φ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОСЬЕ

Вера Коптелова

Научная основа авторского метода

ИНТЕГРАТИВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗДОРОВЬЮ

© Авторский метод Веры Коптеловой

01 · ОБ АВТОРЕ

Здоровье целиком, а не по симптомам

Клеточное здоровье и митохондриальное долголетие. Системная биорегуляция: работа сразу со всеми 12 системами организма.

Вера Коптелова пришла к своему методу через собственный путь. Классические схемы предлагали решать задачи по частям, и целой картины не складывалось. Тогда Вера соединила питание на клеточном уровне, работу с телом руками, дыхание, движение и работу с мышлением — и сбросила 46 килограммов. Из этого опыта, а затем из многолетней практики с клиентами, вырос авторский метод.

Его суть — вернуть организму внутреннее равновесие и дать человеку инструменты, чтобы удерживать его самостоятельно.

Образование

- Высшее медицинское образование
- Нейронутрициология — Сеченовский университет
- Традиционная китайская медицина
- Мануальная и висцеральная терапия
- Детская нутрициология
- Трихология
- Косметология

Фокус практики

- Клеточное здоровье
- Митохондриальное долголетие
- Системная биорегуляция
- Нейронутрициология
- Превентивный подход

«Моя задача — перезагрузить организм, обучить его здоровым механизмам и дать инструменты для поддержания состояния на всю жизнь».

© Авторский метод Веры Коптеловой

02 · ПРИНЦИПЫ МЕТОДА

01 **Комплексность** — синхронная работа со всеми 12 системами организма, без изолированных полумер.

02 **Научность** — опора на изученные процессы организма и лабораторные показатели.

03 **Естественность** — опора на собственные ресурсы восстановления тела.

04 **Индивидуальность** — учёт образа жизни, привычек и состояния конкретного человека.

05 **Бережность** — шаг за шагом, в темпе, который подходит телу.

03 · ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Лечебное питание на основе бурых водорослей

Физическая база метода. Питание, которое начинает работу с самого глубокого уровня — с клетки и её энергии.

Основа лечебного питания — бурые водоросли и авторские рецепты Веры. Бурые водоросли — природный источник йода, селена, полисахаридов и фукоидана. Это не диета и не набор запретов: организм получает максимальное разнообразие продуктов, сочетаний и способов приготовления.

Фукоидан

Полисахарид из бурых водорослей, который активно изучается в научных обзорах. В рецензируемом журнале *Marine Drugs* описаны его противовоспалительная, антиоксидантная и иммунорегулирующая активность, а также потенциал как основы функционального питания.

Fitton, 2011 · Zhao et al., 2018 · Luthuli et al., 2019 — см. «Источники». Большая часть данных получена в лабораторных исследованиях; клинические исследования продолжаются.

© Авторский метод Веры Коптеловой

04 · НАУЧНАЯ ОСНОВА

Метод опирается на то, как устроен организм

Не набор модных практик, а работа с базовыми механизмами жизни клетки, которые изучает современная физиология и медицина.

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ · 2016

Аутофагия

Естественный процесс, при котором клетка разбирает и обновляет собственные изношенные структуры. За открытие механизмов аутофагии Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

[1]

Имитация голодания

Питание с ограниченной калорийностью короткими циклами. В клиническом исследовании группы Вальтера Лонго (Science Translational Medicine, 2017) 5-дневные циклы раз в месяц в течение трёх месяцев снизили вес и объём талии за счёт жира, давление, а при исходно повышенных значениях — глюкозу и холестерин.

[2] [3]

Кетоз

Режим обмена веществ, в котором организм использует в качестве топлива жиры, а не глюкозу. Хорошо изученное физиологическое состояние.

Митохондрии

Энергетические станции клетки. Их работа — одна из ключевых тем современных исследований энергии, старения и долголетия.

Гомеостаз

Способность организма поддерживать постоянство внутренней среды. Центральное понятие физиологии и главная цель метода — вернуть телу равновесие.

© Авторский метод Веры Коптеловой

Через руки — к свободному телу

Питание даёт телу ресурс, но ресурсу нужны свободные пути. Телесные методы бережно открывают фасции, лимфатическую систему, мышцы и позвоночник.

01 **Умный массаж «5 техник в одной».** Авторская процедура Веры: за один сеанс соединяются энергетическая работа по меридианам, точечное воздействие, мануальная коррекция позвоночника и суставов, висцеральная работа с органами и дренаж — вакуумный и в технике гуаша. Завершает сеанс обёртывание.

02 **Мануальная терапия.** Работа руками с позвоночником, суставами и мышцами, чтобы вернуть телу свободу движения.

03 **Висцеральная работа.** Мягкая ручная работа через живот с внутренними органами и тканями вокруг них.

Телесные методы проводятся очно, в Москве.

ФОРМАТЫ

Очно

Приём в Москве: умный массаж, мануальная и висцеральная работа.

Онлайн

Индивидуальное сопровождение и групповые программы для участников из разных стран.

© Авторский метод Веры Коптеловой

06 · ЦЕЛОСТНЫЙ ВЗГЛЯД

12 систем — одно целое

Метод рассматривает организм не по органам, а как 12 систем, которые работают как единый слаженный механизм.

01 Нервная	02 Сердечно-сосудистая	03 Дыхательная
04 Пищеварительная	05 Эндокринная	06 Выделительная
07 Опорно-двигательная	08 Лимфатическая	09 Иммунная
10 Покровная	11 Репродуктивная	12 Кровь и кроветворение

07 · НАПРАВЛЕНИЯ ПРАКТИКИ

- Пищеварение и микробиом
- Нервная система: стресс, сон, ясность мышления
- Эндокринная система и щитовидная железа
- Опорно-двигательный аппарат, позвоночник, фасции
- Женское здоровье и осознанное родительство
- Детская превентивная нутрициология
- Эстетика и естественное омоложение
- Обмен веществ и масса тела

© Авторский метод Веры Коптеловой

Научные публикации

Метод опирается на изученные процессы организма. Ниже — публикации, на которые ссылается досье.

1. The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2016. Yoshinori Ohsumi — «for his discoveries of mechanisms for autophagy».
   nobelprize.org/prizes/medicine/2016/summary/
2. Wei M., Brandhorst S., … Longo V.D. Fasting-mimicking diet and markers/risk factors for aging, diabetes, cancer, and cardiovascular disease. *Science Translational Medicine*, 2017.
   pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28202779/
3. USC Today. Scientifically designed fasting diet lowers risks for major diseases, 2017.
   today.usc.edu/scientifically-designed-fasting-diet-lowers-risks-for-major-diseases/
4. Fitton J.H. Therapies from Fucoidan; Multifunctional Marine Polymers. *Marine Drugs*, 2011, 9(10): 1731–1760.
   doaj.org/article/814db1a8aab24c2da85b794de9e64282
5. Zhao Y. et al. Fucoidan Extracted from Undaria pinnatifida: Source for Nutraceuticals/Functional Foods. *Marine Drugs*, 2018, 16(9): 321.
   doaj.org/article/59b0db35e3a54cabb9d90c5b3ce4a0e6
6. Luthuli S. et al. Therapeutic Effects of Fucoidan: A Review on Recent Studies. *Marine Drugs*, 2019, 17(9): 487.
   doaj.org/article/627a21ca2b844170b98409331f2b0b5e
7. Yang C. et al. Anti-Inflammatory and Neuroprotective Effects of Undaria pinnatifida Fucoidan. *Marine Drugs*, 2025, 23(9): 350.
   mdpi.com/1660-3397/23/9/350

φ

Наука объясняет, как работает тело. Метод соединяет эти знания в один путь.

© Авторский метод Веры Коптеловой. Все материалы досье защищены авторским правом. Код ДНК · DNA Code

© Авторский метод Веры Коптеловой