

и всеми привилегиями зрелого возраста. Для наших специалистов важно не просто добиться продления жизни — главным является активное долголетие, причем в виде пролонгированного и закрепленного результата. Повышая качество жизни клиента, резиденция подтверждает эффективность своих программ, созданных по принципу безлимитного использования всех входящих в них услуг в необходимом объеме без каких-либо дополнительных затрат. Любая программа, выбранная клиентом, начинается с многоуровневой диагностики, включающей персональную геномику (расшифровку ДНК), в том числе по уникальным панелям, разработанным научным отделом GLMED. В результате клиент получает свой уникальный эколого-генетический „Паспорт здоровья“, в котором собрана вся информация о текущем состоянии его здоровья и определены возможные риски. Понимание организма как целостной системы, в которой все взаимосвязано, и такая многоэтапная оценка здоровья помогает не только решать очевидные задачи, но и предотвращать возможные заболевания до прохождения точки невозврата».

Я прохожу обычный медицинский чек-ап стандартно, раз в год, и знаю о своем здоровье все. В резиденции буду сдавать генетический анализ типа старения кожи (генетическая панель «Состояние соединительной ткани»): хочу правильно рассчитать свою anti age терапию на следующий год, а также измерю свой биологический возраст с помощью анализа длины теломеров, концевых участков хромосом. Последний раз делала похожее исследование десять лет назад в клинике La Prairie в Швейцарии. Проверю уровень антиоксидантов, защищающих организм от преждевременного старения, сдать анализ крови на семь параметров: коэнзим Q10, витамин E, витамин C, бета-каротин и еще несколько параметров, которые не сразу выговоришь. Почему это важно? Мне как специалисту интересно, работают ли мои витамины и БАД и действительно ли рацион, обогащенный продуктами-антиоксидантами (брокколи, черника, кейл, чиа, кокосовое молоко), способен повернуть

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ
ПАЦИЕНТА
РЕЗИДЕНЦИИ
GLMED



время вспять. Если вы хотите сохранить кожу гладкой, волосы — густыми, спину — прямой, взгляд (глазные белки) — чистым, вам это тоже нужно. Возможно, вы никогда не поменяете яичницу с помидорами на пудинг из семян чиа, но сможете скорректировать недостающие элементы в виде БАД. А там и любовь к чиа откроется. Через две недели я приехала в клинику за своим золотым паспортом здоровья, и в нем были только хорошие новости. Все показатели в норме, а мой биологический возраст меньше фактического на семь лет.

Генетические анализы сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше. Например, я оказалась русской только на 60%. А еще немкой и украинкой. Расширенный анализ 28 генов от лаборатории MyGenetics позволяет подобрать систему питания и спортивных

нагрузок. Результаты ДНК-теста покажут, есть ли предрасположенность к полноте, какие факторы влияют на изменение веса, какую систему питания и физической активности выбрать. Одна и та же диета для одного может быть эффективной, для другого — нет. Отчасти это зависит от генов, которые определяют способности человека к физическим и умственным нагрузкам, его поведение и привычки, в том числе пищевые. Исследование включает информацию об оптимальном потреблении кофе, соли, алкоголя, лактозы и глютена, их влиянии на здоровье, о склонности к импульсивному перееданию и необходимости устраивать разгрузочные дни. На основе расширенного анализа MyGenetics реко-

мендует лучшее время для занятий спортом, оптимальную продолжительность тренировки и нагрузки в день и неделю. Это возможно благодаря определению типа мышечных волокон. Они бывают быстрыми, то есть приспособленными к коротким сверхинтенсивным нагрузкам, или медленными — более выносливыми. Если вы тренируетесь регулярно, а результат не радует, возможно, причина в том, что вам нужно сменить вид нагрузки.

Кроме того, теперь можно сделать отдельный baby-тест для детей и подростков до 16 лет. Его результаты помогут родителям сформировать правильные пищевые привычки ребенка. В отчете будет информация о непереносимости глютена и лактозы, рекомендации по выбору наиболее подходящего вида спорта.

Еще одна важная тема — женское сексуальное здоровье и молодость. Если грамотный чек-ап помогает предотвратить точку невозврата и это касается здоровья одного человека, то процедура лазерного гинекологического омоложения — это для здоровья и счастья пары. В клинике эстетической медицины «МирА» на аппарате SMARTXIDE2 V2LR проводится шлифовка кожи CO2-лазером в комбинации с радиоволновым с целью омоложения, в том числе самых деликатных областей женского организма. С помощью уникальной технологии MonaLisa Touch запускается стимуляция новых, молодых коллагеновых волокон. Эта процедура актуальна не только в период менопаузы, но и в более молодом возрасте, особенно в послеродовом периоде. В клинике гинекологии K+31 на улице Лобачевского для решения таких проблем применяют собственную технологию лазерного луча Fotona Technology, которая отличается безопасностью, высокой точностью и эффективностью. На этом гинекологическом лазере проводят пластику влагалища и лечат недержание мочи. После обработки лазером тканей слизистые не разрушаются, а значит, нет длительного восстановительного периода. Обработанная зона постепенно сокращается, ткани подтягиваются, усиливается поддержка мочевого пузыря, тем самым уменьшаются симптомы стрессового недержания мочи. Безоперационная пластика влагалища проводится путем воздействия тепловых импульсов

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ

сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше

