

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

PEPTIDES beauty

#013/СЕНТЯБРЬ/2019

ANTI-AGE КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ:
ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

5

КАК ПРОДЛИТЬ
ЖЕНСКУЮ ВЕСНУ

11

ХОЧУ ВЫГЛЯДЕТЬ
В 50 ЛЕТ КАК НИКОЛЬ КИДМАН

26

МОТИВАЦИЯ
КАК ДВИГАТЕЛЬ БИЗНЕСА

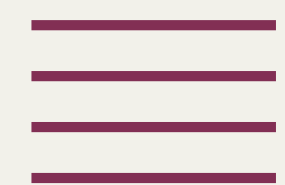
42

БЬЮТИ PEPTIDES

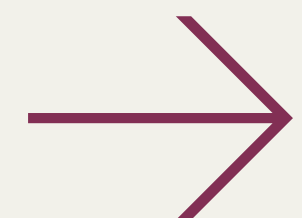
BEAUTY

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

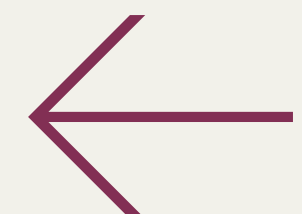
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на **следующую** страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

Кнопки навигации
в нижней части
каждой страницы.

Статья

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

Обозначение
гиперссылок.

СОДЕРЖАНИЕ

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



СОДЕРЖАНИЕ СЕНТЯБРЬ 2019

- от редакции**
- 04** Выбраться из кокона и стать бабочкой
- интервью с экспертом**
- 05** Anti-age как стиль жизни:
это должен знать каждый
- секреты красоты
и активного долголетия**
- 08** Берегите зрение смолоду
- 11** Как продлить женскую весну
- 14** Как защититься от вирусов и простуды
- хит сезона**
- 17** «Леваин» — мощная поддержка
вашего иммунитета
- знаете ли вы...**
- 20** Как сказать «нет» второму подбородку

- сам себе косметолог**
- 23** Плазмолифтинг — новая эффективная
процедура омоложения в косметологии
- 26** Хочу выглядеть в 50 лет как Николь Кидман
- 30** Бьюти-гид: как я восстановила ногти
после гель-лака
- 32** Спрашивали? Отвечаем!
- скорая помощь**
- 34** Как защитить желудок осенью
- функциональное питание**
- 37** Меню для вашей молодости
- 41** Едим вкусно и полезно
- делаем бизнес красиво**
- 42** Мотивация как двигатель бизнеса



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание. **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com. **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:** Вячеслав Василенко. **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:** Татьяна Рыцкая, **РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:** Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров. **РЕДАКТОР:** Наталья Ивакина, Нина Добраковская. **ДИЗАЙНЕР:** Елена Белова. Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: creator@peptidesco.com. © ООО «НПЦРИЗ», 2019, www.peptidesco.com





РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

Татьяна Рыцкая

EMAIL: beauty@peptidesco.com

YOUTUBE: [beautypeptides](https://www.youtube.com/beautypeptides)

ВЫБРАТЬСЯ ИЗ КОКОНА И СТАТЬ БАБОЧКОЙ

Вы смотрели фильм «Матрица»? Помните, как Нео, приняв таблетку, обнаружил себя со множеством трубок в красной липкой жидкости, которая наполняла прозрачный кокон. Вытащив изо рта шланг, который доставал ему чуть ли не до желудка, и оглянувшись, он увидел огромнейшие поля подобных резервуаров, в которых лежали еще не пробудившиеся люди...

К чему я это? Давайте на секундочку представим, как работает наш мозг. Мысли, которые постоянно и хаотично появляются даже тогда, когда просто хочется тишины. Воспоминания. Мечты. Фантазии. Ожидание чего-то важного. Много всего. И так тянется уже долго, достаточно долго.

Каждая мысль — тончайшая нить. Почти невидимая. Только за много лет вы опутали себя миллионами нитей. И нити ваших мыслей заменили то, чем мир является на самом деле. Мы смотрим и видим не мир в его истинном свете, а свои мысли-нити: картины прошлого, проявленные через множество установок, навязанных родителями или окружением.

Мир, основанный только на прошлом, скуден. Согласны? Вспомните детство: как красочен был мир тогда — это была целая вселенная, познаваемая через любопытство. Как много всего ждало вас: открытия, фантазии! Захватывало дух!

Жить в таком мире прямо сейчас под силу абсолютно каждому. Станьте «следопытом» своей жизни. Начните мыслить позитивно и найдите ответ на вопрос «КАК?». Задав себе правильный вопрос, вы получи-

те половину ответа. Не ограничивайте себя в выборе возможностей. Ведь в вашей голове хранится столько информации и вариантов ответов.

Как быть стройными? Как высыпаться за короткий период? Как быть энергичными? Как сохранить тело подтянутым, гибким, выносливым? Как строить отношения? Как развивать бизнес?

Попробуйте задать себе любой из этих вопросов прямо сейчас, и ваш мозг, безусловно, начнет выдавать варианты ответов. На самом деле зачастую мы уже знаем, КАК действовать. Только возможность движения в новое и неизведанное мы чаще всего отвергаем из-за инстинкта самосохранения. Нам мешают страх, неуверенность, мнения чужих людей.

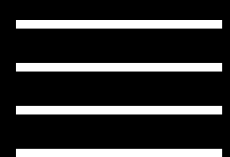
Вот так противоречиво и интересно устроен человек. Но как раз в спорах с самим собой и рождается нечто новое, доселе неизведанное. Скажите «благодарю» своим страхам и поддайтесь детскому любопытству узнать себя с другой стороны — той, которую еще никто не видел. Разорвите оковы стереотипов, вроде «в пятьдесят у всех морщины и седые волосы», «в семь-

десят лет тяжело двигаться», «бизнес — это не для меня, я не сумею». Бросьте вызов самим себе и найдите талант в абсолютно новой области. Именно в ней могут быть скрыты наибольшие ваши ресурсы и энергия. Удивите себя.

Давайте будем акцентировать свое внимание на здоровье, красоте, развитии, благополучии. Ведь это намного интереснее, чем думать «как вылечить болезнь», «как выплатить долги или кредиты» и т.д. Мысль материальна. На чем сосредотачиваемся — то и получаем. Отличным примером является Тао Порчон-Линч — инструктор йоги, ей недавно исполнилось 100 лет, а она до сих пор преподает!

Ведь значительно приятнее познавать и раскрывать себя через развитие бизнеса, совершенствуя свое тело и интеллект.

