

№ 9
2023

VERBA

magazine

МОРОЗ И СОЛНЦЕ — РИСК ВЫСОКИЙ

Как сохранить ментальное
и физическое здоровье
в холодное время года



LUXE
GLOBAL
WINNER
2023

ЕКАТЕРИНА
КЛИМОВА

Генетика — это хорошо, но внешность — это работа над собой



ERMANNO SCERVINO

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

- 8 ЗОЖ СНОВА В МОДЕ
Влияние холода на сердечно-сосудистую систему
- 16 СТРЕСС И АНТИСТРЕСС
Как избежать выгорания в в холодное время года
- 26 УХОД ЗА КОЖЕЙ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
Практические советы
- 32 ЭНЕРГИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК
Как сохранить энергобаланс
- 38 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ: ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА
«Генетика — это хорошо, но внешность — это работа над собой»
- 46 МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ КАЧЕЛИ
Почему мы набираем вес зимой и худеем летом
- 52 ИММУННАЯ СИСТЕМА
Настоящие герои не носят плащей
- 60 МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ
Как на нас влияет недостаток солнечного света
- 70 ИСКУССТВО СОГРЕВАТЬСЯ
Горячие рецепты для холодных дней
- 80 ПРОГРАММА «ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС»
- 82 ПРОГРАММА «ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ»
- 84 ПРОГРАММА VERBA RELAX



МОРОЗ И СОЛНЦЕ – РИСК ВЫСОКИЙ

*Как сохранить ментальное
и физическое здоровье
в холодное время года*

ЕЛЕНА СОПОВА

Врач-невролог

Друзья, рады представить вашему вниманию девятый номер журнала о превентивной медицине и здоровом образе жизни Verba Magazine. На этот раз мы затронули тему воздействия холодного времени года на организм человека. Россия — страна северная, и температура ниже нуля в ее европейской части сохраняется более полугода.



Любые низкие температуры, будь то первые осенние заморозки или зимняя стужа, провоцируют наше тело на определенные физиологические ответы. И одним из таких уникальных ответов на смену сезонов является стресс.

Человеческий организм — часть огромного живого мира, поэтому он ежедневно подвергается воздействию различных факторов внешней и внутренней среды. К большинству таких факторов мы быстро адаптируемся, усваиваем и используем их. Но если воздействия носят интенсивный, внезапный или незнакомый «новый» характер, то наше тело отвечает универсальной физиологической реакцией, называемой стрессом.

Незначительные стрессы неизбежны и вполне безвредны. Однако длительная стрессорная реакция приводит к избыточному и уже нерегулируемому ответу организма на повреждающий фактор. Такая ситуация провоцирует обратный эффект: вместо защитных процессов активируются деструктивные, что может стать пусковым элементом для развития патологических состояний или усугубить имеющиеся.

Конечно, организм человека подвергается воздействию негативных факторов в любое время года. Но зимой — особенно.

В большинстве регионов России зима — это период хронического стресса для человека. Воздействие абиотических факторов — холод, измене-

”

Стресс — защитная реакция организма, универсальный физиологический ответ на воздействие неблагоприятных физических или психологических факторов. Стресс помогает человеку быстрее приспособиться к новым условиям и даже спасти его от гибели.

ние влажности (сухой воздух в домах) и дефицит солнечных лучей приводят в напряжение иммунную, гормональную и нервную систему, что пагубно отражается на работе каждой клетки нашего тела. Добавим ко всему избыток или недостаток белков, жиров и углеводов, нехватку витаминов и микроэлементов, вирусные или микробные инфекции — все это серьезно влияет на самочувствие, ментальное и физическое здоровье человека. С наступлением холодов пациенты все чаще обращаются к врачам разных специальностей с жалобами на изменение настроения, апатию, раздражительность, нарушение сна и астенизацию. Обостряются головные и мышечные боли, усиливается лабильность АД.

Для того, чтобы сохранить здоровье в холодное время года, необходима правильная и своевременная профилактика. Как подготовить организм к смене сезонов, мы расскажем в этом номере Verba Magazine.



VERBA MAYR

международный центр здоровья

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ SPA-ОТЕЛЬ 5* И МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ЕВРОПЕЙСКОГО 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.



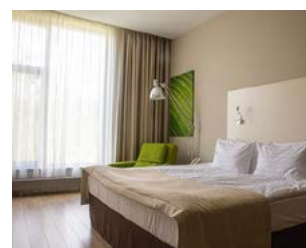
КОСМЕТОЛОГИЯ

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

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

www.verbamayr.ru
+74 999 384 384

ЗДОРОВЫЙ СОН

Долго не можете уснуть вечером? Часто просыпаетесь ночью? Утром встаете разбитым и невыспавшимся? Определить причины плохого сна поможет новый лечебный модуль «Сомнология. Здоровый сон» в центре здоровья Verba Mayr.

Этот лечебный модуль для вас, если вы испытываете следующие состояния:

- нарушения сна (бессонница);
- храп, апноэ, остановка дыхания во сне;
- утренняя и дневная сонливость, нехватка энергии;
- избыточный вес;
- хронический стресс.

В рамках модуля вы пройдете диагностику для определения причин расстройства. Компьютерная сомнография на аппарате Watch PAT 300 позволяет провести полноценное исследование сна и диагностику обструктивного апноэ с последующей консультацией сомнолога. Анализы на определение мелатонина, серотонина и кортизола помогут наиболее полно оценить состояние.

Специально подобранные процедуры помогут расслабиться, восстановить психоэмоциональное состояние и будут способствовать улучшению сна. Для восстановления внутреннего равновесия вы посетите сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне, медицинский расслабляющий массаж, рефлексогенный массаж по Майеру, а также сеанс нейрорефлексофармакопунктуры, который поможет активировать биологически активные точки «спокойствия». Каждый вечер вам предложат расслабляющий напиток из сбора алтайский трав «Антистресс».



При лечении по модулю «Сомнология. Здоровый сон» предусмотрено проживание в специальных номерах «Капсула тишины». Это номера с повышенной звуко- и светоизоляцией оснащены всем необходимым для качественного и глубокого сна.

+74 999 384 384

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

Узнайте подробнее, как восстановить здоровый сон на сайте
www.verbamayr.ru



16+



ЗОЖ С НОВА В МОДЕ

Влияние холода на сердечно-сосудистую систему

ЮЛИЯ КОНДАЛЬСКАЯ

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

Какая бы ни была зима — затяжная, морозная или мягкая, с ранней весной и частыми оттепелями — это всегда нелегкое испытание для здоровья человека. Теплой зимой обостряются простудные заболевания, а стужа чревата частым переохлаждением. К этому прибавляется короткий световой день, сниженная физическая активность, а порции еды в холодное время года магическим образом увеличиваются вдвое. Безусловно, с наступлением зимы наш организм испытывает серьезный стресс, поэтому нуждается в особой поддержке и внимании.

МОРОЗ И СОЛНЦЕ — ДЕНЬ ЧУДЕСНЫЙ!

Именно такой образ русской зимы создал знаменитый поэт. И действительно, мы любим зиму за морозный свежий воздух, узоры на стеклах и пушистый снег. Но если бы Александр Сергеевич Пушкин был кардиологом, свое великое произведение он начал бы со слов: «мороз и солнце — риск высокий». И оказался бы совершенно прав.

Для человека более комфортен мягкий климат с небольшими колебаниями температуры, чем резко континентальный. Страны с такими погодными условиям считаются оазисами долголетия. Кстати, наилучшим на планете признан климат Эквадора. Температура здесь не меняется круглый год, а осадки создают идеальный баланс между теплом и влажностью воздуха. На втором месте — Мальта со средиземноморским климатом. Замыкают тройку лидеров Канарские острова — вечная весна с тропическим пассатным климатом.

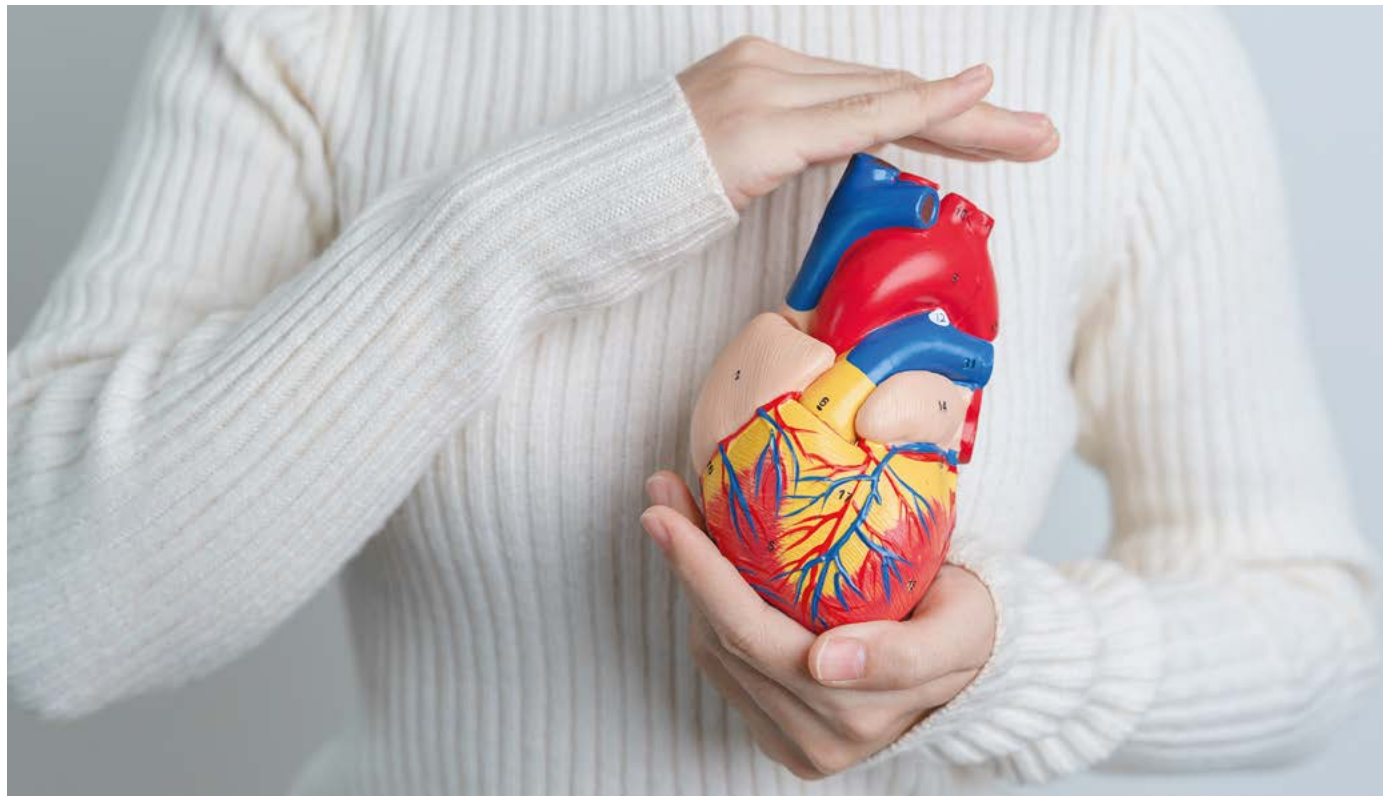
Особенно тяжело переносят смену времени года люди с хроническими заболеваниями сердца и сосудов. Исследования и статистика показали, что в холодную погоду случаи инфаркта миокарда и инсульта увеличивается на 10—20%.

Система кровообращения одна из первых включается в процесс адаптации организма к изменениям окружающей среды. Прежде всего, минусовые температуры провоцируют резкий спазм кровеносных сосудов. Мы вдыхаем холодный воздух, сосуды сужаются, пытаемся сохранить тепло, приток крови к сердцу замедляется, наступает кислородное голодание. Плюс сердце перекачивает большие объемы крови, чтобы поддерживать постоянную температуру тела. В результате таких процессов повышается артериальное давление, кровь становится вязкой, нарушается реология (текучесть) и появляется склонность к тромбообразованию. А где тромбы, там и фатальные сосудистые осложнения. И человеку уже не до поэзии.

СТАТИСТИКА И ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Врачи-кардиологи приводят довольно печальную статистику сезонности обострений и развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в зимние месяцы. По данным российского исследования, максимальное число обострений ССЗ наблюдалось зимой — 44,1% в сравнении с минимальными параметрами осени 14,7% и лета 16,2%.





Будучи студенткой-волонтером, а далее интерном и ординатором, я работала в отделении кардиологии и острого инфаркта миокарда. Помню, что ночные дежурства и дневные смены осенью, зимой и ранней весной были всегда особенно активными и тяжелыми. Количество госпитализаций в это время увеличивалось на 30—40%.

Также сезон года, в котором у человека развился инфаркт миокарда (ИМ), оказался важным фактором и в отношении прогноза самого заболевания. Например, у пациентов с инфарктом, случившимся в зимнее время, показатель выживаемости оказался низким, а риск развития коронарных событий в будущем, наоборот, высокий.

ПРОЦЕСС В ДЕТАЛЯХ

В организме здорового человека сбалансировано содержание определенных веществ, которые поддерживают тонус сосудистой стенки в оптимальном состоянии. Мы ходим на работу, занимаемся привычными домашними делами, переживаем зиму и летний зной, а наши сосуды в это время ответственно следят за своевременной подачей кислорода в сердце, чтобы человек чувствовал себя хорошо.

А теперь представьте, как сильно у людей с сердечно-сосудистой патологией нарушен этот баланс: сосудосуживающие вещества вырабатываются в избытке, а сосудорасширяющие находятся в дефиците.

Согласно клиническим данным, в холодное время года повышается активность ренин-ангиотензин-альдостероновой и симпатoadреналовой систем. Это физиологические системы организма, которые отвечают за нормальные гемодинамические показатели. Как только их работа нарушается, у человека повышается артериальное давление, увеличивается потребление миокардом кислорода. Из-за этого происходят изменения в системе гемостаза и повышается свертываемость крови. Проще говоря, густая тяжелая кровь пытается доставить кислород в сердце по узким спазмированным сосудам.

Ситуация усугубляется повышенной дегидратацией организма. Зимой мы пьем мало воды и едим калорийную пищу, поэтому в организме меняется липидный состав крови, повышается «плохой» холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) и триглицеридов (ТГ), что также губительно сказывается на сосудах.

Кому особенно опасен холод?

- Пожилые люди, адаптационные возможности организма которых снижены в силу возраста.
- Пациенты с хроническими заболеваниями: ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, артериальная гипертония, ожирение и сахарный диабет.
- Работники, чей род деятельности связан с длительным пребыванием на холодном воздухе.

ВАЗОСПАСТИЧЕСКАЯ СТЕНОКАРДИЯ

Это особая форма ишемической болезни, которая развивается при длительном нахождении на холоде и вдыхании морозного воздуха. Как я уже рассказывала, происходит рефлекторный спазм сердечных артерий, повышается нагрузка на сердечную мышцу, возникает ишемия — несоответствие между потребностью сердца в кислороде и его доставкой. Человек чувствует боль за грудиной (жжение, давление) и нехватку воздуха (нагрузка на легочные сосуды). В таком случае врачи диагностируют пациенту стенокардию.

Если ишемия в результате спазма сосудов длится более 15—20 минут, клетки сердечной мышцы отмирают, формируется инфаркт миокарда, который далее осложняется хронической сердечной недостаточностью и нарушениями ритма сердца. Поэтому зимой очень важно следить за здоровьем людям, которые попадают в группу риска, внимательнее прислушиваться своим ощущениям и при первых признаках нарушений немедленно обращаться к врачу.

*Тревожный колокольчик,
или как распознать ишемию*

В осенне-зимний период необходимо внимательно относиться к сигнальным симптомам: давящее чувство или боль в груди, сильная слабость, затруднение дыхания, тошнота и рвота, головокружение. Иногда подобные симптомы пациенты купируют с помощью лекарств. Но лучше не рисковать и сразу обратиться за медицинской помощью.



ЗАЩИТИМ СОСУДЫ ОТ ХОЛОДА — СПАСЕМ СЕРДЦЕ!

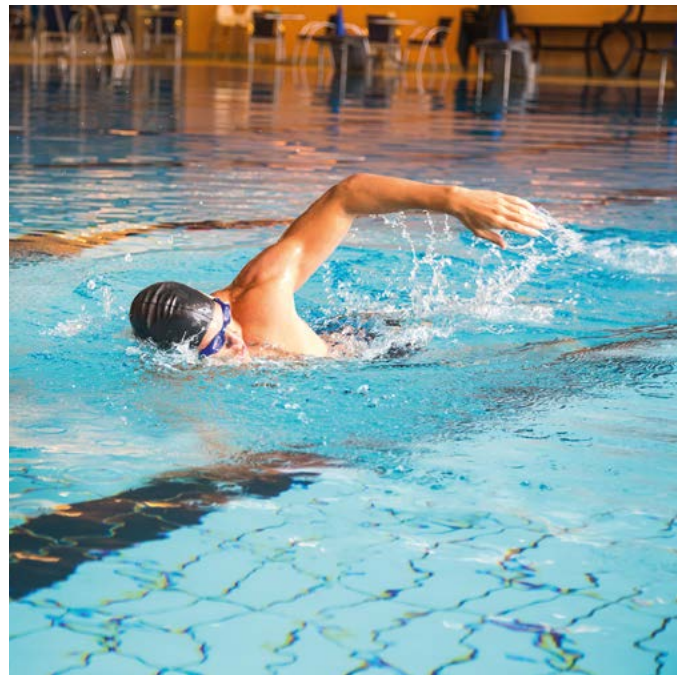
К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из главных причин преждевременной смерти во всем мире. Однако хорошая новость в том, что болезнь можно предотвратить или замедлить ее прогрессирование с помощью ранней диагностики и профилактических мер.

По данным международных исследований, успех в борьбе с ССЗ на 50% связан с превентивным воздействием на факторы риска. И лишь на 40% с лечением уже развившейся патологии.

Врачи интегративной медицины уверены, что, в случае ССЗ, человек сам кузнец своего здоровья. Да-да, именно кузнец, который ежедневно работает над собой и сводит к минимуму риски возникновения смертельно опасной болезни. Речь идет о серьезном координированном комплексе профилактических мер. В него входят своевременные обследования и скрининги, наблюдения у кардиолога, ранняя диагностика и эффективное лечение. Но критически важным методом снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний является ЗОЖ — здоровый образ жизни.

ВЕЛИКИЙ И МОГУЧИЙ ЗОЖ

Здоровый образ жизни для людей с заболеваниями сердца не просто модная фраза. Без преувеличения — это реальный способ сохранить себе жизнь, поддержать здоровье и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

1. Отказ от курения. Всего 5 сигарет в день увеличивают риск смерти на 40%, а пачка на 400%. Просто помните об этом.

2 Контроль питания. Исключите насыщенные жиры и быстрые углеводы. Сократите потребление соли, замените свинину на рыбу, добавьте в рацион больше овощей и фруктов, сделайте акцент на сложные углеводы и цельнозерновые продукты. Сердце станет крепче, а талия — тоньше. Вот такой комбо-эффект.

3. Контроль веса. Избыточный вес напрямую влияет на развития ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Например, увеличение массы тела на 10 кг повышает риск ИБС на 12%. Это много, поверьте.

Для определения индекса массы тела используйте простую формулу:

ИМТ = вес (кг) / рост (м²) и оцените результаты:

до 24,9 — нормальная масса тела;

25—29,9 — избыточная масса тела;

30—34,9 — ожирение I степени;

35—39,9 — ожирение II степени;

40 и более — ожирение III степени.



4. Контроль артериального давления. Поддерживайте уровень АД не выше 140/90 мм рт.ст.

