

красота—молодость—здоровье—жизнь—движение—спорт—питание

PEPTIDES
beauty

#010/ДЕКАБРЬ/2018

ОТ БОЛИ – К ЗДОРОВЬЮ
И МОЛОДОСТИ

08

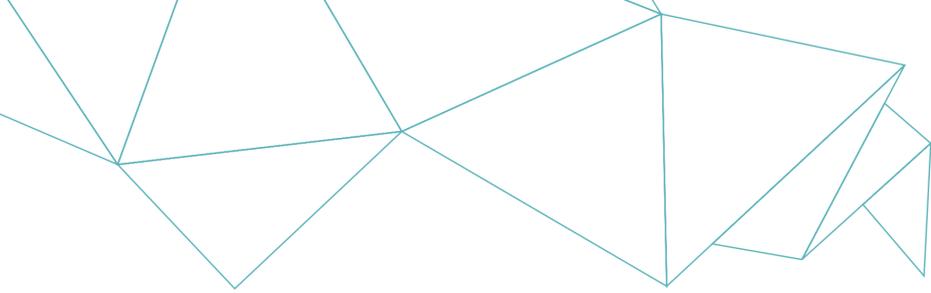
ANTI-AGE COMPLEX NB:
ШАГ ЗА ПРЕДЕЛЫ
СОВЕРШЕНСТВА

15

КАК ПРОДАТЬ СЕБЯ
ДОРОГО

36

БЬЮТИ PEPTIDES
BEAUTY
ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

Эндопутен

Подчеркнутое слово — в этой области расположена ссылка на внешний сайт, например, сайт магазина.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание в журнале сделано интерактивным, если щелкнуть по названию статьи, можно быстро перейти к чтению выбранного материала, не пролистывая все страницы.

Кнопки навигации
в нижней части
каждой страницы

Обозначение
гиперссылок



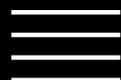
СОДЕРЖАНИЕ

ДЕКАБРЬ 2018

- | | |
|---|---|
| <p>от редакции</p> <p>04 <u>Ловите момент!</u></p> <p>интервью с экспертом</p> <p>05 <u>Право на идеальное тело</u></p> <p>секреты красоты и активного долголетия</p> <p>08 <u>От боли – к здоровью и молодости</u></p> <p>09 <u>Хотите увеличить эффективность работы мозга?</u></p> <p>10 <u>Почему болит горло?</u></p> <p>ХИТ сезона</p> <p>12 <u>Переедание: распознать и остановить</u></p> <p>новинки anti-age</p> <p>15 <u>Anti-Age Complex NB: шаг за пределы совершенства</u></p> | <p>знаете ли вы, что...</p> <p>18 <u>Большая разница</u></p> <p>сам себе косметолог</p> <p>21 <u>Берегите кожу. Отопительный сезон</u></p> <p>23 <u>Карбокситерапия: инновационная методика омоложения кожи</u></p> <p>26 <u>Спрашивали – отвечаем</u></p> <p>скорая помощь</p> <p>27 <u>Застолье в радость?</u></p> <p>функциональное питание</p> <p>31 <u>Новый вызов болезням и старению</u></p> <p>35 <u>Едим вкусно и полезно</u></p> <p>делаем бизнес красиво</p> <p>36 <u>Как продать себя дорого</u></p> |
|---|---|



«BEAUTY PEPTIDES», электронное научно-популярное издание
 УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: PEPTIDES, +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com
 ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вячеслав Василенко
 РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая
 РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров
 РЕДАКТОРЫ: Нина Добраковская, Юлия Таратуто
 ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР: Юлия Людвиновская
 Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: creator@peptidesco.com
 © PEPTIDES, 2018, www.peptidesco.com



ЛОВИТЕ МОМЕНТ!

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая EMAIL: beauty@peptidesco.com YOUTUBE: [beautypeptides](https://www.youtube.com/channel/UC8v1v1v1v1v1v1v1v1v1v1v1)



«Лови момент!», — говорим мы подруге, когда видим, что она упускает шанс чем-то воспользоваться. По статистике, 98% успешных людей считают, что, если жизнь что-то предлагает, нужно использовать момент. Проще всего сказать: «Я этого не умею, я боюсь, я не справлюсь, это слишком сложно для меня». Этот шанс дается только один раз и его нужно использовать. О чем идёт речь?

О возможности изменить в лучшую сторону историю своего рода, показать своим близким как можно жить более качественно. Именно своим примером убедить окружающих, что старение — это вовсе не тот процесс, который нам навязали стандартами. Мне больше нравится слово «зрелость», так как оно воплощает больше мудрости, познания себя, жизнь с большим КПД.

Новейшие технологии в сфере биохакинга позволяют подкорректировать свое питание, нагрузки, держать в балансе органы и системы нашего организма так, чтобы вы чувствовали себя максимально продуктивными и гармоничными. Знакомьтесь с этими новыми, тщательно подобранны-

ми методиками на страницах нашего юбилейного выпуска.

Также это возможность быть не только более энергичными, но и выглядеть моложе большинства своих сверстников. И в этом особенно повезло нашим детям и внукам, которые с подросткового возраста постигают секреты сохранения молодости. Моя дочь начала пользоваться косметикой Peptides еще с 17 лет. Теперь ей 25, и она говорит, что ей очень повезло с возможностью пользоваться пептидной продукцией. В рубрике «Сам себе косметолог» с помощью наших авторов-экспертов мы продолжаем знакомить вас с грамотным уходом за кожей.

Некоторые из нас боятся преуспеть. Другие думают, что успех

означает миллионные доходы или звездный образ жизни. Программирование тут неуместно: успех субъективен. Забудьте о том, как общество определяет факторы счастья, выведите индивидуальную формулировку, ориентированную на ваши приоритеты, и начинайте движение вперед.

Компания Peptides открывает людям широкие перспективы, и, в первую очередь, уникальную возможность заниматься любимым делом в удовольствие и по собственному желанию в удобное для вас время. Строить бизнес, развивая и раскрывая свои таланты.

Это рост дохода в зависимости от собственных потребностей и вложенных усилий (по большей части — интеллектуальных).

Возможность делиться опытом, путешествовать, открывать новые горизонты и помогать обретать смысл жизни другим, зажигая их сердца своей идеей.

И, в канун яркого, радостного, невероятно теплого, любимого всеми с детства, Нового года, мы вам говорим: «Ловите момент!». Момент создать бизнес, стать более здоровыми, сияющими и счастливыми. 2019 — последний в двенадцатилетнем цикле китайского зодиака. А это значит, что есть невероятный шанс с помощью мощной энергетики осуществить все то, о чем вы мечтали предыдущие 11 лет. В добрый путь, друзья!



ПРАВО НА ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

Откуда вообще берется целлюлит? Может, гипоталамус не очень хорошо понимает сигналы от жировой ткани, может, у поджелудочной есть какие-то проблемы, может, обмен веществ временно нарушен – кто знает? Вопрос сугубо медицинский и научный.

Оксана Самойленко, врач-косметолог, диетолог в интервью с Татьяной Рыцкой, руководителем проекта BEAUTY Peptides, раскрывает все секреты о целлюлите и объясняет, почему жировая ткань в нашем организме субстанция «интеллектуальная».

Т. Р. – Один из вечных женских вопросов: «Как убрать лишние сантиметры». Оксана, помогите нам разобраться, что такое целлюлит, жир и «апельсиновая корка»?

О. С. – Чтобы понять, как с этим бороться, важно понимать с чем мы имеем дело. Жир – это наполненные триглицеридами жировые клетки круглой формы – адипоциты. Они покрывают тело, и их задача – согреть нас и защищать от травм, поддерживать ткани, а также быть неким хранилищем энергетических запасов.

Адипоциты представляют собой окруженную кольцом выпуклость, которая является ядром клетки, так сказать, ее маленьким мозгом, благодаря которому клетка живет и функционирует.

Остальная часть клетки состоит из триглицеридов, то есть из жиров. Их организм получает из-за лишнего калорий: они образуются, если мы съели несколько пирожных, но в спортзал после этого не сходили и калории не сгорели.

Т. Р. – Жировая прослойка между мышцами и кожей присутствует у всех, или только при избыточном весе?

О. С. – Между кожей и находящейся под ней мышцей всегда, даже у самых стройных, есть слой поддерживающих жировых клеток. Поймите, что определенное количество жировой ткани необходимо для нормального функционирования организма, особенно – для женщин. Если по-

ловина жировых клеток находится под кожей, то большая часть оставшегося запаса адипоцитов находится в брюшной полости, то есть в животе. Но и этот жир выполняет свою полезную функцию: он организует расположение органов и защищает их от повреждений. Однако, если брюшного жира слишком много, это может быть опасно, так как повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Жировые клетки очень эластичны. Когда мы полнеем, они надуваются, при этом их объем может увеличиться почти вдвое, а когда мы худеем, они сдуваются.

Т. Р. – Количество жировых клеток можно как-то уменьшить?

О. С. – Нет. Это единственные клетки, помимо нейронов, которые не делятся в течение нашей жизни. Количество адипоцитов заложено у нас в генах и может изменяться только на заключительных стадиях беременности, в первый год жизни ребенка, в период полового созревания.

В остальные периоды жизни, кроме тяжелых случаев ожирения или определенных заболеваний, количество жировых клеток остается неизменным. Чтобы вынудить клетки к новому делению, нужно создать такие условия, при которых им придется увеличиться в объеме на 170%. Поэтому очень важно следить за нормальным весом ребенка при беременности и в первый год его жизни. Полный ребенок начнет свою жизнь с большим запасом

адипоцитов, чем худой.

Т. Р. – Поэтому, проходя одинаковые процедуры или программы похудения, женщины имеют разный результат?

О. С. – Абсолютно верно. Из-за этого уникального свойства адипоцитов и получается, что у одних клиентов ошеломляющие результаты, а у других – едва заметные. Это все неслучайно: когда вы в детстве были худеньким ребенком и уже во взрослом возрасте неожиданно набрали вес, то раздувшиеся жировые клетки сразу отреагируют на массаж или диету.

Т. Р. – Говорят, мужчинам стройнеть легче. Почему?

О. С. – Тут все просто: у мужчины жировая масса составляет 12–14 % от общей массы тела, у женщин – около 28–30 %. Мужские гормоны андрогены способствуют уменьшению жировых клеток, а женские гормоны эстрогены стимулируют их рост. Так предусмотрела природа, так как именно женщине отдана роль рождения нового человека.

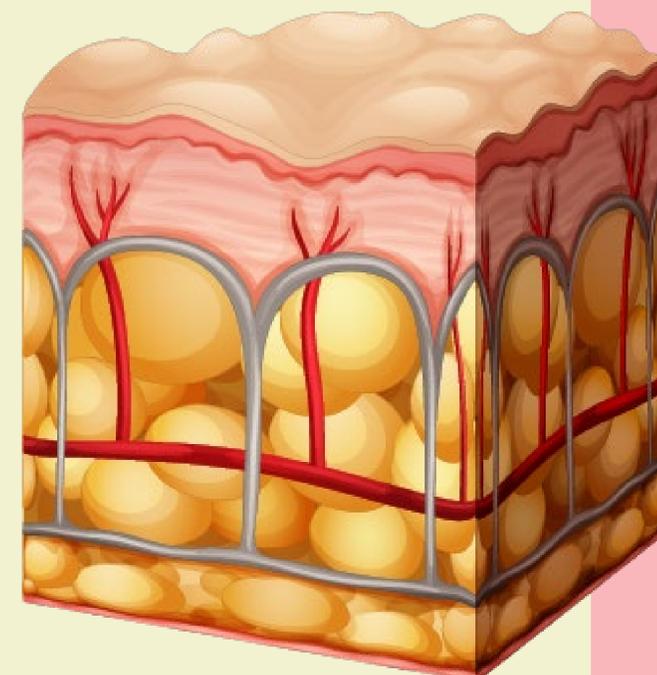
Т. Р. – А что скажете о, так называемой, «апельсиновой корке», которую мы все стараемся убрать антицеллюлитными кремами, скрабами, массажами?

О. С. – Адипоциты соединены между собой коллагеновыми волокнами, которые соединяют кожу и мышцы, образуя эластичные и устойчивые к травмам стенки. Между ними и рас-

полагаются адипоциты. И, вот тут кроется секрет: эти стенки – септы, расположены перпендикулярно по отношению к коже. Это чем-то похоже на матрац, наполненный шариками. Чем больше придавливаешь, тем более выраженными становятся бугорки.

Вполне очевидно, что в результате набухания адипоцитов, эта структура становится более видимой. Если мы зажмем поверхность бедра между пальцами, мы просто прижмем все к коже, отчего нам может показаться, что у нас целые бугры и 3-я степень целлюлита.

Хочу заметить, что у мужчин адипоциты расположены по-другому, не перпендикулярно к коже, а параллельно, поэтому у них «апельсиновую корку» не наблюдаем.



Т. Р. – Очень интересно. А что особенно влияет именно на появление целлюлита?

О.С. – Именно поэтому я изначально более подробно рассказала об адипоцитах, и о том, что это живые клетки. Им, как живым организмам, нужно питаться и куда-то девать отходы своей жизнедеятельности – токсины, от которых организм, в процессе нарушенной микроциркуляции, не может в полной мере избавиться. Токсины начинают накапливаться во внеклеточной жидкости, отравляют и делают отечным тело.

Т. Р. – А что собой представляет внеклеточная жидкость?

О.С. – Видели рыбу в аквариуме? Она питается и справляет нужду внутри него, а вы ее кормите и меняете воду. Адипоциты также погружены в жидкость, откуда получают питание и куда выводятся токсины. Она и называется внеклеточной. Через мембрану жировые клетки всасывают питательные вещества и выбрасывают отходы. Транспортировку этих веществ осуществляют кровеносная и лимфатическая системы.

Кровь, насыщенная кислородом, течет от сердца и распространяется в организме по артериям, которые становятся все тоньше, переходя в капилляры. Чтобы добраться до каждого адипоцита, артерии все сильнее сужаются, и на последнем этапе становятся настолько узкими, что эритроциты могут пройти, только выстроившись в ряд один за другим, а

стенки этих капилляров становятся настолько тонкими, что питательные вещества и кислород проходят сквозь них. Таким же образом наши жировые клетки выбрасывают в межклеточное вещество продукты своей жизнедеятельности, которые потом всасываются в кровь, отдавая кислород.

Т. Р. – Получается, что все токсины уходят в кровь?

О.С. – Не все токсины попадают в венозную кровь, значительную их часть транспортирует лимфа. Ведь одна из функций лимфы – собирать избыток внеклеточной жидкости. Важно знать, что у лимфы нет органа, который мог бы ее разгонять, как в случае с кровью, где роль насоса берет на себя сердце. Чтобы она двигалась, должны сокращаться мышцы, которые, тем самым, помогают ей подняться по ногам к области грудной клетки и там соединиться с венозной кровью.

Проблема в том, что сидячий образ жизни никак не способствует движению и, соответственно, активному лимфоток. Снижение двигательной активности еще больше ухудшает состояние, и без того медленного, лимфатического обращения, а значит, токсины из жировых тканей выводятся медленнее. Застой лимфы – одна из основных причин возникновения целлюлита.

Еще одним сподвижником целлюлита являются запоры. Значительная часть лимфообращения прихо-

дится на нашу брюшную полость, где лимфа всасывает и переносит жиры, усвоенные кишечником, а если кишечник вздувается и полон шлаков, он давит на, и так тонкие, сосуды, что еще больше ухудшает состояние.

Лишний вес также замедляет движение лимфы. Когда жировые клетки увеличиваются в объеме, они начинают давить на лимфатические сосуды, ухудшая их состояние, и движение лимфы по ним затрудняется.

Т. Р. – Что же делать?

О.С. – В первую очередь понять, что целлюлит (увеличенные жировые клетки) и лишний вес, это не только не эстетично, но и вредно для вашего организма. Больше жира – больше токсинов. Вряд ли вы захотите отравлять свое тело токсинами, иметь заплывшую фигуру и серый цвет лица.

Поэтому необходимо начать активно двигаться каждый день, пить необходимое количество чистой воды и следить за количеством потребляемых калорий и качеством пищи.

Хорошим помощником в данном случае вам будет препарат **«Леваин»**, который очищает лимфу от токсинов, **Revilab ML 06**, **«Волюстом»** – настоящее подспорье в контроле объема употребляемой пищи, а также массаж с антицеллюлитным кремом **Reviline 09**.

И в заключение еще раз подчеркну, жировая ткань – это не враг. Любите себя и живите активной жизнью. И вы получите здоровое тело, красивые формы и прекрасное настроение!



ОТ БОЛИ — К ЗДОРОВЬЮ И МОЛОДОСТИ

Мария Георгиева, Болгария, Пловдив.

Три года у меня болело правое плечо. Сначала были незначительные боли, ближе к вечеру. «Переутомилась», — думала тогда я. Потом эти неприятные ощущения стали усиливаться, особенно невыносимыми они стали ночью. Перепробовала за это время и различные анальгетики, и противовоспалительные мази — ничего не помогло. Вроде бы еще не старая, всего 42, а руку поднять утром, чтобы поставить кружку на полку не могу. Что делать?

Так как я работаю парикмахером в небольшом бьюти-салоне, где приток из клиентов не иссякает даже по выходным, на врача времени не было. Поэтому с этим вопросом, как и большинство из нас, я обратилась к всезнающему Google. По симптомам определила, что боль, скорее всего, является следствием воспалительного процесса во вращающей манжете плеча. Это, как известно, узел связок, мышц и костей. Когда происходит воспаление в каком-то из этих составляющих узла, то не совсем понятно, что дает эту ноющую боль.

Специалист из видео рекомендовал к восстановлению связочно-мышечного аппарата подходить комплексно. А еще я узнала, что такая проблема часто бывает у парикмахеров, потому что у нас, при работе, одна рука постоянно на весу и поднята вверх. И что, оказывается, нужно не торопиться с операцией, поскольку есть риск ограничения движения руки на всю жизнь. Эффективность лечения боли в плече во многом зависит от того, насколько быстро была начата терапия. Не менее важно заняться разработкой плеча, чтобы в проблемной области не было застоя и еще большего отека.

Со слов одного известного хиропрактика узнала, что плечи — место, куда ложится бремя забот, тяжесть в жизни. Болеть они начинают, когда мы чрезмерно перегружаем себя заботами и делами. Боль в плече — верный признак того, что пора бы уже разделить ответственность и заботу с кем-то из близких. А с кем делить, если одна воспитываю дочку и сына? Хотя, о периодическом качественном отдыхе и препаратах для поддержки здоровья, как проявлении большей любви к себе, все-таки задумалась.

А через какое-то время поняла, что в погоне за деньгами и «статусными атрибутами» успешной жизни, мы разучились работать над собой, заниматься самообразованием в области здоровья, и просто отдали свою жизнь в руки врачей и лекарств. Это большая ошибка. Кому в первую очередь наша жизнь нужна? Конечно же, нам.

Итак, я решила срочно изменить свое отношение к себе и своему здоровью. Как ни странно это звучит, спасибо большое боли, открывшей мне глаза на проходящую мимо меня жизнь. В тот же вечер я записалась на курсы йоги и стала искать безопасные сред-

ства для решения проблемы с плечом. Так, я наткнулась на новую для меня информацию о пептидах. Это не лекарства, а биорегуляторы — «умные» активные вещества, помогающие нашему организму работать в оптимальном режиме, а главное — они не имеют побочных действий, просты в применении. Это то, что мне было необходимо!

Я так обрадовалась, что стала искать, где купить пептидные препараты для решения своей наболевшей проблемы. Оказалось, что производителей пептидов много и все представляются в интернете в лучшем виде. Но особое доверие у меня вызвали пептиды компании Peptides, где у истоков стоят известные врачи, а не просто бизнесмены.

В результате поиска и изучения информации на сайте компании, нашла рекомендованный комплекс для восстановления плечевого сустава: **Revilab SL 01** — укрепляющий сосудистую стенку и клапаны сердца, **Revilab ML 09** — способствующий регенерации суставов, **«Регенарт»** — хондропротектор, крем-бальзам **«Хондромикс»** — противовоспалительное болеутоляющее средство для суставов и мышц.

Прошел месяц. В результате регулярного применения этого восстанавливающего комплекса и занятий йогой, мои боли начали утихать, а рука стала более подвижной. Особенно в первые дни, меня выручал крем-бальзам «Хондромикс» своим согревающим и обезболивающим действием.

Увидев такой потрясающий результат, принялась изучать линейку для волос. Особенно мне понравился **«Мезотель» для кожи головы**. Теперь им активно пользуются и мои клиенты. День за днем открываю для себя мир пептидов. Сейчас, например, изучаю и применяю сыворотки. Мне прекрасно подошла сыворотка **Revilab evolution №5** для области вокруг глаз. Морщинки в уголках глаз стали практически незаметными, а верхнее веко заметно подтянулось, и я стала выглядеть значительно моложе. Вот так от боли пришла к здоровью и молодости. И чувствую себя счастливой! Такой женщину делает уверенность в себе. А красивой можно быть независимо от природных данных, разреза глаз и формы губ. Мы живем в такое время, когда любую внешность можно грамотно подать, придать лоск правильным уходом за собой. Главное — любите себя!



ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ МОЗГА?



1. Если мозг «закипел» — нужно срочно выпить стакан чистой воды. Важнейший орган нашего организма чрезвычайно остро реагирует на обезвоживание. Как показали различные исследования, пагубное воздействие на головной мозг человека оказывает потеря даже 1% воды. Она необходима мозгу для процесса выработки энергии, передачи нервных импульсов, обработки информации и ее усвоения, поэтому чрезвычайно важно его подпитывать.

Вода является растворителем кислорода и глюкозы — двух основных компонентов, которые нужны для выработки энергии. Еще она обеспечивает мозг электрической энергией для осуществления мыслительных функций и запоминания информации. Согласно данным доктора Коррин Аллен, основателя Института развития и передового обучения в США, клетки мозга требуют в 2 раза больше энергии, чем любые другие клетки тела человека. При этом передача нервных импульсов потребляет много энергии, затрачиваемой мозгом на свое функционирование. Она также необходима для выработки гормонов и нейротрансмиттеров в головном мозге. Когда я пью доста-

Андрей Ковальский, Польша, Люблин

Как часто, в активном процессе решения какой-то задачи, мы говорим: «У меня мозги кипят. Уже думать не могу». Так как мне приходится постоянно изучать много новой информации, чтобы быть в тренде в своей сфере, я начал искать выход — как повысить КПД мозга. В результате тестирования нескольких различных методик, для себя я открыл такой подход.

точное количество воды, то быстрее думаю, лучше фокусируюсь на проблеме и появляется творческое вдохновение для решения задач.

2. Принимаю две капсулы препарата «Оле-кап». С ним я лучше концентрируюсь на рабочем процессе, и у меня увеличивается работоспособность. Все это благодаря омега-3,6 и 9, из которых состоит этот, теперь уже незамеченный в моем рационе препарат. Данные вещества действуют как антидепрессанты, но при этом стимулируют работу нейронов (активизируются и метаболические процессы). То есть, это своего рода «побочное» действие эндозитоза, когда клетки головного мозга возбуждаются, что приводит к активности.

3. Дополняю свой энергетический коктейль чайной ложечкой одного из мезотелей (я их чередую). В свое время я узнал, что в природе существует целый ряд веществ, способных значительно повышать энергетический потенциал нервных клеток, а значит, и активность работы мозга. Все эти вещества обладают общей чертой: в организме они превращаются в ацетилхолин, увеличение синтеза которого стимулирует центральную нервную систему, то

есть способствует более интенсивному межклеточному обмену нервными импульсами.

К таким веществам относится предшественник ацетилхолина: холина битартрат — главный действующий компонент в линейке базовых продуктов для ревитализации: «Мезотель», «Мезотель Бьюти», «Мезотель Нео». Еще очень хорош для работы мозга цинк (в большей концентрации находится в «Мезотеле Бьюти»). Цинк является питательным веществом для мозга, регулирующим связи между нейронами гиппокампа для улучшения памяти и способности к обучению. А также, ставший трендовым компонентом, ресвератрол (он содержится в «Мезотеле Нео») — улучшает кратковременную память и повышает концентрацию внимания. Как говорится, «то, что доктор прописал».

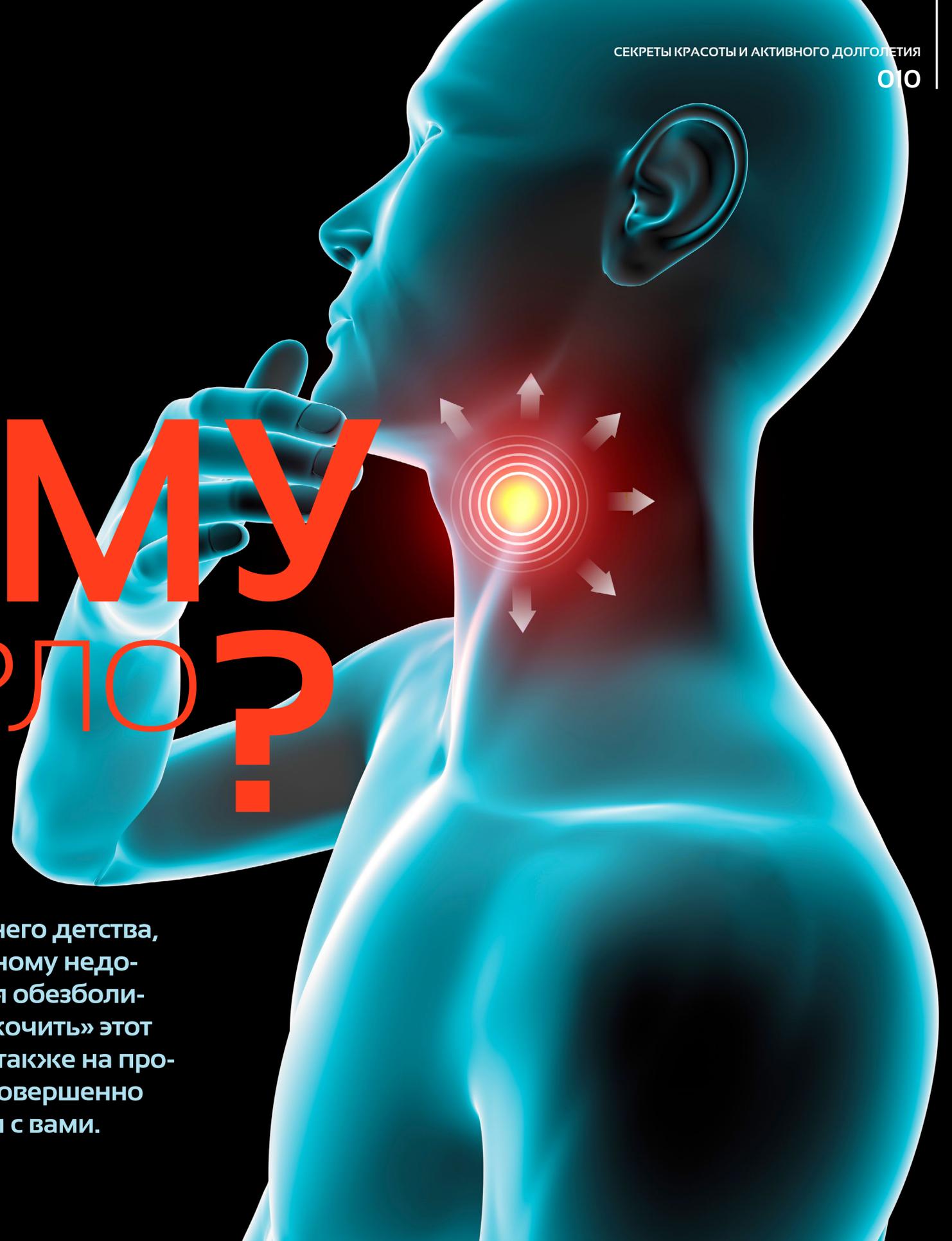
Теперь, если мои клиенты жалуются на «кипение мозга», так называемый синдром эмоционального выгорания (чувствуют, что трудно даются новые знания, быстро устают), я им рекомендую вот такую эффективную подзарядку.



ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОРЛО?

АНТОНИНА ЯКОВЕЦКАЯ
Россия, Оренбург

Что такое боль в горле, всем известно с раннего детства, и многие из нас относятся к ней, как к обычному недомоганию, глотая горстями таблетки, брызгая обезболивающие спреи и, стараясь побыстрее «проскочить» этот малоприятный период. Я относилась к ней также на протяжении 37 лет, пока не открыла для себя совершенно другой подход, которым и хочу поделиться с вами.