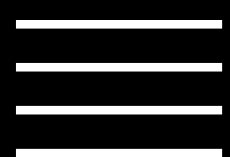
И **Peptides** поможет вам в этом инновационными разработками для восстановления и максимальной поддержки организма, а также организацией мультинационального сетевого бизнеса без границ. Хватит ждать. У вас уже все есть. Выбирайтесь из кокона и станьте бабочкой. Пришло ваше время — время выйти из кокона и летать!



ANTI-AGE КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

**ДАВИД ГОРГИЛАДЗЕ, врач,
кандидат медицинских наук,
вице-президент по науке
компании Peptides**

Anti-age медицина, или антивозрастная медицина, из модного тренда косметологии превратилась в одно из самых перспективных научных направлений. Еще лет десять назад главными потребителями услуг антивозрастных клиник были женщины старше 45 лет. Сегодня ситуация изменилась кардинальным образом. Антивозрастные программы интересуют молодых людей и девушек чуть старше 30. В медицине наблюдается переход от принципа «лечить болезнь» к принципу «сохранить здоровье». И пептидные биорегуляторы могут сыграть в этом переходе одну из главных ролей. Об этом и о будущем антивозрастных технологий главный руководитель проекта Beauty Peptides Татьяна Рыцкая беседует с Давидом Амирановичем Горгиладзе — вице-президентом по науке компании Peptides.



ПЕПТИДЫ — ЭТО ТО, ЧТО БЫЛО СОЗДАНО НЕ НАМИ, А ПРИРОДОЙ. ЭТО САМЫЙ ДРЕВНИЙ МЕХАНИЗМ ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТЫ КЛЕТКИ.

Т. Р. — Давид Амиранович, сейчас даже молодежь интересуется anti-age технологиями. Что такое анти-возрастная медицина?

Д. Г. — Антивозрастная медицина сегодня — это прежде всего комплекс мероприятий, направленных на синхронную отладку работы всех органов и систем, что позволяет достигать выраженного и стойкого эффекта ревитализации. Это также неинвазивные эстетические программы, основанные на различных методах введения пептидов и последующей коррекции биологического возраста. Нельзя не упомянуть и о том, что в последнее время антивозрастная медицина все больше и больше опирается на данные генетического паспорта пациентов. Это позволяет своевременно вносить поправки в индивидуальные программы ревитализации с целью профилактики генетически детерминированных заболеваний, развивающихся преимущественно во второй половине жизни, таких как атеросклероз, варикозная болезнь, остеопороз, сахарный диабет и др.

Одной из особенностей работы с пациентами является их возраст (40–60 лет). Зачастую уже к 40 годам в организме имеется целый комплекс тяжелых нарушений, который ранее был типичен для людей на 15–20 лет старше. Именно поэтому антивозрастная медицина — это еще и комплекс мероприятий, направленных на борьбу с уже имеющимися проблемами в организме и профилактику их осложнений.

Т. Р. — Все чаще мы слышим о пептидах в составе anti-age средств. Какова их роль в восстановлении нашего организма?

Д. Г. — Умные образованные люди используют много методов и средств для поддержания своего здоровья. И какими бы совершенными ни были технологии, препараты, воздействующие на антиоксидантный статус и тормозящие процесс гликации, тоже востребованы. Пептидные препараты — это, безусловно, отдельная тема, стоящая несколько в стороне от основных тем антивозрастной медицины.

Пептиды — это то, что было создано не нами, а природой. Это самый древний механизм поддержания работы клетки. У любого физического и химического процесса есть такое свойство, как инерция. Для того чтобы ее поддерживать, природой было задумано безотходное производство белков. Когда белок, будучи изношенным, подлежит разрушению, ряд его фрагментов начинает выступать в роли активаторов повторного синтеза белка. Эти пептиды подходят к определенным участкам ДНК, запускают считывание с нее информации о синтезе белка. Данный процесс циклически повторяется в течение всей жизни клетки. Можно было бы сравнить его с вечным двигателем, однако предел существует — клетка не может расти и делиться бесконечно. Правда, благодаря пептидам ее история максимально долгая и счастливая.

Хотя пептиды и получены из белка, строго говоря, белками они не являются. Они — его фрагменты, поэтому никаких мутагенных и аллергенных свойств не имеют.

А еще пептиды в своем большинстве обладают свойством адресного воздействия, поскольку работают по принципу комплементарности «подходит — не подходит». Благодаря этому механизму одна группа пептидов работает с печенью, другая — с почками, третья — с мозгом и т.д. Поэтому пептиды правильно называть «умными» молекулами.

Т. Р. — Насколько пептиды безопасны для нас?

Д. Г. — Поскольку пептидная регуляция — это задуманный природой механизм поддержания оптимальной работы клетки, значит пептиды работают естественно, физиологично и безопасно. И большую часть пептидных препаратов можно использовать по своему усмотрению и не мучить докторов при незначительных недомоганиях вопросами типа «что делать?».

Что касается пептидов и нанотехнологий — то все дело в размере пептидов. Изначально их выделяли из органов и тканей телят, сейчас же мы можем конструировать эти молекулы самостоятельно по определенным правилам, и это тоже эффективно работает. Да и к тому же из-за меньшего размера синтезированным пептидам легче попадать в кровь при приеме внутрь. Поэтому эффект от их приема развивается несколько быстрее, чем от приема натуральных. Хотя на самом деле все

индивидуально. У разных людей разные реакции на натуральные и синтезированные пептиды: у кого-то эффект от приема наступает медленнее, у кого-то быстрее; кто-то лучше реагирует на прием натуральных пептидов, кто-то — на прием синтезированных.

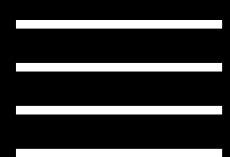
Т. Р. — Для приема пептидных препаратов обязательно идти к специалисту за подбором комплекса?

Д. Г. — Нет, не обязательно. В нашей компании разработаны базовые схемы, в которые включено несколько основных препаратов: нейроэндокринной системы, костно-хрящевой ткани, иммунной системы, сосудов и нервной системы. Информацию об этих схемах вы можете найти на сайте нашей компании.

Т. Р. — Каковы задачи антивозрастной медицины?

Д. Г. — Необходимо отметить, что вместе с зафиксированным ростом продолжительности жизни увеличивается и количество регистрируемых новообразований. Это связано с тем, что раньше средняя продолжительность жизни составляла 50–60 лет, и было мало случаев заболевания раком.

Сейчас люди в среднем живут 70–90 лет и доживают до онкологии. Все дело в обилии консервантов, ГМО в продуктах питания, неблагоприятной экологической обстановке, особенно в крупных городах.



Кроме этого, есть мнение, что свою роль сыграли многочисленные вакцины. Ряд исследователей считает, что в четвертом-пятом поколении бездумная вакцинация приводит к повышенному риску онкозаболеваний, раннему созреванию и старению, а у кого-то к бесплодию и прочим катастрофам. Однако существенно снизить степень риска заболеваний возможно, если принимать курсами эффективные пептидные, антиоксидантные и иммунореставрирующие препараты.

Задача антивозрастной медицины — не просто увеличить продолжительность жизни до 110–130 лет, а помочь человеку оставаться активным в 70, 80, 90 лет. Речь идет об активном долголетию, а не о периоде дожития в инвалидной коляске или под капельницей.

Пептиды — это определенный класс препаратов, которые задействует такие механизмы, которые большинство лекарственных препаратов затронуть не могут, поскольку пептиды регулируют молекулярно-генетические механизмы. Важно, что пептиды способны убирать небольшие генетические поломки. Поэтому мы и говорим о профилактике заболеваний, о помощи организму в тот момент, когда еще болезнь не прогрессирует.

Т. Р. — Надо ли применять пептиды, когда еще ничего не болит?

Д. Г. — Очень актуально применение пептидов начиная где-то с 35 лет, когда мы понимаем, что уже достаточно «поизносили» свой организм и что нам требуется помощь для его поддержки. И чтобы сохранить как можно дольше то, что есть, нужно систематически 2–4 раза в год использовать пептидные препараты для основных органов и систем. Хотя пептиды можно применять по собственному усмотрению, все-таки есть определенные правила. Это касается препаратов, содержащих пептид эпифиза: **«ЭНДОЛУТЕНА»**, средств

из серии **REVILAB ML 01, ML 04, ML 07, ML 08, SL 03, SL 09, SL 10**, — и препарата, содержащего пептид надпочечников, — **«ГЛАНДОКОРТ»**.

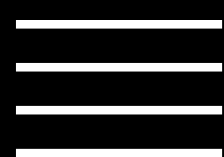
Препараты, содержащие пептид эпифиза, мы рекомендуем принимать утром один раз в три дня, так как их ежедневный прием в ряде случаев вызывает скачки работы надпочечников, они не успевают войти в правильный ритм и начинают хаотично выбрасывать в кровь гормон стресса — кортизол. У кого-то это находит проявление в скачках уровня сахара в крови, у кого-то плохо влияет на работу иммунной системы (прогрессируют аутоиммунные нарушения). Поэтому важно соблюдать схему приема этих препаратов. Как показывает практика, при меньших дозировках пептида эпифиза (из серии **REVILAB SL** и **ML**) антитела снижаются активнее.

«ГЛАНДОКОРТ» и препараты эпифиза никогда не назначают совместно. Сначала идет курс приема препарата, содержащего пептид эпифиза, до 6 месяцев, потом — препарата, содержащего пептиды надпочечников в уменьшенной дозировке 1 раз в 2–3 дня.

Если отставить в сторону данные правила, то можно сказать, что в целом пептидные биорегуляторы — средства интересные, инновационные. Если вам требуется восстановить печень, принимайте пептиды печени, если речь идет об опорно-двигательном аппарате — принимайте соответствующие пептидные комплексы. Препараты выпускаются в удобной традиционной капсулированной форме и в форме для сублингвального применения.

Т. Р. — Давид Амиранович, что вы пожелали бы нашим читателям?

Д. Г. — Будьте активными, успешными, умными и образованными. Заботьтесь о себе и своем здоровье своевременно. Находитесь в постоянном движении, поиске и самосовершенствовании. Становитесь здоровее и молодейте с умом!



БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ СМОЛОДУ

НАТАЛЬЯ ИВАКИНА,
Россия, Санкт-Петербург

Жизнь современного человека, особенно молодого, немыслима без компьютера, смартфона, планшета и других гаджетов. Без сомнения, они повлияли на нашу повседневную жизнь и изменили ее. Это проявилось и в том, что нагрузка на глаза возросла многократно. Начиная с раннего утра мы всматриваемся, вчитываемся, вглядываемся, так что нашим глазам приходится очень непросто. О том, как эффективно защитить органы зрения, мы и расскажем в этой статье.



Академик Сергей Иванович Вавилов в своей книге «Глаз и Солнце» писал:

Живое существо не имеет более верного и сильного защитника, чем глаз. Видеть — значит различать врага и друга и окружающее во всех подробностях. Другие органы чувств выполняют то же, но несравненно грубее и слабее. Осязание и чувство теплоты дают нам вести о внешнем мире только при непосредственном соприкосновении; слух и обоняние, извещающие издали, недостаточно информируют о расстоянии, направлении и формах. Наши слова «очевидно», «поживем — увидим» равносильны тому, что видимость — достоверность. <...> В этом смысле надо понимать изречение Анаксагора: «зрение есть явление невидимого», — невидимый мир становится реальностью, явлением посредством зрения.

Благодаря зрению мы получаем 90% информации об окружающей нас обстановке. Острое зрение ценилось во все времена. Сейчас мы не нуждаемся в том, чтобы ходить на охоту и таким образом обеспечивать пропитание себе и близким, однако потребность в отличном зрении сохранилась.

Теперь мы много работаем за компьютером: пишем электронные письма, читаем документы с дисплея, общаемся через социальные сети и мессенджеры. Наш отдых тоже зачастую связан с использованием смартфонов: мы любим сидеть в интернете, смотреть фильмы, читать или писать посты в социальных сетях. Всё это уже очевидные и привычные вещи для нас.

Без компьютера и разнообразных гаджетов мы не можем представить себе свою жизнь. Безусловно, они во многом упростили коммуникацию между людьми, предоставили много новых возможностей, убыстрили процесс принятия решений, повысили нашу мобильность. Однако помимо этого, гаджеты повлияли на наше здоровье, в том числе на зрение. Врачи с сожалением констатируют, что глазные патологии помолодели, а в практике офтальмологов появился новый синдром — компьютерный зрительный синдром.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Длительная работа за компьютером может привести к развитию компьютерного зрительного синдрома. В ныне действующей Международной классификации болезней 10-го пересмотра такой диагноз не предусмотрен. Однако офтальмологам хорошо знаком комплекс жалоб, связанных с перенапряжением глаз перед монитором. В той или иной степени данный синдром проявляется у большинства пользователей персональных компьютеров. Он развивается из-за специфики изображения на мониторе, неправильной эргономики рабочего пространства и несоблюдения правил режима работы за компьютером.

Главная причина возникновения компьютерного зрительного синдрома заключается в том, что наши глаза эволюционно не приспособлены к длительной работе за компьютером. Зрительная система человека формировалась в сложных и постоянно меняющихся условиях, что требовало от нее универсальности и гибкости. Многочасовое практически неподвижное всматривание в светящийся экран неестественно для наших глаз. Человек находится в постоянном

напряжении, и, как следствие, редко моргает — поэтому возникает сухость в глазах. Специальными исследованиями установлено, что работающий за компьютером человек моргает в несколько раз реже, чем это предусмотрено природой.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО СИНДРОМА:

- снижение остроты зрения;
- хроническая усталость и утомляемость глаз;
- специфические головные боли;
- слезоточивость;
- светобоязнь;
- жжение в глазах;
- сложности с фокусировкой на объектах, расположенных вблизи или вдали;
- раздвоение изображения;
- сухость глаз;
- покраснение и резь в глазах.

По этой причине рекомендации офтальмологов следующие: делать регулярные перерывы в работе. Они могут короткими, но во время них следует выполнять гимнастику для глаз или просто закрывать глаза на пару минут.





ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ГЛАЗ

В настоящее время пептидные биорегуляторы являются одним из самых перспективных направлений в коррекции и профилактике заболеваний глаз. В арсенале компании **Peptides** есть широкий спектр препаратов для надежной поддержки органов зрения: «ВИЗОЛУТЕН», **REVILAB ML 03**, **REVILAB SL 02**, «РЕТИСИЛ» и «ПИНАЛЕКС».

«ВИЗОЛУТЕН» относится к классу цитомаксов — парафармацевтиков на основе натуральных пептидов.

В состав «ВИЗОЛУТЕНА» входит пептидный комплекс А-11 (пептиды тканей глаза), который оказывает тканеспецифическое регуляторное действие на различные клетки тканей глаза, нормализует в них метаболизм и восстанавливает функции органов зрения до физиологически оптимального уровня, препятствуя развитию в них патологических состояний. Применять «ВИЗОЛУТЕН» рекомендуют при ангиопатии сетчатки, повышенной нагрузке и усталости глаз, спазме аккомодации, при длительной работе с компьютером и частом вождении автомобиля в темное время суток.

В серии **REVILAB** есть две линии: **ML** и **SL**. В состав **REVILAB ML 03** и **REVILAB SL 02** входят пептидные комплексы головного мозга, сетчатки глаз, сосудистой стенки. Пептид головного мозга стимулирует регенерацию нейронов. Обладает избирательным действием на различные клетки нервной ткани и головного мозга, нормализует в них метаболизм, восстанавливает функции центральной нервной системы.

Пептид сетчатки оказывает стимулирующее действие на фоторецепторы и кле-

точные элементы сетчатки, способствует улучшению функционального взаимодействия пигментного эпителия и наружных сегментов фоторецепторов, глиальных клеток при дистрофических изменениях, ускоряет восстановление световой чувствительности сетчатки. Нормализует проницаемость сосудов, уменьшает проявления местной воспалительной реакции, стимулирует репаративные процессы при заболеваниях и травмах сетчатки.

Пептид сосудистой стенки регулирует в ней метаболические процессы. Способствует повышению эластичности сосудов артериального, венозного и лимфатического русла. Снижает риск повреждения сосудистой стенки, кровоизлияния и тромбообразования. Улучшает кровоснабжение органов и тканей.

REVILAB ML 03 — биорегулятор последнего поколения. В его состав, помимо пептидных комплексов, входят астасантин, холина битартрат, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины B₁, B₂, B₆, экстракт бархатцев. Он рекомендован:

- для профилактики болезней глаз, а также при зрительном перенапряжении;
- при заболеваниях сетчатки;
- для профилактики острых нарушений мозгового кровообращения;
- при реабилитации после травм головы.

REVILAB SL 02 предназначен для сублингвального применения, которое по эффективности сравнимо с подкожными инъекциями. Благодаря сублингвальному пути введения пептиды не подвергаются воздействию пищеварительных фермен-

тов и напрямую попадают в кровоток. **REVILAB SL 02** рекомендуют применять для профилактики заболеваний глаз и при зрительном перенапряжении.

В ассортименте компании **Peptides** есть уникальный пептидный биорегулятор «ПИНАЛЕКС» для стимуляции восстановительных процессов тканей глаза при заболеваниях и травмах сетчатки и роговицы. В его состав входят пептидные комплексы В-звена иммунной системы, сетчатки глаза и сосудистой стенки, которые регулируют функцию иммунной и сосудистой систем, улучшают метаболизм в тканях глаза, запуская таким образом процесс регенерации на клеточном уровне.

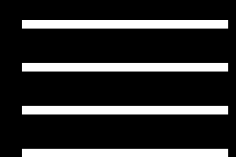
«РЕТИСИЛ» — непептидный биорегулятор на основе экстрактов целебных трав: шиповника, брусники, лимонника, крапивы, солодки, зеленого чая, виноградных косточек, черники. Улучшает кровоснабжение сетчатки, метаболизм ее клеток. Помогает снять усталость глаз и улучшить зрение, особенно в сумерках.

Ответственность за свое здоровье, в том числе и за здоровье глаз, несем только мы. И в остром зрении заинтересованы в первую очередь мы сами. К проблемам глаз следует относиться с большим вниманием. Восстановить утраченную остроту зрения может быть крайне сложно, а зачастую невозможно. Так или иначе любую болезнь лучше предотвратить, чем потом лечить. Соблюдение простых правил: регулярные перерывы в работе за компьютером, посещение офтальмолога один раз в год, применение эффективных и безопасных пептидных биорегуляторов — существенно поможет сохранить красоту и здоровье глаз.

КАК ПРОДЛИТЬ ЖЕНСКУЮ ВЕСНУ

АЛЕСЯ АФАНАСЬЕВА,
Беларусь, Витебск

В наше время меняется демографическая ситуация: по прогнозам, между 2000 и 2050 годами доля людей старше 50 лет значительно увеличится. И женщины из этого списка хотят наслаждаться жизнью и получать удовольствие независимо от возраста и количества морщин. Скрывать возраст, пытаться выглядеть моложе — согласитесь, в этом есть что-то сексистское. Мужчина имеет право выглядеть на свой возраст, женщине же полагается его скрывать.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТЕРЕОТИПОВ

Сейчас повсеместно наблюдается тенденция предъявлять повышенные требования к тому, как женщина должна выглядеть и как себя вести. В то время как нам, женщинам, хочется, чтобы нас любили и принимали такими, какие мы есть. Мы хотим быть разными. Противостоять модным тенденциям трудно, но ценность свободы от мнения окружающих намного весомее. Вы заметили, что все женские кризисы завязаны на возрасте? Стандартная схема: в 16 лет вы думаете, что в 25 — жизнь заканчивается; 30-летие уже не отмечаете; а в 40 — вас преследуют мысли о старости.

Причина всех возрастных кризисов — страх и тревога, которые напрочь убивают способность радоваться жизни. И первое, что надо сделать, разобраться с внутренними страхами. Как только женщина понимает, что ее любовь к себе не зависит от возраста, она начинает жить с удовольствием. И ближе к климаксу у нее открывается второе дыхание.

Да, с возрастом организм женщины меняется. Чаще всего врачи заостряют внимание на периоде полового созревания, подготовке к беременности и климаксе. Создается впечатление, будто в периоды детства и половой зрелости организм женщины пребывает в некоем статическом состоянии, когда не происходит никаких изменений. Это не так. Несомненно, вы можете легко вспомнить, как в течение даже одного менструального цикла сильно меняется

ваше самочувствие, а связано это с неравномерностью количества гормонов. Как говорят, двух абсолютно похожих циклов не бывает. Баланс половых гормонов зависит от множества факторов: качества сна и питания, уровня стресса и усталости, времени года и так далее.

Первый седой волос, первые морщинки, климакс и менопауза — эти слова вызывают у представительниц прекрасного пола излишние волнения и неуверенность в себе. Вокруг всех вещей, которые пугают человека, витает огромное количество небылиц и догадок, которые заставляют бояться еще больше. Давайте разберемся, что такое женский климакс и так ли он страшен, как о нем говорят? Климактерический период у одних женщин начинается раньше, у других — позднее. Начало наступления этого периода, вопреки существующим мифам, не связано с интенсивностью половой жизни или количеством родов. Чаще всего ранний климакс наступает вследствие тяжелых инфекционных заболеваний, заболеваний желез внутренней секреции, после тяжелых отравлений или других серьезных нарушений состояния здоровья.

ЧТО ТАКОЕ КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ ПЕРИОД?

Климактерический период является нормальным состоянием, связанным с угасанием функции яичников, со снижением выработки половых гормонов и прекращением формирования зрелых ооцитов (яйцеклеток). Некоторые

женщины переносят его без каких-либо неприятных ощущений. У других возникают определенные нарушения. Если женщина знает о них, она им не удивляется и в большинстве случаев хорошо с ними справляется. У некоторых женщин во время климакса отмечаются так называемые приливы. Их не стоит пугаться. Присутствие «приливов» связано с реакцией вегетативной нервной системы на колебания уровня гормонов в организме. Принято считать, что в период климакса количество половых гормонов в организме женщины неуклонно снижается. Это не совсем так. В этот период гормональная функция яичников становится нестабильной, и выработка половых гормонов происходит всплесками. Именно в момент всплеска (резкого выброса концентрированного гормонального коктейля) и появляются симптомы «прилива». Легкая форма расстройств при климаксе, как правило, наблюдается у женщин с хорошим здоровьем, в то время как женщины с хроническими заболеваниями часто подвержены атипичным формам проявления климактерического синдрома, склонностью к кризовому характеру течения. Установлено, что развитию менопаузального синдрома при климаксе способствуют генетические факторы, эндокринопатии, хронические заболевания, курение, нарушения менструального цикла в период половой зрелости, ранняя менопауза, гиподинамия, отсутствие в анамнезе у женщины беременностей и родов.

Немало пишут и говорят о гормональной терапии как о методе лечения. При ряде заболеваний она дает хорошие результаты. Но есть женщины, которые до сих пор считают, что с помощью гормонов можно долго сохранять молодость. Они приходят к врачу и просят назначить им гормоны. Чаще всего это те женщины, которые находятся в начальной стадии климакса. Поэтому мы хотим объяснить, к чему именно приводит применение гормональной терапии при климаксе. Она позволяет сгладить гормональные всплески и плавно войти в состояние климакса, облегчив дискомфорт, который сопровождает данный переход. Однако с помощью гормонов нельзя ни продлить репродуктивный период, ни сохранить молодость. То менструальное кровотечение, которое можно вызвать в климактерическом периоде с помощью гормонов, в действительности не является истинной менструацией, поскольку ему не предшествует высвобождение яйцеклетки из яичника. Кроме того, у гормонотерапии существуют довольно серьезные противопоказания и риски: наличие или повышенный риск развития гормонозависимых опухолей (рак эндометрия, яичников, молочной железы), нарушение свертываемости крови (коагулопатия), нарушения функции печени и почек, тромбофлебит, тромбоэмболия и так далее. Применение гормонов без назначения врача может привести к осложнениям, а также несет определенные риски для жизни и здоровья женщины.

КАК ОТСРОЧИТЬ НАСТУПЛЕНИЕ КЛИМАКСА?

Отменить климакс в силу объективных причин невозможно, но в наших силах поддержать оптимальную работу половой системы и нивелировать влияние ряда негативных факторов: перенесенных инфекций, в том числе передающихся половым путем, длительных переохлаждений, угнетающих иммунную систему, абортов, травм, длительного приема лекарственных средств, оральных контрацептивов. Что нам для этого требуется?

1 ПЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

Нужно понять, что нашему организму для восстановления сил необходимо отдыхать. Это то, что вы можете начать делать прямо сейчас. Хотя бы два часа в день женщина должна оставлять на уход за собой, на хобби, прогулки на свежем воздухе.

2 ВОСЬМИЧАСОВОЙ СОН

Недостаток сна негативно сказывается на выработке половых гормонов. Важно соблюдать правильный режим.

3 СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Для выработки гормонов важно употреблять достаточное количество качественного белка, который можно легко найти во всех видах бобовых и мясе. Полезны фрукты и овощи. Потребление сдобы, сахара, рафинированных продуктов желательно при этом максимально ограничить.

4 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

2–3 занятия танцами, фитнесом в неделю поддержат угасающую эндокринную функцию яичников.

5 БОРЬБА СО СТРЕССАМИ

Если есть возможность, отправляйтесь в отпуск или хотя бы ежедневно радуйте и балуйте себя любимую. Вы это заслужили!

6 РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Некоторые женщины опасаются, что климакс означает конец половой жизни, что в этот период прекращается половое влечение. Это не так. При наступлении климакса заканчивается репродуктивный период, а половая жизнь продолжается, так как у человека она не связана со способностью к зачатию.

Для грамотной и максимально естественной поддержки женского организма в компании **Peptides** были разработаны пептидные и непептидные биорегуляторы.

«**ЖЕНОЛУТЕН**» — комплекс пептидных фракций, полученных из яичников молодых животных. Выделенные пептиды обладают избирательным действием на клетки тканей яичников, регулируют процессы метаболизма в них, способствуют созреванию яйцеклеток, восстанавливают гормональный статус и менструальную функцию. «**ЖЕНОЛУТЕН**» рекомендован для комплексного восстановления функции женской репродуктивной системы при различных патологических состояниях, в том числе при гипофункции яичников, климактерических расстройствах, женском бесплодии, обусловленном нарушениями гормонального статуса, а также для женщин старшего возраста для оптимизации работы половой системы.

REVILAB ML 08 И REVILAB SL 10 — мультикомпонентные пептидные препараты на основе комплекса синтезированных ульт-

ракоротких физиологически активных пептидов, которые способны замедлить прогрессирующее нарушение функциональной активности гена в ядре клетки и оказывают регуляторное воздействие на синтез белка на клеточном уровне, способствуя восстановлению биологической и функциональной активности органов и систем организма.

«**ФЕМАЛИН**» — многокомпонентный препарат, который обладает широким спектром биологических эффектов, нормализует функции женского организма, благоприятно влияет на гормональный статус, помогает решать сексуальные и психосоматические проблемы. Кроме того, он усиливает оргазм, делая женщин более сексуальными!

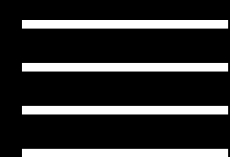
А вообще, если смотреть шире, на самом деле нет никаких преград! И в двадцать, и в тридцать, и в сорок лет как женщина, так и мужчина могут чувствовать себя счастливыми, получая от жизни радость и принимая себя такими, какие они есть. Поэтому закройте паспорт и поверьте в себя.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И ПРОСТУДЫ

**АНТОНИНА ЯКОВЕЦКАЯ,
врач-терапевт,
Россия, Оренбург**

В сезон дождей, когда наступают первые холода, мы больше подвержены простудам, чем в теплое время года, а значит, пора обезопасить себя от хандры и болезней. В этой статье мы поговорим о том, как уберечь себя от вирусов, что принимать для укрепления иммунитета, как не зябнуть на холодном ветру и бороться с осенней депрессией.



Поскольку у многих из вас накопилось немало вопросов по данной теме, давайте постараемся найти на них ответы.

ЧТО ТАКОЕ ОРВИ?

Острую респираторную вирусную инфекцию, или ОРВИ, в народе называют простудой. Западные коллеги часто именуют ее синдромом или симптомокомплексом, который включает в себя сочетание (в разных комбинациях) таких симптомов, как заложенность носа с выделениями из него слизи, кашель, боли в горле, головная боль и общая интоксикация (повышение температуры, недомогание).

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ОРВИ?

ОРВИ вызывают именно вирусы, а не бактерии! И этих вирусов очень много. Чрезвычайно много, более 200 типов. В 50% случаев возбудителем являются риновирусы (которых насчитывается более 100 типов!). Но помимо них, еще есть коронавирусы, аденовирусы, вирусы гриппа и парагриппа. Инфицирование этими вирусами (даже вирусом гриппа) достаточно часто протекает под маской типичной простуды, и симптомы настолько похожи, что отличить их от ОРВИ, вызванного классическим риновирусом, просто невозможно. Да это и не имеет смысла, так как в большинстве случаев инфицирование заканчивается выздоровлением без осложнений.

КАК ЛЕГЧЕ ВСЕГО ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ?

ОРВИ передается двумя основными способами. Во-первых, инфекция передается воздушно-капельным путем. Например, если рядом с вами в общественном транспорте достаточно долго ехал чихающий и кашляющий, вероятность того, что вы заболеете, довольно высока. Поэтому если вы уже заболели, но вынуждены куда-то ехать, надевайте медицинскую маску (и не забывайте часто менять ее), чтобы не заражать окружающих. Маска поможет уменьшить распространение вируса вокруг вас. А вот здоровым людям для защиты от источника инфицирования она не поможет, увы. Во-вторых, ОРВИ передается контактно-бытовым путем, то есть через руки. Вирус может оставаться активным на

руках даже через 2 часа после рукопожатия с заболевшим, так что будьте начеку. От инфекций спрятаться довольно сложно, так как они могут оказаться на любой поверхности: на дверной ручке, чашке, клавиатуре, мобильном телефоне.

Чтобы защитить себя, надо мыть руки с обычным мылом. Находясь вне дома, можно использовать отличную альтернативу мылу — антисептический гель. Он удаляет с рук практически все болезнетворные микробы. Поэтому важнее не средство, с которым моют руки, а то, как часто проводят эту процедуру.

А КАК ДОЛГО ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗЕН?

Исследования показали, что наибольшую опасность человек представляет на второй-третий день после появления первых симптомов заболевания и может оставаться заразным до двух недель после перенесенного заболевания.

КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ?

Обычно через 24–72 часа после заражения. Именно столько обычно протекает инкубационный период, хотя он может сократиться и до 10–12 часов. Продолжительность болезни, как правило, составляет 3–10 дней, но может быть и больше, в зависимости от состояния пациента. Например, у курильщиков на 25% чаще, чем у некурящих людей, период ОРВИ растягивается до двух недель.

КАК ЭФФЕКТИВНО ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ ОРВИ?

Главная профилактика осенних простуд — сытная еда и теплая одежда. В холодное время года лучше, чтобы на вас была многослойная одежда. Тогда на улице вы не замерзнете, а в офисе не вспотеете. Еще важно в прохладную погоду не выходить на улицу голодным и не увлекаться диетами для похудения в осенне-зимний сезон.

Чтобы защитить себя от простуд, в первую очередь необходимо беречь себя от переохлаждения и одеваться по погоде. Например, скоро по утрам станет прохладно, и если при температуре +5 °C можно прогуляться без шапки, то когда температура уходит в «минус», тем более если идет дождь или снег и дует холодный ветер, все-таки стоит надеть головной убор.



ЕСТЬ ЛИ ЧУДО-ПРЕПАРАТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ БЫСТРО ВЫЗДОРОВЕТЬ?

Могу вас разочаровать. Никаких чудодейственных препаратов, которые излечили бы вас от простуды за пару дней, до сих пор не изобретено.

Но чтобы не заработать осложнений и уложиться как можно в меньший срок, соблюдайте несколько простых правил:

- соблюдайте постельный режим;
- пейте много жидкости;
- частое проветривайте помещение;
- следите за влажностью воздуха.

Полезно промывание носа солевыми растворами. А при сильном насморке или заложенности носа вам могут помочь сосудосуживающие капли. Но будьте осторожны, длительный прием этих средств может вызвать привыкание. Перспективное направление в профилактике и коррекции ОРВИ — пептидная биорегуляция.

Я назначаю своим пациентам комбинированные препараты на основе синтезированных пептидов и растительных экстрактов. Например, при ринитах хорошо себя зарекомендовал комплекс **RINOLAX** — бальзамы для носа «**ОЧИЩАЮЩИЙ**» и «**РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ**». Эти комбинированные препараты активизируют местный иммунитет, способствуют уничтожению патогенной микрофлоры слизистой оболочки носа и стимулируют восстановительные процессы в тканях верхних дыхательных путей. Бальзамы для носа способствуют снятию симптомов заложенности и сухости в носовых ходах и пазухах, восстанавливают носовое дыхание.

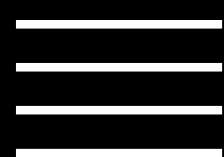
При проявлении ряда симптомов ОРВИ я также рекомендую применять «**АЛЬВЕ-**

НОРМ ФОРТЕ» — инновационный многокомпонентный препарат с пептидами, специально созданный с целью профилактики нарушений работы бронхолегочной системы и коррекции уже имеющихся заболеваний. Сочетание интенсивно действующих ультракоротких пептидов В-звена иммунной системы, легких и бронхов, а также целого комплекса целебных фитоэкстрактов: исландского мха, подорожника, листа брусники, крапивы, корня солодки, эвкалипта, календулы, чабреца — обеспечивает наиболее эффективный результат при профилактике и коррекции заболеваний бронхолегочного дерева.

КАК БОРОТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ?

Осенью у многих из нас бывают перепады настроения, осенняя хандра, а иногда и депрессии. Конечно, все эти состояния надо контролировать. Диагноз должен поставить врач, и к специалисту стоит обратиться, если у вас регулярные проблемы со сном, аппетитом, тревожность или слезы без причины. Речь может идти и о снижении тонуса в межсезонье. В этом случае стоит начать принимать нутрицевтики и витаминные комплексы, а также препараты, поддерживающие иммунитет: «**ФЕЛИЧИТА**», «**АМВИКС**», «**РЕВИПЛАНТ**»; источники аминокислот и белков — «**ТЕ-МЕРО ДЖЕНЕРО**», «**ЭНСИЛ**».

Берегите свое здоровье, сбалансированно питайтесь, своевременно принимайте меры при появлении первых симптомов ОРВИ, ведите активный образ жизни и получайте больше позитивных эмоций.



«ЛЕВАИН» — МОЩНАЯ ПОДДЕРЖКА ВАШЕГО ИММУНИТЕТА

ТАТЬЯНА РЫЦКАЯ,
Россия, Санкт-Петербург

Лето позади, ветер кружит первые желтые листья. В воздухе чувствуется дыхание осени, а значит, настало самое время повысить жизненный тонус организма, чтобы встретить холодное время года во всеоружии. Своевременно позаботиться о профилактике простуд и острых вирусных инфекций, поддержать защитные силы организма вам поможет препарат «Леваин». В этой статье мы поговорим об этом эффективном иммунопротекторе, на 80% состоящем из адаптогенов.

КАК РАБОТАЮТ АДАПТОГЕНЫ?

Адаптогены — натуральные вещества растительного происхождения с целебными свойствами: они помогают организму адаптироваться к тяжелым условиям, дают ему именно ту помощь, которая необходима. Любимый доктор Гвинет Пэлтроу и Донны Каран Фрэнк Липман сравнивает работу адаптогенов с термостатом, который поддерживает необходимую температуру в комнате, — то есть запрограммирован так, что понижает или повышает ее, когда это нужно. Адаптогены стали набирать популярность в США среди людей, которые с особым

вниманием относятся к своему здоровью и хотят любыми способами улучшить фигуру, стать выносливее и продуктивнее. Однако изначально адаптогены применяли как средства против стресса. Наш организм стремится к балансу и равновесию, но различные факторы: недосыпание, несбалансированное питание, стресс, неблагоприятные климатические условия — становятся причиной дисбаланса. Адаптогены помогают организму восстановиться и зарядиться энергией.

Их ценность состоит в том, что они помогают нам справляться со стрессом, эмоциональными пережи-

ваниями, тяжелыми физическими нагрузками, плохой погодой и простудами. Этот эффект достигается за счет работы адаптогенов на разных уровнях: они улучшают функционирование сердечно-сосудистой системы, помогают насыщать органы кислородом и избавлять организм от токсинов, стимулируют синтез белков, повышают иммунитет и оказывают влияние на центральную нервную систему — причем могут и успокаивать, и возбуждать. В результате вы чувствуете прилив энергии изнутри, а не от внешнего стимулятора вроде чашки крепкого кофе.





В ЧЕМ ЖЕ СОСТОИТ СИЛА АДАПТОГЕНОВ?

Основу адаптогенов составляют растения, растущие в экстремальных условиях и поэтому накапливающие антиоксиданты, витамины, флавоноиды и другие биопротекторы, которые положительно влияют на человеческий организм, улучшая работу сосудов, снабжая ткани кислородом и защищая клетки от преждевременного старения.

Адаптогены содержат определенную долю веществ природного или искусственного происхождения. Чаще всего в состав адаптогенов различных брендов входят дегидрированные суперфуды, травы, специи, корни растений. Все составляющие дополняют и усиливают свойства друг друга. Выпускаются различные виды адаптогенов, которые нацелены на решение определенных задач, например, сделать нас энергичнее, помочь с концентрацией внимания, избавиться от стресса или тревожности, справиться с бессонницей.

Адаптогены уменьшают биохимические нарушения в случаях стрессовых реакций, нормализуют функции гипоталамо-гипофи-

зарно-надпочечниковой системы, приводя в баланс эндокринную систему, снижая уровень гормона стресса, кортизола, и отменяя вызванное стрессом угнетение иммунной системы, предотвращая гипертрофию коры надпочечников. В результате нормализуется взаимодействие между клетками эндокринной, нервной и иммунной систем.

Адаптогены обладают специфическим иммуностимулирующим и анаболическим действием, за счет стимуляции кроветворения и синтеза ДНК, РНК и белков, они активируют восстановительные (репаративные) процессы в поврежденных клетках и тканях. Адаптогены воздействуют на процессы детоксикации, то есть очищения и обновления клеточных структур, усиливают лимфоотток и выведение токсинов и «шлаков» (продуктов остаточного обмена) из организма. При этом также повышается барьерная функция лимфатических узлов.

