

PATRONLAR



MAYRLIFE

Medical Health Resort Altaussee



Mayrlife CEO'su

Dr. Dieter Resch

Mayrlife tıbbi, kişiye özel sağlık programları uygulayan bir yöntem. Detoks yapmak, kilonuzu kontrol altına almak, hareket kapasitenizi geri kazanmak ya da fiziksel ve zihinsel performansınızı güçlendirmek istiyorsanız Mayrlife, kişisel sağlık hedeflerinize ulaşmamızı sağlayan bir sistem. Biz de merak edenler olarak, **Mayrlife Medical Health Resort Altaussee** sözcüsü Dr. Resch'e bu özel sistemin ayrıntılarını sorduk.

Röportaj: Mukaddes Kaya



Mayrlife'in ve sizin hakkınızda kısaca bilgi alabilir miyiz? Mayrlife'ı detoks ve sağlıklı yaşam yaklaşımı açısından diğer sağlıklı yaşam merkezlerinden ayıran başlıca özellikler nedir?

Mayrlife tıbbi, bağıışıklık sistemimiz için kilit adres sindirim sistemimiz olduğundan dolayı en başta bağırsakları yenilemeye ve böylece bağıışıklık sistemini güçlendirmeye odaklanıyor. Detoks yapmak, kilonuzu kontrol altına almak, hareket kapasitenizi geri kazanmak ya da fiziksel ve zihinsel performansınızı güçlendirmek istiyorsanız Mayrlife, kişisel sağlık hedeflerinize ulaşmanıza olanak sağlıyor. Üstün tıbbi uzmanlık, son teknoloji ve geniş bir terapi yelpazesi, Dr. F. X. Mayr'ın geleneksel tedavi yaklaşımını hayata geçiriyor. Yenilenme sürecinin temelinde, vücudun kendi kendini iyileştirme gücünü aktive eden ve sağlığınıza yeniden kavuşmanızı sağlayan detoksifikasyon ve arınma programları yatıyor. Mayrlife'in hayat değıştiren bir deneyim olduğunu söyleyebiliriz. Mayrlife misafirlerinin %50'sinden fazlası ziyaretlerini tekrarlıyor ve her konaklamalarında daha da sağlıklı hale geliyor. Tıbbi yaklaşımımız %100 süreklilik üzerine kurulu. Misafirlerimize yaşamları boyunca eşlik etmek ve onlara sağlıklı bir yaşam tarzı aşlamak istiyoruz. Altaussee / Avusturya'daki Mayrlife Medikal Sağlık Tesisimizde her konaklama, bir Mayrlife doktoru ile 45 dakika süren ilk konsültasyonla başlıyor. Bu ilk konsültasyonda misafirler, gıda intoleranslarının analizi de dahil olmak üzere

çeşitli muayenelerden geçiyor.

Her kişiye özel bir sağlık programı uyguladığınızı söylediniz. Peki, misafirler Mayrlife'a geldiklerinde ne tür ölçümler, testler ve muayeneler ile karşılaşılıyor?

Tıbbi tedavilerin ve terapilerin seçiminden egzersiz programına, zihinsel koçluğa ve her bir öğüne kadar Mayrlife terapi programının her detayı %100 kişisel sağlık ihtiyaçlarına göre tasarlanır. Bireysel beslenme planının hayata geçirilmesi uzun vadeli sağlığın anahtarıdır! Her kişi benzersizdir ve yaşa, yaşam koşullarına, genetiğe, mikrobiyotaya ve tabii ki cinsiyete bağılı olarak ayrı ayrı tedavi edilmelidir. Mayrlife'ta beslenme uzmanlarımız; misafirlerimiz ile ilgili tüm muayene sonuçlarını analiz eder ve laboratuvar bulguları, metabolik durum, beslenme hedefi, vücut kompozisyonu ve mevcut intoleransları dikkate alarak, kişiye özel bir tedavi ve beslenme planı oluşturuyor. Mayrlife'ta her hastayı asit seviyeleri, serbest radikaller/antioksidanlar, vücut empedansı ve dinlenme metabolizması açısından test ediyoruz. Ayrıca vitamin ve mikro besin eksikliklerini gidermek için kapsamlı kan testleri yapıyoruz.

Tedavide en etkili sonuca ulaşmak için kaç gün kalmak gerekiyor?

Sağlık merkezimizde kalış süresi esneklik ve serbest olarak seçilebilir. Ancak en az 7 gündür. En iyi sonuçlar 2 ila 3 haftalık bir konaklama ile elde edilebilir. Ortalama kalış süresi ise 10 ila 14 gündür. Mayrlife'ta 4 haftadan fazla kalan misafirlerimiz de var.

K U L Ü B Ü





Tedavi sürecinde vücutta tam olarak ne gibi değişiklikler meydana gelir? Tedaviye başladıktan sonra ilk fark edilen etkiler nelerdir? Hangi sonuçların gözlemlenmesi zaman alır?

Tedavinin başlangıcında çoğu hasta kendini yorgun hisseder, bazen baş ağrısı çeker. Mayrlife tıbbi ile misafirlerimizin hücrelerinde kapsamlı bir temizlik yapıyoruz. Nobel ödüllü bir araştırmayla ispatlanmış olan bu süreç "otofaji" olarak adlandırılıyor. Konaklamanın üçüncü gününden sonra vücut daha enerjik hissetmeye başlar, uyku düzeni tedavi öncesine kıyasla iyileşir ve beyin eskisinden daha keskin ve daha hassas çalışır. Diğer yandan tedavinin herhangi bir yan etkisi söz konusu değildir. En iyi etkisi ise kilo kaybıdır ve kişisel sağlık için tesisimizde saptanan kilit bulgular günlük hayata uygulandığında bu etki daha da iyi gözlemlenebilir!

Mayrlife'da 7 günlük sağlık detoksunu tamamladıktan sonra misafirlerinize günlük hayatlarına uygulamaları için ne gibi ipuçları verebilirsiniz?

Yaşam tarzı değişikliğini günlük yaşamda

uygulamak çok önemlidir, mesela misafirlerimiz evlerine döndükten sonra beslenme alışkanlıklarını yaşamlarına adım adım entegre edebilmelidir. Mayrlife doktorları, beslenme danışmanları ve spor eğitmenleri, her bir misafirin yaşam tarzını nasıl değiştireceğine dair önemli bireysel tavsiyelerde bulunur. Misafirlerimizin birçoğu sağlık tesisinde kaldıktan sonra da doktorlar ve beslenme danışmanlarıyla iletişim halinde kalmaya devam eder. Mayrlife, konukların sağlık merkezimizden ayrıldıktan sonra yeni yaşam tarzını koruyabilmelerini ve başarılı bir şekilde devam ettirebilmelerini sağlamak için tasarlanmış özel bir tedavi sonrası bakım paketi sunuyor. Bu paket, Mayrlife doktorlarından biriyle yapılacak bir görüşme ve tedavi sürecinden sonraki aşamada eşlik etmek ve destek olmak üzere beslenme uzmanlarımızdan biriyle yapılacak bir sohbet de dahil olmak üzere toplam iki randevudan oluşuyor. Radikal değişiklikler motivasyon kaybına yol açabileceğinden, başlangıçta sağlıklı bir yaşama doğru küçük adımlar atılması gerekiyor.



Peki sindirim sistemini düzenlemek için herkesin evde kolaylıkla uygulayabileceği

5 detoks öneriniz neler olurdu?

Yemeğinizi 30-60 kez çiğneyin. Tokluk tatmini alındığında yemeyi bırakın. Eğer iyi çiğnerseniz tokluk hissi kolaylaşacaktır. Akşam yemeğinde sadece basit ve küçük öğünler tüketin. Bazı günler akşam yemeğini atlayabilirsiniz. Akşamüzeri 4'ten sonra çiğ hiçbir şey (meyve veya sebze) yemeyin. Sindirim sürecinizi bozacağı için yemek sırasında su veya herhangi bir içecek içmeyin.

“Radikal değişiklikler motivasyon kaybına yol açabileceğinden, başlangıçta sağlıklı bir yaşama doğru küçük adımlar atılması gerekiyor.”