

Рекомендации наших экспертов.  
О врачах, курортах и методах лечения.  
Идеи, обзоры, советы, истории из практики и жизни.

Нам 15 лет



выпуск 4

# путешествуйте на ЗДОРОВЬЕ

## Азия, которую мы любим...

*детокс, расширение сознания  
и вдохновляющие  
впечатления*

стр. 58

### здоровье

*Диагноз верный.  
В диагностическом  
центре Мюнхена*

стр. 32

### тонус

*Грязевое сокровище  
Италии. Отели коллекции  
GB Hotels*

стр. 14

### совершенство

*Зимняя сказка в Альпах.  
Гид по эксклюзивным  
альпийским отелям*

стр. 72



# содержание

Главный редактор: *Анатолий Селянинов*  
Генеральный менеджер: *Людмила Староверова*  
Директор по рекламе: *Галина Банникова*  
Дизайн и верстка: *Елена Поповская*  
Подготовка к печати: *Мария Климова*  
Корректурa: *Наталья Яшина*



– 8 –

**Бионтология  
Анри Шено**  
*специальный  
выпуск*

– 14 –

**Грязевое  
сокровище  
Италии**  
*отели коллекции  
GB Hotels  
в Абано Терме*



– 20 –

**Их нужно  
знать в лицо:**  
*знаменитые  
шеф-повара  
велнес-курортов*

– 26 –

**Скрытый резерв**  
*где найти обновление,  
свежие силы и вторую  
молодость?*



– 28 –

**Ревитализация  
в Швейцарии**  
*в клинике  
La Prairie*

– 32 –

**Диагноз верный**  
*в Диагностическом  
центре Мюнхена*

– 36 –

**S-класс в мире  
медицины**  
*Университетская  
клиника Фрайбурга*

– 40 –

**Новые решения  
старых проблем**  
*инновационная  
медицина  
во Фрайбурге*

– 44 –

**Интегративная  
медицина**  
*в Центре доктора  
Гассманна*

– 50 –

**Диагностическое  
сканирование**  
*IQCURE®SCAN  
в хорватском  
Свети Мартин*



– 54 –

**BIOLI**  
*медицинский  
велнес-курорт  
в Грузии*

– 58 –

**Медассист  
в Азии**  
*Азия, которую  
мы любим...*

– 64 –

**Цейлон  
становится ближе**  
*аюрведа, отдых  
на океане и экскурсии*

– 72 –

**Зимняя сказка  
в Альпах**  
*гид по эксклюзивным  
альпийским отелям*

– 78 –

**Жемчужина  
Бад Хофгастайна**  
*отель Norica  
Palais*

– 82 –

**О нас**

*Главное – не место, в котором находишься, а состояние духа, в котором пребываешь...*

Античный философ



Лето 2018-го в Москве выдалось настолько «образцовым», с таким дивным сочетанием прохладных утренних часов и знойных дней, шумных освежающих гроз и вечеров, напоенных теплыми ароматами трав, что было бы невероятно обидно уехать в отпуск, покинув подмосковный дом под сенью сосен, от которого всего 40 минут на электричке до центра города и еще столько же на метро до любимой работы, ради знойных и переполненных средиземноморских пляжей...

Тем более, что и теплица трещит от огурцов, и кусты смородины подгибаются от тяжести ягод, а лесной малинник бескорыстно снабжает всех неленивых окрестных дачников крупными сладкими ягодами... и какие же, скажите, соблазны Греции и Италии сравнятся с младенческим восторгом от наблюдения за важно наливающейся на компостной куче толстобокой тыквы, посеянной на удачу твоей неуверенной рукой?

Наверное, большинство наших клиентов рассуждают так же, иначе чем объяснить, что именно лето в нашей компании

считается сезоном умеренного спроса, а вот в межсезонье и зимой у нас в буквальном смысле шквал запросов и бронирований?

Многие наши клиенты предпочитают летом наслаждаться божьей благодатью прекрасной погоды у себя на родине, а путешествия планируют на период с октября по апрель, когда дома тепла и солнца недостаточно, чтобы проводить время под открытым небом, а промозглые короткие дни и недостаток свежей растительной пищи делают нас апатичными и усталыми. А ведь именно на эти месяцы приходится максимальная деловая активность, когда нужно быть на пике физической и интеллектуальной формы!

Поэтому, обращаясь к нам в «Медассист», они и требования предъявляют особенные: путешествия должны не просто утолять охоту к перемене мест, а помогать жить в полную силу и укреплять главнейший из наших ресурсов – здоровье. и наш очередной каталог для них – это путеводитель идей и проверенных решений в этой сфере.

Мне нравится думать, что именно благодаря тому, что за 15 лет нашей работы состав сотрудников компании практически не изменился (правда, в последние годы в наше созвездие буквально «влетело» несколько ярких молодых «комет»), мы уверенно продолжаем путь к нашим главным целям:

1) находить для вас такие места, где над вашим здоровьем будут работать первоклассные врачи «в содружестве» с самыми современными курортными технологиями и исцеляющими силами природы;

2) нашими путешествиями вдохновлять вас к работе над собой, обучая действенным приемам поддержания внутренней гармонии, высокой работоспособности, прекрасного самочувствия и физической формы.

От Италии и Швейцарии до Индии и Израиля, от Северного Кавказа, Крыма и Прибалтики до средней полосы России – в буквальном смысле слова по всему миру расположены такие «места силы», само пребывание в которых способно лечить душу и тело, вразумлять, укреплять дух, пробуждать творческие способности, дарить энергию. в каждом из таких мест вас ждут элитные гостиницы, современные курортные программы, медицинские консультации с первоклассными специалистами, процедуры, сбалансированное питание, занятия с инструкторами, удачно дополненные экскурсиями, музыкальными, музейными, гастрономическими впечатлениями и шопингом.

Мы неустанно работаем над тем, чтобы на каждом из наших курортов, в оздоровительных центрах и СПА-отелях вы чувствовали

себя как дома, наслаждались прекрасным состоянием духа и еще долго радовались произошедшим с вами переменам.

Главными трендами наступающего сезона являются программы анти-эйджинга (омоложения организма на клеточном уровне) и путешествия в азиатские ретриты, с их чарующей атмосферой и нетрадиционными подходами к исцелению тела и души.

В обоих случаях в основе терапии – холистический подход, представление о единстве физического и духовного в человеке. Холистическая медицина сосредоточена не на болезни и ее симптомах, а на лечении нарушений баланса в организме, приведших к ее возникновению. Это актуальнейшее и результативное направление современной медицины в полной мере отражено в ассортименте наших программ наступающего года и в настоящем издании.

Если вы разделяете нашу философию путешествий, стремитесь к развитию и достижению значимых для себя целей даже во время каникул, мы поможем вам сделать каждый день вашего отпуска максимально ценным и насыщенным.

Встав под наши паруса, вы будете 365 дней в году чувствовать себя лучше, болеть реже и выглядеть моложе!

Интересного чтения, прекрасного настроения и значимых свершений всем нам!

*Искренне ваша,  
Людмила Староверова,  
генеральный директор*

Наша работа кажется красивой и приятной, но это кропотливый труд, сотни дней и ночей, проведенных в разных городах, курортах, клиниках и отелях. Только так, опираясь на собственный опыт, мы можем уверенно рекомендовать вам оптимальные маршруты и локации для полезного времяпровождения. Об одном таком эпизоде – коротком, но познавательном путешествии в Мюнхен, самый южный город Германии – я бы и хотел рассказать.

Бавария – это BMW, знаменитый футбольный клуб, превосходное пиво, причудливая архитектурная смесь бидермайера, готики и барокко... Это удивительной красоты аль-

пийское озеро Тегернзее и самые доброжелательные люди на улицах и в парках – мужчины в ледерхозен и женщины в дирндлях... и, конечно же, это первоклассная немецкая медицина (о диагностическом центре Мюнхена и его чек-апах вы можете прочитать на стр. 45).

Если вы приезжаете в город и там есть отель сети Mandarin Oriental, знайте: он лучший в этом городе. Mandarin Oriental – это гонконгская отельная цепочка, включающая 29 роскошных объектов по всему миру, и азиатское гостеприимство крепко-накрепко прошито в генетическом коде каждого их них.

Все – от улыбки швейцара до туалетно-косметических принадлежностей будет идеально. Так было и в случае с отелем Mandarin Oriental в Мюнхене.

Я стараюсь всегда аккуратно использовать слово «лучший», но применительно к этому отелю оно более чем уместно. В Европе много пятизвездочных гостиниц, но большинство из них работают без трепетного отношения к клиенту, равнодушно, на автомате. Уют, камерность, приватность, сдержанный, акцентированный неброскими деталями шик – все это Mandarin Oriental в Мюнхене создал и поддерживает с присущей этой отельной цепочке перфекционизмом. В Mandarin Oriental не было и не будет случайных людей. Его контингент – лишь те, для кого комфорт и максимально эффективная организация

личного пространства играет ключевую роль во время путешествия.

Почти все номера имеют уникальную планировку (мой был на 6-м этаже с видом на Фрауэнкирхе и Новую Ратушу), поскольку это здание ранее было аристократическим особняком XIX столетия. Если хотите красивый вид, селитесь на последних этажах, а если любите очень высокие потолки – рекомендую бронировать номера на нижних этажах (но красивого вида уже не будет). На крыше отеля находятся бассейн и бар, а на первом этаже – небольшой современный фитнес-зал.

## Мое «мандариновое» лето

*Этот год для «Медассиста» – юбилейный.*

*15 лет мы подбираем для вас оздоровительные курорты, велнес-программы, аюрведические ретриты и СПА-отели, организуем лечение, диагностику и консультацию у самых «звездных» врачей Швейцарии, Израиля, Германии, Испании и Греции.*

Думаю, что и через 10 лет я буду с удовольствием вспоминать эту поездку – в солнечную, но нежаркую июньскую Баварию, очаровательный Мюнхен и великолепный отель Mandarin Oriental. Ведь им удалось почти невозможное – влюбить меня в этот регион также сильно, как много лет назад меня влюбила в себя Северная Италия.

*Самые запоминающиеся впечатления – те, которые превосходят наши ожидания.*

Искренне ваш,  
главный редактор



АНАТОЛИЙ СЕЛЯНИНОВ

# БИОНТОЛОГИЯ Анри Шено

Специальный выпуск



Мерано,  
Италия  
открыт в 1974  
гостей 135

Эрбуско,  
Италия  
открыт в 1999  
гостей 200

Габала,  
Азербайджан  
открыт в 2017  
гостей 300

Чтобы потерять один килограмм жира, нужен месяц. Быстрее не получится ...

Хороший день, когда удалось сделать что-то хорошее, не для себя, а для других. Тогда жизнь получает новую ценность.



Фрукты лучше есть перед обедом, а не после него. Вино лучшего всего пить вечером (и желательно красное), оно богато полифенолами и антиоксидантами.

Если провести соцопрос о самом известном диетологе в мире, то лидером, вероятнее всего, станет Анри Шено. Его имя звучит на конференциях и симпозиумах, в салонах частных самолетов и в эконом-классе регулярных авиарейсов, на пляжах и в ресторанах, в офисах корпораций и даже в метро.

Ученый-нутриционист Анри Шено свои первые шаги к обще-европейской славе начал в научно-исследовательском центре морской биологии Сорбонны в Баниель-сюр-Мер, где специализировался на антропологии, философии и китайской медицине. Изучению последней он посвятил более десяти лет. Здесь же он всерьез увлекся биоэнергетической психологией и натуропатией. Позднее Анри создает первую лабораторию фитокосметики и фитотерапии,

разрабатывая совместно со своими коллегами новые методы талассотерапии.

В качестве президента и основателя международной ассоциации растительной косметики Шено совершает ряд поездок по Европе с тем, чтобы во время

многочисленных семинаров наглядно продемонстрировать свои идеи профилактики заболеваний на основе правильного питания, адекватного образа жизни и использования натуральных средств.

Он получает степень магистра и доктора психологии, а также почетного доктора гуманитарных наук при Кенсингтонском университете.

В 1974 году открывается первый Эспас Анри Шено, а в начале восьмидесятых годов ученый переезжает в Альто-Аидже, где основывает знаменитый Эспас Анри Шено в Мерано.

Под занавес XX века, в 1999 году Анри Шено создает бионтологию – новую концепцию эволюционных исследований психофизического старения.

На следующих страницах мы расскажем вам о двух замечательных отелях: Chenot Palace в Азербайджане и L'Albereta Relais & Chateaux в Италии. Оба расположены в удивительных по красоте местах, где сила пейзажей в купе с инновациями бионтологии творит настоящие чудеса. Итак, в путь – к молодости, красоте и здоровью!



📍 Эрбуско, Италия

### L'Albereta Relais & Chateaux 5\*



Отель L'Albereta Relais & Chateaux расположен всего в часе езды от Милана, в одном из самых красивых регионов Италии – Ломбардии. Кипарисы и виноградники, горные вершины и озера, старинные города и модные аутлеты – этот регион имеет все шансы очаровать и покориť путешественника. Еще большую популярность регион приобрел с появлением современного СПА-комплекса Espace Chenot, который был открыт при отеле L'Albereta

в 2003 году. С тех пор это место стало знаковым не только для поклонников Северной Италии, но и для всех адептов философии Анри Шено и здорового образа жизни. Ведь правильное питание и благостная атмосфера в Италии – это вдвойне притягательно!

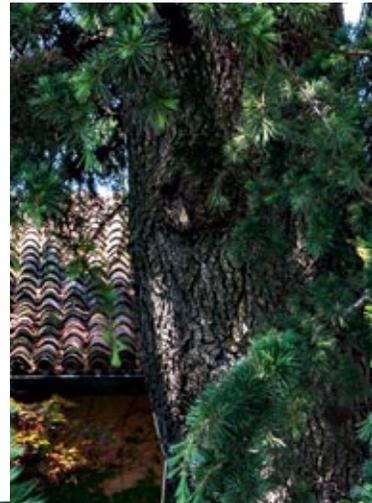
Отель в полной мере реализует методики гуру детокса и основоположника бионтологии Анри Шено. В рамках оздоровления и очищения организма

**В 2018 ГОДУ ОТЕЛЬ L'ALBERETA  
RELAIS & CHATEAUX НАЗВАН  
ЛУЧШИМ В НОМИНАЦИИ  
SMARTEST DETOX ESCAPE  
ПО ВЕРСИИ АВТОРИТЕТНОГО  
СПА-ГИДА CONDE NAST  
TRAVELLER.**

проводится скрининг-диагностика с биомаркерами образа жизни, определение скорости метаболизма, измерение кардиореспираторной выносливости, поструральная оценка, анализ телосложения и другие диагностические замеры. Оздоровительные программы включают восстанавливающие витаминные терапии, энергетический массаж Шено, сеансы липолитического лазера, гидроароматерапию, персональные тренировки. В зависимости от ваших потребностей на стадии бронирования вы можете выбрать наиболее подходящий профиль программы – ведь кому-то необходимо нормализовать вес, а для кого-то в приоритете замедление процессов старения и антивозрастной уход. Но какую бы программу вы

не выбрали, непревзойденный сервис и осязаемый эффект для здоровья гарантированы – имя Анри Шено является лучшей гарантией качества.

Каждая программа включает помимо массажей и расслабляющих процедур диетическое питание. Дополнят отдых бассейн с четырьмя видами гидромассажа и протivotоком, сауна, хаммам и полностью оборудованный спортивный зал.



У отеля безупречная консьерж-служба и один из самых известных виноградников Италии





📍 Габала, Азербайджан

## Chenot Palace Health Wellness Hotel 5\*

Еще одна локация велнес и детокс-центра стала для многих неожиданностью – пятизвездочный отель Chenot Palace Health Wellness Hotel открылся в Габале, в Азербайджане. Эта страна-гедонист традиционно ориентирована на кулинарные наслаждения, которые являются одним из символов восточной роскоши. Но и здесь нашлись пейзажи, не уступающие альпийским, и вот в Габалу перенесся весь арсенал детокс-средств, методик и технологий Анри Шено.

Гости курорта проходят инновационную медицинскую диагностику, во время которой специалисты определяют жесткость стенок сосудов, проводят анализ степени интоксикации организма тяжелыми металлами, оценивают содержание коллагена в коже и уровень оксидативного стресса. Здесь также доступны дополнительные медицинские эстетические процедуры, современная высокотехнологичная метаболическая лаборатория, криокамера с температурой -110 °С, антигравитационные технологии и высотная камера с пониженным содержанием кислорода для оценки физического здоровья.

Это крупнейший в мире отель, работающий по методике Анри Шено



Иными словами, научная фантастика становится реальностью, и в Габале уже вовсю используется уникальное медицинское оборудование и методики, о которых еще пару лет назад можно было только мечтать. Конечно, в отеле проводят также традиционные энергетические массажи по методу Шено, обертывания фитогрязью, гидроароматические процедуры, детокс-капельницы и многое другое.

Пошел уже третий год успешной работы отеля, но его по-прежнему не покидает атмосфера новизны и домашнего уюта одновременно. Гости здесь с пониманием относятся к друг другу, а запоминающаяся инфраструктура отеля (пейзажный бассейн с подогреваемой водой, разделенный на открытую и закрытую



части, теннисные корты, стрелковый клуб, прокат велосипедов) позволяют на время забыть об обязательных процедурах и необходимости соблюдения диеты.

В отношении диеты стоит выразить признательность

и благодарность шеф-повару отеля Chenot Palace – гениальному Рауфу Валиеву, благодаря которому каждая трапеза не только низкокалорийна, но и эстетически прекрасна и невероятно вкусна. Порции здесь действительно небольшие, мяса и алкоголя нет, любая пища готовится с минимумом соли. Сахар также под запретом. Кофе – только ячменный. Но вы убедитесь, что полученный результат с лихвой перекроет все диетические ограничения.



  
**CHENOT PALACE**  
HEALTH WELLNESS HOTEL  
GABALA - AZERBAIJAN

Все процедуры назначаются индивидуально по результатам вступительной медицинской консультации

Абано Терме, Италия

## Грязевое сокровище Италии

### Abano Grand Hotel 5\*L

Абано Терме – флагман итальянских курортов и негласная столица грязелечения. Сюда приезжают для того, чтобы испытать исцеляющую силу легендарных грязей, насладиться негой термальных купелей, пожить в роскошных СПА-отелях и побывать в Венеции и Вероне!

Один из рекомендуемых нами отелей в Абано Терме – это Abano Grand Hotel 5\*L. Он расположен на территории роскошного парка, располагает тремя термальными бассейнами и представляет собой классический гранд-отель в наилучшем из возможных исполнениях. Остановите свой выбор на этом престижном и единственном пятизвездочном отеле класса делюкс в Абано Терме – и тогда вам посчастливится жить в самых комфортных условиях и пользоваться услугами лучшего СПА-центра региона.

Технология грязелечения в Abano Grand Hotel 5\*L отточена до совершенства. Здесь она дополняется многочисленными видами восточных ритуалов и новинками в области лечебной косметологии, что отвечает самым разным вкусам. Сюда приезжают и на омоложение, и на детокс, и просто ради ни с чем не сравнимого удовольствия от качественного СПА. День, проведенный в термальных бассейнах и многочисленных саунах, сопровождаемый сеансами грязелечения, сопоставим с недельным курсом массажа, после которого чувствуешь одновременно и приятное расслабление, и невероятный прилив сил.

медицинская консультация  
в сопровождении переводчика

обследование для определения  
состояния здоровья и потенциальных факторов риска

окислительный стресс-тест

анализ крови из пальца  
для определения концентрации свободных радикалов и антиоксидантов в крови с целью профилактики и замедления процесса старения

диагностика состояния  
кожи лица

6 сеансов грязелечения  
Anti-Aging с питательным, антиоксидантным и детокс-эффектом

6 термальных ванн Anti-Aging  
дополнят эффект грязелечения и подарят неповторимое ощущение полного расслабления

## Программа LIFESTYLE ANTI-AGING

минимальный период пребывания 7 ночей, стоимость программы – 1840 евро с услугами переводчика, проживание не включено

Программа Lifestyle Anti-Aging призвана создать оптимальные условия для восстановления психоэмоционального и физического равновесия, а также поддерживать полученный результат после окончания программы. Каждый этап программы незаменим и будет сопровождать вас на пути к комплексному оздоровлению всего организма.

6 массажей длительностью 50 минут, на выбор: массаж по методу deep tissue method®, оздоровительный, аюрведический, рефлексологический, hot stone therapy

1 деликатная или термальная  
чистка лица

1 пилинг тела, на выбор: пилинг фруктовыми кислотами, вулканический пилинг, пилинг для мужской кожи Peel & Relax Treatment for Men

2 процедуры для лица, на выбор: процедуры для чувствительной кожи лица, антистресс, детокс, интенсивная омолаживающая процедура для мужской кожи

1 грязевое обертывание Emotional Mud Plus, подобранное врачами по результатам диагностики для дренажа, очищения, тонизирования или расслабления мышц

1 интенсивный уход Luxury Treatment, на выбор из косметических ритуалов Luxury Hematite, Luxury Silver face или Belle Epoque

## Огромный плюс отеля – его кухня

Авторский подход и тщательно подобранные ингредиенты в любое время дня украсят ваш рацион. А главное, в каждом рецепте ощущается забота о здоровье и самочувствии гостей.



## White

Полная перезагрузка и внутренняя свобода ожидает гостя в СПА-центре White

### Grand Hotel Trieste&Victoria 5\*

#### Программа IN&OUT

минимальный период пребывания 7 ночей, стоимость программы – 1760 евро с услугами переводчика, проживание не включено

Часто тело отправляет нам четкие сигналы, указывающие на наличие хронического стресса. Кожа теряет здоровый блеск, беспокоит постоянная усталость, появляется чувство тяжести, пропадает бодрость и энергия. Это лишь некоторые из пагубных последствий стресса и скорости современной жизни на организм человека. Для борьбы с ними была создана специальная программа с ярко выраженным дренажным и детокс-действием. Благодаря индивидуально подобранным процедурам программа обеспечивает комплексную регенерацию организма «изнутри и снаружи».

Повышение тонуса организма, избавление от токсинов, восстановление бодрости и энер-

Grand Hotel Trieste&Victoria 5\* расположен в самом центре курорта Абано Терме – там, где сосредоточено большинство бутиков и кафе. Благодаря пяти термальным бассейнам, ухоженной парковой зоне, фитнес-пространству для спортивных занятий он получил заслуженную оценку идеального места для оздоровительных каникул или СПА-уикенда. Изюминкой курортного отеля Grand Hotel Trieste & Victoria является СПА-центр White – роскошное белоснежное пространство, где совершаются чувственные ритуалы, проводятся антивозрастные процедуры и термальная детоксикация.

гии, возвращение легкости, избавление от напряжения в теле и тяжелых мыслей – таковы удивительные результаты программы «In & Out».

Ведь секрет настоящей красоты основан на сочетании физического здоровья и душевной гармонии. Программа рассчитана на тех, кто желает уделить время себе и своему здоровью.

#### IN&OUT: интенсивная программа с дренажным, детокс и очищающим действием

6 сеансов грязелечения с биоактивной глиной: омоложение и детокс

1 уходовая процедура *Vacchus* или *Belle Epoque* или *Cacao face & body immersion* (110 минут)

1 процедура *Jasmine Experience* (80 минут) или массаж лавовыми камнями (80 минут)

5 процедур *Destress Falls* (25 минут) – тонизирующий душ с дренажным и очищающим действием

3 процедуры антистресс для лица или 3 массажа антистресс (50 минут) или 3 процедуры для кожи вокруг глаз (25 минут)

1 процедура *5 Senses Luxury* (80 минут)

1 эксклюзивная процедура для лица *Luxury Silver Face* или *Luxury Thermal Shine* (50 минут)

травяной чай 3 раза в день



## La Residence & Idrokinesis 4\*S

La Residence & Idrokinesis 4\*S специализируется на восстановлении физической формы, двигательной активности и реабилитации, в том числе после травм, операций и при хронических заболеваниях. Высококласные врачи центра Active Termal SPA успешно комбинируют различные медицинские методики, направленные на устранение болевого синдрома, восстановление объема движений в суставах и позвоночнике, а также на улучшение формы профессиональных спортсменов.

Косметологи и СПА-терапевты дополняют лечение процедурами для похудения, снятия стресса и повышения тонуса. Часть комнат отеля оборудована с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями.



## Программа IDROKINESIS для здорового позвоночника

*минимальный период пребывания 7 ночей, стоимость программы – 1315 евро с услугами переводчика, проживание не включено*

Боли в спине (наиболее часто встречающиеся в области поясницы и шейного отдела) являются самой распространенной проблемой со здоровьем и наиболее частой причиной обращения за консультацией к доктору. Термальная среда – идеальное место для лечения хронических болей в спине, возможность восстановить здоровье надежным способом, не имеющим побочных эффектов. Пребывание в отеле начнется с комплексного обследования и разработки индивидуальной программы процедур. Команда высококвалифицированных специалистов позаботится о том, чтобы вы забыли о болях в спине раз и навсегда.

*вступительная медицинская консультация врача специалиста в области термальной медицины и физиатра с диагностикой осанки при помощи подоскопа*

*1 компьютерная диагностика равновесия (с использованием стабилометрической компьютеризованной платформы)*

*6 грязевых аппликаций*

*6 термальных озонированных ванн*

*6 сеансов индивидуальной гидрокинезитерапии (25 минут)*

*6 сеансов постуральной гимнастики или обезболивающей терапии (25 минут)*

*6 массажей для снятия мышечных блокировок (25 минут)*

## Термальная среда

*идеальное место для лечения хронических болей в спине и, как следствие, душевного равновесия*



## Их нужно знать в лицо:

*знаменитые шеф-повара  
велнес-курортов*

**В**елнес-курорты – это не только СПА-инфраструктура, красивая территория и комфортабельные номера. Всем известно, что фигуру, осанку, цвет лица и жизненный тонус во многом формирует система питания, именно шеф-повара, которые словно «серые кардиналы» стоят за каждой веточкой сельдерея, попадающей на ваш стол. Именно о них, именитых кудесниках поварского искусства, пойдет речь в этой статье.

Даниэль не только специализируется на классической французской и средиземноморской кухне, но и прекрасно сочетает в своих блюдах традиции разных стран. Он очень любит готовить блюда из рыбы и морепродуктов, но при этом может исполнить любое другое блюдо, от закусок до десертов и делает это всегда великолепно. Его кухня пользовалась успехом в лучших ресторанах по всему миру. Он готовил обеды для королевы Великобритании, короля Саудовской Аравии, Билла Клинтона, Фиделя Кастро, султана Омана, был частным поваром у эмира Катара Шахамата Альтани. Даниэль с радостью предложит вам свежую, вкусную и полезную еду, сделает каждый прием пищи непохожим на другой. Прожив в России более 10 лет, он блестяще владеет русским и проводит увлекательные мастер-классы для гостей «Виллы Плес».

 Плес, Россия

**Даниэль Эгрето**  
*велнес-курорт Вилла Плес*



 Фюрстенау, Германия

**Андреас Каминада**  
*термальный курорт Бад-Рагац*

Обладатель трех звезд Мишлен и 19 пунктов Gault&Millau, Андреас Каминада готовит на кухне своего ресторана Schauenstein Schloss в Фюрстенау с 2003 года. С 2011 года ресторан входит в список «50 лучших ресторанов мира», а имя Каминада неизменно произносится с придыханием, как синоним высокой кухни, яркого творческого видения и гастрономического новаторства. Между Фюрстенау и курортом Бад-Рагац едва ли больше



получаса езды на машине, так что сотрудничество отеля Grand Resort Bad Ragaz и Андреаса Каминады было всего лишь делом времени, и шеф свил в отеле «гурме-гнездо». «Гнездо» – именно так с ретороманского языка переводится название только что открытого им ресторана Igniv. Вино и вода, пино-нуар и термальные воды объединились в цветовой палитре ресторана, в котором сводчатые потолки и камин сохранились от строения XVIII века, а отделанные паркетной доской стены и бело-снежные светильники отражают модернистское направление современного дизайна.



Исполнительный директор «Медассист» с шеф-поваром Сальваторе Куарто

📍 Женева, Швейцария

**Эрик Канино**

отель La Reserve Geneve

Шеф-повар ресторана Lauren при отеле La Reserve Geneve Эрик Канино одновременно отвечает и за ресторан отеля La Reserve Ramatuelle. Он много лет проработал с легендарным обладателем трех звезд Мишлен – поваром Мишелем Гераром. Его блюда отличаются изумительной легкостью и ароматами. В приготовлении не используются никакие жиры, кроме оливкового масла. Карта ресторана – это креативная, сбалансированная кухня, основанная на натуральных и экологически чистых продуктах. Основной принцип – минимальное количество калорий, максимальное наслаждение ароматом и вкусом. Здесь для приготовления десертов никогда не используется рафинированный сахар.



📍 Тоскана, Италия

**Сальваторе Куарто**

отель Fonteverde

Мастерство шеф-повара отеля Fonteverde в Тоскане покорит самых взыскательных гурманов. Его блюда отличаются легкостью и гармония, сочетание традиционных и оригинальных рецептов, широкая палитра вкусов и индивидуальный подход к каждому клиенту. Гостям отеля с особыми требованиями Сальваторе Куарто предложит специальные диетические решения. Детям достанутся особенно аппетитные и красочные блюда. Все диетические десерты шеф-повар готовит с использованием нерафинированного сахара. Фирменные блюда – гато из маскарпоне и выпечка с миндалем. Это так называемые must have, которые мама Сальваторе всегда предлагала своим гостям.



📍 Баден-Баден, Германия

**Жозель Эленбергер**

отель Brenners

Молодой шеф-повар Жозель Эленбергер с энтузиазмом и страстью относится к высокой гастрономии и очень быстро набирает очки среди коллег по цеху. В чем его секрет? Ответ – легкая, современная французская кухня и грамотное переосмысление классики. Ему только 23 года, но он уже отвечает за кухню одного из любимых ресторанов отеля Brenners – Wintergarten (правда пока под руководством директора по кухне Рудольфа Пелкофера).



Искья, Италия

### Паскуале Паламаро

отель L'Albergo Della Regina Isabella



Еще одна восходящая звезда гастрономии – Паскуале Паламаро – руководит кухней ресторана Indaco (1 звезда Мишлен) при отеле L'Albergo Della Regina Isabella на Искье. Впрочем, мы пророчим ему в самое ближайшее время вторую мишленовскую звезду – настолько изысканна здесь подача и восхитительны сеты. Что стоит заказать? «Pezzogna all'acqua pazza» – это красноперый пагель, приготовленный с томатами, базиликом и петрушкой, «Coniglio all'ischitana» – кролик по-искитански и «Fagioli zampognari» – темная фасоль с тимьяном и мидиями из залива Поццуоли. Идеальное море, холодное шампанское, ласковое солнце, комфортные номера и высокая кухня – это все Искья и отель L'Albergo Della Regina Isabella.



Абано Терме, Италия

### Клаудио Казарин

отель Abano Grand

Клаудио Казарин – невероятно талантливый шеф-повар, который с любовью и профессионализмом готовит вкуснейшие блюда итальянской и международной кухни. Составляя гастрономическую программу, он руководствуется двумя правилами.

В первую очередь, Клаудио Казарин заботится о здоровье и самочувствии гостей – ведь он является шеф-поваром велнес-отеля Abano Grand с очень сильной лечебной базой, а это серьезная ответственность. Во-вторых, при выборе продуктов шеф-повар придерживается еще одного правила: почти все, что попадает на стол гостей отеля, выращено не просто в Италии, а непосредственно в этой местности. Выбор итальянской зелени и салатов в отеле настолько широк, что при желании можно питаться только «травой» и ни разу не повториться.



📍 Женева, Швейцария

# Скрытый резерв:

где найти обновление, свежие силы и вторую молодость?

Роскошный отель  
La Réserve Genève:

73 номера и 29 сьютов с видом на Женевское озеро или парк, 5 ресторанов (включая ресторан французской и японской кухни, а также ресторан здорового питания) и 2500 квадратных метров велнеса от Nescens Spa.

**В** 2017 году СПА-центр отеля La Réserve Genève получил звание лучшего СПА-направления, лучшего СПА с медицинским уклоном и лучшего велнес-СПА в категории Luxury. Отель был отмечен профессионалами World Luxury Spa Awards.

La Réserve Genève – это действительно СПА-оазис, ради которого стоит изменить маршрут и заехать в Женеву, даже если вы направляетесь, например, в Милан. Просторные зоны отдыха, лаконичный дизайн и ультрасовременное оборудование делают это место идеальным для восстановления сил.

СПА-программы здесь разработаны научным коллективом Nescens – многопрофильной командой терапевтов, тренеров, диетологов и специалистов профилактической, антивозрастной и эстетической медицины. Во имя красоты и здоровья работают 17 процедурных кабинетов, фитнес-студия с современным оборудованием и залом для групповых занятий, а также сауна, турецкая баня, зона отдыха, теннисные корты.



Все программы Nescens better-aging начинаются с глубокой диагностики. Это обеспечивает всесторонний подход к оценке состояния (превентивная медицина, остеопатия, диетология) в целях подбора оптимальных программ better-aging. Составляющие программы (питание, физическая активность, процедуры) подбираются персонально командой медиков и впоследствии они же контролируют работу СПА-терапевтов, фитнес-коучей и т. д.

В сотрудничестве с медицинскими специалистами ресторан Café Lauren разрабатывает изысканное и вкусное меню. Идеально сбалансированное питание приносит удовольствие и в то же время является диетическим. Правильная комбинация блюд в течение дня обеспечивает устойчивую потерю веса без разочарования и развивает навыки рационального питания. Программы Nescens better-aging позволяют достигать долгосрочных результатов с удовольствием!



## Фитнес-леди и специалист по правильному питанию Анна Макарова об итогах 4-дневного пребывания в отеле La Réserve:

*Что касается показателей – минус 1 кг (из них 600 г жира), а главное, существенно уменьшились объемы и изменилось качество тела! Такое ощущение, что всю кожу натянули наверх и зафиксировали на макушке. Еще меня очень радует цвет лица, он сильно изменился. Узнала много интересного про себя и получила ЦУ от каждого специалиста. И как говорит основатель этой клиники Жак Пруст, «Наша внешность – капитал, которым нужно правильно распорядиться». Генетика, безусловно, важна, но даже она не является решающим фактором. Старение можно остановить. Важно разработать правильную стратегию. Будьте здоровыми и красивыми!*

📍 Монтрё, Швейцария

## Ревитализация

*Клиника La Prairie предлагает своим гостям лучшее, чем славятся Швейцария и Монтрё*

*Путь к долгой и счастливой жизни, к надежному душевному и телесному здоровью начинается именно здесь.*

**М**онтрё – это квинтэссенция Швейцарской Ривьеры и ее незабываемого очарования. Уникальный мягкий микроклимат и восхитительные альпийские пейзажи превратили прибрежную зону озера в идеальное место для оздоровления, омоложения и восполнения сил. Благодаря своим всемирно известным фестивалям и музеям этот райский уголок предлагает исключительно разнообразный культурный досуг.

Исторический особняк клиники сообщается с современным зданием медицинского центра при помощи подземного перехода. Из великолепного частного парка открывается вид на Швейцарские Альпы, Женевское озеро и живописный порт Монтрё. Неподалеку располагаются террасные виноградники Лаво, включенные в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО, и знаменитый Шийонский замок.





## В СПА-центре клиники La Prairie к вашим услугам:

*12 процедурных кабинетов (включая кабинет тайского массажа) / Частный СПА-сьют с собственным хаммамом и джакузи / Велнес-сьют с подогреваемым массажным столом / Крытый бассейн и джакузи / Хаммам и традиционная сауна / Бассейн Кнайпа, гидротерапия, ледяной фонтан, мультисенсорные душевые / Зона отдыха с индивидуальными музыкальными проигрывателями / Современная лаунж-зона с освежающими напитками*

Путь к долгой и счастливой жизни, к надежному душевному и телесному здоровью начинается именно здесь. Глобальная концепция сохранения здоровья La Prairie объединяет в себе инновационные методы лечения, опыт дипломированных специалистов со всего мира в области СПА-процедур и многовековую мудрость альтернативных философских подходов.

На выбор предлагаются программы ревитализации, детокса, улучшения подвижности и сна, а также медицинские обследования.

Успешным, стремящимся к счастью, комфорту и процветанию людям обязательно нужно заниматься своим лицом, телом и общим состоянием организма. Прохождение программы ревитализации, которая «отделит зерна от плевел» – здоровые клетки от токсинов, шлаков и свободных радикалов, представляет собой идеальный вариант для решения подобной задачи.

Главное – выделить для себя время и выбрать действенную мотивацию.

*Программа ревитализации направлена на восстановление и оживление здоровых, но стареющих клеток, а также на сокращение количества свободных радикалов, спровоцированных бокалом шампанского после полуночи, плохой экологией или побочным действием лекарственных препаратов.*



📍 Мюнхен, Германия

## Диагноз верный



Правильно поставленный диагноз, вовремя выявленное заболевание, четкая и ясная картина физического здоровья – все это ценные и очень важные аспекты здорового образа жизни, доверять которые можно только диагностическим центрам с безукоризненной репутацией. Их немного и один из них разместился в столице Баварии Мюнхене.

Н ачать стоит, пожалуй, с того, что Мюнхен – невероятно красивое и жизнерадостное место. Как и во многих исторических европейских городах, здесь неукоснительно соблюдается правило – никакое строение не должно превышать по высоте кафедральный собор и ратушу. Ухоженный, идеально чистый (немцы педантичны в этом вопросе), а летом еще очень зеленый – именно в таком городе расположился Диагностический центр Мюнхена.

Удивительно, но белоснежные интерьеры клиники не создают больничную обстановку. Скорее вы почувствуете себя внутри стильного, оснащенного по последнему слову техники дизайн-отеля, где повсюду



*По результатам обследований вы получите от специалистов комплексный и детализированный отчет о состоянии вашего здоровья на данный момент, а также рекомендации по программе профилактических мероприятий.*

встречаются то экзотические орхидеи, то фотокартины, то уютная лаунж-зона для отдыха до или после процедур. На семи этажах здания размещен разноплановый арсенал диагностического оборудования и кабинеты высокопрофессиональных специалистов-диагностов. Сцинтиграфия щитовидной железы, измерение уровня атеросклероза коронарных артерий или МРТ любого органа – исследования проводятся в буквальном смысле слова «по всем фронтам».

Отдельно стоит отметить ИммуПро300 – тест на переносимость продуктов питания. Как часто вы сталкиваетесь с хроническими заболеваниями, причины которых так и остаются загадкой? Синдром раздраженного кишечника, мигрени, хроническое утомление, нейродермит? А это вполне может быть замедленная пищевая аллергия – реакция иммунной системы на регулярно употребляемые продукты питания. Она сопровождается повышением в крови уровня антител класса IgG. Тест, проводимый в Диагностическом центре Мюнхена, охватывает до 270 продуктов питания, а по его завершению вас ждет индивидуальная консультация по правильному

питанию, которая расставит все точки над «i».

В своей работе специалисты центра руководствуются новейшими научными разработками. Например, диагностика онкологических заболеваний проходит в соответствии с актуальными директивами, с низким уровнем облучения или полностью без облучения.

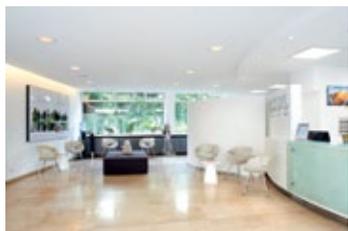


### Пакет обследования «Первичный»

Первичное медицинское обследование является профилактическим обследованием, охватывающим все важные функции организма и его органов. Учитывается как ваше состояние в настоящий момент, так и ваш семейный анамнез, а также ваше профессиональное и социальное окружение.

## Пакет обследования «Премиум»

Медицинское обследование премиум-класса является профилактическим обследованием, охватывающим все важные функции организма и его органов. По сравнению с базовым медицинским обследованием в данный пакет дополнительно включено МРТ-обследование всего тела. Естественно, учитывается как ваше состояние в настоящий момент, так и ваш семейный анамнез, а также ваше профессиональное и социальное окружение.



Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее частой причиной смерти в развитых странах. В их основе – артериосклероз, воспалительные процессы при ожирении и кальциноз внутренних

## Диагностика сердечно-сосудистой системы

стенок артерий. Изменения развиваются скрыто, начинаются уже в юности и долго протекают бессимптомно, пока внезапно не приводят к таким явлениям, как инфаркт миокарда, внезапная сердечная смерть или апоплексия. Почти 50% пациентов с инфарктом до наступления острого состояния не замечали опасных симптомов! Для диагностики бессимптомного артериосклероза очень важно проведение заблаговременной, целенаправленной диагностики с использованием визуализирующих методов. При своевременном изменении образа жизни и лечении возможно остановить артериосклеротический процесс, а иногда сделать его обратимым. В рамках диагностики сердечно-сосудистой системы наряду с визуализационной диагностикой проводится оценка персонального профиля риска (анализ классических факторов риска: повышенное кровяное давление, избыточный вес, сахарный диабет, повышение липидов крови, курение, гиподинамия).

## Диагностика диабета

Сахарный диабет необходимо обнаружить как можно раньше, чтобы с изменением вашего образа жизни не допустить прогрессирования заболевания или развития осложнений. Диагностика диабета включает в себя исследования, направленные не только на выявление сахарного диабета, но и обнаружение сопутствующих изменений в других органах. Эти исследования делают возможной диагностику метаболического синдрома, сочетания избыточного веса, повышенного кровяного давления, нарушений обмена веществ и сахарного диабета.



## Ортопедическая диагностика



Diagnostik München  
Augustenstraße 115  
80798 München



[o.morgunova@diagnostik-muenchen.de](mailto:o.morgunova@diagnostik-muenchen.de)

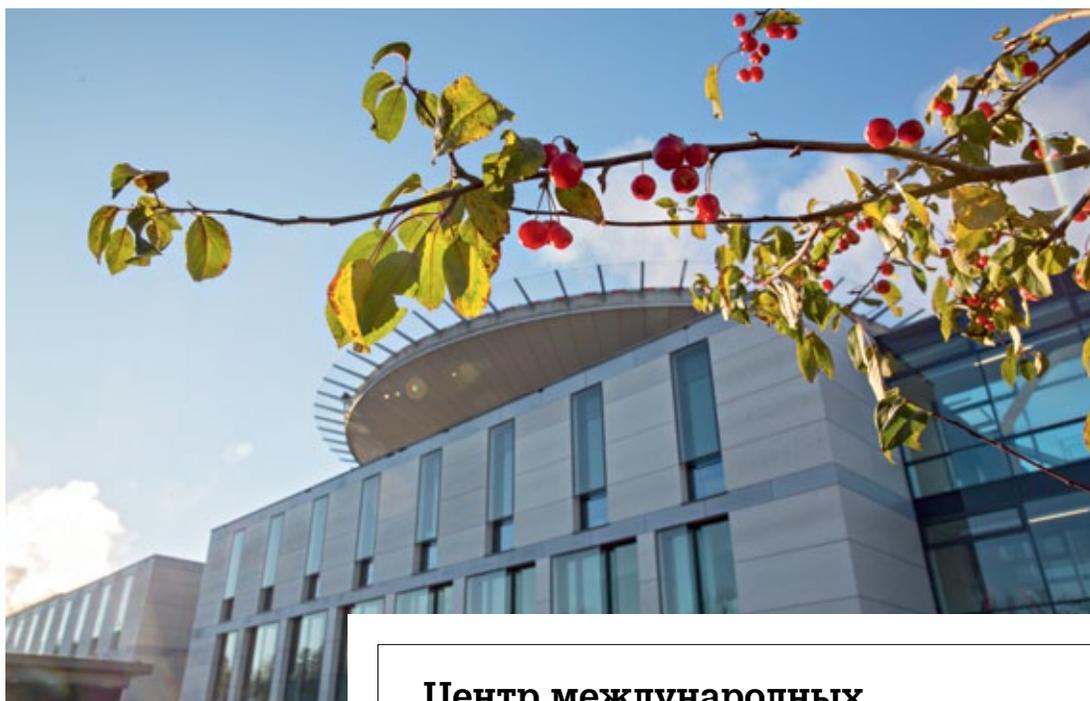
Точная диагностика жалоб, связанных с опорно-двигательным аппаратом, возможна только с помощью коллектива специалистов с междисциплинарной компетенцией при

проведении комплекса динамических тестов и анализов. Цель обследования заключается в определении возможного дисбаланса мышечной нагрузки и/или нарушения в осевом строении скелета, а также в анализе причин возможных болей. В случае необходимости вам будет подобрано консервативное или оперативное лечение, даны рекомендации относительно специальных тренировок и повседневного образа жизни.

📍 Фрайбург, Германия

## S-класс в мире МЕДИЦИНЫ

*Университетская клиника Фрайбурга*



### Центр международных медицинских услуг:

- 📍 Breisacherstrasse 86 b, 79110 Freiburg
- ☎ 9 761 270 21310
- 🌐 [www.ims.uniklinik-freiburg.de](http://www.ims.uniklinik-freiburg.de)
- ✉ [info-ims@uniklinik-freiburg.de](mailto:info-ims@uniklinik-freiburg.de)

Если вы задумываетесь о лечении за рубежом, Фрайбург как «медицинская столица мира» обязательно должен входить в Топ-3 рассматриваемых вариантов.

Университетские клиники, в отличие от частных, не просто больницы – это передовые научно-исследовательские центры, где работают профессора мирового уровня и используется инновационное оборудование. Благодаря этому сочетанию в университетских



клиниках оказывают помощь пациентам даже в самых тяжелых и нестандартных случаях. К примеру, существует более сотни разновидностей онкологических опухолей, многие из которых малоизучены и требуют специфического лечения. Цена ошибки – упущенное время, а значит, меньшие шансы на успех.



## Во Фрайбурге полезное легко совмещается с приятным

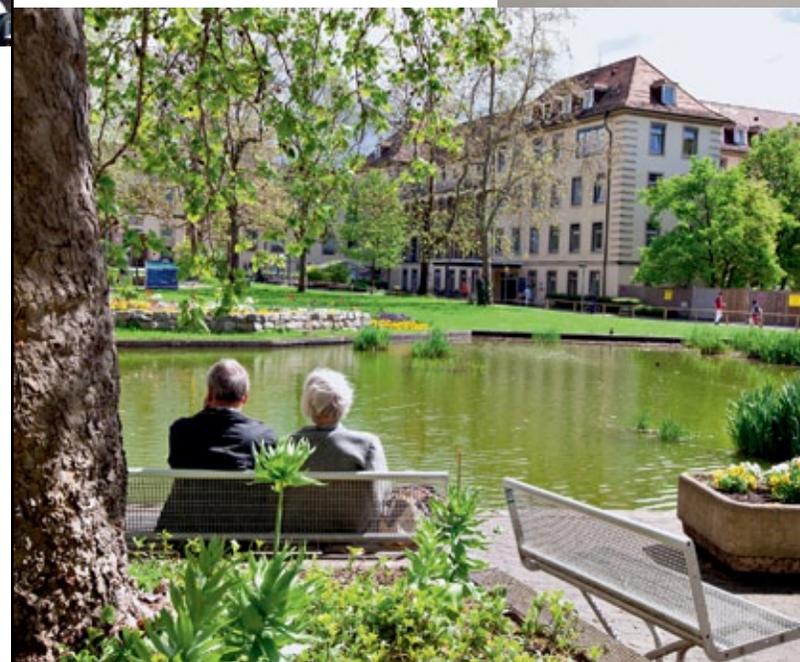
*Расположенный на юго-западе Германии уютный городок с мягким курортным климатом окружен горами Шварцвальда. Меньше чем в ста километрах – французский Эльзас и Швейцария. Активный отдых, городские туры и гастрономия, минеральные воды и СПА – во Фрайбурге и его окрестностях каждый найдет себе отдых по душе.*

Врачи и оборудование представляют собой фундамент, от прочности которого зависит результат лечения. В Университетской клинике Фрайбурга помимо невероятно прочного фундамента для успешного выздоровления есть и все остальное: комфортабельные палаты, удобное месторасположение, оперативное решение немедицинских запросов. Решение всех ваших вопросов, какими бы сложными они ни были, возьмет на себя специальный отдел для иностранных пациентов (Центр международных медицинских услуг). Русскоязычные менеджеры имеют опыт работы с самыми взыскательными пациентами: на лечение и диагностику во Фрайбург регулярно приезжают высокопоставленные политики, бизнесмены и селебрити со всего мира.

Университетскую клинику Фрайбурга стоит посетить и тем, у кого нет острых жалоб на здоровье: комплексное обследование поможет выявить возможный недуг на ранней стадии и получить рекомендации от специалистов любого профиля. А если вы или ваш лечащий врач сомневаетесь в поставленном диагнозе или дальнейшем ходе лечения, врачи Университетской клиники

Фрайбурга могут провести удаленную онлайн-консультацию, что значительно сэкономит ваше время и деньги.

Информация о клинике была бы неполной без упоминания конкретных врачей с многолетней практикой, каждый из которых светило в своей области.



### ► Бернхард ПАССЛИК

Профессор, д.м.н.  
главный врач отделения торакальной хирургии, проводит сложнейшие операции на легких и резекции метастазов легких;

### ► Штефан ФИХТНЕР-ФАЙГЛЬ

Профессор, д.м.н.  
главный врач отделения хирургии, проводит сложнейшие операции на печени, желудке, кишечнике;

### ► Роберт ТИММЕ

Профессор, д.м.н.  
главный врач отделения гастроэнтерологии и гепатологии;

### ► Анка-Лиджия ГРОСУ

Профессор, д.м.н.  
главный врач отделения лучевой терапии;

### ► Филипп Тобиас МАЙЕР

Профессор, дважды д.м.н.  
главный врач отделения ядерной медицины и эндокринологии;

### ► Фридрих БАЙЕРСДОРФ

Профессор, дважды д.м.н.  
главный врач отделения сердечно-сосудистой хирургии;

### ► Йюстус ДОЙСТЕР

Профессор, д.м.н.  
главный врач отделения онкологии и гематологии.

📍 Фрайбург, Германия

# Инновационная медицина во Фрайбурге

*Новые решения старых проблем*



## Минимально-инвазивная операция на щитовидной железе в клинике «Диакони»

*продолжительность лечения 3–4 дня*

*1-й день: предварительное амбулаторное обследование и подготовка к операции*

*2-й день: операция*

*3–4-й день: выписка*

В отделении хирургии клиники «Диакони» все операции на щитовидной железе проводятся новым минимально-инвазивным методом – без разреза на шее! Операции проводит профессор Бернхард Румштадт, главный врач и директор хирургической клиники.

Все манипуляции проводятся путем одного надреза в подмышечной впадине длиной 3 см и двух надрезов длиной 5 мм в области груди (наиболее удобное с косметической точки зрения место для надреза – край соска груди). Этот метод позволяет хирургу очень хорошо видеть щитовидную железу, сосудистую и нервную структуры, а также не оставляет никаких заметных следов после операции. Операция особенно подходит для женщин и проводится в большинстве случаев при заболеваниях щитовидной железы. Разрезы зашиваются саморассасывающимися нитями подкожно, так что снятия швов не требуется.

Уже вечером после операции можно принять душ, дренаж накладывается только в экстренных случаях. При обнаружении подозрительных узлов на щитовидной железе во время операции производится срочное гистологическое обследование.



## Эндоскопическая операция при грыже межпозвонкового диска

*Преимущества эндоскопической операции*

*Проводится под местной анестезией с седированием*

*Хирургический разрез – 1 см*

*3–4 дня пребывания в стационаре*

*Восстановление и возвращение к нормальному образу жизни в кратчайшие сроки*

*Приехать во Фрайбург на лечение рекомендуется на 2 недели.*

Грыжи межпозвонковых дисков являются главной причиной повторяющихся, часто невыносимых болей в спине, отдающих порой в одну или обе ноги. Во многих случаях, когда консервативная медицина уже не в силах помочь, возникает необходимость в оперативном вмешательстве.

Фрайбургский центр лечения позвоночника накопил огромный опыт проведения эндоскопических операций на позвоночнике. Руководитель центра доктор Лют является одним из ведущих специалистов в мире в этой области – на его счету более 8000 хирургических вмешательств. На протяжении десяти лет доктор Лют руководит Международным информационным центром по нуклеопластике, организует семинары и занимается обучением специалистов более чем в двадцати странах мира. В Германии он является пионером по внедрению новейших технологий лечения заболеваний позвоночника.

Во время операции излишки дискового ядра, являющиеся причиной постоянных болей, удаляются с помощью эндоскопа. Со временем на месте выхода ядра образуется рубец, препятствующий образованию повторной грыжи.



## Центр пластической хирургии

*Центр объединяет известных специалистов эстетической хирургии. Хирурги проводят консультации и операции во Фрайбурге и в Базеле (Швейцария).*

**Приват-доцент доктор Фогт.** Приват-доцент доктор медицины Маттиас Фогт – ведущий специалист пластической и эстетической хирургии груди. Кроме практической деятельности является доцентом Фрайбургского Университета. Специализация д-ра Фогта – весь спектр операций по увеличению (как с использованием силиконового импланта, так и с помощью введения собственного жира), уменьшению и подтяжке груди. После консультации и учета индивидуальных особенностей и пожеланий пациентки д-р Фогт предлагает наиболее подходящий метод проведения операции. Особое внимание д-р Фогт уделяет выбору имплантов, используя только высококачественные немецкие и швейцарские импланты.

*Особая область деятельности – повторные реконструктивные операции после предыдущих неудачно проведенных операций на груди (Secondary Optimization Surgery, SOS). Реконструкцию груди могут проводить только пластические хирурги высочайшей квалификации. Доктор Фогт накопил огромный опыт работы в этой области.*



Пациентам предлагается индивидуальный метод восстановления красивой формы груди и устранение последствий неудачной первичной операции, будь то капсулярная контрактура, провисание нижней части груди, асимметрия груди, кожная рябь (риплинг), замена некачественных или неправильно подобранных имплантов, а также корректировка положения импланта. Применяются новейшие методы пластической хирургии, например, замена собственной ткани биомембранами на месте удаления рубцовой ткани, образовавшейся вследствие первичной операции.

**Приват-доцент доктор Ибльхер.** Более 15 лет д-р Ибльхер успешно работает в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии лица. Он ведет семинары в Университетской клинике и проводит научные исследования в области старения лица и разработки новых методов пластической лицевой хирургии. Большой опыт и прекрасное владение всем спектром современной омолаживающей хирургии лица позволяет д-р Ибльхеру вместе с пациентом выбрать приемлемый метод. Особая область деятельности – повторная ринопластика после неудавшихся операций.

*Ринопластика – сложнейшая область пластической хирургии. Благодаря высокому профессионализму и ультрасовременной технике др. Ибльхер помогает тем пациентам, которые по разным причинам остались недовольны результатами ранее проведенных операций по пластике носа.*

**Профессор доктор Торио.** Профессор д-р Нестор Торио является ведущим специалистом Центра пластической хирургии по коррекции формы тела. Специализация профессора Торио – липоксация, подтяжки кожи различных частей тела, в том числе при липедеме, устранение гинекомастии. Как и его коллеги, профессор Торио выступает с докладами на международных конгрессах и публикует свои статьи в профессиональных интернациональных журналах, описывая операции по подтяжке кожи и коррекции формы тела после большой потери веса.

*Особая область деятельности – хирургическое устранение липедемы. Благодаря своей многолетней работе в специализированной лимфологической клинике профессор Торио накопил неоценимый опыт хирургической терапии липедемы.*

## Центр лучевой терапии и радиоонкологии

Центр лучевой терапии и радиоонкологии, оснащенный самой современной техникой и имеющий в своем арсенале новейшие методы лечения, расположен во Фрайбурге рядом с клиникой «Диакони». Обследования и лечения проводят опытные специалисты в области лучевой терапии и паллиативной медицины.

Лучевая терапия применяется при онкологических заболеваниях, таких как опухоли груди, предстательной железы, легких, желудочно-кишечного тракта, головы и шеи, головного мозга.

Вид облучения	Виды опухолей	Преимущества
<b>3D-облучение (CRT)</b>	Все виды опухолей (исключения: метастазы в печени, маленькие опухоли головного мозга)	Быстрое использование / несложный контроль качества / большой опыт терапии всех видов опухолей
<b>Лучевая терапия с модуляцией интенсивности (IMRT)</b>	Карцинома простаты, опухоли ЛОР-органов, рак анального канала и прямой кишки, рак груди, повторное облучение и рецидивы	Облучение с большой точностью / щадящее облучение с минимально возможными побочными эффектами / сильное снижение дозы облучения на соседние органы / возможно увеличение дозы в опухоли
<b>Ротационное объемно-модулированное облучение (VMAT)</b>		Короткое время облучения / облучение с большой точностью

*Лучевая терапия также применяется для снятия воспаления, уменьшения болей при хронических, воспалительных и дегенеративных заболеваниях, таких как артрозы, пяточная шпора и воспаление ахиллова сухожилия, теннисный локоть, оссифицирующий миозит, эндокринная орбитопатия, болевой синдром плеча.*



Мюнстерталь, Германия

# Интегративная медицина

Диагностика, терапия и восстановление на клеточном уровне в Центре доктора Гассманна

## Врачебные специализации:

Клиника Оффенбурга: кардиология, пульмонология, отделение интенсивной терапии. Клиника биологии опухолей во Фрайбурге, гематоонкология. В настоящее время руководит собственной клиникой – Центром интегративной медицины в Мюнстертале. Д-р Гассманн тесно сотрудничает со специалистами в области радиологии, онкологии и лучевой терапии, что дает его пациентам наилучшие шансы на выздоровление.

**Доктор  
Кристоф  
Гассманн**

## Методы лечения:

Невральная терапия, хиропрактика, болевая терапия по Либшеру и Брахту, ортомолекулярная медицина

## Основные направления:

Профилактика и лечение острых и хронических заболеваний, общая медицина

Многие приезжают на лечение именно в Германию, потому что здесь врачам предоставлена уникальная свобода при выборе терапии. Центр интегративной медицины доктора Гассманна специализируется на сочетании классической и нетрадиционной медицины – это взаимодействие повышает шансы пациента на выздоровление и сохранение качества жизни.



курорт  
Мюнстерталь  
расположен  
в Шварцвальде,  
в 30 км от  
Фрайбурга,  
на границе  
трех стран:  
Швейцарии  
Германии  
и Франции



**П**ринципиальное отличие интегративной медицины от классической состоит в том, что последняя лечит больной орган, а интегративная – выявляет причину болезни и лечит ее на клеточном уровне. При классическом подходе, несмотря на регулярно проводимые курсы лечения, болезненные состояния человека возвращаются снова и снова и становятся хроническими. На самом деле истинная причина болезни может быть вызвана хроническим воспалительным процессом, невидимыми вирусами, повышенным содержанием тяжелых металлов в организме, гормональными нарушениями и другими сбоями в работе органов человека. Главный инструмент интегративной медицины – системный подход, позволяющий лечить человека строго в соответствии

с его проблемами, а не по стандартным схемам. Интегративная медицина фокусирует свое внимание на здоровье и исцелении, а не на болезни. Врач в ходе диагностики и лечения одновременно взаимодействует с телом, сознанием и психикой пациента. Такой целостный подход побуждает пациента и врача обращать особое внимание на образ жизни, характер питания, физическую активность, отдых, досуг, сон и взаимоотношения. Лечению методами интегральной медицины с последующим выздоровлением или стойкой ремиссией поддается широчайший круг трудноизлечимых заболеваний: бронхиальная астма, гипертония, сахарный диабет, болезни щитовидной железы и даже онкология.

Инновационный биофизический метод Global Diagnostics, разработанный в Германии и применяемый в Центре интегративной медицины Гассманна, позволяет определить состояние более 600 клеточных структур и 13 систем организма всего за 8 минут. Это дает полную картину работы всех биологических систем и функций организма. В дополнение к этому методу проводится анализ вегетативной нервной системы, энергетического обмена и выявление уровня тяжелых металлов. Лабораторные анализы определяют минеральный и витаминный, а также гормональный и иммунный статус. У всех пациентов берется анализ крови на пищевую непереносимость. В итоге все обследования занимают 1–2 часа, включая сбор анамнеза. Далее в зависимости от результатов можно сразу же

**ДИАГНОСТИКА**  
*все обследования занимают  
один-два часа, включая сбор  
анамнеза*

начинать терапию. Минимальная продолжительность лечения составляет 1 неделю, рекомендованный срок – 2 недели. В случае лечения онкологических заболеваний процесс лечения занимает несколько месяцев, в течение которых проводится химио- и/или лучевая терапия. Наряду с противоопухолевой терапией большое значение придается жизненно важным процессам регенерации иммунной системы и митохондрий (энергетических центров клеток). Предварительная стоимость терапий определяется на основании конкретных жалоб и информации о состоянии пациента.

## методы терапии Центра доктора Гассманна:

### ИГГТ

*интервальная гипоксически-гипероксическая терапия (Cellgym, Германия)*

Метод применяется при хронической усталости, часто сопровождающей раковые заболевания. Значительно улучшает функцию митохондрий (энергетических центров клеток), снабжает кислородом ткани, стимулирует иммунную систему и повышает клеточную энергию.

1

### Инфузионная и инъекцион- ная терапия

*собственное производство в сотрудничестве с Curafaktur (Германия)*

Центр производит высокоэффективные биологически активные препараты в сотрудничестве с биологами Центра исследований в городе Гейдельберге. Препараты выпускаются в современной лаборатории и по своему качеству соответствуют нормам, установленным для продукции фармацевтической отрасли.

3

### Терапия Vitalfeldt

*(Vitatec, Германия/Швейцария)*

«Вительное поле» – самая современная технология в области биофизической медицины. Повышает энергетический уровень организма, улучшает взаимодействие его систем, стимулирует иммунитет, смягчает боль, способствует детоксикации и т. д. Незаменимая поддержка при лечении любых хронических заболеваний.

2

### Невральная терапия

Богатая традициями немецкая методика успешно применяется как в качестве противоболевой терапии, так и при восстановлении регуляторных функций вегетативной нервной системы, а в случае противоопухолевой терапии позволяет сосредоточить ее на конкретном участке возникновения опухоли.

4

В Центре интегративной медицины разработаны медицинские детокс-программы, которые включают обязательную диагностику организма, инъекции с витаминами и биологически активными веществами и интервальную гипоксически-гипероксическую терапию (ИГГТ):

Заезды: воскресенье – суббота	Стоимость
5 лечебных дней	1380
10 лечебных дней	2530

Проживание в отелях Фрайбурга или Бад Кроцингена по вашему выбору оплачивается дополнительно. Стоимость программ (в евро на человека), указанная в таблице, действительна на момент издания журнала. Актуальную стоимость уточняйте у менеджеров компании.

### Диетология и ортомолекулярная медицина

Разработка индивидуальной диеты с опорой на анализ обмена веществ, а также на данные современных исследований в области диетологии. Добавление в рацион витаминов, минеральных веществ и микроэлементов крайне важно для выздоровления и повышения толерантности к цитотоксическим веществам.

5

### Гипертермия

*на аппарате Oncotherm 3010 ML (Oncotherm Германия/Венгрия)*

6

## лечение методами интегральной медицины

*с последующим выздоровлением или стойкой ремиссией поддается широчайший круг трудноизлечимых заболеваний: бронхиальная астма, гипертония, сахарный диабет, болезни щитовидной железы и даже онкология.*

## медицинские детокс- программы

*для достижения лучших результатов врачи рекомендуют ежедневное посещение термального комплекса Vita Classica с природной минеральной водой на бальнеологическом курорте Бад Кроцинген*

📍 Меджимурья, Хорватия

## Диагностика,

*профилактика и реабилитация в комбинации с традиционной и комплементарной медициной на хорватском курорте LifeClass Terme Sveti Martin*

Хотите узнать какие у вас «слабые места» в организме? Каким заболеваниям вы больше всего склонны и как их предотвратить? Получить четкую картину вашего физического и психического здоровья? Значит вам сюда!

**К**урорт Святой Мартин расположен на северо-западе Хорватии, в регионе Меджимурья, в 116 км от аэропорта Загреба в окружении нетронутой природы, холмов и зеленых виноградников. Это место для поклонников здоровой кухни, любителей пеших и велосипедных прогулок, а также желающих оздоровиться на целебных термальных водах, избавиться от стресса и усталости.

Проживание возможно в единственном отеле курорта Spa Golfer Hotel Terme Sveti Martin 4\*. Под одной крышей с отелем располагается медицинский центр IQCURE@better life, Центр здоровья MedVital, SpaBeauty центр и центр саун SPA relax. Более того, отель связан крытым переходом с курортным термальным центром, пользование которым для гостей отеля бесплатно.

IQCURE® SCAN, представленный на курорте – самая современная модификация сканеров, произведенных в Германии. Он является комбинацией ведущих сканеров, используемых в программах профилактики и реабилитации, и основан на принципах квантовой физики и инновационной медицины. Сканируя тело, аппарат предоставляет четкую картину вашего психического и физического здоровья.

*В основе всех программ лежит Better Life Check – комплексное диагностическое сканирование тела IQCURE® SCAN по трем направлениям Blue, Silver или Gold*



### С помощью сканера проводится:

*психологический скрининг  
проверка жизненных сил  
диагностика воспалений  
индекс массы тела  
анализ дыхательной и пищеварительной систем  
исследование системы органов  
анализ кожи  
проверка кровяного давления  
анализ метаболизма  
подбор идеальной диеты*

Процесс сканирования является индивидуальным для каждого человека, не инвазивным и абсолютно безвредным для здоровья. Время проведения обследования – 45 минут.

По результатам сканирования врач рекомендует необходимое лечение, в основе которого могут быть, как процедуры на оборудовании IQCURE (оздоровительный бустер, органический кокон, оздоровительный сенсорный лаунж, оздоровительный кокон, восстанавливающая ванна), так и классические курортные процедуры (гидротерапия, кинезотерапия, массажи, фитотерапия, физиотерапия, декомпрессия и т. д.).

Преимущество метода Better Life Check на IQCURE® SCAN в том, что в отличие от классической (традиционной) медицины он дает возможность выявить не только ваши проблемы физического и психического здоровья, но и установить их причины.

Более того, вы всегда можете подтвердить результаты сканирования традиционными методами. Например, сдать анализ крови или пройти обследование на сканерах, применяемых в традиционной медицине: сонографию (УЗИ), магнитно-резонансное обследование (МРТ) или компьютерную томографию тела (КТ).



## Природные факторы курорта

**Термальная вода** с высокой минерализацией (33–35 °С) по своему составу подобна термальным водам Баден-Бадена и имеет высокое содержание редких элементов: лития (действует успокаивающе), йода (улучшает работу щитовидной железы), стронция (благоприятное влияние на костно-мышечную систему), калия (нормализует работу сердца, кислотно-щелочной баланс и оказывает детоксицирующее действие), натрия гидрокарбоната (омолаживающее действие), флеровия (для профилактики остеопороза) и других полезных элементов.



Медицинским директором оздоровительного центра IQCURE на курорте Св. Мартин является доктор медицины Дамир Штайц. Он признанный специалист в области онкологии, урологии и разработке программного обеспечения центра телемедицины. Дамир Штайц возглавляет Учебный центр IQCURE на курорте Св. Мартин, в котором проходят обучение специалисты из Австрии, Германии, Хорватии, Китая и других стран.

**Климатотерапия** – курорт находится в особой климатической зоне рядом с рекой Мур, в окружении полей, лесов, виноградников и яблоневых садов. Чистейший богато ионизированный воздух, великолепная экология региона и тишина этих мест оказывают благотворное влияние на здоровье и восстановление жизненных сил.



## Программы Медицинского центра IQCURE & MedVital

В программы входят: проживание в стандартном номере (S DBL = SGL), питание – полупансион, обследования и процедуры согласно выбранной программе. Любая программа начинается с обследования на IQCURE® SCAN. Стоимость, указанная в таблице (на 1 человека в евро), действительна на момент издания журнала. Актуальную стоимость уточняйте у менеджеров компании.

IQCURE промо-пакеты	8 дней	15 дней	22 дня
Реабилитационный пакет Стандарт	1400	–	–
Энергетический пакет	1000	1600	2100
Детоксикация и снижение веса	1400	–	–
<b>Онкологическая реабилитация</b>	<b>14 дней</b>	<b>21 день</b>	<b>28 дней</b>
Онкологический реабилитационный пакет	4900	6900	–
Онкологический реабилитационный Супериор пакет	6000	8900	11800
<b>IQCURE оригинальные пакеты</b>	<b>8 дней</b>	<b>15 дней</b>	<b>22 дня</b>
Заболевания опорно-двигательного аппарата Стандарт/ Премиум	2197/ 2619	2944/ 3515	3691/ 4411
Заболевания спины Стандарт/ Премиум	2197/ 2619	2944/ 3515	3691/ 4411
Снижение веса Стандарт/ Премиум	3149/ 3599	4817/ 5448	6484/ 7297
Метаболизм и снижение веса Стандарт/ Премиум	3063/ 3639	4644/ 5529	6225/ 7420
Мужское здоровье Стандарт/ Премиум	2093/ 2772	3505/ 4596	4917/ 6420
Женское здоровье Стандарт/ Премиум	2028/ 2672	3375 / 4396	4721/ 6120
Жизненная энергия Стандарт/ Премиум	2268/ 2676	3988/ 4537	5708/ 6399
Антистресс Стандарт/ Премиум	2159/ 2868	3768/ 4920	5379/ 6973

📍 Коджори, Грузия

# BIOLI

Медицинский велнес-курорт

Курорт BIOLI – абсолютно новый проект, который называют «медицинским велнес-курортом», а его медицинских специалистов – велнес-терапевтами. BIOLI расположен на высоте 1200 метров в рекреационной зоне Коджори, в 40 минутах езды от аэропорта Тбилиси. Горный воздух и ароматы соснового леса с первого дня улучшают самочувствие и создают позитивный настрой. Отсюда открывается потрясающий вид на Тбилиси.



**Ф**илософия курорта – объективная оценка состояния организма, направленная на предупреждение появления возможных проблем со здоровьем на уровне клетки. Главный враг здоровья имеет собирательное название «стресс-факторы», которые можно разделить на пять основных групп:

- ❶ Неправильное питание – мы состоим из того, что едим
- ❷ Неправильная физическая активность – гиподинамия или, наоборот, работа на износ
- ❸ Психологические перегрузки могут провоцировать сбои в работе органов и систем
- ❹ Хронические интоксикации: загрязненный воздух, сигаретный дым, алкоголь, лекарства
- ❺ Нарушение сна

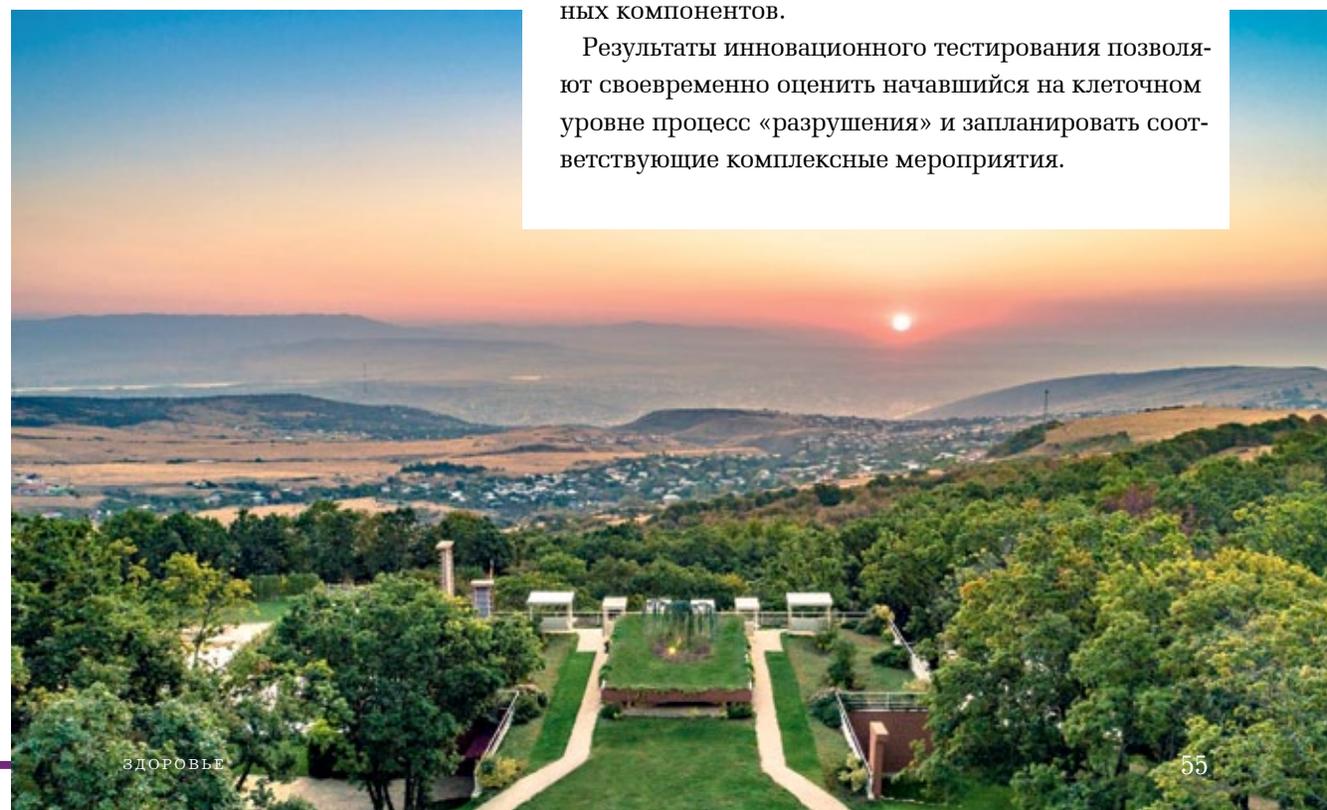
*Автор проекта – доктор медицинских наук, профессор, основатель и президент Медицинской группы «МЕДИ», руководитель проекта «Популярная медицинская библиотека», инициатор экологического движения «Чистые озера», автор медицинского эксперимента «Возвращение к себе» Тамаз Шалвович Мчедлидзе. Доктор Мчедлидзе, страдая избыточным весом – 164 кг, накопил огромный объем информации, создал систему и сделал здоровый образ жизни нормой, он смог за год снизить свой вес на 74 килограмма (!). Он не только похудел, но и доказал, что находится в отличной физической форме, поднявшись на вершину Эльбруса на высоту 5642 метра! Итогом этого пути стали книга «Возвращение к себе» и медицинский велнес-курорт BIOLI.*



Вся деятельность курорта основана на борьбе со стресс-факторами, восстановлении оптимального баланса на клеточном уровне и обеспечении раннего предупреждения заболеваний. Именно при нарушении баланса на клеточном уровне возникает оксидативный стресс, который отвечает за процесс преждевременного старения и развитие более ста заболеваний (артериальная гипертензия, атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, язвенный колит, панкреатит, ожирение, диабет, бронхит, ревматоидный артрит, опухоли разного типа и др.).

Поэтому решающее значение имеет тщательная медицинская диагностика, которая проводится в BIOLI с использованием уникальных авторских методик. В первую очередь, выполняется оценка оксидативного статуса человека на клеточном уровне, определяется количество токсинов в организме, а также количество жидкости, мышечной массы и минеральных компонентов.

Результаты инновационного тестирования позволяют своевременно оценить начавшийся на клеточном уровне процесс «разрушения» и запланировать соответствующие комплексные мероприятия.



## Курорт BIOLI предлагает четыре вида программ:

BIOLI Интро

Антистресс

Программа Детокс

Управление хронической усталостью

«BIOLI Интро» – ознакомительная программа, предусматривающая полную диагностику и разработку рекомендаций для улучшения физического здоровья. Процедуры, которые предлагаются в рамках этой программы, направлены на снятие общего стресса.



Программы «Антистресс», «Детокс» и «Управление хронической усталостью» более продолжительны по времени и направлены на борьбу с конкретными стресс-факторами. При необходимости специалисты могут корректировать программы, дополняя и изменяя их так, чтобы получить оптимальный результат в каждом конкретном случае. По завершении лечебно-оздоровительных мероприятий проводится повторная диагностика. После этого вам продемонстрируют наглядные результаты, чтобы вы могли убедиться в том, что время в BIOLI прошло с пользой!

Каждая программа также включает функциональную систему питания из экологически чистых продуктов и индивидуально добавляемых эндемических фиторесурсов и использует их по максимуму (Грузия занимает ведущее место в мире по разнообразию фиторесурсов).

Уникальные природные ресурсы окружающей среды также создают позитивный настрой – живописный ландшафт, потрясающая панорама, благоустроенная территория комплекса с оригинальными авторскими архитектурными решениями и чистейший воздух. Улучшит настроение и разнообразная культурная программа, которая включает осмотр местных достопримечательностей, дегустацию редких вин и лучших блюд национальной кухни.

## В программы входят:

*Дополнительно оплачивается авиаперелет до Тбилиси. Для граждан России въезд в Грузию безвизовый. Стоимость проживания с программой указана на 1 человека в долларах. Стоимость программ, указанная в таблице, действительна на момент издания журнала. Актуальную стоимость уточняйте у менеджеров компании.*

- ▶ трехразная функциональная система питания из экологически чистых продуктов и индивидуально добавляемых эндемических фиторесурсов;
- ▶ полную диагностику с детальными разъяснениями и рекомендациями;
- ▶ индивидуальную антистрессовую программу; физической активности;
- ▶ программу по детоксикации организма;
- ▶ процедуры, направленные на устранение стресс-факторов;
- ▶ рекомендации и соответствующие мероприятия по улучшению сна;
- ▶ Wi-Fi на всей территории курорта;
- ▶ аренда велосипедов;
- ▶ трансфер а/п Тбилиси – BIOLI – а/п Тбилиси;
- ▶ проживание согласно выбору.

Категория номера	Антистресс		Детокс		Управление хронической усталостью		BIOLI Интро
	8 дней/ 7 ночей	15 дней/ 14 ночей	8 дней/ 7 ночей	15 дней/ 14 ночей	8 дней/ 7 ночей	15 дней/ 14 ночей	
SGL	3750	7300	3750	7300	3750	7300	1150
DBL	3225	6250	3225	6250	3225	6250	925
DBL premium	3750	7330	3750	7300	3750	7300	1150





**П**утешествия в Азию – это возможность перенестись в другое измерение, погрузиться в более архаичную атмосферу жизни, поражаясь ее контрастам, впитывая ее бесконечную благодать, диковинные краски, ароматы и вкусы.

Азия глубже и многогранней, чем мы можем себе представить, намного поэтичнее и утонченнее, чем кажется европейцу. Родина древнейшей медицины, философии и духовных знаний, Азия привлекает нас не только безупречными пляжами и невиданными фруктами – морепродуктами, но и возможностью сочетать отдых в экзотических ретритах с посещением буддистских и индуистских святынь, занятиями йогой и восточными практиками, а также бесценным эзотерическим опытом.

## Медассист в Азии

*Наши азиатские путешествия – это всегда сочетание роскошных программ релаксации и детокса с расширением сознания и вдохновляющими впечатлениями!*

★  
**Остров Хайнань**  
пляжный отдых и курсы китайской медицины

★  
**Индия**  
аюрведа и туры по Гималаям

★  
**Шри-Ланка**  
храмы, заповедники и экзотические СПА

★  
**Тайланд**  
«нежный» детокс на океане



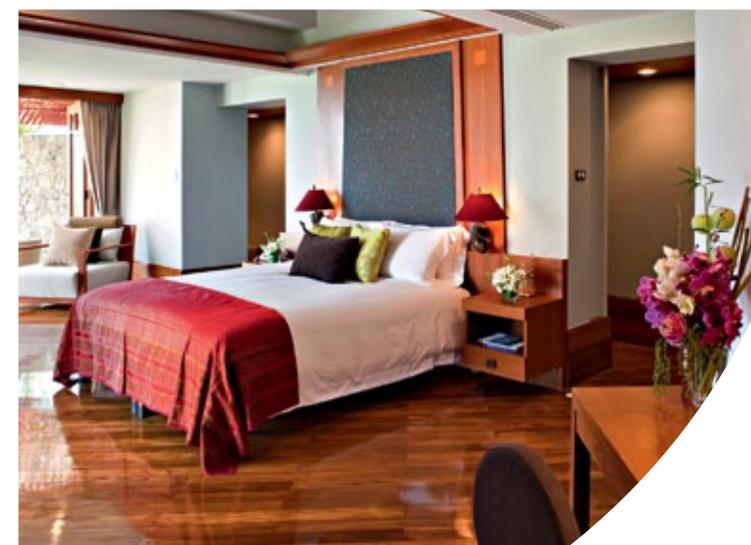
📍 Тайланд

### Королевский «Чива-Сом»

Chiva-Som International Health Resort, 5\* – это место, которое не нуждается в рекламе, ведь среди его постоянных гостей Дэвид Бекхем, Кейт Мосс, Андрей Кончаловский...

Королевский «Чива-Сом» расположен в 185 км от Бангкока, на береговой линии Сиамского залива в окружении благоухающих садов. Это известнейший и модный тайский курорт, который одним из первых в Азии объединил в своих программах традиционные китайские целительные практики, восточную натуропатию и современную академическую медицину. В «Чива-Сом» приезжают, чтобы справиться с избыточным весом, хронической усталостью, заболеваниями позвоночника и суставов.

За великолепное обслуживание, сердечный тайский сервис и райскую атмосферу курорт вот уже 10 лет подряд неизменно входит в тройку лучших СПА-курортов мира по версии Conde Nast Traveller Reader's Travel Awards.



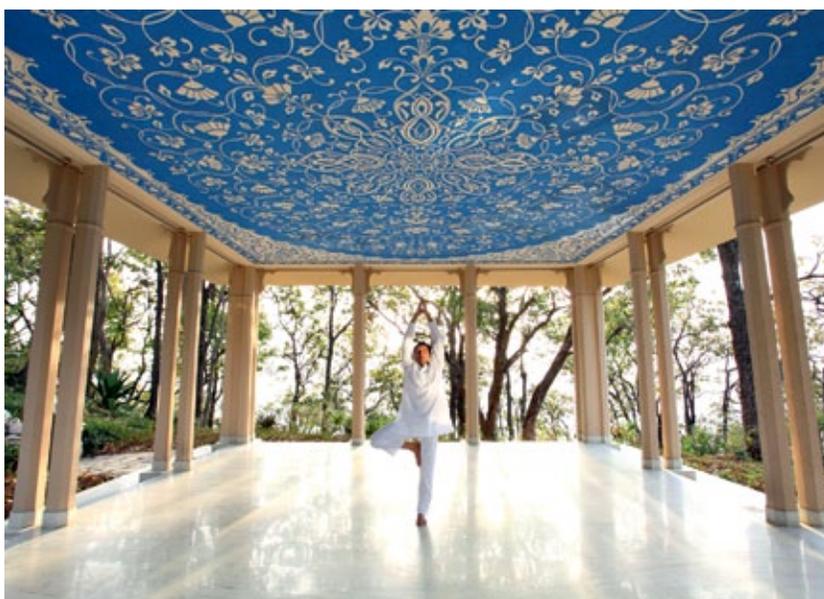
📍 Индия

### «Ананда», «Калари» и «Сва Свара»

Аюрведа – это древнейшая медицина в мире, исцеляющая на физическом и ментальном уровне. Все аюрведические программы включают диагностику по пульсу, очищающее и омолаживающее вегетарианское питание, занятия йогой, паранаямой (дыхательной гимнастикой) и медитацией, ежедневные массажи и ритуалы в 4 руки, трекинги, кулинарные мастер-классы, лекции и семинары по обретению внутренней гармонии.



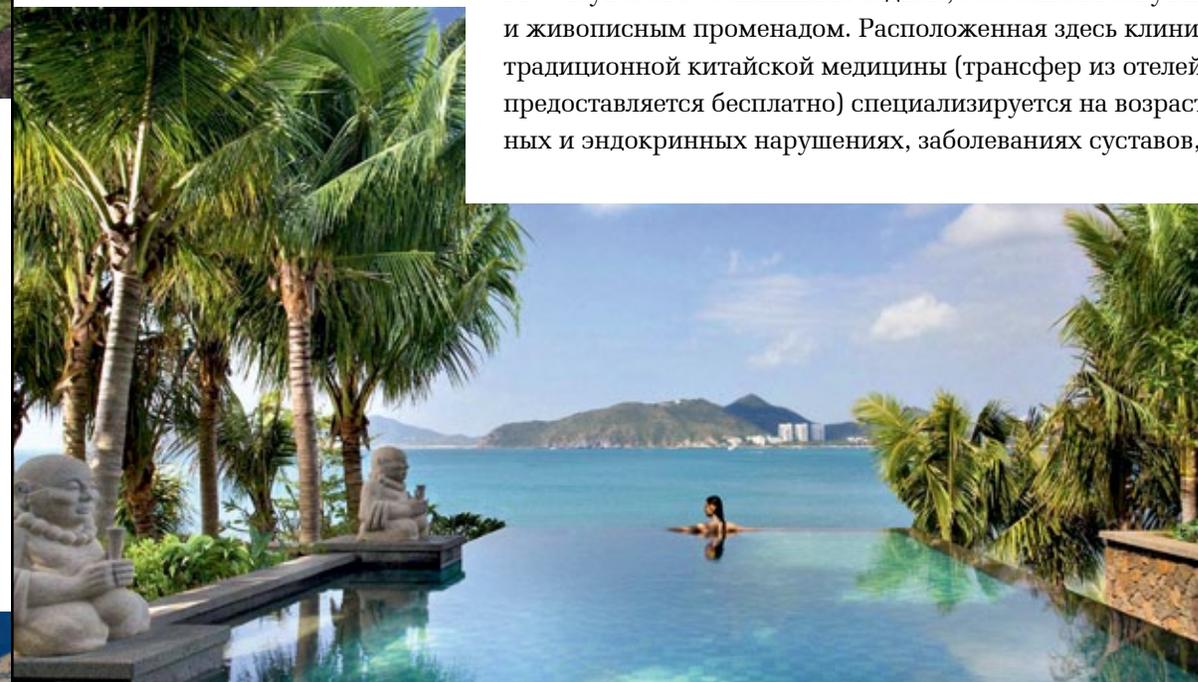
Главное условие комфортного и эффективного аюрведического лечения – правильно подобранный ретрит. Мы предлагаем вам только проверенные нами центры, с каждым из которых «Медассист» работает более 5 лет – с талантливыми и внимательными вадьями (аюрведическими врачами) и идеально отработанными процедурными ритуалами. Все рекомендуемые нами ретриты расположены в заповедных регионах Гималаев, Карнатаки и Кералы, и в каждом из них лично побывали наши специалисты.



📍 Китай

### Остров Хайнань

Хайнань – это круглогодичный климатический курорт, самая южная точка Китая. В осенне-зимний период температура воздуха на острове не превышает 27 градусов, а вода прогревается до +23–25 °С. На белоснежных пляжах Хайнаня можно купаться и в январе, и в мае, и в ноябре, проживая в фешенебельных отелях лучшей бухты острова – Ялун Бей с ее пышными садами, бассейнами-лагунами и живописным променадом. Расположенная здесь клиника традиционной китайской медицины (трансфер из отелей предоставляется бесплатно) специализируется на возрастных и эндокринных нарушениях, заболеваниях суставов,



ЖКТ и обмена веществ. Со всего мира сюда приезжают, чтобы похудеть или восстановиться после нервного истощения. Курс лечения достаточно интенсивен и состоит из ежедневных процедур акупунктуры, грязелечения, вакуумных банок, прижиганий, ингаляций, массажей и приема травяных препаратов. В отличие от других курортов Китая, только на Хайнане вы сможете не только лечиться и наслаждаться целебным климатом, но и полноценно загорать и купаться в океане. Вас также ждет посещение термальных источников острова и многочисленные экскурсии – в том числе, на Остров Обезьян и в Долину Бабочек.



## 📍 Шри-Ланка

Шри-Ланка – это маленькая рафинированная буддистская страна, своей культурой и обычаями тесно связанная с Индией, а пышной и разнообразной растительностью напоминающая Мальдивы. «Гений» места Цейлона – в изобилии непохожих ландшафтов и форм жизни, в высокой концентрации притягательных диковин – пещерных и храмовых комплексов и ступ, наскальных крепостей и средневековых фортов, ботанических садов и водопадов, чайных плантаций и питомников со слонами и экзотическими животными, а также колониальных городков с антикварными и ювелирными лавками (на Шри-Ланке с глубокой древности добываются сапфиры и другие драгоценные камни).



Шри-Ланка

# Цейлон становится ближе

*Аюрведа, отдых на океане и экскурсии  
в одном путешествии*



**Н**а Шри-Ланке (до 1972 года официально носившей название Цейлон) мы предложим вам целое ожерелье аюрведических ретритов, романтических СПА-отелей на океане и удобных гостиниц на побережье для пляжного отдыха и водных видов спорта. На следующих страницах вы почерпнете вдохновение для путешествия вашей мечты. Пропорции «дней здоровья», «дней экскурсий» и «пляжных дней» на Шри-Ланке можно запланировать любые, хоть 60/10/30, хоть 0/50/50 – в любом случае вы получите огромное удовольствие и испытаете благодарность к этому острову «абсолютной экзотики».



