

ВЫ И ВАША СВАДЬБА

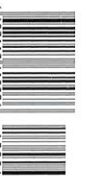
WEDDING

№ 6 (98) СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ 2017

НЮША
СКАЗАЛА
“ДА!”

СВАДЬБА
БЕЗ ГРАНИЦ

- ЗИМНЯЯ ЦЕРЕМОНИЯ
- НЕТРИВИАЛЬНЫЕ МЕСТА
- СВАДЬБА ПРЕСНЯКОВА
- НОВЫЙ ПОДХОД
- СВАДЬБА ОЛЬГИ УШАКОВОЙ



4 607174 510074 17 002

18+

ФОРМУЛА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

ВЕЛНЕС-МАНИЯ ЗАХЛЕСТНУЛА ПЛАНЕТУ. ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ДЕТОКС, ГДЕ ИСКАТЬ ГАРМОНИЮ И КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ЗОЖ-МАЗОХИСТА, МЫ ВЫЯСНИЛИ У ГУРУ ANTI-AGE ТЕРАПИИ ДОКТОРА ВИСЕНТЕ МЕРЫ, ГЛАВЫ ОТДЕЛА КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ЛЕГЕНДАРНОЙ КЛИНИКИ SHA WELLNESS CLINIC.



Висенте МЕРА,
глава отдела
клинической медицины
и ведущий anti-age
специалист клиники
SHA Wellness Clinic



В последнее время разговоры о макробиотике не затихают. Что же это такое и почему она нам так необходима? Макробиотика в переводе с греческого – «техника долгой жизни». Но это не только определенная система питания, основанная на восточной философии, но и новый уровень ощущений и восприятия самих себя. Это своего рода непрерывный внутренний диалог со своим телом о том, что для него хорошо, а что – не очень. Ее основная задача – замедление процессов старения и реактивация оздоровительного потенциала организма за счет собственных ресурсов.

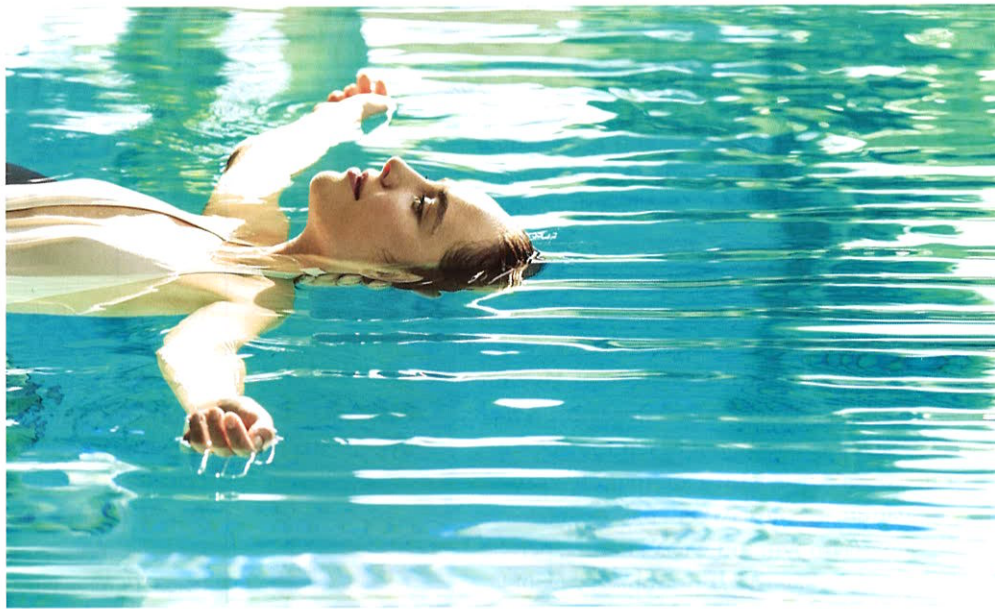
Как вписать в свою жизнь макробиотику и не потерять к ней интерес? Прежде всего нужно полностью принять текущее положение дел. Посмотреть на себя со стороны и трезво оценить ситуацию. Затем расставить приоритеты и определиться с тем, что не устраивает вас конкретно сейчас и какого результата вы бы хотели достичь в будущем.

Этап осознания очень важен. Повторюсь, макробиотика – это не про диету, а про философию жизни. По большей части это история о том, как научиться слышать собственное тело и по-настоящему заботиться о нем. Скажу честно, путь изменения привычек простым не бывает, и если ваша цель оставить все как есть и лишь получить один волшебный совет по детоксу на все случаи жизни, то это точно не ко мне. В моей системе координат системный подход – альфа и омега всего.

Назовите современный бич молодости и красоты? На преждевременное старение организма влияет целый комплекс факторов. Но на сегодняшний день я бы выделил токсичность мыслей, неправильное питание, гиподинамию и то, чем нас наградила диджитал-эра, – излучение от компьютеров, телефонов и прочей техники. Добавлю сюда же слишком частые перелеты. Радиацию на борту самолета тоже никто не отменял.

Поделитесь основными правилами сохранения красоты и молодости.





Начните с полного биохимического исследования крови, чтобы определить, в каких именно веществах организм испытывает дефицит и в чем он нуждается на данный момент сильнее всего. Например, для женщин очень важны хорошие показатели селена, железа, витаминов D и K и фолиевой кислоты. Также сдайте анализ на наличие в крови токсичных микроэлементов, таких как свинец, ртуть и алюминий. Если все не очень хорошо, то пропейте курс детокс-комплекса Mega NFC 10 на основе цеолита. Попутно выясните биологический возраст организма и его общий антиоксидантный статус. Все это нужно для определения факторов, влияющих на преждевременное старение и разработку персональной anti-age стратегии. Затем избавьтесь от лишнего веса и сократите количество потребляемой еды на треть: лучше остаться чуть голодным, чем переест. Тратьте хотя бы 30 минут в день на физические нагрузки. Здесь главное – регулярность. Нет получаса? Занимайтесь по 10 минут, но каждый день. Слезьте с сахарной иглы и замените кофе на зеленый чай: бодрит он не хуже, а пользы приносит гораздо больше. Но не впадайте в крайности: на 90% ваша пища должна быть здоровой, а 10% оставьте на любимые удовольствия – лишний стресс вам ни к чему. И конечно же, совет на все времена: защищайтесь от солнца. Помните, что са-

мый лучший крем от морщин – это санскрин SPF 50+. Встречайте и заканчивайте день короткой медитацией – она поможет обрести гармонию и полюбить себя. Начинать утро с мисо-супа. И вообще, ешьте его как можно чаще: он прекрасно очищает организм и содержит все необходимое для его нормального функционирования. Скажите нет молоку животного происхождения и мясу крупного рогатого скота и ешьте как можно больше местных сезонных фруктов и овощей. При покупке продуктов всегда читайте состав – там не должно быть никаких искусственных добавок, химических усилителей вкуса и красителей. Внимательно подходите к выбору вещей, которые вас окружают в повседневной жизни: носите одежду из натуральных тканей и обставляйте пространство дома экологичной мебелью без ДСП.

Самая частая ошибка тех, кто только встал на путь здорового образа жизни?

Ожидание, что за короткий период произойдут серьезные изменения в организме и внешности в лучшую сторону. Надо быть реалистами: это невозможно. Улучшения будут происходить постепенно, step by step. Но они непременно будут.

Так есть ли жизнь без детокса? Конечно! Ведь большинство не совсем правильно понимает суть детокс-программ. Наш организм выводит токсины ежедневно без какой-либо помощи. Детокс-продукты все-навсего помогают ему справиться с последствиями несбалансированного питания, алкогольной интокси-

кации и прочими неприятностями. Но надо понимать, что они не берут на себя фильтрующие функции печени и почек. Иными словами, так называемый детокс лишь помогает организму перераспределить нагрузку и не тратить все свое время и ресурсы непосредственно на нейтрализацию и вывод токсинов, а заняться, например, укреплением иммунитета и другими не менее важными для вашей жизни вещами.

Почему за вечной молодостью стоит ехать именно в SHA? Главная особенность anti-age программ нашей клиники – особый микс древних восточных практик с передовыми диагностическими и превентивными процедурами, а также использование последних мировых разработок в области генетики и антивозрастной медицины. Мы учим людей говорить на одном языке со своим телом и жить в полной гармонии с собой и окружающим миром. Добавьте к этому сильнейшую команду лучших врачей, собранных со всего мира – и ответ станет очевиден. W