5. Физическая активность. Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, плавание, велосипедные прогулки) не менее 150 минут в неделю способствуют укреплению сердца и сосудов, нормализуют артериальное давление и уровень холестерина. А еще повышают настроение, снижают уровень стресса и увеличивают возможность обрести новых друзей среди любителей спорта.

6. Контроль показателей липидного обмена. Липидный профиль — обязательный анализ для оценки риска атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

7. Ограничение или полный отказ от алкоголя. Алкоголь нарушает сердечный ритм, так как продукты распада (токсины) действуют на кардиологическую функцию, пагубно влияя на работу сердечной мышцы.

8. Контроль гликемии. Высокий уровень сахара в крови повреждает стенки сосудов. Уровень гликированного гемоглобина в норме должен быть <6,5%.

9. Управление стрессом. Стресс повышает артериальное давление и увеличивает риск сосудистых проблем. Регулярная медитация, йога или глубокое дыхание помогут снять напряжение и улучшить здоровье сердца.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Скандинавская ходьба (оздоровительная ходьба с палками) — это вид физической активности, где к обычной — естественной — ходьбе добавлено активное использование специально разработанных палок.

При ходьбе с палками задействуется 90% мышц тела, активно работают мышцы верхней части туловища, не задействованные при обычной ходьбе, и благодаря этому сжигается до 46% больше калорий. Занятия скандинавской ходьбой благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, помогают справиться с болью в спине и плечах, способствуют снижению уровня стресса.

Скандинавской ходьбой занимаются на свежем воздухе — это приближает нас к природе, поднимает настроение и дает прилив жизненных сил.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.



КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Факторы риска развития ССЗ бывают двух типов.

Биологические (немодифицируемые) факторы:

- Возраст и пол человека. Мужчины более подвержены ССЗ, чем женщины. Это связано с различиями в гормональной системе обоих полов.
- Наследственность и генетические факторы — склонность к возникновению гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению.
- Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности: дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет.

Поведенческие (модифицируемые) факторы:

- Вредные пищевые привычки, курение, отсутствие физической активности, употребление алкоголя, стрессы.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает риск смерти в 3,5 раза, а сочетание нескольких факторов — в 5—7 раз.



АТАКУЕМ ХОЛОД ПЕРВЫМИ...

...и готовим организм к температурным колебаниям с помощью закаливания.

Такая процедура формирует устойчивость организма к воздействию холода, повышает сопротивляемость вирусам, нормализуют ментальное здоровье и улучшает настроение. Люди, практикующие закаливание, более сдержанны и уравновешенны. Йоги считают, что закаливание приводит к слиянию организма с природой. А что может быть лучше?

Особенности закаливания и важные правила:

1. Проконсультируйтесь с врачом.
2. Соблюдайте методику закаливания: проводите процедуры ежедневно на протяжении года.
3. Достигайте закаливающего эффекта постепенно и последовательно. Чрезмерная интенсивность может нанести ощутимый вред здоровью, особенно неподготовленным людям.
4. При выборе интенсивности закаливающих процедур руководствуйтесь индивидуальными особенностями организма, учитывайте возраст и состояние здоровья.

ДОРОЖКА КНЕЙПА

Начните закаливание организма с простой, но очень эффективной процедуры — дорожки Кнейпа.

Дорожка Кнейпа — это ванночки, наполненные водой разной температуры. Под действием контраста холодной и горячей воды сосуды сужаются и расширяются, улучшается циркуляция крови, при этом сердце начинает работать ритмичнее, дыхание становится глубже и чаще, кислород и питательные вещества активнее разносятся по организму.

Дно каждой ванночки вымощено специальной плиткой с имитацией природного рельефа — камня. Это создает дополнительный массажный эффект (воздействие на акупунктурные точки стопы).

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.

Кстати, закаливание — это не только обливания. Прогулки на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, умывание холодной водой, обтирание, прохладные ванночки для ног и контрастный душ — рабочие способы укрепления здоровья.

Берегите себя и своё сердце.

Список литературы:

1. Arntz H.R., Willich S.N., *Diurnal, weekly and seasonal variation of sudden death. Eur Heart J* 2000; 21:315-20.
2. Spencer FA, Goldberg R.J, Becker R.C. *Seasonal distribution of acute myocardial infarction and stroke: the effect of age. JACC* 1998; 31:1226 — 33.
3. Акбаров М, Мамасолиев Н.С. Эпидемиологические, клинико-биоритмологические и профилактические аспекты хронической сердечной недостаточности в условиях резкоконтинентального климата Ферганской долины. *Кардиология СНГ*. 2005 т.— 3, №2 стр. 17.
4. Шальнова С. А. Оценка и управление суммарным риском сердечно-сосудистых заболеваний у населения России. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2004. № 3 (4). С. 4-11.



ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ НА ДОМ ИЗ РЕСТОРАНА VERBA MAYR

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

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

Для тех, кто желает сохранить высокий энергетический потенциал, ясность ума, красоту кожи и волос, крепкий иммунитет мы создали интернет-магазин www.verbacuisine.ru.



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

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



без
лактозы



без
глютена



без
фруктозы



без
яиц



без рафинированного
сахара



без
дрожжей

Фирменный интернет-магазин
www.verbacuisine.ru*

Тел. 8 (495) 598 51 51

*16+

СТРЕСС И АНТИСТРЕСС

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЫГОРАНИЯ ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

ЕЛЕНА СОПОВА

Врач-невролог

Совсем скоро наступит зима, вместе с ней придут морозы, короткий световой день и длинные холодные ночи. Организм перейдет в режим энергосбережения, начнет экономить ресурсы, и самым сильным нашим желанием станет долгий сон до самой весны.

Почему зимой мы чувствуем себя подавленно и как справиться с осенне-зимней хандрой, попробуем разобраться в этой статье.





СТРЕСС — ЭТО НОРМА?

За последние десятилетия интенсивность жизни выросла в несколько раз. Технический прогресс не стоит на месте, развитие новых технологий бьет все скоростные рекорды, ежедневный бешеный ритм требует от нас быстрых действий и правильных решений. Поэтому стресс давно уже стал частью жизни современного человека.

Стресс — универсальный физиологический ответ организма, совокупность адаптационных реакций на воздействие неблагоприятных физических или психологических факторов — стрессоров. Стресс активирует симпатoadреналовую систему (ответ на внешние раздражители) и помогает человеку быстрее приспособиться к новым условиям.

Незначительные стрессы неизбежны и вполне безвредны. Однако длительная стрессорная реакция приводит к избыточному и уже нерегулируемому ответу организма на повреждающий фактор. Такая ситуация провоцирует обратный эффект: вместо защитных процессов активируются деструктивные, что может стать пусковым элементом для развития патологических состояний или усугубить имеющиеся. Глубина и тяжесть этих состояний зависит от факторов окружающей среды и степени их влияния на человека.

ПОЧЕМУ ЗИМА ТАК ДЕЙСТВУЕТ НА НАС?

Чтобы разобраться, стоит вспомнить о циркадных ритмах — наших внутренних биологических «часах», которые подсказывают нам, когда ложиться спать, просыпаться, обедать и ужинать. Они контролируют выброс гормонов (выработку мелатонина, кортизола), отвечают за изменение температуры тела в течение суток и даже следят за работой пищеварительной системы.

Осенне-зимний период неминуемо приводит к сбою циркадных ритмов, что влияет на работу практически всех систем жизнедеятельности. И вроде бы за тысячи лет эволюции человек должен привыкнуть к смене сезонов, к сокращению светового дня и длинным холодным ночам. Но с появлением искусственного освещения мы научились обманывать тело, самостоятельно решая, когда наступит ночь, и начнется новый день. Естественные режимы сна/бодрствования нарушаются, циркадные ритмы сбиваются, а это приводит к серьезному стрессу организма.

Что происходит с нами, когда ритм биологических часов не совпадает с рабочим графиком? Такой разрыв между потребностями внутренних и социальных часов ученые называют социальным джетлагом. Зимой он более выражен, чем летом.

Социальный джетлаг похож на джетлаг, который испытывают люди после долгих перелетов. Но он связан не с разницей в часовых поясах, а с рассинхронизацией между ожиданиями тела и рабочим графиком человека.

Мы не задумываемся о работе циркадных ритмов до тех пор, пока не ощутим последствия их сбоя. Чувство усталости и сонливости, подавленное состояние, отсутствие концентрации, энергии и апатия. Всё это можно объяснить зимней хандрой, однако у сезонного уныния есть и научное обоснование.

БИОАКУСТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

Наш мозг управляет всеми процессами в организме, поэтому малейшее нарушение его работы может нарушить работу любого органа. Врачи в центре здоровья Verba Mayr тонко настраивают работу всех систем организма, используя разные методы.

Одним таким методом является биоакустическая коррекция (БАК) — инновационный метод немедикаментозного и неинвазивного лечения для активации естественных процессов саморегуляции организма.

БАК показана для нормализации психофизиологического состояния организма после стрессовых нагрузок, психоэмоционального и интеллектуального напряжения. Несколько сеансов способствуют восстановлению функций, нарушенных из-за воздействия стрессовой ситуации.

Применение:

- Стресс-менеджмент
- Панические атаки
- Лечение когнитивных нарушений
- Головная боль
- Артериальная гипертензия
- Функциональные расстройства центральной нервной системы
- Лечение последствий органического поражения головного мозга.

Уникальная компьютерная программа считывает параметры текущей активности мозга и подает согласованные с электроэнцефалограммой (ЭЭГ) сенсорные сигналы, стимулируя нейропластические свойства мозга.

Сеанс напоминает отдых на удобной кушетке, во время которого человек слушает звуки через наушники, приводящие к расслаблению или сну. А в это время электроды передают сигналы в блок регистрации биопотенциалов головного мозга.

Сеансы БАК назначает врач-невролог или майер-терапевт Verba Mayr после изучения анамнеза.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.
На правах рекламы



ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ ЗИМОЙ

Конечно, организм человека подвергается воздействию негативных факторов в любое время года. Но зимой — особенно.

В большинстве регионов России зима — это период хронического стресса для человека. Воздействие абиотических факторов — холод, изменение влажности (сухой воздух в домах) и дефицит солнечных лучей приводят в напряжение иммунную, гормональную и нервную системы, что пагубно отражается на работе каждой клетки нашего тела. Добавим ко всему избыток или недостаток белков, жиров и углеводов, нехватку витаминов и микроэлементов, вирусные или микробные инфекции — такие факторы серьезно влияют на самочувствие, ментальное здоровье и продуктивность человека.

Сокращение светового дня зимой вызывает биохимический дисбаланс в части мозга — гипоталамусе, которая регулирует настроение, аппетит и сон.

Признаки стресса можно разделить на три основные группы.

Эмоциональные. Характерна частая смена настроения (вплоть до депрессии), потеря интереса к любимым делам, проявление аффективных расстройств, раздражительность, беспокойство, паника и чувство вины. Заметно снижается удовольствие жизнью.

Поведенческие. Часто наступает апатия, растут семейные и профессиональные проблемы. На этом фоне у людей меняется аппетит, от полной потери до компульсивного переедания. Проявляется антисоциальное поведение (злоупотребление алкоголем, наркотики) и нерациональное распределение времени — тревожность и спешка.

Психофизиологические симптомы. Стресс становится причиной частых головных и мышечных болей. Мы ощущаем постоянное напряжение в шейно-воротниковой зоне или спине. Нарушается сон, возникает гипергидроз (повышенное потоотделение), наблюдаются сбои работы ЖКТ (запоры, диарея, тошнота). Иногда снижается либидо и когнитивные функции (память, концентрация внимания, воспроизведение информации). Пациенты жалуются на лабильность АД (резкие скачки артериального давления в сторону повышения).



ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ И КОГДА ЗАКОНЧИТСЯ?

Отвечаем сразу на второй вопрос. Обычно зимняя хандра или, как её еще называют, САР — сезонное аффективное расстройство, проходит с первыми лучами весеннего солнца. Света становится больше, мелатонин (вещество, которое отвечает за регуляцию сна) вырабатывается в меньших количествах, а вместе с «солнечным» витамином D возвращается энергия, и человек идет на поправку.

А теперь выясним, почему мы так остро переживаем «зимний» стресс.

«Зимние» стрессорные факторы запускают компенсаторно-адаптационные механизмы, которые меняют метаболизм и функциональное состояние организма на клеточном уровне. Обычно адреналин и норадреналин вырабатываются как реакция на нестандартную ситуацию, помогают человеку быстро собраться и найти выход. Но при длительном «зимнем» стрессе такие гормоны сужают сосуды, что негативно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Также во время стресса значительно снижается активность выработки эндорфинов — наших естественных анальгетических веществ.

Знаете ли вы, что для синтеза гормонов стресса требуется большое количество витаминов А, С, В5 и минералов, например, цинка и магния? Недостаток витамина С и цинка неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Дефицит магния провоцирует головные боли, миалгии, а также повышение артериального давления. Недостаток витамина В нарушает работу нервной системы, снижает энергетические ресурсы и способствует возникновению астенизации.

Астения — клинический синдром, который может развиваться в результате длительной стрессовой ситуации. Изначально астенизация выступает как защитный механизм и сигнализирует об истощении энергетических ресурсов человека. Но затяжной стресс может превратить ее в патологическое состояние, которое значительно повлияет на привычную жизнь.

КАК «НЕ СГОРЕТЬ» ВО ВРЕМЯ ЗИМНЕГО СТРЕССА?

Врачи интегративной медицины советуют бороться со стрессом комплексно. Полноценный координируемый протокол антистрессовых мероприятий поможет справиться с зимней хандрой, сохранить ментальное и физическое здоровье.

Диета. Пересмотреть пищевые привычки никогда не поздно, а в нашем случае еще и полезно. Добавьте в рацион продукты, богатые витаминами А, С, Е, группы В, магнием, цинком, холином и фолиевой кислотой. Они ускорят обменные процессы и успокоят нервную систему в целом.

Чтобы повысить адаптивные резервы организма и помочь ему справиться со стрессом принимайте природные адаптогены. Например, препараты женьшеня, элеутерококка, лимонника, заманихи, левзеи и других растений. Часто их выпускают в форме бальзамов или комбинируют с витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Поэтому перед приемом не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом.

Гигиена сна. Если соблюдать режим сна и бодрствования, то никакой стресс вам не страшен. Ложитесь спать не позднее 23 часов. Запланируйте на сон 7—8 часов и добавьте вечерние прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут.



ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Древние китайские лекари считали, что болезни напрямую связаны с нарушением энергетических потоков в организме. Когда мужские и женские аспекты Инь и Ян находятся в балансе, то жизненные силы человека процветают.

Восстановить ментальное и психическое здоровье, устранить дисбаланс и наладить движение энергии между органами помогает иглоукалывание — стимуляция биологически активных точек тонкими иглами. Нервная система расслабляется, тело становится сильнее, и человек достигает эмоционального равновесия.

Методы рефлексотерапии эффективны и при расстройствах иммунной, эндокринной и пищеварительной систем, функциональных нарушениях внутренних органов, гинекологических проблемах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.
На правах рекламы.

Светотерапия. Это лечебная технология и прекрасный способ побороть зимнюю депрессию, а также восстановить нарушения циркадного ритма. Во время сеанса на ткани воздействуют импульсами видимого, ультрафиолетового и инфракрасного излучения. А свет, как известно, поднимает настроение, повышает когнитивные способности, увеличивает работоспособность и нормализует сон. Светотерапия считается «лекарством» для лечения многих клинических состояний.

Физическая активность. Умеренные физические нагрузки помогают снизить тревожность, противостоять депрессии и стрессам. Спорт высвобождает эндорфины и увеличивает выработку нейромедиаторов (дофамин, серотонин, норадреналин), которые поднимают настроение, тонизируют и уменьшают болевые синдромы. А еще занятия спортом повышают самооценку!

Релаксационные методики меняют «химию» мозга, индуцируют выделение эндорфинов, улучшают настроение, восстанавливают равновесие системы тело — мозг.

Ароматерапия — метод антистрессовой и лечебной терапии с использованием натуральных эфирных масел. Например, аромолампа, массаж с аромамаслами, ванна с эфирными маслами (апельсин, бергамот, лимон, лаванда, мелисса, роза). Особые свойства масел возвращают баланс жизненных сил и помогают справиться с эмоциональными проблемами.



СЕКРЕТНЫЙ «РЫЧАГ»

Еще один «рычаг» положительного воздействия на организм находится в кишечнике.

Исследования последних лет показали наличие тесной взаимосвязи между стрессом, иммунитетом и кишечной микробиотой. Кишечная микробиота производит важные соединения: основные нейромедиаторы, включая серотонин, цитокины, триптофан и короткоцепочечные жирные кислоты. Дисбиоз кишечника снижает выработку серотонина и рассматривается как значительный причинный фактор в развитии тревоги, агрессии, аффективных расстройств и стресса.

Обогащение диеты пребиотическими компонентами увеличивает разнообразие кишечной микробиоты. Пребиотики повышают общую сопротивляемость организма и снижают риск возникновения депрессии.

Прислушивайтесь к себе и следуйте нашим рекомендациям. Не позволяйте «зимнему» стрессу забрать ваше здоровье и молодость!

Список литературы:

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб, 2006.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса, 1983.
3. Венг С., Вонг К., Берсон Д.. Биологические ритмы. 2009.





Секретное ОРУЖИЕ

ПРОТИВ ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ

Крафтовый шоколад от ресторана Verba Cuisine

Что может быть чудеснее морозного зимнего утра, пушистого снега за окном и дольки вкуснейшего шоколада. Ммм... волшебство, да и только! Ателье элитного шоколада Verba Cuisine представляет новинки — нежный молочный и белый шоколад, приготовленные по технологии Bean-to-Bar.

Зима — лучшее время для шоколада, его магических свойств и полезных качеств. С наступлением холодов наше здоровье нуждается в особой заботе. Практически все системы организма зимой работают на пределе. Например, чтобы сохранять нормальную терморегуляцию, у нас учащается пульс и повышается давление. Витаминных и микроэлементов становится меньше, снижаются защитные функции слизистых желудка и кишечника. Короткий световой день ведет к нарушению естественных биоритмов, что вызывает стресс и даже САР (сезонное аффективное расстройство). Но всего несколько долек хорошего шоколада возвращают силы, поднимают настроение и даже укрепляют здоровье. Скажете, так не бывает? Но шоколад действительно способен творить чудеса!



Комментирует Ирина Попова, главный врач, врач-терапевт, врач-диетолог центра здоровья Verba Mayr:

Шоколад — источник антиоксидантов, витаминов и минералов, включая магний, марганец, железо, фосфор, цинк, селен, калий, биогенные амины и аминокислоты. Шоколад богат флаванолами, такими как эпикатехин и катехин, а также антоцианами и фенольными кислотами. Все эти соединения помогают защитить клетки от воспаления, улучшить работу мозга, поддержать иммунитет и сердечно-сосудистую систему. Флаванолы также снижают артериальное давление и улучшают кровоток. Но главное, в шоколаде содержится большое количество триптофана, из которого синтезируется серотонин — «гормон радости», которого нам так не хватает в холодное время года.

Белый и молочный шоколад — отличный десерт, «быстрый углевод» для восстановления сил и энергии. Лакомства ручной работы на основе масла какао, безлактозного козьего молока и некалорийного дынного сахара особенно полезны людям с непереносимостью лактозы и аллергией на белки коровьего молока.

Шоколад — довольно калорийный продукт, поэтому важно помнить несколько простых правил. Независимо от времени года средней нормой потребления в сутки считается 20—30 г, желательно в первой половине дня после основного приема пищи.



ОСОЗНАННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Кондитеры ресторана Verba Cuisine представляют крафтовые новинки, созданные из ароматических какао-бобов опытными мастерами шоколатье. Оригинальный насыщенный вкус, натуральный состав шоколада без искусственных добавок, белого сахара и лецитина подарят особый заряд энергии и хорошего настроения. В каждой плитке содержится более трехсот полезных микроэлементов, которые поддержат здоровье и обеспечат хорошее самочувствие. А шелковистая структура лакомства и идеально гладкая форма дольки доставят неповторимое эстетическое удовольствие.





КРАСОТА В КАЖДОЙ ДЕТАЛИ

Бывают моменты, когда вы просто хотите сделать кого-то счастливым. Расскажите о своей любви на языке элитного шоколада и подарите авторские конфеты от лучших кондитеров ресторана.

На кухне ресторана шоколатье сочиняют симфонию вкусов и текстур. Вручную перетирают свежие какао-бобы класса fino de aroma, сохраняя ценнейшее какао-масло и полезные флавоноиды. Затем в сердце каждой конфеты добавляют начинку из 100% натуральных ингредиентов. Для создания цветовой палитры применяют природные красители: сок черной моркови, сок ячменя, спирулину, куркуму. Каждая конфета становится произведением искусства, которое отражает страсть и мастерство шоколатье Verba Cuisine.

”

Комментирует Алексей Никитин, шеф-повар ресторана Verba Cuisine:

Наш белый и молочный шоколад одинаково вкусный и полезный. Но все же есть принципиальные различия в содержании основного для шоколада ингредиента — какао-бобов. В молочном шоколаде, помимо масла какао-бобов и дынного сахара, есть много тертых какао-бобов, выращенных в регионе Керала (Индия). А в белом шоколаде основная составляющая — это цельное козье молоко. Какао-бобы добавлены в минимальном количестве исключительно для придания кремового цвета шоколаду.





ДИКАЯ СЕВЕРНАЯ КЛЮКВА

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

ШРИЛАНКИЙСКИЙ ЛАЙМ И СВЕЖАЯ МЯТА

Тонкий аромат лайма, горький шоколад и освежающая мята оставляют приятное послевкусие. Мята поможет обрести внутреннюю гармонию, а лайм поддержит иммунитет.

ФРАНЦУЗСКАЯ ТРОСТНИКОВАЯ КАРАМЕЛЬ ПАНЕЛА

Изысканная французская карамель в премиальном шоколаде — изюминка удивительного десерта.

КРЕМ-КОФЕ

Чашечка эспresso в каждой конфете! Квинтэссенция бодрости и прекрасного настроения от нашего шоколадье.

ФИСТАШКОВЫЙ ГРИЛЬЯЖ

Пикантный ореховый аромат и горький шоколад — уникальное сочетание полезных ингредиентов и гастрономического восторга в одной конфете.

ОБЛЕПИХА В ШОКОЛАДЕ

Облепиховая начинка в корпусе из темного шоколада с глазурью из тонированного белого шоколада — источник здоровья и хорошего настроения.

КОКОСОВОЕ СЕРДЕЧКО

Признаться в любви близкому человеку так просто! Нежнейшие конфеты в шоколадном корпусе в виде сердечка с начинкой из сгущенного кокосового молока без сахара никого не оставят равнодушным.

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

На правах рекламы



УХОД ЗА КОЖЕЙ

В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Практические советы

ЯНА ИЛЬИНА

*Заведующая отделением косметологии, врач-косметолог,
врач-дерматовенеролог*

Каждый раз со сменой сезона кожа испытывает сильнейший адаптационный стресс. Зимний холод или засушливое лето, осенние ветра или переменчивая погода весны — любые перепады температур нарушают водно-жировой баланс, что приводит к трансэпидермальной потере влаги. Добавим искусственное освещение, сухой воздух, низкую влажность и дефицит витамина D — каждый из этих факторов ежедневно ослабляет защитную функцию кожи. Она становится чувствительной, сухой, появляются покраснения, пропадает естественное сияние и ровный тон.

В этой статье мы расскажем, как защитить свою кожу в мороз, помочь ей комфортно перезимовать и встретить весну здоровой и сияющей.



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Мы готовимся к зиме и меняем привычные бытовые ритуалы: покупаем не айс-латте, а имбирный чай. Вместо купальников надеваем термобелье, а солнечным ваннам предпочитаем искусственный свет электрической лампочки. А еще с наступлением холодов мы пьем меньше воды, портятся пищевые привычки, витаминов в рационе становится меньше. Сказывается ли это на коже — вопрос, конечно, риторический.

Потребности кожи тоже меняются вместе со временем года. Домашний и профессиональный бьюти-уход необходимо пересмотреть.



Экспозом — научная концепция, которая изучает влияние на состояние нашей кожи факторов окружающей среды и связанных с ними биологических реакций организма человека. Например, экспозом-факторами считаются климат, UV-излучение, неправильное питание и мало-подвижный образ жизни. И даже загрязненную атмосферу ученые относят к таким факторам. Безусловно, они нарушают защитные функции, ухудшают кровообращение, делают кожу тусклой и безжизненной.



Кожа — это самый большой орган человеческого тела, который состоит из трех основных слоев: эпидермиса, дермы и гиподермы. Основная функция эпидермиса — это защита от бактерий, вирусов, механических повреждений. Холод, перепад температур, сухой воздух серьезно нарушают pH рогового слоя эпидермиса, активность ферментов изменяется, что приводит к нарушению функции последующих слоев.

Специалисты в области интегративной медицины рекомендуют соблюдать простые правила при подборе осенне-зимних средств домашнего ухода за кожей:

- 1. Выбирайте более мягкие очищающие средства.** Например, если летом вы пользуетесь гелем, то зимой лучше возьмите пенку. Следите за тем, чтобы в составе не было спирта или сульфата, они вызывают раздражение и сухость.
- 2. Используйте один раз в неделю мягкие отшелушивающие средства.** Вместо активных абразивов отлично подойдут гоммажи или средства с АНА-кислотами в небольших концентрациях.

3. Обращайте особое внимание на состав уходовых средств: керамиды, гиалуроновая кислота, ценные натуральные масла, сквалан, витамины E, B3, B5, бета-глюканы — обязательные «зимние» компоненты. Такой состав предлагают сыворотки и кремы. Особенно это актуально для обладателей сухой кожи.

4. Отложите легкие «водные» увлажняющие средства (гели, флюиды) до лучших времен и переключайтесь на уход с более насыщенной (но не тяжелой) текстурой. Помимо обязательных гидратантов (гиалуроновая кислота), ищите в составе компоненты, укрепляющие гидролипидную мантию и/или создающие на поверхности кожи защитный барьер.

5. Не забывайте ухаживать за губами. Кожа губ очень уязвима, быстро сохнет на морозе и трескается. Используйте гигиеническую помаду, в составе которой натуральный воск, витамин E или экстракт пчелиного меда — такие компоненты отлично защищают губы от обветривания.

6. Помните про SPF. Ведь защита от солнца актуальна круглый год.

Подбор грамотного эффективного ухода во многом зависит от правильного определения типа кожи. Например, для чувствительной кожи подойдут средства с успокаивающими компонентами. Для сухой — делайте акцент на увлажнении с гиалуроновой кислотой. А жирную кожу не стоит очищать «до скрипа», она тоже нуждается в увлажнении, питании и защите.



«ВОЛШЕБНЫЙ ПОМОЩНИК»

Косметические средства торговой марки VERBASKIN помогают поддерживать здоровье кожи в осенне-зимний период.

Тоник REBALANCE стимулирует обменные процессы. Красные водоросли в составе смягчают и питают кожу, экстракт листьев березы и шалфея оказывает противовоспалительное действие. Пептиды уменьшают глубину морщин, выравнивают следы пост-акне, а метабитик активно борется с чрезмерной выработкой себума.

Центральный компонент REBALANCE — 4-компонентная гиалуроновая кислота. Именно она нормализует гидролипидный баланс, который так необходим нашей коже зимой. Тоник восстанавливает здоровый вид, возвращая естественное сияние. Результат — увлажненная здоровая кожа без высыпаний и закупоренных пор.

Идеальная основа для нанесения кремов линейки VERBASKIN.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста. На правах рекламы.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД

Важный этап поддержки кожи лица, шеи и декольте в осенне-зимний период — профессиональный уход. Особенно актуальны такие процедуры, как биоревитализация, PRP-терапия, лазерное и фотолечение пигментации и купероза.

Биоревитализация — современная инъекционная процедура, метод внутрикожного введения препаратов с гиалуроновой кислотой. Гиалуроновая кислота превосходно увлажняет кожу, возвращает гладкость текстуре, придает естественный и свежий вид. А главное — эффективно разглаживает даже мелкие морщинки. Биоревитализанты содержат пептиды, аминокислоты, микроэлементы, нуклеиновые кислоты. Они заметно улучшают качество кожи, стимулируя выработку собственного коллагена.

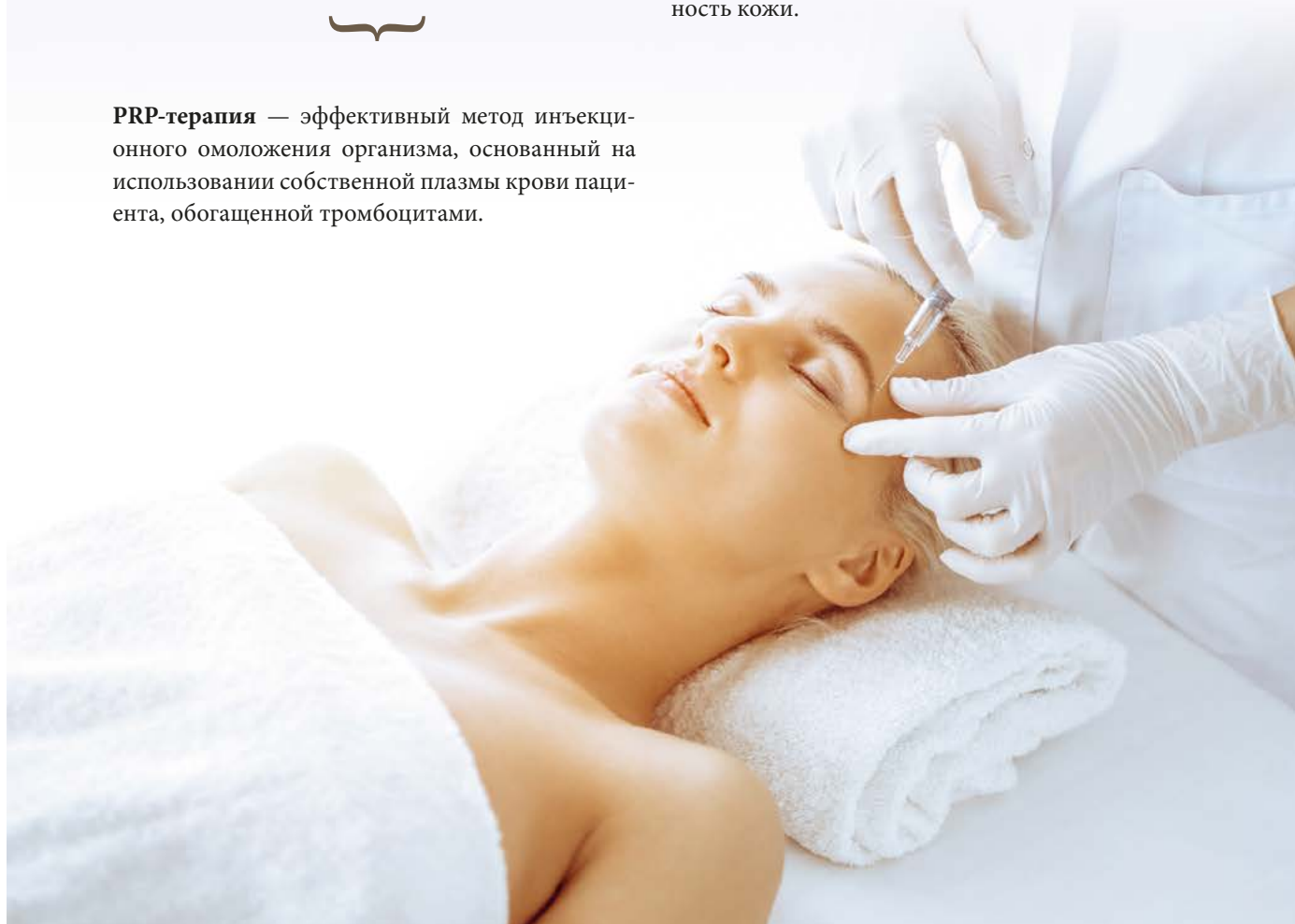
Гиалуроновая кислота сохраняет влагу в коже. Одна молекула «гиалуронки» способна притянуть до 500 молекул воды и поддержать баланс влаги в тканях. Именно эта важная увлажняющая роль гиалуроновой кислоты обеспечивает молодость нашей коже.

PRP-терапия — эффективный метод инъекционного омоложения организма, основанный на использовании собственной плазмы крови пациента, обогащенной тромбоцитами.

При проведении PRP-терапии используются специальные пробирки и особое деликатное центрифугирование, что дает повышенную концентрацию тромбоцитов. Эффективность процедуры зависит от качества оборудования и опыта специалиста, а не от количества введённой плазмы.

Процедура состоит из трех основных стадий. Сначала специалист берет кровь из вены в специальную PRP-пробирку с противосвертывающим средством. Затем центрифугирует ее, в процессе кровь разделится на фракции, и кровяные тельца отделятся от плазмы. Готовый препарат запускает регенерацию тканей (плазма с тромбоцитами быстро восстанавливает травмированные ткани).

В косметологии PRP-терапия признана высокоэффективным методом омоложения кожи, так как факторы роста, полученные из тромбоцитов, запускают процесс образования фибробластов. А фибробласты синтезируют коллаген и эластин, благодаря чему ткани становятся более упругими, эластичными, клетки насыщаются кислородом, снижается чувствительность и раздраженность кожи.





Лазерное и фотолечение пигментации и купероза — современный метод безболезненного устранения проблем кожи. Световая терапия не нарушает целостность кожного покрова и не приводит к травмам. Энергия лучей от специальных аппаратов поглощается хромофорами в глубине тканей, после чего она преобразуется в тепло, разрушающее пигмент.

Часто летом пигментация кожи и купероз усиливаются под активным влиянием ультрафиолета. Но, помимо явных нарушений процессов меланогенеза, существуют и другие факторы, которые провоцируют появление на лице темных пятен и сосудистых сеточек. Это травмы, воспалительные процессы, проблемы с ЖКТ и гормональные изменения. Поэтому врачи предлагают комплексный подход в лечении заболевания — диагностику, консультации смежных специалистов, терапевтическое лечение, рекомендации по питанию и формированию привычек ЗОЖ.

Каждый человек уникален, и это аксиома. Один и тот же тип кожи может совершенно по-разному отреагировать на косметические процедуры в зависимости от пола, возраста и образа жизни пациента. Поэтому только индивидуальный подход к формированию протокола здоровой и сияющей кожи сможет прицельно влиять на проблему, которая вас беспокоит.

«СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ» ОТ VERBASKIN

Это глубоко питающий регенерирующий крем-концентрат REVIVAL для безопасного восстановления кожи. Успокаивающий крем с легкой текстурой и высокой концентрацией растительных экстрактов оживляет, способствует синтезу коллагена и эластина, устраняет покраснения и отеки, восстанавливает поврежденные ткани, активно питает и насыщает кожу.

Крем отлично подходит для восстановления после косметических процедур. Например, после пилинга кожа нуждается в особом уходе и поддержке.

Все кремы VERBASKIN выполнены в виде ламеллярной эмульсии. Структура такой косметики идентична водно-липидным слоям мантии нашего эпидермиса. Активные компоненты эмульсии (ламеллы) высвобождаются постепенно, проникают в глубокие слои кожи и укрепляют защитную функцию.

Подробнее о линии Verbaskin
на сайте www.verbaskin.ru

Имеются противопоказания
получите консультацию специалиста.
На правах рекламы.



Осень и зима без простуд: укрепляем иммунитет через кишечник!

До 80% всех иммунных клеток организма находится в кишечнике. Он неумолимо отражает атаки чужеродных агентов и вирусов, а помогает ему в этом полезная микрофлора. Смена сезонов, похолодание, ОРВИ, неправильное питание и стресс снижают эффективность работы «хороших» бактерий, поэтому чтобы оставаться в строю, важно следить за правильным балансом кишечной микрофлоры.

Между ворсинками тонкого кишечника и в аппендиксе есть скопления лимфоидных узелков – пейеровы бляшки. На их внешнем слое располагаются **особые иммунные клетки** — М-клетки. Полезные бактерии кишечника соединяются с ними в пары для защиты организма. От поддержания их работоспособности напрямую зависит, будем мы болеть или нет!

У еще нерожденного ребенка в третьем триместре беременности в среднем 59 таких бляшек, у подростка – 239, после 30 лет их количество естественным образом сокращается до 30–40, а все остальные переходят в «спящий» режим. По этой причине **с возрастом мы попадаем в большую зону риска заболеваний и их осложнений.** Иммунная система просто ослаблена недостатком активных «солдатов», готовых защищать организм.



Безопасно пробудить «спящие» иммунные клетки можно с помощью органического метабактериала **Дайго Люкс**. Это биологически-активная добавка премиум-класса из Японии. Дайго Люкс создает идеальную среду для роста родных полезных кишечных бактерий, одновременно блокируя патогенную микрофлору. Клеточный материал бактерий в составе продукта **мягко активизирует неработающие пейеровы бляшки и включает их в работу.** Такой простой процесс способствует увеличению количества иммунных клеток и укреплению иммунитета.

Сделайте правильную инвестицию в себя сейчас и встречайте здоровым любое время года!



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЭНЕРГИЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК

КАК СОХРАНИТЬ ЭНЕРГОВАЛАНС

ИРИНА ПОПОВА

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

Каждый из нас периодически чувствует усталость, апатию и тотальный упадок жизненных сил. Чаще всего недостаток энергоресурсов посещает человека в осенне-зимний период. Снижается работоспособность, продуктивность, физическая выносливость, без причины меняется настроение. Чтобы выиграть битву с природной меланхолией и сохранить энергобаланс зимой, нужно понять, как в организме образуется энергия и что влияет на ее уровень.



ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ

Универсальным источником энергии для всех биохимических процессов в клетках является молекула аденозинтрифосфата (АТФ).

АТФ (аденозинтрифосфат) — это органическая молекула с высокоэнергетическими связями. Она играет главную роль в обмене веществ, так как переносит энергию, необходимую для эффективной работы ряда клеточных процессов.

В 1932 году ученые из Гарварда — Ханс Кребс и Эрвин Тодт обнаружили, что молекула АТФ образуется в клетках при окислении глюкозы, а основной процесс получения энергии из разных источников происходит в митохондриях. Поэтому, когда молекула глюкозы или жира поступает в клетку, она окисляется, теряет электроны, превращается в воду и углекислый газ. В результате активно выделяется энергия, которая впоследствии используется клетками для разных нужд.

Конечно, источником энергии могут служить белки, но этот процесс менее эффективен, чем использование углеводов или жиров.

А ЧТО ГОВОРIT ЭВОЛЮЦИЯ?

Эволюционно сформировалось три основных типа образования энергии в клетке:

1. Анаэробный гликолиз — глюкоза расщепляется в цитоплазме клетки, когда доступ кислорода ограничен или вовсе отсутствует. Например, при высокой физической нагрузке или сильном стрессе. Побочный эффект анаэробного гликолиза — молочная кислота. Глюкоза расщепляется на две молекулы пировиноградной кислоты, которая затем преобразуется в молочную. В результате анаэробного гликолиза образуется всего две молекулы АТФ.

2. Аэробное (кислородное) окисление глюкозы — глюкоза окисляется до углекислого газа и воды с помощью кислорода в митохондриях клеток мышечной ткани.

В тот момент, когда глюкоза поступает в клетку, она превращается в глюкозо-6-фосфат, который окисляется ферментами митохондрий и образует целых 36 молекул АТФ — ту самую необходимую для нас энергию.

Митохондрии — это важные структуры цитоплазмы клетки. Они играют ключевую роль в клеточном дыхании и энергетическом метаболизме. Помимо глюкозы, митохондрии синтезируют и другие важные молекулы. Например, жирные кислоты и кетоновые тела, которые тоже могут быть использованы для производства энергии. Кроме того, митохондрии играют важную роль в регуляции клеточного цикла и апоптозе (запрограммированная гибель клеток). А еще митохондрии образуют мицелии, которые активируются в условиях повышенной потребности организма в энергии, например, при длительных физических нагрузках или во время стресса.

Бывает так, что клеткам не хватает кислорода для аэробного гликолиза. Например, при активной физической нагрузке. Тогда тело переключается на анаэробный тип метаболизма. Человек реже дышит, клетки не получают достаточно кислорода, это приводит к гипоксии (недостатку кислорода) и другим проблемам со здоровьем.

3. Аэробное окисление жиров. Процесс протекает в митохондриях с участием 32 молекул кислорода, и получается еще больше молекул АТФ — целых 146. Поэтому жирные кислоты являются более энергоемким субстратом для клеток.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЭНЕРГОДЕФИЦИТА

Многие причины энергодифицита напрямую связаны с внутренними процессами организма.

Например, к нехватке энергии приводит **инсулинорезистентность**. Это недостаточная чувствительность рецепторов клеток к «командам» инсулина, которая затрудняет поступление в клетки главного источника энергии — глюкозы.

Энергетический «голод» возникает во время заболеваний, которые сопровождаются **хроническим воспалением**. Также упадок сил — верный спутник **ожирения** и **оксидативного стресса**. Неправильное питание, вредные углеводы и большая гликемическая нагрузка опустошает энергетический запас человека.

Для исключения инсулинорезистентности важна оценка индекса НОМА, уровень которого не должен превышать 2.7.

Еще одна причина нехватки энергии, которая лежит в основе синдрома хронической усталости — **дисфункция надпочечников** (дисбаланс кортизола и ДГЭА). Состояние хронического стресса стимулирует выброс адренокортикотропного гормона, что приводит к скачку кортизола — гормона стресса. Кортизол контролирует глюконеогенез — процесс образования глюкозы в печени и обеспечивает организм энергией. В норме у здорового человека самый высокий уровень кортизола наблюдается утром, постепенно опускаясь к вечеру. При длительном стрессе производство кортизола снижается, глюкозы в крови становится недостаточно и развивается гипонергетическое состояние.

Точным методом определения секреции стрессового гормона кортизола является суточный мониторинг показателей в четырех точках контроля по слюне с одновременной оценкой антистрессового гормона ДГЭА и их соотношения.

Состояние хронического стресса стимулирует выброс адренокортикотропного гормона, что приводит к скачку кортизола — гормона стресса.

Кортизол контролирует глюконеогенез — процесс образования глюкозы в печени и обеспечивает организм энергией.



К энергетическому дефициту приводит **гипотиреоз**. Это состояние, когда понижаются функции щитовидной железы. А гормоны щитовидной железы влияют на митохондрии и регулируют энергетический обмен. У людей с гипотиреозом снижена продукция гормонов Т3 и Т4. Из-за этого ткани меньше потребляют кислорода и слабее захватывают источники энергии клетками, а уровень основного обмена снижается на 35—40%.

Для исключения гипотиреоза рекомендован лабораторный контроль функции щитовидной железы (ТТГ, Т4 свободный, Т3 свободный, АТ к ТПО, АТ к ТГ) и УЗИ исследование с дальнейшей консультацией эндокринолога.

Следующий фактор «энергетического кризиса» — **железодефицитная анемия и латентный дефицит железа**. Железо переносит в ткани кислород, поэтому его недостаток провоцирует гипоксию клеток. А как мы уже знаем, если в клетках нет кислорода, то расщепление глюкозы будет происходить анаэробным способом. Это приводит к меньшему образованию АТФ, которая отвечает за высокоэнергетические связи.

Если в организме диагностирован дефицит железа, то клетка не может работать в полную силу, поэтому физические нагрузки и восстановление после них переносятся хуже.

Исследования, позволяющие оценить работу щитовидной железы:

ТТГ — тиреотропный гормон;

Т4 — тироксин;

Т3 — трийодтиронин свободный;

АТ-ТПО — специфические иммуноглобулины;

АТ-ТГ — антитела к тиреоглобулину.

ГИПОКСИ-ГИПЕРОКСИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Почувствовать себя космонавтом, а заодно и сбросить накопленную усталость прекрасно помогает интервальная гипокси-гипероксическая тренировка на инновационном аппарате ReOXY в центре здоровья Verba Mayr.

Процедура рекомендуется для восстановления естественных ресурсов организма и его работоспособности. А при первых признаках хронической усталости и энергетического истощения гипокси-гипероксическая терапия активирует резервные возможности и повышает устойчивость к различным стрессовым ситуациям. Показанием к проведению дыхательных тренировок является и реабилитация после перенесенных болезней.

Суть процедуры — в умеренной гипоксии, дозированном кислородном голодании клеток для усиления восстановительных функций нашего тела.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.
На правах рекламы.





ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мы все мечтаем просыпаться бодрыми и сохранять энергию в течение всего дня.

Секрет «вечной бодрости» в стабилизации уровня глюкозы в крови. Для этого нужно скорректировать питание и сократить потребление рафинированных углеводов. Доказано, что одномоментное употребление большого количества простых сахаров сначала вызывает резкий подъем уровня глюкозы, а потом быстрое снижение сахара в крови. Это состояние называется гипогликемия.

Чем чаще наше тело сталкивается с состоянием гипогликемии, тем больше страдает энергетический обмен.

Следующий шаг к «вечной бодрости» — оптимизация работы основных энергетических «станций» — митохондрий и повышение синтеза АТФ. Достичь такого баланса помогают следующие процедуры:

- Для улучшения энергетического обмена полезна **гипокситерапия**, которая приводит к увеличению числа митохондрий в клетках, способствует возрастанию активности ферментов окислительного фосфорилирования, запускает процессы гликолиза и выработки энергии.

- Умеренная аэробная физическая нагрузка — «лучший друг» энергетического баланса. Даже во время обычной тренировки ЛФК мышцы активно работают, и кислород перемещается по всему телу. В клетках увеличивается количество митохондрий, повышается уровень АТФ, и тело наполняется энергией.
- Воздействие холода повышает уровень белка PGC-1 Альфа в клетках, тем самым стимулирует работу митохондрий. В итоге увеличивается выработка энергии в виде молекул АТФ.



КРИОТЕРАПИЯ

При гипоэнергетических состояниях врачи центра здоровья Verba Mayr рекомендуют процедуру общей криотерапии (криосауны) курсом 7—10 процедур. Общая криотерапия расширяет адаптационные возможности, повышает энергетические расходы и способствует снижению жировой массы. Процедура нормализует эмоциональный фон за счет выброса эндорфинов и энкефалинов.

Имеются противопоказания, получите консультацию специалиста.
На правах рекламы.

Список литературы:

1. Müller M. et al. Biochemistry and evolution of anaerobic energy metabolism in eukaryotes //Microbiology and Molecular Biology Reviews. — 2012. — Т. 76. — №. 2. — С. 444-495.
2. Brown G. C. Control of respiration and ATP synthesis in mammalian mitochondria and cells //Biochemical Journal. — 1992. — Т. 284. — №. 1. — С. 1-13.
3. Greiner J. V., Glonek T. Intracellular ATP Concentration and Implication for Cellular Evolution //Biology. — 2021. — Т. 10. — №. 11. — С. 1166.

THE NEW LIFESTYLE



Квартиры
премиум-класса
от 549 000 руб/м²

-  Частный парк 6 га
-  Консьерж-сервис
-  Беллмены
-  Valet-service
-  Зарядки для электрокаров
-  Сервисный лифт

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

+7 (499) 370-39-97



ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА:

” *генетика — это хорошо,
но внешность — это работа
над собой*

Хрупкая, нежная, талантливая, обаятельная, красивая и целеустремленная. Такими словами можно описать нашу сегодняшнюю гостью — актрису театра, кино и дубляжа Екатерину Климову. Как оставаться в хорошей форме, соблюдать правильный распорядок дня, восстанавливать силы и не злоупотреблять возможностями современной косметологии? Об этом и многом другом читайте в нашем интервью.

«ПОСЛЕ 40 НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ СЕРЬЕЗНО»

— *Екатерина, очень рады видеть вас в Центре здоровья Verba Mayr. Вы — пример естественной красоты и здорового образа жизни. Вы очень востребованы профессионально — спектакли, съемки, у вас прекрасная семья и четверо детей. Поделитесь секретом, какие привычки помогают оставаться в отличной форме при такой высокой занятости?*

— Конечно, полезные привычки у меня есть, я называю их ритуалами. Например, каждое утро я начинаю со стакана воды и поднимаю руки вверх, как меня научили в вашем центре. Такое полезное «упражнение» запускает обменные процессы, положительно влияет на работу кишечника и организма в целом. Дома я обязательно делаю легкую зарядку 10-30 минут или занимаюсь со скакалкой. Также не забываю про дыхательные практики, активно использую их и перед спектаклями. Дыхательная гимнастика Стрельниковой сопровождает меня всю жизнь, так как напрямую связана с работой в театре и кино. Кстати, почему её практикуют только в актерской профессии, я не понимаю! Честно говоря, я обучала бы такому дыхательному искусству во всех вузах (смеется).

После 40 нужно заниматься более серьезным спортом. Чтобы поддерживать мышцы в тонусе, одной утренней зарядки уже недостаточно. Хорошо, что существуют такие центры, как Verba Mayr. Здесь помогают сформировать полезные привычки, дают определенные знания и дальнейшие рекомендации. И теперь я уже точно не буду хаотично выполнять упражнения, о которых узнала из интернета или от подруг. Врачи центра предложили системный подход к оздоровлению. Например, после консультации я поняла, что порции еды должны стать меньше, но сами приемы пищи — чаще.

Существуют привычки, которые я бы с удовольствием приобрела, но пока не могу. Одна из них — не есть после 18:00. Но график моей работы, порой совершенно ненормированный, не позволяет соблюдать такой режим питания. Бывает, не успеваешь пообедать перед выступлением, а спектакль заканчивается поздно, вот и приходится ужинать ближе к полуночи. Поэтому установка «я не ем после 18:00» остается еще в разработке.



— *В одном из интервью вы говорили, что из-за большого количества вопросов про вашу идеальную форму, вам пришла идея создать канал или блог на эту тему. Подскажите, удалось ли осуществить задуманное?*

— Я в процессе. Мы уже создали YouTube-канал и в данный момент готовим полезный контент и собираем материалы, чтобы вскоре полноценно его запустить. Пока могу точно сказать, что канал будет про красоту, здоровье и молодость.

Просто однажды я поняла, что очень хочу реализовать себя в чем-то, помимо профессии. Знаю, что проект потребует много внимания, а с ним и свободного времени, которого у меня практически нет. Но сама идея мне настолько нравится, что отступать я не планирую. И вполне возможно, что в ближайшее время вы услышите «Манифест красивой женщины» или «Женщина. Инструкция к применению». Пока такие варианты названия приходят на ум — думаем еще.

«ВСЁ ЕСТЬ ЯД, И ВСЁ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВО»

— **Что, по вашему мнению, является ключевым аспектом здорового питания?**

— Здесь ясно — всё есть яд, и всё есть лекарство. Естественно, это мера, которая должна быть во всём, в том числе и в еде. Например, в вашем центре врач сказал, что, оказывается, нельзя есть субпродукты (печень, желудочки). А я их очень люблю. Понятно, что отказ от такой еды пойдёт только на пользу, но как я буду жить без любимого и полезного паштета (смеется)?! Докторам Verba Mayr я доверяю и теперь буду иначе восполнять витамин В. Кстати, врачи посоветовали перейти на птицу, так и сказали (цитата): «если не курица, то хотя бы индейка». Представляете, какие корректировки происходят в моей привычной жизни! Век живи — век учишься.

— **Ваши дети тоже придерживаются здорового питания или же иногда Вы даете им послабления?**

— Послабления я даю и себе, и детям. День рождения, Новый год, да и какой праздник обходится без застолья! Это наша жизнь — вкусная и сладкая, нельзя всегда есть только одну морковку.

— **Вы как-то говорили, что занимались фигурным катанием и легкой атлетикой. Сложно ли даются эти виды спорта?**

— Чем я только не занималась! У меня было советское подвижное детство. Помните дома пионеров, куда мы с удовольствием ходили и пробовали все активности, начиная от макраме и заканчивая серьезным спортом. Лёгкая атлетика была, скорее, для общего физического развития. А вот фигурное катание я очень любила и по сей день отношусь с большим уважением к этому спорту. Слежу за мировыми соревнованиями и нашими девочками-спортсменками, которые делают Россию номером один в этом виде спорта. На мой взгляд, фигуристы подключают какие-то нечеловеческие ресурсы, чтобы усердно тренироваться и выполнять сложные трюки.

— **Вместе с вами сегодня отдыхает ваша мама. Что, по вашему мнению, в большей степени определяет нашу внешность: наследственность или образ жизни?**



— Как говорила Коко Шанель: «В двадцать лет женщина имеет лицо, которое дала ей природа, в тридцать — которое она сделала себе сама, в сорок — то, которое она заслуживает». Подписываюсь под каждым словом, потому что, какая бы ни была наследственность, нужно прилагать усилия, дабы сохранять то, что дала тебе природа. Да и моя профессия обязывает постоянно совершенствоваться. Кстати, я не имею ввиду сходить с ума и бежать к хирургам, чтобы корректировать внешность без разбора.

Сейчас существует очень много различных уходовых процедур, медицина так шагнула вперед, что полагаться на одну генетику немного опрометчиво. И примеров тому масса. Даже среди моих знакомых есть те, кто с годами стали даже привлекательнее, чем были в юности.

Думаю, нужно вырабатывать свой вкус, представить, как бы ты хотел выглядеть и работать в этом направлении. И я сейчас говорю не про подражание кумиру, а именно о стремлении к лучшей версии себя. Не отказывайтесь от своих «неидеальных», на ваш взгляд, черт! Просто нуж-

но научиться их принимать, правильно встроить в образ и полюбить. Тогда кажущиеся недостатки станут изюминкой и неповторимой чертой. По крайней мере, у меня так.

Генетика — это хорошо, но внешность — это работа над собой. Я никогда не считала себя красивой женщиной, наверное, и сейчас не считаю. Но на данный момент пришла к тому, что наконец-то люблюсь отражением в зеркале и точно про себя всё знаю.



«И В ВОЗРАСТЕ МОЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО»

— *Вы сыграли множество ролей, среди ваших героинь сильные женщины военных и послевоенных времен. Остались ли в памяти секреты красоты, которыми делились ваши бабушки? Актуальны ли такие советы сегодня?*

— Моя мама много работала, и ухаживать за собой просто не было времени. И только сейчас она начала жить для себя. Когда мама вышла на пенсию, то не села просто на лавочку, а начала ходить к косметологу, занялась здоровьем. Мне даже кажется, что за последние 20 лет она очень помолодела. Видимо, в роли домохозяйки, она, наконец, выдохнула и обратила внимание на себя. Я беру с нее пример и понимаю, что в таком возрасте можно выглядеть хорошо, не вкладывая в это огромные деньги и не увлекаясь пластикой.

Мои бабушки не занимались спортом, но были достаточно стройными, потому что любили много ходить, как это модно сейчас. А я еще думала, что они там вышагивают постоянно (улыбается), а им просто очень нравилось гулять. Были аппликаторы для спины с иглками, различные массажеры, скакалки — как раз всё то, что сейчас возвращается в моду. Насколько я помню, мы еще собирали разные травы, чтобы избавиться от отеков и застоев. Что-то брали из китайской медицины, так как Советский союз и Китай дружили: банки, необычные упражнения, акупунктура.

Иногда бывает такое: слышишь «звездный» совет про здоровье и понимаешь, что это те самые, давно забытые и, порой, гениальные рецепты здоровья, о которых ты знаешь от бабушки. Но вот только сейчас их подают под новым модным «соусом».

— *Сегодня существует понятие «человек-сэндвич»: дети еще не выросли и нуждаются в заботе, а родители уже в том возрасте, когда забота нужна им тоже. Ощущаете ли вы что-то подобное? Какие советы можете дать людям, которые одновременно заботятся и о родителях, и о детях? Как найти время для себя?*

— Наверное, по этой причине я попала в Verba Мауг. Мне 45 лет, но я только сейчас поняла, что именно такой отдых мне нужен. И почему я раньше к вам не обратилась?



Безусловно, маленькие дети — это большая ответственность. В первую очередь ты все время думаешь об их отдыхе и комфорте. Поездка на море, например, в Турцию, уютные пляжи, аниматоры, вкусная еда и хороший отель. Зарабатываешь для них. То же самое касается и родителей — куда бы и их свозить?

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 всё 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 Mayr станет для меня отличным местом отдыха «для себя».

«ЗРИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ВИДЕТЬ, ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ»

— *Вы очень естественны и никогда не были замечены в любви к чрезмерному «улучшаюлингу»: филлерам, миорелаксантам и пр. Какие процедуры современной медицинской косметологии помогают вам так деликатно поддерживать свою красоту?*

— В чем меня только не обвиняли: пластика, увеличение губ, ботокс — я уже ничему не удивляюсь. Однако профессия актрисы не позволяет мне всего этого делать, поскольку лицо должно быть подвижным и выражать эмоции, которые испытывают герои. Филлеры и ботокс совсем не созвучны с актерской игрой. Зритель должен видеть, что со мной происходит.

А если съемки обязывают возвращаться в XVII век или в военное время, как я там буду выглядеть с «накачанными» губами (улыбается)? Вот почему я не могу злоупотреблять достижениями косметологии, даже если бы очень хотелось. Тем более, мое лицо очень подвижное, и эффект от любого филлера быстро исчезает.

Я люблю массажи для лица и микротоки, которые хорошо влияют не только на кожу, но и на мышцы. А с ботоксом и филлерами они не совместимы. Я всегда рекомендую советоваться с врачом-косметологом, ведь он подберет те процедуры, которые показаны вашему возрасту и потребностям кожи, а не по принципу, что «Катя Климова посоветовала».

— Как вы восстанавливаете силы после длительных съемок?

— Начнем с того, что я начала обращать внимание на то, во сколько ложусь спать. Для меня это важно. Не пренебрегаю физическими нагрузками и обычным отдыхом, чтобы дать возможность организму восстановиться. Поэтому я не часто обращаюсь в лечебные центры, чтобы вернуть силы, стараюсь себя до этого не доводить, не запускать.

То есть я скорректировала образ жизни так, чтобы не нужно долго приходить в себя. После съемки уже не иду ресторан с друзьями, а мчусь домой, чтобы выспаться, так как завтра рано вставать. Самодисциплина должна присутствовать на регулярной основе.

Вот раньше не понимала, как можно уехать на Новый год в такой центр, как Verba Mayr, а теперь думаю, почему бы и нет. Пока все празднуют и едят салатики, у меня как раз будет неделька заняться собой.

— Екатерина, как вы справляетесь с тревожностью или нервозностью перед выступлениями и съемками? Есть ли у вас секреты, которые помогают побороть их?