## Топ-5 аюрведических центров Шри-Ланки

*Аюрведа — традиционная система индийской медицины, одна из наиболее популярных разновидностей альтернативной медицины. Аюрведа ориентирована на достижение гармонии, «непрерывного счастья» и рассматривает человека как часть Вселенной, состоящего с ней в теснейшей взаимосвязи.*

### **Barberyn Beach Ayurveda Resort 4\***

*Велигама*

Отель Barberyn Beach Ayurveda Resort расположен в южной части острова Шри-Ланка среди тропических садов и пальмовых рощ. Месторасположение курортных зданий на склоне холма позволяет гостям в течение всего дня любоваться панорамными видами на сад и Индийский океан. Вся жизнь в отеле полностью сфокусированная на том, чтобы максимально полно раскрыть многовековой аюрведический опыт, расслабиться и провести комплексное оздоровление.

### **Barberyn Reef Ayurveda Resort 4\***

*Берувала*

Barberyn Reef Ayurveda Resort является одним из немногих курортов Шри-Ланки, исторически специализирующихся на аюрведе. За 40 лет своего опыта в индустрии гостеприимства отель достиг оптимального баланса в обеспечении превосходного сервиса и комфорта, необходимого для приятного отдыха своих гостей. Береговая линия в этом месте обрамлена естественным рифом, формирующим идилическую лагуну.

### **Barberyn Sands Ayurveda Resort 4\***

*Бентота*

Это самый последний курорт в коллекции отелей Barberyn – небольшой, домашний, камерный. Он был открыт в декабре 2017 года и расположен на полуострове между рекой Бентота и Индийским океаном, напротив города Бентота. Здесь всего 25 номеров, что позволяет гостям чувствовать себя как одна большая семья. При этом вы получаете полный спектр аюрведических процедур, так полезных для души и тела.

### **Siddhalepa Ayurveda Health Resort 4\***

*Ваддува*

Необычное и приятное аюрведическое лечение, способствующее очищению организма и снятию стресса, размеренный и спокойный образ жизни, красивая природа – вот чем привлекает отдыхающих этот отель. На курорте Siddhalepa Ayurveda осуществляют традиционную комплексную терапию путем нейтрализации и выведения из органов человека накопленных годами шлаков и токсинов. Одновременно с освобождением от вредных веществ происходит заметное улучшение физического и психологического самочувствия.

### **Ayurveda Maha Gedara**

*Берувала*

Отель принадлежит известной на Шри-Ланке гостиничной сети Heritage Hotels. Комфортабельное размещение, первоклассный сервис, превосходная кухня, обширный список дополнительных опций, включенных в стоимость проживания – все это делает ваше пребывание незабываемым. На курорте не на словах, а на практике действуют три базовых принципа отдыха и оздоровления: релаксация, детоксикация и омоложение. И что очень важно, эти принципы распространяются не только на ваше тело, но и на разум.

Программа

# «Жемчужины Шри-Ланки и отдых на берегу океана»

Трехдневная экскурсионная программа по Цейлону и неделя отдыха на берегу Индийского океана

Канди  
Сигирия  
Дамбулла  
Матале  
Канди

10 дней/9 ночей  
Стоимость от 1027 долларов с человека при двухместном размещении



## Вам предстоит

**1** Восхождение к Сигирии или Львиной скале – дворцово-парковому комплексу, история которого берет начало в V веке до нашей эры, с парками, садами, террасами, древними бассейнами и фресками, расположенными в центре страны на высоте 200 м над заросшими джунглями плато. Сложные ландшафты Сигирии завораживают своими необыкновенными архитектурными решениями и уникальными росписями, сохранившимися до наших дней.

**2** Встреча с сокровищами Золотого пещерного храма Дамбулла, являющегося объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Здесь собрана самая большая коллекция статуй Будды, многим из которых уже более 2000 лет. Храмовая живопись поражает воображение.

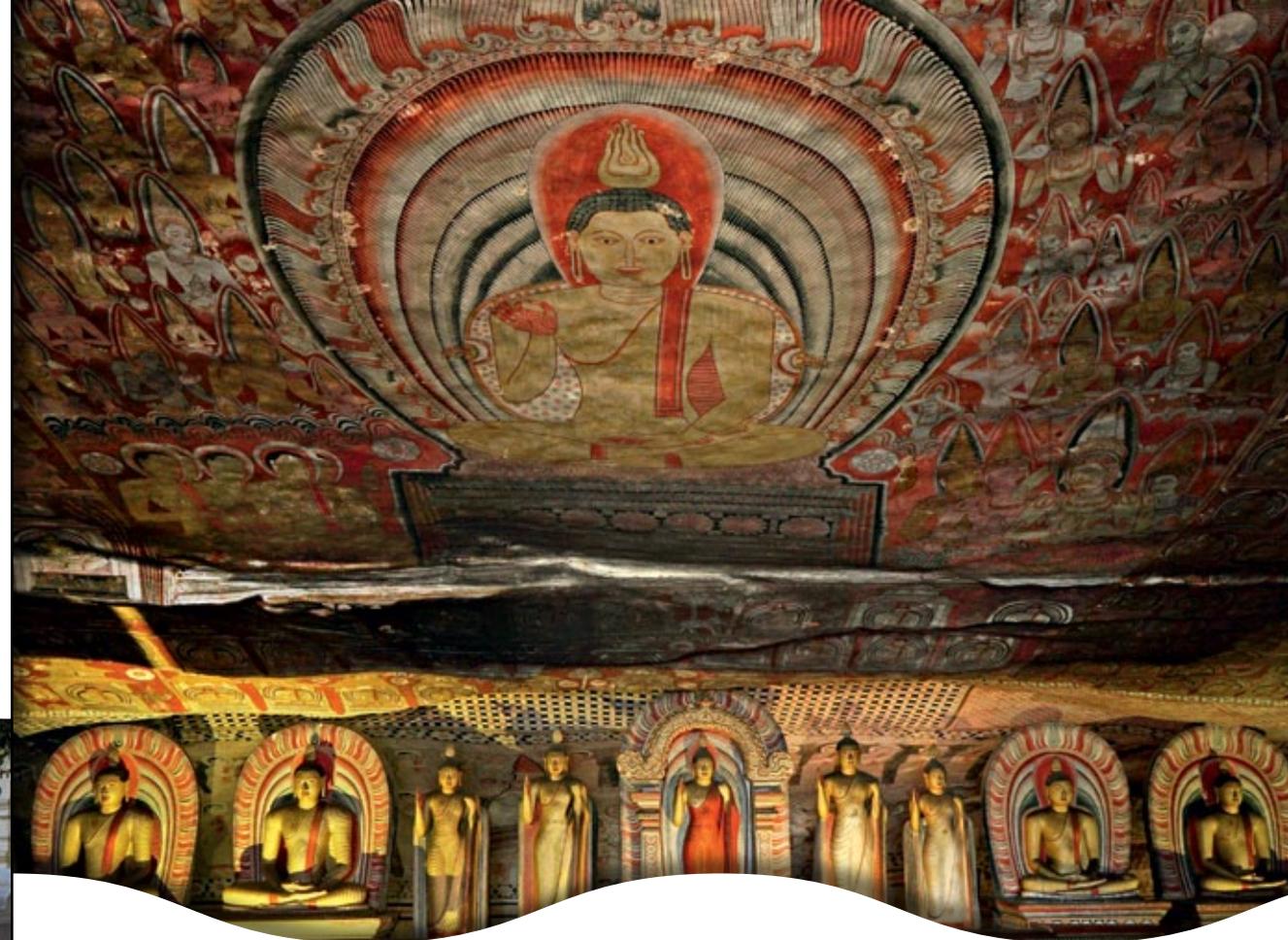
**3** Ароматное странствие по Саду специй в Матале, во время которого вы узнаете все о корице, гвоздике, перце, ванили, кардамоне, а также увидите, как растут эти пряности и сможете их приобрести.

**4** Прогулка по Канди – древней столице ланкийских королей с Королевским летним дворцом на маленьком озерном острове и единственным в мире древним лесом Удавата Келле, расположенным прямо в городе. А также Храм зуба Будды, колоритный местный базар и музей драгоценных камней.

**5** Удивительный тур по Королевскому ботаническому саду в Перадени, где представлено множество экзотических деревьев и цветов, включая уникальную коллекцию декоративных орхидей и экзотических пальм.

**6** Уникальная возможность понаблюдать за огромными животными в Питомнике слонов в Пиннавеле, в котором насчитывается более 80 особей, самым младшим из которых около четырех месяцев, а самому старшему 65 лет. Если повезет, вы увидите как слонят кормят молоком из бутылочки.

Далее, полные впечатлений о трехдневном приключении вы отправитесь на берег Индийского океана, чтобы насладиться комфортабельным отдыхом в отеле с собственным пляжем, экзотическим СПА, аутентичной кухней, морепродуктами, фруктами, коктейлями и роскошными видами на океан.



Программа

# «Великолепная Шри-Ланка и отдых на берегу океана»

Вам предстоит: четырехдневная экскурсионная программа по Цейлону и 6 дней отдыха на берегу Индийского океана

Канди  
Перадения  
Нуvara Элия  
Яла  
Галле

10 дней/9 ночей  
Стоимость от 1195 долларов с человека при двухместном размещении



## Вам предстоит

- 1 Посещение **Канди** – древней столицы ланкийских королей.
- 2 Тур по **Королевскому ботаническому саду** в **Перадении**.
- 3 Экскурсия в **Питомник слонов** в **Пиннавеле**.
- 4 Прогулка по **высокогорному «городу света» Нуvara Элия**, располо-

женному на высоте 1884 м. Живописные долины, горные пейзажи и потрясающие водопады, дома с остроконечными крышами, англиканская церковь, здание почтамта с часовой башней, старинные виллы – за это Нуvara Элию называют маленькой Англией.

**5** **Посещение чайной плантации** – вы увидите как собирают и изготавливают чай, а также попробуете чашечку свежего цейлонского чая.

**6** **Джип-сафари в Национальном парке Ялы** – старейшем и самом крупном в стране. Вы повсюду увидите стада слонов, буйволов, кабанов, пятнистых оленей и других животных. Несколько видов лесных кошек, мангустов, летающие белки, обезьяны, вараны и крокодилы, а также уникальный «цейлонский леопард».

**7** Погружение в эпоху голландской колонизации – посещение **одного из хорошо сохранившихся фортов в Азии** – **Галле**, построенного в 1663 году. Также в программе: **Национальный Морской музей**, самый старый бастион **Черный Форт**, **Музей голландского периода** и 18 метровый **маяк**, построенный в 1838 году. Далее вы отправитесь **на берег Индийского океана**, чтобы насладиться размеренным отдыхом в комфортабельном отеле.



## В стоимость туров включено:

проживание в отелях по программе 3 дня/2 ночи (4 дня/3 ночи) с полупансионом  
экскурсии по программе  
входные билеты на экскурсионные объекты  
услуги русскоговорящего национального лицензированного гида на протяжении всего маршрута

трансферы по программе на кондиционированном транспорте  
по окончании программы трансфер в отель на побережье  
проживание в отеле на берегу океана с завтраками  
возможно проживание в других отелях на берегу океана или аюрведических отелях. Подробности спрашивайте у вашего менеджера.



*С января по март в Альпы съезжаются гости из многих стран Европы, чтобы насладиться сверкающим снегом и погрузиться в уютную и жизнеутверждающую атмосферу горной зимы.*

## Зимняя сказка в Альпах

**М**ы рекомендуем вам такие «самодостаточные» отели, которые заслужили любовь и горнолыжников, и всех, кто стремится к релаксу и неге: массажам, обертываниям, косметическим процедурам, термальным ваннам, а основное время предпочитает посвящать не лыжным трассам, а видовым прогулкам по утоптаным тропинкам, санкам, саунам и бассейнам.

Комфортабельные номера, превосходная кухня (включая диетическую), детские клубы, близость подъемников, подготовленные трассы для равнинных лыж, санок и пеших прогулок, рестораны, бары и магазины – вот рецепт полноценных и полезных для здоровья зимних каникул!



**1300**  
метров  
над уровнем  
моря



### Interalpen Tirol, 5\*

Величественный дворец в сосновом бору для всех, кто мечтает оказаться в идеальной горной зиме в окружении берендеевского леса (без переплаты за близость к подъемникам и в удалении от горнолыжной тусовки). Концепция отеля Interalpen – семейный и романтический отдых в окружении девственной природы, тихая гавань для поклонников эко-стиля и СПА.

Отель окружен многочисленными видовыми трассами для прогулок, катания на санях и равнинных лыж. Прелестные номера, отделанные натуральным деревом, удивляют разнообразием планировки, обширной площадью и панорамными лоджиями с видом на заснеженный лес и долину.

Бассейн с открытой (подогреваемой) и закрытой зоной, гигантский парк саун, зимние сады для релакса с видом на горы и светлые процедурные кабинеты составляют просторное, изящное и идеально организованное СПА-пространство.

До мелочей продуман досуг гостей всех возрастов – детский клуб, кинотеатр, анимационные программы, созвездие ресторанов и баров, парадные интерьеры из дерева и хрусталя для отдыха, общения и праздничных мероприятий, к числу которых относятся незабываемые торжества для гостей по случаю Нового года и Рождества.



**1400**  
метров  
над уровнем  
моря



📍 Кран-Монтана, Швейцария

### Crans Ambassador, 5\*

Прославленный и любимый за свои виды, отель Crans Ambassador находится всего в 70 м от подъемников: горнолыжные трассы начинаются прямо с порога отеля. После полной реновации отель радует клиентов освежающими и гармоничными современными интерьерами.

К услугам гостей – крытый олимпийский бассейн с панорамным обзором окрестностей, тренажерный зал, хаммам, парк саун и программы «СПА-омоложение» и «СПА-детокс» от Nescence (без врачебного и диетического сопровождения, в отличие от отеля Victoria Jungfrau).

Кран-Монтана – один из самых солнечных альпийских курортов, где загорать в шезлонге можно даже зимой. Он расположен на внушительной высоте 1400 м над уровнем моря – здесь благоприятный

для легких сухой и немного разреженный воздух. Курорт идеально подходит для любителей горных ресторанов (на курорте более 80 заведений с кухней разных народов мира), шопинга (300 дизайнерских и спортивных бутиков и магазинов, представлены все ведущие часовые и ювелирные бренды, лавки деликатесов, вин и шоколада).

Выразительный рельеф, возможность кататься на леднике уже в ноябре, уютные лесные трассы «в елочках», прекрасные условия

для детей и начинающих – идеальное место, чтобы приобщиться к горным лыжам или провести шикарные зимние каникулы.



**1000**  
метров  
над уровнем  
моря



📍 Швейцария

### Бад-Рагац, 5\*

Респектабельный гостиничный комплекс, расположенный на благоприятной для здоровья высоте 1000 м над уровнем моря. Состоит из трех отелей, в которых шарм классических дворцов создает интригующий контраст с современными интерьерами. Отели соединены между собой крытыми пассажами, что позволяет сделать их инфраструктуру общей. Из каждого номера в халате и тапочках можно перейти в термальный комплекс «Tamina» (крупнейший в Европе!) и собственный медицинский центр курорта.

Бад-Рагац считается курортом № 1 для роскошного круглогодичного отдыха в Швейцарии. Этому способствуют продуманная санаторная инфраструктура, диагностическая база последнего поколения, ведущие прием на курорте «звезды» в области эстетической медицины, стоматологии, спортивной медицины, питания и реабилитации.

Специализируясь на заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, нарушениях обмена веществ, а также на профилактике старения, Бад-Рагац претендует на звание одного из ведущих курортов мира. К его достоинствам относится размещение в фешенебельных номерах, фантастических по красоте лофтах и в буквальном смысле слова царских сьютах.

На территории комплекса есть множество гастрономических заведений, уютных салонов для частного отдыха, эксклюзивная торговая галерея. Удобное сообщение с Цюрихом (час езды на поезде или автомобиле) делает курорт привлекательным и для длительного лечения, и для коротких посещений в рамках деловых поездок в Швейцарию.





**1220**  
метров  
над уровнем  
моря



Бормио, Италия

### Grand Hotel Bagni Nuovi, 5\*

Отель, разместившийся во дворце стиля модерн и сохранивший свое величие до наших дней, расположен в сердце национального парка Стельвио в неповторимой по красоте горной долине Доломитовых Альп на высоте 1220 м над уровнем моря.

Соединенный крытым переходом с «домашними» термальными купальнями и собственным СПА-комплексом, Bagni Nuovi предлагает оздоровительный отдых с историческим шармом в интерьерах эпохи: гидромассажные купели под открытым небом, римские и имперские ванны, очищающие и тонизирующие процедуры, водные развлечения для детей.

Собственное маршрутное такси доставляет гостей во второй термальный комплекс курорта Bagni Vecchi, в пешеходную часть города и на горнолыжные подъемники (50 км

трасс разной сложности в окрестностях).

Бормио привлекателен своими старинными фасадами, отражающими героический дух средневековой Ломбардии. Сегодня же здесь царит демократичная и благожелательная атмосфера, повсюду звучит смех, на каждом шагу расположены уютные заведения итальянской кухни. На всегда оживленной, кроме часов сиесты, главной торговой улице представлены бутики известных итальянских дизайнеров и самых демократичных марок, магазины домашней утвари, игрушек, спортивного инвентаря. До столицы итальянской моды Милана – всего 2,5 часа езды на поезде.

**1236**  
метров  
над уровнем  
моря



Валь Гардена, Италия

### Adler Dolomity SPA & Sport Resort, 5\*

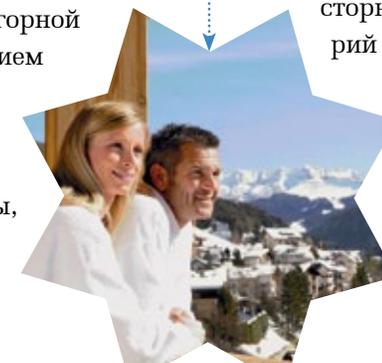
По мнению наших экспертов и клиентов, лучший отель в Итальянских Альпах находится на знаменитом курорте Ортизее, в горном массиве Селла Ронда. Гостям этих мест доступно более 175 км прекрасно подготовленных горнолыжных трасс.

Adler Dolomity расположен в собственном парке, в трех минутах ходьбы от двух подъемников, в самом центре курорта. Для наших клиентов отель привлекателен одной из самых обширных и красивых в горной Европе велнес-зон с разнообразием бассейнов и multifunctional оздоровительным центром. Здесь проводятся диагностика, лабораторные анализы, курсы детокса и профилактики

старения, медицинские консультации, оздоровительные и косметические процедуры, групповые фитнес-программы и тренировки под открытым небом.

Гостям предлагается на выбор итальянская и международная кухни, а также превосходное диетическое меню для похудения и очищения. Клиенты, бронирующие программу снижения веса, проживают и питаются в отдельном корпусе Adler Balance.

Гости размещаются в светлых просторных номерах разных категорий с очаровательным видом на горы. Комнаты определенных категорий на зимние месяцы бронируются только на год вперед.



📍 Бад Хофгастайн, Австрия

# Norica Palais

жемчужина Бад Хофгастайна

Австрийский Бад Хофгастайн полон открытий. В ноябре 2017 года в самом центре курорта открылся Norica Palais – новый корпус знаменитого отеля Norica Therme, а в декабре 2018 года ожидается открытие новой канатной дороги Schlossalmbahn.



## Отель с историей

Многовековые каменные арки, мраморный пол, сводчатые потолки времен готики, исторические картины и 42 современных номера и сьюты – все это объединяет в себе отель Norica Palais категории 4\* Superior. Владельцы отеля, семья Черни, бережно отреставрировали это второе по возрасту здание Бад Хофгастайна. Осмотр отеля внутри станет своего рода экскурсией.

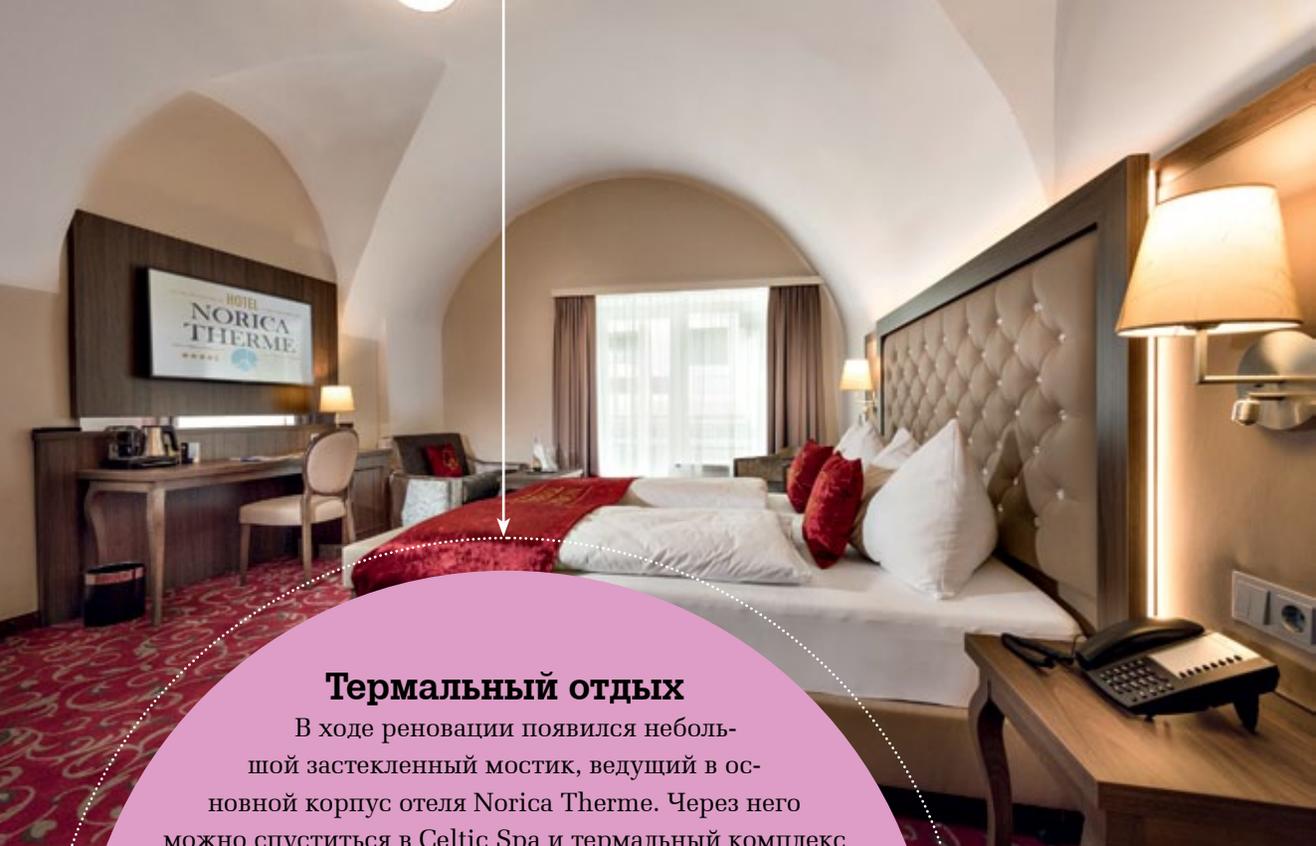
За свою почти 600-летнюю историю бывший отель Moser - Zum Goldenen Adler принимал многих знаменитых гостей – например, еще в 1819 и 1827 годах Франц Грильпарцер, известный австрийский писатель, останавливался здесь во время путешествия на воды. О далеком прошлом этого гостевого дома рассказывает и цеховой знак гильдии у входа – в форме головы орла, эмблемы пивоварни и виноградной грозди.



## Комфортно и современно

Гармоничный контраст исторической обстановке придают современные, просторные номера и сьюты. Фантастический панорамный вид на город, церковь и горный мир открывается для гостей отеля на 50-метровой террасе на 5-м этаже. Весной и осенью терраса превращается еще и в площадку для йоги во время Фестиваля йоги в Гастайне. С другой стороны от террасы располагается огромный Sky-сьют площадью 75 кв. м. Роскошная обстановка и собственная терраса делают его одним из самых прекрасных вариантов размещения во всей долине.





### Термальный отдых

В ходе реновации появился небольшой застекленный мостик, ведущий в основной корпус отеля Norica Therme. Через него можно спуститься в Celtic Spa и термальный комплекс Alpentherme Gastein, посещение которого для гостей Norica бесплатно и неограниченно. Местная термальная вода содержит природный радон, способствующий укреплению и омоложению организма. Всего в Alpentherme на площади 32 000 кв. м десять купален и бассейнов, а с 2017 года еще и два термальных озера, наполняемых водой из естественных источников. Celtic SPA – собственное СПА-отделение отеля, более камерное, здесь гостей ожидает термальный бассейн, отделение саун, в том числе семейная мягкая сауна (50 °C), которую посещают в купальных костюмах. Массаж, обертывания, радоновые ванны – для тех, кто хочет получить максимум пользы от своего велнес-отдыха.



### На радость горнолыжникам

Отель Norica расположен всего в 400 метрах от ближайшего подъемника Шлоссальмбан. С 1 декабря 2018 года подъем на гору станет более комфортным и быстрым – откроется новая канатная дорога на гору Шлоссальм. С 18 по 20 января 2019-го по этому поводу всех гостей курорта ожидают еще и праздничные мероприятия.



📍 Москва, Россия

Москва, Нарышкинская аллея,  
дом 5, строение 2, офис 102

[www.medassist.ru](http://www.medassist.ru)

Время работы:  
пн–чт с 09:00 до 19:00  
пт с 09:00 до 17:00

## О нас

### Сегодня самыми востребованными нашими темами являются:

санаторно-курортное оздоровление

детокс и снижение веса

профилактика старения

лечение у ведущих зарубежных врачей

**М**ы пришли в медицинский туризм в 2003 году, чтобы создавать такие путешествия, которые помогают людям обрести здоровье, душевную гармонию и прекрасную форму.

Все предлагаемые нами курорты и оздоровительные центры имеют не только конкретный лечебный профиль, но и такую инфраструктуру и атмосферу, которая способна сделать ваш отдых по-настоящему насыщенным и вдохновляющим.

От Италии и Швейцарии до Индии и Израиля, от Северного Кавказа, Крыма и Прибалтики до средней полосы России – в буквальном смысле слова по всему миру или совсем близко к вам расположены такие «места силы», пребывание в которых помогает

исцелять болезни, укреплять дух, пробуждать творческие способности, дарить силы. А превосходная кухня, истинная человеческая забота о вас и «красототерапия» многократно усиливают этот эффект.

Кстати, далеко не все наши предложения можно найти на сайте [www.medassist.ru](http://www.medassist.ru) (здесь – только хиты!). Так как мы находимся в постоянном поиске, развитии и обновлении, самые «аппетитные» из последних находок хранятся на рабочем столе наших менеджеров. Поэтому мы всегда рады личному знакомству, вашим звонкам и визитам!

Каждый объект наши специалисты тестируют лично и неоднократно – не только в рамках инспекционных поездок, но и во время собственных отпусков. Поэтому и продуктом своим мы владеем отлично! Работая с большинством санаториев, клиник и СПА-отелей уже много лет, мы видим, каких результатов достигают наши клиенты и какие впечатления они привозят с собой, поэтому наши рекомендации всегда объективны и ответственны.

### Для частных клиентов:

Галина Банникова / [bannikova@medassist.ru](mailto:bannikova@medassist.ru)

Александр Щенников / [shennikov@medassist.ru](mailto:shennikov@medassist.ru)

Татьяна Драбович / [drabovich@medassist.ru](mailto:drabovich@medassist.ru)

Ольга Постникова / [postnikova@medassist.ru](mailto:postnikova@medassist.ru)

Евгения Ключева / [klueva@medassist.ru](mailto:klueva@medassist.ru)

Мария Легомина / [maria@medassist.ru](mailto:maria@medassist.ru)

Наталья Кравцова / [kravtsova@medassist.ru](mailto:kravtsova@medassist.ru)

Ирина Овчаренко / [ovcharenko@medassist.ru](mailto:ovcharenko@medassist.ru)

### Для корпоративных клиентов:

Наталья Бердникова / [berdnikova@medassist.ru](mailto:berdnikova@medassist.ru)  
+7 (903) 179-30-30



+7 (495) 748-05-05  
8 800 775-49-18

телефон для регионов,  
бесплатно



[info@medassist.ru](mailto:info@medassist.ru)  
[www.medassist.ru](http://www.medassist.ru)

Почему наши постоянные клиенты идут рука об руку с «Медассистом» по 10–15 лет? Потому что общаться с нами интересно, а бронировать отдых через нас всегда рационально: ответственность за верный подбор курорта, ход лечения, контакты с врачами, а также за расписание процедур, программу досуга, визы и билеты находятся в одних руках.

По каждому направлению мы всегда предложим вам специальные цены на размещение и процедуры.

И самое главное: наши специалисты всегда полны энтузиазма, любят своих клиентов и искренне преданы своему делу.

Если вы открыты всему новому, деятельны, устремлены к достижению важных для себя целей, то мы поможем вам поддержать свое здоровье, расширить кругозор, продлить годы активности, физического и психологического благополучия.

А если при этом вы еще и легки на подъем, любите путешествовать и открывать для себя места неповторимой красоты и исцеляющей природной силы, мы с радостью приглашаем вас стать под наши паруса!



# Зимняя сказка в Альпах

*читайте на стр. 72*

☎ +7 (495) 748-05-05  
8 800 775-49-18

*телефон для регионов,  
бесплатно*

✉ [info@medassist.ru](mailto:info@medassist.ru)  
[www.medassist.ru](http://www.medassist.ru)

© ООО «Трансмед»,  
2008–2018. Медицинская  
лицензия ЛО-77-01-011-670