

Превентивные технологии здоровья

Доктор Варвара Лещинская
Научный руководитель «Академия Здоровья»,
г. Санкт-Петербург
Berry Detox-Antiage Clinic, Стамбул, Турция

Мой опыт работы

- **ДОКТОР НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ИММУНОЛОГ**
- **КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ПО ДВУМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ: АЛЛЕРГОЛОГИЯ-ИММУНОЛОГИЯ И ПСИХИАТРИЯ**
- **Экс-директор медицинского центра «Академия Здоровья», г.Новосибирск**
- **Доктор, детокс-коуч, ведущий направления Detox/Anti-age детокс-резортов Le Grande, Бали, Six Senses, Испания**
- **Научный консультант по развитию технологий здоровья центра «Аппетита и Обмена», зав. отделением диетологии и детокса санатория «Дюны», г. Санкт-Петербург**
- **MD, PhD, ANTIAGE-EXPERT – частная практика в Испании**
- **Berry Detox/Anti-age Clinic, Стамбул, Турция**
- **Учебно-консультативный проект «Академия Здоровья»**

С ЧЕМ КО МНЕ ОБРАЩАЮТСЯ

- **Лишний вес, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания**
- **Желудочно-кишечные заболевания**
- **Иммунные заболевания**
- **Эндокринные заболевания**
- **Психосоматические заболевания**
- **Профилактика заболеваний и омоложение – Antiage**
- **Работоспособность, повышение уровня энергии**

Современная диагностика пограничных состояний

Структуры питания

Иммунитета и скрытого
хронического воспаления

уровня скрытого стресса

скрытых гормональных
дисфункций

обмена веществ,

типов старения

- МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
- Иммунодиетотерапия
- Персональная диета с учетом обмена веществ
- Реабилитация микробиоты
- Восстановление биоритмов
- Фитотерапия
- Современный детокс
- Быстрое восстановление уровня обмена веществ, работоспособности и уровня энергии

Основные причины смертности

Сердечно-
сосудистые
заболевания:
инфаркты,
инсульты, ИБС

Онкология

Заболевания
респираторные:
острые и
хронические

Ожирение,
сахарный диабет

- Что их объединяет?
- Болезни образа жизни
- Патогенез: хроническое воспаление, инсулинорезистентность
- Причины: дрянь-питание, гиподинамия, нарушения системы детоксикации и иммунитета
- Скрытый хронический стресс
- Те же самые причины – у старения и преждевременного старения

Причины ожирения и онкологии, раннего старения

- Генетическая предрасположенность: эпигенетика
- Иммуниетет, уровень хронического воспаления
- Структура питания
- Уровень стресса, стрессоустойчивость и адаптивность
- Биоритмы, нарушения сна, режима сна и отдыха
- Энергетический обмен, структура тела биоимпенданс, количество мышц
- Биологический возраст
- ЭКОЛОГИЯ: внешняя и внутренняя

Первоочередная задача медицины - профилактика

- Снижение уровня смертности
- Повышение уровня жизни
- Качества жизни
- Уровень работоспособности и энергии



Информационные технологии в профилактике

- Современная диагностика на уровне профилактики
- Тестовые системы уровня стресса, работоспособности, энергии, настроения, стрессоустойчивость
- Биоритмы, нарушения сна, режима сна и отдыха
- Структура питания
- Энергетический обмен, структура тела биоимпенданс, количество мышц
- Биологический возраст

Здоровье можно оценить по биопараметрам

- Параметры здоровья
- Качества жизни
- Уровень работоспособности и энергии

Биопараметры здоровья

- Работоспособность , уровень энергии
- Иммуитет, уровень хронического воспаления
- Биоритмы, в том числе качество сна
- Физическая выносливость, гибкость
- Структура питания: нормативы
- Энергетический обмен, структура тела
- Адаптивность/стрессоустойчивость, EQ – эмоциональный интеллект, память, уровень хронического стресса,
- Тип конституции, генетические типы

Современная диагностика

- Тестовые системы оценки биоритмов, работоспособности, уровня энергии, стресса, эмоционального интеллекта, адаптивности, памяти, структуры питания и пр.
- Метод непрямой калориметрии для оценки уровня метаболизма, физической выносливости
- Спирография для оценки дыхательного обмена и функции легких
- Лабораторные анализы для оценки иммунитета, хронического воспаления
- Интеллектуальные платформы для оценки биоимпенданса - структуры тела и биологического возраста

Информационные технологии здоровья

- Оценка биопараметров
- Приложения информационные по НОРМАМ ЗДОРОВЬЯ с рекомендательным характерам
- Восстановление биоритмов – режима труда и отдыха – восстановление здоровья
- Кабинеты здоровья , консультанты здоровья