Со школы мы знаем, что горло — орган, который относится к верхним дыхательным путям и способствует продвижению воздуха в дыхательную систему, а пищи — в пищеварительный тракт. А из современных эзотерических учений стало известно, что горловая чакра — вишудха — отвечает за самовыражение. И любые болевые симптомы говорят о нарушении движения энергии, о ее подавлении или блокировке. Все это нам очень знакомо. Просто раньше мало кто говорил об этом, и лекарствами старались быстро убрать симптомы, а не проработать психологическую причину.

В тоже время, уже давно не секрет, что здоровье человека напрямую связано с психологическим состоянием. Если что-то в душе ломается, то, естественно, вслед за этим, неизбежно появляются болезни.

Консультируя по данной проблеме клиентов многие годы, я увидела такую взаимосвязь: проглотили обиду — покраснело горло, больно глотать; не сказали, что хотели сказать — першит в горле; не заявили о себе, когда так хотелось — слегли с ангиной.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ НА ПРАКТИКЕ?

Вот недавний результат одной милой девушки, которая с детства старалась быть всегда «правильной» и хорошей:

«С горлом начались проблемы 1,5 года назад. В то время я выясняла отношения с одним человеком, очень это неприятно было. На меня сыпались оскорбления и унижения в каждом предложении. А я, отвечала конечно что-то, но не могла себе позволить защищаться, дать отпор. Принять решение расстаться с этим человеком навсегда. Мой партнер меня не слышал, и я все больше понимала, что бесполезно говорить с ним. Потом почувствовала недомогание подумала, что заболеваю, даже к ЛОРУ в клинике обратилась. Врач ничего не увидел, но и

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ПОЧЕМУ ЖЕ БОЛИТ ГОРЛО:

- 1 Самая важная для меня и распространенная причина — это не выраженные чувства, как правило, — обида, злость, которые начинают нас разрушать.

ВЫХОД: конечно, не кричать и не ругаться, но отслеживать свои чувства, искать их истоки и говорить о них, или писать на бумаге. Делается это уже после самоанализа, когда эмоции поутихли и вы спокойно можете выразить словами то, что чувствуете. Описывайте подробно, во всех красках и оттенках до тех пор, пока писать уже будет нечего. В результате вы почувствуете значительное облегчение и мысли станут другими: легкими и светлыми.

- 2 Неспособность постоять за себя. Здесь во всей красе проявляет себя проглоченный гнев. Еще, так может выражаться кризис творчества, нежелание меняться. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы «не имеем права», и от ощущения собственной неполноценности.

ВЫХОД: разобраться с тем, как вы можете в творческом подходе выразить себя, делать это. Можно петь, рисовать, писать стихи, танцевать — все это творческая энергия, которой вы даете выход. Не сопротивляться переменам, а находить и переключаться на что-то новое.

- 3 Больное горло — это всегда раздражение от подавленных эмоций. Проблема в том, что с детства нас учили подавлять негативные эмоции: «не кричи», «не плачь», «не ной»... А очень важно научиться их выражать, освобождаться от них без вреда для себя и окружающих. Сейчас есть очень много действенных практик. Хорошо помогает контрастный душ или, если есть возможность, выйти в лес или поле и прокричаться от души.

ВЫХОД: нужно дать себе право делать то, что хочется, не виня себя и не боясь потревожить других.

- 4 Сдавленное горло. Кто-то «схватил» вас за горло, лишает свободы, а вы не сопротивляетесь, входите в роль жертвы.

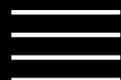
ВЫХОД: дайте себе свободу, позвольте выйти из созависимости. Реализуйте свою энергию на благо себе, а не подавляйте себя в угоду чужих интересов.

симптомы мои опровергнуть не мог. Тем временем, эта ситуация меня не отпускала, становилось все тяжелее. И в одно утро у меня пропал голос. Ничего не болело. Просто не могла больше хотя бы прохрипеть, прошептать ни одного слова. В общем, я молчала три дня. Пока не выяснила, что это психосоматика. Как только я разобралась с этим вопросом, и просто на бумаге изложила этому человеку свою позицию и решение, которое я приняла, голос вернулся уже через час».

Своим клиентам для более быстрого восстановления, кроме работы с психологом над психосоматическими причинами, я параллельно рекомендую:

«Альвенорм-Форте» — комплексный препарат для бронхолегочной системы, **Revilab SL 02** — сублингвальный пептидный комплекс для восстановления нервной системы, а также натуральный антидепрессант «Феличита» для нормализации работы нервной системы, играющей важнейшую роль в работе всех систем организма. Ведь стресс отражается на работе иммунной системы, что может привести к возникновению целого комплекса заболеваний.

А в заключение хочу пожелать читателям любимого мною издания всегда помнить о себе, о своих достоинствах и свободах. Будьте здоровы и счастливы!



ПЕРЕ- ЕДДАНИЕ:

РАСПОЗНАТЬ
И ОСТАНОВИТЬ

АЛЕСЯ АФАНАСЬЕВА

Республика Беларусь, Витебск

Проблема лишнего веса является одной из самых актуальных в нашей жизни. Неважно, мужчина вы или женщина, но если часто заедаете свои стрессы или не можете обуздать свой аппетит, то эта статья станет для вас хорошим подспорьем, чтобы похудеть без лишних усилий и перестать беспокоиться о лишних калориях.



КОМУ ХОЧЕТСЯ ЗАЖЕВАТЬ ГРУСТЬ ВЕТОЧКОЙ ПЕТРУШКИ? ИЛИ ЗАЕДАТЬ ОБИДУ САЛАТОМ С НИЗКОКАЛОРИЙНЫМ ТОФУ? НИКОМУ! В МИНУТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ МЫ ДЕЛАЕМ СТАВКУ НА КОМФОРТНЫЕ ПРОДУКТЫ: ТО САМОЕ МОРОЖЕНОЕ С СОЛЕННОЙ КАРАМЕЛЬЮ, ПАСТУ БОЛОНЬЕЗЕ, «РОМОВУЮ БАБУ» С КОФЕ... СУПЕРКАЛОРИЙНОЕ, СЛАДКОЕ, ЖИРНОЕ.

У этого явления есть биологическое объяснение: повышение сахара в крови, вызванное углеводами, провоцирует взрыв «счастливых» эндорфинов и ощущение, очень похожее на счастье. Только длительность этой радости, увы, очень непродолжительная. И уже через 30 минут нам нужна новая порция «допинга». Причем, женщинам гораздо больше, чем мужчинам.

Кстати, сами калории — лишь часть проблемы. Прибавка в весе — вина гормонов. Например, несчастливые отношения могут увеличить окружность талии более чем на 10%, а переживание травмирующего опыта — кражи или потери работы — сильно связано с ожирением.

Тело реагирует на стресс одинаково. Причем, независимо от того, что вам угрожает — разъяренный медведь или рабочий дедлайн. Во-первых, мозг дает сигнал надпочечникам выпустить солидную дозу адреналина, который учащает сердцебиение и рождает реакцию «бей-беги». Затем адреналиновые железы выпускают гормон кортизол, а тот рапортует телу активно запасаться подкожным жиром на животе. А то мало ли что! Результат: вы постоянно чувствуете голод, даже если физиологической потребности в еде нет.

Несбалансированное питание, недостаточно активный образ жизни, продолжительные стрессы — все это приводит к набору

лишнего веса. Как правило, увеличение объемов тела сопровождается ухудшением состояния здоровья. Появляются проблемы с кожей (акне, аллергические высыпания, отеки, нездоровый цвет кожи), гипертония, затруднение дыхания, остеохондроз, варикоз, атеросклероз, диабет, хронические заболевания органов пищеварения (печени, поджелудочной железы, желчного пузыря), доброкачественные и злокачественные опухоли кишечника и т.д. Избыточный вес также является причиной эректильной дисфункции у мужчин и бесплодия (у мужчин и женщин). Согласитесь, в этом мало привлекательности.

ОТМОТАЕМ ПЛЕНКУ НАЗАД И РАЗБЕРЕМСЯ ТОМ, В КАКИХ СИТУАЦИЯХ МЫ СКЛОННЫ ПЕРЕЕДАТЬ.

- 1 Когда мы нарушаем режим питания и пропускаем 1 или, еще хуже, несколько приемов пищи, мы склонны употребить что угодно, лишь бы насытиться, не задумываясь о качестве и количестве пищи.
- 2 В состоянии физической, эмоциональной усталости, как правило, мы «радуем» себя вкусной, но отнюдь не полезной пищей.
- 3 В моменты скуки мы устремляемся на поиск легального развлечения и неконтролируемо употребляем «допинг» из различных перекусов и сладостей.
- 4 Неуверенность в себе и внутреннее разочарование толкает нас в объятия холодильника-утешителя.
- 5 Эмоциональные «качели» и зависимость от внешней оценки запускает в организме ряд психофизиологических процессов, завязанных на гормональных реакциях, что приводит к повышению аппетита и замедлению метаболизма.
- 6 Интересно, что недостаток удовольствий (общение, спорт, секс) также возвращает нас к наиболее доступному — к еде.
- 7 Когда пищевые предпочтения переходят в зависимость от сладкого, соленого, сдобного, жирного, человеку становится затруднительно контролировать свой рацион и возникают различные перекусы.





Все эти причины приводят нас в «порочный круг» потери контроля над собой и разочарования. В еде мы бессознательно ищем удовольствия, утешения, награды, эффективной замены чему-то очень важному. Мы снова и снова обманываем себя: всего перечисленного в еде нет. А понимаем это, когда проходит чувство голода, а удовлетворения не наступает. В этот момент у нас включается поисковый рефлекс и открываются два пути: отправиться на поиск новых гастрономических удовольствий («съесть еще что-нибудь») или открыть для себя то, что внутренний голод не связан с пищей. Решать психологические проблемы сложно и не всегда можно получить адекватную поддержку, но этот путь принесет больше счастья. Заметили, что переедаете, что ваш вес превышает норму – это повод задуматься. Если уже задумались и бросились в атаку против собственного тела, вооружившись строгими диетами, различными препаратами для похудения и выматываетесь на силовых тренировках, пожалуйста, остановитесь, не добивайте себя.

Как говорил один из героев фильма «Тутси»: «Как может женщина оставаться привлекательной и не умереть с голоду?». Мужчины и женщины принимают за строгие меры, чтобы ускорить достижение соблазнительной цели – сделать фигуру стройной и подтянутой. Но выматываясь на тренировках и истязая свое тело голодом, в итоге, вы получаете обратное: лишь теряете здоровье и привлекательность.

КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ?

ПОДВИГАЙТЕСЬ.

Физическая активность не только помогает поддерживать себя в форме, сжигая калории, но это и самый эффективный метод понизить циркулирующий в крови кортизол. Регулярные занятия фитнесом, пилатесом и пробежки быстрее нейтрализуют вредоносный гормон, чем просиживание на стуле. Самое эффективное – сделать короткий интенсив: например, спринт на месте.

ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ

на средиземноморскую кухню. Строгие диеты не помогут преодолеть эмоциональное переедание – исследования показывают, что пониженное количество калорий в рационе усиливает уровень тревожности и, соответственно, кортизола. Сосредоточьтесь на полезном питании в средиземноморском стиле. Фрукты и овощи, цельные зерна, орехи, постное мясо и полезные жиры (такие, как оливковое масло и авокадо) и ферментированные продукты (йогурт или кефир), а не пончики и конфеты, должны быть всегда под рукой.

ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ

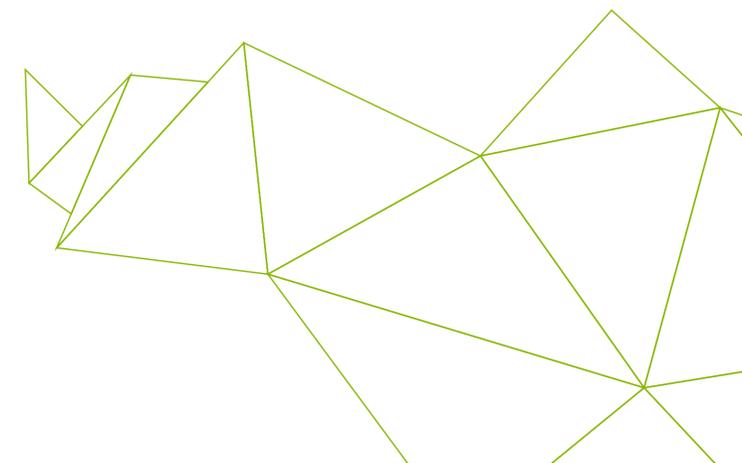
препарат **«Волюстом»**, богатый клетчаткой различного происхождения: нерастворимой и растворимой. Нерастворимая клетчатка (ржаные и пшеничные отруби, цитрусовые волокна, микрокристалличе-

ская целлюлоза, семя льна), контактируя с водой не утрачивает своей структуры. Растворимая клетчатка (инулин из цикория, яблочный пектин) наоборот набирает воду, превращаясь в гель.

В желудке клетчатка создает объем, не давая вам передать. В кишечнике она ускоряет продвижение пищи, фиксирует и выводит значительное количество токсинов, очищая стенки кишечника. Кроме того, растворимая клетчатка является естественным пребиотиком и благодаря своей гелеобразной структуре, как губка собирает и склеивает все отходы, проходящие через кишечник. Пектин замедляет усвоение сахара и жиров, содержащихся в пище, препятствуя повышению уровня холестерина и сахара в крови и накоплению жировых отложений.

Препарат «Волюстом» стимулирует перистальтику кишечника, способствуя его регулярному очищению, снимая состояние аутоинтоксикации, улучшая цвет и кожи и общее самочувствие.

Будьте здоровы, ищите свой правильный путь к идеальной фигуре. Открывайте позитивные эмоции, общаясь с интересными людьми, живите активно.



ANTI-AGE COMPLEX

NB: ШАГ ЗА ПРЕДЕЛЫ
СОВЕРШЕНСТВА

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ

С каким восторгом мы смотрим по ту сторону экрана или сцены на звезд шоу-бизнеса! Как нам хочется быть такими же ухоженными, молодыми и мегаактивными, с сияющим взглядом и очаровательной улыбкой! Но зачастую истинные секреты звездного ухода остаются нам неизвестными. И сегодня мы разрушаем стереотипы и приоткрываем дверь в закулисный мир звезд.





НИКОЛАЙ БАСКОВ

КАК ЖЕ КУМИРАМ МИЛЛИОНОВ, НЕСМОТЯ НА РАБОЧИЕ БУДНИ, АКТИВНУЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И ВОЗРАСТ, УДАЕТСЯ ОСТАВАТЬСЯ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ И ИМЕТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ВНЕШНОСТЬ?

Они всегда на виду и блистают на публике. Вечно молодые, стройные и неотразимые – как будто им чуждо время и человеческие слабости. И как часто, глядя на себя в зеркало, мы мечтаем о волшебном средстве, способном включить программу молодости нашего организма. Не просто выглядеть молодо, но и чувствовать себя бодрыми и полными сил, жить активной, яркой жизнью: встречаться с интересными людьми, путешествовать, постоянно открывая неведомое, строить головокружительную карьеру и личную жизнь.

Аплодируйте! Мечта сбылась. На стыке искусства и технологий борьбы со старением, благодаря инновациям российских ученых и активному участию зажигательного Николая Баскова был создан **ANTI-AGE COMPLEX NB** – невероятное трио, комплекс из трех пептидных средств, эффективно борющихся со стрессами, помогающих безупречно выглядеть, зарядиться энергией и бодростью. В роскошном бьюти-кейсе воплощен результат многолетних исследований в области anti-age медицины, премиальные компоненты и современные технологии производства.

Инновационная линия средств для омоложения и восстановления организма создавалась с учетом ритма жизни и ключевых потребностей современного человека, а также необходимостью всегда и везде отлично выглядеть.

В основу формулы звездной молодости, бодрости и красоты лёг совершенный принцип **BEAUTY-ACTIVITY-HEALTH** и особый состав компонентов-активаторов, среди которых: высокоактивные пептиды, антигликаны и мощные антиоксиданты природного происхождения, которые эффективно борются с возрастными изменениями по всем направлениям: запускают восстановление организма в целом, сохраняют молодость на клеточном уровне, возвращают коже свежесть и безупречный вид.

Сбалансированная формула Anti-AGE Complex NB – истинно звездный выбор. Николай Басков, являясь поклонником здорового образа жизни и красоты, поддерживает идею активного долголетия и выбирает невероятное трио для омоложения организма. С ним Николай выглядит превосходно, несмотря на многочисленные концерты и перелеты. А теперь секрет звездного совершенства доступен и вам.





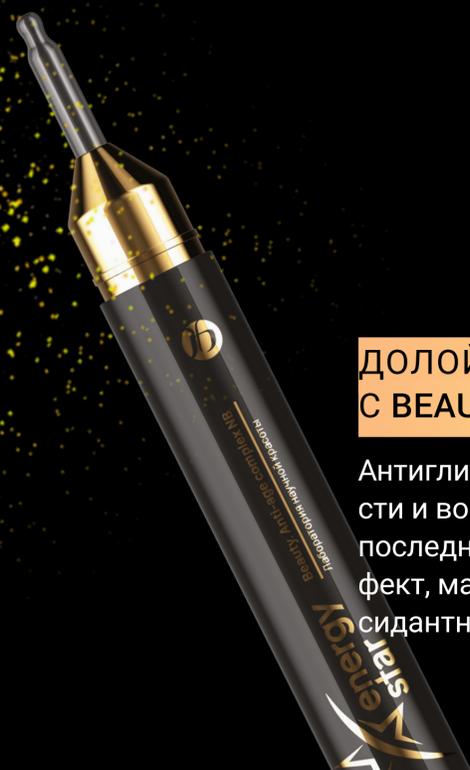
НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ACTIVITY. ANTI-AGE COMPLEX NB

Этот концентрат энергии и активатор коллагена — настоящий суперпрофессионал в борьбе со старением: защищает организм от гликации и свободных радикалов, стимулирует регенерацию всех коллагеновых структур организма, улучшает обмен веществ, память, способствует повышению работоспособности и концентрации внимания, помогает справиться с умственным и физическим переутомлением, бессонницей, укрепляет суставы; совершенствует внешний вид кожи. Вы будете свежи и подвижны, как в юные годы.



ДОБАВЬТЕ ЗАЩИТУ И СИЛУ С HEALTH. ANTI-AGE COMPLEX NB

Скажите «стоп» старению с помощью мультифункционального age-протектора, направленного на предотвращение возрастных изменений, антистрессовую и антиоксидантную защиту организма, а также поддержание нормального уровня обменных процессов. Мощные пептидные субстанции в комплексе с антиоксидантами природного происхождения в буквальном смысле омолаживают нейроэндокринную, иммунную и репродуктивную системы; эффективно справляются с утомляемостью, стрессами, бессонницей и преждевременными возрастными изменениями.



ДОЛОЙ МОРЩИНЫ! ПУСТЬ ВАША КОЖА ЗАСИЯЕТ С BEAUTY. ANTI-AGE COMPLEX NB

Антигликирующая сыворотка для лица против морщин — это активатор кода молодости и воплощение мечты о совершенной красоте без морщин. В ее основу легли самые последние достижения в области антивозрастных технологий. Быстрый лифтинг-эффект, максимум защиты от стресса и гликации. 24 часа увлажнения и мощный антиоксидантный комплекс сделают для вашей кожи невозможное.

**ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ МОЛОДОСТИ!
ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ПРЕВОСХОДНО, ВЫ-
ГЛЯДИТЕ ВЕЛИКОЛЕПНО С ПОМОЩЬЮ
ЭТИХ ИННОВАЦИОННЫХ ПОТЯСАЮ-
ЩИХ СРЕДСТВ. ШАГНИТЕ ЗА ПРЕДЕ-
ЛЫ СВОЕГО СОВЕРШЕНСТВА С ANTI-AGE
COMPLEX NB!**





БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА

Одна из самых серьезных ошибок в уходе за кожей — неправильное определение ее типа и подбор не соответствующих ему косметических средств. Зачастую путают тип и состояние, например, сухую (тип) и обезвоженную (состояние) кожу. В результате такой путаницы женщины с жирной обезвоженной кожей покупают средства для сухой кожи, что приводит к закупоркам и воспалительным процессам.

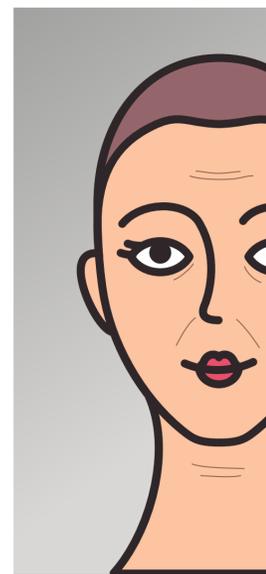


КОЖКА НОРМАЛЬНАЯ

Не чувствуется ни стянутости, ни жирности (блеска, маслянистости)

ОСОБЕННОСТИ

- плотность кожи средняя
- кожа не блестит, матовая
- поры практически незаметны и расположены преимущественно в Т-зоне
- умеренная выработка кожного сала
- не доставляет проблем

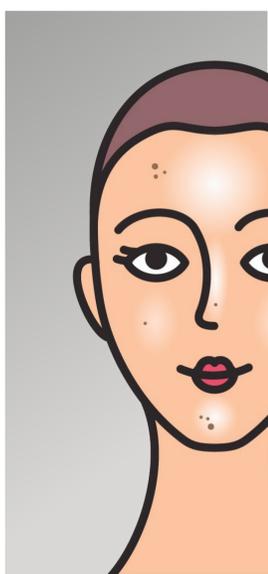


КОЖКА СУХАЯ

Дает ощущение стянутости

ОСОБЕННОСТИ

- кожа тонкая, «фарфоровая»
- поры не видны
- выработка кожного сала понижена (кожа никогда не блестит)
- частая сухость и дискомфорт
- раннее появление мелких мимических морщин



КОЖКА ЖИРНАЯ

Имеет присутствие жирного блеска на всех участках кожи

ОСОБЕННОСТИ

- плотная, не тонкая
- поры видны и расширены на всей площади лица (не только в Т-зоне)
- повышенная выработка кожного сала
- возможен жирный блеск
- поры часто забиваются, появляются комедоны и угри
- мелкие мимические морщины почти отсутствуют



КОЖКА СМЕШАННАЯ

Имеет присутствие блеска в Т-зоне и сухая/нормальная на других участках

ОСОБЕННОСТИ

- более сухая на щеках, более жирная в Т-зоне
- поры видны и расширены в Т-зоне
- жирный блеск возможен в Т-зоне
- комедоны могут появляться на носу, лбу, подбородке

! ВАЖНО: ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ, КУПЕРОЗ, ПИГМЕНТАЦИЯ, ВОСПАЛЕНИЯ — ЭТО НЕ ТИПЫ, А СОСТОЯНИЯ КОЖИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ И УХОДЯТ (ПРИ ПРАВИЛЬНОМ УХОДЕ) С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ.



НА ЛЮБОЙ КОЖЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА:

- после беременности
- при гормональных сбоях (или приеме гормональных контрацептивов)
- при сбое в работе печени или селезенки
- на месте травмы (постакне, на месте ожога, раны)
- при чрезмерном пребывании на солнце
- с возрастом (лентиго)

НА ЛЮБОЙ КОЖЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ВОСПАЛЕНИЯ:

- при неправильном питании
- при инфекционных и грибковых поражениях
- при гормональном сбое
- при недостаточном или чрезмерном очищении
- при использовании неподходящих косметических средств
- после приема антибиотиков (и других медикаментов)
- при демодексе (подкожном клеще)

НА ЛЮБОЙ КОЖЕ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ КУПЕРОЗ:

- после механических чисток
- после родов (псевдокупероз)
- как проявление системного заболевания (хрупкость капилляров)
- как наследственный фактор
- при неправильном уходе (неправильное использование скрабов, распаривание кожи)

ЛЮБАЯ КОЖА МОЖЕТ СТАТЬ ОБЕЗВОЖЕННОЙ:

- после приема антибиотиков
- после умывания мылом или средствами с агрессивными ПАВами
- после использования спиртовых тоников
- при неправильном выборе крема
- при недостатке ПНЖК (полиненасыщенных жирных кислот)
- в отопительный сезон
- при малом потреблении питьевой воды
- при чрезмерном орошении лица термальной водой.

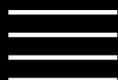
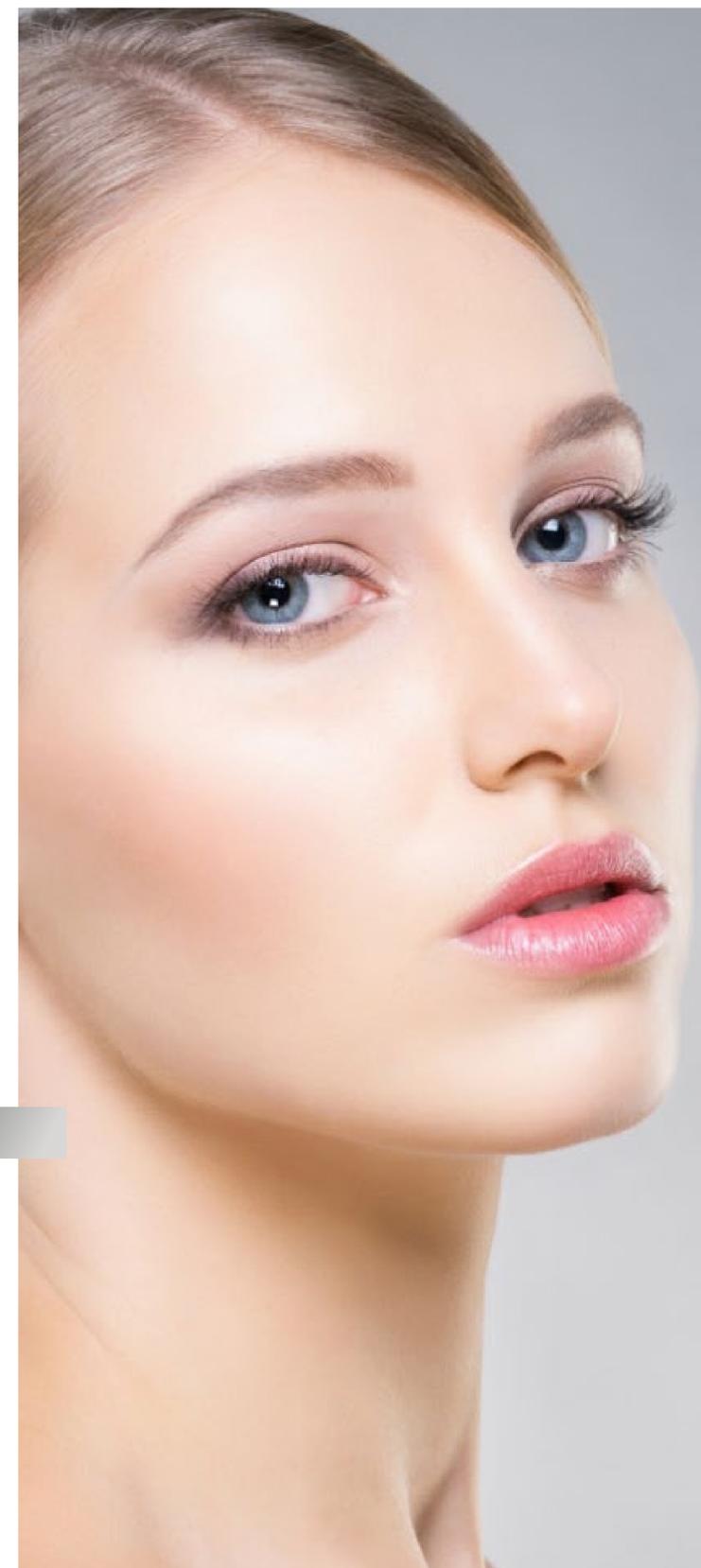
В ЧЕМ ОСНОВНОЕ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ОБЕЗВОЖЕННОЙ И СУХОЙ КОЖЕЙ?

Сухость — анатомическая особенность. Сухая кожа характеризуется пониженной функцией сальных желез и недостаточным количеством липидов, требует жирных, питательных кремов.

Обезвоженность — приобретенное состояние. Обезвоженной называют кожу, которая содержит недостаточное количество воды и не умеет ее удерживать в роговом слое эпидермиса. Статус «обезвоженная кожа» может быть, как у сухой, так и у жирной, смешанной и нормальной кожи.

Понятно, что деление на сухую, нормальную, жирную и комбинированную кожу весьма условно. Японские косметологи, например, установили более 300 типов. Но для удобства подбора косметических средств ухода за кожей лучше придерживаться традиционного подхода к определению ее типов.

