

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

БЕСЕДОВАЛИ Юлия Галочкина,  
Юлия Леонтьева

Вера МЕРКИТАН – мастер уникальной телесной терапии, приглашает в знаменитую «Баню для Души» в Старой Бинарадке

Всех • кто хочет восстановить свои жизненные силы  
• приятно пообщаться и отдохнуть от суеты шумного города  
• провести с семьёй время и насладиться приятными впечатлениями  
• провести деловые переговоры и встречи с пользой для здоровья

Для вас • профессиональное парение  
• пьянящий лесной воздух  
• живой огонь  
• чистейшая лечебно-столовая вода  
• вкуснейшая еда и чай  
• уютные комнаты для отдыха  
• прекраснейшая релакс-музыка

Всё это порадует ваше тело и даст отдых душе, а уютная тишина волшебным образом позволит обдумать все дела и навести порядок в мыслях и чувствах.

**ЛК Вера, как вы пришли к занятию банным делом?**

**Вера Меркитан** Я – практик: телесный терапевт, массажист, разработала и успешно вела свою программу «Моя счастливая жизнь». Постепенно, наблюдая за процессами, происходящими у моих подопечных в теле и в душе, пришло решение основательно заняться банным делом. Ведь в бане человек расслабляется, и можно добиваться гораздо лучших результатов, с более глубокой проработкой тела. Подходящее место нашлось в Старой Бинарадке, где у нас был дом с баней. Мы с супругом начали учиться, искать и приглашать пар-мастеров.

К нам приезжали и передавали своё мастерство

• Василий Сергеевич Ляхов – основатель школы банного мастерства в России;

• Николай Николаевич Петров – автор системы парения, получившей название Питерский стиль, и многие другие.

**ЛК Расскажите подробнее о вашей авторской программе «Восстановление жизненных сил».**

**В.М.** В основе программы заложен здоровый жизненный принцип – «Позитивные мысли в положительном ключе!», «Баня для здоровья!». Мы предлагаем оздоровительные и восстанавливающие (релакс) программы для активация угасающих ресурсов тела, головы, духа. Только здоровые люди могут делать прекрасные дела.

Программа «Восстановление жизненных сил» проходит ежемесячно и рассчитана на 7 дней. Её основа – профессиональное парение с прогревом тела при температуре 45-50°. Это очищает поры и помогает выйти всем жирорастворимым и водорастворимым шлакам и токсинам. Для сравнения: через выделительную систему выходит около 80 микроэлементов шлаков и токсинов, а через кожу более 190! В программе чередуются дни вывода токсинов водорастворимых и жирорастворимых, а также дни процедур с мёдом (медовая ладка, медовое обёртывание) и маслом (промасливание и телесная терапия с проработкой всех мышц и суставов).

За счёт пилингов, парения, детокса на кедровом масле с кедровой живицей и других «волшебных» воздействий и практик происходит восстановление репродуктивной системы. Здоровое питание, много свежих салатов, фиточаев, натуральные соки наполняют организм полезными микроэлементами и помогают кишечнику избавляться от блокирующих веществ.

Все продукты натуральные, приготовленные по древним рецептам, многолетнее их использование подтверждает их эффективность. Также программа включает в себя прогулки по чистому сосновому лесу. Через час-полтора ходьбы (прогулки) меняется состав крови. Она становится более жидкой, и даже при сахарном диабете инсулин приходит в норму, восстанавливается нервная система.

**ЛК К вам едут со всей страны и даже из-за рубежа!**

**В.М.** Это действительно так! К нам приезжают восстанавливаться и очень известные люди, и просто те, кому хочется отдохнуть от суеты. География приезжающих – от Камчатки до Германии, бывших стран СНГ. Огромное значение имеет, в чьи руки ты попадаешь. И люди, понимая это, делают свой выбор. Так же, как массажист или косметолог, банщик притрагивается к телу человека. И какая

энергия внутри банщика, такую он и передаёт. Существуют разные техники парения. А потом люди удивляются: «Что за чудеса происходят? Я как будто заново родился!»

**ЛК В чём ещё уникальная особенность вашей бани?**

**В.М.** В нашей бане лёгкий пар, и вы можете выбирать веники по душе – дубовые, берёзовые, липовые, пихтовые, можжевельниковые, дающие аромат и тепло телу! Мы можем сделать солевой пилинг и медовую ладку, водорослевое обертывание и массаж. Вы сможете окатиться ледяной артезианской водой, искупаться в снегу или поплавать в тёплом чане, наполненном лечебной водой, под открытым небом! Немного о воде: вода из глубинного артезианского слоя, и у нас есть заключение, что она является лечебно-столовой, живой водой. Мы проводим вас до целебной купели, где можно окунуться или испить святой родниковой водицы.

Сегодня, в век интернета, у всех есть ностальгия по живому общению. Я родилась в Казахстане, и для меня это само собой разумеющееся – встречать гостей, кормить их и ухаживать, как за самыми близкими. Людям не хватает тепла и заботы. А мы им это даём. Они приезжают к нам пожить и восполняют душевное состояние. У нас почти семейный подряд: мой супруг парит, я ухаживаю и работаю с гостями, сын готовит вкуснейшую еду. Всё это мы делаем с великолепным настроением, юмором и мастерством.

**ЛК Что ещё важно в бане? С какого возраста можно париться и до какого?**

**В.М.** Очень важно, в какой позе вы паритесь. Если, например, в бане вы сидите, то у вас всегда будет болеть голова. Ведь ноги у вас остаются холодными, а голова – горячей. Ноги – это большой круг кровообращения, а голова – малый. Соответственно, если вы хотите избежать головной боли, то нужно запустить большой круг кровообращения – расположить при парении ноги выше головы. Как это сделать правильно и полезно мы объясняем и показываем. И таких нюансов очень много.

Париться можно практически с рождения. Важно только ребёнку голову прикрывать, и баня не должна быть перегретой. Для этого у нас есть богатые знания и опыт. День, когда человек в бане парится, он не старится – есть такая поговорка. К нам приезают и молоденькие мамы с младенцами, и дамы за 80.

**ЛК Обновляете ли вы программы?**

**В.М.** Обратная связь по результатам программ даёт возможность вносить корректировки и находить более эффективные и приятные техники взаимодействия с телом. К нам приезают мастера, которые делятся уникальными методами работы, и как следствие программы изменяются. Например, сейчас мы внедряем новую технику, которая тонизирует дряблые мышцы, а гипертонус мышц приводит в норму. Это разработка института космонавтики для быстрого восстановления космонавтов после долгих полётов в космосе. Вот и людей будем восстанавливать по этой методике. Поэтому обратная связь нам очень важна. У нас есть своя книга отзывов и вся она состоит из благодарностей.

**ЛК Вы часто слышите и личные слова благодарности от гостей?**

**В.М.** Да. К нам приезжал народный целитель России, академик Михаил Викторович Гордеев с супругой Юлией Михайловной, кандидатом наук. Они сами много лет исцеляют людей, запись к ним в Москве и Питере больше, чем за полгода вперед. Испробовали программы, отведали угощения и говорят: «Вера, у вас просто настоящее волшебство! Будем приезжать к вам каждые три месяца!» Получить столь высокую оценку от таких экспертов здоровья и просто хороших людей – дороже многих грамот и призов.

Недавно приезжала женщина, за 60, она практически не ходила. После программы мы гуляли с ней по лесу 8 километров, чему она была невероятно удивлена. Потом звонил её сын: такой счастливой и здоровой он не видел маму очень давно.

**ЛК Гости могут рассчитывать на уединение?**

**В.М.** Я никогда не «смешиваю» людей или компании. Если вы приехали, например, с любимым мужем, и не хотели бы, чтобы рядом присутствовал кто-то с совершенно другой энергией, можете быть спокойны: вам никто не помешает.

**ЛК Наверное, оптимально к вам всей семьёй приезжать? Устраивать такой семейный банный день.**

**В.М.** Это и самый правильный день. Раньше же так и было: всей семьёй собирались. У меня есть большой круглогодичный чан, в него помещается 10 человек. А после бани можно вместе попить чаю, отобедать, погулять в лесу, покататься на лошадаках. Когда вы всей семьёй ходите в баню, это даёт возможность глубже понять друг друга, укрепляет отношения между мужем и женой.

**ЛК Или ещё варианты – устроить девичник, отдохнуть от семьи с подругами или устроить встречу с деловыми партнёрами.**

**В.М.** Да, женщинам обязательно нужен день с семьёй и день без семьи. Недавно ко мне из Москвы приезжала семья – бабушка, дедушка, мама, папа и дети. Они ездят ко мне уже пятый год и всегда в полном составе. А есть компании, когда приезжают отдохнуть только девочки. Бывает, что нас выбирают как место встречи родственников, живущих в разных частях страны. Встречаются, отдыхают вместе, а затем, наполнившись энергией и радостью общения, разъезжаются по своим городам.

К нам можно приехать и на день: организовать семинар, деловую встречу, командообразующее мероприятие, ретриты. Мы открыты к любому сотрудничеству и у нас есть все условия для этого!

**ЛК Как у вас в бане относятся к алкоголю? Чем вы угощаете своих гостей?**

**В.М.** Алкоголь нужен для изменения состояния сознания. У нас нет необходимости изменять сознание алкоголем, потому что банные программы доставят гораздо большее удовольствие. Вместо алкоголя мы предлагаем ароматные фиточаи, свои уникальные бальзамы и настойки, лимонады, соки и квас. У нас сбалансированная еда, в которой может сочетаться и вегетарианская кухня, и рыбные, и мясные блюда. Очень приятные десерты.

**ЛК Вы счастливы? Есть ли у вас ощущение глубинного счастья, как мы любим говорить в нашем клубе?**

**В.М.** Есть глубинное ощущение, что я нужна этому миру. Это — главное. Когда ты видишь, что человек еле приходит к тебе, а потом буквально летает – вот ради этого и стоит жить, помогать людям двигаться дальше. Люди продолжают приезжать из всех уголков страны и даже мира. И для каждого мы подбираем индивидуальную программу с учётом его особенностей и пожеланий.

**ЛК Какой совет вы бы дали нашим женщинам?**

**В.М.** Главный совет – помнить, что ты есть! Хотя бы раз в неделю выделить день и уделить внимание своему телу. Тогда вы будете счастливой и здоровой, это будет заряжать энергией. Если женщина на себе что-то недодала, то ей нечем будет делиться, у неё нет ничего внутри. Внимание к себе наполняет и восстанавливает. Поэтому так важно иметь день для себя. И его нельзя пропускать, ведь он так необходим для восстановления энергии, красоты и здоровья.



+7 927 267 74 39

баня-бинарадка.рф

баня-бинарадка.рф/recreation

(авторская программа

«Восстановление жизненных сил»)

vk.com/samara\_telesnaya\_terapiya