

PEPTIDES
beauty

#011/МАРТ/2019

РОЛЬ ПЕПТИДОВ В АНТИ-
ВОЗРАСТНОЙ КОСМЕТИКЕ

05

ДРУЖИМ С ГОРМОНАМИ —
СТАНОВИМСЯ СТРОЙНОЙ

10

ЭФФЕКТ НАЛИЦО:
BEAUTY. ANTI-AGE COMPLEX NB

17

ИСКУССТВО СОВРЕМЕННОЙ
РЕКЛАМЫ — СТОРИТЕЛЛИНГ

39



БЬЮТИ PEPTIDES

BEAUTY

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на **следующую** страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

Эндопутен

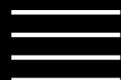
Подчеркнутое слово — в этой области расположена ссылка на внешний сайт, например, сайт магазина.

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

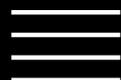
МАРТ 2019

- от редакции**
- 04** [Формула вашего успеха](#)
- интервью с экспертом**
- 05** [Роль пептидов в антивозрастной косметике](#)
- секреты красоты и активного долголетия**
- 08** [Краткий курс любви к себе](#)
- 10** [Дружим с гормонами — становимся стройной](#)
- 14** [Бактерии на страже здоровья и красоты](#)
- ХИТ сезона**
- 17** [Эффект налицо: Beauty. Anti-AGE complex NB](#)
- знаете ли вы...**
- 19** [Выбираем косметику грамотно](#)

- сам себе косметолог**
- 22** [Мифы и правда об идеальном уходе за кожей](#)
- 24** [LED-терапия в уходе за лицом](#)
- 25** [Скажем «нет» псориазу](#)
- 27** [Спрашивали — отвечаем](#)
- скорая помощь**
- 28** [Один раз в год сады цветут](#)
- функциональное питание**
- 31** [Правильный завтрак для эффективного похудения](#)
- 38** [Едим вкусно и полезно](#)
- делаем бизнес красиво**
- 39** [Искусство современной рекламы — сторителлинг](#)



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание. **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +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. **РЕДАКТОР:** Наталья Ивакина, Нина Добраковская. **ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР:** Александр Пономарев. 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. © ООО «НПЦРИЗ», 2019, www.peptidesco.com



ФОРМУЛА ВАШЕГО УСПЕХА

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

Весна — время пробуждения и обновления. И то, что вы читаете эти строки, не случайность. Это значит — вам открываются иные горизонты и вы способны достичь новых вершин. И потому позвольте себе добиться успеха.

Другой вопрос: хватит ли вам смелости принять эту позитивную новость? Я глубоко убеждена, что все люди, имеющие отношение к компании Peptides, — счастливики. И так считаю не только я. Мое мнение разделяют десятки тысяч партнеров по всему миру. Они с Peptides более восьми лет и уже смогли качественно изменить свой уровень жизни, реализовать многие мечты: купить дом, машину, дать детям престижное образование, посмотреть разные страны мира. Встречаясь на ежегодных мероприятиях компании, мы видим личные достижения наших партнеров, и это очень вдохновляет!

Вы читаете эти строки, а значит, пришло время вашего преображения, время познавать новое и, следуя советам наших авторов, реализовывать идеи здорового образа жизни. Многолетняя практика применения антивозрастной

продукции Peptides, опыт экспертов в области новейших anti-age технологий, диетологии, косметологии вселяют уверенность, что ваша жизнь кардинально изменится и вы выйдете на новый уровень.

Проанализировав множество историй успешных преображений наших топовых партнеров, могу сказать: успеха добиваются только те, кто твердо решил изменить свою жизнь к лучшему, стать совершенной личностью и максимально реализовать свой потенциал. Думаю, вы согласитесь, что трудно заставить кого-то быть счастливым. Есть категория людей, которые не намерены меняться. Это удивительно, но им удобно быть в роли жертвы, и это их право. Именно поэтому наша команда, представляя реальные истории преображения, приоткрывает дверь в мир возможностей. А войти в нее или нет — выбор каждого. Но это ведь не о вас?

Нет? Тогда хочу поздравить: перед вами самые современные инструменты для омоложения, сохранения красоты и долголетия, а также отличная возможность организовать успешный бизнес с командой единомышленников.

«Берите и действуйте!» — вот формула успеха. Успех не приходит мгновенно. Двигайтесь к нему уверенными шагами, и день за днем превращайте мечту в реальность.

Я глубоко признательна нашим сподвижникам, которые идут вперед и постоянно совершенствуются, делают свой выбор осознанно и личным примером вдохновляют окружающих на перемены. Ведь Peptides — это не только высокоэффективные пептидные комплексы и нанокосметика, но и высокое качество жизни во всех сферах: здоровье, бизнесе, реализации себя, семье. Добро пожаловать в мир Peptides!



РОЛЬ ПЕПТИДОВ В АНТИ- ВОЗРАСТНОЙ КОСМЕТИКЕ

АЛЕНА ПОТОЦКАЯ, врач-косметолог, физиотерапевт

Препараты на основе пептидов давно с успехом используются в медицине для коррекции самых разных возрастных патологий. В последнее время пептиды стали активно применять и в косметологии для решения различных эстетических проблем. О том, на что способны эти вещества в косметических средствах, можно ли косметику с пептидами использовать в домашних условиях и что нужно знать о пептидах, в интервью Татьяне Рыцкой рассказала Алена Потоцкая, врач-косметолог, физиотерапевт.



СЕГОДНЯ ПЕПТИДНАЯ ТЕРАПИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ПЕРСПЕКТИВНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ, СПОСОБНЫМ ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ И РЕШИТЬ СЛОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ. ДЛЯ КАЖДОЙ МОЖНО НАЙТИ НУЖНЫЙ ПРОДУКТ С ПЕПТИДАМИ.

Т. Р. — О пептидах сейчас так много говорят, расскажите нашим читателям подробнее, что это за вещества?

А. П. — Пептидами называются короткие цепочки аминокислот (или фрагменты белков), которые действуют как сигнальные молекулы в организме. Именно они обеспечивают нормальную клеточную коммуникацию. Пептиды содержат определенную информацию, которая, подобно триггеру, активирует специфические особенности клеток кожи. Пептиды соединяются с молекулами ДНК, что клетки воспринимают как сигнал к действию и отвечают определенными изменениями (синтезом белков). Белок переходит в активную форму и запускает каскад восстановительных реакций.

Т. Р. — Если пептид состоит из аминокислот, тогда в чем заключается отличие пептидной косметики от средств с аминокислотами?

А. П. — Отличие кроется в действии аминокислот на кожу. Одна из важнейших функций свободных (не в составе белков) аминокислот — увлажнение. Аминокислоты являются самым значимым компонентом натурального увлажняющего фактора (NMF), молекулы которого «упакованы» в клетки рогового слоя эпидермиса, составляя приблизительно 10% их массы и от 20 до 30% сухой массы рогового слоя.

Доля аминокислот в структуре NMF — около 40%. В его составе свободные аминокислоты появляются как продукт ферментативного распада белка филаггрина в роговом слое эпидермиса. Пусковым фактором распада данного белка является потеря воды в роговом слое, а образование свободных аминокислот из филаггрина зависит от уровня влажности атмосферного воздуха.

В первую очередь при распаде филаггрина образуются аргинин, глутамин (глутаминовая кисло-

та) и гистидин, и на следующем этапе аргинин превращается в цитруллин. Продукты деструкции филаггрина играют значимую роль в регуляции уровня увлажненности кожи, поддержании ее pH, процессах заживления, защите от ультрафиолетового излучения, нейтрализации свободных радикалов. Эти функции аминокислот позволяют рассматривать их в качестве потенциально эффективных компонентов увлажняющих кремов, сывороток и масок.

Т. Р. — А как пептиды работают в коже?

А. П. — Самым важным отличием пептидов от аминокислот и белков в косметике является то, что пептиды обладают специфической, достоверной и измеряемой биологической активностью. Белки слишком велики чтобы проникнуть в глубокие слои кожи, а аминокислоты слишком просты, чтобы быть регуляторами работы генов.

Молекулярная масса пептидов гораздо меньше, чем у белков, поэтому природные пептиды легко проникают через роговой слой кожи и успешно действуют во внутренних ее слоях, в которых находится множество капилляров и лимфатических сосудов. Попадая в русло кровотока, они продвигаются к поврежденным клеткам и «ремонтируют» их. Таким образом пептиды восстанавливают процессы метаболизма (обмена веществ) в клетках и повышают клеточный иммунитет. Укрепленный пептидами клеточный барьер отлично справляется с «нашествием» свободных радикалов (одних из главных виновников старения), а также с разрушительным действием ультрафиолетового излучения, агрессивным влиянием окружающей среды и стрессом.

На сегодняшний день пептидная терапия в косметологии является самым перспективным направлением, способным повернуть время вспять и решить самые сложные проблемы кожи. Для каждой из них можно найти определенный пептид и определенный продукт с пептидами.

Вот один из уже доказанных эффектов применения пептидов в косметике.

Dermaxyl® — высокоэффективный синтетический пептид, борется со старением, разглаживает морщины, восстанавливает кожный барьер. Этот пептид стимулирует клеточные взаимодействия

и восстанавливает возрастные повреждения матрикса кожи.

Было проведено клиническое исследование эффективности действия Dermaxyl® против морщин. В тестах участвовали 24 женщины в возрасте от 42 до 66 лет. В течение двух месяцев ежедневно они наносили на кожу лица и область декольте жидкую основу, содержащую 2% Dermaxyl®.

Результат применения:

- объем основных морщин уменьшился на 13,7–36,0%;
- глубина основных морщин уменьшилась на 10,1–27,0%;
- поверхность, занятая глубокими морщинами, уменьшилась на 40,3–98,0%;
- поверхность, занятая средними морщинами, сократилась до 24,5–86,0%.

Т. Р. — Много ли существует разновидностей пептидов, входящих в состав косметических средств?

А. П. — Сегодня в косметологии используется большое количество пептидов различного назначения. Синтетические пептиды, которые можно встретить в составе современных косметических средств для ухода за кожей, разделяют на следующие базовые группы: пептиды-стимуляторы синтеза компонентов межклеточного матрикса, пептиды-стабилизаторы, пептиды-блокаторы мышечного сокращения, пептиды-регуляторы процесса меланогенеза, пепти-



ды-иммуномодуляторы, пептиды, улучшающие микроциркуляцию и лимфоотток в тканях.

Пептиды могут решать широкий спектр задач: от терапевтических аспектов до ежедневного ухода за кожей. Каждый из пептидов обладает собственным видом активности и имеет свое преимущество, поэтому область их применения расширяется с каждым днем. Ученые неустанно изучают пептиды, чтобы определить, какие из них наиболее эффективны в сфере ухода за кожей.

Благодаря замене агрессивных и менее эффективных ингредиентов косметики на пептиды, которые, согласно исследованиям, способствуют решению таких проблем ухода за кожей, как морщины, потеря эластичности, пигментация, акне, дефекты кожи и т.д., появилась возможность создать абсолютно новый стандарт антивозрастного ухода за кожей.

Мне очень нравится линейка косметических средств по уходу за кожей **Revilab evolution** от Peptides, которая содержит такие инновационные компоненты, как Progeline™ — пептид биомиметического действия, подавляющий синтез основного белка старения — прогерина; Matrixyl® synthe'б™, уменьшающий мимические морщины; Syn®-Coll — пептид, активно стимулирующий синтез коллагена и защищающий его от разрушения.

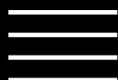
Данные косметические средства позволяют доставить в глубокие

слои кожи и оптимальные дозы мощных пептидов, и натуральные антиоксиданты, и гиалуроновую кислоту, и растительные экстракты, масла. Итак, в кратчайшие сроки мы получаем более ровный тон кожи, уменьшение морщин и буквально сразу после первого применения — удивительную гладкость и сияние.

Т. Р. — Есть ли у пептидов побочные эффекты?

А. П. — Пептиды не имеют побочных эффектов. Кроме того, пептидная косметика прекрасно сочетается с другими косметическими средствами и процедурами. Бывают случаи, когда клиенты опасаются того, что пептиды вызовут чрезмерные или нежелательные изменения, будут слишком сильно стимулировать выработку коллагена, из-за чего может произойти деформация лица. Однако это невозможно, так как организм защищен от чрезмерной стимуляции и может принять только нужное ему для восстановления количество пептидов. Их сила как раз заключается в безопасности и эффективности. А задача пептидной косметики состоит в пробуждении собственных репаративных и защитных сил кожи способом, наиболее близким к естественной системе регуляции. Сегодня косметика на основе пептидов — тренд, стремительно набирающий обороты.

ПЕПТИДЫ МОГУТ РЕШАТЬ ШИРОКИЙ СПЕКТР ЗАДАЧ: ОТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ДО ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ. КАЖДЫЙ ИЗ ПЕПТИДОВ ОБЛАДАЕТ СОБСТВЕННЫМ ВИДОМ АКТИВНОСТИ И ИМЕЕТ СВОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО, ПОЭТОМУ ОБЛАСТЬ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ РАСШИРЯЕТСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ.



КРАТКИЙ КУРС ЛЮБВИ К СЕБЕ

**ВЕРОНИКА ГАЛКИНА,
Россия, Санкт-Петербург**

В современном мире очень сложно всегда оставаться в тонусе и выглядеть свежо и привлекательно, даже несмотря на обилие современных средств и технологий. Я расскажу вам историю о том, как я преобразилась за 30 дней. Звучит как рекламный слоган, правда? Но это реальность! И восстановить красоту и здоровье, пострадавшие от высокого темпа жизни, под силу каждому.



ИТАК, Я — МОЛОДАЯ, АКТИВНАЯ ДЕВУШКА, ВСЕГДА СЧИТАЛА, ЧТО ЗНАЮ ВСЕ О СОВРЕМЕННЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ И НЕ НУЖДАЮСЬ В ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИИ. КАК ЖЕ Я ОШИБАЛАСЬ!