Если вы хотите грамотно ухаживать за своей кожей — читайте рубрику «Сам себе косметолог» и выбирайте рецепты и рекомендации, соответствующие вашему типу и состоянию кожи. Будьте красивы и радостны!



БЕРЕГИТЕ КОЖКУ! ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

МАРИНА ВЕЛЕНГУРИНА
Россия, Москва

На пороге – кудесница-зима. А это значит, что наша кожа требует к себе повышенного внимания и особенной заботы. Вместе со сменой пейзажа за окном меняются и принципы ухода за кожей. Давайте их рассмотрим.



ИТАК, ОСЕНЬЮ ВКЛЮЧИЛИ БАТАРЕИ, И НАЧАЛСЯ САМЫЙ ЖЁСТКИЙ СЕЗОН ДЛЯ КОЖИ. В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА КОЖА ОКАЗЫВАЕТСЯ НА ПЕРЕДНЕМ ФРОНТЕ БОРЬБЫ С НЕПОГОДОЙ, ОНА ЗАНОВО ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ К РАЗЛИЧНЫМ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ПОСТОЯННЫЕ ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР, СТУДЕННЫЙ ВЕТЕР И СУХОСТЬ ВОЗДУХА ПРИВОДЯТ КОЖУ К ОБЕЗВОЖИВАНИЮ. НЕ САМЫМ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ СКАЗЫВАЮТСЯ НА НЕЙ И ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР: НА УЛИЦЕ И В ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ ОФИСА ИЛИ КВАРТИРЫ, В КОТОРЫХ ВОЗДУХ ПЕРЕСЫХАЕТ ИЗ-ЗА РАБОТЫ ОТОПИТЕЛЬНЫХ ПРИБОРОВ.

В ИТОГЕ КОЖА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ СУХОЙ И МЕНЕЕ ЭЛАСТИЧНОЙ. РАБОТА САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ СНИЖАЕТСЯ, А КЛЕТКИ ЭПИДЕРМИСА МЕДЛЕННЕЕ ОБНОВЛЯЮТСЯ. ПРОИСХОДИТ УТОЛЩЕНИЕ КЛЕТОК РОГОВОГО СЛОЯ КОЖИ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧАЕМ ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ИЗ СЕЗОНА В СЕЗОН ШЕЛУШЕНИЕ, ПОКРАСНЕНИЕ И РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ.

ПРАВИЛО №1

Если есть регулятор температуры батарей, сведите подачу тепла к комфортной температуре, чтобы вам было тепло, но не жарко. Если у вас батареи не регулируются – смотрите правило №2.

ПРАВИЛО №2

Нужно срочно достать и включить увлажнитель воздуха. Если у вас его нет – бегите и покупайте, хоть самый простой.

ПРАВИЛО №3

Пульверизатор вам в помощь. Теперь это верный друг и помощник вашей коже 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Распыливайте в помещении, особенно на ночь.

ПРАВИЛО №4

Пейте не менее 1,5 литра чистой воды в день. Особое внимание следует уделить пище с высоким содержанием омега-3 жирных кислот. Это, например, жирная рыба, орехи, льняное масло и, как максимально сбалансированный (является источником ненасыщенных жирных

кислот омега-3, омега-6 и омега-9), оптимальный вариант – **масляный купаж «Ревиформ»**, который лучше добавлять в салаты.

ПРАВИЛО №5

Не забывайте про внешний уход: увлажняющие сыворотки, в этот проблемный для кожи период, – весьма кстати. Они будут защищать роговой слой, решать проблему сухости кожи, полноценно питать ее. Благо, сейчас есть из чего выбрать, как говорится, на любой вкус и кошелек: компания Peptides представляет сыворотки **Revilab evolution №5, №7**, а также сыворотку с быстрым видимым лифтинг-эффектом BEAUTY из трио **ANTI-AGE COMPLEX NB**. И это именно те средства, которые нужны при любом типе кожи, в любом ее состоянии.

Для любителей масок можем добавить альгинатную. Это самая увлажняющая из всех увлажняющих. Под маску на кожу лица предварительно наносим 5 капель препарата **Revilab SL 03** (содержит индуктор теломеразы, пептиды В и Т-звена иммунной системы). Результат после данной процедуры вас очень порадует.

Итак, идеальная схема ухода для кожи в отопительный период может выглядеть так:

Крем-мыло с пептидами **Peptide Cream-Soap** + увлажняющий тоник **Reviline pH-баланс** + сыворотка Revilab evolution (на ваш выбор) + активный ревиталайзер для лица **Revilab evolution №3**, который обладает особыми защитными и восстанавливающими свойствами.

Берегите свою кожу, ведь весна не за горами!



КАРБОКСИ- ТЕРАПИЯ

ИННОВАЦИОННАЯ
ТЕХНИКА
ОМОЛОЖЕНИЯ
КОЖИ

ЛЮДМИЛА ОРЛОВА
косметолог, Россия, Москва



КАРБОКСИТЕРАПИЯ ИЛИ ОМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ С ПОМОЩЬЮ ДВУОКИСИ УГЛЕРОДА — УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА — ЭТО НЕОРДИНАРНАЯ МЕТОДИКА, РАБОТАЮЩАЯ ПОД ДЕВИЗОМ: ТОТ, КТО НАМ МЕШАЕТ, ТЕПЕРЬ НАМ ПОМОЖЕТ.

Непереносимый горожанами углекислый газ очень полезен, если вводить его раствор под капельницей, наносить в виде масок или добавлять в ванны и гели. Вот лишь некоторые плюсы метода: ускорение обменных процессов, омоложение тканей, расщепление жиров и болеутоляющий эффект. В этой статье вы узнаете все о тонкостях этой процедуры, ее разновидностях и особенностях.

На одном из недавних симпозиумов в Сиене, куда я не так давно ездила, итальянские специалисты-косметологи выступили с интереснейшим докладом. Оказывается, инъекции двуокиси углерода, для коррекции внешности по эффективности не уступают ботоксу, но при этом имеют гораздо меньше побочных эффектов. Ученые провели серию экспериментов, в которых приняли участие 48 женщин. Каждая из них прошла курс подкожных инъекций углекислого газа в течение трех недель. В итоге разгладилась кожа лица, а также исчез целлюлит в «проблемных» местах. Такие инъекции проводятся быстро, в течение четырех-пяти минут, и практически безболезненно. Кроме того, углекислый газ является более естественным «наполнителем», нежели ботокс.

Карбокситерапия — это физиологичный метод омоложения и оздоровления кожи. Суть метода заключается в воздействии на кожу углекислым газом CO₂. Диоксид углерода токсичен для жировых клеток, поэто-

му приводит к их гибели и, соответственно, избавлению от жировых отложений. Обычно количество процедур варьируется от восьми до десяти.

В косметологии углекислый газ стал применяться относительно недавно — около 15 лет. Однако он стабильно показывает отличные результаты в сфере улучшения внешнего вида и оздоровлении кожного покрова. Преимущественным большинством ведущих мировых косметологов выдвигается гипотеза о том, что безинъекционная карбокситерапия является прорывом в эстетической медицине.

Сразу же оговоримся, что карбокситерапия бывает инъекционная и безинъекционная. В этой статье речь пойдет о безинъекционной, то есть о неинвазивной методике омоложения кожи.

Под воздействием CO₂, прежде всего, происходит насыщение клеток кислородом. Дело в том, что углекислый газ влияет на связь гемоглобина с кислородом. Под его воздействием кислород освобождается и активно насыщает ткани. Ускоряются обменные процессы, улучшается кровообращение и отток лимфы, в результате чего уменьшается пастозность лица, или, другими словами, уменьшается отечность.

Процедура оказывает и противовоспалительное действие, способствует заживлению ран и ожогов. А также после карбокситерапии улучшается цвет лица, уменьшаются темные круги под глазами,

появляется эффект лифтинга.

Процедура приятная, комфортная и практически не имеет противопоказаний. Кроме случаев, когда есть противопоказания практически ко всем косметологическим процедурам. И, самое главное, она не имеет ни сезонных, ни возрастных ограничений, может проводиться в любом возрасте, вот только показания к процедуре будут разными.

В числе показаний можно назвать:

- акне и постакне
- купероз
- розацеа
- темные круги под глазами
- тусклый цвет лица
- снижение тонуса тканей
- общее увядание кожи

Но, по большому счету, эта процедура может применяться в качестве интенсивного салонного ухода за кожей лица.

Методика довольно простая. Кожа подготавливается — очищается, после чего на лицо наносится специальный состав — маска активатор, благодаря которой выделяется CO₂, и в ответ на это происходит насыщение тканей кислородом. Маска остаётся на лице примерно на 25-30 минут после чего снимается. После этого может использоваться сыворотка по проблеме, потому что сразу после процедуры она будет работать более эффективно.

ПОСЛЕ КАРБОКСИТЕРАПИИ УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, УМЕНЬШАЮТСЯ ТЁМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТ ЛИФТИНГА.



Карбокситерапия может применяться как самостоятельная методика омоложения, а также в комплексе с другими процедурами, например, после массажа. И поскольку она довольно проста и безопасна, то в принципе ее можно сделать и дома самостоятельно.

ПРОЦЕДУРА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Самостоятельно приготовить маску для карбокситерапии невозможно. Для того чтобы обеспечить насыщение клеток CO₂, нужна специальная технология. Но можно купить готовую маску. Например, в интернет-магазинах. Хочу обратить

ваше внимание, что у разных производителей система для карбокситерапии может несколько отличаться. Например, я использую систему, которая состоит из саше, гель-маски активатора и пенки для снятия маски. Но также в интернете вы можете увидеть такие разновидности данной процедуры, которые состоят из шприца с гелем и маски, или другие варианты.

Если выбранная вами система будет отличаться от той, которую использую я, то вам, конечно же, нужно будет следовать инструкции к вашей системе и соблюдать все рекомендованные производителем этапы.

В интернете вы наверняка увидите средства для карбокситерапии от разных производителей – немецкие, корей-

ские, японские. И наверняка возникнет вопрос какую выбрать? К сожалению, по описанию невозможно определить какое средство будет более эффективным. Я использую профессиональную систему для карбокситерапии, которую вы вряд ли найдёте в интернете. Но могу вам посоветовать не покупать сразу большой объём, а выбирать ту, которая рассчитана на 2-4-5 процедур.

Если вы берёте большую систему на 10-12 процедур, то можете купить её вместе с подругой. Попробовать, и, если средство вам понравится, купить большой объём лично для себя.

Набор для карбокситерапии включает в себя гелевую маску-активатор, саше с порошком и пенку для удаления маски.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

Моя система для карбокситерапии включает в себя гелевую маску-активатор, несколько саше с порошком и пенку для удаления маски. Чистым шпателем я достаю из банки гелевую маску и отмеряю на весах необходимое количество. После этого я вскрываю саше, добавляю его содержимое к маске, шпателем смешиваю гелевую маску с порошком до получения однородной массы, и маска для карбокситерапии готова.

Я наношу маску по массажным линиям на предварительно очищенную кожу. Удобней всего это делать небольшим шпателем. В отличие от альгинатной маски, можно не бояться, что средство застынет и вы не успеете его нанести. Но и слишком медлить тоже не стоит.

Необходимо обойти зону губ и глаз, но её можно наносить на нижнее и верхнее веко. В области нижнего века маску можно накладывать очень близко к глазам, практически по линии роста нижних ресниц. В области верхнего века маска наносится только на неподвижную часть. После того как вы нанесли маску, необходимо прилечь, можно послушать приятную музыку. В моем случае она будет находится на лице 25 минут.

1. ОСОБЕННОСТИ НАНЕСЕНИЯ МАСКИ

Я наношу маску для карбокситерапии небольшим шпателем по массажным линиям, на предварительно очищенную кожу. Это можно сделать, используя крем-мыло с пептидами PeptideCream-Soap или мицеллярный тоник серии REVILINE.

По истечении указанного времени следуем дальнейшим инструкциям и наносим на лицо пенку для удаления маски. Пенка остаётся на лице 5 минут, после чего приступаем к удалению маски.

2. КАК СНИМАТЬ МАСКУ

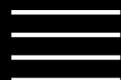
Эту маску удобнее всего снимать тем же небольшим шпателем, постепенно отделяя края и удаляя маску как старую кожу. Этот процесс очень напоминает рекламу, где с помощью фотошопа с лица снимают старую кожу, а под ней появляется новая – молодая, гладкая и красивая.

В данном случае это практически так, потому что сразу после карбокситерапии кожа действительно выглядит очень свежей, гладкой и ухоженной. Пенка наносится на 5 минут, после чего можно приступать к удалению маски.

3. ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА

Остатки маски можно снять губкой, смоченной в чистой воде. А затем протереть лицо тонином pH-баланс серии REVILINE. Сразу после карбокситерапии желательно нанести сыворотку REVILAB EVOLUTION №7 и №5 в соответствии с проблемными зонами. Обратите внимание, что в отличие от альгинатной маски, при карбокситерапии сыворотка наносится не до маски, а после.

Здоровая и молодая кожа является пределом мечтаний любой женщины. А современные технологии открывают путь к идеальной коже и совершенной красоте. Так что дело за вами – пробуйте новые методики и молодейте. А если у вас возникают сомнения и вопросы, то предварительно проконсультируйтесь у специалиста.



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Холодовая аллергия (или дерматит) появляется на открытых участках кожи во время прогулок, в виде мелких зудящих высыпаний, покраснений, а иногда даже достаточно крупных волдырей на лице, ушных раковинах и кистях рук. Чаще всего она проявляется при температуре ниже 10 градусов.

Отличить холодовой дерматит достаточно просто. Обычные реакции организма на минусовую температуру (вызывающее покраснение кожи и иногда даже зуд) проходят в теплом помещении через несколько минут. А для исчезновения проявлений аллергии потребуется от нескольких часов до 3-5 дней. Для профилактики и восстановления кожи мы подобрали несколько эффективных комплексов.

MINI:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник Ph-баланс
- Крем Reviline O4 для проблемной кожи
- + дополнительно принимаем Олекап



STANDART:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник Ph-баланс
- крем для лица Revilab №3 Peptide revitalizer (утром)
- Reviline pro регенерирующий (вечером)
- + дополнительно принимаем Комплекс 3R

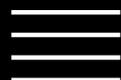


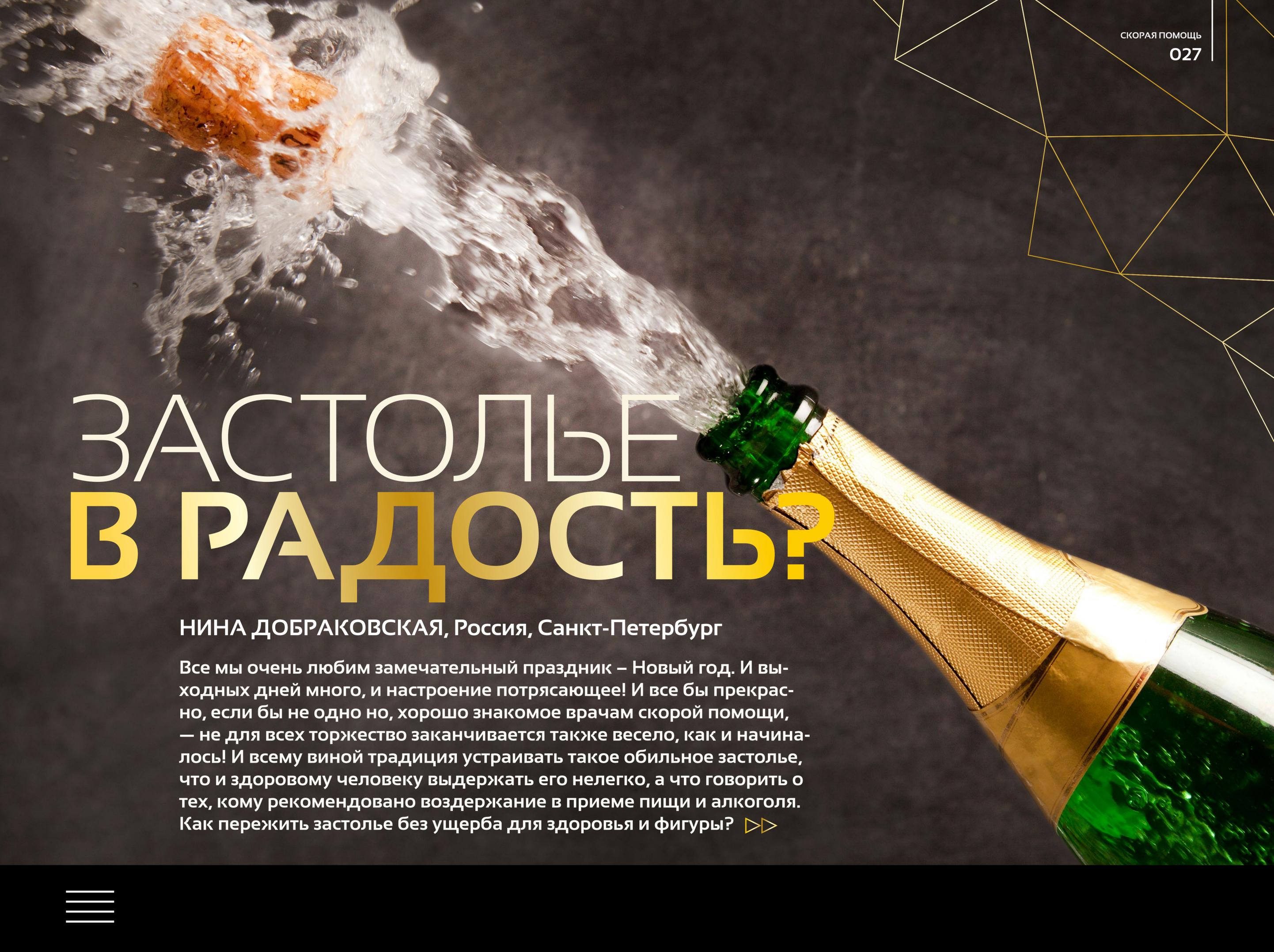
PREMIUM:

- Крем-мыло с пептидами
- Тоник Ph-баланс
- Мужской активный ревиталайзер Revilab M-Revitalaizer
- Beauty. Anti-Age Complex NB (вечером)
- + дополнительно принимаем Revilab Peptide ML O1



Выбирая, помните – вы достойны самого лучшего!





ЗАСТОЛЬЕ В РАДОСТЬ?

НИНА ДОБРАКОВСКАЯ, Россия, Санкт-Петербург

Все мы очень любим замечательный праздник – Новый год. И выходных дней много, и настроение потрясающее! И все бы прекрасно, если бы не одно но, хорошо знакомое врачам скорой помощи, — не для всех торжество заканчивается также весело, как и началось! И всему виной традиция устраивать такое обильное застолье, что и здоровому человеку выдержать его нелегко, а что говорить о тех, кому рекомендовано воздержание в приеме пищи и алкоголя. Как пережить застолье без ущерба для здоровья и фигуры? >>



АССОРТИМЕНТ НОВОГОДНЕГО СТОЛА ТАКОЙ, ЧТО ГЛАЗА РАЗБЕГАЮТСЯ И СИЛА ВОЛИ ОТКАЗЫВАЕТСЯ РАБОТАТЬ НА ЗДОРОВЬЕ, ДА И СПИРТНОЕ УСЫПЛЯЕТ БДИТЕЛЬНОСТЬ И ВНОСИТ СВОЮ ЛЕПТУ В ДЕЛО ТРАВМИРОВАНИЯ СЛИЗИСТОЙ ЖЕЛУДКА И НЕПОСИЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ПЕЧЕНЬ.

Так что праздничное застолье становится настоящим испытанием для нас всех, и особенно людей с хроническими заболеваниями ЖКТ.

Чтобы избежать тяжести, переедания и увеличения в размерах, с вечеринки можно сбежать, можно на нее не прийти, а можно получать удовольствие от происходящего и не страдать на следующий день. Несколько простых советов помогут вам пережить любую трапезу без потерь для бодрости и стройности.

Многие люди, предвкушая вечер с застольем, специально стараются не есть, чтобы насладиться затем вкусными блюдами. Но именно из-за такого поведения, на вечеринке или за ужином, пищи съедается гораздо больше, чем это нужно человеку. Тактика «не поем сутки — освобожу место в желудке» не сработает, поверьте. Есть риск сорваться и накинуться на еду с двойной силой. Плюс ко всему, может сыграть злую шутку шампанское натошак (в этом случае вам будет вообще не до праздника). Оптимальный вариант предпраздничного меню — легкие овощные салаты, фрукты, обезжиренный йогурт, каша (всего 2–3 приема пищи). Не ограничивайте организм в чистой питьевой воде:

1,5 литра до застолья — ваша норма.

А еще не забывайте о физической активности: невероятно полезной будет пробежка или прогулка быстрым шагом до места празднования Нового года — чем активнее вы, тем лучше будет ваше пищеварение в этот день.

Чтобы уменьшить аппетит и облегчить нагрузку на организм, выпейте препарат «Волюстом». Он создан на основе ржаных и пшеничных отрубей, цитрусовых волокон, пшеничной клетчатки, пектина, инулина, семян льна. Все это быстро разбухает в желудке, давая ощущение сытости и снижая аппетит и чувство голода. Кроме того, препарат приводит в норму сахар и холестерин, является не только адсорбентом, но и способствует нормализации обмена веществ, создает благоприятную среду для развития полезных лактобактерий, является эффективным профилактическим средством заболевания кишечника.

В процессе застолья ваши органы пищеварения должны «включаться», «разогреваться» и «разгоняться» постепенно и последовательно.

Сначала должен быть так называемый фуршет — холодные закуски и алкоголь, потом теплая закуска типа жулье-

на, затем бульон с пирогами и уже после этого — горячие блюда. Между горячими блюдами было бы неплохо выпить чашку зеленого чая без сахара. Многие из нас готовят на Новый год многокомпонентные салаты, обильно заправляя их майонезом. Однако преимуществ у них гораздо меньше, чем у более простых по составу, но изысканных блюд. Например, новогоднего салата с цитрусовыми: зеленый салат (латук, романо, руккола, шпинат), грейпфрут, апельсин, груша, авокадо, горсть зерен граната. В качестве заправки яблочный или белый винный уксус, сахар, соль, оливковое масло, сухая горчица. На столе обязательно должна присутствовать свежая зелень, к примеру, укроп. Она способствует пищеварению и может подавлять газообразование.

Не стоит есть все перечисленное сиюминутно, в один присест. Пережевывайте пищу очень тщательно, медленно. Взяли один кусочек и положили вилку обратно на тарелку — так вы научитесь есть небольшими порциями.

Очень важно во время застолья взять паузу: потанцевать, прогуляться, поиграть с детьми, посмотреть на салют или еще как-то отдохнуть. Словом,

любим обманным путем выманить себя из комнаты с праздничным столом и подвигаться. Если более заинтересованных гостей за столом не найдется, выступите инициатором такой паузы сами. А еще наслаждайтесь во время застолья, в первую очередь, общением, и тогда будет не так важно, что лежит или не лежит на вашей тарелке. Пищеварение будет работать на 100%.

ПЬЯНЯЩИЕ НОТЫ

Многим трудно себе представить новогодние праздники без спиртного. Конечно, совсем не пить в новогодние праздники вряд ли получится, да и диетологи на этом в принципе не настаивают.

Но

– задержка жидкости и отечность тканей.

Как минимизировать его негативное влияние на организм? Тут мы вам Армерику не откроем: нужно избегать коктейлей. Определитесь в самом начале вечера, что будете пить, и держитесь намеченного курса. Подавляющее большинство людей плохо переносит смесь напитков: как минимум головная боль вам обеспечена. Не запивайте крепкие напитки соками, газировкой и тем более — пивом. От последнего лучше вообще воздержаться. Оно усиливает опьянение, это опасно для здоровья и грозит тяжелым похмельем. Плюс бутылка пива по калориям практически аналогична батону хлеба.

Обезвоживание организма — одна из главных причин похмелья. Так что пейте побольше воды. А чтобы снизить риск возникновения похмельного синдрома, за 10 минут до застолья, примите 1-2 таблетки препарата «Трезвон». Это полностью натуральный продукт. Он содержит биологически активные вещества, оказывающие эффективное противовоспалительное, гиполипидемическое, гепатопротекторное и желчегонное действие. Также в состав препарата входят компоненты, обладающие противоопухолевой, противовирусной и бактерицидной активностью. Входящие в формулу «Трезвона» активные вещества оказывают нейропротекторное, антистрессовое, седативное действие, улучшают метаболические процессы в тканях мозга, восстанавливают сон, повышают устойчивость нейронов к интоксика-



ции.

Таким образом, применение препарата снижает разрушительное действие токсинов при употреблении алкоголя и облегчает самочувствие.

Есть еще один приятный бонус от применения этого невероятно полезного средства: «Трезвон» — это детоксикант, а не только средство от похмелья. Благодаря богатейшему составу полезных природных компонентов, входящих в его состав, он ускоряет детоксикацию, с успехом может применяться при отравлениях. Более того, это универсальный гепатопротектор, оказывающий позитивное воздействие на работу ЖКТ, желчного пузыря и печени.

ПОСЛЕ БАЛА

И если съедено было все-таки больше, чем в вас вмещается, на следующий день помогите организму справиться со вчерашней нагрузкой. Не стоит наказывать себя километрами на беговой дорожке или садиться на сухое голодание. Лучше помочь организму справиться с обилием пищи.

Ведь большое количество жирной и жареной пищи является избыточной нагрузкой не только на ЖКТ, но и на поджелудочную железу, которая синтезирует ферменты

для переваривания и усвоения белков, жиров и углеводов. При этом процесс переваривания замедляется, и съеденная пища надолго остается в желудке, вызывая чувство тяжести и дискомфорта. Такие ситуации, особенно если они повторяются регулярно, могут провоцировать развитие острых и хронических желудочно-кишечных заболеваний.

При обострении хронических заболеваний, для неотложной помощи, стоит взять на вооружение пептидные биорегуляторы нового поколения на основе коротких пептидов — сублингвальный препарат [Revilab SL 05](#) и мультифункциональный препарат [Revilab ML 06](#). Подъязычная форма приема [Revilab SL](#) и комплексный состав [Revilab ML](#) (целый ряд ультракоротких пептидов, антиоксиданты и строительный материал для клеток) обеспечивают максимальный эффект и быстрый результат в восстановлении печени и желудочно-кишечного тракта.

С состояниями общего недомогания и дискомфорта в желудке поможет справиться препарат на основе натуральных компонентов «Дигемакс». Он нормализует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает обволакивающее действие на слизистую оболочку желудка, улучшает его перистальтику, оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, гепатопротекторное и мягкое желчегонное действие.



всё же во время празднования постарайтесь употреблять алкоголь немного и небольшими порциями. Ведь не секрет, что он очень калорийный, особенно сладкие алкогольные напитки. К тому же, если вы выпьете много, то рискуете потерять самоконтроль, а значит, и съесть в два раза больше. Еще один минус



РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Если тщательное планирование меню — не ваш конек, улучшить состояние организма после праздников помогут разгрузочные дни. Это своеобразный вариант экспресс-очищения организма. «Легкие сутки» позволят не набрать лишних килограммов и улучшат работу желудка и кишечника. С их помощью можно значительно уменьшить нагрузку на печень и желчный пузырь. А также снизить риск аллергических заболеваний, которые нередко дают о себе знать после обильных трапез.

Лучше всего запланировать «разгрузку» на 1 или 2 января. Затем повторить накануне Рождества. И, наконец, устроить еще один облегченный день непосредственно перед выходом на работу, числа 9-10.

Главное, помните: морить себя голодом не стоит даже в разгрузочный день. Резкие колебания в рационе, когда — то густо, то пусто, только нарушают обмен веществ. Калорийность всего меню в облег-

ченный день должна составлять не менее 1000 калорий. Создать разгрузочный день можно из самых разных продуктов. Вы можете предпочесть традиционное меню — кефирное, яблочное или творожное. Или выбрать более сытные варианты: рисово-молочный или рыбный.

Еще один важный нюанс: в разгрузочные дни необходимо выпивать дополнительно 1–2 литра минеральной негазированной воды или несладкого зеленого чая. Они восстановят баланс минералов и ускорят очищение организма от токсинов. Хорошо помогут «разгрузиться» чаи на основе лекарственных растений: имбиря, ромашки или мяты, например, чай «Ведомикс» или «Билинорм».

Будьте здоровы! И новогоднее застолье обязательно принесет вам радость. Пусть приготовленные блюда будут не только вкусными, но и полезными, а будущий год принесет вам только любовь, тепло и счастливые моменты!