Безусловно, тревожность присутствует каждый раз перед выходом на сцену и на съемочной площадке, от этого никуда не деться. У нас, артистов, такая работа. Я искренне не понимаю тех, кто говорит: «Да я не переживаю». Лично у меня всегда «особое» настроение перед спектаклем — я замыкаюсь, настраиваюсь, меньше контактирую с людьми. И чтобы сбалансировать такое состояние, приходится притормаживать, я как бы застываю и начинаю заниматься какими-то отвлекающими делами. Так устроен мой внутренний мир — я всегда волнуюсь, и с годами это не проходит. Даже подумываю обратиться за консультацией к психотерапевту, а то все время кажется, что сама справлюсь, а не получается.

На съемочной площадке другие проблемы. Много людей, которые заняты общим делом. Все происходит очень быстро, нужно стремительно

выдать определенную эмоцию — восемьдесят человек не могут ждать, пока ты расплачешься. Плюс во время съемок в кино происходят разные казусы. Например, недавно мы начали снимать новый сериал («Горький 53» — прим. ред.), и сразу с финальной сцены. То есть первый съемочный день, никто друг друга не знает, партнера по фильму я тоже вижу первый раз, а финал во всей красе — любовь, слезы, страсти, поцелуи. Представляете, во все это нужно молниеносно вжиться. Ко всему добавились погодные условия: лил дождь, поэтому съемки затянулись и начались переработки. Но главное — по сценарию мне нужно было рыдать весь день с шести утра до восьми вечера. А самое смешное, что по соседству со съемочными декорациями проходила свадьба! Представьте состояние моей героини, мое состояние как актрисы (10 часов съемок), и все это под «женщина, я не танцую» (смеется).

— Расскажите, какие виды активностей вы предпочитаете в холодное время года?

— Я люблю кататься на фигурных коньках, горных лыжах. С мамой и сестрой мы часто гуляем, практикуем скандинавскую ходьбу по поселку.

— Как вы управляете рабочим графиком и личной жизнью, чтобы достичь баланса и избежать перегрузки?

— Баланс, конечно, сложно держать. Обычно у меня случается перекося в сторону работы, но ничего не поделаешь. Сейчас такой период в жизни, когда происходит настоящий расцвет в карьере. Думаю, что пока есть силы и я востребована, надо работать.

Если честно, баланса достичь невозможно, но нужно стремиться, что я и пытаюсь делать. Но пока работа все-таки побеждает.

— Сон — это очень важный аспект в жизни каждого человека. Как вы поддерживаете качество сна? Может быть, у вас есть какие-то хитрости?

— Сон очень важен для меня. Оценила это буквально недавно, когда поняла, что все ресурсы израсходованы, и я встаю уже разбитая. Теперь стараюсь ложиться спать пораньше и просыпаться с первыми лучами солнца. Раньше мне казалось, что я сова, но теперь понимаю, что все-таки жаворонок. Насчет хитростей: нужно укладываться спать хотя бы до 23:00, вот и все. Не помню, но кто-то высказал вполне полезную мысль: «ложиться спать нужно сегодня».



**«ДАЖЕ НАХОЖДЕНИЕ В ТИШИНЕ
МЕНЯ УСПОКАИВАЕТ»**

— *Как вы находите баланс между здоровыми привычками и наслаждением моментом? Что по-настоящему помогает вам расслабиться и отдохнуть от суеты, съемок и плотного графика?*

— Я очень люблю принимать ванну с солью, сульфатом магния, содой, эвкалиптовым маслом или маслом лемонграсса. Иногда принимаю скипидарные ванны, чтобы согреться и уснуть. Говорят, в такой ванне нельзя находиться дольше 20 минут, но и этого уже достаточно.

Для релаксации мышц делаю массажи. Даже нахождение в тишине меня успокаивает и расслабляет.

— *Расскажите, как вы справляетесь с «выгоранием» в зимний период, когда ничего не хочется?*

— Я люблю все четыре сезона, особенного времени года у меня нет. Мне одинаково нравятся и лето, и осень, и зима, и весна. Поэтому никакого выгорания я не ощущаю, мне все время что-то хочется делать. Может быть, особенности

характера и большая семья никогда не дают мне скучать (смеется). Знаете, у меня есть такая морковка, которая висит передо мной, заставляя бежать дальше. Мне всегда нужно куда-то двигаться, к чему-то стремиться, развиваться. Надеюсь, выгорание никогда не придет в мою жизнь.

Плюс, как женщине, мне нравится делать себе подарки и дарить эмоции. Теперь я точно знаю, что делать в моменты, когда кажется, что ничего не хочется — буду мечтать вернуться к вам в Verba Mayr ещё раз (улыбается).

— *Екатерина, очень надеюсь, что вы получаете удовольствие от пребывания в нашем центре. Скажите, есть ли у вас любимая процедура? Если да, то какая?*

— Подводный массаж. Он прошёл на ура. В домашних условиях я не смогу его сделать правильно. Также мне понравилась валериановая ванна. Действительно, очень успокаивает. Меня поразило, что она такого красивого синего цвета — дополнительный расслабляющий эффект от цветотерапии. Также хочу отметить прогулки на свежем воздухе. Едешь на велосипеде по лесу, в такой тишине и красоте, дышишь свежим воздухом. Очень здорово, что в Verba Mayr есть большая уютная территория, где можно погулять.

— *Ваша старшая дочь Елизавета сейчас учится на факультете журналистики, а сын Матвей поступает в театральный институт. А что насчет Корнея и Беллы? Может быть они тоже хотят пойти по вашим стопам?*

— Лето было для нас непростым. Матвей поступил в школу Олега Павловича Табакова, теперь он будет там жить и учиться. Про Корнея с Беллой будем думать. У Корнея есть свои таланты, он очень хорошо рисует и делает фотографии. Даже сейчас снимает короткометражки и смешные видео. Благодаря этому сочетанию лично мне уже очевидно, что он создан для творческой профессии, может быть операторской или режиссерской. Посмотрим, к чему Корней придет сам. Так далеко в будущее не смотрю.

Белла у нас яркая и эмоциональная девочка, ей пророчат будущее актрисы. Сейчас она ходит во второй класс, любит петь и танцевать, очень подвижная. В этом мы с ней похожи. Хотя я, например, в детстве была довольно тихая и скромная. Белла в этом плане более свободная. Как сложится у неё в будущем, пока не знаю, трудно заглядывать так далеко.

— *Екатерина, вы играете вместе с Сергеем Безруковым в спектакле «Казанова. Ars Vivendi», где исполняете роль Екатерины II. Подскажите, сложно ли было вжиться в роль великой императрицы?*

— Начнем с того, что «Казанова» — это все-таки комедия и я не отношусь к созданному мною образу Екатерины II серьезно. Это шутка. Скерцо. Мне важно было найти характер, вжиться и перевоплотиться в этого персонажа.

В спектакле «Мастер и Маргарита» у меня роль Маргариты. Я не думаю «Боже, как играть ее, это же сама Маргарита». Я просто становлюсь ею. Это как прыгнуть с обрыва — тело и эмоции сами подключаются. Стараюсь делать всё на 100% честно, кого бы я ни играла: королеву, императрицу или человека без определенного места жительства. И совершенно не важно — сериал это или полнометражный дорогой фильм. Для меня все одинаково серьезно, я буду выкладываться по полной.

— *Скажите, пожалуйста, понравилось ли вам в Вербе Майер?*

— Да, очень понравилось. Видно, что все сделано для людей, которые приезжают на отдых за уединением и восстановлением. Хочу отме-

тить профессионализм персонала — докторов, массажистов, косметологов, а также тех, кто проводит процедуры. Чувствуется особенное отношение к каждому человеку: врачи корректируют лечение, подбирают программу, дают светлы и рекомендации. Я рада, что произошло такое идеальное сочетание комфортного пребывания, природы и рук профессионалов. Мой идеальный отдых выглядит именно так.





МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ КАЧЕЛИ

ПОЧЕМУ МЫ НАБИРАЕМ
ВЕС ЗИМОЙ И ХУДЕЕМ ЛЕТОМ?

НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

Руководитель учебно-методического центра, врач-эндокринолог

Осень — время серьезных перемен в природе. Температура воздуха понижается, дни становятся короче, а ночи длиннее. Для всего живого на Земле это служит сигналом о скором приближении зимы. Организм человека тоже готовится к началу холодного времени года и запускает метаболические процессы приспособления. О метаболических процессах и причинах их изменений, связанных со сменой сезонов, мы поговорим в этой статье.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЕДЕ

Исследования показали, что количество потребляемой пищи напрямую связано с климатом. В районах с высокими температурами люди едят реже и меньше, чем на севере.

На самом деле у многих летом снижается аппетит. Так, на животных было показано — когда крысы подвергались воздействию горячей среды в течение длительного периода времени, потребление пищи уменьшалось, а потребление воды увеличивалось. За счет такого баланса температура их тел поддерживалась на постоянном уровне.

Оказывается, при высокой температуре окружающей среды (выше 31 °C) увеличивается синтез гистамина в нейронах в определенных отделах головного мозга (в гипоталамусе). Это стимулирует центр сытости, в итоге снижается потребление пищи. И мы просто не хотим есть.



ГОРМОНАЛЬНЫЕ СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Почему летом мы чувствуем себя лучше? Откуда берется прилив сил, энергии и хорошего настроения? На первый взгляд все просто. Летом много света и тепла, мы чаще бываем на свежем воздухе, больше занимаемся спортом, а это лучшие способы борьбы с унынием и апатией.



Зимой же все наоборот. Короткий световой день, снижение физической активности и холод провоцируют развитие сезонного аффективного расстройства (САР). Причем это не просто зимняя грусть, а настоящий тип депрессии. Меняется настроение, люди чувствуют усталость и одиночество. Они много спят, мало двигаются и едят высококалорийную пищу (эмоциональное переживание). Эти факторы приводят к положительному энергобалансу. Человек тратит меньше энергии, чем получает, и вес в итоге увеличивается.

В этих процессах важную роль играют гормоны. В зависимости от сезона они по-разному влияют на активность половой системы, терморегуляцию и стрессоустойчивость. Например, увеличение концентрации кортизола (гормона стресса) замечено в феврале, а минимум этого гормона вырабатывается в августе. Тестостерон, эстрадиол и прогестерон достигали рекордной концентрации в конце зимы и начале весны. А вот концентрация гормона адипонектина летом увеличивается, а зимой — падает. Этот гормон участвует в окислении и расщеплении жиров и таким образом предотвращает ожирение.



ДОФАМИН И ДЕПРЕССИЯ

Дофамин — это важный нейромедиатор, который контролирует нейронную активность, настроение, внимание, моторику, аппетит и другие биологические процессы. Последние исследования в области нейрофизиологии показывают, что окружающая среда может независимо (или самостоятельно) регулировать уровни дофамина. Поэтому зимой, в условиях низкой световой стимуляции уровень гормона падает, и у человека может развиваться депрессия¹. Поэтому терапия ярким светом улучшает настроение у людей, страдающих сезонным аффективным расстройством. Летом наступает ремиссия, но весенне-зимнее ингибирование синтеза дофамина вновь вызывает депрессивные симптомы.

Так исследование «Различия в количестве дофаминовых нейронов среднего мозга, связанных с летними и зимними фотопериодами у людей»² позволило сделать вывод о том, что количество дофаминовых нейронов в мозге человека напрямую зависит от сезонности. По их данным отличаются не только плотность дофаминовых нейронов мозга, но и их активность. То есть синтез, оборот и передача сигналов дофамина заметно меняются в разные периоды года. Зимой эта передача ниже, а летом, соответственно, выше.

ВИТАМИН D

Витамин D синтезируется клетками кожи под действием ультрафиолетовых лучей и регулирует множество реакций в нашем организме.

Например, витамин D улучшает чувствительность тканей к инсулину. А низкий уровень витамина приводит к инсулинорезистентности, чторяду с другими факторами может способствовать набору веса.

Также исследования доказали, что колебания артериального давления³, показатели гликированного гемоглобина, циркуляция липидов крови и хронические метаболические заболевания имеют потенциальную связь между сезонностью уровня витамина D. И даже маркеры системного воспаления значительно снижались летом по сравнению с зимой под воздействием витамина D.

Существуют генетические предрасположенности, которые не позволяют организму поддерживать уровень витамина D самостоятельно. Чтобы не допустить снижения его уровня необходимо пройти анализ, который определит в сыворотке крови общее содержание «солнечного» витамина. Врач расшифрует показатели, подберёт эффективную терапию.

А ЭТО НОРМАЛЬНО?

Принято считать, что зимой метаболизм замедляется. Это не совсем так.

Исследования показали, в холодную погоду метаболизм ускоряется для поддержания температуры тела, чтобы адаптироваться к холодной среде. Например, когда животные мерзнут, они увеличивают расход энергии, чтобы сбалансировать повышенные потери тепла. Эта потребность в тепле обеспечивается в основном бурой жировой тканью.

Бурая жировая ткань также содержится в организме человека. Ее активность у людей увеличивается во время зимы, что подтверждено функциональным исследованием с помощью ПЭТ-КТ⁴. Однако периоды воздействия холода, необходимые для стимуляции такой ткани, в настоящее время слишком короткие, чтобы расходы на поддержание терморегуляции стали заметными.



Тысячи лет назад наши предки в холодное время года охотились и тратили на добычу пищи около 10 часов в день. Они активно расходовали энергию. Современный человек ведет сидячий образ жизни. Зимой мы больше времени проводим дома, меньше гуляем и занимаемся спортом. Естественно, баланс накопление/расход ресурсов нарушается.

За последние 20—30 лет различия в метаболизме летом и зимой заметно сгладились. Люди научились защищать себя от холода, дождя и солнца. Мы сшили теплую одежду, построили дома с радиаторами, придумали солнцезащитный крем и минимизировали метаболические реакции организма на воздействия окружающей среды.

Вместе с этим мы изменили образ жизни и пищевые привычки (например, доступное и быстрое питание). Так появились факторы, которые привели к снижению колебания основного метаболизма зима/лето и поспособствовали большему накоплению ресурсов, нежели их тратам. Следовательно, даже когда люди выходят на улицу в холод, расходы на терморегуляцию увеличиваются совершенно незначительно. Потому в энергетическом балансе такие минимальные энергетические траты мы компенсируем едой и снижением физической активности.

Человек с каждым годом повышает уровень комфорта. Но желание жить лучше нарушает естественные процессы эволюции: стремление людей к положительному энергетическому балансу и стало одной из причин проблемы эпидемии XXI века — ожирения. Вот такой парадокс комфорта.

ЖИРОВАЯ ТКАНЬ.

Безусловно, жир в организме полезен для функций терморегуляции в ответ на изменения климата. Поскольку теплопроводность жировой ткани ниже, чем у мышц, накопление подкожного жира необходимо для изоляции зимой от холода. Например, тайцы, живущие в тропическом климате, имеют меньшую толщину кожного сала по сравнению с японцами, которые живут в умеренной климатической зоне с четырьмя различными сезонами. Подкожно-жировая клетчатка обладает теплоизолирующим действием, а жировые отложения увеличиваются при низких температурах. К лету они становятся ненужными и уменьшаются.

Чтобы избежать набора веса зимой, мало просто выходить на улицу, незначительно увеличивая расход энергии на терморегуляцию. Нужно заниматься спортом, больше двигаться, следить за питанием и вести здоровый образ жизни не только летом или в теплую погоду, но и с приходом холодов. А если относиться к зиме с уважением и заранее выстроить оздоровительные программы, то три месяца снега и холодного ветра пролетят с удовольствием и пользой для здоровья!





Подготовить организм к зиме помогут инновационные функциональные продукты Verba Mayr.

Verba Organic — напиток на основе гомусовых кислот для стимуляции выработки энергии в митохондриях. Гомусовые кислоты выводят тяжелые металлы, нейтрализуют токсины в кишечнике и ускоряют регенерацию тканей.

Verba Tanne — напиток на основе клеточного сока пихты и хвойной пасты обеспечивает антиоксидантную защиту организма, подавляют активность вирусов и бактерий.

Verba Vita — уникальный коктейль полезных веществ, обогащенный метаболитами. Обладает мощным иммуномодулирующим эффектом, нормализует уровень холестерина и поддерживает метаболизм печени.

Подробнее о лечебных продуктах
читайте на сайте www.verbacuisine.ru
На правах рекламы.



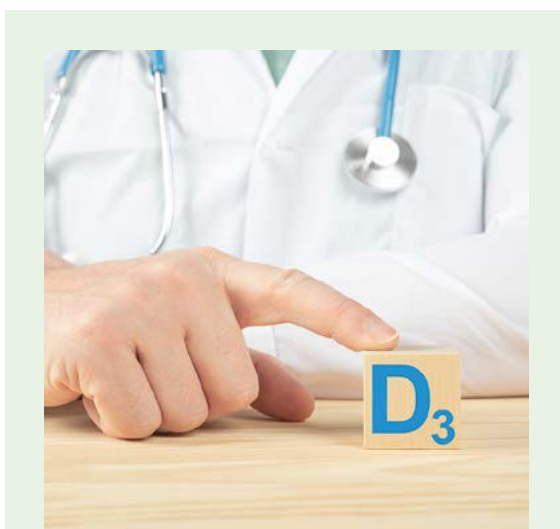
ПОЧЕМУ ТОЛЩИНА ЖИРА УВЕЛИЧИВАЛАСЬ ЗИМОЙ И УМЕНЬШАЛАСЬ ЛЕТОМ

Очень интересное исследование пищевого поведения женщин в Японии провела Норико Танака. Потребление пищи у испытуемых значительно снижалось от зимы к лету. Потребление энергии зимой (средняя температура 6,2 °C) составило 1782 ± 436 ккал/сутки, что было самым высоким показателем среди трех сезонов (зима, весна и лето), и значительно снижалось с повышением температуры весной и летом, достигнув 1331 ± 285 ккал/сутки летом (средняя температура 27,3 °C).

Сезонные изменения в потреблении пищи также были очевидны: зимой люди ели больше белков, жиров, углеводов и потребляли больше общей энергии, а наименьшее потребление БЖУ и общей энергии происходило летом. Количество шагов в день значительно увеличивалось от зимы к весне. Масса тела была выше зимой и значительно ниже летом, чем весной. То же самое и с жировой массой тела. Зимой показатели были гораздо выше, чем летом.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Таким образом, учитывая сезонные изменения в потреблении энергии, расходе и составе тела, человеку требуются дополнительные рекомендации по питанию и медицинским назначениям в осенне-зимний период. Необходимо уделять внимание контролю и коррекции пищевых привычек, больше двигаться, гулять на улице в светлое время года, контролировать витамин D и следить за психоэмоциональным состоянием. Организм непременно отблагодарит вас за такую заботу сияющей кожей, стройным телом и хорошим настроением.



Позаботиться о себе и заранее оценить состояние организма помогут следующие лабораторные анализы:

- Определение уровня дофамина в крови.
- Определение уровня витамина D в крови.
- Консультация врача ЛФК с подбором индивидуального комплекса упражнений на основании миофасциальной диагностики (определение особенностей опорно-двигательного аппарата).

