

# PEPTIDES beauty

#012/ИЮНЬ/2019

КАК ЛЕТОМ ЗАЩИТИТЬСЯ  
ОТ РАКА

05

ГЛИКАЦИЯ: НЕ ОСТАНОВИТЬ,  
НО ОБЕЗВРЕДИТЬ

09

ОТРАЖАЕМ  
ТЕПЛОВОЙ УДАР

33

ПУТЬ К УСПЕХУ  
С КОМПАНИЕЙ PEPTIDES

41

БЬЮТИ PEPTIDES  
**BEAUTY**  
ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на **следующую** страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

Статья

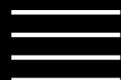
Подчеркнутое слово — в этой области расположена ссылка на внешний сайт, например, корпоративный сайт компании.

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

## ИЮНЬ 2019

- |           |   |           |  |
|-----------|---|-----------|--|
| <b>04</b> | от редакции<br><a href="#">Секрет феноменальных достижений</a>                                    | <b>25</b> | знаете ли вы, что...<br><a href="#">SOS-средства для кожи рук</a>                |
| <b>05</b> | интервью с экспертом<br><a href="#">Как летом защититься от рака</a>                              | <b>27</b> | сам себе косметолог<br><a href="#">О чем говорят проблемы с кожей и волосами</a> |
| <b>09</b> | секреты красоты и активного долголетия<br><a href="#">Гликация: не остановить, но обезвредить</a> | <b>29</b> | <a href="#">Спасаем кожу от сухости</a>  |
| <b>12</b> | <a href="#">Энергия лета в помощь щитовидной железе</a>   | <b>31</b> | <a href="#">Как я отрастила идеальные брови</a>                                  |
| <b>15</b> | <a href="#">Да будет свет! Излучаем красоту и сияние</a>  | <b>33</b> | скорая помощь<br><a href="#">Отражаем тепловой удар</a>                          |
| <b>17</b> | <a href="#">Готовимся к лету: худеем с удовольствием</a>  | <b>36</b> | функциональное питание<br><a href="#">Смузи — эликсир молодости и красоты</a>    |
| <b>20</b> | <a href="#">Результаты, которые вдохновляют</a>   | <b>40</b> | <a href="#">Едим вкусно и полезно</a>  |
| <b>23</b> | ХИТ сезона<br><a href="#">Лето в радость с «Адестабом»</a>  | <b>41</b> | делаем бизнес красиво<br><a href="#">Путь к успеху с компанией Peptides</a>      |



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание. **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +7 (495) 640-06-14, e-mail: [help@peptidesco.com](mailto: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](mailto:creator@peptidesco.com). © ООО «НПЦРИЗ», 2019, [www.peptidesco.com](http://www.peptidesco.com)



# СЕКРЕТ ФЕНОМЕНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

«Все гениальное — просто». И это не избитая фраза, а основа успешной жизни нашего времени. И если посмотрим глубже, увидим следующее: в слове «просто» легко скрывается «рост», а в слове «сложно» — «ложь, ложно».

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

Нам нравятся простые, открытые люди. Мы с легкостью делаем простые шаги. И в то же время нам непонятны замысловатые речи и сложные задачи. И это вполне естественная реакция нашего «разумного» организма — он предпочитает рационально расходовать энергию, одним словом, действует с высоким КПД.

Ведь просто любить, если отношения искренние. Просто поддерживать здоровье, если знаешь основы здорового образа жизни, которые открывают нашим читателям авторы летнего номера в статьях о поддержании красоты и отличного самочувствия с помощью пептидных препаратов компании Peptides.

Просто строить бизнес, если шаги в процессе его развития адекватны и понятны. И заметьте, практически все новые открытия направлены на упрощение жизни.

Почему именно упрощение приводит к выдающимся результатам? Посмотрите истории успешных проектов XX века вплоть до сегодняшнего дня: они являются историями об упрощении, улучшении качества, комфорта, цены.

Вы бывали в магазине IKEA? Скорее всего, да. Так вот, ее основатель, Ингвар Кампрад обставил больше квартир, чем кто-либо еще за всю историю человечества. Когда он основал IKEA как компанию, торгующую по каталогам, ему было всего семнадцать. Однажды когда стол не помещался в его машину, приятель предложил

отпилить ножки. И Кампрада сразу же осенила идея: торговать мебелью можно в разобранном виде. Теперь эта компания стоит более 40 миллиардов долларов. И этого он достиг в том числе упрощением. Впечатляет? Идем дальше.

Стив Джобс описывал собственный подход так: «Максимальная простота. Управление компанией, новые разработки, реклама должны быть нацелены именно на это: давайте сделаем это простым. Действительно простым».

Дизайнер Джони Айв, создавший все устройства Apple, начиная с iPod, не устает повторять при каждом удобном случае, что его подход состоит в создании невероятно простых в использовании предметов, хотя конструировать их исключительно сложно.

К чему это я? Очень хочу донести до вас ключевую идею нашего времени:

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ + ПРОСТОТА = УСПЕХ.**

Успех в отношениях, успех в поддержании здоровья, успех в развитии бизнеса.

Компания Peptides идет именно этим прогрессивным путем. Инновационные разработки наших ученых в области антивозрастных технологий делают применение продуктов компании максимально простым. Особенно это касается новых серий Revilab.

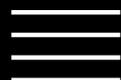
• **Revilab ML — это современный подход к решению проблем: комплекс пептидов, экстрактов и необходимых веществ в одной капсуле.**

• **Revilab SL — серия препаратов с сублингвальным способом применения, который ускоряет и упрощает попадание активных компонентов в системный кровоток, благодаря чему эффект наступает быстрее.**

• **Сыворотки Revilab Evolution — быстрое преобразование кожи, направленное на восстановление тканей и омоложение с пролонгирующим эффектом.**

Теперь несколько слов о бизнесе. В наше время интернет доступен практически всем, что делает его максимально простым и удобным средством для масштабирования бизнеса. Очень многие, прежде чем приобрести продукт, читают отзывы о нем в поисковых системах. Это подтверждает статистика — многочисленные положительные отзывы о действии продукции можно встретить как на частных сайтах, так и на «отзовиках», в форумах и социальных сетях. Делясь историями успеха и результатами, мы создаем единый мощный бренд Peptides, который работает на каждого из нас. Ведь это очень просто, и в этом наша сила!

9 лет — это полноценный цикл развития компании, который позволяет перейти на новый уровень. В свете современных возможностей IT-технологий и развития средств коммуникаций представляю проект «Красивый бизнес в телефоне» — новый подход к сетевому бизнесу. Присоединяйтесь!



# КАК ЛЕТОМ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАКА

**РОМАН ПИНАЕВ, врач-онколог,  
кандидат медицинских наук,  
президент компании Peptides**

Лето — долгожданная пора каникул, отпусков и возможности насладиться солнцем и морем. Как сделать так, чтобы отдых принес радость, а не стресс? Как защитить себя и своих близких от онкологических заболеваний, которые провоцирует солнечное излучение? Об этом Татьяна Рыцкая, руководитель проекта Beauty Peptides, поговорила с Романом Николаевичем Пинаевым, президентом компании Peptides, врачом-онкологом, кандидатом медицинских наук.





**НА ЛЮБЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ РОДИНКИ НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛИ. ОПАСЕНИЯ ДОЛЖНЫ ВЫЗВАТЬ ЛЮБОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА, ФОРМЫ, РАЗМЕРА, НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ: БОЛЕЗНЕННОСТЬ, ЖЖЕНИЕ, ЗУД.**

**Т. Р. — Летом все хотят быть красивыми и загорелыми. Но нужно помнить, что солнце оказывает на наше здоровье не только позитивное влияние. Оно может нанести вред человеку. Какие онкологические заболевания провоцирует солнечное излучение?**

Р. П. — Прежде всего стоит упомянуть о риске возникновения рака молочной железы. Летние месяцы длятся недолго, поэтому желание наших соотечественников «ухватить» как можно больше солнечного света и загара объяснимо. Однако стоит помнить, что это может быть достаточно опасно. Так, например, в группе риска те дамы, которые любят загорать топless. Ткани женской груди очень неж-

ные, и переизбыток солнца действует на них крайне негативно. Может измениться соотношение прогестерона и эстрогена и начаться гормональный дисбаланс, что способно привести к развитию злокачественных новообразований. Способ профилактики очевиден — не следует открывать грудь и подставлять ее под активное солнце, а также необходимо использовать защитный крем с SPF-фильтрами.

Еще одним летним видом злокачественных опухолей считается меланома и другие типы рака кожи. Кожа, по сути, является скаффолдом человека, защищающим его от воздействия внешних факторов. Именно кожный покров первым реагирует на ультрафиолетовое из-

лучение, ветер, холод и т.д. Когда происходит истощение механизмов компенсаторного характера — начинаются проблемы. При солнечном ожоге или хронической травме родимого пятна (невуса) может произойти сбой процессов деления клеток, и это станет началом формирования опухоли. Искусственный и естественный (солнечный) ультрафиолет повреждает генетический аппарат клеток кожи, вызывая в них мутации. В частности, такое происходит в меланоцитах — клетках, которые содержат темный пигмент меланин, отвечающих за цвет кожи, глаз и волос. У людей со светлой кожей, голубыми глазами и светлыми волосами (истинные блондины и рыжеволосые) после загара и ожогов особен-

но повышен риск заболеть меланомой или раком кожи. Ультрафиолет у них также провоцирует увеличение количества и размеров родинок на теле. Грозными предвестниками злокачественного перерождения невуса, при обнаружении которых следует как можно быстрее обратиться к врачу, являются: изменение его внешнего вида (рост, потемнение или осветление, появление неровных краев, покраснение), зуд, болевые ощущения, а также кровоточивость. К числу общих признаков развития онкологических заболеваний кожи относятся наличие долго не заживающих язвочек, уплотнение участка кожи и т.д.

**Т. Р. — Правда ли, что человеку, у которого много родинок, нельзя посещать солярий и загорать на солнце?**

Р. П. — Если на теле есть невусы и их большое количество, то при избыточном влиянии ультрафиолета риск их трансформации в меланому резко увеличивается. Именно поэтому если врачи рекомендуют вам не загорать вообще, то лучше прислушаться к ним и по максимуму защитить кожу от контакта с солнечными лучами.

**Т. Р. — Каких родинок стоит опасаться? Может, лучше вообще все удалить?**

Р. П. — По незнанию многие люди склонны верить слухам о том, что

все родинки опасны и несут в себе рак по умолчанию. Но это не так. Большинство из них совершенно безобидны. Это может быть пигментный невус или сосудистое образование. И те, и другие на протяжении жизни возникают у человека. Они не несут никакой опасности для жизни и удалять их не нужно. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением! Попытки самостоятельно избавиться от той или иной кожной проблемы примочками или выжиганием чистотелом очень опасны.

На любые изменения родинки необходимо обращать внимание, чтобы не допустить развития злокачественной опухоли. Опасения должны вызвать любые изменения цвета, формы, размера, неприятные ощущения: болезненность, жжение, зуд.

Регулярно осматривать свои родинки следует всем, но есть категория людей, которым надо быть особенно внимательными с ними. Это в первую очередь те, чьи родственники болели меланомой или иными онкологическими заболеваниями, и те, кому уже удаляли подозрительные родинки.

**Т. Р. — Правда ли, что пигментация появляется из-за солнечных лучей, и как быть, если она уже появилась?**

Р. П. — Основная, но далеко не единственная причина возникновения гиперпигментации — это



действительно нарушение режима загара под естественными солнечными лучами или в солярии без специальных защитных средств. Гиперпигментация также может появиться как результат травматического повреждения кожи и как следствие угревой болезни, разных косметологических процедур: пилингов, лазерной шлифовки кожи, если пациент не соблюдает рекомендаций врача-косметолога. Еще одна причина гиперпигментации — нарушение гормонального фона из-за беременности или приема гормональных контрацептивов, либо во время пубертатного периода и климакса.

В данном случае также не стоит сбрасывать со счетов наследственный фактор и возрастные изменения, которые делают нашу кожу более уязвимой для ультрафиолетовых лучей. С возрастом изменяется выработка меланина, он распределяется неравномерно, и поэтому появляются пигментные пятна. Гиперпигментация может также быть симптомом хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей.

В более зрелом возрасте в клетках-меланоцитах накапливаются определенные изменения, поэтому зачастую пигментация имеет отсроченное действие. Об этом стоит помнить молодым людям. В нашем ассортименте есть линия клеточной косметики **REVILINE**, обладающей защитными свойствами. Средства из данной серии не имеют в своем составе традиционных SPF-фильтров, но снижают риск появления солнечных ожогов и хорошо восстанавливают кожу после инсоляции.

**Т. Р. — Как уберечь себя от негативно-**

**го влияния солнечных лучей? Как вести себя на солнце?**

Р. П. — Вопрос очень актуальный, так как современная молодежь увлекается загаром в соляриях, популярны поездки на солнечные курорты. Все стремятся погреться на солнце, побыть на пляже максимально долго. Однако это очень вредно. Рекомендуются загорать до 11:00 часов дня, пока солнце не столь активно. А потом можно снова выходить на солнце после 16:00 часов. Все об этом прекрасно знают, тем не менее часами лежат на пляже. С учетом современной активности солнца, которая значительно возросла, и истончения озонового слоя, это может быть достаточно опасно. Старайтесь не подвергать длительному воздействию солнца открытые участки кожи, больше времени проводите под навесом или солнцезащитным зонтом. Если придерживаться общеизвестных рекомендаций, солнечные ванны принесут вам пользу. Солнце повышает выработку витамина D, стимулирует иммунную систему организма, улучшает работу центральной нервной системы, самочувствие и настроение. Но при более интенсивном поглощении солнечных лучей возникает обратный эффект — стресс, ожог, перегрев и интоксикация организма. Таким образом вместо отдыха и здоровья мы получаем ухудшение состояния и за 10–14 дней долгожданного отпуска перегружаем наш организм. Получается, что с отдыха мы возвращаемся не восстановившимися, а получившими стресс. Об этом надо помнить.

**Т. Р. — Находясь длительное время под палящим солнцем, человек рискует полу-**

**чить не только перегрев, но и солнечный ожог. Как защитить себя в этой ситуации?**

Р. П. — Здесь я могу дать нашим читателям общие рекомендации. Если вы собираетесь на пляж, примерно за полчаса до выхода на улицу нанесите на кожу специальный крем с высоким фактором защиты. Кроме того, нанесение крема следует повторять — примерно раз в час и после каждого купания. Дополнительно необходимо использовать головные уборы и темные очки, защищающие в том числе кожу лица и глаза. Чтобы избежать перегрева и солнечного удара, носите просторные вещи белого цвета из натуральных тканей. Стоит воздержаться от нахождения под прямыми лучами солнца и физической активности с 11:00 до 16:00 часов. К слову, физическая активность повышает температуру тела, увеличивает нагрузку на сердце, потерю жидкости. В сочетании с жарой все эти воздействия на организм усиливаются, так что риск получить тепловой удар значительно возрастает. Пейте больше воды, чтобы избежать обезвоживания организма.

**Т. Р. — Что вы можете посоветовать для защиты кожи летом?**

Р. П. — Защищать открытые части тела (лицо, шею, область декольте, кисти рук и предплечья) нужно специальными косметическими средствами. Настоящим спасением для кожи в знойный день станет крем **Reviline pro регенерирующий**. Он стимулирует процессы регенерации клеток кожи, улучшает клеточный



метаболизм. На мой взгляд, без этого крема не смогут обойтись обладательницы воспаленной, чувствительной, легко раздражаемой кожи. Пептиды селезенки, входящие в состав данного крема, стимулируют восстановление тканей, укрепляют коллагеновую структуру кожи и повышают ее упругость, ускоряют заживление при солнечных ожогах; обладают антиоксидантным, иммуностимулирующим действием.

Натуральные масла и экстракты растительного происхождения — это ценные источники природных биологически активных веществ, витаминов, полиненасыщенных кислот, которые бережно ухаживают за кожей лица, питают и увлажняют ее, повышают ее репаративный (восстановительный) потенциал, стимулируют обменные процессы, защищают от внешних неблагоприятных факторов.

**Тоник «pH-баланс» из серии Reviline** восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи лица благодаря входящему в его состав инновационному пептиду Rubixyl® — помощнику коже в борьбе с повседневными стрессами. При регулярном использовании он существенно повышает устойчивость кожи к различным стрессовым воздействиям, в том числе к солнечному излучению, разглаживает морщины и улучшает цвет лица.

И, конечно, в жару особенно актуальным будет применение высокоактивного крема для лица **Peptide Revitalizer из серии Revilab № 3**. В его состав входит уникальная комбинация пептидных комплексов, низкомолекулярной гиалуроновой кислоты и растительных экстрактов. Именно они обеспечивают высокую эффективность и многофункциональность этого

крема. Его основные сильные стороны: увлажнение, снятие стресса, усиление регенерации, противовоспалительное и успокаивающее действие.

