы постоянно завалены информационным шумом и чужими шаблонами, как надо и нельзя, перегружены необходимостью принимать решения под гнетом тотальной неопределенности и другими стресс-факторами. Это новая нормальность. И к ней важно адаптироваться, чтобы окончательно не поехать кукухой и, как забавно говорят, пытаться жить свою лучшую жизнь.

И спа и санаторные отели мне часто помогают в этом ритуале! Конечно, мой топ выбор — это Verba Mayr в Подмосковье. Тут бесконечно умиротворяющая эстетика: тихий отель, невероятная спа зона, сказочный лес, поразительное детокс меню, комплекс косметических процедур для ощущения заботы о себе и контакта с телом, творческие успокаивавшие активности, блестящий персонал.

Важно экспериментировать и находить свои места силы и свой комплекс восстанавливающих факторов. У всех по-разному. Для меня микс выше был идеальным уже не первый раз.



«ПОНЯЛА, ЧТО СИЛЫ МЕНЯ ОСТАВЛЯЮТ, И РЕШИЛА ВЫРВАТЬСЯ, ХОТЯ БЫ НА ТРИ ДНЯ, ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК!»



@vulichenko

В Verba Mayr я уже была и знала куда ехать, чтоб восстановиться, поплавать с видом на заснеженные сосны, расслабиться в спа, походить на спорт и разные классные процедуры. В общем, прекрасно! Три дня только для себя.

Девочки, да и мальчики, себя надо любить и баловать, ведь правда?)



КЛАССНО ПРОВЕЛИ ВЫХОДНЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ  
В САНАТОРИИ VERBA MAYR



Чекап 1–2 раза в год надо делать всем после 30 лет обязательно. Я встречал очень успешных людей, которые кладут на своё здоровье, забывая что в гробу карманов нет.

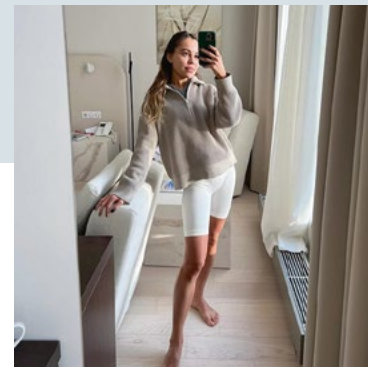
Родители тоже сопротивлялись поездке, то «заняты», то «дорого». Но тут сработала простая техника — не «давайте поедем», а «я купил, едем».

@zolutukhin\_impact



«ЗА ЧТО Я ЛЮБЛЮ «ВЕРБУ»? ЗА ТО, ЧТО ТУТ МОЖНО ЛЕГКО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО ХУДЕТЬ»

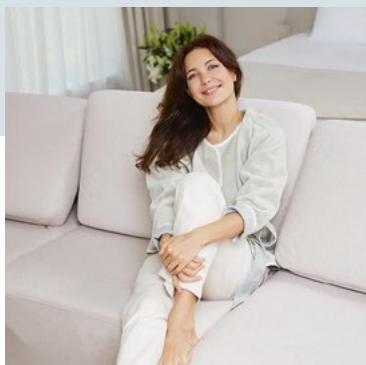
В этом году уже традиционно успела съездить в мой любимый Verba Mayr. Это оздоровительный медицинский спа-центр, расположенный в сосновом лесу всего в часе езды от Москвы. Сперва вы сами выбираете себе программу терапии — это может быть детокс, стройность, антистресс (как у меня в этот раз) или что душе угодно в индивидуальном порядке. Затем после консультации с врачом (беру с собой все анализы, узи и в целом делюсь анамнезом) вам подбирают дополнительные услуги. Я всегда прошу встречи с психологом, массаж лица, восстанавливающие капельницы и усиленную физическую нагрузку. Здесь потрясающие специалисты: терапевты, остеопаты, массажисты, психотерапевты. Не занималась тут косметологией, но слышала, что и она на высоте.



@darinaalexeeva

За что я люблю «Вербу»? Ну, за то, что тут можно легко и безболезненно худеть — по приезду всегда минус 2 кг. Такой вкусной здоровой еды (и особенно десертов!) я не встречала больше нигде: гениальные безлактозные сыры собственного производства, нежное мороженое без сахара, огромный выбор полезных напитков, миниатюрные скляночки с бактериями для микрофлоры и даже зожная пицца. Во-вторых, тут всё очень красиво. Санаторий расположен на территории роскошного отеля, а рядом лес. Здесь среди постояльцев утром в морозной тишине принято заниматься скандинавской ходьбой, а еще можно посидеть у крытого прудика с переливающимися карпами или в стеклянном чайном домике. Отдельного внимания заслуживает большая спа-зона с бассейном и всевозможными процедурами.

Ну, а в-третьих, тут настолько хорошо, что чувствуешь себя как дома. И нет тревожности, что пропустишь что-то важное в Москве, всегда можно съездить на важное совещание и нырнуть обратно в поток приятного оздоровления. А также успеть на урок по рисованию, ванну с валерьяной, лекцию по питанию и вечерний концерт.



@klimova\_\_ekaterina

«КАЖДЫЙ РАЗ ПРИЕЗЖАЯ СЮДА, УЗНАЮ МНОГО НОВОГО О СЕБЕ»



О красоте и здоровье можно говорить бесконечно, но иногда эти двое требуют от нас не только разговоров. Приезжайте в Verba Mayr! Помимо всего самого лучшего и инновационного, здесь вам подберут подушку, на которой вы наконец выспитесь, и укроют самым тяжелым одеялом. Я не шучу - мое одеяло весит 9 кило, выбраться из-под него очень сложно, но зато спишь беззаботным сном младенца и с открытым окном, а тебе тепло и тихо.

Хорошего, как говорится, понемножку, пора возвращаться домой. От всей души хочу поблагодарить Verba Mayr за все, что со мной тут происходило. Я шутиливо написала про модуль по сомнологии, но здоровый сон — это основа всех основ и на этом базируется наше физическое и ментальное здоровье. Каждый раз приезжая сюда, узнаю много нового: и о себе, и про свой организм. Наконец полюбила йогу, распробовала цикорий и надышалась свежим воздухом в сосновом бору. Полетела дальше, но обязательно вернуться. Если приедете Verba Mayr, обязательно пройдите сеанс постизометрической релаксации на подвесной системе экзарта. Для меня это было открытием. И если во время прогулки вы увидите на территории огромный купол, можете в него зайти посмотреть, там японские карпы плавают, это его водрузили на зиму, закрыв озеро, чтобы они не замерзли. Это так мило. А за службу в Домовом Храме, за исповедь и Святое Причастие, хотелось бы отдельно поблагодарить. Всем здоровья!



«ТРИ ДНЯ В VERBA MAYR ПОШЛИ МНЕ НА ПОЛЬЗУ»

Хоть я очень люблю Москву, но от нее хочется иногда сбежать куда подальше.

Желательно в тишь да глушь.

Лес – как раз то, что надо.

Получилось полностью переключиться и замедлиться (мне постоянно хотелось спать и я старалась себе в этом не отказывать).

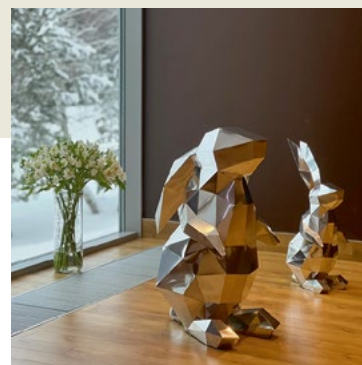
Наконец я разобралась со своим железом и мне обрисовали четкую тактику. Почему-то до этого, ни один врач, к которому я обращалась, не брал на себя ответственность и не назначал мне капельницы. А здесь даже капельницы были видовые (лес, деревья) и перенесла окей.

Но что мне больше всего понравилось – так это то, что с самого утра и до вчера ты ходишь в удобных тапочках и халате.

Здесь так принято.

Отпал этот вечный вопрос: «Что же надеть утром».

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



@rorokristy



**S** **troynee.pro**

**ПОРТАЛ О ПОХУДЕНИИ С ПРОВЕРЕННОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ**



**gPh**  
ГЕРОФАРМ

# VERBA magazine

Выпуск №10 / 2024



ОБЛОЖКА:

**На фото:** Марина Александрова

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

**Фотограф:** Александр Недорез

**МУАН:** Мария Перова

## ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Пункт - Костоправ - Треп - Спор - Нимфа - Раствор  
- Рэнет - Альча - Маркиз - Куст - Эконом - Ссуда - Па-  
поротник - Побег - Руно - Гопак - Рагу - Чулан - Мил-  
лионер - Сироп - Жара - Редис - Климат - Правота -  
Караоке - Наган - Квас - Оскал - Сударь - Титул - Дача  
- Бикини - Стужа - Курок - Способ - Кофе - Вальтер  
- Лимонад - Онегин - Соте - Детская - Каравай

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Пленум - Экскурсовод - Аэробус - Насморк - Лирика  
- Дуплет - Кочегар - Массаж - Татарин - Гонорар - Уча-  
сток - Эзоп - Петарда - Пена - Клерк - Мадам - Корея  
- Паек - Киви - Корпус - Ступор - Спесь - Ролик - Торт  
- Русло - Бобина - Ватсон - Фанатик - Посол - Сторож  
- Валик - Юса - Прыгун - Аналог - Тихонов - Диггер -  
Табун - Фата - Вурдалак - Ураган - Лицедей

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

РЕДАКТОРЫ

Екатерина Шилова / Ekaterina Shilova

РЕКЛАМА

Марина Мамонтова / Marina Mamontova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Мария Веригина, Юлия Кондальская, Инна Решетова, Наталия Кирдянкина, Наталья Терехина, Яна Ильина, Линда Хасанова, Татьяна Зайцева, Анна Бор, Алексей Никитин.

Учредитель: ООО «Верба». Адрес учредителя и редакции: 141280, Московская область, г. Пушкино, ул. Зеленая 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 10 мая 2024 года. Тираж № 10, 2024

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 10 000 экз.

Цена свободная

Адрес и телефон для размещения рекламы:

+7 495 598 5151, info@verbamayr.ru

16+

# Юсуповская Больница

Здоровье и комфорт нашего Пациента —  
превыше всего



Индивидуальный  
лечащий врач



Персональная  
программа  
лечения



Комфортное проживание  
на уровне отеля



Наличие международных  
сертификатов



Персональный подход  
к каждому Пациенту



Штрехразовое питание  
из ресторана

Юсуповская Больница — частный многопрофильный стационар с полным комплексом современного оснащения:

Ангиограф

Маммограф

КТ-аппарат

Цифровой рентген

МРТ-аппарат

5 современных  
операционных



Юсуповская Больница — это:

Профессионализм

Абсолютная  
преданность делу

Целеустремленность

Индивидуальный  
подход

Единство команды

Новейшие технологии

Труд во благо Пациента



Основными  
направлениями  
являются:

Неврология

Реабилитация

Хирургия

Травматология

Диагностика

Онкология

Терапия

Реанимация  
и интенсивная  
терапия



г. Москва, ул. Нагорная, д. 17 к. 6  
**+7 (499) 750-00-04**



# FABIANA

# FILIPPI

МОСКВА: СТОЛЕШНИКОВ ПЕР. 14, +7 495 139 64 75, ГАЛЕРЕИ «ВРЕМЕНА ГОДА», 2 ЭТАЖ, +7 499 270 18 32  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: БОЛЬШАЯ КОНЮШЕННАЯ 19/8, +7 812 315 20 56, УЛ. САВУШКИНА, Д.126,  
ТЦ «АТЛАНТИК СИТИ», +7 812 320 31 40

ООО «МОНТЕФАЛЬКО» ОГРН 1157746327210, 119270, Г. МОСКВА, ЛУЖНЕЦКАЯ НАБ., Д. 2/4, СТР. 4, ЭТАЖ 3, ПОМ. I, КОМ. 12

РЕКЛАМА