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



Список литературы:

Интернет-источник www.ncbi.nlm.nih.gov. National Library of Medicine. National center for Biotechnology Information

Интернет-источник www.jstage.jst.go.jp. Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine

1. Данлоп Б.В., Немеров К.Б. Роль дофамина в патофизиологии депрессии. Arch Gen Psychiatry. 2007

2. Ауманн Т.Д., Раабус М., Томас Д., Приянт А., Чурилов Л., Спитцер Н.К., Хорн М.К. Различия в количестве дофаминовых нейронов среднего мозга, связанных с летними и зимними фотопериодами у людей. PLoS One. 2016

3. Ростан С.Г. Ультрафиолетовый свет может способствовать географическим и расовым различиям в артериальном давлении. Гипертония. 1997

4. Сайто М., Окамацу-Огура Ю., Мацусита М., Ватанабэ К., Йо-несиро Т., Нио-Кобаяши Дж., Иванага Т., Миягава М., Камея Т., Накада К., Каваи Ю., Цудзисаки М. Высокая частота метаболически активной бурой жировой ткани у здоровых взрослых людей: последствия воздействия холода и ожирения. Диабет. 2009

5. Танака Н., Окуда Т., Шиохара Х., Ямасаки Р.С., Хирано Н., Кан Дж., Огава М., Ниши Н.Н. Взаимосвязь между сезонными изменениями в потреблении пищи и энергетическом обмене, физической активности и составе тела у молодых японских женщин. 2022



ИММУННАЯ СИСТЕМА

НАСТОЯЩИЕ ГЕРОИ НЕ НОСЯТ ПЛАЩЕЙ

ПОЛИНА ЗАХАРЕНКО

*Врач-терапевт, член ассоциации врачей интегральной превентивной
и антивозрастной медицины «ПревентЭйдж»*

ОЛЬГА ПАРФЕНОВА

Врач-терапевт, сомнолог

У каждого человека есть невидимый телохранитель, надежный защитник, который пристально следит за нашим здоровьем. Он издалека распознает «чужаков» и оберегает организм от проникновения вирусов, бактерий, грибков и аллергенов из окружающей среды. Он защищает человека и от вредоносного воздействия изнутри — уничтожает мутировавшие клетки, устраняет продукты распада. Благодаря ему мы все еще живы. Это иммунитет.



Гуморальный ответ — это защитная реакция нашего организма на воздействие вирусов, бактерий, грибов, токсинов и других веществ. Гуморальный ответ активизирует антитела, которые связываются с антигенами и помогают организму бороться с ними.

Если враг уже внутри, то механизм воспаления старается ограничить «поле боя» и ликвидировать его как можно скорее с помощью макрофагов, т-киллеров (вид т-лимфоцитов) и специальных белков. Поэтому воспаление — это не всегда плохо. Да и «поднимать» иммунитет нужно тогда, когда клинически доказано его снижение. В противном случае можно получить негативный ответ организма в виде аллергической или аутоиммунной реакции.

ВЕЛИКИЙ ТРУЖЕННИК

В большинстве случаев, человек не задумывается о работе иммунной системы, пока она функционирует исправно и не напоминает о себе. Но стоит заболеть, простудиться или просто почувствовать себя плохо, мы сразу жалуемся на снижение иммунитета. Важно обозначить следующее: иммунитет работает всегда, даже когда вы здоровы, спите, едите или отдыхаете.

Иммунитет — великий труженик. При проникновении чужеродного агента в организм, будь то травма тканей или вирус, моментально срабатывают защитные механизмы. Чужеродные белки распознаются и уничтожаются. Здоровые слизистые ткани препятствуют дальнейшему проникновению «постороннего» антигена при помощи гуморального ответа. Гуморальный ответ имеет важное значение и в медицине. Его свойства используют для разработки новых методов лечения инфекций, например, путем введения антител или замещения отсутствующих в организме белков. Также гуморальный ответ используют для разработки вакцин, которые позволяют защитить организм от инфекций, вызывая определенную реакцию на будущую возможную инфекцию.

Подготовить иммунитет к сезону простуд прекрасно помогает физиотерапевтическая процедура ВЛОК — внутривенное лазерное облучение крови. Другими словами, ВЛОК — это очищение крови с помощью лазера. Суть терапии в том, что световая волна лазера проникает через кожу в кровь и благотворно воздействует на всю кровеносную систему. ВЛОК обладает мощным иммуностимулирующим и противовоспалительным эффектом, так как активизирует лейкоциты, макрофаги и другие иммунные клетки.

В результате процедуры уровень кислорода в крови повышается, снижаются аллергические реакции, стимулируются процессы обмена веществ, повышается иммунитет и устойчивость организма к заболеваниям.

Курс ВЛОК состоит из 10—15 процедур, которые длятся в среднем 5—10 минут.

Имеются противопоказания, обязательно получите консультацию специалиста.

КОГДА ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Есть показатели, которые свидетельствуют об изменении работы иммунной системы:

- Клинический анализ крови: оценка клеточного иммунитета по состоянию лейкоцитов. При их повышении (лейкоцитозе) врач смотрит, какие клетки вызывают напряжение: макрофаги, лимфоциты или эозинофилы.
- Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) повышается при большом количестве в организме воспалительных белков, которые «осаждают» эритроциты. Такая реакция говорит о воспалении и интенсивной работе иммунной системы.
- Анализ крови на IgE определяет его количество в организме, а превышение референсных значений показывает наличие общего аллергического фона. Главная особенность ответа иммунной системы человека на контакт с аллергеном — это образование антител к иммуноглобулину Е. Уровень IgE в крови здорового человека ниже, чем любых других иммуноглобулинов.
- Определение антител IgG и IgM укажет на работу гуморального звена и давность заболевания. А также подскажет, сформировалась ли защита после вакцинации к определенному возбудителю. Классический алгоритм интерпретации полученных результатов: «антитела IgM — маркер острой инфекции, антитела IgG — маркер перенесенного заболевания и наличия иммунитета. То есть, обычно вначале вырабатываются IgM, затем — IgG.
- Анализ основных антиоксидантов: витамина С, Е, витамина А, D, витаминов группы В. Это исследование позволяет оценить показатели защитной системы организма от токсического воздействия различных соединений, содержащих кислород.



По таким параметрам медики оценивают показатели иммунной системы большинства людей. Но есть пациенты с особыми состояниями, для которых спектр исследований будет значительно расширен. Например, по медицинским показаниям больному специально снижают иммунную активность по жизненным показаниям: при аутоиммунных заболеваниях или после трансплантации органа.

Также вопрос о вторичном иммунодефиците встает после лучевой и химиотерапии, когда есть подозрение на гематологическое заболевание. На помощь диагностам приходит проточная цитометрия — самый современный метод оценки клеточного состава иммунной системы, с точным типированием клеток и подбором терапии. Это особый случай, в котором иммуномодулирующая и иммунокорректирующая терапия необходимы.

Вторичный иммунодефицит — это патологическое состояние организма, при котором дефект одного или нескольких механизмов иммунного ответа приводит к нарушению иммунной системы в целом. Оно развивается на фоне основного заболевания.

П — ЗНАЧИТ ПОДДЕРЖКА

Заболевая, человек ищет «волшебную» таблетку для поднятия иммунитета. Но, как всегда, самое сложное оказывается элементарным. Для бесперебойной работы иммунной системы важно создать оптимальные условия. Причем не в момент понижения защитных функций, а заранее. Полноценное питание, правильный сон (именно во сне происходит синтез клеток иммунной системы), умеренная физическая активность и адекватная реакция на стресс помогут иммунитету устоять перед вирусами.

СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Каждый из нас хоть раз «ловил» простуду в осенне-зимний период. Вроде бы ничего серьезного — насморк, небольшая температура и слабость. И вместо того, чтобы отлежаться и дать иммунитету спокойно справиться с инфекцией, мы продолжали ходить на работу.

А что происходит в организме в этот момент? Иммунная система, используя воспалительные цитокины, направляет в мозг сигнал сбавить темп и дать себе необходимый отдых. Ведь именно во время сна повышается качество иммунной реакции на опасные микроорганизмы. Замечали, что днем мы чувствуем сонливость и постоянную усталость, а к вечеру температура растет?

Игнорировать такие сигналы организма крайне опасно. Если больной не спит, продолжая заниматься делами, то и температура тела не поднимается так активно, как могла бы. Организм не может бороться в полную силу, болезнь прогрессирует, провоцируя серьезные осложнения.

Функции иммунитета поддерживает вся детокс-система организма во главе с печенью и кишечником. Для защиты от вирусных заболеваний нужны дополнительные ресурсы. Чтобы подобрать индивидуальную схему поддержки иммунитета для каждого пациента необходимо сдать анализы и определить лабораторные показатели витаминов и микроэлементов в крови.

В кишечнике находится до 80% всех иммунных клеток! Полезные бактерии подавляют рост патогенов, контролируют «кишечную проницаемость» и способствуют регуляции иммунного ответа. Соответственно, при дисбиозе кишечника или его воспалении страдают все эти защитные функции. Обязательно обращайтесь внимание на состояние кишечника и микробиоты.

Прекрасный вариант комплексной подготовки организма к «сезону простуд» — бережные детокс-программы и восполнение дефицита макро- и микроэлементов по индивидуальному протоколу, который разработают профильные специалисты.





А МЫ ПЕРЕЗИМУЕМ!

Чтобы повысить общую сопротивляемость организма в сезон простудных заболеваний и обеспечить иммунитету надёжный тыл, советуем выполнять профилактические мероприятия и не допускать дефицита полезных витаминов:

- **Витамины группы В** благотворно влияют на иммунную систему. Например, фолиевая кислота стимулирует иммунную систему, поддерживает хорошее настроение даже в короткий световой день и помогает справляться организму со стрессом.
- **Витамин D** обладает иммуномодулирующим действием. Он подавляет избыточную воспалительную реакцию, которая развивается в ответ на внедрение вируса. Оптимальную дозировку определяет врач по исходному уровню наличия витамина в крови.

Интересно, что рецепторы к витамину D были обнаружены на всех иммунокомпетентных клетках. Поэтому при дефиците витамина D мы наблюдаем сниженный иммунный ответ на инфекцию, что влечет за собой частые простудные заболевания. Хороший уровень витамина D — это база для вашего здоровья.

- **Витамин С** — это мощный антиоксидант, стимулятор выработки интерферонов и работы макрофагов (макрофаги — это клетки, которые «сражаются» с чужеродными агентами). В организме витамин С содержится лишь в небольших количествах, а роль его весьма высока. Запас необходимо пополнять, поскольку клетки человека синтезировать витамин С самостоятельно не могут.

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ

В центре здоровья Verba Mayr вам помогут защитить иммунитет на всех уровнях и подготовить организм к осенне-зимнему сезону. А чтобы подобрать индивидуальную программу поддержки здоровья, необходимо определить ключевые показатели и провести расширенный комплексный анализ крови на витамины.

Исследование включает определение уровня 13 важнейших витаминов в организме: А, В-каротин, D, Е, К, С, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12.

Дефицит этих витаминов нарушает устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям. Например, нехватка витамина С снижает скорость восстановительных процессов, тормозит выработку интерферона и антител. Низкий уровень витамина D приводит к депрессии, ожирению и остеопорозу. Недостаток витаминов группы В приводит к анемии, слабости, усталости, сонливости и раздражительности. А калий и кальций необходимы для оценки электролитного состава.

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





- **Каротиноиды** — природные органические пигменты, из которых синтезируются витамин А и витамин Е — лучшая защита клеток тела, включая и иммунные. Поэтому важно употреблять в пищу шпинат, ягоды, морковь и шиповник. Томаты повышают концентрацию каротинов за счет содержания ликопина. Это мощный антиоксидант, который защищает клетки от свободных радикалов.
- **Цинк и селен** тоже поддержат иммунитет. Они содержатся в зерновом хлебе, говядине, телятине, индейке, чесноке.
- **Метабиотики** — полезные метаболические продукты пробиотических бактерий, которые активируют рост полезной микрофлоры и подавляют вредоносную. Конечно, для каждого пациента мы рекомендуем индивидуальный подбор схемы приема метабиотиков.
- **Адаптогены**, такие как женьшень, лимонник, экстракт родиолы, эхинацея отлично готовят иммунитет к сезонным заболеваниям. Подбор приема адаптогенов должен быть строго индивидуальным и учитывать противопоказания.

- **Антиоксиданты** — молекулы, которые активно борются с окислительными процессами в организме, вызванными свободными радикалами. Растения, богатые антиоксидантами, это плоды и листья облепихи, плоды и листья малины, шиповник, рябина, чабрец. Удивительными для нашего организма полезными свойствами обладают полипrenoлы (важнейшая группа уникальных природных биорегуляторов), получаемые из хвойных растений.
- **Правильное питание.** В рационе осенне-зимнего сезона должны присутствовать свежие овощи, продукты натурального квашения, достаточное количество белка. Не исключайте жиры, особенно полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбьем жире в виде Омега 3. Соблюдайте питьевой режим, чтобы поддержать процессы детоксикации. Следите за влажностью в помещении, особенно в отопительный сезон, так как это важно для кожи и слизистых.





- **Ароматерапия** — отличный иммуностимулятор. Аромамасла обладают ярко выраженными бактерицидными, антисептическими, противовирусными, противовоспалительными свойствами (чайное дерево, пихта, эвкалипт, мята, лимон, кедр). Используйте их в диффузоре или в виде аромакулона.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Берегите себя и лишний раз не нагружайте иммунитет. Поверьте, ему и так не легко — в осенне-зимний период он работает сразу в две смены.



- Не посещайте места с большим скоплением людей — это простой и легкий способ заразиться.
- Не забывайте регулярно мыть руки и пользоваться антисептиком.
- Проветривайте помещения, где находитесь длительное время
- Начните заранее закалять организм — умывайтесь прохладной водой и больше гуляйте.

А еще как можно чаще улыбайтесь, общайтесь с приятными людьми, ешьте теплую и вкусную еду. И ваш иммунитет непременно скажет «большое спасибо».



Список литературы:

1. Autoimmune disorders. MedlinePlus Medical Encyclopedia. U.S. National Library of Medicine. 2016
2. Cui J, Li F, Shi ZL. Origin and evolution of pathogenic coronaviruses. Nat Rev Microbiol. 2019
3. Ершов Ф.И., Киселев О.И. Интерфероны и их индукторы (от молекул до лекарств). ГЭОТАР-Медиа, 2005.
4. Smith DA, Germolec DR. Introduction to immunology and autoimmunity. Environ Health Perspect. 1999



Biogena создает совершенные микронутриенты



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

ИНВЕСТИЦИИ В НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ

- 💎 Высокая биодоступность
- 💎 Без добавок и консервантов
- 💎 Контроль качества института LEFO (Германия)
- 💎 Запатентованные молекулы
- 💎 Без ароматизаторов и искусственных красителей



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

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС НЕДОСТАТОК СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

ИННА РЕШЕТОВА

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

С момента создания человеческий организм запрограммирован жить в среде с естественным освещением. Наши предки вставали с первыми лучами солнца и ложились спать на закате. Циркадные ритмы работали без нарушений, биологические часы четко отмеряли время сна и бодрствования. Так продолжалось до тех пор, пока в нашу жизнь не вмешался технический прогресс.

ПОВЕЛИТЕЛИ СВЕТА

С тех времен мир сильно преобразился. Появилось электричество и освещение. Регулируя биоритмы человека, искусственный свет помог нам продлить рабочий день, сделать его активнее и продуктивнее. Постепенно люди стали управлять светом, и теперь человек сам решает, когда наступит ночь и начнется день.

Искусственное освещение особенно актуально в холодное время года, когда солнечного света на улице мало. Световой день длится недолго, организм воспринимает дефицит солнца как сигнал к тому, что наступает ночь. Поэтому уже днем повышается уровень гормона сна мелатонина, люди чувствуют усталость и буквально «засыпают на ходу». Конечно, это сказывается на здоровье, психическом и эмоциональном состоянии человека, его работоспособности. Но стоит только стабилизировать нормальное количество светового потока (в том числе за счет простого включения лампы), как все системы жизнеобеспечения организма приходят в норму.

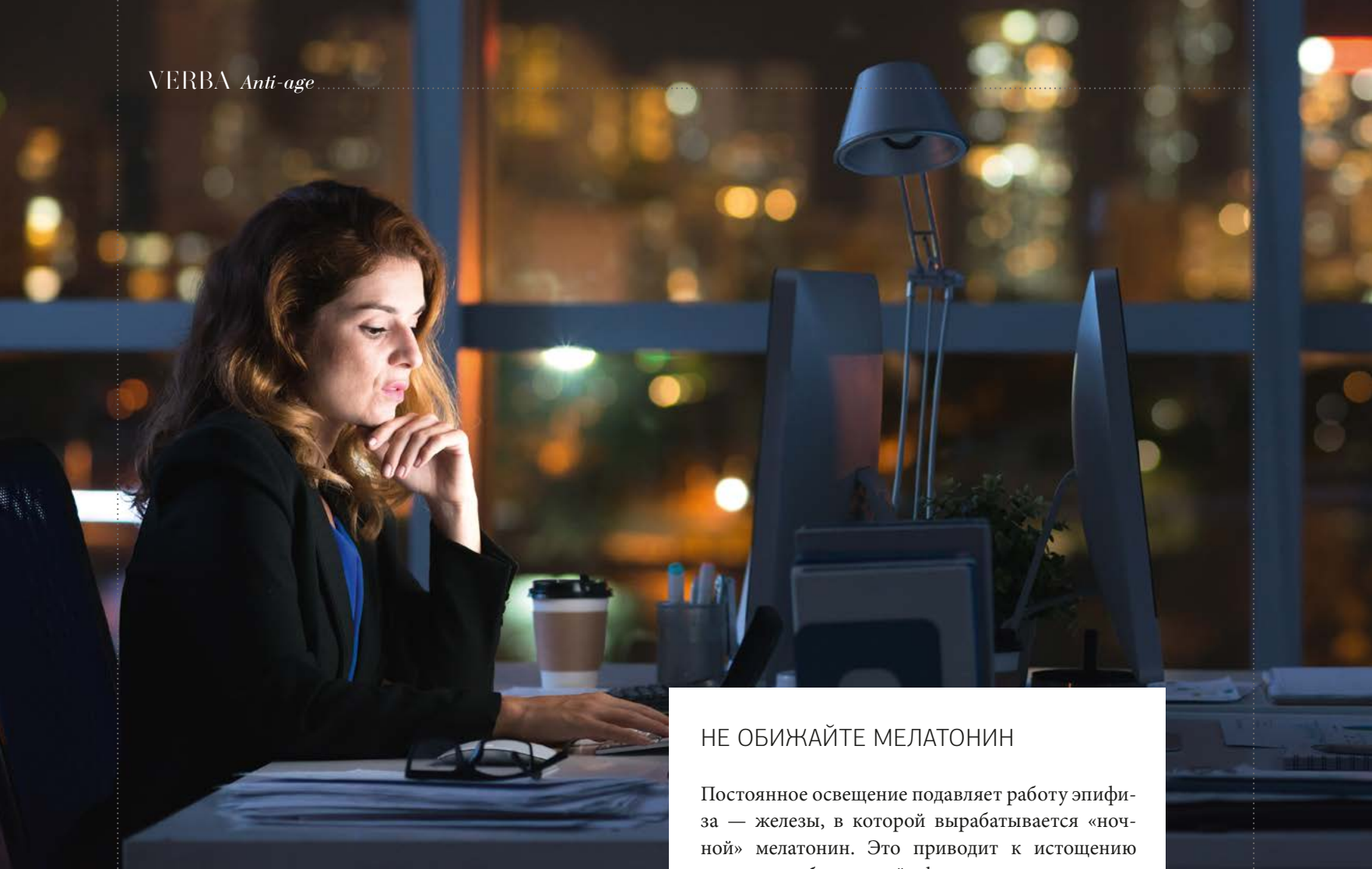


*Холодное освещение с утра
(лампы с цветовой температурой выше
4600 кельвинов) повышает внимание,
работоспособность, бодрость.
Теплое (лампы с цветовой температурой
до 3000 K) расслабляет и стимулирует
выработку мелатонина — гормона,
необходимого для сна.*



Помимо высокой практической ценности, у искусственного освещения есть и «другая сторона медали».

Судите сами. Выработка мелатонина происходит в темное время суток. Ранним утром синтез гормона прекращается, заканчивая биологическую ночь и запуская биологический день. При искусственном освещении в ночные часы синтез мелатонина замедляется. Такой эффект происходит, в первую очередь, благодаря синему свету (460—480 нм) интенсивностью от 60 до 130 люкс, источники которого люминесцентные лампы, экраны телевизоров, гаджеты и другие электронные приборы.



СВЕТОВОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ И ГИПОМЕЛАТОНИНЕМΙΑ

Искусственный свет в ночные часы задерживает начало секреции мелатонина в организме и снижает его пик. Это вызывает хроническую гипомелатонинемия, которая наблюдается практически у всего городского населения России.

Более того, около 20% трудоспособных граждан работают посменно и подвергаются круглосуточному световому воздействию. Почти 2 миллиона человек работают вахтовым методом и тоже подвержены долговременным световым воздействиям. Не стоит забывать и про тех, кто в силу профессии летает на самолете, постоянно меняя часовые пояса и совершая по несколько перелетов в неделю круглый год. Добавим офисных работников, учителей и учеников, которые до поздней ночи грызут гранит науки. Плюс люди, которые живут в высоких широтах, где господствуют белые ночи и полярные дни.

Таким образом, более чем 50% населения России подвержено влиянию светового загрязнения, которое нарушает биологические ритмы человека и вызывает снижение секреции мелатонина, особенно в осенне-зимний период.

НЕ ОБИЖАЙТЕ МЕЛАТОНИН

Постоянное освещение подавляет работу эпифиза — железы, в которой вырабатывается «ночной» мелатонин. Это приводит к истощению мелатонинобразующей функции, что в свою очередь ускоряет процессы старения организма и сокращает продолжительность жизни. Гипомелатонинемия вызывает депривацию сна, нарушает пищевое поведение, углеводный и жировой обмен и является одной из причин «неинфекционной эпидемии XXI века» — ожирения.

Также научно доказана роль светового загрязнения в снижении активности антиоксидантной системы. Мелатонин — это одна из важнейших эндогенных ловушек свободных радикалов. В некоторых случаях он гораздо эффективнее, чем глутатион и аскорбиновая кислота. Мелатонин способен связывать высокотоксичные свободные радикалы.

Спектр биологической активности мелатонина включает синтез половых гормонов, стимулирует функции иммунных клеток, цитостатические и антипролиферативные эффекты. Гормон расслабляет гладкую мускулатуру, обладает антидепрессивным действием, а также положительно влияет на свертываемость крови.

Естественно, что нарушение выработки этого чудо-гормона влечет за собой возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, эндокринной системы, таких серьезных болезней как диабет II типа и злокачественные новообразования.

ОДИН МЕЛАТОНИН ХОРОШО, А ДВА — ЛУЧШЕ

В последнее десятилетие мелатонин рассматривается как адаптоген с мультимодальными возможностями. словно волшебная палочка, он замедляет процессы старения и увеличивает продолжительность жизни, повышает устойчивость клеток к окислительному стрессу.

Интересный факт. Мелатонин вырабатывается в голове шишковидной железой и называется эпифизарным. Но в организме человека присутствует и мелатонин, образующийся вне эпифиза. Учёные обнаружили, что мелатонин синтезируется в митохондриях любой клетки животного организма. Наличие этого гормона было обнаружено во многих органах и тканях.

Так, в желудочно-кишечном тракте такого мелатонина в 400 раз больше, чем в шишковидной железе. Мелатонин синтезируется клетками (апу-

доцитами) и является сигнальной молекулой. Апудоциты широко представлены в органах желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), в поджелудочной железе и гепатобилиарной системе. Гормон выполняет те же функции, что и эпифизарный. Поэтому нормализация работы желудочно-кишечного тракта и снижение воспалительной нагрузки на ЖКТ тоже очень важна для организма.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОРГАНИЗМ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД?

1. Используйте специальные приборы.

Например, специальные лампы дневного света утром включают холодный свет, а вечером — теплый. Они имитируют излучение дневного света силой свыше 10 000 лк (ставятся на расстоянии 15 см от человека), положительно действует на организм и гормональную систему.

Используйте специальные световые будильники, которые обеспечат мозгу и телу естественное пробуждение. Уникальное сочетание света (имитация рассвета) и звука (вибрация, приятная мелодия или даже музыка любимого радио) комфортно разбудят вас без лишнего стресса для организма.

Светотерапия улучшает выработку нейромедиаторов, которые поднимают настроение и наполняют нас бодростью. Процедуры светотерапии способствуют выработке серотонина (гормона радости), из которого потом синтезируется мелатонин.

2. Соблюдайте «гигиену сна».

Выработка мелатонина напрямую зависит от того, насколько темно в помещении, в котором находится человек. Не менее важна готовность самого организма к сну. Только представьте, что свет от экрана мобильного телефона всего лишь за 2 часа способен уменьшить выработку мелатонина на 22—23%.





ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Используйте в спальне шторы блэкаут.
- Устраните привычку «сидеть» в гаджетах перед сном или засыпать под любимый сериал. Установите на устройствах специальный ночной режим и отложите их ровно за 2 часа до сна.
- В случаях, когда собственный дефицит мелатонина не восполним (гормональные нарушения, эндокринологические проблемы, прием бета-блокаторов и др.) оправдана коррекция экзогенным мелатонином.

Важно понимать, что назначать препараты мелатонина должен только лечащий врач. Выписывая препарат, врач должен соблюдать минимум три пункта:

- 1) назначить оптимальную дозировку мелатонина (что во многом зависит от поставленной цели) и ее формы (немедленного или пролонгированного освобождения);
- 2) понимать связь времени приема препарата с учетом фазы ритмов индивидуальной активности и внешнего освещения (образ жизни человека, род его деятельности);
- 3) подбирать оптимальную длительность приема для каждого пациента индивидуально.

Только с учетом такого подхода можно добиться желаемого результата. Бесконтрольный прием препарата имеет негативные последствия для здоровья человека.

Специалисты Verba Mayr помогают справиться с нарушениями сна, хронической усталостью и подавленным настроением. Мы предлагаем комплекс диагностических процедур для выявления причин депривации сна и дальнейшей корректировке таких нарушений.

- Компьютерная сомнография WATCH PAT 300 для полноценного исследования сна и диагностики синдрома обструктивного апноэ с консультацией сомнолога.
- Определение суточного ритма мелатонина (в слюне): утренняя, дневная, вечерняя и ночная порции для диагностики нарушения циркадных ритмов.
- Определение серотонина в крови для диагностики психомоциональных нарушений.
- Оценка стадии стресса и адаптационных способностей организма к внешним триггерным факторам. Суточный ритм секреции кортизола и ДГЭА — маркеров стрессоустойчивости.

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

Однажды Далай Лама сказал гениальную фразу: «Если вы любите кого-то, дайте ему поспать». Помните, что хороший сон — это в первую очередь про любовь к себе. Повышая качество отдыха, вы заботитесь о своем здоровье. Поэтому мы позволим себе немного перефразировать высказывание: «Если вы любите себя, дайте себе поспать».



КОМПЬЮТЕРНАЯ СОМНОГРАФИЯ WATCH PAT

Правильный сон — залог крепкого здоровья и хорошего самочувствия. При бессоннице, нарушениях режима сна и отдыха специалисты Verba Mayr предлагают пройти компьютерную сомнографию WATCH PAT.

Специальный прибор Watch PAT измеряет тонус кровеносных сосудов на фаланге пальца с помощью уникального сенсора, а программное обеспечение анализирует активность симпатической и парасимпатической нервных систем гостя. На основании полученных результатов врач сможет выявить фазы (стадии) сна, получить данные о характере и длительности эпизодов дыхательных нарушений во сне. Все это помогает сформировать полноценную картину о проблемах гостя, связанных со сном. вовремя начать коррекцию и назначить лечение.

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



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зима близко. Совсем скоро дни станут короче, ночи длиннее, а электрические лампочки заменят естественный солнечный свет. Но хорошая новость в том, что комфортно перезимовать и с удовольствием встретить весну может каждый из Вас. Соблюдайте баланс сна и бодрствования, больше гуляйте и дышите свежим воздухом, используйте «умные» лампы и откажитесь от гаджетов перед сном. Сбалансируйте питание, добавьте витамины и поддерживающие процедуры. Мы уверены, что после этого зима станет вашим любимым временем года!

Список литературы:

1. D. M. Chitimus, M. R. Popescu, S. E. Voiculescu, A. M. Panaitescu, B. Pavel, L. Zagrean, A. Zagrean. Melatonin's Impact on Antioxidative and Anti-Inflammatory Reprogramming in Homeostasis and Disease.
2. Цветнова Е. С., Романцова Т. И., Полуэктов М. Г., Рунова Г. Е., Глинкина И. В., Фадеев В. В. Значение мелатонина в регуляции метаболизма, пищевого поведения, сна и перспективы его применения при экзогенно-конституциональном ожирении. Ожирение и метаболизм. 2021
3. Романчук Н. П., Пятин В. Ф. Мелатонин: нейрофизиологические и нейроэндокринные аспекты. Самарский государственный медицинский университет, Россия, 2019
4. В подготовке материала были использованы базы данных: научной электронной библиотеки eLibrary.ru, научной электронной библиотеки КиберЛенинка cyberleninka.ru, Национальной медицинской библиотеки США (PubMed, Medline).

VERBASKIN

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР КОСМЕЦЕВТИКИ

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



ВАШ ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

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



БЫТЬ В ТРЕНДЕ ПОЛЕЗНО! ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ QUIET QUITTING

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

Врачи Verba Mayr уверены, что качество косметики важнее её количества. Например, базовая капсула из тоника и крема линейки VERBASKIN обеспечит полноценный, 100% натуральный и безопасный уход.



ЛАМЕЛЛЯРНАЯ ЭМУЛЬСИЯ: ЗАБОТА В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Все кремы VERBASKIN выполнены в виде нежной ламеллярной эмульсии. Структура такого крема идентична водно-липидным слоям мантии нашего эпидермиса. Активные компоненты эмульсии высвобождаются постепенно и проникают в глубокие слои кожи. Затем ламеллы встраиваются в структуру эпидермиса, восстанавливают и укрепляют барьерную функцию.



ДЕТОКС-ТОНИК REBALANCE



Помните выражение: кто подготовился к сражению, тот его наполовину выиграл? В уходовых процедурах подготовка кожи — важный элемент, а тоник — это база ежедневного ухода. Он завершает очищение и создает комфортные условия для эффективной работы компонентов крема.

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

Экологически чистый состав тоника защищен «зеленым» консервантом, не содержит аллергены и канцерогены.

КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА УВЛАЖНЯЮЩИЙ ANTI-AGE SEA GLOW

Кожа любого типа и возраста нуждается в глубоком увлажнении и насыщении активными компонентами.

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

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





КРЕМ-КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ЛИЦА РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ

REVIVAL

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

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

Благодаря легкой текстуре и уникальной формуле крем легко распределяется и быстро впитывается, освежает кожу и не создает жирного блеска.

КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ И ГУБ

BIOMEDITATION

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

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



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

18+



ИСКУССТВО СОГРЕВАТЬСЯ

Горячие рецепты для холодных дней

Однажды американский психолог Абрахам Маслоу — создатель знаменитой пирамиды потребностей — сказал: «В первоклассном супе гораздо больше искусства, чем во второсортной живописи». Когда именно г-н Маслоу произнес эту фразу, не известно. Но можно предположить, что, вернувшись с выставки, основатель гуманистической психологии пообедал наваристым бульоном, ощутил всю прелесть обволакивающего и согревающего блюда, а после произнес ироничное, но поразительно точное высказывание.





ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

Репа свежая — 300 г
 Морковь свежая — 100 г
 Корень сельдерея — 150 г
 Стебель сельдерея — 50 г
 Топинамбур — 150 г
 Тимьян — 1 веточка
 Любисток — 3 листочка
 Овощной бульон — 350 г
 Сливки безлактозные (12—15% жирности) — 100 г
 Масло семян чиа — 20 г
 Вяленая клюква — 20 г
 Соль розовая — по вкусу

Для бульона понадобится:

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

КРЕМ-СУП ИЗ РЕПЫ

В холодное время года суп традиционно становится флагманом диетического стола. Помимо эстетического и вкусового наслаждения, правильно приготовленный суп благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Блюдо стимулирует выделение пищеварительных ферментов и способствует лучшему перевариванию пищи. Бульон насыщает организм энергией и восстанавливает баланс жидкости, а овощи — источник клетчатки, витаминов и полезных микроэлементов активизируют обмен веществ.

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.

Готовый овощной бульон храним в холодильнике.

ГОТОВИМ СУП:

1. Начинаем с подготовки овощей. Для этого тщательно промываем и очищаем от кожуры корнеплоды — репу и морковь. Затем произвольно нарезаем, укладываем в глубокую емкость и накрываем фольгой. Ставим в разогретую духовку и запекаем овощи на протяжении 40 минут при температуре 160 градусов.
2. Добавляем к корнеплодам нарезанный стебель сельдерея, ароматные травы и горячий овощной бульон. После снова накрываем фольгой и продолжаем готовить в духовке еще 20—30 минут.
3. Приготовленные ароматные овощи измельчаем блендером до однородной консистенции и протираем через мелкое сито.
4. Добавляем сливки и при необходимости еще немного овощного бульона.
5. Доводим блюдо до кипения и приправляем розовой солью.

При подаче в тарелку с супом добавляем вяленую клюкву и чайную ложку масла семян чиа.



СЛИВОЧНЫЙ СУП С СЕМГОЙ

Норвежско-финская классика — блюдо не только для суровых викингов с тонкой душевной организацией, но и для всех ценителей вкусной здоровой еды. Уникальное сочетание полезных микроэлементов в составе делает сливочный суп настоящим суперфудом в холодное время года — он легко усваивается и утоляет голод без лишней тяжести. В семге содержатся йод, необходимый для концентрации внимания, фосфор — незаменимый элемент для костной ткани, а также калий, натрий, кальций, фтор и магний. Рыба богата Омега-3 жирными полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В и мелатонином, которые так важны для нашей красоты и молодости. Попробуем приготовить?

ВАРИМ БУЛЬОН

1. Промываем овощи и очищаем корнеплоды.
2. Очищенные морковь, корень и стебель сельдерея крупно режем и обжариваем на сухой сковороде без масла до образования лёгкой корочки.
3. Голову и скелет сёмги тщательно промываем проточной водой и удаляем жабры.
4. Закладываем овощи и рыбу в холодную воду, доводим до кипения. Затем снимаем образовавшуюся пену, уменьшаем огонь и варим 3 часа на медленном огне, не допуская кипения, постоянно снимая пенку. В процессе варки бульон уменьшится в объеме в два раза.
5. Готовый овощной бульон процеживаем через сито.

ПОЛЕЗНЫЙ БУЛЬОН ГОТОВ, ПЕРЕХОДИМ К СЫТНОМУ НАПОЛНЕНИЮ

1. Тщательно промываем и очищаем от кожуры корнеплоды. Затем нарезаем крупным кубиком, погружаем в наваристый рыбный бульон и варим при слабом кипении 10—15 минут практически до готовности.
2. Тем временем нарезаем на четвертинки брюссельскую капусту, также добавляем в бульон к корнеплодам и варим еще 5 минут до полной готовности овощей.
3. Добавляем сливки и доводим суп до кипения.
4. Приправляем блюдо розовой солью по вкусу.
5. В финале добавляем нарезанную тонкими кусочками семгу, сразу снимаем суп с огня и даем настояться 2—3 минуты.

При подаче в тарелку с супом добавляем чайную ложку масла авокадо и мелко нарубленные листочки эстрагона.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

Филе семги — 400 г
 Рыбный бульон — 500 г
 Морковь свежая — 100 г
 Топинамбур — 150 г
 Брюссельская капуста — 100 г
 Сливки безлактозные (12—15% жирности) — 100 г
 Масло авокадо — 20 г
 Эстрагон свежий — 10 г
 Соль розовая — по вкусу

Для бульона понадобится:

Голова и скелет одной крупной сёмги — 1 кг
 Морковь — 100 г
 Корень сельдерея — 100 г
 Стебель сельдерея — 100 г
 Вода — 5 л



ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

Брокколи — 600 г
 Овощной бульон — 350 г
 Горох нут — 60 г
 Орехи кешью — 40 г
 Орехи фисташки — 40 г
 Шампиньоны — 100 г
 Страчателла — 120 г
 Масло авокадо — 5 г
 Масло конопляных ядер
 Соль розовая — по вкусу

СУП ИЗ БРОККОЛИ С ОРЕХАМИ, ГРИБАМИ И СТРАЧАТЕЛЛОЙ

Полезное диетическое блюдо, богатое витаминами и микроэлементами станет кулинарным пристрастием для всех, кто чтит правильное питание или твёрдо решил привести вес в норму. Брокколи — незаменимый источник клетчатки, оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие, нормализует перистальтику кишечника и работу ЖКТ. Орехи насыщают организм полезными жирами, а грибы — витаминами группы B, D, PP, минералами и ценным белком. Такой чудо-состав надолго избавляет от чувства голода, снижает вес и поддерживает иммунную систему в холодное время года.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Предварительно замоченный на ночь горох нут готовим в овощном бульоне 15—20 минут. Затем добавляем орехи кешью и варим еще 10 минут.
2. Тем временем срезаем соцветия брокколи с плодоножки и тщательно промываем проточной водой.
3. Измельчаем фисташки блендером или в ступке.
4. Подготавливаем глубокую емкость с ледяной водой.
5. В отдельном сотейнике доводим до кипения воду (воды должно быть достаточно, чтобы покрыть брокколи), добавляем брокколи и бланшируем 1—1,5 минуты, затем сразу перемещаем брокколи в ледяную воду. Это позволит сохранить яркий зеленый цвет и максимальное количество питательных веществ.
6. В кастрюлю с приготовленными нут и кешью добавляем брокколи и варим до готовности еще 5 минут.
7. Измельчаем нут, кешью и брокколи блендером до однородной консистенции и протираем через мелкое сито, после чего приправляем розовой солью по вкусу. При необходимости добавляем еще овощного бульона.
8. Очищаем от кожи и плодоножек шампиньоны, нарезаем некрупными кусочками шляпки и слегка обжариваем на хорошо разогретом масле авокадо.

При подаче добавляем в тарелку с супом обжаренные грибы, сыр страчателла, измельченные фисташки и чайную ложку масла конопляных ядер.

Приятного аппетита!



Since 1993
BUREVESTNIK GROUP

Москва | Санкт-Петербург | Сочи | Черногория

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

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

ВРАЧИ VERBA MAYR



ИРИНА ПОПОВА

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



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*



НАТАЛИЯ КИРДЯНКИНА

*Координатор Академии Verba Mayr,
врач-эндокринолог*



ЯНА ИЛЬИНА

*Заведующая отделением
косметологии, врач-косметолог,
дерматовенеролог, трихолог*



ОЛЬГА ПАРФЕНОВА

Врач-терапевт, майер-терапевт



ПОЛИНА ЗАХАРЕНКО

Врач-терапевт, майер-терапевт



ЕЛЕНА СОПОВА

Врач-невролог

На правах рекламы.



@mary___gol

«ЭТО БЫЛИ ПОТРАСАЮЩИЕ ТРИ ДНЯ»

”

Почему Verba Mayr?