**Т. Р. — Роман Николаевич, как проводить профилактику онкологических заболеваний? Как защитить своих близких?**

Р. П. — Во-первых, важно вести здоровый образ жизни: по возможности правильно питаться, высыпаться, не иметь вредных привычек, не злоупотреблять нахождением на солнце. Во-вторых, требуется проходить диспансеризацию. Ежегодно делать флюорографию. Женщинам после 25 лет необходимо раз в месяц выполнять самообследование молочных желез и раз в год проходить осмотр у гинеколога, маммолога, не пренебрегать ультразвуковыми исследованиями органов малого таза и молочных желез, а после 35 лет делать еще и маммографию. Мужчинам после 30 лет рекомендуется ежегодно проходить обследование у уролога, а после 40 лет — один раз в два года делать ПСА-скрининг. После 45–50 лет для профилактики рака желудочно-кишечного тракта необходимо один раз в два года сдавать анализ кала на скрытую кровь и проходить ФГДС — эндоскопическое исследование верхнего отдела желудочно-кишечного тракта с помощью зонда, а также после 50 лет не менее одного раза в пять лет проходить колоноскопическое исследование (для диагностики рака толстой кишки).

Как уже было сказано, любое изменение родимых пятен: потемнели или посветлели, увеличились, края стали неровными, — должно стать поводом к

тому, чтобы пройти первичный осмотр у дерматолога, а после и у онколога, дабы исключить рак кожи.

На сегодняшний день мы располагаем широкими возможностями и методиками профилактики онкопатологий. В арсенале Peptides есть препараты, которые могут помочь организму предотвратить развитие тех или иных состояний, способных привести к онкозаболеваниям. Мы имеем средства для профилактики онкологических заболеваний как в рамках препаратов «Онкосерии», так и в линии лечебно-профилактических препаратов. Например, препарат **«Комплекс 3R»** содержит комплекс трех антиоксидантов, которые помогают организму бороться со свободными радикалами и избавляться от оксидативного стресса. Свободные радикалы приводят к поломкам ДНК, в результате чего возникают предопухолевые состояния. «Энсил» — профилактический комплексный препарат растительного происхождения, который снижает риск развития онкозаболеваний путем воздействия на различные системы и органы. Большую роль в профилактике онкопатологий играют пептидные биорегуляторы. Это — **«Эндопутен»**, **«Владоникс»**, **«Кристаген»**, а также пептидные аге-протекторы последнего поколения **Revilab ML 01, Revilab SL 03**.

**Т. Р. — Что бы вы могли пожелать нашим читателям?**

Р. П. — Берегите себя, ведите здоровый образ жизни, будьте внимательны к своему организму и не пренебрегайте возможностями в области профилактики онкозаболеваний, которые открывает перед вами компания Peptides.



# ГЛИКАЦИЯ: НЕ ОСТАНОВИТЬ, НО ОБЕЗВРЕДИТЬ

**НАТАЛЬЯ ИВАКИНА,  
Россия, Санкт-Петербург**

Здоровый образ жизни сегодня в моде. Ведь жизнь в современном мегаполисе отнимает много сил, и каждый день наш организм вынужден противостоять множеству опасностей: загрязненный воздух, не самая здоровая пища, стресс. Чтобы быть в тонусе, мы должны питаться сбалансированно, вести активный образ жизни и не отмахиваться от рекомендаций специалистов. Наука и медицина не стоят на месте, и сегодня ученые намного лучше понимают, почему в организме человека происходят возрастные изменения.



**В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВЕДУЩИЕ ДИЕТОЛОГИ И НУТРИЦИОЛОГИ ОБЪЯВИЛИ ВОЙНУ САХАРУ, КОТОРЫЙ ОПАСЕН НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ФИГУРЫ, НО И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА В ЦЕЛОМ. ВРАЧИ НАЗЫВАЮТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ НЕИНФЕКЦИОННОЙ ЭПИДЕМИЕЙ XXI ВЕКА И ПРИЗЫВАЮТ СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ. ПРИЧЕМ ОПАСНОСТЬ НЕСЕТ НЕ ТОЛЬКО ПРИВЫЧНЫЙ НАМ БЕЛЫЙ РАФИНАД.**

**В ДИЕТОЛОГИИ РЕЧЬ ИДЕТ О СЕМЕЙСТВЕ САХАРОВ. В НЕГО ВХОДЯТ ГЛЮКОЗА, КОТОРУЮ СОДЕРЖАТ БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ ПРОДУКТЫ (ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА СЛАДКИЕ); ФРУКТОЗА, В ОСНОВНОМ СОДЕРЖАЩАЯСЯ ВО ФРУКТАХ; САХАРОЗА — ТОТ САМЫЙ ЭКСТРАКТ ИЗ САХАРНОЙ СВЕКЛЫ ИЛИ ТРОСТНИКА; ЛАКТОЗА ИЗ МОЛОКА... ЭТО ВСЁ ПРОСТЫЕ САХАРА, КОТОРЫЕ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БЫСТРО УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ.**

Потребление большого или избыточного количества быстрых углеводов приводит к ожирению, существенно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и усиливает гликацию, которую ученые сегодня называют одной из причин преждевременного изнашивания организма.

Впервые о гликации заговорили научные сотрудники крупной японской косметической компании, когда обнаружили, что разрушение коллагеновых волокон связано с потреблением сахара.

Гликация — естественный процесс, который происходит в организме и младенца, и пожилого человека. Если говорить простыми словами, то гликация — это взаимодействие сахаров с белками: простые сахара, поступающие с током крови, «салятся» на молекулы белков, в первую очередь коллагена, образуя поперечные сшивки.

В результате гликации образуются конечные продукты, или AGEs (от английского термина Advanced Glycation Endproducts). Эти остаточные продукты не выводятся ни из клетки, ни из организма в целом; накапливаясь, они вызывают нарушение обменных процессов, гипоксию и гибель клетки.

Процесс гликации происходит во всем организме человека, во всех его органах и системах без исключения. До 30–35 лет его влияние на дерму не так существенно. Однако когда он запускается совместно с процессом естественного старе-

ния, то быстро набирает скорость. Конечные продукты усиленной гликации прочно «склеиваются» с коллагеном и эластином. Гликация коллагена, эластина и фибронектина приводит к тому, что кожа теряет упругость и активнее подвергается негативному воздействию солнечных лучей.

Глюкоза становится своеобразным молекулярным клеем, делающим кровеносные сосуды неэластичными, что вызывает воспаление, которое, в свою очередь, приводит к гипертрофии гладких сосудистых мышц и внеклеточного матрикса. Последствиями гликации в коже становятся дряблость, истончение, тусклость, темные круги под глазами, общий уставший вид; появляются морщинки, и пропадает здоровый блеск. Гликация также является одной из причин появления пигментных пятен на коже, поскольку способствует гиперактивности меланоцитов, отвечающих за выработку пигмента меланина. При этом замедляются регенерация клеток кожи и процесс кровообращения — в коже активно запускаются процессы старения.

Полностью нейтрализовать гликацию невозможно, поскольку она естественный процесс для организма человека, однако можно уменьшить ее негативное воздействие. Для этого прежде всего необходимо вести здоровый образ жизни и отказаться от продуктов, богатых быстроусвояемыми углеводами, или свести их потребление к ми-

нимуму. Речь идет о белом хлебе, сахаре, кондитерских изделиях, фастфуде, чипсах, попкорне, сладких газированных напитках и т.п.

Важно обогатить свой рацион такими нутрициентами, как кофермент Q10 (активатор клеточного дыхания), витамины группы В. Кроме того, требуется снизить общую калорийность рациона и увеличить физические нагрузки. Давно известно, что физические упражнения способствуют утилизации глюкозы мышцами, улучшают жировой обмен и снижают уровень глюкозы в крови.

Мы можем воспользоваться исследованиями ученых. Например, было обнаружено, что зеленый чай замедляет процесс гликации и стимулирует выработку коллагена. Хорошо борются с конечными продуктами гликации экстракты имбиря, душистого перца, корицы, гвоздики. Экстракты шалфея, майорана и розмарина также эффективны. На экстракт розмарина стоит обратить особое внимание, поскольку он является источником ценной розмариновой кислоты, действующей как акцептор свободных радикалов и разрушающей сшивки белков кожи, которые снижают ее эластичность. Розмариновая кислота способствует оздоровлению кровеносных сосудов и клеток крови.

Кроме того, определенные внешние факторы, например, длительное пребывание на солнце, ускоряют оседание конечных продуктов гликации в тканях, следовательно,

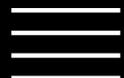
стоит сократить время пребывания под солнцем.

Естественно, для успешной борьбы с преждевременными возрастными изменениями мы должны не только вести здоровый образ жизни, но и грамотно выбирать парфармацевтики и косметику для ухода за кожей лица. В компании Peptides разработаны экологичные средства для снижения интенсивности гликации: препарат Revilab Anti-A.G.E. и сыворотка Beauty из набора Anti-AGE Complex NB.

Revilab Anti-A.G.E. — высокоэффективный препарат с мощным антиоксидантным и антитоксическим эффектом. Он обеспечивает снижение интенсивности гликации и защищает организм от повреждающего действия конечных продуктов гликации. В его состав входят альфа-липоевая кислота, таурин, карнозин, экстракт розмарина и астаксантин — уникальное сочетание веществ-чемпионов в борьбе против гликирования.

Альфа-липоевая кислота — витаминоподобное вещество — способна активировать фермент редуктазу, который расщепляет конечные продукты гликации на безвредные и выводит их из организма. Альфа-липоевая кислота запускает процессы внутриклеточной детоксикации.

Таурин предотвращает неферментативное присоединение глюкозы к молекулам белков и защищает липиды клеточных мембран от перекисного окисления.



**Карнозин** — дипептид — имеет свойства антиоксиданта и предупреждает появление дополнительных сшивок в коллагене, сохраняя структуру соединительной ткани и замедляя рост амилоидных фибрилл, которые образуются при болезни Альцгеймера.

Экстракт розмарина снижает скорость всасывания сахаров в кишечнике и эффективно понижает уровень глюкозы в крови. Как и таурин, он предотвращает гликацию макромолекул.

**Астаксантин** считается одним из самых мощных антиоксидантных средств. Кроме того, он обладает защитным действием в отношении ДНК клетки.

Revilab Anti-A.G.E. благодаря своим активным компонентам помогает добиться длительного эффекта омоложения не только кожи, но и всех белковых структур организма.

Благодаря антигликирующей сыворотке для лица Beauty в жизнь может быть воплощена мечта о красивой коже без морщин. Специалисты лаборатории Peptides создали уникальное средство, состав которого — сочетание пептидов и высокоактивных комплексов — сбалансирован и безопасен.

Сыворотка Beauty борется с гликацией, устраняя повреждения и сшивки коллагенового каркаса, благодаря таким компонентам, как **Prodizia™** (растительный экстракт коры альбиции), экстракт цветов красного клевера и экстракт розмарина. Это — мощные антигликирующие и антиоксидантные вещества, они стимулируют микроциркуляцию кожи, восстанавливают белковые структуры дермального матрикса, возвращая ему подвижность и упругость, регулируют гидробаланс кожи и улучшают клеточное дыхание.

Сыворотка обеспечивает значительное увлажнение кожи на 24 ч, поскольку содержит **Moist-24™** — водно-гликолевый экстракт травянистого растения императы цилиндрической. Его эффект сравним с

инъекциями гиалуроновой кислоты.

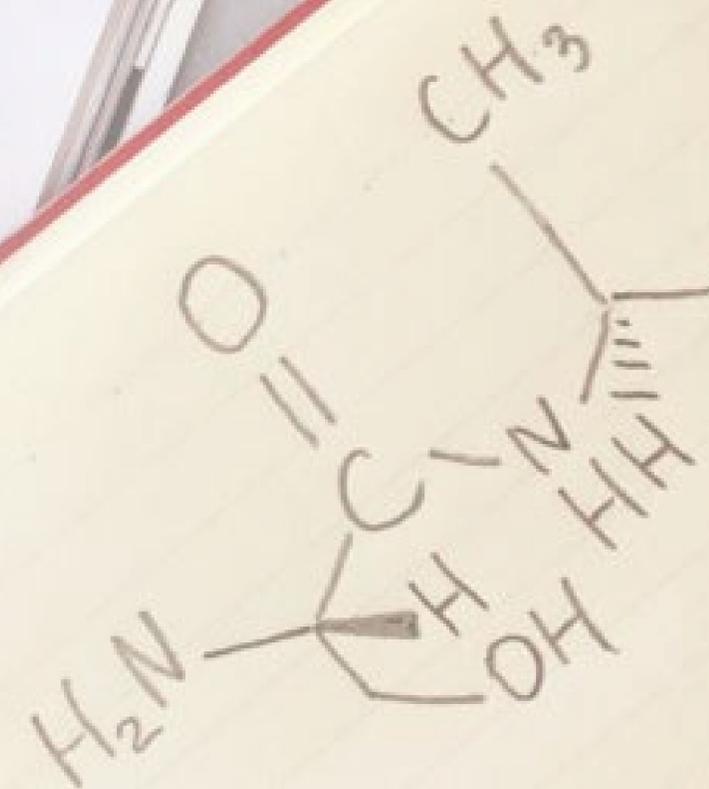
Благодаря **Matrixyl® synthe'6™** и пептидному комплексу **Syn®-Ake** сыворотка запускает синтез восьми ключевых элементов эластичного каркаса кожи, предотвращает появление морщин, а также уменьшает выраженность уже существующих мимических морщин. Уплотняет эпидермис и дерму на 38%. Выравнивает рельеф кожи, тонизирует ее, делая более плотной и упругой.

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

В состав сыворотки Beauty входит инновационный комплекс, полученный из экстракта большого древесного папоротника, — **Liftessense™** — для придания моментального лифтинг-эффекта. В течение всего нескольких минут на поверхности кожи образуется невидимая вуаль, которая моделирует овал лица и устраняет мелкие морщинки. Площадь морщин уменьшается на 10–11% уже в течение первых 30–40 минут.

В состав сыворотки входит несколько растительных экстрактов: экстракт шалфея и топинамбура. Данные компоненты отлично смягчают и увлажняют кожу, обладают противовоспалительным и общеукрепляющим действием, защищая ее от преждевременных морщин.

Наука и медицина не стоят на месте. Кажется, еще чуть-чуть, и тайна долгожительства и вечной молодости будет раскрыта. Однако пока этого не произошло, мы должны больше внимания уделять себе, вести здоровый образ жизни и следить за новыми тенденциями и открытиями в косметологии и медицине.



# ЭНЕРГИЯ ЛЕТА В ПОМОЩЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

**АЛЕСЯ АФАНАСЬЕВА, Беларусь, Витебск**

Вот и пришло долгожданное лето. Мы всегда с нетерпением ждем его. Во всех временах года есть что-то особенное, но сердце словно выстукивает: «Скорее бы лето». Для чего нам нужен летний отдых? Конечно, для того, чтобы набраться сил и «подзарядить батарейки».



**ГДЕ СПРЯТАНЫ «БАТАРЕЙКИ»?**

Щитовидная железа — маленькая «батарея» нашего организма. Этот орган имеет форму бабочки и находится на передней поверхности шеи. Руководит работой щитовидной железы маленький, размером с горошину, гипофиз, расположенный в головном мозге. Он вырабатывает гормон, стимулирующий щитовидную железу на выработку тироксина — основного гормона щитовидной железы. Щитовидная железа хранит йод и использует его для создания йодсодержащих гормонов (йодтиронинов), участвующих в регуляции обмена веществ и росте отдельных клеток, а также организма в целом — тироксин (тетрайодтиронин, Т4) и трийодтиронин (Т3).

Синтез этих гормонов происходит в эпителиальных фолликулярных клетках, называемых тироцитами. Кальцитонин, пептидный гормон, также синтезируется в щитовидной железе: в парафолликулярных или С-клетках. Он компенсирует износ костей путем встраивания кальция и фосфатов в костную ткань, а также предотвращает образование остеокластов, которые в активированном состоянии могут привести к разрушению костной ткани, и стимулирует функциональную активность и размножение остеобластов. Именно благодаря кальцитонину новая костная ткань образуется быстрее. У ребенка щитовидная железа способствует росту, формированию здоровой костной ткани и нормальному половому развитию. На протяжении всей жизни щитовидная железа стимулирует выработку энергии в клетках,

обеспечивает все обменные процессы, играет важную роль в контроле уровня холестерина, разделяя эту функцию с печенью и половыми гормонами, совместно с гипоталамусом и надпочечниками обеспечивает терморегуляцию (поддержание постоянной температуры тела).

Кроме того, щитовидная железа стимулирует группу лимфоцитов, которые обеспечивают распознавание и уничтожение чужеродных нашему организму клеток, играя важную роль в формировании приобретенного иммунитета. И все же, основная функция щитовидной железы — это генерирование энергии, которая необходима для обеспечения всех жизненных потребностей, а также на восстановительные процессы после острых вирусных и бактериальных инфекций. Огромное количество энергии требуется для сдерживания хронических заболеваний. Чем выше нагрузки на организм в целом, тем выше нагрузка на саму щитовидную железу. Длительные высокие нагрузки, особенно в условиях дефицита питательных веществ, приводят к истощению ресурсов щитовидной железы и снижению ее продуктивности. В таких условиях в структуре щитовидной железы могут образовываться коллоидные узлы и даже разрастание диффузного зоба, которые свидетельствуют о том, что щитовидная железа функционирует в экстремальном режиме.

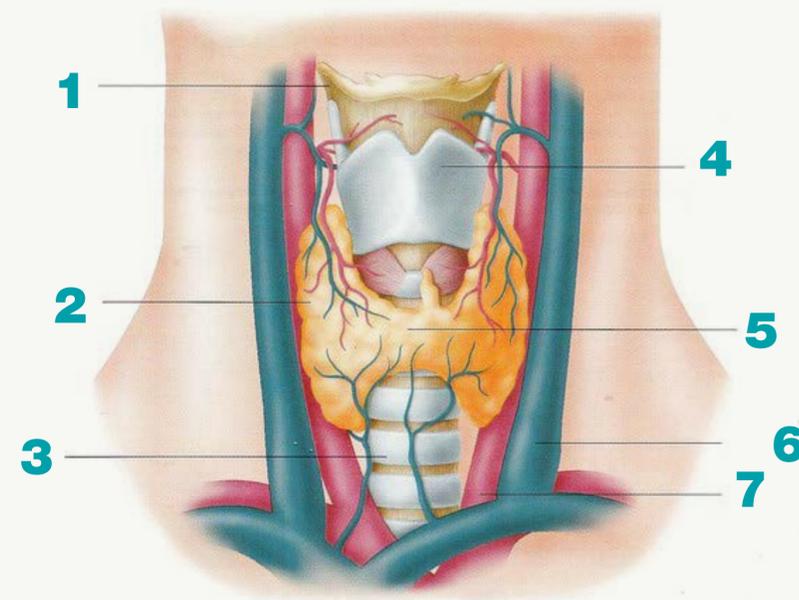
**КАК ПРОВЕРИТЬ ЗАРЯД «БАТАРЕЙКИ»?**

Когда «батарея» заряжена — гормонов достаточно, у нас есть жизненные

силы и энергия, жизнь бьет ключом и все хорошо. А вот когда гормонов не хватает, тогда появляются проблемы...

Итак, щитовидная железа по каким-то причинам начинает плохо вырабатывать тироксин. Содержание тироксина в крови, естественно, снижается. Клетки начинают работать медленнее и плохо выполнять свои функции. Все клетки организма! Без исключения! При недостаточной продукции гормонов щитовидной железы происходит нарушение всех биологически значимых процессов, энергии не хватает на отражение атак инфекционных агентов, обостряются хронические заболевания, даже поддержание постоянной температуры тела и жизнедеятельности в целом становится непосильной задачей. Часто щитовидная железа подает нам сигнал о помощи. Как же распознать этот сигнал?

Для этого существуют анализы крови: если уровень тиреотропного гормона — высокий, значит, он «умоляет» щитовидную железу производить гормоны, а она не реагирует. На основании этих данных ставят диагноз «гипотиреоз». Однако вы можете распознать сигналы щитовидной железы и на интуитивном уровне. Замечали ли вы, что когда вы принимаете душ или ванну, вам хочется сделать воду погорячее, или что вы хотите одеться потеплее, укутаться в теплый плед, погреться у камина или обогревателя? Это не случайно. Таким образом ваш организм стремится снизить потери тепла и снять нагрузку со щитовидной железы. Чем более выражено истощение щитовидной железы и, соответ-



- 1** Подъязычная кость  
Маленькая изолированная кость, лежит под языком и поддерживает его.
- 2** Щитовидная железа  
Имеет форму бабочки, располагается на трахее сразу под гортанью.
- 3** Трахея
- 4** Щитовидный хрящ  
Главный хрящ гортани, формирует кадык (адамово яблоко).
- 5** Истмус (перешеек)  
Соединяет две доли щитовидной железы.
- 6** Внутренняя яремная вена
- 7** Общая сонная артерия

ственно, более выражены проявления гипотиреоза, тем сильнее желание человека согреться.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ «БАТАРЕЙКА» СЕЛА?

В данной ситуации все не так сложно. Дайте немного солнца вашей щитовидной железе! Вы когда-нибудь зимой чувствовали себя хуже, чем летом? Витамин D и определенный спектр света — вот ответ на вопрос, почему летом самочувствие лучше. Аутоиммунные заболевания с большей вероятностью будут возникать в регионах, расположенных далеко от экватора. Ученые предположили, что одна из потенциальных причин этого может быть связана с недостаточным уровнем витамина D, поскольку он в первую очередь вырабатывается под воздействием солнечных лучей в коже без солнцезащитного крема.

Витамин D влияет примерно на 3000-30000 генов в нашем организме. Вы могли слышать, что он необходим для усвоения кальция и укрепления костей, но он также играет важную роль в здоровье вашей иммунной системы. Этот витамин может предотвращать и снижать аутоиммунную реакцию, в то время как его дефицит связан с нарушением функции иммунной системы. Недостаток витамина D провоцирует развитие многих болезней, в том числе сердечно-сосудистых, аутоиммунных, депрессии и патологий

щитовидной железы, к которым относится тиреоидит Хашимото. Одним из лучших способов восстановления оптимального уровня витамина D является воздействие солнца. (В качестве бонуса солнечный свет обладает естественными иммуномодулирующими свойствами, а также может поднять ваше настроение.) Чтобы повысить ваш уровень витамина D достаточно прогуляться в парке. Рекомендуется подвергать воздействию солнечных лучей кожу без солнцезащитного крема в районе полудня в течение 15 минут. А потому будет неплохо, если вы возьмете за правило выходить на небольшую прогулку во время обеденного перерыва.

Если вы обладатель светлой, тонкой кожи и не привыкли к солнцу, возможно, вам лучше не спешить. Будьте осторожны, не подвергайте себя воздействию солнца слишком долго, чтобы не получить солнечные ожоги. Вместе с тем, некоторые специалисты в области здравоохранения предположили, что при значительном дефиците для восполнения витамина D до адекватных уровней понадобится провести четыре-шесть часов на солнечном пляже в течение семи дней подряд. Звучит странно не так ли? Если у вас нет запланированных пляжных каникул, солярии также станут отличным (и расслабляющим) вариантом. (Да, я говорю о солярии!) Однако не

стоит забывать, что солярий может быть противопоказан некоторым людям, особенно людям со светлой, тонкой кожей, а также в случае, если на теле большое количество родинок, при мастопатии и ряде других заболеваний.

Само тепло для щитовидной железы обладает целебным эффектом. Оно облегчает поддержание постоянной температуры тела, а значит значительно снимает нагрузку с щитовидной железы. Поэтому при гипотиреозе рекомендуют съездить на юг — туда, где по-настоящему тепло. На море за счет солнечных ванн и йодированного воздуха пациенту с гипотиреозом может стать значительно легче. Прогретые солнцем песок, строения, дороги и дорожки, ведущие к побережью, морской воздух с легким ветерком, насыщенный нежным теплом вечер — все это полезная атмосфера для пациентов с гипотиреозом.

Конечно, лето на юге не бывает без изнуряющей жары. Даже здоровому человеку бывает тяжело переносить полуденный зной. Поэтому и здоровым, и больным в этот период дня лучше находиться в проветриваемом помещении, под навесом, в тени развесистых деревьев или укрытых зеленью беседках. Можно немного поспать, почитать или заняться любимым делом. Постарайтесь планировать прогулки, купание, рыбалку и другие

занятия на открытом воздухе либо утром до 11:00, либо вечером — после 16:00.

Спокойствие и расслабление. Помните, как в фильме: «Волна накатывает... Откатывает... Накатывает... Потом опять откатывает...». Хорошее настроение и покой снижают уровень кортизола — гормона, которого можно назвать постоянным спутником нашей жизни. Кортизол блокирует нормальное превращение малоактивной формы гормона Т4 в более активную Т3. Как всегда, в этом случае ключ кроется в балансе: уровень кортизола можно считать оптимальным, когда мы активны, энергичны и при этом не встревожены. Поэтому дышите морским воздухом, наслаждайтесь южным теплом и щедростью солнца.

Морские и океанские глубины — это настоящие кладовые йода и цинка, растворенных в воде, сосредоточенных в водорослях, рыбе, моллюсках. Поэтому ни в коем случае не отказывайте себе в блюдах с морепродуктами. А также мы рекомендуем вам полакомиться фейхоа. Эти прекрасные плоды с замысловатым названием — чемпионы среди растений по содержанию йода и чаще всего растут в прибрежных районах. Цинк — обязательный микроэлемент для многих процессов в нашем организме и, в частности, для превращения Т4 в активную форму Т3 и образования тире-

отропного гормона.

Поддержать работу щитовидной железы вы можете, принимая пептидные и непептидные препараты, созданные специально для решения проблемы дефицита необходимых строительных, питательных, минеральных и регуляторных веществ.

Значительно снять нагрузку с щитовидной железы и поддержать ее оптимальную работу помогут пептидные препараты: «Тиреоген», Revilab SL 03, Revilab ML 01. Они помогают регулировать работу щитовидной железы, препятствуют росту узлов, оказывают антиаутоиммунное действие. Восполнить дефицит цинка помогут «Мезотель бьюти» и «Цинсил». Натуральный антидепрессант «Феличита» позволит снизить психоэмоциональное напряжение и уровень кортизола.

Лето — это пора приключений, это теплые бархатные вечера и ночи, это палящее солнце, свежий и легкий ветерок и, конечно, синее бездонное море. Летом мы расслабляемся, обретая какую-то невесомость, беззаботность и открытость. Вот и мне захотелось с вами помечтать о летнем отдыхе. Наслаждайтесь этим прекрасным временем года и позвольте вашему организму восстановиться.



# ДА БУДЕТ СВЕТ! ИЗЛУЧАЕМ КРАСОТУ И СИЯНИЕ

**ЕЛЕНА ПОМОРЦЕВА, врач-дерматокосметолог, Россия, Уфа**

У животных морщин не бывает. Но мы безошибочно можем определить, молодая перед нами особь или старая, здоровая или больная. То же самое происходит и с людьми. Об этом я, косметолог, часто напоминаю пациенткам, которые просят меня «убрать вот эту противенькую морщинку».



Как правило, при знакомстве человек не раскладывает в уме ваше лицо на дефектные составляющие: складки, брыли, бородавки или рубцы (если только он не профессионал эстетической медицины). Мы видим лица целостно и оцениваем их, порой интуитивно и бессознательно, на уровне «нравится — не нравится».

Я вовсе не призываю вас отказаться от процедур, уменьшающих выраженность морщин. Я говорю о том, что одни только косметические процедуры не помогут вам сохранить молодость надолго.

Часто косметологи рекомендуют пройти целый курс омоложения, не ограничиваясь устранением какого-то одного недостатка. Но и этого бывает недостаточно, не все зависит от иглы косметолога или скальпеля пластического хирурга. Главный секрет женского очарования и молодости скрыт в нас самих.

Как бы банально это ни звучало, но самой привлекательной частью женского лица мужчины называют глаза. Я больше чем уверена, что они вряд ли смогут объяснить, почему один взгляд их притягивает, а другой не производит никакого впечатления.

Глаза выдают нас с головой. В них могут отразиться или все жизненные неудачи и обиды, или радость и энергия. Каждая женщина хочет обладать сияющим выразительным взглядом. Но для этого мало избавиться от морщин. Взгляд женщины может выражать сексуальность, доброту, заинтересованность, влюбленность. И каждое из этих качеств мужчина может чувствовать и уже делать для себя определенные выводы. У него может возникать симпатия. Ну и конечно, взгляд не должен быть поникшим или встревоженным. Такое выражение глаз никого не будет привлекать, и мужчины не исключение.

Глаза называют зеркалом души. В то же время поникший взгляд может свидетельствовать не просто о плохом настроении, а о сбое гормонального фона. Ранние морщины, сухая кожа — все эти неприятности также связаны с падением уровня женских половых гормонов. Чтобы вернуть себе молодость и цветущий вид, женщи-

нам в менопаузе помимо косметических процедур необходимо наладить гормональный фон.

Именно поэтому я считаю, что мне очень повезло, когда я узнала о продуктах компании **Peptides**, позволяющих не допустить преждевременного старения организма.

Желание женщины выглядеть молодо и эффектно вполне естественно. И за те 17 лет, что я работаю в косметологии, конечно, у меня появились постоянные клиентки, которые любят экспериментировать и пробовать что-то новенькое. Медицинские технологии не стоят на месте, мы используем филлеры, которые гораздо медленнее выводятся из организма, давая прекрасный эффект увлажнения, выравнивая цвет лица и заполняя мелкие морщины. Применяем разнообразные инъекционные процедуры, пилинги и лазерные методики.

Во время процедур есть возможность пообщаться, и в этих разговорах мы все чаще отмечаем, что только визуального, косметического эффекта женщинам уже недостаточно. Если еще вчера мои клиентки хотели видеть быстрый и яркий результат, который будет максимально долго сохраняться, то сегодня хотят не только выглядеть, но и чувствовать себя молодо. Поэтому мы вновь возвращаемся к теме гормонального фона.

Ведь красота женщины напрямую зависит от ее здоровья. Роскошные волосы, сияющая кожа, крепкие блестящие ногти — мечта каждой, но стоит помнить, что в организме все взаимосвязано, а внешний вид лишь отражает внутренние процессы. И если с кожей, волосами или ногтями что-то не в порядке, скорее всего, сбой дала гормональная, сердечно-сосудистая или пищеварительная системы. То, что мы воспринимаем как внешний дискомфорт, косметологический дефект, может сигнализировать о скрытых проблемах со здоровьем.

А в этом вопросе, к сожалению, и лазерные процедуры, и уколы красоты бессильны. Мало того, не каждый косметолог расскажет пациенту маленький секрет: все инъекции будут эффективны только на фоне корректного гормонального статуса. То есть как только количество

эстрогенов в организме уменьшается, та же гиалуроновая кислота, введенная в виде инъекций, просто не сможет проявить свои эффекты в полном объеме. В этом случае пептидные биорегуляторы становятся настоящей находкой.

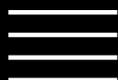
На мой взгляд, препаратом выбора в схемах профилактики старения всегда и безоговорочно будет регулятор работы эпифиза **«Эндопутен»**. Он поможет отладить работу всей эндокринной системы. А в помощь ему **«Женолутен»**, препарат на основе пептидов яичников, который участвует в восстановлении тканей и резервных возможностей яичников.

Если вы интересовались биологическими эффектами пептидных препаратов компании **Peptides**, то уже знаете, что применение **«Эндопутена»** в комплексе с пептидами тимуса (**«Владоникс»**) может увеличить продолжительность жизни. А это замечательное дополнение. Если апатия и потеря интереса к жизни вызвана проблемами щитовидной железы, то добавляем в схему **«Тиреоген»**. Если взгляд потух на фоне стресса и подавленного состояния, то есть смысл рассмотреть применение **«Гландокорта»**, который способствует нормализации работы надпочечников.

И, конечно, говоря о сиянии глаз, не забываем об органах зрения. Кстати, если **«Визолутен»** сохранит вам зрение, и вы будете меньше щуриться, пытаться разглядеть что-либо, то это уберезет вас и от нежелательных «гусиных лапок».

**«Сигумир»** не только поможет приобрести легкую походку. Содержащиеся в нем пептиды хрящевой ткани благотворно скажутся на эластичности кожи.

Вот, пожалуй, эффективный минимум в работе по профилактике старения. Хотя, конечно, в ассортименте компании **Peptides** есть немало препаратов, которые поддерживают здоровье самых разных систем и органов, позволяют в любом возрасте сохранить молодость, энергию, защищают сосуды от разрушения, позволяют иметь сильные мышцы и крепкие связки. Чего стоит один антигликационный комплекс **Revilab Anti-A.G.E.**



# ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ: ХУДЕЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**АНАСТАСИЯ ОГНЕВА, Россия, Москва**

Лето — прекрасная пора для отпусков, пляжных селфи и зажигательных вечеринок. В холодное время года наш организм накапливал лишние килограммы. И вот оно лето, а вы с трудом влезаете в любимое платье. Никогда не поздно привести тело в отличную форму. В этой статье мы расскажем, как похудеть быстро, с удовольствием и пользой для здоровья.



### ЗАВТРАК: МИНИМИЗИРУЕМ СЛАДКОЕ

В последнее время на тему завтрака много спорят и порой высказывают прямо противоположные мнения. То завтрак — это лучший прием еды за день, то на самом деле худший; то он невероятно важен, то его ценность сильно преувеличена. Утверждают, что он влияет на похудение и помогает удерживать вес. Большинство исследователей все-таки сходятся во мнении, что важность завтрака не подлежит сомнениям по нескольким причинам: он заряжает энергией на весь день, оберегает от желания перекусить до обеда и помогает контролировать здоровье, ведь это первая еда, которая попадает в пустой желудок. Вот только для того чтобы завтрак принес пользу, необходимо выполнить одно условие — сделать его качественным. Привычки в еде у всех людей разные. Их прививают в семье, «подглядывают» в интернете или вырабатывают интуитивно. Для одного — день начинается с овсянки и тоста с сыром, для другого — с омлета с овощами, а для третьего — с сырников и йогурта.

В американском журнале были опубликованы результаты одного исследования. Женщин, участвовавших в эксперименте, разделили на две группы. Энергетическая ценность их рациона составляла 1400 ккал в день. Однако распределение калорий в течение дня было разным. Так, в первой группе энергетическая ценность завтрака была 700 ккал, обеда — 500 ккал, и ужина — 200 ккал. Во второй группе пищевая ценность завтрака составляла всего 200 ккал, обеда — 500 ккал и ужина — 700 ккал. В итоге женщины из первой группы похудели быстрее и в среднем сбросили в два раза (!) больше лишних килограммов. Причина состояла в том, кроме количества калорий в дневном рационе для оптимального похудения важно их перераспределение в течение дня. Лучше всего включать в свой завтрак продукты, содержащие медленные углеводы (каши из цельной крупы, цельнозерновой хлеб) и немного белка (копченый лосось, мягкий сыр, творог).

Совершенно не призываю вас к полному отказу от сладкого. Ведь чаще всего строгий отказ от чего-либо не дает желаемого результата. Как известно, запретный плод сладок, и вы будете хотеть еще больше булочек или конфет. Я предлагаю вам искать альтернативу любимым

десертам. Так, молочный шоколад можно заменить на темный, мороженое — на замороженный йогурт, конфеты — на сухофрукты.

Задолго до появления онлайн-магазинов, способных доставить что угодно 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, люди двигались намного больше, солидный вес считался признаком достатка, а сладкое — признаком модной и дорогой жизни. Сегодня хороший, разнообразный рацион и тщательно спланированный завтрак — знак уважения к себе и своему здоровью.

### ОБЕД НА РАБОТЕ: «РЕВИФОРМ» ВАМ ПОМОЖЕТ

Если говорить обо мне, то я, как правило, беру на работу обед, приготовленный дома, а значит могу полностью контролировать состав блюд. Это избавляет меня от беспокойства о скрытых калориях, которые нет-нет, да и проберутся даже в самые здоровые ресторанные блюда. А когда нет возможности взять обед из дома, настоящим спасением для меня стали низкокалорийные крем-супы из серии «Ревиформ». Компания предлагает несколько видов: куриный с овощами, куриный с имбирем, сырный, суп с говядиной и овощами, томатный с говядиной. Крем-супы «Ревиформ» являются полноценным первым блюдом и обеспечивают организм необходимыми питательными веществами при минимуме калорий. Они разработаны на основе натуральных мясных пептидов с сублимированным мясом, зеленью и пряностями. Мясные пептиды обладают оптимальным аминокислотным составом и обогащены микроэлементами, необходимыми для здоровой жизнедеятельности организма: кальцием, магнием, калием, селеном, железом и др. Эти крем-супы не содержат ГМО, искусственных красителей и ароматизаторов. Одна упаковка продукта обеспечит вас горячим, вкусным и полезным обедом на пять рабочих дней. Крем-супы «Ревиформ» готовятся быстро, по пользе не уступают традиционно приготовленным блюдам. Крем-супы «Ревиформ» — это возможность легко и быстро достичь желаемого веса и идеальной фигуры без изнурительных диет и бесконечных ограничений. И еще они в удобной компактной упаковке, поэтому без труда помещаются в маленькую сумочку.

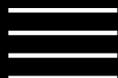
Они помогают худеть, создавая ощущение сытости на долгий период. В качестве источников белка используйте мясо, рыбу, орехи, злаки, морепродукты. А еще отлично подойдет сухая смесь «Ревиформ коктейль». «Ревиформ коктейль» — напиток для тех, кто заботится о своей фигуре. Оптимальный баланс белков, жиров и углеводов, богатое содержание витаминов и минеральных веществ делают его незаменимым помощником в борьбе за идеальную форму. Входящие в его состав растворимые пищевые волокна (гуммиарабик) стимулируют рост полезной микрофлоры и благотворно влияют на работу кишечника.

### УЖИН: ЕСТЬ ИЛИ НЕТ ПОСЛЕ ШЕСТИ?

Из своего опыта могу сказать, цифра «шесть» на часах — всего лишь условность. Это время важно для тех, кто ложится спать в девять-десять часов вечера. Мало кто засыпает строго в это время, поэтому лучше запомнить — ужинать следует не позже, чем за два-три часа (по мнению некоторых диетологов — за четыре) до сна — рассчитывайте сами. Но даже и это не значит, что перед сном вы не можете выпить стакан кефира или съесть огурец.

Здравый смысл и основные принципы здорового питания — лучшие помощники в выборе ужина. Ни один специалист не будет возражать против салата из легких, не содержащих крахмала овощей, куриной грудки или рыбы, приготовленной на пару или же просто сваренной. Кефир и йогурт без добавок, который многие годы считался главным другом худеющего, в некоторых системах питания находится в опале, но классическая диетология разрешает нежирную кисломолочную продукцию даже на ночь.

От чего действительно стоит воздержаться после шести часов вечера, так это от сладкого и каш. Нередко диетологи советуют также не есть после шести крахмалистых овощей: картофель, баклажаны, тыква, кукурузу. Это связано с гормональными процессами: простые углеводы провоцируют выработку инсулина, который, в свою очередь, блокирует действие соматотропного гормона (гормона роста). А это вещество необходимо тем, кто следит за фигурой, поскольку позволяет худеть буквально



но во сне. Кроме того, полученный «на ночь» инсулин заставит вас проснуться разбитой и с волчьим аппетитом в качестве сомнительного бонуса. И хорошо, если неодолимое желание что-то съесть появится утром, а не посреди ночи!

### ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАДОСТЬ!

Без тренировок действительно не обойтись. Начинайте с легких — приседаний и выпадов по утрам или вечерам. Важно понимать, что с возрастом мышечная масса снижается, а жировая растёт, и именно с помощью мышц мы сжигаем лишние калории. Уделяйте физической активности столько минут в сутки, сколько вам лет. Под физической активностью мы понимаем не только занятия в спортзале или пробежку, но и быструю ходьбу пешком, или активную уборку дома, или игры с детьми на свежем воздухе, или подъем на несколько этажей без лифта.

Те, кто ведет сидячий образ жизни, должны хотя бы раз в час вставать, чтобы немного пройтись. Когда мы долго сидим, очень страдает спина: искривляется позвоночник, портится осанка, отекает поясничный отдел. Конечно, в идеале нужно ходить в зал или заниматься активным видом спорта. Но если времени не хватает, можно просто каждый день после работы пробежать пару километров около дома. Главное — делать это регулярно.

Кстати, о беге. Считается, что это лучший способ быстро сбросить вес. Не совсем так, потому что любая нагрузка и физическая активность помогают похудеть. А бег популярнее многих лишь потому, что является наиболее доступным способом поддерживать себя в форме — вам не нужен особый инвентарь или экипировка. Еще раз повторю — если говорить о физической активности, то любой ее вид в регулярном режиме полезен: не важно бегае ли вы, или ходите быстрым шагом, или катаетесь на велосипеде.

Какие тренировки можно посоветовать летом? В первую очередь, круговые, на все части тела, упражнения из плиометрики, кроссфита. Круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Обычно за тренировку

выполняется несколько таких кругов. Прорабатывают все группы мышц. Причем продолжительность тренировки составляет в среднем 30–40 минут, редко — 60 минут.

Старайтесь летом кардиотренировки проводить на свежем воздухе. Летом очень полезны для здоровья и развития выносливости велопрогулки, пробежки, катание на роликах.

### РЕЗЮМЕ

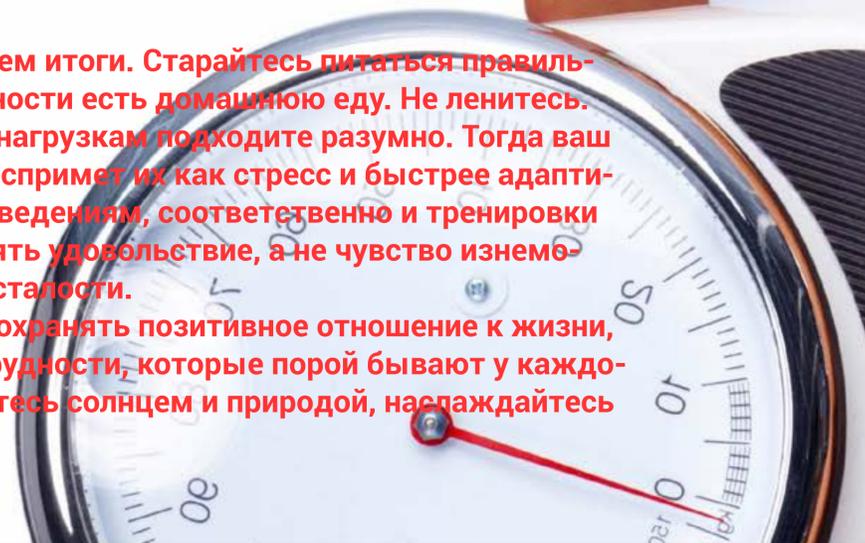
Самое главное — это правильный старт. Важно грамотно определить уровень правильную физической нагрузки, составить сбалансированный рацион, разработать план занятий и... продержаться 21 день! За это время вырабатывается привычка, и продолжать дальше уже будет значительно легче.

Безусловно, чтобы сохранялся интерес, стоит подбирать разнообразные физические упражнения, чередуя силовые тренировки, кардиотренировки, упражнения на растяжку и др. Лучше всего это делать под руководством тренера, так как он сможет грамотно подобрать программу именно для вас.

Постоянство тренировочного процесса, соблюдение правил сбалансированного питания и, наконец, грамотное сочетание тренировок и питания — залог вашего здоровья и красивой подтянутой фигуры. С ростом активности возрастает и потребность в калориях, поэтому важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов, чтобы хватило энергии на новые тренировки и сжигание жира, а не мышц.

**Итак, подведем итоги. Старайтесь питаться правильно, по возможности есть домашнюю еду. Не ленитесь. К физическим нагрузкам подходите разумно. Тогда ваш организм не воспримет их как стресс и быстрее адаптируется к нововведениям, соответственно и тренировки будут доставлять удовольствие, а не чувство изнеможения и усталости.**

**Старайтесь сохранять позитивное отношение к жизни, несмотря на трудности, которые порой бывают у каждого. Наслаждайтесь солнцем и природой, наслаждайтесь жизнью.**



# РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ

**ЕЛЕНА КИШКУРНО, Латвия, Рига**

Моя история в Peptides началась 7 лет назад. На тот момент у нас был семейный бизнес — фитнес-центр. В один прекрасный день я поняла, что дочь отлично справляется сама, и решила открыть свой бизнес. Я всегда хотела работать в сфере прямых продаж, поскольку мне близок принцип работы таких компаний.



Прежде всего хотелось сотрудничать с надежной организацией, выпускающей серьезную продукцию. Так я нашла информацию о научно-производственной компании Peptides в интернете. Сначала изучила ее в онлайн-источниках. Сразу оговорюсь, что я изначально четко понимала и решила, что хочу работать с российской компанией, поскольку абсолютно уверена, что перспективные разработки и инновации в медицине сосредоточены в России. Познакомившись с результатами научных исследований, пришла к выводу, что на тот момент самое интересное предложение давала именно эта компания.

Peptides привлекла меня прежде всего научной обоснованностью продукции. Но лично для меня было важно ее существенное конкурентное преимущество — пептидные биорегуляторы, не имеющие аналогов как в России, так и за ее пределами. И, конечно тот факт, что лечебно-профилактические и косметические средства Peptides пользовались авторитетом и доверием у врачей и косметологов.

Потом я съездила в Санкт-Петербург познакомилась с руководством компании. Решающим знаковым моментом стало то, что я увидела по каналу РенТВ передачу про директора Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии В. Х. Хавинсона и его разработку — пептидные биорегуляторы. Вскоре я уже искала информационного спонсора. И неожиданно быстро вышла на Ирину Беляцкую из латвийского Даугавпилса. Она разместила запоминающуюся рекламу в интернете. В самом ее объявлении не было для меня ничего нового — в нем говорилось, что пептидная продукция улучшает качество жизни, помогает укрепить здоровье и достичь активного долголетия. Но мне было важно другое: я для себя выяснила что в Латвии уже есть человек, который сделал ставку на пептиды и уверенно продвигает их на высоко конкурентном латвийском рынке. Я созвонилась с Ириной, мы встретились, быстро нашли общий язык. Так у меня появился не только наставник, но и надежный друг.

Особые отношения сложились за эти годы с продукцией Peptides и у меня лично. Есть у меня и свой любимый продукт — «Панаксод». На протяжении нескольких лет у меня были определенные проблемы с желудочно-кишечным трактом, но я противилась приему антибиотиков, хотя леча-

щий врач настоятельно их рекомендовал. Осенью-весной приходилось пить травяные настои (гастросборы), соблюдать диету.

Теперь все это — в прошлом. После приема «Панаксода» мне стало намного лучше. Мы рекомендуем брать его с собой при поездках в Турцию, Египет, Таиланд. Если раньше мы волновались, что нам не подойдет какая-то приправа или что мы плохо перенесем смену климата и привычного режима питания, то теперь, имея в дорожной аптечке этот препарат, мы ни о чем не беспокоимся.

Расскажу еще об одной ситуации, когда моя семья была очень благодарна продукции Peptides. Мы отдыхали с ребенком в Турции и поехали на экскурсию в формате «джип-сафари». Во время путешествия в горах нас, для полноты ощущений, основательно облили холодной водой. А после, по сценарию, мы на огромной скорости проехали немалую дистанцию на открытых джипах.

Так что неудивительно, что по возвращении в гостиницу у ребенка заболело горло. У меня были с собой препараты на основе синтезированных пептидов — «Кристаген» и «Хонлутен». Принимали их ударной дозой, и буквально на следующий день состояние улучшилось, мы продолжили купаться. Отпуск был спасен!

Теперь попробую составить групповой портрет своих клиентов — жителей Латвии. Могу с уверенностью сказать, что большинство этих людей активно интересуются инновациями в антивозрастной медицине. Их сильная сторона — внимательное отношение к своему здоровью, стремление не лечить, а предупреждать болезни.

Одна из моих постоянных клиенток, фармацевт Галина, на собственном опыте пришла к выводу, что пептидные биорегуляторы ценны тем, что работают на клеточном уровне и имеют пролонгированный эффект. Она принимает парафармацевтики из серии ПК и поэтапно проводит коррекцию работы различных органов и систем. Женщина прекрасно себя чувствует, стала энергичной и активной.

Показателен результат, который наблюдался у моего клиента из Клайпеды. Валентин активно интересовался вопросами долголетия. Ему на тот момент было 55 лет, он приобрел «Эндолютен». Я спросила его о впечатлениях, поскольку на тот момент его ничего особенно не беспокоило, и он не

страдал какими-либо хроническими заболеваниями.

Он ответил, что в восторге и что за последние 10 лет никогда так хорошо себя не чувствовал. Раньше плохо переносил перепады температур, его сильно знобило. К тому же, занимаясь спортом в период активного приема наших препаратов, он получил травму ноги. Обычно восстановление занимало недели три, а тут он почувствовал улучшение уже через неделю! К тому же, наладилось его психологическое состояние, настроение, восстановилась нервная система — он стал спокойнее.

Очень много позитивных результатов у мужчин, принимавших препараты компании Peptides. Один из моих клиентов, Андрис, заинтересовался препаратами «Актимен» и «Мезотель». Он рассказал о невероятных результатах. Это была первая весна, когда он не ощущал усталости и утомляемости. Чувствовал прилив энергии.

Есть и невероятные примеры из практики. У нас был клиент лет 80, он приобрел Геропротекторный комплекс № 7 для мужского здоровья. Вскоре отметил, что жизнь для него заиграла яркими красками. Для него это была настоящая перезагрузка.

Был у меня и отчаявшийся клиент с болями в колене. Стал применять Revilab ML 09 для опорно-двигательного аппарата. И на третий день он почувствовал себя намного лучше. Он, конечно, очень удивился. Теперь чувствует себя великолепно и стал нашим постоянным клиентом.

Очень важно, что с помощью наших препаратов мы можем улучшить качество жизни онкобольных. В этом направлении имеется немало положительных отзывов по препаратам «Ревифорт», «Ревиплант», «Леваин» и «Ликам». Их прием не подразумевает отмены уже назначенной терапии, речь идет о комплексном применении биорегуляторов в сочетании с другими фармацевтическими препаратами для достижения наилучшего эффекта. В частности, снижаются побочные явления химиотерапии, улучшается общее самочувствие пациентов.

Немало замечательных отзывов мы получаем и о косметических средствах Peptides. Как-то раз ко мне обратилась девушка, которая пользовалась исключительно французской косметикой и была очень скептически настроена по отношению к российской продукции. Она удивилась демо-



кратичным ценам и взяла несколько кремов из серии Reviline. Через месяц пришла и сказала: «Зачем же я тратила столько средств на аптечные и премиальные косметические бренды! Косметика Peptides превосходит их по всем статьям».

Благодаря лекциям Д. А. Горгиладзе, вице-президента компании по науке, настоящим топом продаж в нашем дилерском центре стал мужской ревиталайзер — Revilab M-Revitalizer. Он пользуется популярностью не только у мужчин, но и у женщин. Еще бы! Ведь в этом продукте сконцентрировано все самое лучшее: состав и действие его выше всех похвал.

Что касается линии Revilab evolution № 5, то нашим клиентам очень нравится сыворотка для губ. Всех очень радует действие и визуальный эффект. Мне еще очень нравится «Пиналекс», который великолепно работает как косметическое средство, разглажи-

вающее морщины вокруг глаз. Такой эффект я открыла для себя совершенно случайно и теперь всем рекомендую наносить его в косметических целях. Очень любят у нас в Риге крем-мыло Peptide Cream-SOAP, и надо отметить очень много приобретают его приезжающие в Латвию испанцы и итальянцы.

Отрадно, что в настоящее время в Риге косметологи стали проводить комплексную терапию в сфере борьбы с возрастными изменениями. Помимо косметологии и косметических процедур они включают в терапевтический курс пептидные биорегуляторы, например, «Сигумир» и «Эндолутен».

В настоящее время продукцию Peptides хорошо знают и активно рекомендуют пациентам практикующие врачи. С нами сотрудничает врач-офтальмолог из Риги Мария Заруцкая, которая сейчас живет в Санкт-Петербурге, но по-прежнему консультирует наших клиентов. А также опытный

врач-нейрохирург Юрис Дзенис из Латвии. Он проводит операции и ведет прием в медицинском центре как вертебролог (специалист по диагностике и лечению заболеваний позвоночника). Примечательно, что он на своем опыте понял, насколько эффективно работают пептиды, и теперь рекомендует их своим пациентам.

Расскажу о его знакомстве с пептидами. В свободное время Юрис занимался кикбоксингом. Это приводило к тому, что спортивные травмы периодически давали о себе знать. Тогда он решил использовать ПК-4. И результат не заставил себя ждать. В течение двух месяцев Юрис опять вернулся к тренировкам. Еще он принимал ПК-17 для зрения и тоже получил желаемый эффект.

Вот так пептидные препараты меняют жизнь людей к лучшему. И это здорово, что мы причастны к повышению качества жизни многих людей.

Подводя итог всему сказанному, отмечу, что компания интересна не только своей продукцией, научными разработками, своим партнерством с авторитетными организациями, но и особой концепцией и инновациями. Это социально значимый проект, с определенной миссией, направленный на благо миллионов людей и доступный каждому.

Очень радует, что в последнее время многие стремятся вести здоровый образ жизни, больше гулять, заниматься спортом и правильно питаться. Таким образом у людей формируется ответственное отношение к своему здоровью. Они больше внимания уделяют профилактике заболеваний и могут использовать такие достижения антивозрастных технологий, как средства из серии Revilab Peptides, позволяющие надолго сохранить молодость, красоту и здоровье.



# ЛЕТО В РАДОСТЬ С «АДЕСТАБОМ»

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ, Россия, Санкт-Петербург

Летом у всех нас появляется желание вести более активный образ жизни, мы стремимся выехать на природу, на дачу, отправляемся в путешествия. Это, как правило, сопряжено с увеличением физической нагрузки и риском обострения сердечно-сосудистых заболеваний. В преддверии самого горячего сезона мы расскажем о том, как защитить сосуды и снизить риск сердечно-сосудистых катастроф.

Сосуды являются жизненно важной магистралью, по которой к клеткам и тканям органов доставляются питательные вещества и кислород. Сердце, как мощный насос, круглосуточно прогоняет кровь по сосудам, и, если оно перестает работать — человек умирает. Поэтому забота о сердце и сосудах очень важна для продления жизни. В группу риска сердечно-сосудистых заболеваний попадают не только люди с вредными привычками (алкоголь, курение). Негативное влияние на здоровье сердца оказывают также следующие факторы:

- 1 НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
- 3 ЧАСТЫЕ СТРЕССЫ
- 4 МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Присутствие в жизни человека подобных моментов отрицательно воздействует на работу сердца и сосудов. Немаловажную роль играет и возраст человека, ведь чем старше он становится, тем меньше активности проявляет, а малая подвижность ухудшает циркуляцию крови, способствует преждевременному старению сосудов. В итоге этого начинают развиваться сердечно-сосудистые заболевания.

### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- сосудистые заболевания мозга — болезни кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- заболевания периферических артерий — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит — поражение сердечной мышцы и клапанов сердца в результате аутоиммунной атаки, спровоцированной стрептококковой инфекцией;
- врожденный порок сердца — существующие с рождения деформации строения сердца.

### ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ. В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ?

Инфаркт — это частичное или полное повреждение сердечной мышцы, которое происходит в результате закупорки артериального сосуда, питающего сердце, когда его перекрывает тромб. В результате ткани не получают кислород и иные питательные вещества — и начинают отмирать. Кстати, инфаркт — не обязательно сердечная патология. Встречаются также инфаркты кишечника, почки, головного мозга и т. д. Основные причины схожи: атеросклеротическое поражение артерий, кровоснабжающих внутренний орган, аномалии развития сосудов или наследственные дефекты свертывающей системы, приводящие к появлению тромбов. Чтобы предотвратить катастрофу, необходимо соблюдать простые правила: вести здоровый образ жизни и проходить ежегодную диспансеризацию.

Инсульт представляет собой острое нарушение мозгового кровообращения, которое происходит в результате двух причин: сужения и закупорки кровеносных сосудов головного мозга (ишемический инсульт) и кровоизлияния в голов-

ной мозг, а также его оболочки (геморрагический инсульт). Сегодня такая патология «помолодела», и инсульты встречаются не только у пожилых людей, но и у молодых, начиная с 20 лет. К причинам развития патологии относят изменение просвета или состояния стенок сосудов, внутримозговое кровоизлияние. При тромбозе происходит закупорка кровеносного сосуда, питающего мозг, что приводит к отечности мозговой ткани. При кровоизлиянии отмечается разрыв артерии головного мозга — такой вид инсульта может случиться в любом возрасте. При эмболии сгусток жироподобных веществ (эмбол) застревает в сосуде и останавливает ток крови. Нередко такой вид инсульта развивается после операции на сердце или при аритмии.

### ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАЩИЩАТЬ СЕРДЦЕ ЛЕТОМ?

Лето — это не только отдых, отпуск и море, но и существенное повышение температуры воздуха, а значит, и увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Хуже всего жара сказывается на сердечниках. Статистика показывает, что в летние месяцы кардиологические стационары переполнены, причем пик поступлений приходится на самые знойные дни.

Связано это с тем, что при повышении температуры окружающей среды наше сердце вынуждено работать гораздо интенсивнее, чем обычно. Тепло, как известно, расширяет сосуды, и поэтому огромное количество крови приливает к коже. А кровоснабжение внутренних органов, наоборот, уменьшается. Чтобы нейтрализовать эту разницу, сердечная мышца — миокард — вынуждена сокращаться сильнее и чаще. С потом человек теряет много солей, в том числе и калия. Дефицит этого элемента приводит к тахикардии — учащенному сердцебиению.

Как приятно в жару охладиться в воде! Однако подобный температурный контраст опасен даже для здоровых людей, не говоря уже о тех сердечниках, которые вопреки советам врачей любят погреться на солнце. Если после длительного лежания на пляже окунуться в воду резко, без подготовки, возникает спазм сосудов, из-за этого увеличивается артериальное давление и нагрузка на сердце, что может привести к печальным последствиям.

Инфаркты, инсульты и даже летальные исходы у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями в сильную жару на пляже, к сожалению, явление не такое уж редкое.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Есть вопрос — есть ответ. Научным отделом компании Peptides, всегда оперативно реагирующим на запросы клиентов и их потребности, был разработан многокомпонентный лечебно-профилактический препарат «Адестаб». Его компоненты подобраны экспертами в грамотном соотношении, которое способствует максимальной эффективности препарата. В формулу препарата входят: хлорид калия, цитрат магния, экстракт плодов боярышника, шишки хмеля, плоды аронии.

### ЧТО ЭТО ДАЕТ СОСУДАМ?

Калий необходим для нормального функционирования сосудов, капилляров, мышц, а особенно сердечной мышцы, клеток мозга, печени, почек, желез внутренней секреции и других органов. Калий входит в состав внутриклеточных жидкостей (50% всех солей в организме — соли калия). А еще он способствует выведению из организма лишней воды, помогает ликвидировать отеки.

Магний замедляет проводимость нервного импульса и оказывает антистрессовый эффект. Снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление, облегчая таким образом нагрузку на сердце. При недостатке магния организм забирает его из костей.

Боярышник снимает спазм сосудов и улучшает усвоение кислорода сердечной мышцей, снижает частоту сердечных сокращений. Помогает нормализовать сон при нервных расстройствах. Имеет мочегонный эффект.

Шишки хмеля обладают седативным и мочегонным свойством. А также регулируют водно-солевой и липидный обмен в организме, благотворно влияют на детоксикационные функции печени.

Плоды аронии отлично укрепляют стенки капилляров, снимают сосудистые спазмы, улучшают реологические свойства крови.

По отзывам наших читателей, этот препарат отлично зарекомендовал себя при метеозависимости. 1–2 капсулы «Адестаба» способствует облегчению состояния при спазме сосудов. Также он помогает быстро восстановиться при смене климата, длительных переездах и перелетах.

Так что принимая «Адестаб» как в восстановительных, так и профилактических целях сейчас, вы закладываете надежный фундамент для отличного отдыха и ярких впечатлений на все лето.



# SOS-СРЕДСТВА ДЛЯ КОЖКИ РУК

Кожа рук страдает больше других участков кожного покрова. Ведь она в 12–15 раз чаще, чем лицо, подвергается воздействию моющих средств, горячей и холодной воды, а значит, находится в постоянном стрессе, и ей требуется усиленная защита и уход.



**Если посмотреть правде в глаза, каков ваш уход за руками? С лицом все проще: умылись, нанесли тоник и крем. А руки? Сколько раз в день вы их моете? Сколько раз наносите крем?**

Важно знать, что защитный липидный слой кожи рук восстанавливается в 10 раз медленнее, поскольку количество сальных желез, по сравнению с «показателями» тела, намного меньше. Коже на руках необходимы липиды, которые активно и надолго будут формировать защитный барьер на ее поверхности. Толщина кожи на кистях всего 0,5–1 мм, в то время как на лице — 2 мм.

По статистике, кожа рук примерно в 50 раз чаще, чем кожа лица, страдает от порезов и ссадин. И после работы с агрессивными моющими средствами, кожа рук надолго может оставаться сухой, шероховатой и стянутой. Именно поэтому ухаживать за руками необходимо каждый раз после контакта со средствами бытовой химии: например, наносить крем.

Достаточно одного взгляда на женские руки, чтобы определить социальный статус, возраст и семейное положение их обладательницы. Знаете ли вы, что руки — это визитная карточка женщины? В отличие от других частей тела, кожу на руках невозможно подтянуть хирургическим путем, а значит — она будет выдавать ваш истинный возраст.

Что же делать? Ответ очевиден: за руками обязательно надо ухаживать! И в этом вам отлично поможет **Reviline 10** — питательный крем для рук. За счет пептидов печени, хрящей и тимуса, комплекса «**Неовитин**», витаминов А и Е, касторового масла крем нормализует

метаболизм в клетках кожи, эффективно увлажняет ее и улучшает состояние, способствует заживлению любых повреждений, повышает ее тонус и упругость. Этот крем отлично справляется с сухостью и шелушением.

Кроме того, крем **Reviline 10** благотворно влияет на здоровье и красоту ногтей, а также укрепляет их. Ультрафиолет может вызвать появление желтого пигмента на ногтевой пластине. Поэтому, как и коже, ногтям требуется защита. В этом вопросе нет равных крему **Reviline 10**. Он, словно невидимые перчатки, защищает руки от воздействия негативных факторов окружающей среды, препятствуя преждевременному старению кожи и появлению новых повреждений.

А если коже рук требуется «скорая помощь», то помимо крема применяйте «Мезотель для тела», который быстро восполнит дефицит влаги и окажет лифтинг-эффект благодаря компоненту НРЕ-4, относящемуся к новому поколению биогенных аминов. НРЕ-4 дает возможность получить anti-age эффект, разгладить мелкие морщины, увлажнить кожу, повысить ее упругость, значительно улучшить текстуру. Важнейший аспект действия НРЕ-4 связан с влиянием на функции фибробластов, которые в ответ на его применение повышают уровень синтеза коллагена и эластина. Прямым следствием этого является повышение упругости кожного покрова.

Не менее важный компонент «**Мезотеля для тела**» — биологически активный комплекс «**Неовитин**», с выраженными антиоксидантными и антивозрастными

свойствами, получаемый из биомассы корня женьшеня. Доказаны его противовоспалительное, UV-протекторное, регенерирующее, антимикробное, иммуномодулирующее действия.

SPA-процедуры для рук незаменимы для тех, кто часто сталкивается с сухостью кожи, трещинками, ломкостью ногтей, страдает от пигментации и шелушения. Сегодня среди огромного разнообразия SPA-программ можно выбрать те, которые по душе именно вам. Эти процедуры подарят вам не только идеальные ногти и кожу рук, но и полноценный отдых.

Очень эффективна восстанавливающая SPA-процедура с пептидами. Это питательная маска с приятной насыщенной текстурой. Готовится она так: в крем **Reviline 12** надо добавить по 3–5 капель пептидных комплексов **Revilab SL 03** и **Revilab SL 04**. Крем **Reviline 12** активно борется с сухостью кожи, а препараты из линии **Revilab SL** применяются для усиления результата — мы увеличиваем концентрацию пептидов для выработки коллагена и регенерации кожи. Чтобы маска лучше впиталась и подействовала, на руки надевают полиэтиленовые перчатки или укутывают их в пленку для создания парникового эффекта. С маской нужно посидеть 30–40 минут, дополнительно закутав руки в плед. В это время вы можете послушать музыку или посмотреть фильм. Это наиболее эффективный уход, направленный на увлажнение, питание и восстановление кожи и ногтевой пластины.

Как видите, с нашими бьюти-защитниками ухаживать за руками летом легко и просто.



# О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

**МАРИНА ВЕЛЕНГУРИНА,  
Россия, Москва**

Болезни эндокринной системы бьют все рекорды — пациенты молодеют, и количество их растет. Многие эндокринные заболевания сопровождаются поражением кожи, волос и ногтей. Если это поражение вызвано исходным гормонально-метаболическим дефектом (например, дефицитом гормона), оно проявляется уже на ранних стадиях заболевания. Поэтому я, как врач-косметолог, активно сотрудничаю с эндокринологами. Ведь проблему решать важно в первую очередь изнутри.



## МЕНЯ ЧАСТО СПРАШИВАЮТ КЛИЕНТЫ: «КАК ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИВОДЯТ К ПОРАЖЕНИЮ КОЖИ?» В СВЯЗИ С ЭТИМ ПРЕДЛАГАЮ РАССМОТРЕТЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ, КОТОРЫЕ ОНИ ВЫЗЫВАЮТ.

### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Патология возникает из-за высокого уровня глюкозы в крови. Действие гормонов на кожный покров здесь опосредовано через регуляцию уровня сахара в крови. Существует более 30 видов дерматозов, которые могут возникать при диабете. Их можно разделить на три группы.

1. Первичные дерматозы возникают вследствие метаболических нарушений (ксантоматоз, липоидный некробиоз, диабетические пузыри и дерматопатии и пр.). Пузыри, папулы, перерастающие в гиперпигментные рубцы на теле, шелушение, зуд, утолщение ногтей с последующей деформацией — это все симптомы диабетической дерматопатии.

2. Вторичные дерматозы появляются при присоединении бактериальной или грибковой инфекции (кандидоз, различные высыпания на коже). С первых дней развития болезни на кожном покрове инфицированного появляются красные пятна неправильной формы, по внешнему виду напоминающие крапивницу. Беспокоит зуд, а по мере прогрессирования болезни на поверхности кожи образуются множественные папулы.

3. Третья группа дерматозов — это проблемы на фоне лечения препаратами, то есть аллергические и побочные реакции. Аллергия при сахарном диабете может появиться как местная реакция на введение препарата. На месте инъекции появляется болезненное и зудящее уплотнение. У пациента также часто наблюдаются покраснение и отечность.

### ГИПЕРТИРЕОЗ

При гипертиреозе метаболизм ускорен, а значит, трофика тканей повышена. Это отражается на качестве кожи. Она горячая, гладкая, имеется излишняя потливость, на щеках часто нездоровый румянец. Качество волос хорошее, они быстро растут, увлажнены и имеют блестящую гладкую поверхность. Однако при тяжелом состоянии может наблюдаться повышенное выпадение.

Несмотря на кажущееся в целом благополучие, может возникнуть не очень приятное состояние — претибиальная микседема. Это отек и инфильтрация кожи стоп и голеностопного сустава. Редко патологические процессы поднимаются выше икроножных мышц.

### БОЛЕЗНЬ АДДИСОНА

Второе ее название — хроническая надпочечниковая недостаточность. Основным кожным проявлением является потемнение кожи. Гиперпигментация усилена в складках кожи, например, пигмент (меланин) откладывается в линиях ладонной поверхности кистей, в местах трения одежды, в послеоперационных рубцах, на ареолах сосков.

### СИНДРОМ ИЦЕНКО–КУШИНГА

Он вызван избыточным синтезом глюкокортикоидных гормонов надпочечников, среди которых самым узнаваемым считается кортизол. Избыток кортизола влияет на синтез коллагена, подавляя его, в результате чего кожа истончается, теряет эластичность и способность растягиваться. Так появляются растяжки — стрии. При этом заболевании стрии имеют свои отличительные особенности в отличие от растяжек после беременности — стрии при данном заболевании всегда вертикальные, широкие (до 5 см), ярко-бордового цвета. Кроме перечисленных изменений при синдроме Иценко–Кушинга может наблюдаться усиленное оволосение и прыщи.

### ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

С нарушением работы эндокринной системы бывают связаны такие проблемы, как выпадение волос, повышенное салоотделение (жирность волос) и ухудшение их состояния (ломкость и ослабленность). И очень часто, наблюдая у себя такие изменения, мои клиенты первым делом грешат на сбой в гормональной системе. Однако подобные симптомы могут встречаться и при других заболеваниях.

Причина может заключаться в нарушении работы пищеварительного тракта (синдромах избыточного бактериального роста и раздраженного кишечника), недостаточном поступлении полезных веществ (например, железа или цинка), избытке углеводов в рационе, а также индивидуальных особенно-

стях, например, особой чувствительности сальных желез к андрогенам.

Но есть и эндокринные заболевания, при которых встречаются подобные нарушения. Это гипотиреоз, избыток кортизола, заболевания половых желез, избыток андрогенов, врожденная дисфункция коры надпочечников и сахарный диабет.

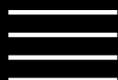
Для профилактики своим клиентам возрастной категории 30+ я рекомендую принимать курсами пептидные комплексы из серии **Revilab SL: 02, 03, 05, 10 (9)**. А при уже имеющихся заболеваниях составляю индивидуальные схемы на основе линейки **Revilab ML** и непептидных биорегуляторов. Данные продукты **Peptides** дополняют терапию лекарственными средствами и способствуют улучшению состояния.

Кроме того, подключаю цитомаксы: **«Тиреоген»** и **«Гландокорт»**. **«Тиреоген»** содержит пептиды щитовидной железы и способен участвовать в комплексном восстановлении функций щитовидной железы после перенесенных заболеваний различного генеза, при патологических состояниях, приводящих к нарушению функций щитовидной железы, воздействию экстремальных факторов внешней среды, неполноценном питании, при проживании на территории, эндемичной по заболеваниям щитовидной железы.

**«Гландокорт»** содержит пептиды надпочечников и может способствовать восстановлению гормонального статуса при его нарушениях различного генеза, в том числе при воздействии экстремальных факторов внешней среды. Его рекомендуют применять при длительном действии профессионального или психоэмоционального стресса, неполноценном питании, а также для поддержания функции эндокринной системы.

Что касается косметических средств, то при кожных заболеваниях, связанных с эндокринными нарушениями, особенно эффективны кремы **Reviline 04** для проблемной кожи и **Reviline Pro регенерирующий с пептидами** тимуса и растительными экстрактами, имеющими успокаивающее и заживляющее свойства.

В заключение отмечу, что очень важно грамотно подходить к диагностике эндокринных заболеваний. А главное не стоит решать данные проблемы самостоятельно и рассчитывать, что вам помогут одни лишь косметические средства — лучше своевременно обратиться к врачу.



# СПАСАЕМ КОЖКУ ОТ СУХОСТИ

ЛЮДМИЛА ОРЛОВА, Россия, Москва

Летом наша кожа подвергается интенсивному воздействию солнечных лучей, ветра, соленой воды, в результате чего теряет естественный баланс влаги и становится пересушенной.

Даже если вы все лето избегали интенсивного солнечного излучения, это совсем не значит, что у вас идеальная и увлажненная кожа. Лучи UVA и UVB отражаются не только от песка и воды, но и от асфальта. К тому же, проводя много времени в кондиционированных помещениях, мы сажаем кожу на кислородную диету. Но не стоит волноваться — существует довольно простой способ восстановить кожу и придать ей свежий и цветущий вид.

## ЛЕТНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ

Независимо от того, где вы проводите лето, в большом городе или на побережье, в это время года наша кожа нуждается в регулярном увлажнении. Поэтому чтобы сохранить ее здоровье, обратите внимание на косметические процедуры, которые помогут быстро справиться с сухостью и обезвоженностью кожи, вернув ей ухоженный и увлажненный вид.

**Безынъекционная кислородная мезотерапия** — отличный способ получить максимально возможную дозу витаминов, минералов, аминокислот для кожи. Она позволяет увлажнить и напитать кожу в сухой летний период на месяц вперед, главное — применять именно безынъекционный метод, так как лишнее иглоукалывание и повреждение кожи будут вшей коже совсем не на пользу.

Это настоящий подарок для тех, кто желает получить быстрый результат и боится уколов. Сначала лицо тщательно очищают. Для этого используют фруктовые кислоты и нежные скрабы, позволяющие удалить ороговевшие клетки. Затем на кожу наносят готовый мезококтейль или индивидуально подобранную смесь полезных компонентов. После этого с помощью специальной насадки точно воздействуют на кожу лица высокоскоростной струей кислорода. Благодаря данной процедуре улучшается тонус кожи, исчезает гиперпигментация. Кроме того, безынъекционная мезотерапия разглаживает мелкие и средние морщины.

Незаменима в летний период и **гидротерапия**. Вода всегда воздействует на кожу благотворно, а в жару — водные процедуры особенно важны. Однако стоит понимать, что находиться в открытых водоемах или бассейне не стоит, так как вода не защищает кожу от солнечного излучения, и можно легко получить солнечный ожог.

Существует множество водных процедур, которые оказывают различное влияние на организм в целом и кожу лица в частности. Основные виды гидротерапевтических воздействий:

- **душ** (циркуляторный, дождевой, игольчатый, пылевой, шотландский и др.);
- **ванны** (общие, локальные, гидромассажные, вибрационные и др.);
- **обливания** (холодные, контрастные);
- **бальнеотерапия** (использование минеральной воды);
- **термальная гидротерапия** (использование воды из подземных источников);
- **сауна, баня.**

**Теперь несколько слов об обертываниях.** Летом горячие обертывания чреваты сухостью кожи, а вот холодные будут идеальным решением. Среди холодных обертываний для кожи идеальными будут следующие:

- **водорослевые;**
- **ментоловые;**
- **цветочные;**
- **шоколадные.**

Принцип действия процедуры таков: из-за сужения сосудов происходит отток крови и лимфы из подкожных тканей; накопившиеся в клетках вредные вещества (токсины) выводятся из организма. Холодные обертывания благотворно влияют на тонус кожи и сосуды, обеспечивая упругость и эластичность кожи. Вариация



обертывания для лица также имеет право на существование в виде питательных и охлаждающих масок.

**Как проводят обертывания?** Готовую смесь наносят тонким слоем на кожу, после чего тело покрывают целлофановой пленкой. Оставляют на 20–30 минут. Обычно каждый последующий сеанс увеличивается на 5 минут. Общая продолжительность не должна превышать одного часа. В холодных обертываниях для усиления выработки коллагена я рекомендую добавлять 1 капсулу **Revilab ML 09**.

Для дополнительного увлажнения **необходимо использовать средства, содержащие низкомолекулярную гиалуроновую кислоту и пептиды**. Это может быть **сыворотка Revilab № 7**, которая содержит и гиалуроновую кислоту, и пептидные комплексы для эффективного восстановления кожи. Еще могу порекомендовать крем **Revilab M-Revitalizer**. По составу он очень напоминает **Revilab № 7**, это универсальное антивозрастное средство, которое решает широкий спектр проблем. Синергизм экстракта императы цилиндрической (**Moist 24™**) и низкомолекулярной гиалуроновой кислоты эффективно восстанавливает влагоудерживающие структуры эпидермиса и дермы, прекрасно увлажняет кожу. Жирные кислоты масла карите (ши) и вечерней примулы улучшают цвет лица, уплотняют текстуру кожи, прекрасно питают ее, предохраняют от окислительного стресса, оказывают регенерирующее действие и способствуют уменьшению глубины морщин.

## PREMIUM-РЕВИТАЛИЗАЦИЯ С ПРЕПАРАТАМИ ИЗ СЕРИИ REVILAB

Фотостарение происходит в результате воздействия солнечных лучей на фибробласты, которые вырабатывают коллаген. В итоге кожа становится обезвоженной, мелкие морщины проявляются все больше. Чтобы глубоко и интенсивно увлажнить кожу, в косметологии часто используют кремы с пептидами. Летом особенно актуальным будет применение активного ревиталайзера для лица **Revilab № 3**. Его состав — это уникальная комбинация пептидных комплексов, низкомолекулярной гиалуроновой кислоты и растительных экстрактов. Данные компоненты обеспечивают высокую эффективность этого крема. Его основные преимущества: пролонгированное увлажнение, уменьшение влияния стресса на кожу, усиление регенерации и противовоспалительное и успокаивающее действие. Давайте рассмотрим состав ревиталайзера **Revilab № 3** подробнее.

**Пептидный комплекс AA-1**, или пептид эпифиза, — индуктор теломеразы. Оказывает антистрессовое и антиоксидантное действие на кожу, уменьшает ее «биологический возраст».

**Экстракт зеленого кофе** обладает дренажным свойством, улучшает кровоснабжение клеток, питает и обновляет их. Он дает мягкий «энергетический толчок» естественным процессам саморегуляции кожи, эффективно борется с признаками усталости и придает коже свежесть и сияние. Усиливает липолиз, оказывая корректирующее действие на жировые ткани.

**Масло вечерней примулы** обладает выраженным омолаживающим и восстанавливающим действием. Является эффективным компонентом для ухода за сухой чувствительной кожей лица, склонной к раннему увяданию. Благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот, интенсивно питает клетки эпидермиса и дермы, оказывает смягчающее и увлажняющее действие. Помогает справиться с раздражением, покраснением кожи.

**Масло зародышей пшеницы** оказывает витаминизирующее, питающее, детоксикационное действие на кожу, спо-

собствует регенерации клеток и разглаживанию морщин.

Обилие свежих овощей, фруктов, зелени позволяет не только сбалансировать питание и похудеть, но и основательно очистить организм и обзавестись красивой сияющей кожей. В то же время получать все необходимые микроэлементы из питания мы не можем. Поэтому стоит обратить на пептидные препараты **Revilab ML** в капсулах. В комплексе с пептидной косметикой они обеспечивают нашим клиентам более стойкий эффект. Формула препаратов включает комплексы из нескольких ультракоротких пептидов, антиоксиданты и строительный материал для клеток — витамины и аминокислоты, так необходимые для нормального функционирования вашего организма. Сочетание этих активных компонентов оказывает более быстрый эффект на первопричину определенных нарушений в организме, запуская функцию восстановления внутренних органов. Я чаще всего рекомендую своим клиентам **Revilab ML 01** — anti-age и онкопротектор. Этот комплексный препарат запустит процесс активного омоложения всего организма, так как содержит пептиды эпифиза, В-звена иммунной системы и печени. Еще он обогащен ресвератролом (выступающим в качестве антиоксиданта и антимутагена), холином (витамином группы В, играющим важную роль в поддержании нормальной работоспособности печени, почек и головного мозга, а также регулирующим процессы метаболизма), экстрактом гриффонии (антидепрессантом, нормализующим вес, контролирующим аппетит, помогающим при бессоннице, головной боли и синдроме хронической усталости). Содержит жизненно необходимые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины красоты А и Е.

Берите от лета все самое лучшее. Наслаждайтесь солнечными днями, и конечно, не забывайте про комплексный подход к красоте и здоровью кожи. Это прежде всего здоровый сон, рациональные физические нагрузки и применение препаратов **Revilab**.



# КАК Я ОТРАСТИЛА ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ

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

Никогда не знаешь, в какую сторону повернется ветреная мода. Когда-то модными считались совсем безбровые лица, брови-ниточки, брови креативных форм. Сегодня мы возвращаемся к более естественному варианту — максимально натуральным и широким бровям. Соболиные брови — один из самых стойких трендов последнего времени. Но как быть, если они у вас невыразительные? Об этом и о своем личном опыте я расскажу в статье.

Тема бровей для меня всегда была актуальной. Чего я только не перепробовала, чтобы улучшить их состояние и цвет: от миндального и касторового масел до ныне популярного ламинирования.

Раньше мои брови мне совсем не нравились. Во мне все протестовало против их слишком светлого цвета, формы, а вернее ее отсутствия, поскольку волоски торчали в разные стороны. Иногда мне казалось, что у меня просто нет бровей! Они были редкие и очень плохо росли. Пока были популярны брови-ниточки, я особо не волновалась, но потом, когда мода изменилась и в тренде стали широкие и густые брови, как у Кары Делевинь, мне стало необходимо суперсредство для роста бровей.

Мое знакомство с пептидной косметикой произошло уже довольно давно, поэтому, испробовав все доступные народные стимуляторы для роста бровей и не получив желаемого эффекта, я решила купить «Мезотель для кожи головы». Вы спросите: «А при чем тут, собственно говоря, этот «Мезотель», если

страдают брови, а не волосы?» Ответ прост: волоски на надбровных дугах растут идентично волосам на голове, поэтому я и решила провести эксперимент и использовать данное средство.

При выборе косметических средств я всегда обращаю внимание на их состав и отзывы потребителей. «Мезотель для кожи головы» порадовал меня по обоим критериям. Его состав оказался экологичным: он содержал биоантиоксидантный комплекс «Неовитин»® (компонент натурального растительного происхождения, который получают из клеточной биомассы женьшеня), экстракты лопуха, хмеля, крапивы, пантенол, винную кислоту и другие компоненты, позволившие «Мезотелю» совершить чудо с моими бровями.

Отзывы на препарат были положительными и вдохновляющими. Я, конечно, понимала, что никто из оставивших свой комментарий о продукте не использовал его для улучшения бровей, но от этого энтузиазма у меня не убавилось.

Естественно, я не остановилась на одном продукте. Заказала также крем-бальзам для ресниц и коричневую тушь из серии PeptideLashes®.

Как видите, к вопросу я подошла основательно. Крем-бальзам я использовала не только для бровей, но и по прямому назначению — для ресниц. Как было сказано в инструкции, он питает и укрепляет корни ресниц, восстанавливает их структуру и цвет, стимулирует их рост и улучшает внешний вид.

В составе крем-бальзама PeptideLashes®, помимо прочих компонентов, содержатся два пептидных комплекса — хрящевой ткани и тимуса. Изучив их действие подробнее, я узнала, что они влияют не только на иммунитет человека, но и на укрепление и регенерацию волосяных фолликулов.

Тушь я купила исключительно для подкрашивания бровей, однако теперь я уверена, что она тоже внесла вклад в их преображение. Для ресниц я предпочитаю черную тушь, а вот добавить бровям цвета и яркости без





ущерба для здоровья решила с помощью коричневой.

Применение этих косметических средств было достаточно простое и не занимало много времени. Я использовала их два раза в день, утром и вечером. После утреннего душа наносила на брови «Мезотель для кожи головы»: несколько капель средства втирала в надбровные дуги по росту волосков (это важно, чтобы волоски не торчали в разные стороны и выглядели аккуратно). Затем в течение минуты делала легкий массаж бровей, благодаря ему улучшалось кровоснабжение в волосяных фолликулах, что значительно ускорило их рост. Остатки «Мезотеля» я убирала влажным спонжем через 15–20 минут после нанесения. За это время я как раз успевала выпить чашку

чая или прочитать утренние новости.

После такой несложной процедуры наносила немного коричневой туши для того, чтобы подкрасить брови, и шла на работу.

Вечером перед сном я смывала косметику и уделяла бровям гораздо больше внимания. Их нужно было тщательно очистить, чтобы не забивались поры и не появлялись высыпания. Для этого я использовала скраб с мелкими частицами. Сразу оговорюсь, скраб для тела в данном случае не подойдет, он может травмировать нежную кожу лица.

После скрабирования я наносила несколько капель «Мезотеля для кожи головы» и через 30 минут его смывала. После этого наступала очередь крем-бальзама для ресниц. Я наносила его на брови и рес-

ницы и оставляла так на ночь.

Кроме того, я решила применить комплексный подход и изменила свой рацион, стала питаться правильно. Теперь я ем больше овощей и фруктов, чтобы получать недостающие витамины и выглядеть на все сто.

Первые позитивные изменения я заметила уже через пару недель! Брови начали восстанавливать свой объем! Я буквально не поверила своим глазам, когда однажды, сфотографировавшись с подругой, увидела на фото свои брови! Кроме того, вместо пострадавших от наращивания ресниц у меня выросли новые — длинные и пушистые.

Прошло уже почти два месяца, как я пользуюсь пептидными средствами для роста бровей и ресниц. Теперь я выгляжу значительно привлекательнее, ведь это во

многом зависит от состояния бровей.

Что помогает нам, девушкам, чувствовать себя уверенными в собственной привлекательности? Обычно это — удачный макияж. Чувствуете, что встали не с той ноги? Попробуйте нанести красивый макияж и не забудьте о бровях. Уверена, настроение поднимется еще в процессе вашего преображения.

Я очень довольна результатом моего двухмесячного ухода за бровями и ресницами. Мне нравятся мои брови, и теперь им не нужны дополнительные процедуры: укладки, ламинирование и татуаж. Они выглядят естественно и прекрасно, как я и хотела, — густыми и выразительными.



# Отражаем ТЕПЛОВОЙ УДАР

**НИНА ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург

**Как мы мечтаем о лете и солнце! Едва только солнышко припечет по-летнему, начинаются выезды на природу: морское побережье, речные пляжи, пикники в лесу. Все это прекрасно. Вот только находясь под палящим солнцем длительное время, вы рискуете получить перегрев и солнечный удар. А тепловой удар можно получить, даже находясь дома, в духоте, — из-за длительного перегрева тела. В этой статье мы расскажем, как спастись от теплового и солнечного удара и что предпринять, чтобы легче перенести жару.**

## **ВОТ ТАК УДАР!**

Тепловой удар возникает из-за перегрева организма, который приводит к нарушению терморегуляции, а затем к сбоям в работе центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, легких, желудочно-кишечного тракта. Такое состояние нередко бывает тяжелым, а порой угрожает жизни. Поэтому лучше не допускать его развития. Получить тепловой удар может любой человек. Но есть те, кому надо быть особенно осторожным. В категорию риска входят дети до 7 лет, пожилые люди, люди с лишним весом и страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Солнечный удар возникает в результате долгого пребывания под прямыми солнечными лучами. Пострадавшими чаще всего оказываются те, кто долгое время находится под открытым солнцем, загорает, купается, проводит время на открытом воздухе.

Симптомы солнечного и теплового удара не обязательно проявляются сразу. Человек может вернуться с пляжа домой, заняться своими делами. Иногда проходит несколько часов, прежде чем накатит дурнота. В таком случае непрофессионалу, конечно же, сложно понять, почему самочувствие ухудшилось.

Но если стало плохо прямо на пляже, то с большой долей вероятности можно предположить солнечный удар, который сопровождается совершенно определенными симптомами. Сначала пострадавший чувствует себя усталым, разбитым и сонливым. Потом появляется головная боль, тошнота, звон в ушах и головокружение. Учащается дыхание, а сердечный ритм становится таким быстрым, что трудно сосчитать пульс.

Если в это время измерить температуру тела, то ртутный столбик вполне может упереться в максимальную отметку — 40-41°C. Ничего удивительного, что человек чувствует себя плохо. Если ему не помочь, то станет еще хуже. Последует потеря

сознания. Так что медлить нельзя, помощь оказывать необходимо немедленно.

Начать надо с самого простого — отнести пострадавшего в тень, положить на спину и чуть приподнять голову. Потом необходимо снять с него одежду, чтобы процесс теплоотдачи шел интенсивнее. С той же целью используют прохладную воду. С ней делают компрессы на голову.

Здесь важно учитывать один нюанс: влажную ткань надо класть не только на лоб, но и на виски и темя. Самого пострадавшего лучше всего обернуть простыней, смоченной холодной водой, — это позволит быстро понизить температуру.

На пляже провести подобную манипуляцию не представит особого труда — ведь люди, собираясь позагорать, берут с собой какие-либо подстилки из ткани. Почти всегда найдется большой кусок материала, который можно намочить в воде.

Но если его нет, в ход надо пускать подручные средства: панамки, носовые платки или футболки. Их следует намочить и приложить к местам наибольшей теплоотдачи, то есть туда, где под кожей расположены крупные сосуды: боковые поверхности шеи, локтевые сгибы, подколенные ямки и паховые складки.

Если приложить к ним холодные компрессы, то температура тела быстро снизится до нормальных значений. А еще нужно как можно больше пить. Лучше всего подойдут холодная минеральная вода или крепкий сладкий чай.

Эта схема действий приемлема при любом варианте развития событий, где бы ни случился солнечный удар: в дороге или, например, на концерте, проходящем на открытом воздухе. К предрасполагающим факторам относятся также эмоциональное перевозбуждение и употребление алкогольных напитков. Поэтому нет ничего удивительного в том, что некоторых почитателей музыки уносят с музыкальной площадки на носилках. Так что, собираясь на концерт, который устраивают в жар-





кую погоду, помните о двух правилах. Во-первых, возьмите с собой воды, а во-вторых, обязательно наденьте что-нибудь на голову. Эти простые предосторожности уберегут от любых проблем с солнцем, где бы не пришлось с ним встретиться.

И еще очень важный момент. Опасаться надо не только солнца, но и просто жаркой погоды. Дело в том, что высокая температура окружающей среды может спровоцировать тепловой удар. Он может случиться даже в тени, главный фактор в этой ситуации — общее перегревание организма. Причиной теплового удара может стать даже синтетическая одежда, которая не пропускает воздух и не дает поту испаряться с кожи, а значит ухудшает процесс теплоотдачи. И солнечные лучи в данном случае не имеют ровно никакого значения.

#### ДЕРЖИМ УДАР

- В особо жаркие дни старайтесь не выходить на улицу как минимум с 10:00 до 16:00. А лучше гуляйте только вечером или ранним утром, когда прохладнее.
- Если вы переживаете жару в квартире — закройте окна, завесьте их плотными шторами, хорошо наклеить на стекло светоотражающую пленку. Все это позволит сделать температуру в помещении более комфортной. А вот межкомнатные двери закрывать не нужно: воздух должен циркулировать по квартире, чтобы не было душно. Способствует передвижению воздушных масс вентилятор. Перед ним можно поставить бутылки с холодной водой или миску с кубиками льда, тогда он, работая, будет дополнительно немного охлаждать воздух.
- Не используйте без необходимости электрические приборы: компьютер, телевизор, свет в жару лучше включать по минимуму, ведь они дополнительно нагревают воздух.
- Если вы чувствуете, что дома очень жарко, отправляйтесь в ближайшие магазины, кафе, оборудованное кондиционерами. Как правило, они

находятся в крупных торговых центрах. Можно посетить музей или кинотеатр и там переждать самые жаркие часы. Небольшая передышка поможет избежать негативных последствий для организма.

- Если в машине нет кондиционера, в жару лучше отказаться от поездки, особенно тем, кто входит в группу риска.

Еще одна цель — улучшить адаптацию организма к внешней среде.

- На улицу надевайте просторные вещи из натуральных тканей — хлопка или льна. Они «дышат», поэтому тепло, которое выделяет тело, максимально быстро от него отводится. Синтетика же может ухудшить теплоотдачу, а это дополнительный фактор риска перегрева. Если вы находитесь под прямыми солнечными лучами, обязательно носите головной убор.
- Больше пейте воды, чтобы избежать обезвоживания. Гипертоникам, людям с больными почками, а также тем, кто склонен к отекам, по поводу питьевого режима следует посоветоваться с лечащим врачом.
- Меньше занимайтесь физическим трудом с 10:00 до 16:00 часов. Активная работа по дому или на огороде (если речь идет о даче) сама по себе повышает температуру тела, нагрузку на сердце, потерю жидкости. В сочетании с жарой все эти воздействия на организм усиливаются, так что риск теплового удара значительно возрастает.
- Откажитесь от кофе, других кофеинсодержащих напитков, алкоголя. Они не только влияют на состояние сосудов, но и способствуют обезвоживанию организма.
- Когда станет особенно жарко, принимайте душ. Хорошо действуют и прохладные (но ни в коем случае не холодные — это вредно для сосудов) ванночки для ног. Время от времени также можно обтирать лицо, шею, руки полотенцем, смоченным прохладной водой.

## ПРЕПАРАТЫ PEPTIDES ПРИХОДЯТ НА ПОМОЩЬ

Поддержать организм в жару можно с помощью комплексных препаратов Peptides для иммунной системы: «Энсил», Revilab SL 03, Revilab ML 02. Таким образом, вы не только поможете всем органам и системам справиться с экстремальными погодными условиями, но и поддержите нормальный уровень обменных процессов, усилите антиоксидантную защиту организма.

Для поддержки сердца и сосудов, а также для того, чтобы легче перенести жару, рекомендуем пользоваться такими средствами, как «Энсил», «Канакор», «Адестаб», «Мезотель Нео», ПК-1, ПК-19 для метеозависимых и кардиобольных.

«Мезотель Нео» — скорая помощь вашей сосудистой системе и работе головного мозга, поскольку в составе к традиционным холину и экстракту готу кола и дерезы, цинку добавлен ресвератрол. «Мезотель Нео» незаменим в жару, поскольку способствует антиоксидантной и антистрессорной защите организма, улучшению мозгового кровообращения, повышению умственной работоспособности, восстановлению памяти и концентрации внимания, улучшению обменных процессов в организме.

ПК-1, ПК-19 можно применять как в комплексе с вышеперечисленными препаратами, так и самостоятельно. Натуральные пептиды — это органические вещества, регулирующие состояние клеток. Что происходит при введении в организм пептидов? Они заставляют клетку правильно работать, и организм начинает лечить себя сам, то есть происходит эффект реставрации пораженного органа или ткани за счет нормализации работы на клеточном уровне. И без какого-либо химического или оперативного вмешательства!

Отдельного внимания заслуживает препарат «Энсил». Это профилактическое средство с огромными возможностями! Препарат эффективно работает

не только как онкопротектор, но и как экстренная помощь при ослабленном иммунитете после перенесенных заболеваний, стрессах, обусловленных различными неблагоприятными внешними факторами. Этот препарат существенно улучшает параметры тканевого дыхания и регенерации.

Для поддержки сердца и сосудов летом хорошо себя зарекомендовал «Канакор». Этот комплексный препарат эффективно работает в следующих направлениях:

- улучшает цикл тканевого дыхания в миокарде и повышает его устойчивость к ишемии;
- снижает частоту приступов аритмии;
- способствует нормализации реологических свойств крови;
- повышает эластичность артерий и капилляров;
- уменьшает нагрузку на миокард;
- в его состав входят не только экстракты трав, но и аминокислоты, важнейшие для сердечно-сосудистой системы, а также сильный антиоксидант дигидрохверцетин.

Для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, настоящим подспорьем станет «Адестаб» — мягкий гипотензивный и ангиотропный препарат для профилактики инфаркта и инсульта. Его применение позволяет стабилизировать артериальное давление и существенно снизить риск развития сосудистых осложнений в организме. Он имеет богатейший витаминно-минеральный состав. Защищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов, делает их менее проницаемыми, прочными и эластичными. Улучшает работу миокарда.

Наслаждайтесь летом, берегите свое здоровье! Не забывайте вам дней отпуска! Поддержите себя, и пусть ничто не отвлекает вас от новых впечатлений.

**Между тепловым и солнечным ударом нет большой разницы: и проявляются они одинаково, и помощь требуется оказывать одну и ту же. Просто необходимо помнить, что «ударить» может не только на солнцепеке, но и в тени и даже в помещении. Так что летом себя нужно беречь — регулярно пить воду, не перенапрягаться, носить одежду из натуральных тканей и не забывать про головной убор.**



# СМУЗИ — ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

**МАРИЯ НЕФЕДОВА, Россия, Санкт-Петербург**

Главным героем статьи нашего летнего номера станет зеленый смузи. Коктейль, исполненной «зеленой энергии», — отличная идея, чтобы активно начать насыщенный день. Такой напиток наполняет организм полезными микроэлементами, заряжает бодростью, налаживая после сна работу всех систем и органов, и выглядит очень аппетитно.



## ИСТОЧНИК «ЗЕЛеной ЭНЕРГИИ»

Сегодня, когда вести здоровый образ жизни стало модно, все только и говорят о том, как правильно начинать свой день, что есть на завтрак, какие фрукты и овощи можно включать в рацион, а какие нельзя. Зачастую информация противоречива и еще чаще не подтверждена фактами или долгосрочными положительными результатами. Но я хочу поделиться с вами своим ноу-хау, который практикую уже несколько лет и который оценили многие мои близкие, друзья и подписчики. Речь идет о зеленом смузи.

Итак, зеленый смузи — это самый настоящий эликсир молодости, здоровья и красоты. Подходит он абсолютно всем, так как ингредиенты вы можете выбирать самостоятельно в зависимости от своих предпочтений и особенностей организма, а основа напитка не является аллергеном и не раздражает слизистую оболочку желудка. Если сделать смузи частью ежедневного утреннего рациона, то с каждым днем вы начнете замечать все больше улучшений в работе организма и своем внешнем виде.

Существует мнение, что смузи и свежевыжатые соки — одно и то же. Это не совсем так. Сок усваивается моментально, словно внутривенная инъекция витаминов, в то время как взбитые в блендере фрукты, овощи, семена, зелень и суперфуды перевариваются намного дольше — за счет мякоти. Именно поэтому смузи легко заменит полноценный прием пищи и гарантированно утолит голод. Такие коктейли также идеальны для восстановления после тренировок. После занятий йогой я пью зеленые смеси с белковой основой — семенами конопли и желтым горохом.

Чтобы смузи был приятен на вкус, нужно научиться правильно сочетать ингредиенты. Лучшим вариантом для новичков станет смесь из банана, яблока, шпината и воды — универсальное сочетание, которое нравится большинству, к тому же этот коктейль богат углеводами и антиоксидантами. Привыкнув к легкой горечи зелени, можно постепенно расширять набор продуктов и вводить в рецепт ростки подсолнуха, петрушку, кориандр, укроп и мяту.

Основу напитка (70%) составляет любая зелень, которую вы выберете на свой вкус: шпинат, петрушка, укроп, базилик, латук и т. д. Зеленый цвет — это цвет жизни, а зелень, как известно, это кладовая витаминов, микро- и макроэлементов. То количество зелени, которые вы можете положить в смузи, мало кто осилит за день. А тут в одном стакане уже готовая суточная норма полезных и необходимых организму веществ.

Смузи улучшает перистальтику кишечника — это актуально для тех, у кого проблемы с желудочно-кишечным трактом. К примеру, девятилетняя мама моей крестной наладила работу кишечника с помощью смузи, а ведь все мы знаем, что в таком возрасте многие лекарства уже не помогают в этом вопросе. Кроме того, смузи дает фантастический заряд энергии и ощущение сытости, которое оберегает от калорийных перекусов. Начав свой день со здоровой пищи, вы уже не захотите поддаваться соблазну булочек или кофе. Более того, зеленый смузи — это ежедневный утренний детокс: напиток отлично выводит токсины и тяжелые металлы, которые постоянно накапливаются в организме жителей мегаполиса.



Смузи — отличный способ ежедневно получать суперфуды, которые не просто включать в ежедневное меню. Под эту категорию попадают, например, разные семена — льна, чиа и т. д. Последние полезны жирными кислотами омега-3, которые необходимы для наших сосудов, сердца и кожи, но усваиваются только в перемолотом виде. Чиа считается суперфудом, содержащим 100% легко усвояемый белок. В смузи можно также добавить горсть кунжута, богатого кальцием. Но важно замачивать все семена, чтобы удалить из них фитиновую кислоту — антинутриент. Просто заливаете водой на ночь горсть семян, утром воду сливаете, промываете семена и отправляете их в блендер. Нестрашно, если вдруг забыли вымочить, но на постоянной основе лучше приучить себя «активировать» все семена и орехи, чтобы получать от них максимум пользы.

Следующая составляющая основы смузи — это авокадо. Он и делает напиток более питательным, насыщает полезными жирами, дает плотность. Авокадо вообще стоит взять на заметку тем, кто хочет иметь красивую кожу — 2–3 плода в день и можно смело отменять все запланированные визиты к косметологу.

Еще один важный ингредиент — кокосовая вода. Мне посоветовали включить ее в

свой рацион в детокс-центре. Утверждали, что через неделю при ежедневном употреблении моя кожа преобразится самым невероятным образом. Я не верила, однако действительно через неделю моя кожа как будто засветилась изнутри. Все дело в том, что кокосовая вода содержит природные электролиты. Только не покупайте кокосовую воду в упаковках: она содержит консерванты и сахар. Я обычно покупаю кокос в магазине и использую воду, содержащуюся в нем. Если кокосовой воды нет, можно использовать обычную, но желательно купленную в стеклянной бутылке.

Помимо основных ингредиентов я также добавляю цедру лимона (она содержит полезные флавоноиды, которые необходимы для поддержания нашего иммунитета), имбирь, зеленое киви и сельдерей. Для сладости добавляю банан, но предварительно замороженный, так как у него более нежная консистенция. Напиток получается приятный на вкус, немного прохладный, но не холодный. Также можно добавить спирулину как дополнительный источник белка и йода, хлореллу для детоксикации. Главное — сохранить основу напитка неизменной, а дополнительные ингредиенты можно чередовать, чтобы каждый день у вас получался новый смузи!

**Попробуйте! Это так здорово — экспериментировать с сочетаниями ингредиентов, гадая, каким напиток получится на вкус! Конечно, бывают и ошибки. Так, я поняла, что смешивать цитрусовые с бананом или авокадо — не лучшее решение. Хотя кому-то такой микс понравится.**



## СМУЗИ УТРОМ — ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Почему смузи важно употреблять именно утром? Он дает заряд бодрости на весь день, настраивает работу организма. К тому же он достаточно калорийный и содержит сладкий банан, который повышает уровень инсулина. Такие продукты лучше употреблять в пищу в первой половине дня.

Обычно мое утро начинается с двух стаканов теплой воды после пробуждения и зеленого смузи (он готовится пять минут). Через 15 минут я могу съесть сезонный фрукт. Главное — не мешать смузи с основным приемом пищи, чтобы питательные вещества не начали друг с другом конкурировать. А еще через полчаса можно позавтракать.

Смузи удобно пить до и после тренировок, добавив ложку растительного протеина. Он становится еще более питательным. Даст заряд для занятий спортом или же поможет восстановить силы. Главное, чтобы протеин был односоставным, например, протеин гороха или миндаля.

Смузи необходимо пить сразу после приготовления. Буквально через 15 минут все полезные вещества разрушаются под воздействием света, и напиток становится абсолютно бесполезным. Именно поэтому следуйте правилу «приготовили — выпили». Не делайте смузи впрок на работу или в поездку. Лучше положить все ингредиенты в мини-блендер и смешать, когда будете готовы выпить. Кстати, именно с мини-блендером я путешествую. В какой стране вы бы не находились, вы сможете приготовить смузи.

Также помните, что в смузи можно добавлять только зеленые фрукты, не поддавай-

тесь соблазну подсластить его персиками или красными яблоками. Такие фрукты лучше употреблять цельными, иначе вместо детокс-напитка рискуете получить так называемую сахарную бомбу.

Главное в приготовлении смузи — не бояться проявить немного фантазии. Можно сделать как простые зеленые смеси на основе киви, зеленого яблока и банана, так и поэкспериментировать с авокадо, шпинатом, сельдереем, яблоком, замороженным зеленым горошком, лимоном, листьями капусты, приправив коктейль куркумой, грецкими орехами, семенами чиа. Либо же усовершенствовать свой рецепт суперфудами, смешивая, к примеру, огурец со шпинатом или киви с яблоком со спирулиной или хлореллой, что отлично подойдет для коктейля после тренировки. Известно, что спирулина содержит белок, который усваивается организмом лучше, чем белок из говядины. А польза хлореллы обусловлена высоким содержанием в ней белка, витаминов и железа, что позволяет использовать ее в терапии железодефицитных анемий.

И еще один важный момент: не надо экономить на том, что вы едите. Лучше есть качественную еду, богатую витаминами и полезными веществами, и экономить на лекарствах.

Хотите всегда быть в отличном настроении, иметь здоровую кожу и волосы, а также идеальную фигуру? Включите в свой рацион смузи. Экспериментируйте, радуйте себя и молодейте!



## ЛЕГКИЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И «МАСЛЯНЫМ КУПАЖОМ РЕВИФОРМ»



Авокадо с креветками — классика, сочетание, проверенное временем, кладезь витаминов и минералов. Рецепт салата подойдет тем, кто хочет сбросить лишний вес и не хочет сидеть на диетах. А «Масляный купаж Ревиформ» еще больше обогатит это сочетание ненасыщенными жирными кислотами.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Очищенные креветки — 15 г
- Авокадо — 1 шт.
- Помидоры черри — 6 шт.
- Салат романо — 1 пучок
- Зелень — по вкусу
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- «Масляный купаж Ревиформ» — 1 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Очищенные креветки опустить в кипящую воду и варить до готовности.
2. Взять немного свежей зелени — кинзы, петрушки, укропа, лука-резанца, или что сами пожелаете, — и как следует измельчить.
3. Соединить вместе с остальными ингредиентами заправки: лимонным соком, «Масляным купажом Ревиформ», солью и перцем — и хорошо перемешать.
4. Соединить в миске салатные листья, нарезанный кубиками авокадо, помидоры черри и креветки.
5. Влить заправку, перемешать все. Перед подачей можно украсить, к примеру, кедровыми орешками или тертым твердым сыром.

## ЛАЙМОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ НА ОРЕХОВОМ ТЕСТЕ С АВОКАДО И «КИСЕЛЕМ РЕВИФОРМ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Авокадо — 2 шт.
- Сок лайма — 2 ст. л.
- Финики — 1/2 стакана
- Молотый миндаль — 1/2 стакана
- Кокосовое масло — 1/2 стакана
- Мед — 2 ст. л.
- «Кисель Ревиформ» — 1 ст. л.
- Соль — щепотка
- Клубника — для украшения

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Приготовить тесто: размельченный миндаль смешать с финиками без косточек, немного посолить. Все ингредиенты измельчить в блендере.
2. Смешать все ингредиенты для начинки: нарезаем авокадо кубиками, взбиваем блендером до пюреобразного состояния, добавляем сок лайма, «Кисель Ревиформ», кокосовое масло и мед.
3. Взять формочки для кексов, наполовину заполнить тестом, наполовину — начинкой.
4. Поместить пирожные в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей украсить клубникой

## ОСВЕЖАЮЩИЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ СМУЗИ С АВОКАДО И «МЕЗОТЕЛЕМ»



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

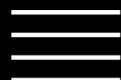
- Яблоки зеленые — 2 шт.
- Шпинат — 50 г
- Стебель сельдерея — 1/2 шт.
- Огурцы — 1/2 шт.
- Лайм — 1/2 шт.
- Ананас — 1/3 шт.
- Авокадо — 1/2 шт.
- «Мезотель» — 2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Очистить лайм и ананас, нарезать все вместе с сельдереем крупными кусками произвольной формы.
2. В соковыжималку положить несколько кусков яблока, затем плотно уложить шпинат, огурец, сельдерей и лайм, сверху положить еще несколько кусков яблока и выжать сок.
3. Выжать сок из оставшихся яблок и ананаса. В блендер положить авокадо, долить «Мезотель», залить соком и смешать в течение 45 секунд.

Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами. Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.

Подготовила Юлия Таратуто, Россия, Санкт-Петербург



# ПУТЬ К УСПЕХУ С КОМПАНИЕЙ PEPTIDES

ЭЛЛА КОРОЛЕВА, Россия, Москва

О том, как стать успешным человеком и реализоваться в жизни на сто процентов, в этой статье расскажет Элла Королева, руководитель московского представительства компании Peptides, успешная женщина, победитель в номинации «За креативный подход в развитии бизнеса» Women's Success Awards 2018. Ее жизненный опыт доказывает, что все возможно, главное — верить в свои силы. Она остается открытой и к тому же много времени уделяет наставничеству, делится своим опытом и знаниями с другими.



# Давайте знакомиться. Я, Элла Королева, директор московского представительства компании Peptides, автор и ведущая «Школы успеха». По образованию я экономист-менеджер.

Я имею более 30 лет стажа работы в разных отраслях, из них 20 лет руководящей работы, успешно организовываю бизнес-процессы. И для меня важно жить в гармонии, каждый день заниматься любимым делом, идти к своим целям, продолжать свое развитие, исполнять свои мечты и желания.

Я хочу быть здоровой, чтобы были здоровы мои близкие люди, вести активный образ жизни, развивать бизнес, идти к новым результатам, любить и быть любимой. Одним словом — быть и оставаться счастливым человеком.

Мечтаю: создать сообщество успешных людей, воспитать здоровых и востребованных детей, научиться пилотировать вертолет и танцевать аргентинское танго.

Эта статья могла быть только о бизнес-показателях. НО! Последние 5 лет я интересовалась многими направлениями и пришла к интересному выводу: «Мне кажется, что жизнь — бесконечный круговорот дел, с утра до вечера, в режиме 24/7». А теперь поделюсь с вами своими открытиями: мир вокруг нас наполнен возможностями, которые мы можем использовать, но не всегда это делаем, потому что не замечаем их или даже не подозреваем об их существовании. Ходим по кругу изо дня в день одним и тем же маршрутом. И думаем, что главные события жизни произойдут с нами завтра, через месяц или год. Вот только завтра с нами будет происходить то, что мы организовали сегодня. Я научилась управлять не только бизнес-процессами, но и своей жизнью. Этими техниками я делюсь с вами в проекте «Школа успеха».

Баланс трех главных жизненных сфер — здоровья, материального благополучия, межличностных отношений — делают нашу жизнь более результативной, наполненной и счастливой. И все это мы можем реализовать в уникальных возможностях сотрудничества с компанией Peptides.

Мне действительно нравится помогать людям быть здоровыми, успешными и счастливыми, приоткрыть им дверь в мир возможностей для максимальной реализации в личностном и профессиональном плане. И жить в соответствии со своими целями и желаниями. Моя задача — сделать максимально доступным то, что может круто изменить вашу жизнь в любом возрасте. Определяйтесь со своими желаниями, ставьте перед собой цели и обязательно действуйте.

## МОЯ ИСТОРИЯ В PEPTIDES

Мне нравятся стартапы, нравится созидать, управлять и получать результат.

Открытие московского представительства компании Peptides почти 10 лет назад было для меня интересным проектом.

Вскоре я поняла, что мои цели и миссия Peptides совпадают. Мне нравится помогать людям. Помогать им быть здоровыми, успешными и счастливыми.

Преимуществами компании являются позитивная идея создания общества здоровых и благополучных людей, качественный продукт и эффективный маркетинг.

Продукция компании Peptides — препараты, которые помогают обрести здоровье, продлить молодость. Биорегуляторы для активного долголетия уже не первый год находятся в тренде, и этот тренд растущий. К сильным сторонам можно смело отнести качество, универсальность, эффективность, экологичность.

Сегодня в век стремительного прогресса, огромного потока информации, цифровых технологий и высокой конкуренции важно оставаться на волне жизни и ощущать себя востребованным.

Как удержаться на плаву в новых рыночных условиях? Как стать успешным в бизнесе и счастливым в жизни? Следует найти

интересные и доступные подходы к своей целевой аудитории, ведь когда мы предлагаем людям решение их вопросов и проблем, наш товар или информация становятся востребованными.

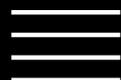
Основной движущей силой человека являются его потребности. Когда человек закрывает для себя уровень физиологических потребностей, он начинает думать о безопасности и здоровье. И уже в то, что он считает для себя приоритетным, он готов инвестировать время и другие ресурсы. Вот здесь и начинается сфера нашей деятельности.

Понимание того, что жизнь и здоровье являются главными человеческими ценностями, дает возможность предложить людям способ исполнения их желаний и воплощения их мечтаний в жизнь. Потому что только здоровый человек может все свое время посвящать той деятельности или тем действиям, которые он для себя определил или выбрал.

Когда мы берем на себя ответственность за свое здоровье, то формируем определенный образ жизни, а когда мы выбираем продвижение идей здорового образа жизни сферой нашей деятельности, мы создаем культуру здоровья. И это для нас обладает еще большей ценностью: высокая самореализация, постижение новых знаний, прокладывание своего пути и возможность удовлетворить практически все личные потребности.

## ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ ИМЕННО PEPTIDES?

Мы сотрудничаем с компанией, помогая себе и окружающим поддерживать здоровье и улучшать свое благосостояние. Речь идет о создании и развитии собственного бизнеса любого уровня: как источника дополнительного заработка, так и любимого дела с вдохновляющей миссией и доходом свыше 100 000 рублей.



## ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ ЛЮДЕЙ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С КОМПАНИЕЙ PEPTIDES?

### СТАБИЛЬНОСТЬ

Один из важных моментов: компания за **9 лет** становления заняла лидирующие позиции на российском рынке в сфере антивозрастных технологий.

### АВТОРИТЕТНОСТЬ

Peptides является партнером общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», осуществляющей национальные и международные проекты и участвующей в принятии государственных программ по защите здоровья.

### ЧЕСТНЫЙ БИЗНЕС

Для потенциальных партнеров нет вступительных взносов.

### ВЫГОДА

Легкий способ привлечения покупателей за счет выгодной программы лояльности.

### СПРАВЕДЛИВОСТЬ МОТИВАЦИЯ

Поощряется личная работа: кто работает, тот и получает достойное вознаграждение.

Наша целевая аудитория — люди, которые хотят прийти в долгосрочный бизнес, быть и оставаться здоровыми, эффективно пользоваться инновационными технологиями в сфере anti-age- и beauty-индустрии.

### ДОЛГОСРОЧНОСТЬ ДОСТУПНОСТЬ

Те, кто хочет сделать сотрудничество с Peptides делом своей жизни, могут рассмотреть возможность открытия дилерского центра по продаже продукции — собственного магазина высокотехнологичных товаров для здоровья и красоты.

Разветвленная сеть дилерских центров способствует развитию бизнеса в новых регионах.

Программа лояльности компании такова, что вы обязательно улучшите свои достижения, если будете шаг за шагом развивать свой бизнес, целеустремленно идти к успеху и не терять оптимизма. Для успеха нужна цель, четкий бизнес-план. Необходимо запастись терпением и следовать согласно запланированному курсу. Самое главное — отдача и трудолюбие. День за днем выполняйте определенные действия для достижения целей. И тогда эта работа станет стилем вашей жизни и принесет желаемые результаты.



# 8 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО БИЗНЕСА

## ЦЕЛИ

Для достижения успеха в построении бизнеса ориентируйте ваши действия на две цели: имидж и продажи. Если цель — создать имидж, который будет в дальнейшем работать на вас, **рассказывайте об уникальных продуктах**. При продаже обязательно исходите из потребностей покупателя. **Не перегружайте человека большим объемом сложной информации**, расскажите от каких проблем он может избавиться, применив конкретный препарат, обозначьте преимущества продукта и получение скидки при регистрации привилегированного пользователя.

## ОПЫТ

Станьте активным потребителем продукции — уверенно продавать можно тот продукт, в эффективности которого вы убедились лично. Составьте убедительный и аргументированный рассказ о вашем практическом опыте. На начальном этапе говорите о результатах на практике, реальных отзывах.

## ЭФФЕКТ

Для начинающих потребителей рекомендуйте препараты, от которых можно получить выразительный эффект сразу.

*Пример:* «Сигумир» — препарат для костно-хрящевой ткани, который за месяц приема улучшает состояние ногтей, волос и укрепляет каркас кожи за счет выработки собственного коллагена.

## ИМИДЖ

Станьте визитной карточкой вашего бизнеса. Следите за своим внешним видом и настроением. Самый большой интерес вызывает ухоженный человек, излучающий здоровье, увлеченный своим делом.

## РЕКЛАМА

Рассказывайте о продукции, но не навязывайте ее. Тот, кто в ней нуждается, обязательно ее приобретет, и ваша информация будет услышана.

## ПОЗИТИВ

Транслируйте позитивное отношение к жизни, общайтесь с людьми легко, вы притянете к себе подобных людей, с которыми вам комфортно будет сотрудничать и строить бизнес.

## АНАЛИЗ

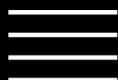
Если вы понимаете, что у вас не получается или что вы ожидали другого результата, остановитесь, проанализируйте ситуацию, сделайте выводы, подведите черту и продолжайте идти дальше. Главное — всегда идти вперед, верить в себя, и все получится.

## ДЕЙСТВИЯ

Начинайте свою деятельность здесь и сейчас, пробуйте. Если это ваш путь к успеху, он принесет вам пользу и достаток. Лучше отбросить все сомнения. Иначе за них мы теряем то, что могли бы получить, но даже не попробовали. Этой возможностью надо воспользоваться.

Эти и другие темы мы рассмотрим в новом проекте компании Peptides «Школа успеха». Уверена, вам пригодятся мои рекомендации и выводы для работы. В заключение призываю вас не двигаться по инерции. Слушайте себя, занимайтесь тем, что вам нравится, приносит заряд энергии, учитесь новому; верьте в то, что у вас обязательно получится, двигайтесь вперед. И еще один аспект — это команда. Важно, чтобы вас окружали единомышленники, вместе с вами нацеленные на результат! Тогда вас стопроцентно ждет успех.

Получайте знания и навыки, которые дадут вам возможность прийти к новым результатам и достижениям. Если целей сегодня нет, самое время их поставить. Добро пожаловать в новую жизнь!



# НАШИ АВТОРЫ

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ — НАШИ АВТОРЫ!

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

Следующий выпуск будет еще ярче и интересней. У вас есть отличная возможность стать 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](mailto:beauty@peptidesco.com)



**АЛЕСЯ  
АФАНАСЬЕВА**

Беларусь, Витебск



**МАРИНА  
ВЕЛЕНГУРИНА**

Россия, Москва



**ВЕРОНИКА  
ГАЛКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**ЕЛЕНА  
КИШКУРНО**

Латвия, Рига



**ЭЛЛА  
КОРОЛЕВА**

Россия, Москва



**НИНА  
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



**НАТАЛЬЯ  
ИВАКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**МАРИЯ  
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



**АНАСТАСИЯ  
ОГНЕВА**

Россия, Москва



**ЕЛЕНА  
ПОМОРЦЕВА**

Россия, Уфа



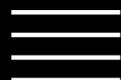
**ЛЮДМИЛА  
ОРЛОВА**

Россия, Москва



**ЮЛИЯ  
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург



# PEPTIDES beauty

#012/ИЮНЬ/2019



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание, **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +7 (495) 640-06-14, e-mail: [help@peptidesco.com](mailto: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](mailto:creator@peptidesco.com).

© ООО «НПЦРИЗ», 2019, [www.peptidesco.com](http://www.peptidesco.com)

