

гих клиентов. И знаете, когда я попросила яблоко, меня спросили, какое я люблю: сладкое, кислое или кисло-сладкое. «Поймите, наше здоровье — это основа всего. Ну не будет вам весело ни на Мальдивах, ни в Межеве, если в боку колет и в пояснице постреливает», — рассказывает Юрий Медзиновский. — Часто люди не верят, что их жизнь может стать качественно лучше. Кто-то думает, что мы заставляем голодать, другие просто боятся — не врачей, а результатов своих анализов. Господа, поверьте, современная медицина может справиться со многими сложными заболеваниями, а уж избавиться от последствий переизбытка и от лишнего веса — это для нас проще простого. Да, контракт страховой медицины в GLMED — это серьезная инвестиция. Наша цель — это защита вашего здоровья и получение вами дивидендов в виде продления „золотых“ лет жизни — того периода, в котором вы можете полноценно наслаждаться своим благополучием, положением в обществе 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 помогают решать не только 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, сдам анализ крови на семь параметров: коэнзим Q10, витамин Е, витамин С, 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 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

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ

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



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА РЕЗИДЕНЦИИ GLMED



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 переизбытку и необходимости устраивать разгрузочные дни. На основе расширенного анализа MyGenetics рекомендует 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 радиовоздействием с целью омоложения,