НОВЫЙ ВЫЗОВ

БОЛЕЗНЯМ И СТАРЕНИЮ

МАРИЯ НЕФЕДОВА

Россия, Санкт-Петербург

Современный человек стремится эффективно противостоять серьезным недугам: онкологии, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям. Поэтому ученые находятся в постоянном поиске альтернативных решений. Последние исследования доказали: принимая правильные продукты питания, можно предотвратить возникновение большинства опасных заболеваний и продлить жизнь. Оказывается, лечить болезни — вчерашний день: гораздо разумнее их предотвращать за счет эффективного питания, оптимальной физической активности и генной терапии.



ЕЩЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ЗНАЛИ, ЧТО ЕДА ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ДУШИ И ТЕЛА. И СЕГОДНЯ, В ВЕК ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ЭТО ЗНАНИЕ ПОЛУЧИЛО ПОДТВЕРЖДЕНИЕ. КАК СВЯЗАН РАЦИОН ПИТАНИЯ И ГЕНОМ ЧЕЛОВЕКА? КАК ПРИ ПОМОЩИ ПИТАНИЯ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТАРЕНИЮ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ МОЖНО НАЙТИ ОТВЕТЫ В ПЕРСПЕКТИВНОМ НАУЧНОМ НАПРАВЛЕНИИ — НУТРИГЕНОМИКЕ.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИТАНИЯ И ГЕНОВ

Нутригеномика исследует влияние различных компонентов пищи на экспрессию генов. Установлено, что определенные продукты могут разбудить спящие «плохие» гены, что даст старт развитию болезни. И наоборот, правильное питание сведет до минимума риск патологий.

Хотя нутригеномика появилась совсем недавно, темпы развития отрасли с каждым годом набирают обороты. Во многих странах мира есть специализированные институты, изучающие влияние еды на гены, создана также Европейская организация нутригеномики, объединившая ведущие исследовательские группы и компании. Эксперты убеждены, что установление молекулярных механизмов взаимодействия пищи с генами и выявление на ранних стадиях нарушений в метаболизме позволит проводить эффективное профилактическое лечение. Уже сейчас специалисты в области нутригеномики составляют индивидуальный план питания на основе

особенностей метаболизма и генетических предрасположенностей человека.

Это перспективное научное направление развивается менее 20 лет, но в этой области уже совершенно немало важных открытий, позволяющих понять многие процессы, которые происходят в организме человека и являются прямой реакцией на употребление тех или иных продуктов. Задача нутригеномики — изучить, как питательные вещества взаимодействуют с клетками ДНК, ведь белки, жиры, углеводы, минеральные вещества не только обеспечивают организм энергией, но и оказывают непосредственное влияние на гены человека.

В частности, исследования в данной области позволили понять, почему в средиземноморских странах уровень хронических заболеваний намного ниже. Большинство ученых сходится во мнении, что залогом здоровья и молодости является пища, содержащая омега-3 жирные кислоты, — благодаря их уникальным антиоксидант-

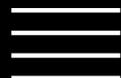
ным способностям. В натуральном виде они есть в жирных сортах рыбы: лососе, сельди, скумбрии, а также в оливковом и льняном масле. Кроме того, эффективно насыщая организм, омега-3 позволяют сократить потребление калорий, что, в свою очередь, укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

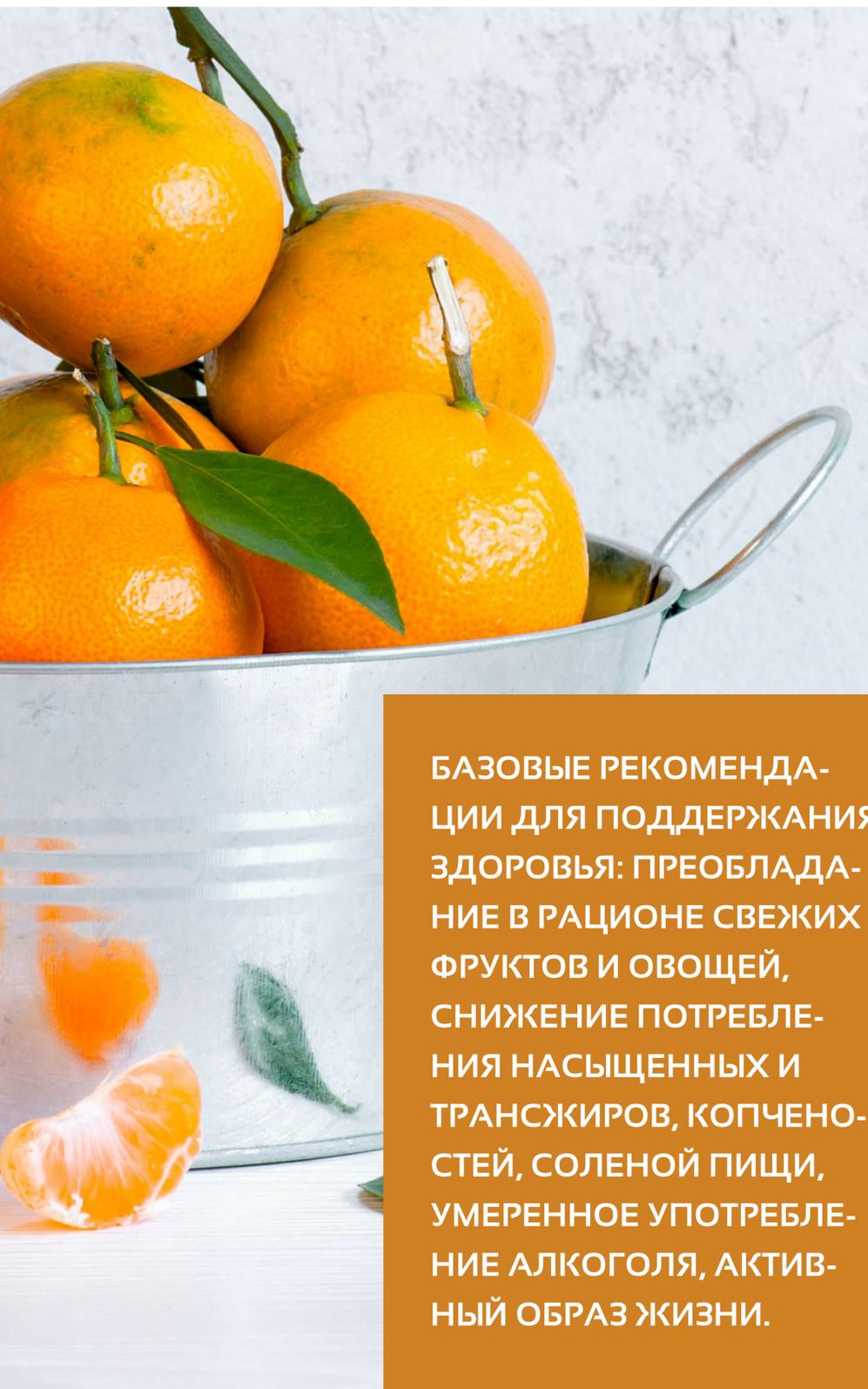
Новейшее исследование специалистов медицинского центра Университета Вагенинген в Нидерландах, результаты которого опубликованы в свежем номере журнала *Neurology*, показало, что регулярное употребление морепродуктов снижает риск развития возрастной потери памяти и нарушений когнитивных функций. В эксперименте, продолжавшемся в течение пяти лет, приняли участие около тысячи добровольцев в возрасте 80 лет. На момент начала исследования ни у кого из них не было признаков деменции. Первая группа употребляла два блюда из морепродуктов каждую неделю, а вторая получала половину порции. В конце эксперимента среди

участников первой группы число людей с проблемами памяти и мышления оказалось гораздо меньше по сравнению со второй. Возглавившая проект Марта Клэр Моррис, специалист в области нутригеномики, говорит, что результаты исследования помогут предотвращать развитие различных возрастных умственных патологий, которые наблюдаются у большинства пожилых людей.

Ранее мировые ученые доказали, что омега-3 защищают организм от многих болезней и даже являются эффективной профилактикой рака. Снижают риск развития онкозаболеваний также овощи семейства крестоцветных: брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, кудрявая капуста, листовая горчица, брюква и репа.

А исследователи из Школы медицины Сан-Диего при Университете Калифорнии недавно установили, что уменьшению риска развития рака способствует более высокий уровень содержания в организме витамина D. Результаты работы опублико-





БАЗОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПРЕОБЛАДАНИЕ В РАЦИОНЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАСЫЩЕННЫХ И ТРАНСЖИРОВ, КОПЧЕНОСТЕЙ, СОЛЕННОЙ ПИЩИ, УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ваны в Plos One. По словам ведущего автора работы, профессора Седрика Гарланда, еще в 80-е годы ученые связали дефицит витамина D с некоторыми видами онкозаболеваний. Так, жители высоких широт имеют больше шансов заболеть раком толстой кишки, поскольку у них меньше возможностей видеть солнце: витамин D вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей. Позже установили, что с недостатком витамина D связаны также рак молочной железы, легких и мочевого пузыря. Повышение концентрации этого витамина - через воздействие солнца, прием определенных продуктов питания или витаминных добавок - позволит существенно снизить заболеваемость раком и смертность.

Согласно публикации в новом номере журнала Science, залог вечной молодости — витамин B3, который, как показал ряд исследований, эффективно повышает метаболизм. Международная команда исследователей из университетов Швейцарии, Канады и Бразилии открыла, что B3 также активизирует стволовые клетки, обеспечивая омолаживающее воздействие. Он благотворным образом действует на мышцы, клетки головного мозга и кожи. Немаловажно, что высокие дозы этого витамина не дают никаких негативных побочных эффектов.

На самом деле интересные разработки в сфере питания появляются чуть ли не каждый день, способствуя активному развитию нутригеномики. Среди других важных открытий: влияние цинка и витамина E на уменьшение воспалений и снижение развития многих хронических заболеваний. А исследователи Университета Индианы обнаружили, что потребление магния может способствовать профилактике рака поджелудочной железы. Их исследование недавно было опубликовано в журнале British Journal of Cancer.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ

Нутригеномика предлагает универсальные рецепты здоровья и молодости. Хотя существует генетическая предрасположенность к ожирению, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям и раку, важнейшую роль в развитии этих недугов играют факторы окружающей среды. Не зря ВОЗ составила базовые рекомендации для поддержания здоровья: преобладание в рационе свежих фруктов и овощей, снижение потребления трансжиров, копченостей, соленой пищи, умеренное употребление алкоголя, активный образ жизни. Уже хорошо изучено влияние ограниченной калорийности диет

на продолжительность жизни. Причем, как показывают различные исследования ученых, вовсе не обязательно всю жизнь себя ограничивать: можно раз в неделю снижать суточное количество потребляемых калорий до 500 или же на протяжении трех-четырех дней в неделю отказываться от одного из приемов пищи.

Ученые также рекомендуют сократить количество поступающего в организм метионина, которым избыточно употребляют красное мясо, тунец, яйца, молоко и рис. Также рекомендуется учитывать гликемический индекс, предпочитая продукты с низким его показателем, которые не вызывают резких скачков инсулина.

ТЕРАПИЯ БУДУЩЕГО

По прогнозам специалистов, в предстоящие несколько лет посредством определения биохимических путей взаимодействия пищи и генов можно будет эффективно корректировать диабет, рак, заболевания сердечно-сосудистой системы. Более того, такой подход позволит предотвращать развитие патологий благодаря выявлению ранних маркеров нарушений в метаболизме и составлению индивидуального плана питания.

Более того, нутригеномика позволит понять и положительно изме-

нить индивидуальные реакции на компоненты пищи, освободить человека от большинства заболеваний самым доступным и безопасным способом.

В европейских клиниках специалисты исследуют гены, влияющие на состояние костей, сердца, способность к детоксикации и усвоению антиоксидантов, чувствительность к инсулину и склонность к воспалительным процессам. На основе полученных данных клиенту рекомендуют внести в рацион изменения, способные нейтрализовать генетическую предрасположенность

к каким-либо заболеваниям. Так наступает эра кардинально новой, нутригеномной медицины.

Значительный вклад в развитие нутригеномики вносит компания Peptides. Зная, как питание влияет на здоровье и долголетие, компания выпускает **линейку функционального питания**. Это и вкусные супы с пептидами и ферментами, и белковый коктейль, и полезные десерты в виде киселя. В ее арсенале имеется большое количество нутрицевтиков. Их основная задача – обеспечить нас всеми необходимыми питатель-

ными веществами, не перегружая организм калориями. Они позволяют добиться оптимального соотношения необходимых элементов – белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов, то есть сделать рацион сбалансированным. Это те же элементы, что мы получаем с пищей, только в более высокой концентрации. В отличие от традиционных витаминно-минеральных комплексов, в нутрицевтиках содержатся незаменимые жирные кислоты и аминокислоты, ферменты и фитонутриенты – полезные вещества растительного происхождения.

Важно учесть и тот факт, что не все витамины и минералы синтезируются организмом или производятся в недостаточном количестве. Получить их в нужном объеме вместе с продуктами питания так же сложно. Например, белый пигмент кверцетин укрепляет не только кости и суставы, но и оказывает положительное влияние на состояние волос. Съесть ежедневно по килограмму цветной капусты, чтобы поддерживать необходимый уровень этого фитонутриента, сложно. А проглотить пару капсул – нет.

Правильное питание – это то, что делает нас здоровыми, и то, что доставляет нам удовольствие. Мы не можем изменить свои гены, сделать более чистым воздух, оградить себя от стрессовых ситуаций. Но мы вполне в состоянии повлиять на то, что едим, принять решение: что нам есть, а от чего отказаться. Так что питание сегодня мощный фактор профилактики различных заболеваний и борьбы со старением организма. Берите на вооружение новейшие технологии. Поддерживайте свое здоровье и в качестве бонуса получите энергию молодости!



ЕДИМ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Новый Год – время чудес и волшебства. Многие из нас с нетерпением и трепетом ждут новогодних праздников, тщательно готовясь к выбору наряда и места встречи волшебной ночи. А чтобы платье сидело идеально – предлагаем вам несколько рецептов для стройности. Главное – не забывайте и в новогодние выходные увлекательно и активно проводить время, что позволит вам оставаться в отличной форме и не набрать лишних килограммов.

ЗАЛИВНОЕ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

+ КРЕМ-СУП «КУРИНЫЙ С ИМБИРЕМ»
«РЕВИФОРМ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Заливное с куриной грудкой

• Куриная грудка вареная	700 г
• Морковь вареная	30 г
• Вареное яйцо	1 шт
• Желатин	30 г
• Куриный бульон	1500 мл
• Соль	по вкусу

Крем-суп «Куриный с имбирем» Ревиформ

• Крем-суп «Куриный с имбирем»	1 пак.
• Горячая кипяч. вода	200 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Развести в одном стакане холодной воды 30 грамм желатина и оставить его набухать примерно на один час.
2. В бульоне (в котором ранее варилась курица) растворить соль, процедить, добавить желатин и нагреть кастрюлю с бульоном, пока полностью не растворится весь желатин. Кипятить бульон не нужно.
3. Отварную грудку нарезать крупными кусочками, а отварную морковь – кружочками. В большой салатник (или емкость) выложить куриную грудку, налить немного остывшего бульона с желатином.
4. Дать этому слою слегка затвердеть в холодильнике (минут 30).
5. Сверху уложить морковь, яйцо и залить оставшимся бульоном.
6. Форму с заливным убрать на холод до полного застывания, не накрывая крышкой, чтобы на поверхности не образовались неровности из-за падающего на нее конденсата. Обычно на застывание уходит 3-4 часа.
7. Для приготовления крем-супа высыпать содержимое пакетика в тарелку или в большую чашку, добавить 200 мл горячей кипяченой воды, тщательно перемешать, дать настояться в течение 5-7 минут.

МОРСКОЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

И МАСЛЯНЫМ КУПАЖОМ «РЕВИФОРМ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

• Тунец консервированный (не в масле)	200 г
• Креветки	300 г
• Сельдерей	200 г
• Помидоры	200 г
• Редис	100 г
• Лимонный сок	40 г
• Оливковое масло	20 г
• Перец черный	по вкусу
• Салат	4 листа
• Душица	неск. листьев

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Взбить в небольшой кастрюле лимонный сок, масло, душицу и черный перец.
2. В полученный соус положить целые очищенные креветки, кусочки тунца, нарезанные сельдерей, помидоры, редис и перемешать.
3. Выложить эту смесь на большое блюдо, покрытое листьями салата, разбросать сверху листья душицы.
4. Дать постоять около 15 минут в прохладном месте, накрыв крышкой.
5. Соединяем кисель и творожную массу.
6. Раскладываем по формочкам и отправляем в холодильник, если любите поплотнее массу, то через 2-3 часа можно доставить, если же нет, то через 15 минут ваш десерт будет готов.
7. По желанию можно украсить ягодами или фруктами.



ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ ПОХУДЕНИЯ НА ОСНОВЕ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ, ТО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ, В ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 1,5 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ.

БЕЛКОВЫЙ СМУЗИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

С КОКТЕЙЛЕМ «РЕВИФОРМ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

• Молоко	200 мл
• Банан	1 шт
• Обезжиренный творог	50 г
• Овсянка	2 ст.л.
• Коктейль Ревиформ	2 ст.л.
• Корица	по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

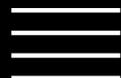
1. Залить овсяные хлопья теплым молоком и подождать, пока они немного набухнут;
2. Все компоненты коктейля смешиваем в блендере и можно приступить к употреблению напитка.



ЕСЛИ БЕЛКА С ПИЩЕЙ ПОСТУПАЕТ МНОГО, НО ОРГАНИЗМ НЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ ДОСТАТОЧНЫМ И РЕГУЛЯРНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ЛИШНИЕ НЕВОСТРЕБОВАННЫЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ ПРОТЕИНЫ НАЧИНАЮТ ОБРАЗОВЫВАТЬ АЗОТИСТЫЕ СОЕДИНЕНИЯ. ТЕЛУ ОНИ НЕ НУЖНЫ, И ОНО ПРИНИМАЕТСЯ АКТИВНО ВЫВОДИТЬ ИХ, ПЕРЕГРУЖАЯ ПОЧКИ.

Так что проводите новогодние каникулы с пользой для здоровья и фигуры: танцуйте, гуляйте, катайтесь на коньках, лепите снеговика, и самое главное – улыбайтесь! Счастливого нового года!

Подготовила Юлия Таратуто



КАК ПРОДАТЬ СЕБЯ ДОРОГО

Проблема большинства людей в том, что они не могут продать. Продать, прежде всего, самих себя. Другими словами, они могут быть первоклассными специалистами, и при этом работать за копейки. На самом деле — единственное, что может реально увеличить ваши доходы — это продажи. Не столько товаров или услуг, сколько вас самих. Если научитесь продавать себя дорого, то вопрос увеличения доходов больше не возникнет никогда.

В беседе с Татьяной Рыцкой, руководителем проекта Beauty Peptides, Александр Белановский, писатель, автор 9-ти бестселлеров, ведущий бизнес-тренер «Рунета» впервые поделится с нашими читателями секретами достижения успеха и построения эффективного бизнеса.



Т.Р. — В МЛМ чек напрямую зависит от личности, от успешности лидера. Почему-то к одним людям сами просятся в бизнес, а на предложения других, в прямом смысле слова, «шарахаются» и говорят — «нет». Говорят, что вы можете продать что угодно и кого угодно, и умеете продавать дорого. Как лидеру продать себя дорого, чтобы люди к нему потянулись? Как быстро стать признанным экспертом?

А.Б. — С предпринимателями МЛМ-бизнеса я работаю давно. Однако, зачастую они забывают, что главная составляющая бренда — это ваши личные результаты. Почему-то люди считают так: вчера я делал отличную работу, а сегодня могу делиться вчерашними заслугами. Есть даже такая поговорка, что «вчерашних заслуг не бывает». Если вы вчера были крутой, а сегодня не заключаете договоров, сегодня вы не продаете продукцию, то доверие, собственно к вам, падает в геометрической прогрессии.

Количество активных партнеров в вашей команде, которые дублируют вас и так же создают структуры, напрямую зависит от доверия лично к вам, и это доверие начинается с личных результатов.

Второй элемент доверия — это ваш стиль жизни. Так называемый лайфстайл. То есть, если вы позиционируете себя, как человека, работающего в успешной компании, и сами являетесь успешным, то вы должны соблюдать правила успешных людей. Вы должны много путешествовать, встречаться с известными состоятельными людьми не только в вашей сфере, но и в других областях. Вы должны много учиться и показывать другим, что много учитесь. Вы должны инвестировать много денег в себя любимого и поддерживать себя в таком,

холодном состоянии. Вам должны завидовать: какая у вас прическа, как вы одеты, как вы отдыхаете, где и с кем бываете.

Третья составляющая — это «сарафанное радио» или мнение окружающих о вас. То есть, если вы интроверт, если вы сидите дома, никого не видите, ни с кем не общаетесь, не заводите новые связи, не поддерживаете имидж успешного человека, то другие люди не будут ссылаться на вас, не будут рекомендовать вас как профессионала, как эксперта.

Если вы не будете делать хотя бы эти три базовые вещи. Поймите, что деньги, которые вы получаете от бизнеса, это не полностью ваши (для проживания и удовольствий), часть их остается для развития бизнеса.

Многие, например, получают 10000 рублей с продажи продукции, тратят их все на продукты, ребенка, покупку одежды или обуви. Но эти 10000 — не ваши. Из этих денег ваши, в лучшем случае, 5000 рублей. Остальные 50% вы должны инвестировать в свой лайфстайл, в знакомства, поездки, путешествия. И только в этом случае, вы становитесь объектом внимания, только при таких условиях люди хотят быть на вас похожими и за вами идти. Вы становитесь магнитом, к которому притягиваются партнеры и клиенты, потому что на вас хотят быть похожими.

Т.Р. — Насколько важно постоянное обучение, чтобы стать авторитетным специалистом в данной области?

А.Б. — Несмотря на свой статус признанного коуча, я сам вкладываю в обучение в год более 1 млн. рублей, постоянно обучаясь у дорогих экспертов с мировым именем. Все дело в том, что сегодня мир и, следовательно, тенденции на рынке, меняются так быстро, что мы не успеваем за всем уследить. То, как учили продавать лет десять назад (одношаговые прямые продажи), сейчас практически не работает. Рынок перенасыщен товарами и услугами, что привело к увеличению рекламы. Поэтому у покупателей выработалась так называемая «банерная слепота». На сайтах висят баннеры, но мы, заходя на страницы, большинство из них не видим. То же самое относится и к печатным видам рекламы.

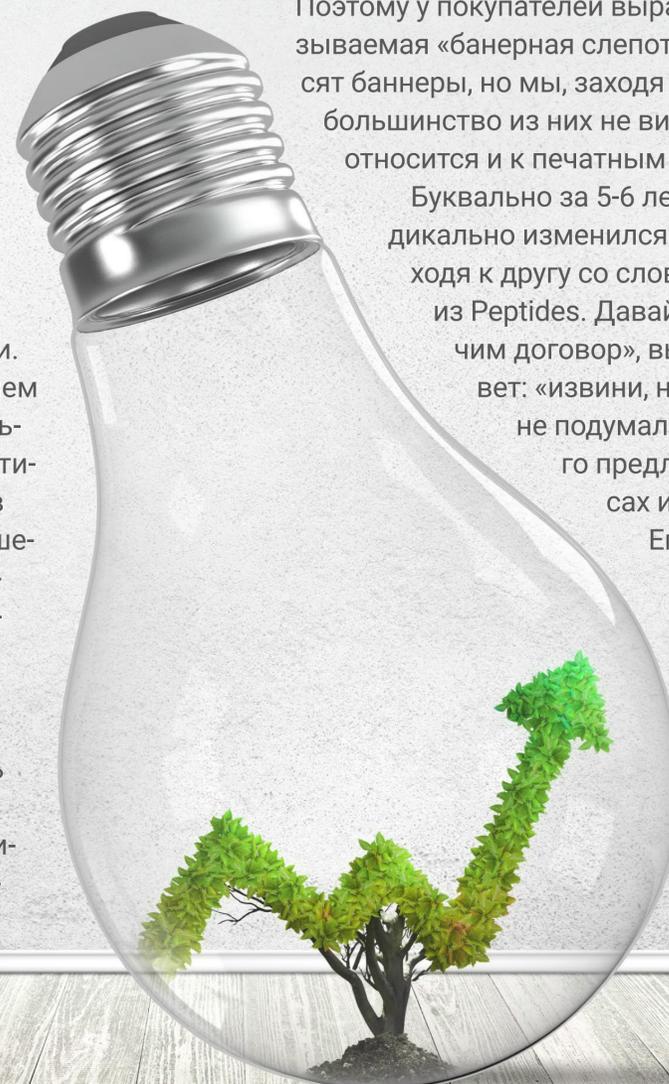
Буквально за 5-6 лет рынок труда радикально изменился. Сегодня, проходя к другу со словами: «привет, я из Peptides. Давай с тобой заключим договор», вы получаете ответ: «извини, но нет». Он даже не подумал о ценности вашего предложения, о плюсах и возможностях.

Его поведение можно объяснить тем, что на нас обрушивается огромное количество информации и предложений. За десятилетие оно увеличилось

в сотни раз. Десять лет назад соцсети только начинали набирать обороты и основными развлечениями были телевизор, газета и живое общение с друзьями. Сегодня, даже когда все встречается в одном месте в кафе, все включают свои телефоны и начинают бороздить просторы интернета. Такие вот «телефонные посиделки». Интернет — это огромный поток информации, который льется на нас, и мы не хотим принимать решения сразу. Поэтому одношаговые продажи «в лоб», так называемые, практически работать перестали.

Чтобы заключить с человеком какой-то договор, для того, чтобы он потратил на что-то свои деньги, с этим человеком нужно коммуницировать в среднем от 7 до 30 раз (термин — «информационное касание»). То есть 7-30 раз вы должны с этим человеком как-то пересечься. Пересечься — это не обязательно лично с ним встретиться: может быть он получит от вас письмо, может увидит ваше видео или сообщение в соцсети, может вы отправите смс или позвоните ему, а может вы встретитесь. С каждым контактом возникает все больше доверия, и тогда вы можете что-то этому человеку продать или заключить договор.

Подчеркну: нужно постоянно обучаться, чтобы знать современные технологии продаж. Потому что о многих работающих новых методиках мы даже не догадываемся. И пока мы не узнаем эту информацию от других специалистов, от профессиональных маркетологов, мы не можем идти в ногу с рынком. Но когда мы обучаемся, узнаем работающие сейчас методики, продажи вырастают в десятки и более раз. Поэтому, учиться, учиться, и еще раз — учиться! Желаю вам новых знаний, больших структур и достойных чеков.



НАШИ АВТОРЫ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ — НАШИ АВТОРЫ!

Благодарим вас за активное участие в создании первого выпуска журнала PEPTIDES BEAUTY! Ваши реальные истории сделали его живым, интересным и многогранным.

Следующий выпуск будет еще ярче и интересней. Поэтому у вас есть отличная возможность быть его соавтором, поведав свою историю преображения, свой результат на пути совершенствования. Заявите о себе! Расскажите о своем уникальном опыте применения продукции PEPTIDES, о том, как это изменило вашу жизнь, помогло осуществить мечты. Присылайте статьи по адресу: beauty@peptidesco.com



**МАРИЯ
ГЕОРГИЕВА**

Болгария, Пловдив



**АНДРЕЙ
КОВАЛЬСКИЙ**

Польша, Люблин



**АНТОНИНА
ЯКОВЕЦКАЯ**

Россия, Оренбург



**АЛЕСЯ
АФАНАСЬЕВА**

Беларусь, Витебск



**МАРИНА
ВЕЛЕНГУРИНА**

Россия, Москва



**ЛЮДМИЛА
ОРЛОВА**

Россия, Москва



**НИНА
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



**МАРИЯ
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



**ЮЛИЯ
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург



**ЗДЕСЬ МОЖЕТЕ
БЫТЬ ВЫ**



PEPTIDES beauty

#010/ДЕКАБРЬ/2018



«BEAUTY PEPTIDES», электронное научно-популярное издание
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: PEPTIDES, +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вячеслав Василенко, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Татьяна Рыцкая
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров
РЕДАКТОРЫ: Нина Добраковская, Юлия Таратуто, ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР: Юлия Людвиновская.
Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии,
опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование
редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: creator@peptidesco.com.
© PEPTIDES, 2018, www.peptidesco.com