Я рассматривала несколько вариантов, как отметить день рождения. Хотела в отеле, но когда посмотрела ценники за ночь в именитых отелях, решила, что эту сумму я хочу потратить по-другому. И вот у меня юбилей — 35 лет. Лететь никуда не планировала. Мне необходимо было расслабиться, переключиться, обследовать моменты по здоровью. И ещё хотелось красоты вокруг и сервиса. В Verba было все и еще нужные мне даты.

Перед бронированием, вы проходите анкетирование по состоянию здоровья, присылаете свои анамнезы, анализы за последнее время. И когда вы приходите к терапевту, у него уже есть общая картина о вас. Все индивидуально.

В моей программе было предусмотрено трёхразовое питание (бывало, что не доедала порции, наедалась). Всё вкусно полезно, питательно. Чувства голода не было, никаких перекусов не хотелось. Все без лактозы, глютена, дрожжей, фруктозы, сахара. Кстати, у них своё производство безлактозного сыра, выращивают зелень, видела, как земляничку сажали.

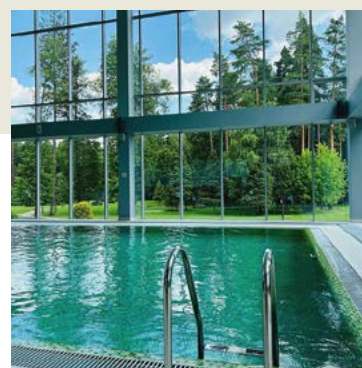
Территория комфортна для прогулок, все красиво, ухожено, хвойных лес, воздух чистейший, чайный домик с кафе внутри (кстати, есть безалкогольные вина, сладости собственной шоколадной фабрики Verba Mayr) и снаружи мягкие диваны, столики. Ну и, конечно, прудик с карпами. Бассейн с панорамными окнами и с выходом на улицу к лежакам.

В моменте кажется, что ты совсем один. Так все распределено, что люди пересекаются минимально, чтобы все отдыхали. Это были потрясающие три дня. Я до сих пор в замедлении, бережном отношении к себе. Я обязательно приеду еще.

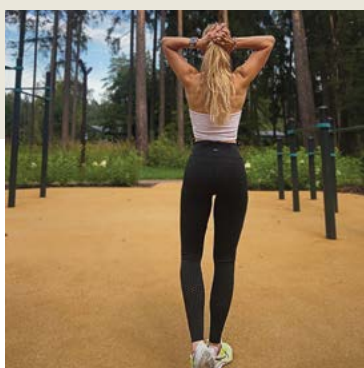
”

«Я ПОНЯЛА, КАК ВАЖНО НАХОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ»

Только пару дней назад в Verba Mayr я поняла, как важно находить время для себя! Всем желаю сделать это открытие, как можно скорее и не забывать!



@angelina_dzarasova



«СПАСИБО VERBA MAYR ЗА ОЧЕРЕДНОЙ ПРЕКРАСНЫЙ ПРИЕМ»

”

Спасибо Verba Mayr за очередной прекрасный прием! В этот раз я была на программе «Лечебное голодание», интересный опыт 4 дня без еды и 11 дней бесконечного спорта. Уже скучаю и надеюсь, что скоро вернусь!

@dashadarver

”

«VERBA MAYR ДЕЙСТВИТЕЛЬНО КАК-ТО ПО-ОСОБЕННОМУ ЗАРЯЖЕН»



Вывод похудевшей:

Питание и похудение по Майеру мне показалось более физиологичным и правильным. Мой организм всегда реагирует на стресс. И когда его лишают еды и полноценного своевременного сна, он «откладывает жирок в кубышку». При длительном постепенном снижении веса организм легко мирится с минимальными потерями и не считает нужным что-то откладывать.

Тут нужно заметить, что я всегда старалась похудеть к какому-то событию или дате. Меня пугала перспектива «диеты на всю жизнь». И это нормально! Теперь я понимаю, что это не диета, это правильный режим и состав питания!

Verba Mayr действительно как-то по-особенному заряжен. Всё там красиво, на высоком уровне и хорошо! Очень к месту и повсеместно чай и мотивирующая, вдохновляющая литература. К последней я, кстати, тоже относилась весьма скептически. Но однажды вечером взяла-таки в руки одну такую книгу. И, знаете, книга мне зашла!

Все эти совместные и обоюдные факторы постепенно меняют мышление так, что за неделю ты понимаешь:

— Тебе комфортно.

— Ты можешь! Ты справишься!

— Спорт — это несложно, это радость. Потому что нагрузка щадящая (по 10—20 минут несколько раз в день), но регулярная! Ты начинаешь испытывать ежедневную потребность в движении.

— Можешь просыпаться с удовольствием.

— Видишь постоянный результат (вес все же понемногу снижается, а тело не провисает, подтягивается и подсушивается). Появляются мышцы и рельеф.

— У тебя хорошее самочувствие.

@margarita_music_official



@hitolga

«ЛУЧШИЙ ОТДЫХ В ПОДМОСКОВЬЕ»

”

Как всегда, лучший отдых в Подмосковье и полное восстановление после праздников!

”

«ПЛЮСЫ МОЖНО ПЕРЕЧИСЛЯТЬ БЕСКОНЕЧНО»

Вот и подошла к концу моя недельная детокс-программа в клинике Verba Mayr.

Перед собой я поставила цель скинуть 3 кг (при чем главное, не только на весах, но и в объемах), очистить организм и в целом перезагрузиться головой. Все это успешно достигнуто, конечно же при строгом соблюдении режима, питания и тренировок.

Что особенно понравилось:

- врачи и специалисты;
- отличное и сбалансированное питание (в моем рационе было 1200 ккал), но я наедалась и было вкусно.
- 4 раза в день тренировки (дыхательная гимнастика, скандинавская ходьба с палками, силовая или аква-аэробика, релакс гимнастика);
- эффективные процедуры по телу и лицу, много аппаратов, отличная косметика;
- красивая и ухоженная территория и лес, где можно гулять;
- отличный комплекс и спа зона с бассейном и всеми видами бань;
- улучшились волосы, выяснилось, что в центре артезианская вода из скважины;
- посетила еще три мастер-класса, а на последнем еще и научили готовить по системе Майера.

В общем плюсы можно перечислять бесконечно! Очень довольна, спасибо Verba Mayr!



@lady_darina



@glazyrzanna

«НАСЛАЖДАЮСЬ КРАСИВЫМ ВИДОМ,
ЕДОЙ И ПРИЯТНОЙ АТМОСФЕРОЙ»

”

Как все успевать, при этом чувствовать себя комфортно? Нужно научиться просто держаться в потоке жизни. Чувствовать ее вокруг себя, находясь в гармонии с ней и собой. Жить, а не спешить и бороться.

Сегодня уже 3-й день, как я нахожусь в спа-отеле Verba Mayr на недельной программе по похудению.

Наслаждаюсь красивым видом, едой и приятной атмосферой. А самое главное, что я занимаюсь похудением без стресса для организма и кайфую от этого процесса. Звучит, как сказка.

Просто делайте все так, чтобы это было вам в удовольствие. Даже если это программа по похудению.

”

«В VERBA MAYR МЕНЯ БУКВАЛЬНО
«ПЕРЕСОБРАЛИ» ЗА 8 ДНЕЙ»

В прошлом году в Verba Mayr меня буквально «пересобрали» за восемь дней. После этого я прошла обучение в школе телерадиоведущих, завела ютуб-канал, сняла фильм о своем проекте, записала видео об искусстве и продолжаю записывать интервью с московскими художниками. Ну, и еще подкасты о современном искусстве, новости и рубрика об искусстве на радио. Даже интересно, чем закончится это посещение.



@levanovadesign

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

ПРОГРАММА ДЕТОКС + АНТИСТРЕСС

Эффективное очищение организма и удаление последствий стресса

Комплексная программа «Детокс + Антистресс» — это эффективное и комфортное очищение организма и нейтрализация негативных последствий хронического стресса. Идеально подходит для релаксации и профилактики серьезных заболеваний.

Программа «Детокс + Антистресс» позволит эффективно удалить последствия психоэмоциональных переживаний, а также очистить организм, снизить вес, отдохнуть и восстановить психологическое состояние. Пройти две самые популярные программы «Детокс по Майеру» и «Антистресс» можно за одно посещение центра здоровья Verba Mayr.

ПОКАЗАНИЯ:

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



Сертификат международного общества майер-терапевтов подтверждает право центра здоровья Verba Mayr представлять терапевтическую методику врача Ф. К. Майера в России

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

- Консультация с врачом интегративной медицины для диагностики и разработки индивидуального плана оздоровления.
- Консультация врача-невролога для коррекции здоровья нервной системы.
- Консультация с врачом-физиотерапевтом для диагностики состояния опорно-двигательной системы и назначения лечения.
- Консультация с врачом акушером-гинекологом (для женщин) или врачом-урологом (для мужчин) для составления индивидуального плана поддержки гормональной системы.
- Консультация с врачом-косметологом, дерматовенерологом, трихологом. С помощью аппаратных методов диагностики врач изучит состояние кожи, волос и ногтей и составит план обследования и лечения.

ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

- Клинический анализ крови.
- Общий анализ мочи.
- Полуколичественное определение pH мочи.
- Анализ крови на глютен для выявления непереносимости.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.
- Сфигмография на аппарате VaSera2000.
- ЭКГ в покое.

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

- Детокс-пилинг на основе нежной морской соли для очищения и восстановления дыхания кожи.
- Детокс-обертывание органическими морскими водорослями во флотирующей кушетке Thermo SPA.

- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот) для коррекции объемов тела и выведения лишней жидкости из межклеточного пространства.
- Внутривенное капельное введение лекарственного препарата со стресс-протективным действием.
- Внутривенное капельное введение гепатопротектора для детоксикации печени.

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ БЛОКОВ И СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

- Медицинский общий оздоравливающий массаж с органическим маслом виноградной косточки.
- Медицинский общий массаж для снятия мышечных зажимов и восстановления циркуляции.
- Медицинский общий массаж с маслом Монои (кокосовое масло с цветками тиаге) для восстановления внутреннего равновесия.
- Мануальная терапия живота по методу доктор Майера для нормализации пищеварения и улучшения работы внутренних органов.
- Детокс-массаж вакуумный по методу доктора Майера для усиления лимфооттока и детоксикации.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.

РАССЛАБЛЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА СНА

- Сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне с экстрактом лаванды для расслабления нервной системы и нормализации сна.
- Сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне с детокс-экстрактами природных минералов и трав (исландский мох, магниевые соли).
- Расслабляющий сеанс аромаобертывания для тела во флолирующей кушетке с маслами кедр, сладкого апельсина, сандала, розы и ветивера.
- Энергетический массаж горячими камнями, направленный на релаксацию, устранение напряжения и стресса (стоун-терапия).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

- Сеанс рациональной осознанности для достижения психологической гармонии / Йога осознанного расслабления.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА

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

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика.
- Релакс-йога в группе.
- Скандинавская ходьба.
- Дневная тренировка на ваш выбор: аэробная фитнес-тренировка или аквааэробика в мини-группе.
- Вечерняя релакс-гимнастика.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой.
- Посещение термальной зоны (финской сауны, инфракрасной сауны, хаммам).
- Процедуры на дорожке Кнейпа.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья.
- Мастер-класс по нейрографии и живописи гунби.
- Вечера живой музыки.
- Библиотека.
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.

ПИТАНИЕ И ПРОЖИВАНИЕ

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

Продолжительность программ: 8, 11 или 14 дня

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

На правах рекламы.

ПРОГРАММА

ДЕТОКС + СТРОЙНОСТЬ

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

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

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

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

ПОКАЗАНИЯ:

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



Сертификат международного общества майер-терапевтов подтверждает право центра здоровья Verba Mayr представлять терапевтическую методику врача Ф. К. Майера в России

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ

- Консультации с врачом интегративной медицины для диагностики и разработки индивидуального плана оздоровления.
- Консультация врача-эндокринолога для разработки индивидуального плана снижения веса.
- Консультация с врачом-физиотерапевтом для составления плана физиотерапевтических методов коррекции фигуры.
- Консультация с врачом акушером-гинекологом (для женщин) или врачом-урологом (для мужчин) для коррекции работы гормональной системы.
- Консультация с врачом-косметологом, дерматовенерологом, трихологом.

ДИАГНОСТИКА И ВЫЯВЛЕНИЕ РИСКОВ

- Клинический анализ крови.
- Общий анализ мочи.
- Полуколичественное определение pH мочи.
- Анализ крови на глютен для выявления непереносимости.
- Биоимпедансный анализ состава тела на аппарате InBody.
- Тестирование гликации на аппарате Age reader.
- Сфигмография на аппарате VaSera2000.
- ЭКГ в покое.

ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ И СТРОЙНОСТИ

ДЕТОКСИКАЦИЯ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ И ЛИМФОДРЕНАЖ

- Детокс-обертывание органическими морскими водорослями во флотирующей кушетке Thermo SPA.

- Детокс-пилинг на основе нежной морской соли для очищения и восстановления дыхания кожи.
- Лимфодренажная прессотерапия на аппарате SLIM UP DRAIN (ноги, живот) для коррекции объемов тела и выведения лишней жидкости из межклеточного пространства.
- Сеанс бальнеотерапии в лечебной ванне с детокс-экстрактами природных минералов и трав (исландский мох, магниевые соли).

МАССАЖНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНЫХ БЛОКОВ И УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА

- Мануальная терапия живота по методу доктор Майера для нормализации пищеварения и улучшения работы внутренних органов.
- Медицинский общий оздоравливающий массаж с органическим маслом виноградной косточки.
- Детокс-массаж вакуумный по методу доктора Майера для усиления лимфооттока и детоксикации.
- Рефлексогенный массаж головы и шеи по Майеру.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СИЛУЭТА И ЛИМФОДРЕНАЖ

- Медицинский липоскульптурный моделирующий массаж для расщепления адипоцитов и формирования четкого силуэта фигуры.
- Медицинский антицеллюлитный массаж для выравнивания рельефа кожи и уменьшения эффекта «апельсиновой корки».
- Энергетическое обертывание в кушетке Thermo Spa для питания, увлажнения и повышения качества кожи.
- Комплексная программа Slim Up Ultra для уменьшения локальных жировых отложений, повышения мышечного тонуса и моделирования стройного силуэта.
- Липолитическая терапия FABBRIMARINE для улучшения липолиза зон жировых депо (бандажное обертывание + прессотерапия).
- Сеанс общей криотерапии для повышения метаболизма и улучшения микроциркуляции.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО БАЛАНСА

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

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика.
- Релакс-йога в группе.
- Скандинавская ходьба.
- Дневная тренировка на ваш выбор: аэробная фитнес-тренировка или аквааэробика в мини-группе.
- Вечерняя релакс-гимнастика.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ

- Посещение панорамного бассейна с чистой артезианской водой.
- Посещение термальной зоны (финской сауны, инфракрасной сауны, хаммам).
- Процедуры на дорожке Кнейпа.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья.
- Мастер-класс по нейрографии и живописи гунби.
- Вечера живой музыки.
- Библиотека.
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.

ПИТАНИЕ В ПРОЖИВАНИИ

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

Продолжительность программ: 8, 11 или 14 дня

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

На правах рекламы.

ПРОГРАММА VERBA RELAX

Ничего лишнего, только отдых и восстановление.

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

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

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

ПОКАЗАНИЯ:

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



Сертификат международного общества майер-терапевтов подтверждает право центра здоровья Verba Mayr представлять терапевтическую методику врача Ф. К. Майера в России

СОСТАВ ПРОГРАММЫ 2023:

ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

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

РАБОТА С ТЕЛОМ ДЛЯ ЛИМФОДРЕНАЖА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

- Медицинский общий массаж с органическим маслом виноградной косточки (интенсивность на ваш выбор).
- Массаж и разогревающий перуанский спа-уход «Четыре стихии» для спины.
- Antiage-массаж лица, снимающий мышечные зажимы, возвращающий коже эластичность и улучшающий микроциркуляцию.
- Индивидуальный набор для улучшения качества сна (по вашему желанию): утяжеленное одеяло для глубокого сенсорного давления с успокаивающим и расслабляющим действием; маска для сна, улучшающая выработку гормона сна мелатонина; беруши с противозвучным эффектом; световой будильник с физиологичным погружением в сон и легким пробуждением.

- Энергетический массаж горячими камнями, направленный на релаксацию, устранение напряжения и стресса (стоун-терапия).

РАССЛАБЛЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

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

РАБОТА С ДЫХАНИЕМ И ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Утренняя дыхательная гимнастика для активации тканевого метаболизма и энергии клеток.
- Релакс-йога в мини-группе.
- Скандинавская ходьба по оборудованным дорожкам ландшафтного парка Verba Vivo.

- Дневная тренировка на ваш выбор: аэробная фитнес-тренировка в мини-группе или аква-аэробика.
- Вечерняя релакс-гимнастика для ментального расслабления и глубокого сна.

СПА-ПРОЦЕДУРЫ (ежедневно, без ограничений)

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

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ

- Лекции врачей на актуальные темы здоровья.
- Мастер-класс по нейрографии.
- Вечера живой музыки.
- Библиотека.
- Экскурсии в сырный и кондитерский цех центра.

ПИТАНИЕ В ПРОЖИВАНИИ

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

Продолжительность программ: 5 или 8 дней.

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

На правах рекламы.

VERBA magazine

Выпуск №9 / 2023



ОБЛОЖКА:

На фото: Екатерина Климова

Место съемки: Международный центр здоровья Verba Mayr

Фотограф: Александр Недорез

МУАН: Юлия Исаева

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Виктория Кубрина / Victoria Kubrina

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Марина Мишина / Marina Mishina

РЕДАКТОРЫ

Екатерина Шилова / Ekaterina Shilova

КОРРЕКТОР

Марина Мамонтова / Marina Mamontova

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

Элина Латыпова / Elina Latypova

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Попова, Инна Решетова, Юлия Кондальская, Наталия Кирдянкина, Яна Ильина, Елена Сопова, Полина Захаренко, Ольга Парфенова, 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 15 ноября 2023 года. Тираж № 9, 2023

Отпечатано в типографии Printarget

Тел. 8 926 076 63 14

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

Тираж 10 000 экз.

Цена свободная

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

16+



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ VERBA MAYR

ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ

LUXE GLOBAL AWARDS 2023!

В 2023 году центр Verba Mayr во второй раз стал победителем международной премии LUXE Global Awards и признан лучшим сразу в двух номинациях:

Best Luxury Wellness Retreat — лучший роскошный оздоровительный центр в России

Best Luxury Spa & Wellness Sanctuary — лучший роскошный спа-центр и велнес-центр в Европе.

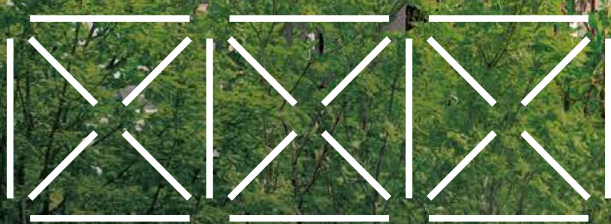


LUXE Global Awards — ежегодная международная премия в сфере спа-туризма, миссия которой заключается в развитии стандартов качества и популяризации spa и wellness индустрии по всему миру. В рамках Luxe Global соревнуются и получают оценки за безупречный сервис ярчайшие представители SPA & Wellness Resort.

Работа центра здоровья Verba Mayr получила международное признание даже в сегодняшних непростых условиях. За последние годы оздоровительный отдых в России вышел на новый, максимально высокий уровень. Мы делаем все, чтобы сохранить самое главное — ваше здоровье, и создаем премиальные условия мирового уровня для вашего комфортного отдыха.

ПУТЬ, ОТКРЫТЫЙ ВДОХНОВЕНИЕМ




тридцать лет
ВДОХНОВЕНИЯ

*7077