ДОЛЖНА СКАЗАТЬ, ЧТО Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ СВОЮ РАБОТУ. ОНА ПРИНОСИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, НО НЕНОРМИРОВАННЫЙ ГРАФИК И НЕ ВСЕГДА КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА ВЫБИВАЮТ ИЗ КОЛЕИ ДАЖЕ ТАКИХ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ ДЕВУШЕК, КАК Я.

Все было прекрасно, пока однажды утром, мне не захотелось вставать с кровати. На меня напала какая-то апатия, я была подавлена и уже не чувствовала былого удовлетворения от того, чем занимаюсь.

На протяжении нескольких недель ощущались постоянная усталость и хронический недосып, а в голове была полная путаница. Я не могла предложить ни одной новой идеи на работе, мозг как будто отключился. Словом, у меня было самое настоящее эмоциональное выгорание. Кроме того, моя когда-то идеальная кожа начала «радовать» мелкими морщинками, отеками и темными кругами под глазами, а сухость и шелушение стали моими постоянными спутниками.

Все это усугубляли крепкие морозы. Наконец я поняла, что мне не нравится мое отражение в зеркале. Я уже не восхищалась собой, как раньше. Больше не хотелось фотографироваться, любоваться собой, как это делала буквально пару лет назад. И тут стало ясно: всех денег не заработаешь, а красоту и молодость можно потерять.

Долго изучая в интернете обзоры косметики и препаратов, поддерживающих иммунную систему, перепробовав, как мне кажется, миллионы средств, наткнулась на статью о пептидной продукции. Именно с этого момента началось мое знакомство с пептидами. Тогда я была уже готова на все, лишь бы восстановить красоту, здоровье и вернуть привлекательный внешний

вид. В интернет-магазине я заказала сразу две сыворотки из серии **Revilab evolution №5**: увлажняющую сыворотку для лица, шеи и области декольте и сыворотку для губ. А еще решила, что восстанавливаться надо комплексно, и, помимо косметических средств, заказала **Revilab ML 01** — anti-age препарат и онкопротектор. Но давайте по порядку.

Сыворотка **Revilab evolution №5** увлажнение для лица, шеи и области декольте сразу покорила мое сердце! После первых нескольких дней использования, заметила положительный результат: моя кожа стала более упругой, морщинки начинали разглаживаться, улучшился цвет лица, шелушение прекратилось! Видимо, коже настолько не хватало влаги, что она жадно впитывала сыворотку и благодарил меня за то, что я, наконец, обратила на нее внимание.

О губах я тоже не забыла. Никогда раньше не видела специальных сывороток для губ и всегда пользовалась только гигиенической помадой. И очень зря. Состав сыворотки богат активными компонентами, которые обладают омолаживающим действием, что приятно порадовало такого скептика, как я: пептид Maxi-Lip™, экстракт синезеленых водорослей Lanablue™, комплекс, полученный из экстракта большого древовидного папоротника Liftessense™.

В инструкции было написано: компоненты сыворотки для губ

Revilab evolution №5 способствуют увлажнению и разглаживанию кожи губ и «кисетных морщин», питанию и уменьшению шелушения, добавляют им объем, выразительность и ухоженный вид. Не обманули! Хотя у меня и нет пока морщин в области губ, я все равно ощутила эффект на себе. Дело в том, что с самого детства я страдаю от зимней проблемы — обветренных губ. Они всегда шелушились, воспалялись и трескались. Поначалу я не верила в описанное чудо-действие этой сыворотки, но уже после первого применения я поняла, что ошибалась. Спустя некоторое время пропало раздражение вокруг губ. Они снова стали мягкими, приобрели соблазнительный объем и стали выглядеть здоровыми.

После использования сывороток я снова стала себе нравиться, отражение в зеркале вновь стало меня радовать, и это определенно добавило уверенности в себе.

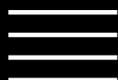
А снова почувствовать себя в тонусе мне помог anti-age и онкопротектор **Revilab ML 01**. Он рекомендован для профилактики преждевременного старения, улучшения мозгового кровообращения и работы ЦНС, профилактики инфаркта и инсульта. В инструкции по применению было указано еще больше рекомендаций и более подробно описано его положительное действие.

После приема **Revilab ML 01** я стала более сконцентрирована, рассеянность исчезла, вновь могу

блеснуть на брифинге, предлагать новые идеи. Прямо расцвела и чувствую, как мой организм будто обновляется, и я сияю изнутри.

Как мало нужно нам, девушкам, для счастья: всего лишь быть красивыми и любить себя. Благодаря двум косметическим средствам и одному пептидному комплексу я стала выглядеть более привлекательно, нравиться себе и окружающим, моя кожа стала гладкой и бархатистой, исчезли мелкие морщинки, подтянулся овал лица, общее состояние организма улучшилось, пропали эти ужасные темные круги под глазами, а еще я, наконец, справилась с бессонницей! Мои губы стали необычайно притягательными. Все знакомые то и дело отмечают, что они теперь красивые и объемные. Девушки завистливо перешептываются и считают, что я что-то «вколола» в губы, а мужчины делают комплименты и стали чаще звать на свидания.

Моя жизнь очень изменилась. И всего за 30 дней! Хочется танцевать. Свечусь, сияю от счастья! За этот месяц я сделала для себя очень важный вывод: качество жизни человека начинается с любви к себе. Надо заботиться о своем здоровье, прислушиваться к своему организму и ухаживать за собой. Мне в этом очень помогли пептиды. Они спасли мою кожу и повысили самооценку. Теперь я жду весну. Ведь, как известно, весна — время любви: к себе, к родным, к окружающим.



ДРУЖИМ С ГОРМОНАМИ — СТАНОВИМСЯ СТРОЙНОЙ

АЛЕСЯ АФАНАСЬЕВА, Беларусь, Витебск

На дворе весна! Именно поэтому особенно актуальна тема стройности и борьбы с лишними килограммами. Мы мало едим, ограничиваем себя, считаем калории, изматываемся в спортзале, а вес не уходит. Бывает и так: с большим трудом худеем на 2-3 кг, но при малейшем послаблении сброшенные килограммы снова возвращаются. Почему же мы не можем похудеть? В чем причина и что делать?



Давайте разберемся. Причина лишнего веса не всегда связана с дисбалансом между поступлением калорий и расходом энергии, поэтому так часто оказываются неэффективными строгие диеты и изнурительные силовые тренировки. Наоборот, зачастую это приносит больше вреда, чем пользы.

Существует пять факторов, способствующих увеличению жировой ткани:

- 1. Переедание.** Здесь все просто: избыток и доступность высококалорийной пищи приводит к неконтролируемому ее потреблению. В результате в наш организм поступает больше энергетических ресурсов (жиров и углеводов), чем мы можем израсходовать, а нерастроченная энергия превращается в жир.
- 2. Гиподинамия.** Калории можно сжечь только в мышечной и нервной ткани. Недостаточная активность при потреблении высококалорийной пищи неминуемо ведет к отложению жира в жировом депо.
- 3. Нарушение работы пищеварительного тракта.** Недостаток ферментов, пробиотиков, витаминов, микроэлементов приводит к нарушению процессов усвоения пищи и замедлению обмена веществ.
- 4. Нарушение водного баланса** и вывода токсических веществ. Нарушение работы почек,

повышенное содержание токсинов ведут к возникновению отеков, лишнему весу.

- 5. Гормональные нарушения.** Неправильный набор лишнего веса связан с гормональными сбоями, причем, как вы увидите далее, чаще, чем принято считать.

А как же гены? О роли генетической предрасположенности к ожирению до сих пор говорят с осторожностью. По наследству, скорее, передается предрасположенность к тем или иным нарушениям в работе органов и систем, которые в свою очередь могут провоцировать набор лишнего веса.

Чаще всего ожирение развивается вследствие переедания, когда количество съеденного жира превосходит возможности организма по его окислению и аккумуляции, но и здесь вступают в игру гормоны.

ЛЕПТИН — ГОРМОН СЫТОСТИ

Чувство аппетита контролируют «факторы сытости» и «субстанции голода» — лептин, арэнтэрин, холецистокинин, инсулин, эндорфины, норадреналин, соматомедин и другие. При переедании центр насыщения адаптируется к более высоким уровням глюкозы, инсулина и лептина. Так формируется порочный круг: снижается чувствительность центра

насыщения к стимулирующим влияниям и при приеме пищи в больших количествах недостаточно тормозится центр голода.

Ранее считалось, что главный враг стройной фигуры — углеводы, однако недавние исследования показали, что липогенез из углеводов в печени требует больше энергозатрат, отложение же триглицеридов в жировую ткань требует существенно меньше энергозатрат. Таким образом, использование жиров для получения энергии оказывается невыгодным, и, если объем жиров составляет более 30% суточной калорийности, они переходят в жировые отложения. В норме лептин, гормон сытости (или стройности), передает мозгу информацию о достаточности жировых запасов. Однако нерациональным питанием и малоподвижным образом жизни мы запутываем свои гормоны, заставляя их вытворять немыслимые вещи. С развитием ожирения нарастает лептиновая недостаточность. Мозг понимает это так, что мы «умираем от голода», срочно требуются новые жировые запасы, и нас начинает непреодолимо тянуть на что-то максимально калорийное и желательно жирное. После нормализации веса концентрация гормона сохраняется стойко повышенной, что объясняет, почему мы снова набираем вес.

СОН, СОН, СОН И ЕЩЕ РАЗ СОН!

Чтобы оставаться здоровыми, молодыми, красивыми и стройными, нам необходимо спать достаточное количество часов!

«А причем тут стройность?» — спросите вы. Закономерность прямая: при недостатке сна концентрация лептина также снижается. Причем достаточно не выспаться всего одну ночь. Представьте, что происходит в организме человека, который недосыпает постоянно! Это практически каждый второй!

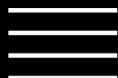
Достаточно спать менее семи часов за ночь, и у вас будут все шансы серьезно поправиться. Вспомните, когда в последний раз вы спали долго, крепко и столько, сколько вам хотелось? Изучая влияние сна на концентрацию гормона стройности, исследователи пришли к выводу, что, когда мы не высыпаемся, наш организм производит меньшее количество лептина. То есть мозг получает сигнал о том, что нам не хватает энергии — как будто мы сидим на низкокалорийной диете. Хроническая усталость от недосыпания приводит к стойкому изменению рациона в сторону большей калорийности. Однако и разовый недосып приводит к тому, что мы больше хотим есть!

ОХ УЖ ЭТОТ ВЕЗДЕСУЩИЙ СТРЕСС!

Набор веса на фоне стресса также довольно распространен.

Данный процесс непосредственно связан с непроизвольным повышением выработки кортизола. Этот кортикостероидный гормон повышает аппетит и одновременно снижает скорость обмена веществ, что необходимо для аккумуляции энергии, и является частью встроеного механизма спасения и защиты. Поскольку как-либо повлиять на выработку кортизола мы не можем, остается либо минимизировать получение стресса, либо найти подходящие способы релаксации: йога, танцы, дыхательные упражнения, медитации и т. п.

Половые гормоны: эстрогены — красят только женщин, а андрогены — только мужчин. И это закон. Подкожная жировая клетчатка — не просто слой жира, это ещё и депо женских половых гормонов. При ожирении количество эстрогенов возрастает. Более того, именно эстроген является одной из основных причин того, что у молодых женщин жир откладывается в нижней части тела, тогда как у женщин после наступления менопаузы и у мужчин — в области живота. При снижении функции яичников организм начинает искать эстроген в жировых клетках. И находит! Как только жировые клетки становятся поставщиками эстрогена, организм начинает запасать все больше и больше жиров. Одновременно женщина начинает терять тестостерон, что



выражается в резком уменьшении мышечной массы. Поскольку мышцы ответственны за сжигание жиров, то чем больше теряется мышц, тем больше жира откладывается.

При ожирении количество эстрогенов в организме возрастает. И если для женщин такое состояние физиологично, то для мужчин противоестественно. Для них нормальный гормональный фон — преобладание андрогенов (мужских половых гормонов). Когда мужчина набирает вес, у него увеличивается жировое депо и, соответственно, растет уровень эстрогенов. Вначале организм пытается это компенсировать, вырабатывая больше андрогенов в коре надпочечников и тестикулах (парных половых железах), но постепенно их возможности истощаются и происходит смещение гормонального фона в сторону преобладания эстрогенов. Избыток эстрогенов ведет организм мужчины к катастро-

фе. Внешне это проявляется повышением тембра голоса, гинекомастией, когда у мужчины начинают расти молочные железы. Ухудшается сперматогенез: уменьшается количество сперматозоидов и их подвижность — возникает мужское бесплодие. Со временем при ожирении снижается и потенция: играет роль не только гормональный дисбаланс, но и нарушение питания нервной ткани и ухудшение кровообращения. Кроме того, эстрогены меняют эмоциональный фон. Мужчины становятся апатичными, плаксивыми, депрессивными. Они думают, что у них кризис среднего возраста, а на самом деле это чисто гормональные изменения, связанные с избыточным весом.

ИНСУЛИН: В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Этот высвобождаемый поджелудочной железой гормон обвиняется нами в пособничестве отложению подкожного жира,

что приводит к дряблости кожи. Он подавляет деятельность расщепляющего жир фермента (гормон-чувствительной липазы). К тому же, он способствует переправке сахара в жировые клетки, что подстегивает синтез жиров. Вот почему диеты с высоким содержанием рафинированных сахаров вызывают ожирение. Повышение уровня инсулина, вызванное потреблением сладких блюд, увеличивает отложения путем замедления расщепления жиров и ускорения синтеза. Так формируется порочный круг: высокий уровень инсулина ведет к ожирению, что вызывает еще большую выработку инсулина.

ТИРЕОИДНЫЕ ГОРМОНЫ: КТО О НИХ НЕ СЛЫШАЛ?

Тиреоидные гормоны производятся щитовидной железой. Нам всем они известны по именам: T1, T2, T3, T4. Наибольшее влияние на набор веса оказывает T4 — тироксин, который ускоряет

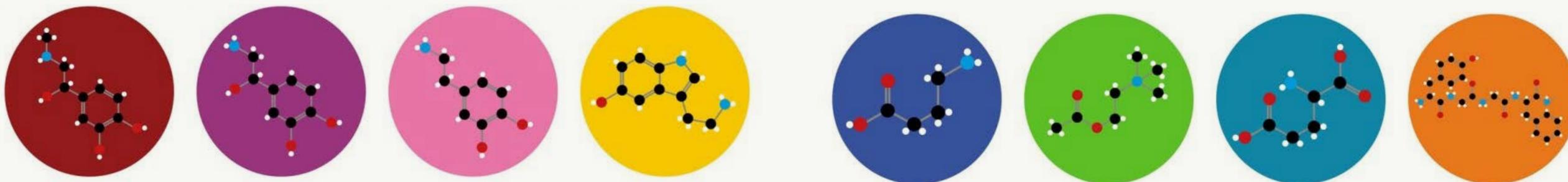
обмен веществ. Чтобы упростить понимание этого процесса, скажем, что недостаточная выработка тиреоидных гормонов ведет к набору лишнего веса и другим заболеваниям. Повышенная выработка этих гормонов также нежелательна, хотя у людей с избыточным весом она встречается редко. То есть в данном случае важен здоровый баланс.

В какие периоды жизни мы находимся в особой зоне риска? Это периоды формирования и перестройки нейроэндокринной системы: половое созревание, беременность, состояние после аборта, менопауза. К изменению гормонального баланса может привести систематическое недосыпание, длительное нахождение в состоянии стресса, несбалансированное питание, прием противозачаточных препаратов, курение, злоупотребление алкоголем, вирусные и бактериальные инфекции, грибы, паразиты, которые могут стать пусковым

механизмом сбоев эндокринной системы.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ?

После успешного курса лечения ожирения замедляется основной обмен, нарушаются половые функции, возникают обсессивные невроты, отмечается тенденция к лейкопении, брадикардии и гипотонии. Поэтому больной ожирением с нормализованной массой не излечен, сохраняются лептиновая недостаточность и нарушения личности. Его адипоциты по-прежнему неохотно расстаются с жирными кислотами и глицерином. Целенаправленное снижение веса, независимо от способа, увеличивает вероятность внезапной остановки сердца в 40 раз, что накладывает ответственность на выбор пациента изменить свои физические параметры и повышает ответственность врача в выборе тактики коррекции веса.



Прочитав все это, вы можете впасть в панику. Казалось бы, алгоритм похудения понятен всем, вот только не все так просто. И у вас, как ни печально, это почему-то не получалось. Не отчаивайтесь! Предупрежден — значит вооружен. Как себе помочь? Вот несколько советов для поддержания красоты и здоровья.

1. Чтобы быть здоровым, нужно высыпаться. У выпавшего человека баланс гормонов, которые отвечают за аппетит и насыщение, находится в норме. Если не получается позволить себе ежедневный 9-часовой сон, возьмите на вооружение препараты, содержащие пептиды эпифиза — железы, отвечающей за выработку мелатонина («[Эндолутен](#)», [Revilab ML 07](#), [Revilab ML 08](#)). Пептид эпифиза является синхронизатором внутренних биологических часов нашего организма, работы эндокринной и нервной систем, помогает всем системам и органам более эффективно восстанавливаться в период сна.

2. «Вы едите то, что вы едите». Качество съеденного имеет существенное значение в развитии ожирения. Жирные блюда, хотя и вкусны, но слишком калорийны. Как говорят французы, лучше меньше, да лучше. Вы получите то же количество калорий, съев гораздо меньшую порцию. Выбирайте продукты с низким содержанием простых сахаров, насыщенных жиров и трансжирных кислот. Нет нужды садиться на очень строгие диеты, просто питайтесь сбалансированно.

3. Физическая активность положительно влияет на гормональный фон. Например, чувствительность инсулина, увеличивая количество транспортеров глюкозы, повышает активность окислительных ферментов, улучшает приток крови к мышцам и сокращает жировые отложения. А еще разработайте для себя антистресс-программу, подходящие способы релаксации: йога, танцы, дыхательные упражнения, медитации и т. п.

4. Важен баланс половых гормонов. Прежде чем вы хотя бы посмотрите в сторону тестостерона или гормона роста, еще раз вспомните все последствия от их употребления. Поддержите работу репродуктивной системы, принимая пептидные и непептидные препараты, созданные специально для женского организма ([Revilab ML 08](#), «[Фемалин](#)») и мужского организма ([Revilab ML 07](#), «[Актимен](#)» либо «[Протестон](#)»).

5. Поддержите оптимальную работу щитовидной железы, принимая пептидные препараты, регулирующие ее функции («[Ти-реоген](#)»).

Будьте в гармонии с собой, «подружитесь» с гормонами. Помните — вы сами творцы своей жизни. И пусть каждый день дарит вам позитив и радостные впечатления!



БАКТЕРИИ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

АНТОНИНА ЯКОВЕЦКАЯ, Россия, Оренбург

В последние несколько лет wellness-индустрия все активнее пропагандирует самые продвинутые лайфхаки для поддержания здоровья кишечника. Почему? Дело в том, что он отвечает за работу всего организма и наше нормальное самочувствие. Практически любые проявления дисбаланса — результат нарушенного функционирования пищеварительной системы. Последствия могут быть самыми разными: начиная с депрессий, проблем с кожей, болей в суставах и заканчивая расстройствами желудка, изжогой, вздутием живота. Возможно ли минимизировать негативное влияние патогенных бактерий на организм, сохранить сияющую кожу, энергию, отличное самочувствие?



ПОЧЕМУ КИШЕЧНИК НЕ ЗДОРОВ?

Кишечник — «дом» для огромного количества бактерий, которые влияют на нашу физиологию и поддерживают оптимальную работу тела и мозга. Только вдумайтесь: эти малыши держат под контролем иммунитет, настроение, пищеварение и другие функции нашего организма! Иначе говоря, красота, здоровье и качество жизни напрямую зависят от того, как чувствует себя ваш кишечник. За последние 10 лет произошел серьезный прорыв в изучении этой сферы. Множество хронических заболеваний так или иначе связаны с возникающими сбоями в работе иммунной системы, а ее здоровье на 70% зависит от кишечника. Ухудшение общего самочувствия — одно из последствий дисфункции этого органа. Согласно исследованиям, имеющиеся в кишечнике полезные микроорганизмы блокируют стресс-рецепторы, а здоровое пищеварение снижает уровень гормона стресса — кортизола.

Микроорганизмы, живущие в толстом кишечнике, главным образом занимаются тем, что помогают расщеплять грубоволокнистую пищу, на которую не способны воздействовать ферменты нашего организма. Помимо этого, бактерии и вырабатывают витамины. Но все же это не главная их задача. Основная их функция — оборонительная. Они защищают нас от вирусов и инфекций. Бактерии, обитающие в нашем кишечнике, существуют там прямо-таки по законам классического вестерна. Среди них есть «хорошие парни» (полезные бактерии) и «плохие» (патогенные — возбудители заболеваний). А есть еще и такие микроорганизмы, характер которых не очень-то вписывается в традиционную схему ковбойского жанра. Это условно-патогенные бактерии — «тихони», которые до поры до времени

вполне безобидны, но при стечении обстоятельств могут стать весьма опасными.

До тех пор, пока в организме больше «хороших» бактерий, все складывается благополучно: плотно заселяя стенки кишечника, они не оставляют свободного места для прикрепления патогенных микроорганизмов, тем самым защищая нас от инфекций. Но как только полезные бактерии по разным причинам перестают активно размножаться, верх тут же одерживают затаившиеся стафилококки, стрептококки и т.д. Положительный бактериальный баланс нарушается, и возникает дисбактериоз — ситуация, при которой организм, ослабленный постоянными стрессами, неправильным питанием или модными диетами, бесконтрольным самолечением, уже не в силах спасти своих маленьких помощников, и те начинают гибнуть. А свято место, как известно, пусто не бывает! И освобожденную «жилплощадь» захватывают грибы и болезнетворные бактерии.

В результате мы получаем дисбактериоз — состояние, вызываемое нарушением микрофлоры кишечника, связанное с изменением видового состава бактерий, которое сказывается на работе желудка и всего желудочно-кишечного тракта. Очевидные итоги такого состояния — изжога и вздутие живота, со временем приводящие к таким неприятностям, как высыпания, сухость кожи, боли в суставах и резкие перемены настроения.

Среди факторов, которые могут негативно сказаться на здоровье кишечника, — прием антибактериальных препаратов и другое медикаментозное лечение, продукты питания, содержащие антибиотики (зачастую мы об этом и не подозреваем). «В России антибиотики принимают слишком бездум-

но, без рекомендации врача, — считают специалисты Федерального исследовательского центра питания, биотехнологий и безопасности пищи. — А ведь они попадают в наш организм не только в виде лекарств, но и с коровьим или куриным мясом, молоком, яйцами и даже овощами и фруктами».

В погоне за прибылью в животноводстве, птицеводстве и рыбоводстве антибиотики все чаще используют не только для лечения заболеваний, но и для профилактики. Почему опасно есть такие продукты? Антибиотики постоянно поступают с пищей, и человек в случае заболевания становится беззащитным — препараты уже не работают.

Ученые доказывают, что ожирение, диабет и даже рак кишечника связаны с чрезмерным использованием антибиотиков. Согласно недавнему докладу в авторитетном научном журнале Scientific American, к 2050 году около трехсот миллионов человек в мире не справится с болезнями и подвергнет свою жизнь опасности именно из-за бактериальной резистентности.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ РАБОТУ КИШЕЧНИКА?

Чтобы нормализовать работу кишечника необходимо привести в порядок свои привычки. Прежде всего речь идет о четырех основных составляющих. Это активный образ жизни, питание, полноценный сон и умение расслабляться. Даже небольшие положительные изменения по каждому из пунктов позитивно сказываются на работе кишечника. Эксперты рекомендуют ежедневно включать в рацион овощи, питаться разнообразно и следить за водным балансом в организме. Регулярная физическая активность также важна для здоровья кишечника.

В китайской медицине популярна специальная техника массажа — от пупка к периферии круговыми движениями по часовой стрелке. Важно не забывать про особые акупунктурные точки, расположенные на расстоянии пяти сантиметров влево и вправо от пупка. Такие манипуляции улучшают желудочно-кишечную активность. Помогает и точечный массаж: попробуйте надавить на точку у основания большого пальца, между большим и указательным пальцем, на кончик среднего пальца. Это способствует детоксикации кишечника. Согласно традиционной китайской медицине, любые процедуры для нормализации работы кишечника стоит проводить рано утром. Считается, что лучше всего он функционирует между 5 и 7 часами утра, поэтому в этот промежуток времени мы стараемся выпивать стакан подсоленной воды для очищения. Натуральные продукты для здоровья кишечника — боярышник, перловка, имбирь, морская капуста, чеснок, семена льна, лук, яблоки,

УЧЕНЫЕ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ОЖИРЕНИЕ, ДИАБЕТ И ДАЖЕ РАК КИШЕЧНИКА СВЯЗАНЫ С ЧРЕЗМЕРНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АНТИБИОТИКОВ.



квашеная капуста. Квашеная капуста — традиционное блюдо русской кухни, положительно влияющее на работу кишечника. Она богата витаминами С, В и К, содержит мало калорий и много молочной кислоты, которая, в свою очередь, является источником полезных бактерий. Этому продукту можно найти много применений, но лучше всего есть ее слегка теплой. Смелые гурманы могут даже попробовать пить ее рассол.

ПРИРУЧАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ

Однако для здоровья кишечника недостаточно правильно питаться, нужно еще заселить его полезными микроорганизмами. Бифидо- и лактобактерии — единственные дружелюбные чужие бактерии, живущие в нашем организме. Их дружелюбие определяется, во-первых, тем, что они анаэробны, то есть способны жить в нашем кишечнике, а во-вторых, они питаются не перевариваемой клетчаткой, которую наш организм не может использовать в своих целях, то есть ничего «ценного» у нас не забирают. Еда, проходя всю пищеварительную цепочку: из рта в пищевод, далее в желудок, в тонкий кишечник (длина которого около 7 метров), постепенно перерабатывается и всасывается либо в кровь (мелкие молекулы питательных веществ), либо в лимфу (крупные молекулы). Из тонкого кишечника в толстый попадают уже те отходы, которые организм не усвоил. Здесь их и поджидают бактерии двух наиболее многочисленных групп — бифидо- и лактобактерий.

Важный нюанс заключается в том, что наш организм знает ценность этих полезных микроорганизмов, и на территории толстого кишечника у них иммунная неприкос-

новенность. Количество патогенной флоры уменьшается по мере роста бифидо- и лактогрупп и, соответственно, увеличивается по мере снижения их популяций. Здоровая пропорция этих бактерий в нашем толстом кишечнике — 80–100%. Если их содержание ниже 80%, состояние кишечника называют дисбактериозом. А если на фоне недостатка данных бактерий возникает какая-либо инфекция, такое состояние именуется хронической кишечной инфекцией.

Бифидо- и лактобактерии выделяют витамин В12 — главный фактор кроветворения и образования эритроцитов. Малокровие, низкий гемоглобин — это состояния, проистекающие от недостатка бифидо- и лактобактерий.

