

Подмосковная перезагрузка О ДОКТОРЕ МАЙЕРЕ И ЕГО ТЕРАПИИ



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 Maug в Пушкинском районе Подмосковья перевернет ваше представление о детоксе. Живописный экологически чистый район, сертифицированные майер-терапевты, индивидуальный подход, самое современное медицинское оборудование, элегантные интерьеры, авторская кухня — все это делает клинику Verba Maug 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 Maug 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. 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 застоля 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 мигрени. 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. Verba Maug 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 комплекс-

сным подходом: это особое питание, очистка ЖКТ, спа- и фитнес-программы, физиопроцедуры, а также лекции по майер-медицине. 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. Для детоксикации применяются современные щадящие методы — прием минеральной воды, солей, желчегонных настоек и травяных чаев. Гидроколонтерапия 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 гиперокситерапия и др.) ускоряют кровообращение, лимфоотток и, как следствие, процесс выведения токсинов. 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. Гиподинамия — одна из причин застойных явлений в кишечнике, набора лишнего веса и нарушения обмена веществ. Утренняя гимнастика, теплый бассейн с чудесным видом на основной бор, аквааэробика, йога, скандинавская ходьба, групповые занятия и вечерняя релакс-программа — это лишь небольшой список вариантов физической нагрузки. 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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА