Подмосковная перезагрузка

О докторе Майере и его терапии

Ирина Кириенко

ЕСЛИ со словом «детокс» у вас все еще ассоциируются буро-зеленые смузи, безвкусное серое пюре и клистиры, то вам пора познакомиться с детокс-программой по концепции доктора Майера. Разработанная около 100 лет назад, более 30 лет активно практикуемая в ведущих медицинских центрах Австрии, она стала наконец доступной и в России. Австрийский центр здоровья Verba Mayr в Пушкинском районе перевернет ваше представление о детоксе.

Ближняя Австрия

Живописный экологически чистый район, сертифицированные майер-терапевты, индивидуальный подход, самое современное медицинское оборудование, элегантные интерьеры, авторская кухня — все это делает клинику Verba Mayr достойным воплощением традиций австрийских майер-центров в России. Уровень терапии и сервиса уже успели оценить постоянные гости клиники, среди которых много известных людей. В Verba Mayr представлены разнообразные оздоровительные программы: антистресс, лечебное голодание по Майеру, диагностика организма, женские и мужские курсы. Одна из наиболее востребованных — программа, направленная на комплексное очищение и восстановление, Verba Detox.

Ты то, что ты ешь

Если бы основоположника майер-терапии — австрийского врача Франца Ксавьера Майера (1875–1965) попросили продолжить эту известную фразу, он добавил бы: «И как ты ешь». Еще в начале XX века доктор Майер сетовал на то, что его современники едят слишком много, быстро и часто, к тому же любят поздние ужины. Печально сознавать, но за 100 лет мало что изменилось.

Возникает своего рода эффект домино: быстро заглатывая пищу, мы не успеваем вовремя ощутить сытость, поэтому едим больше, чем следует. Вечерние застолья и сочетание трудных для переваривания продуктов приводит к застою пищи в кишечнике с последующим брожением и развитием гнилостных процессов. Зашлакованность кишечника вызывает неприятные ощущения, начиная от пресловутой «тяжести в желудке», и приводит к хроническим заболеваниям, аллергиям, акне и мигреням.

Считая хорошо работающий кишечник залогом здоровья человека, доктор Майер ставил задачу очистить его от токсинов максимально щадящим образом и дать возможность эффективно работать. Этот подход и лег в основу программы Verba Detox.

Что входит в программу

Verba Mayr предлагает программы разной продолжительности (8, 11, 15 или 22 дня) и интенсивности. Перед назначением терапии каждый гость клиники получает консультации у ведущих специалистов, проходит углубленную диагностику состояния организма. Такое обследование позволяет подобрать индивидуальную программу детокса, а также выявить ряд заболеваний до появления выраженных симптомов.

Вне зависимости от продолжительности программа Verba Detox характеризуется комплексным подходом: это особое питание, очистка ЖКТ, спа- и фитнес-программы, физиопроцедуры, а также лекции по майер-медицине.

Особое питание

Забудьте об унылых диетических столах советских санаториев. Вас ждет авторская кухня в ресторане центра, разработанная с учетом не только принципов майер-питания, но и вкусовых предпочтений гостей клиники. Например, из всех блюд Verba Cuisine исключен глютен — один из сильнейших аллергенов, ухудшающий работу кишечника. Однако для русского человека «хлеб — всему голова», поэтому повара Verba Cuisine пекут безглютеновый хлеб по собственному рецепту.

Обучение принципам майер-питания — одно из условий поддержания здоровья после окончания программы. Регулярные мастер-классы по приготовлению вкусных и полезных блюд от маэстро Verba Cuisine шеф-повара Алексея Никитина позволят придерживаться принципов питания по системе Майера и за стенами клиники.

Очищение организма

Для детоксикации применяются современные щадящие методы — прием минеральной воды, солей, желчегонных настоек и травяных чаев. Гидроколонотерапия для очистки кишечника проводится по показаниям.

Детокс-программа составлена так, чтобы облегчить выведение токсинов из организма, максимально задействовав все возможные органы человека. Пилинги, обертывания и массажи — это не просто приятное времяпрепровождение в спа-зоне, а процедуры, способствующие выведению токсинов через кожу. Физиопроцедуры (лимфодренажная прессотерапия, криотерапия, гипо-и гипероксигерапия и др.) ускоряют кровообращение, лимфоотток и, как следствие, процесс выведения токсинов.

Массаж живота

Программа Verba Detox в обязательном порядке включает мануальный массаж живота, который проводится сертифицированным майер-терапевтом. Такой массаж улучшает перистальтику, местное кровообращение, облегчает процесс вывода токсинов и уменьшает нагрузку на печень.

Физкульт-УРА

Гиподинамия — одна из причин застойных явлений в кишечнике, набора лишнего веса и нарушения обмена веществ. Утренняя гимнастика, теплый бассейн с чудесным видом на сосновый бор, аквааэробика, йога, скандинавская ходьба, групповые занятия и вечерняя релакс-программа — это лишь небольшой список вариантов физической нагрузки.

Вопрос времени

Оптимальная продолжительность курса детоксикации и «перезагрузки» организма — две-три недели. Однако даже после минимального восьмидневного цикла гости клиники отмечают снижение веса, восстановление функций ЖКТ, явное улучшение состояния кожи, нормализацию сна, улучшение общего психоэмоционального фона.