Они ферментируют, расщепляют молочный сахар (лактозу), препятствуют образованию токсинов. Если нет бифидо- и лактобактерий, то молочный сахар-лактоза остается не переработанным и трансформируется в токсины, кроме того, сахара являются пищей для грибов и простейших толстого кишечника, а продукты их жизнедеятельности обеспечивают нам сильный кишечный токсикоз. Данные бактерии являются также и эпителиопротекторами, то есть защищают слизистую оболочку кишечника, снижают шанс развития опухолей и эрозивно-язвенных процессов в толстом кишечнике.

Дело осложняется тем, что никакими медикаментозными средствами невозможно убить одни группы бактерий и оставить в живых другие, хорошие бактерии. Поэтому единственным эффективным способом воздействия на рост популяции бифидо- и лактогрупп является занесение их в толстый кишечник и регулярное «подкармливание».

НУТРИЦЕВТИКИ И СПАСИТЕЛЬНЫЕ ПЕПТИДЫ

Для заселения толстого кишечника бифидо- и лактобактериями недостаточно пить йогурты или кефиры с упоминанием бактерий на этикетках. Во-первых, любые белки коагулируются еще в желудке и далее расщепляются в тонком кишечнике. Во-вторых, мы помним, что эти бактерии для нас чужие, а иммунные силы организма обезвреживают «чужих» на каждом этапе движения внутри систем. Поэтому качественно засеять бифидо- и лактобактерии в толстый кишечник могут только капсулы, причем в оболочках, устойчивых к желудочному соку и ферментам. Например, наиболее эффективным в этом направлении является натуральный иммуностимулятор на основе клеток стенки лакто- и бифидобактерий в сочетании с эхинацеей и аскорбиновой кислотой.

Он активизирует все звенья иммунной защиты, а также снижает риск возникновения злокачественных новообразований.

Для нормализации и поддержания оптимальной работы желудочно-кишечного тракта рекомендуется принимать современные пептидные биорегуляторы **Revilab ML 05** и **Revilab SL 06**. Сублингвальный препарат **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.

Наличие таких негативных проявлений дисбактериоза, как проблемы с кожей (разнообразные высыпания и аллергические реакции), потеря энергии и хроническая

усталость напрямую связаны не только со стрессом, но и со здоровьем пищеварительной системы. Помочь скорректировать ее работу помогут и непептидные препараты. Например, **«Волюстом»** — нутрицевтик на основе пищевых волокон для очищения организма, улучшения работы кишечника и нормализации веса.

Он создан на основе ржаных и пшеничных отрубей, цитрусовых волокон, пшеничной клетчатки, пектина, инулина, семян льна. Этот 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 заболеваний кишечника.

Поможет наладить работу желудочно-кишечного тракта и линия продуктов для функционального питания **«Ревиформ»**. Каждый продукт серии имеет тщательно продуманный и сбалансированный состав, помогая нормализовать пищеварение и вес, избавляя организм от токсинов. Продукты из серии **«Ревиформ»** способствуют очищению организма, выведению солей тяжелых металлов, пищевых жиров и радионуклидов, снижают образование токсинов и вредных ферментов, стимулируют обменные процессы в организме, оказывают антиоксидантное и гепатопротекторное действие.

Позаботьтесь о здоровье желудочно-кишечного тракта уже сейчас. Вместе с ним вернется хорошее настроение, энергия, отличное самочувствие, сияющая кожа, а главное — восстановятся наши естественные защитные силы.



ЭФФЕКТ НА ЛИЦО: BEAUTY. ANTI-AGE COMPLEX NB

НАТАЛЬЯ ИВАКИНА, Россия, Санкт-Петербург

Косметологи уверены — возрастные изменения происходят задолго до того, как вы впервые увидите их результаты в зеркале. Всею виной внешние и внутренние факторы, которые накладывают неизгладимый отпечаток на внешность. Поэтому важно с особым вниманием подходить к уходу за кожей, начиная с 25-летнего возраста, ведь предупредить изменения намного проще задолго до того, как они впервые дадут о себе знать.

Один из главных врагов нашей кожи — окружающая среда. Из-за таких негативных факторов, как выхлопные газы, сухой воздух кондиционируемых помещений и резкие перепады температуры, наша кожа становится безжизненной, сухой, и появляются преждевременные морщины. Не стоит также забывать о жесткой хлорированной воде из-под крана, а также о солнце, которого у нас пускай и не в избытке, но его вред недооценивать нельзя.





В последнее время косметические компании все чаще адресуют свои инновационные продукты поколению молодых людей, чья жизнь проходит в режиме жестких дедлайнов и неразрывно связана с новыми технологиями. Из-за ускоренного ритма жизни и постоянной работы перед экранами электронных устройств их кожа нуждается в совершенно ином подходе, чем тот, что был актуален буквально 5-10 лет назад.

Впрочем, российские ученые пошли еще дальше и создали продукты, которые подойдут как 25-летним потребителям, так и более возрастной аудитории. Данные средства помогают отсрочить появление первых возрастных изменений и сделать менее заметными уже имеющиеся морщины. Именно таким высокотехнологичным продуктом является сыворотка мгновенного действия Beauty из омолаживающей серии **Anti-AGE complex NB**.

Для кого этот продукт? Для современной успешной женщины. Она много работает, стремится вверх по карьерной лестнице, делает миллион дел за день, тренируется и следит за собой. Вот только, как следствие, она намертво привязана к компьютерам и гаджетам, не высыпается, постоянно испытывает стресс, вынуждена время от времени нарушать диету. Естественно, это сказывается на состоянии кожи.

Выбирая косметические продукты, она ориентируется на такие ключевые критерии, как качество, эффективность и экологичность.

Современные косметические средства помогают нам выглядеть привлекательно в любом возрасте. Последние разработки ученых справляются с возрастными изменениями, негативным влиянием окружающей среды, последствиями стрессов, нехватки сна и другими проблемами.

Антигликирующая сыворотка Beauty — это активатор кода молодости и воплощение мечты о совершенной красоте. В основу данного продукта легли последние достижения в области анти-

возрастных технологий. Ее основные задачи: ремоделирование всех структур кожи, борьба с гликацией — главным врагом коллагена и быстрый лифтинг-эффект.

В сыворотке Beauty специалистам лаборатории Peptides удалось добиться уникального сочетания пептидов и высокоактивных комплексов. Это стало настоящим прорывом в сфере ревитализеров и антивозрастной косметологии.

Matrixyl® synthe'6™ — высокоэффективный пептид, запускающий ремоделирование и синтез восьми ключевых элементов эластичного каркаса кожи. Способствует предотвращению появления морщин, а также уменьшает выраженность уже существующих мимических морщин. Уплотняет эпидермис и дерму на 38%. Выравнивает рельеф кожи, тонизирует ее, делая более плотной и упругой.

Пептидный комплекс Syn®-Ake по действию похож на ботокс-подобные гексапептиды. Syn®-Ake ослабляет мышечное сокращение, тем самым разглаживая мимические морщины и убирая «гусиные лапки». Данный комплекс обеспечивает неинвазивную коррекцию мимических морщин.

Moist-24™ — водно-гликолевый экстракт травянистого растения императы цилиндрической, обеспечивающий коже значительное увлажнение на долгое время. Его эффект сравним с инъекциями гиалуроновой кислоты. Способствует удержанию влаги в коже на 24 часа.

Liftessense™ — это инновационный комплекс, полученный из экстракта большого древовидного папоротника, введен в состав сыворотки для придания моментального лифтинг-эффекта. В течение всего нескольких минут на поверхности кожи формируется невидимая упругоэластичная вуаль, моделирующая овал лица и устраняющая мелкие морщинки. Площадь морщин уменьшается на 10–11% уже в течение первых 30–40 минут.

Prodizia™ — растительный экстракт коры альбици, сильнейший антигликант и антиоксидант.

Он стимулирует микроциркуляцию, тонизирует кожу. Устраняет видимые следы усталости, восстанавливает белковые структуры дермального матрикса и защищает их от гликации.

Экстракт цветов красного клевера — мощный антигликирующий компонент, регулирующий микроциркуляцию и гидробаланс кожи. Отлично очищает, смягчает и увлажняет кожу, избавляет ее от последствий стресса.

Экстракт розмарина обладает антигликирующим, противовоспалительным и регенерирующим действием. Возвращает дермальному матриксу подвижность и упругость.

Экстракт шалфея способствует восстановлению клеток, поэтому его широко используют в косметических продуктах для борьбы с первыми признаками старения. Обладает выраженным регенерирующим, противовоспалительным, общеукрепляющим действием.

Экстракт топинамбура — высокоэффективный антигликант, включает 18 аминокислот, витамины А, С, группы В, органические соединения кремния, кальция, калия, магния, железа, марганца, фосфора, меди. Весь этот комплекс полезных компонентов в экстракте топинамбура помогает эффективно бороться с деградацией структурных белков и свободными радикалами, что защищает кожу от преждевременного старения.

Стив Джобс предполагал, что величайшие прорывы XXI века произойдут на стыке биологии и высоких технологий, что приведет к новой эре медицины. Тенденция последних пяти лет подтверждает его слова: российские ученые создают косметику с высокоактивными компонентами, наделенными способностями супергероев (мощных бьюти-защитников), чем все больше привлекают внимание женщин, желающих оставаться красивыми и молодыми как можно дольше.

ВЫБИРАЕМ КОСМЕТИКУ ГРАМОТНО

Знаете ли вы, что кожа имеет этнические особенности? «Разве это важно?» — спросите вы. Конечно, ведь в знании этих особенностей состоит секрет грамотного подбора косметики. Сейчас, например, настоящий бум на корейскую, китайскую косметику. И все почему? Потому что в рекламе мы обычно видим красивую кореянку или китаянку без возраста. Нас уверяют: следуйте советам азиатских красавиц по уходу за кожей, и это поможет вам сохранить молодость и красоту вашей кожи на долгие годы.





Однако главный подвох состоит в том, что у европейских женщин кожа имеет свои особенности, а самое главное — другой тип старения, нежели у азиатских красавиц. У женщин из Европы кожа нередко чувствительная, склонная к аллергическим реакциям и преждевременному старению.

Знаете ли вы секрет молодости жительниц Азии? Для восточных красавиц — кореянок, китайянок, японок — характерен мускульный тип старения. А при нем кожа лица довольно долго остается ровной и гладкой, четкий овал лица нередко сохраняется вплоть до глубокой старости.

У европейских женщин кожа склонна к мелкоморщинистому или деформационному типу старения, поэтому первые признаки старения порой появляются довольно рано — уже в молодом возрасте нередко имеются мелкие морщинки или «плывет» овал лица.

ОТЛИЧИЯ КОЖИ

Ключевым отличием этнических групп друг от друга является цвет кожи, который определяется соотношением трех пигментов: эумеланина (феомеланина), каротина, гемоглобина (и оксигемоглобина) крови.

Основным пигментом, от которого зависит цвет кожи, глаз и волос является меланин, образующийся в специальных клетках кожи — меланоцитах. Количество этих клеток одинаково у всех рас. Тогда почему одни люди совершенно белокожие, а другие абсолютно черные?

Дело в том, что у людей разных этнических групп эти клетки генетически запрограммированы работать по-разному и вырабатывать разное количество меланина.

Этот факт имеет огромное значение при

создании косметики. Так, например, жители Азии имеют относительно светлую кожу, но она склонна к пигментации. Кроме того азиатская кожа значительно толще, чем у европейцев, поэтому местная косметика содержит большое количество достаточно агрессивных для нас, но вполне комфортных для азиатских женщин, отбеливающих компонентов. Их кожа более склонна к жирности, в то время как в европейском регионе преобладает чувствительная кожа.

Еще одно различие — фоточувствительность кожи у разных этнических групп. Так, при равном воздействии ультрафиолетового излучения, у одних будет загар, у других — ожог. Фоточувствительность также играет роль в возникновении фотостарения и онкологических процессов на коже.

Исследуя этнические особенности кожи, необходимо учитывать факт миграции населения. Так, большая часть жителей Израиля и Австралии — это белокожие люди, проживающие в условиях интенсивного воздействия солнца. Генетически у них вырабатывается не так много меланина, и в качестве компенсации значительно утолщается роговой слой. Их кожа грубая и более плотная по сравнению с жителями европейского региона. Так что жители Израиля и Австралии могут позволить себе более интенсивное воздействие на кожу ультрафиолетовых лучей.

При разработке косметики по этническому типу всегда учитывается тот факт, что меланин, помимо прочего, является универсальным и очень активным антиоксидантом. Поэтому применение антиоксидантов в косметике, в первую очередь, показано белокожим людям, особенно тем,

кто проживает в регионах с активным солнцем или отправляется в такие регионы на время отпуска.

Строение рогового слоя кожи тоже имеет этнические особенности. Так, этнические группы с темной кожей имеют на 30–50% больше клеток в роговом слое, чем обладатели светлой кожи. Тем не менее толщина этого слоя одинаковая, а это значит, что темная кожа значительно плотнее белой и менее проницаема. Электрическое сопротивление темной кожи вдвое выше, чем светлой. Это имеет значение для создания «заряженной» косметики для аппаратной косметологии — средств, совместимых с действием электропроцедур: электрофореза (ионофореза), гальванизации, микротоковой терапии, миостимуляции, лимфодренажа.

ИССЛЕДОВАНИЯ ВПЕЧАТЛЯЮТ

Недавно был проведен эксперимент: с рогового слоя людей разных этнических групп последовательно снимали пробы с помощью липкой ленты. Таким образом изучали, как увеличиваются потери воды в коже при ее истончении. Были получены следующие результаты: с темной кожи пришлось «снимать» значительно больше проб, чтобы удвоить потерю воды по сравнению с белой кожей. При этом темная кожа восстанавливалась значительно быстрее белой. Это объясняется тем, что в роговом слое темнокожих намного больше клеток и они прочнее сцеплены друг с другом.

Меньше всего клеток в роговом слое у коренных жителей Азии. Эти факты имеют значение при разработке пилингов и работе с активными ингредиентами, способными вызвать раздражение или ал-

лергическую реакцию. Следовательно, кожа европеоидов и азиатских жителей значительно более чувствительна, а кожа жителей северной Европы еще и склонна к обезвоживанию. Кожа представителей негроидной расы отличается повышенной выработкой кожного сала и склонностью к акне.

Интересные выводы сделали ученые, изучив липидный состав рогового слоя кожи. Выяснилось, что наибольшая разница в качественном составе липидов максимально есть у японцев и европейцев. Из этого следует вывод, что они нуждаются в кремах с разным составом ингредиентов. В этом же исследовании выяснилось, что фотостарение, морщинистость, дряблость значительно актуальнее для жителей Европы. Также обнаружилось, что у азиатского населения работают другие механизмы защиты от повреждающего ультрафиолетового излучения, отличные от меланиновой системы.

Исследования, посвященные чувствительной коже, так же продемонстрировали, что в зависимости от принадлежности к той или иной этнической группе кожа по-разному реагирует на ингредиенты косметики. Например, жители Азии значительно хуже переносят некоторые кислоты по сравнению с европейцами и обладателями темной кожи. Европейцы отличаются существенно большей чувствительностью к ветру. Именно для них актуальна косметика, защищающая от неблагоприятного действия ветра и холода. **А для жителей Азии** в приоритете борьба с пигментацией и негативным воздействием солнца. У белокожих европейцев значительно больше морщин по сравнению с коренным населением Азии. Морщины

вокруг глаз и раннее старение кожи век — **это особенность жителей Европы**. Для них актуальна косметика, замедляющая старение по морщинистому типу, средства от отеков и темных кругов под глазами. **Кожа афроамериканцев** оказалась минимально чувствительной к действию внешних факторов и старению.

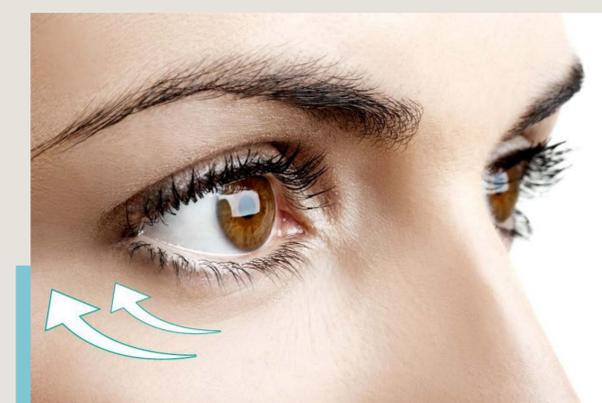
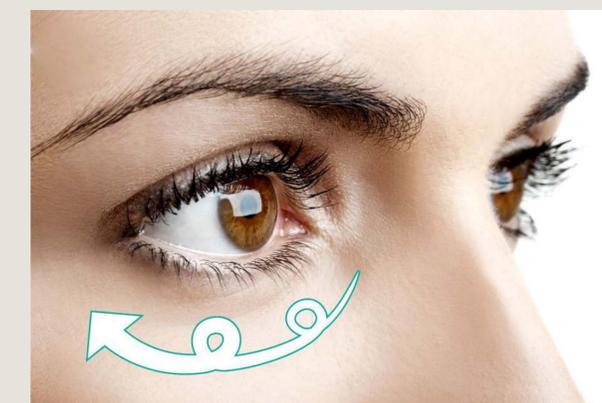
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

У людей с темной кожей дерматологические проявления фотостарения обнаруживаются позже, чем у людей со светлой кожей. Морщинистость и дряблость кожи лидируют у белокожих. Гиперпигментация и неровный оттенок — проявления старения темной кожи.

Для разных этнических групп научно доказана разная физиология рогового слоя. У людей азиатского происхождения потеря влаги кожей минимальна, что объясняется качественным отличием, по сравнению с европеоидными группами, липидов кожи. Кроме того, у жителей Азии значительно выше уровень керамидов в коже. Это говорит о наличии существенного различия как в физиологии кожи, так и в ее химическом составе и, как следствие, потребности в кремах с разным составом. Кожа восточных красавиц максимально чувствительна к химическим раздражителям, хуже переносит пилинги.

Помимо генетических особенностей, необходимо учитывать климат и географическое положение проживания этнических групп, а также историю миграции их предков.

Подходите к выбору косметических средств разумно, а не на эмоциях, и не будете разочарованы!



МОРЩИНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ И РАННЕЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ ВЕК ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ. ДЛЯ НИХ В ОСОБЕННОСТИ АКТУАЛЬНА КОСМЕТИКА, ЗАМЕДЛЯЮЩАЯ СТАРЕНИЕ ПО МОРЩИНИСТОМУ ТИПУ, КОСМЕТИКА ОТ ОТЕКОВ И ТЕМНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ.

МИФЫ И ПРАВДА ОБ ИДЕАЛЬНОМ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

**МАРИНА ВЕЛЕНГУРИНА,
Россия, Москва**

Учитывая мой многолетний опыт работы косметологом, хочу развеять ряд мифов и дать несколько полезных рекомендаций для поддержания здоровья и красоты вашей кожи. Именно мифы, которые прочно обосновались на просторах интернета, и вводят в заблуждение женщин, находящихся в поиске идеальной системы ухода за кожей. В результате состояние их кожи ухудшается, либо они приходят к выводу, что косметика, которой они пользуются, не эффективна.



МИФ №1. «КОЖУ НУЖНО ОЧИЩАТЬ В ДВА ЭТАПА: СНАЧАЛА — СРЕДСТВОМ ДЛЯ ДЕМАКИЯЖА, А ЗАТЕМ — ОЧИЩАЮЩИМ СРЕДСТВОМ».

На самом деле средства для демакияжа используют, чтобы удалить стойкий макияж, потому что одному очищающему средству с этим справиться сложно. Если же вы пользуетесь обычной декоративной косметикой, то и очищающего средства вполне достаточно!

Помните, что очищать кожу нужно правильным средством, именно для этого предназначенным! Не скрабом, не тоником, а молочком, гелем или пенкой (муссом) для умывания. Для ежедневного домашнего ухода за кожей лица я рекомендую крем-мыло [Peptide Cream-SOAP](#). Оно гипоаллергенно и выравнивает pH кожи, благотворно воздействует на чувствительную кожу.

Чем сильнее проявляются проблемы с кожей лица, тем больше времени нужно на их устранение. И если в молодом возрасте нашей коже бывает достаточно трех-четырех недель, чтобы увидеть эффект от применения косметического средства, то с годами этот период увеличивается до 12 недель.

МИФ №2. «ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ЛУЧШЕ ПРИМЕНЯТЬ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РАЗНЫХ БРЕНДОВ».

Как показывает практика, предпочтительнее использовать косметические средства одного бренда, так как компоненты данных средств хорошо сочетаются друг с другом и дополняют друг друга.

Главное условие — это регулярное применение косметики для ухода за кожей лица! Никакой дорогой крем не будет действовать, если его применять от случая к случаю. Красота — это ежедневный труд, и тогда результат не заставит себя долго ждать!

Чем старше мы становимся, тем больше необходимо использовать дополнительных косметических средств в виде сывороток и концентратов под кремы. Каждое косметическое средство похоже на отдельный музыкальный инструмент, который играет свою мелодию, но в оркестре звучит по-новому.

Вот пример комплекса, который я подобрала для моей клиентки Анастасии, — ей 47 лет, кожа сухая, немного истонченная, есть небольшие проявления птоза в области век и «брылей»: крем-мыло с пептидами [Peptide Cream-SOAP](#), [тоник pH](#) из серии Reviline, сыворотки [Revilab evolution №5 для век](#) и [ультраувлажняющая для лица](#) и, как завершающий этап в дневное время, — ревиталайзер [Revilab evolution №3](#). Весь комплекс подобран из косметических средств от Peptides.

Есть ли смысл добавлять крем другой марки? Нет! Так как не все ингредиенты благотворно сочетаются с пептидами. Например, некоторые кислоты разрушают пептидную цепочку, и желаемый результат не будет достигнут.

МИФ №3. «ХОРОШИЙ ДОРОГОЙ КРЕМ РЕШАЕТ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЧТИ МГНОВЕННО».

Ни один самый дорогой и хороший крем не преобразит нашу кожу за день-два, и даже не каждому под силу это сделать за одну-две недели! Да, можно с первых дней «почувствовать облегчение», если, например, были сухость или раздражение кожи. Но рассчитывать, что за несколько дней разгладятся морщины и подтянется овал лица, не стоит. Ведь нашей коже нужно время, чтобы восстановиться и преобразиться.

Чем сильнее проявляются проблемы с кожей лица, тем больше времени нужно на их устранение. Не зря на упаковке пишут минимальный курс применения крема. И если в молодом возрасте нашей коже бывает достаточно трех-четырех недель, чтобы увидеть эффект от применения косметического средства, то с годами этот период увеличивается до 12 недель.

К тому же, есть ряд проблем таких, как акне, купероз и т. д., которые одним лишь кремом не решить. Требуется применение и аппаратной косметологии, и восстанавливающих препаратов перорально. Абсолютно ясно, что если на лице проявился купероз — то это проблема с сосудами всего организма и решать ее нужно комплексно, подключая такие лечебно-профилактические препараты, как «[Волюстом](#)», «[Мезотель Neo](#)» и [Revilab SL 01, SL 07](#).

Я всегда настраиваю своих клиенток на длительную работу над идеальной кожей, хотя знаю, что положительный эффект в некоторых случаях можно будет наблюдать быстрее. Тогда у них словно крылья вырастают за спиной, и результат всегда превосходит ожидания.

Чем раньше мы начинаем за собой ухаживать, тем лучше и моложе выглядим в зрелом возрасте. Ежедневный уход за кожей лица — это инвестиции в себя и свою молодость.



LED-ТЕРАПИЯ В УХОДЕ ЗА ЛИЦОМ

МАРИАННА ВОЛКОВИНСКАЯ, Россия, Омск

LED-терапия, или светодиодная терапия, — относительно новый метод в косметологии, но уже полюбившийся специалистам за его абсолютную безопасность. А ведь еще относительно недавно данная технология рассматривалась только в качестве вспомогательного метода лечения болевого синдрома и использовалась для заживления ран, но сегодня она уже демонстрирует отличные результаты в косметологии. Итак, давайте рассмотрим, как действует эта новая методика и каким образом может помочь нам сохранить красоту и свежесть кожи.

Подобно тому как растения поглощают и преобразуют солнечный свет в энергию на клеточном уровне, наша кожа так же впитывает терапевтический свет и использует его, чтобы стимулировать регенерацию клеток, мобилизуя их для производства коллагена и эластина. Таким образом удастся ускорить восстановление тканей, а при необходимости — оптимизировать процессы заживления.

Помимо этого, свет от диодов повышает образование оксида азота в зонах обработки и тем самым улучшает кровообращение в этих местах, а также влияет на митохондрии клеток кожи — а именно они обеспечивают клетку энергией путем производства АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). Когда световые частицы проника-

ют через кожу, они стимулируют митохондрии в эпидермисе и дерме производить больше АТФ, а это, в свою очередь, приводит к улучшению местного метаболизма со всеми вытекающими отсюда благоприятными последствиями. В зависимости от длины световой волны и спектра используемого света можно добиться различных эффектов.

Результат можно значительно усилить, нанеся предварительно на кожу пептидные комплексы в растворе, в зависимости от имеющейся проблемы: для повышения тонуса кожи — **ПК-13**, для устранения отечности — **ПК-7**, для выработки коллагена — **ПК-4**, для более быстрой регенерации — **ПК-3**. А если хотите «всего и сразу» — тогда отлично подойдет сы-

воротка **Revilab evolution №7**, а после процедуры нанесите ревиталайзер для лица из серии **Revilab evolution №3**, который обладает регенерирующим действием.

Сегодня мало кто может позволить себе долго выпадать из социальной жизни, вот почему на смену круговым подтяжкам и агрессивным лазерным шлифовкам приходят такие малоинвазивные методики, как LED-терапия.

Преимущества ее использования вполне очевидны: светодиодная терапия улучшает состояние кожи, способствует более активному поглощению сывороток и кремов, а также усиливает эффект других косметических процедур. Используйте передовые технологии комплексно и становитесь прекраснее и моложе с каждым днем.

КРАСНЫЙ СПЕКТР

Волны красного спектра способствуют улучшению барьерных функций кожи, стимулируют естественную выработку коллагена, помогают избавиться от нежелательных пигментных пятен, благодаря чему достигается выраженный омолаживающий эффект.

СИНИЙ СПЕКТР

Этот вид спектра применяется для решения таких проблем, как акне, прыщи, жирная кожа лица. Специфическая длина волны голубого спектра поражает штамм бактерий, которые играют основную роль в развитии акне у большинства людей.

ЗЕЛЁНЫЙ СПЕКТР

Используется для восстановления кожи и в anti-age терапии. Восстанавливающие и омолаживающие свойства данного вида спектра помогают бороться с такими проблемами, как пигментация, старческие и печёночные пятна.

ЖЕЛТЫЙ СПЕКТР

Подходит для кожи, склонной к отекам, благодаря своим лимфодренажным свойствам. Подходит жирной, комбинированной, а также коже с выраженными порами. Этот тип спектра оказывает антистрессовое действие на кожу, помогает бороться с тёмными кругами в зоне вокруг глаз и насыщает кожу кислородом.

БЕЛЫЙ СПЕКТР

Он состоит из 7 цветов спектра (радуга), помогает подготовить кожу к любой последующей косметологической процедуре, окажет успокаивающее, детоксицирующее и тонизирующее действие на кожу.



СКАЖЕМ ПСОРИАЗУ «НЕТ»

ЛЮДМИЛА ОРЛОВА, Россия, Москва

Весной к нам чаще, чем в другие времена года, обращаются клиенты с такими кожными заболеваниями, как псориаз и атопический дерматит. Поэтому сегодня расскажем, как противостоять заболеванию и не допустить усугубления симптомов, что делать, чтобы предотвратить рецидив.

Псориаз не имеет возраста — он может начаться как у новорожденных, так и у пожилых людей. Это заболевание по-прежнему остается неизлечимым, его течение сложно контролировать, а используемые методы терапии зачастую отличаются плохой переносимостью. Поэтому в этом выпуске журнала хочу поделиться с читателями своими практическими наработками.

ПСОРИАЗ (чешуйчатый лишай) от греческого слова *psora* (чешуя) — одно из самых распространенных заболеваний кожи. Относится к хроническим. Протекает годами, сопровождается чередованием рецидивов и ремиссий. Характеризуется наличием монотипной сыпи в виде узелков (папул) диаметром от 1-3 мм до 2-3 см розово-красного цвета, покрытых серебристо-белыми чешуйками.

Это заболевание обычно начинается с появления одной или нескольких небольших псориатических бляшек, которые шелушатся, иногда зудят, кровоточат или намокают. Локализуются они, как правило, на голове, локтях, коленях, спине и ягодицах. Со временем области поражения заживают, кожа приобретает полностью нормальный вид, но потом все повторяется.

Псориаз не только неприятен с эстетической точки зрения, но и может быть опасен тем, что при большой площади поражения кожа перестает выполнять свою барьерную функцию и начинает пропускать в организм различные патогенные микроорганизмы.

Почему возникает данное заболевание? Чаще всего причинами являются наследственная предрасположенность, стрессо-

вая ситуация или снижение иммунитета. Все эти причины взаимосвязаны. Как известно, затянувшийся стресс снижает иммунитет, и дремлющая в генах предрасположенность активизируется.

На данный момент методик, позволяющих полностью вылечить псориаз, не существует. Но длительно контролировать данную болезнь и самостоятельно предупредить ее рецидивы вполне возможно.

В первую очередь при самых первых проявлениях заболевания необходимо скорректировать рацион и образ жизни. Обязательно исключить алкоголь, копчености, фаст-фуд, жареные блюда, острые пряности. Необходимо отказаться от всего, что провоцирует аллергические реакции. Наиболее часто их вызывают цитрусовые, шоколад, клубника и томаты.

Следующий этап — позаботиться о здоровье кишечника. Поскольку кишечная микробиота оказывает большое влияние на всю иммунную систему, то состояние здоровья кишечника во многом влияет на появление рецидивов псориаза.

Наш кишечник обильно заселен полезными микроорганизмами: лакто- и бифидобактериями, которые помогают нам переваривать пищу, препятствуют росту патогенных микроорганизмов, улучшают усвоение витаминов и микроэлементов и даже синтезируют некоторые из них. Не менее важно влияние дружественной микрофлоры на деятельность наших органов, включая головной мозг. Полезная микрофлора синтезирует специальные молекулы — короткоцепочечные жирные кис-



лоты, которые не только регулируют пищеварение в кишечнике, но и служат источником энергии для клеток печени, поступая в нее по портальной системе.

Естественная микрофлора организма человека обладает способностью пробуждать иммунную систему, давая ей сигнал к активации как неспецифического, так и специфического иммунного ответа. На настоящий момент проведено множество клинических исследований, в которых доказано, что пробиотики (препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии или компоненты их клеточной стенки) повышают устойчивость к любым вирусным и бактериальным агентам, обладают противоопухолевым действием, а также активизируют внутренние резервы организма в целом.

В современном мире, к сожалению, большинство людей имеют проблемы с микрофлорой кишечника. Виной всему некачественные продукты питания и злоупотребление сильнодействующими препаратами и антибиотиками. Именно по этой причине мы выглядим намного хуже, чем могли бы. Большинство пациентов с хронической кожной патологией жалуются на нарушения работы желудочно-кишечного тракта: синдром раздраженного кишечника, запор, диарею, диспепсические явления (вздутие и отрыжку).

А в заключение хочу сказать всем, кто активно борется за здоровье и красоту кожи, что рациональное питание + комплекс пептидных препаратов позволит быстрее укротить недуг и сократит расходы на системные препараты, мазевую терапию и лечебную косметику.

«КАК ЖЕ ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ПСОРИАЗА?» – СПРОСИТЕ ВЫ. НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

1 Исключить из рациона рафинированный сахар, подсластители натуральные и синтетические, загустители, эмульгаторы, ароматизаторы и все прочие синтетические добавки. Молоко, сою и продукты, их содержащие, а также продукты, содержащие глютен, то есть клейковину — макароны и хлебобулочные изделия, алкоголь в любом виде, рафинированные растительные масла. Основу рациона должны составлять овощи и фрукты, рыба и морепродукты, растительные масла, качественное фермерское мясо и птица, ферментированные продукты, а также безглютеновые крупы.

2 Для восстановления необходимого баланса бифидо- и лактобактерий я всегда рекомендую препарат «Иму-сил», который является отличным иммуномодулятором, что в данном случае просто необходимо. Это натуральный иммунореставратор на основе клеток стенки лакто- и бифидобактерий в сочетании с эхинацеей и аскорбиновой кислотой. Активирует все звенья иммунной системы.

3 В устранении симптомов псориаза вам помогут:

Revilab ML 01

с пептидом эпифиза, пептидом иммунной системы, печени и холином, который повышает устойчивость мозга к воздействию различных экстремальных факторов;

Revilab ML 02

с пептидом костного мозга, который усиливает регенерацию тканей, ускоряет заживление ран, обладает иммуностимулирующим и антистрессорными свойствами;

Revilab SL 02

для нормализации работы нервной системы;

«Мезотель Бьюти»

с цинком, нормализующий функции центральной нервной системы и печени;

Фиточай «Ведомикс»,

выводит токсины и обладает антиоксидантным действием;

крем-мыло Peptide Cream-SOAP

в качестве ухода за пораженными участками кожи;

ПК-13,

который рекомендуют применять местно, наносить по краям очагов.



СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

ВЕСЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ

ВЫ, НАВЕРНОЕ, ЗАМЕЧАЛИ, ЧТО ВЕСНОЙ КОЖА СТАНОВИТСЯ ОСОБЕННО ПРОБЛЕМНОЙ. И У ДЕРМАТОЛОГОВ ЕСТЬ ЭТОМУ ОБЪЯСНЕНИЕ! ИССЛЕДОВАНИЕ, ПРОВЕДЕННОЕ В США С УЧАСТИЕМ ПАЦИЕНТОВ С АКНЕ, ПОКАЗАЛО, ЧТО ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ОТ СЫПИ И ВОСПАЛЕНИЙ МЕНЬШЕ ВСЕГО. А ВОТ В ЗИМНИЙ И ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД — НАОБОРОТ, КОЛИЧЕСТВО ВОСПАЛЕНИЙ НА КОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В СРЕДНЕМ НА 11% ПО СРАВНЕНИЮ С ЛЕТОМ.

ПОЭТОМУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВОСПАЛЕНИЙ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ МЫ ПОДОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ КОМПЛЕКСОВ.

MINI

- крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- ПК-3
- крем Reviline 04 для проблемной кожи
- + дополнительно принимаем Волюстом, Мезотель Бьюти с цинком.

STANDART

- крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- тоник pH-баланс Reviline
- крем Reviline Pro регенерирующий
- + дополнительно принимаем Волюстом и комплексы Revilab SL 03, SL 05.

PREMIUM

- крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- тоник pH-баланс Reviline
- Beauty. Anti-Age Complex NB (утром)
- крем Reviline Pro регенерирующий (вечером)
- + дополнительно принимаем Волюстом, Revilab ML 01, ML 06.



Один раз в год сады цветут

НИНА ДОБРАКОВСКАЯ

Россия, Санкт-Петербург

С приходом весны оживает всё вокруг, день за днем у нас улучшается настроение, с яркими лучами солнца повышается жизненный тонус, все вокруг цветет и зеленеет. Но есть люди, для которых эта радость омрачена заложенностью носа, слезливостью, неожиданными приступами кашля и даже удушья. Это аллергики. По данным ученых, в мире каждый пятый является аллергиком. Реагирует же на весеннее пробуждение природы практически каждый второй. Как справиться с аллергическими симптомами и эффективно поддержать организм весной? Берите на вооружение наши советы и радуйтесь весне.

АЛЛЕРГИЯ НА ВЕСНУ

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу (аллергену). Им может быть шерсть животных, пух, пыль, пищевые продукты, косметика, лекарственные средства, пыльца, сигаретный дым. У некоторых людей иммунная система остро реагирует на чужеродные агенты, вырабатывая гистамин, что вызывает аллергические симптомы. Реакция организма может возникать при вдыхании аллергена, кожном контакте с ним, или приеме его в пищу.

В этой статье речь пойдет о поллинозе, или сезонном аллергическом риноконъюнктивите, — заболевании, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений.

Апрель-май — это пора цветения деревьев семейства березовых: ольхи, вяза, березы, осины. Перед тем, как у них «проклюнутся» первые листочки, они выбрасывают сережки, на которых появляются крупные зерна пыльцы. Это и есть аллерген, причем очень сильный.

Частицы пыльцы стремительно достигают высокой концентрации в воздухе. А солнечная ветреная погода способствует их перемещению на огромные расстояния. Так что необязательно жить в лесу, чтобы заработать аллергию. Она может начаться и в помещении. Еще один провоцирующий момент, который часто даже предшествует пыльцевой аллергии, — это реакция на споры низших грибов. Они появляются, когда начинает таять снег, в период высокой влажности. У многих пациентов, страдающих полливалентной аллергией, есть аллергия и на эти грибы.

Как отличить поллиноз от простуды? Аллергический ринит, в отличие от простудного, начинается,

что называется, на ровном месте. В горле не першило, голова не болела, температура не поднималась. Просто выглянули в окошко, вдохнули свежего весеннего воздуха — и из носа потекли ручьи (или из глаз полились слезы, или кожа покрылась сыпью. У кого что.)

Реакции на различных участках тела зависят от того, где фиксируются аллергические антитела. Одни — в клетках кожи, другие — в слизистых оболочках дыхательных путей или глаз. А бывают ведь и аллергические миокардиты, и отек Квинке с локализацией в кишечнике, и отеки оболочек мозга.

В последнее время мы наблюдаем тревожную тенденцию: расширение спектра аллергенов у одного и того же человека. Если раньше отмечалось повышение чувствительности организма к воздействию какого-либо одного аллергена (например, только к пыльце деревьев), теперь мы всё чаще встречаем людей с поливалентной аллергией (на несколько групп аллергенов сразу).

Сейчас аллергические заболевания протекают тяжело, что, по мнению врачей, во многом связано со стремлением человечества к чрезмерной чистоте, желанием избавиться от патогенных микроорганизмов. Аллергию не случайно называют болезнью цивилизации. Широкое применение дезинфицирующих средств, бесконтрольное лечение антибактериальными препаратами, продукты питания, изобилующие консервантами и антибиотиками, увеличившийся автомобильный трафик — все эти факторы формируют благоприятную среду для развития аллергии.



КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

Согласитесь, это ад, чихать по 15 раз в минуту, плакать без причины в супермаркете, чесаться на планерке у начальства, ворочаться в постели до рассвета и раздуваться, как воздушный шар, на свидании? А ведь, если верить статистике иммунологов, похожий дискомфорт весной испытывает каждый пятый житель планеты. Избежать поллиноза невероятно сложно, но вот попытаться устранить его симптомы — в ваших силах.

Идеальный способ справиться с аллергией — прервать контакт с аллергеном. Как правило, умудренные болезнью хорошо знают, на пыльцу каких растений они так нездорово реагируют и когда ждать обострения. Для тяжелых пациентов важно на это время уехать из зоны цветения. На юг, где таких деревьев нет или они отцвели, или на север, где они еще не начали цвести.

Если уехать не получается, придется применять специальные средства. Они бывают нескольких видов. Антигистаминные препараты подавляют многие варианты аллергии. Но, как только перестали принимать таблетки, — рецидив. Это не лечение, а подавление симптомов. Самым надёжным способом профилактики сезонной аллергии считается аллерген-специфическая иммунотерапия, снижающая чувствительность организма к аллергенам. Суть метода — в тренировке иммунной системы. «Виновный» аллерген-провокатор вводится в организм пациента с постепенным увеличением дозы. Существуют разные способы введения данного агента: в виде инъекций, капель, таблеток.

Курс целесообразно начинать вне сезона пыления растений ежегодно и проводить в течение 2–3 лет. Пациенту делают инъекции «его» аллергена регулярно, начиная с очень маленьких доз. Курс лечения — 3-4 месяца. Сейчас метод упростился. Вместо уколов применяют таблетки для рассасывания и капли.

В последнее время появились новые не менее эффективные и более безопасные подходы к коррекции аллергических состояний. К наиболее прогрессивным относится применение сублингвальных пептидных комплексов. При первых признаках аллергии ваша задача — укрепить иммунитет и поддержать дыхательную систему, а помогут в этом комплексы **Revilab SL 03** и **Revilab SL 06**. Естественно большую роль при аллергии играет защита желудочно-кишечного тракта, поэтому подключаем гастропротектор **Revilab SL 05**, который особенно эффективен при самых разных интоксикациях. С учетом непосредственного попадания в системный кровоток, скорость наступления эффекта в несколько раз превышает скорость при приеме препарата перорально. Компоненты сублингвальных пептидных биорегуляторов — пептиды и экстракты растительного происхождения — идеально сочетаются в препаратах **Revilab SL** и адресно воздействуют на первопричину заболевания.

Нарушение функционирования органов желудочно-кишечного тракта наблюдается при многих аллергических реакциях. В качестве гепатопротектора, антиоксиданта и иммуномодулятора — незаменим **«Мезотель Бьюти»**. Кроме того, помогут поддержать иммунную систему в такой непростой период препараты **«Цинсил-Т»** и **«Кальсил-Т»**. Цинк и кальций являются кофакторами множества ферментов, участвующих в реакциях иммунитета. При их недостатке иммунный ответ не реализуется (иммунодефицит) или реализуется с ошибкой (аллергия). Кальций в дополнение ко всему еще и стабилизирует мембраны тучных клеток, препятствуя выходу из них гистамина — медиатора аллергических реакций, предотвращая таким образом саморазрушение клеток.

**ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ
СПРАВИТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ —
ПРЕРВАТЬ КОНТАКТ С
АЛЛЕРГЕНОМ. КАК ПРАВИЛО,
УМУДРЕННЫЕ БОЛЕЗНЬЮ
ХОРОШО ЗНАЮТ, НА ПЫЛЬЦУ
КАКИХ РАСТЕНИЙ ОНИ ТАК
НЕЗДОРОВО РЕАГИРУЮТ И
КОГДА ЖДАТЬ ОБОСТРЕНИЯ.**





ПРИЧЕМ ЗДЕСЬ МИКРОФЛОРА?

Сейчас при лечении всех аллергических заболеваний рекомендуется использовать пребиотики. Это препараты, которые стимулируют и поддерживают жизнеспособность собственной кишечной микрофлоры. Микрофлора играет огромную роль в жизни человека. Одной из причин возникновения аллергии является дисбактериоз. В основе его действия лежат сразу два механизма. Во-первых, патогенная микрофлора, размножаясь, провоцирует воспаление желудочно-кишечного тракта. Это приводит к увеличению проницаемости слизистой оболочки, что позволяет аллергенам легко проникать внутрь организма. А во-вторых, измененная микрофлора повышает выработку гистамина, серотонина и других веществ, способствующих развитию аллергии.

Так что участие кишечных микроорганизмов в воз-

никновении, например, бронхиальной астмы или аллергических дерматитов не оставляет никаких сомнений. Доказательством этого является уже давно известная врачам закономерность: стоит только устранить дисбактериоз — и аллергия отступает. Она проявляется реже и реже или совсем исчезает.

Пребиотики же все ставят на свои места. Эти препараты являются «домом и пищей» для полезных микроорганизмов. Они начинают размножаться, вытесняя патогенную микрофлору. Ее становится все меньше, и дисбактериоз постепенно сходит на нет. Именно так работает препарат **«Имусил»** — натуральный иммунореставратор на основе клеток стенки лакто- и бифидобактерий в сочетании с эхинацеей и аскорбиновой кислотой, активирующий все звенья иммунной защиты.

ДЕРЖИМ ОБОРОНУ

Если вы можете позволить себе выбирать время для выхода на улицу (например, у вас гибкий рабочий график), то старайтесь «пересидеть» дома утренние часы (до 11:00 концентрация пыльцы в воздухе максимальная) и ветреную погоду. Тем, у кого аллергия проявляется в агрессивной форме, не обойтись без так называемых барьеров — одноразовых масок и солнечных очков, которые помогут защитить глаза и органы дыхания. Наиболее часто встречающийся симптом аллергии — раздражение слизистой оболочки и заложенность носа. Полезная уловка — намазать нос вазелином — вязкой ловушкой для аллергенов. А чтобы облегчить заложен-

ность перед сном — поднимите подушку повыше.

Так как в период поллиноза даже самые активные любители мероприятий на «открытом воздухе» часто становятся затворниками, ваш дом должен надежно держать оборону. Старайтесь не открывать окна (один неосторожный порыв ветра, и ночь кошмаров обеспечена), а если используете кондиционер, убедитесь, что в нем установлены противоаллергенные фильтры. Приходя домой, снимайте всю одежду и уберите ее в герметичный пакет до ближайшей стирки — это самый очевидный носитель аллергенов-невидимок.

Спровоцировать или усмирить поллиноз могут отдельные про-

дукты питания. Например, советуем на время исключить из рациона яблоки, груши и другие фрукты с мелкими косточками, клубнику, орехи и мед — они усугубляют действие раздражителей. А вот в числе успокаивающих числятся куркума, зеленый чай и кисломолочные продукты. Правда, по большей части, это все-таки народные средства, и серьезных научных данных относительно их эффекта пока нет.

Надеемся, что советы для борьбы с весенней аллергией вам помогут. И вы распрощаетесь с чиханием, раздражением глаз, заложенностью носа, дискомфортом в ушах, покраснениями на коже — и вновь полюбите весну.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ФИГУРЫ

МАРИЯ НЕФЕДОВА, Россия, Санкт-Петербург

«Завтрак съешь сам» — гласит всем известная народная мудрость, с которой полностью согласны диетологи. Вот только как найти оптимальный вариант утренней трапезы, чтобы и поесть, и не поправиться? Чтобы завтрак принес пользу здоровью и фигуре, на вашем столе должны быть блюда, содержащие сложные углеводы, полезные жиры и белки. В этом случае вы получите и необходимый строительный материал для клеток, и витамины, и энергию, и чувство сытости. Если вы хотите найти правильный завтрак, полезный для здоровья, то эти лайфхаки для вас.



ЗАВТРАКИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ЗАВТРАКИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ

Начнем с того, что первый прием пищи является наиболее важным в рационе. С завтраком в организм поступают все полезные микроэлементы, которые помогают взбодриться после сна и зарядиться энергией на весь день. Правильный завтрак настраивает организм на продуктивную работу в первой половине дня. Именно поэтому так важно начинать свой день правильно, отказавшись от привычных сладостей и бутербродов в пользу здоровых продуктов для завтрака.

А вот голодное утро — верный путь к лишним килограммам. Ведь те, кто привык ограничиваться с утра лишь чашкой кофе, рискуют переест в обед или ужин. К тому же у тех, кто не завтракает, в течение дня обычно снижена концентрация внимания. К слову, они чаще попадают в аварии по сравнению с теми, кто начинает день с чего-нибудь вкусного и полезного.

Даже если вы хотите похудеть и считаете каждую калорию, отказываться от завтрака не стоит. Отсутствие утреннего приема пищи может стать причиной неконтролируемого поглощения еды, которое, как правило, проявляется вечером. Связано это с тем, что для слаженной работы системы контроля аппетита важны определённые промежутки между приемами пищи, в частности ночной — около 10-12 часов. Если этот промежуток уве-

личивается, в желудке повышается уровень гормона грелина, который провоцирует снижение скорости обмена веществ и усиливает чувство голода. Поэтому те, кто игнорирует завтрак, зачастую наверстывают упущенное в обед и перед сном, а это непременно отражается на их фигуре. Однако если вы начнете завтракать и контролировать калорийность того, что съедаете в течение дня, вы сможете потерять (в среднем) до 4–5 кг за месяц, в зависимости от вашего исходного веса.

Здоровый сбалансированный завтрак — залог успешного начала дня и секрет сохранения хорошей фигуры. А чтобы он принес пользу организму, на вашем столе должны быть блюда, содержащие сложные углеводы, полезные жиры и белки.

К тому же завтрак — хороший повод порадовать себя долькой шоколада или другим калорийным лакомством. Связано это с тем, что утром поджелудочная железа работает в полную силу, а после четырёх часов дня её активность начинает снижаться. Так что сладости, съеденные вечером, прямиком отправляются в жировые запасы. Однако не стоит думать, что на завтрак можно съесть сколько угодно калорийной еды. На любимые сладости должно приходиться не больше 120–150 ккал.



ЗАВАРИМ КАШУ?

Каша прекрасно насытит с утра и не приведет к набору лишнего веса, но лишь при условии, что она будет сварена правильно. Для приготовления полезной каши понадобятся крупа, вода, немного орехов или семян, которые добавляют, когда каша уже в тарелке, и, конечно же, время. Дело в том, что каши быстрого приготовления моментально усваиваются организмом и приводят к резкому скачку уровня сахара в крови. В ответ на это в организме вырабатывается инсулин. А высокий уровень этого гормона способен вызвать множество проблем со здоровьем, среди которых и лишний вес, и атеросклероз, и сахарный диабет. К тому же в «быстрых» кашах много либо рафинированного сахара, а значит, калорий, соли, избыток которой задерживает воду в организме, провоцируя отеки. Чтобы снизить гликемический индекс каши, лучше добавить в нее 1 столовую ложку **«Ревиформ коктейля»**. Он содержит оптимальный баланс белков, жиров и углеводов, богат витаминами и минеральными

веществами, что делает его незаменимым помощником в борьбе за идеальную фигуру. **«Ревиформ коктейль»** насыщает организм необходимой энергией, стимулирует метаболические процессы и оказывает антиоксидантное действие. И вкусно, и полезно.

Зерновые богаты «медленными» углеводами (это своего рода «энергетик» для организма), витаминами группы В (защищают нервную систему), а также являются отличным источником клетчатки (улучшает пищеварение и ответственна за вывод из организма накопившихся токсинов).

Что касается мюсли, то их тоже нельзя однозначно назвать полезными. С одной стороны, основа мюсли — цельнозерновые хлопья, которые являются источником полезных углеводов. С другой, — в мюсли нередко встречаются калорийные добавки. Среди них рафинированный сахар и другие подсластители. Быстрые углеводы, содержащиеся в сахаре, могут привести к нарушению углеводного обмена, а в перспективе — к лишнему весу.

ТВОРОГ ВСЕМУ ГОЛОВА

Творог — один из самых полезных продуктов на завтрак, который содержит белок, минеральные вещества, лактозу, жир, ферменты и 12 витаминов различных групп. Он богат кальцием, железом и фосфором, его питательная ценность намного выше молока. Очень полезны за завтрак продукты из творога: сырники, запеканка, ленивые вареники.

Такой питательный завтрак особенно хорош, когда уже с утра от вас потребуется много энергии (например, ранняя трениров-

ка), а обед еще не скоро. Блюда на основе молочных продуктов дают организму долгое ощущение сытости и в отличие от пищи, богатой быстрыми углеводами. Но помните, что одного белка недостаточно: правильный завтрак должен быть сбалансированным. Удвойте пользу, смешав творог и йогурт с ягодами, семенами льна и чиа (источник ненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов) или отрубями (оказывают детокс-эффект).

«Полноценный сбалансированный завтрак — то, что нужно, когда пытаешься сбросить вес. Я съедаю утром два яичных белка с нежирным сыром или творогом либо хлопья с изюмом и обезжиренным молоком».
Келли Осборн, телеведущая



СЭНДВИЧИ: СЫТНО И ПОЛЕЗНО

В наши дни сэндвич — не менее популярный перекус, чем каша. Белок — строительный материал для клеток и очень полезный компонент для работы всего организма в целом. К тому же сэндвич — это быстро, питательно, просто и экономно. Правда, многие уверены, что он не подходит для тех, кто следит за фигурой. Но это всё предрассудки. Сэндвич вполне может быть полезным и низкокалорийным.

Ведь не обязательно брать белый хлеб с маслом и колбасой. Можно взять ломтик цельнозернового хлеба или диетические хлебцы. Самые лучшие — безглютеновые, на

основе риса или гречневой крупы. Хорошо, если на упаковке хлебцев присутствует пометка «органические». Это уберезёт вас от пестицидов, которыми обрабатывают злаки (следы химикатов могут остаться в конечном продукте).

В качестве соуса для правильного сэндвича подойдёт паста: ореховая, бобовая, из авокадо, томатная. Сверху можно положить овощи-гриль или свежие овощи, любую зелень, ломтики запечённой или отварной куриной или индюшачьей грудки, вареной говядины или рыбу (запечённую или солёную). Полезны бутерброды с нежирным домашним сыром.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ. ПРАВИЛА ПОЛЕЗНОГО СЭНДВИЧА:

- Если хлеб, то цельнозерновой, а ещё лучше подсушенный в тостере или на сковороде без масла, или же слегка зачерствевший.
- Лучше не брать хлеб с орехами и семечками, он хоть и вкуснее, но калорийнее. А вот хлеб с отрубями — самое то.
- Мясо и птицу готовим на пару или запекаем без масла и майонеза.
- Добавляем соусы на основе йогурта, кефира, горчицы, аджики.
- Кладите больше зелени и овощей — они наполнят желудок, поэтому наесться таким сэндвичем будет проще, а калорий начинка из овощей содержит совсем немного.
- Подружитесь с пряной зеленью, она создаёт богатый вкус, содержит много витаминов и полезных веществ.



БЕРЕМ НА ЗАМЕТКУ АВОКАДО

Идеальный завтрак — цельнозерновой хлеб с хрустящей корочкой, спелый авокадо с нежирным сыром и болгарским перцем. Это не только вкусно, но и полезно.

Авокадо часто называют пищей богов, и на то есть все основания. Это один из самых богатых источников мононенасыщенных жиров, который только можно найти. Диетологи считают авокадо «суперфудом», так как в его составе большое количество витаминов и полезных жиров. Несмотря на довольно высо-

кую калорийность, 160 ккал на 100 г (средний плод весит около 220 граммов), один авокадо едва ли станет причиной лишнего веса. В его составе есть олеиновая кислота, имеющая противовоспалительные и противораковые свойства.

Авокадо является отличным источником здоровых мононенасыщенных жиров (они дают организму силу и энергию), витаминов и антиоксидантов. Этот суперфрукт обладает и другими полезными свойствами.

- 1 • Согласно исследованию, опубликованному в Nutrition Journal, люди, съевшие половинку **авокадо** на обед вместе с основным блюдом, чувствовали себя менее голодными на 40% по прошествии трех часов и на 28% — по прошествии пяти часов по сравнению с теми, кто авокадо не употреблял. Это исследование также показало, что авокадо **помогает регулировать уровень сахара в крови**.
- 2 • **Авокадо** содержит около 20 основных полезных для здоровья питательных веществ, включая **калий, витамины Е, В и фолиевую кислоту**. Калий необходим для здоровья сердца, костей, пищеварительного тракта и мышц, а также для поддержания слаженной работы клеток, тканей и всех органов вашего организма. Несмотря на то, что данное вещество содержится во многих продуктах, только 2% из нас получают рекомендованную суточную норму. Это плохо, ведь калий компенсирует гипотензивный эффект натрия. Дисбаланс в пропорции «натрий — калий» может привести не только к повышению давления, но и к развитию других заболеваний, включая болезни сердца и инсульт.
- 3 • **Магний** — еще один микроэлемент, входящий в состав авокадо, необходимый для баланса с кальцием. Если вы страдаете от быстрой утомляемости, неправильного сердечного ритма, спазма мышц или у вас невроз, виной тому может быть низкий уровень магния.
- 4 • Примерно два с половиной авокадо служат источником **суточной рекомендованной нормы калия в день** — 4700 мг. Кроме того, в среднем плоде содержится 40 мг **магния**, что составляет **10% суточной нормы потребления**.
- 5 • Включите в свой рацион авокадо. Его можно просто намазать на хлеб вместо привычных масла и майонеза. Или сделайте из него пасту для сэндвича, сочетая с овощами, яйцами, рыбой или мясом. Это один из немногих продуктов, который содержит значительное количество **витаминов С и Е5**, а также **богат волокнами**: примерно 4,6 г в половинке плода. Поэтому, когда вы едите авокадо, ваш организм получает целый комплекс питательных веществ. Вот только не забывайте, что этот фрукт довольно питательный.

«Когда мне предстоит загруженный день, я готовлю омлет из белков со шпинатом и авокадо. А также съедаю греческий йогурт с ягодами». *Карли Клосс, модель*



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Многие считают, что употребление сливочного масла способствует увеличению массы тела. На самом деле польза сливочного масла как раз заключается в его питательности. А употребление сливочного масла на завтрак придает энергию человеку, при этом молочный жир, находящийся в масле, быстро и легко усваивается в организме. Жиры — это энергия для организма и пластический материал для строительства нервных клеток и прочих структур, они необходимы для выработки гормонов. Полный отказ от насыщенных жиров — дорога к катастрофе. Например, пальмитиновая кислота (содержится в сливочном масле, свином сале) необходима для того, чтобы существовала наша нервная система. Ведь в состав мембран нервных клеток входит большое количество пальмитиновой кислоты. Причем, поступать она должна регулярно, потому что организм все время обновляется.

В масле, как и в других молочных продуктах, содержится 20 аминокислот, жизненно

необходимых человеческому организму, а также жирорастворимые витамины А, D, E, K, которые отвечают за крепкие ногти, блестящие волосы и бархатистую здоровую кожу.

Кроме того, витамин А не содержится ни в каком другом растительном масле, только в сливочном. В 50 г масла — треть суточной нормы витамина А, незаменимого для людей с проблемами зрения. Также он укрепляет кости, улучшает состояние кожи и волос, работу иммунной системы.

Поэтому тост или каша с маслом на завтрак принесут только пользу. Они помогут избавиться от утренней нервозности, придадут сил, повысят работоспособность. Вот только к выбору сливочного масла нужно подходить серьезно: купленное в магазине на поверку может оказаться маргарином или спредом, содержащим огромное количество соли, трансжиров, консервантов и других вредных компонентов.

«Завтрак однозначно должен быть вкусным! На тёплый хрустящий хлеб намажьте тающее сливочное масло, сверху положите домашнее варенье. Не забудьте про пшённую или рисовую кашу с кусочком дырчатого сыра. И хорошее настроение, а также заряд бодрости на целый день будут вам обеспечены».

Елена Маньенан, писатель, ресторатор



РЕАБИЛИТАЦИЯ ЯИЧНИЦЫ

Яичница на завтрак — классика жанра. Правда, многие относятся к этому блюду с опаской, считая, что яйца виноваты в повышении уровня холестерина в крови.

Однако эти опасения напрасны — яйца давным-давно реабилитированы диетологами. Специалисты подсчитали, что люди с нормальным уровнем холестерина в крови могут съесть 5-6 яиц в неделю без всякого вреда для здоровья. Животные жиры в яйцах действительно присутствуют, однако в яичных желтках содержится и другое вещество — холин, которое чистит сосуды от атеросклеротических бляшек, нейтрализуя вредное действие жиров.

В составе яичных желтков отсутствует разве что аскорбиновая кислота — в них много витаминов E, D, A, и есть практически все необходимые организму микроэлементы. Яичный белок по праву считается самым полноценным из всех протеинов. Он усваивается организмом на 95% и содержит все незаменимые аминокислоты, которые необходимы для слаженной работы иммунной системы.

А раз так, нет нужды отказываться от яичницы на завтрак.

Весна приходит, заполняя пока еще стеснительным солнцем все вокруг. Вставать утром становится значительно проще, и даже как-то радостно выходить из дома, когда сытно позавтракаешь в преддверии рабочего дня. Готовьте и экспериментируйте, и пусть ваше утро будет бодрим!

«Если есть время, можно приготовить себе изысканный завтрак: яйцо-пашот на подушке из капусты кале и ветчины панчетты».

Гвинет Пэлтроу, актриса



ТРИ ВАРИАНТА ПОЛЕЗНОЙ НАЧИНКИ ДЛЯ

ОВСЯНОБЛИНА С «РЕВИФОРМ КОКТЕЙЛЕМ»



Один из самых популярных завтраков правильного питания — это овсяноблин. Приготовление данного блюда имеет ряд плюсов: компоненты доступны в любое время года, можно придумать много вариантов начинки, и, как практически все блюда правильного питания, он положительно влияет на пищеварение, а значит и на фигуру.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья — 2 ст. л.
- «Ревиформ коктейль» — 1 ст. л.
- Яйца куриные — 1 шт.
- Молоко или кефир — 60 мл

ВАРИАНТЫ НАЧИНКИ:

Творожный сыр + слабосоленая форель
Отварная куриная грудка + помидор + лист салата
Творожный сыр + помидор + огурец + лист салата

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Разбиваем яйцо, добавляем молоко или кефир и немного взбиваем.
2. Добавляем овсянку и ложку «Ревиформ коктейля», перемешиваем. При желании можно добавить соль, перец, или твердый сыр.
3. Обжариваем на антипригарной сковороде с двух сторон, без масла.
4. Выбираем начинку или можно подавать как самостоятельное блюдо.

СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА

С КЛЮКВЕННЫМ «РЕВИФОРМ КИСЕЛЕМ»



По составу обезжиренный творог мало отличается от обычного, хоть и называется обезжиренным, и содержит в себе от 0,1 до 3% жира. А отсутствие достаточного количества жира в составе творога снижает усвояемость кальция. Поэтому, даже если вы на диете, то можете спокойно есть творог жирностью до 5%.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 400 мл
- Творог — 200 мл
- Сахар — 50 г
- Клюквенный «Ревиформ кисель» — 50 г
- Сметана — 100 г
- Желатин — 200 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Вскипятить воду в кастрюле.
2. «Ревиформ кисель» разводим небольшим количеством холодной воды (без комочков) и вводим в кастрюлю с кипящей водой. Постоянно перемешивая, доводим до загустения. Охлаждаем кисель.
3. Творог кладем в глубокую тарелку. Обязательное условие — творог должен быть однородной структуры. Если творог зернистый, протрите его через сито. В творог добавляем сметану и сахар.
4. Взбиваем блендером творог, сметану и сахар до однородной массы.
5. Охлажденный кисель добавляем в смесь творога, сметаны и сахара.
6. Перемешиваем творог, сметану, сахар и кисель и опять взбиваем.
7. Желатин замачиваем в трех столовых ложках холодной воды на 10 минут. Потом набухший желатин растапливаем на водяной бане и охлаждаем.
8. Охлажденный жидкий желатин добавляем в творожно-кисельную массу.
9. Последний раз взбиваем все ингредиенты для суфле блендером.
10. Разливаем по креманкам или стаканам и ставим в холодильник на 2 ч.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ БАТОНЧИКИ С СУХОФРУКТАМИ

И «МАСЛЯНЫМ КУПАЖОМ РЕВИФОРМ»



Чтобы больше успеть утром или поспать подольше, найдите 30 минут вечером на приготовление питательных батончиков. Тем более такое вкусное и полезное блюдо можно будет несколько дней хранить в холодильнике и даже брать с собой в качестве перекуса.

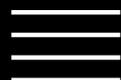
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья — 1 стакан
- Овсяная мука — ½ стакана
- Сухофрукты — 100 г
- Горький шоколад — 2-3 дольки
- Молоко — 1/3 стакана
- Мед — 1 ст. л.
- «Масляный купаж Ревиформ» — 1 ст. л.
- Соль и корица по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отдельно смешайте все сухие и жидкие ингредиенты. Сухофрукты мелко нарежьте. Шоколад протрите на тёрке.
2. Соедините обе смеси и хорошо перемешайте до густой однородной массы.
3. Распределите тесто слоем в 5-7 мм по противню, застеленному бумагой для выпечки. Отправьте в разогретую до 180 С духовку на 20 мин.
4. Горячее тесто разрежьте на батончики, переверните их, и оставьте еще на 5-7 мин. в духовке.

Чтобы разнообразить свой завтрак, сухофрукты в батончиках можно заменить или дополнить орехами, тыквенными семечками, ягодами, измельчённым бананом или другими фруктами.





ИСКУССТВО
СОВРЕМЕННОЙ
РЕКЛАМЫ —
СТОРИТЕЛЛИНГ

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ



«Кто умеет рассказывать истории — тот правит миром», — гласит древняя индейская поговорка.

Почему это так? Потому что вдохновляющие истории производят сильное впечатление — вызывают у нас эмоции и заставляют сопереживать. А еще истории хорошо запоминаются. Особенно, яркие и нестандартные сюжеты, которые затрагивают душу. вспомните сказки. Сколько лет прошло, а вы способны рассказать любую из них. А теперь вспомните правило из физики или математики из программы 10 класса. Чувствуете разницу? Вот поэтому сейчас сторителлинг как эффективный способ неагрессивной рекламы с каждым днем становится все популярней.

Сторителлинг — это способ передачи информации и определенных смыслов через рассказывание историй. И не просто историй, а захватывающих, как в лучших фильмах Голливуда. Конечно, на сценаристов мы не учились, но структуру построения такого рассказа вполне способны освоить.

Итак, есть пять элементов, которые должны быть в законченной истории: герой, сюжет, детали, эмоции (ощущения), вывод. Чтобы наполнить историю всеми этими элементами, не обязательно писать роман, подобный «Войне и миру» Л. Н. Толстого. Иногда достаточно нескольких слов, чтобы увлекательно рассказать историю, которая может продавать.

Например, вы публикуете небольшой пост в Facebook: «Готовлюсь к встрече весны, хочу максимально улучшить состояние кожи — пробую разные сыворотки с пептидами. Сегодня купила [Revilab evolution №5](#) ультраувлажняющую сыворотку для лица и области декольте с пептидными комплексами Syn®-Нусан и Moist-24™. Результат нравится — настроение радостное!»

И добавляем фото продукта.

ТЕПЕРЬ ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМ ЭТОТ ПОСТ:

- Герой — вы.
- Сюжет — ваше стремление максимально улучшить состояние кожи, справиться с преждевременным ее старением.
- Завязка — фраза «Сегодня купила Revilab evolution ультраувлажняющую сыворотку для лица с пептидными комплексами Syn®-Нусан и Комплекс Moist-24™».
- Эмоции — смайлик-статус «радостная».
- Развязка (вывод) — героиня довольна результатом после применения сыворотки.

Герой, ну как же без него? У истории должен быть герой или несколько. Им можете быть вы, ваш клиент или продукт. вспомните, с каким азартом рассказывали друзьям о том, что такое пептиды и какую важную роль они выполняют в нашем организме. Здесь можно рассказать занимательную историю, о том, как пептиды волшебным образом из капсулы попадают внутрь организма.

Сюжет — это последовательность событий с участием нашего героя. Здесь тоже всё просто: завязка, конфликт, развитие событий, развязка. Этих этапов может быть гораздо больше.

Очень важны в любой истории детали. Настоящая история должна «жить». Закрываешь глаза и видишь перед собой картинку, реальную, наполненную запахами, звуками, тактильными ощущениями.

Хорошая история обязательно должна вызывать у людей эмоции: сочувствие, радость, гнев, раздражение, злость, сомнение, уверенность. Нет эмоций — нет истории. Пусть это будет своеобразным тестом для ваших рассказов.

И, в заключение, вывод — для чего вы вообще рассказывали эту историю, какова ее главная мысль? Помним об этом и делаем красивое эмоциональное заключение.

Вот так, легко и просто, следуя простым алгоритмам, выводим наш бизнес на новый уровень. Потому что искусство рассказывать хорошие истории — самый легкий и приятный способ преуспеть как в повседневной жизни, так и в бизнесе.



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



**АЛЕСЯ
АФАНАСЬЕВА**

Беларусь, Витебск



**МАРИНА
ВЕЛЕНГУРИНА**

Россия, Москва



**МАРИАННА
ВОЛКОВИНСКАЯ**

Россия, Омск



**ВЕРОНИКА
ГАЛКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**НИНА
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



**НАТАЛЬЯ
ИВАКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**МАРИЯ
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



**ЛЮДМИЛА
ОРЛОВА**

Россия, Москва



**ЮЛИЯ
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург

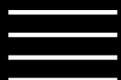


**АНТОНИНА
ЯКОВЕЦКАЯ**

Россия, Оренбург



**ЗДЕСЬ
МОЖЕТЕ
БЫТЬ ВЫ**



PEPTIDES beauty

#011/MAPT/2019



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание, **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +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:** Наталья Ивакина, Нина Добраковская, **ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР:** Александр Пономарев. 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.

© ООО «НПЦРИЗ», 2019, www.peptidesco.com