Хорошо известно еще одно крайне важное свойство адаптогенов, имеющее большое практическое значение, — речь идет о их онкопротективном действии. Данные вещества способны защищать организм от возникновения раковых

опухолей. Происходит это за счет целого ряда хорошо изученных механизмов. Прежде всего, под воздействием адаптогенов происходит активация кроветворения, а значит повышение общего количества иммунокомпетентных клеток, активизируется как клеточное, так и гуморальное звено иммунитета. Кроме этого, адаптогены стимулируют выработку интерферонов — специфических медиаторов, ответственных за противоопухолевый иммунитет, снижающих скорость роста и размножения раковых клеток. Адаптогены также способствуют образованию в опухолевых клетках рецепторов, посредством которых можно эффективнее воздействовать на опухоль некоторыми лекарствами, и блокируют рост сосудов, питающих эту опухоль.

Таким образом, противоопухолевое действие адаптогенов проявляется в предотвращении развития опухоли, снижении риска метастазирования и предупреждении рецидива. Разные адаптогены влияют на организм по-разному, поэтому рекомендуется их комбинировать и чередовать, чтобы обеспечивать их синергический эффект.

«ЛЕВАИН» — ПОДДЕРЖКА ВАШЕГО ИММУНИТЕТА

Комплексный препарат компании **Peptides** «ЛЕВАИН» разработан на основании результатов современных исследований адаптогенов и содержит девять наиболее эффективных и хорошо изученных компонентов растительного происхождения: экстракты левзеи, амаранта, элеутерококка, кипрея (иван-чая), родиолы розовой, зверобоя, солодки, лимонника.

«ЛЕВАИН» гармонично воздействует на организм, мобилизуя его защитные силы, повышая физическую и умственную работоспособность, предупреждая функциональные нарушения, порождаемые психоэмоциональным и другими видами стресса. Устраняет вялость, сонливость, раздражительность и другие симптомы вегетативной дисфункции. «ЛЕВАИН» не только повышает иммунитет и обладает антистрессорным действием, но и улучшает кровообращение, снижает риск развития заболеваний, связанных с лимфатической системой, улучшает липидный обмен, является антиоксидантом и детоксикантом.

АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ «ЛЕВАИНА» ОБЛАДАЮТ СЛЕДУЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ:

ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ используется как тонизирующее и общеукрепляющее средство. Активно применяется в составе комплексной терапии и профилактики простудных заболеваний. Рекомендуются при синдроме хронической усталости, нарушении концентрации внимания, а также как укрепляющее средство после перенесенных затяжных заболеваний различного генеза, при неврозах.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ используется для повышения общего тонуса организма, стимуляции симпатической нервной системы, возбуждения сердечно-сосудистой и дыхательной системы, для лечения апатии и депрессии. Лимонник повышает уровень работоспособности.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ оказывает антигипоксическое и гиполипидемическое действие, повышает устойчивость организма к физическим нагрузкам и негативным (стрессовым и экстремальным) факторам внешней среды, улучшает память, повышает концентрацию внимания и интеллектуальную активность, понижают утомляемость. Длительный и регулярный прием адаптогена облегчает течение аллергических проявлений, аутоиммунных и астматических состояний, восстанавливает клеточный и гуморальный иммунитет, нормализует эндокринную деятельность, оказывает ноотропное действие.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ обладает стимулирующим эффектом на организм: оказывает антигипоксическое воздействие — улучшает работу сердечно-сосудистой системы; антиоксидантное — повышает активность супероксиддисмутазы, снижает уровень свободных радикалов и перекисного окисления макромолекул; противоопухолевое — активирует иммунитет. Благодаря тонизирующим и общеукрепляющим свойствам родиолу можно назвать одним из самых сильных адаптогенов растительного происхождения, известных человечеству.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ, или **ИВАН-ЧАЙ**, оказывает ан-

тибактериальное и противовирусное действие, способствует выведению солей тяжелых металлов из организма человека при интоксикациях. Листья растения богаты аскорбиновой кислотой — в них содержится в 4 раза больше витамина С, чем в лимоне. Это свойство кипрея позволяет эффективно бороться с простудами и острыми респираторными заболеваниями. Тритерпеноиды способны угнетать рост раковых клеток. Кумарины обладают спазмолитическими и сосудорасширяющими свойствами. Благодаря входящим в состав кипрея магнию, витаминам группы В, флавоноидам он эффективно нормализует психоэмоциональное состояние (снижает нервозность, возбудимость, облегчает головные боли).

В экстракте **КОРНЯ СОЛОДКИ** содержатся вещества, близкие по своему строению и действию к стероидным гормонам, которые вырабатываются корковым слоем надпочечников, что обуславливает выраженные противовоспалительные и противоаллергические свойства солодки. При приеме внутрь солодка оказывает обволакивающее, спазмолитическое, ранозаживляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, противомикробное и противовирусное воздействие.

ЗВЕРБОЙ обладает противовоспалительным действием. Звербой угнетает рост золотистого стафилококка и других микроорганизмов, а также вирусов герпеса и гепатита В. Звербой регулирует работу желез внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта, усиливает защитные функции организма. Исследования доказали, что звербой обладает достоверным противострессовым, успокаивающим и антидепрессивным эффектами. Звербой нормализует сон, оказывает седативное действие, в то же время он способен улучшать настроение, повышать работоспособность.

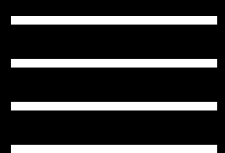
АМАРАНТ способствует насыщению органов и тканей организма кислородом, повышает его защитные функции, борется с онкологическими заболеваниями, способствует снижению уровня холестерина в крови,

защищает организм от последствий радиоактивного облучения, обладает антимикробным действием. Амарант обладает уникально высоким среди растений содержанием сквалена — углеводорода, предшественника три-терпенов и стероидов, в том числе применяемых для лечения атеросклероза. По результатам медицинских исследований, сквален признан важнейшим компонентом, играющим в организме человека роль регулятора липидного и стероидного обмена, обладающим антиоксидантными свойствами.

ПОДОРОЖНИК большой обладает значительным противовоспалительным действием, высокое содержание дубильных веществ и фитонцидов обеспечивает экстрактам из подорожника бактерицидный эффект. Наличие в подорожнике полисахаридов способствует уменьшению воспаления. Препараты, имеющие в составе подорожник, усиливают иммунитет и повышают эффективность других средств при борьбе со злокачественными опухолями. В зависимости от вида настоя подорожник способен тонизировать или наоборот — успокаивать и понижать артериальное давление.

Принимать профилактические средства — адаптогены — требуется регулярно. Первый эффект вы должны заметить не раньше, чем через две недели. Например, вы впервые легко встанете рано утром на пробежку или не будете нервничать перед публичным выступлением. Перед приемом препаратов на основе адаптогенов необходимо посоветоваться с врачом.

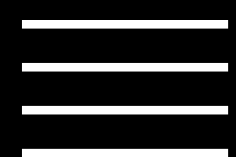
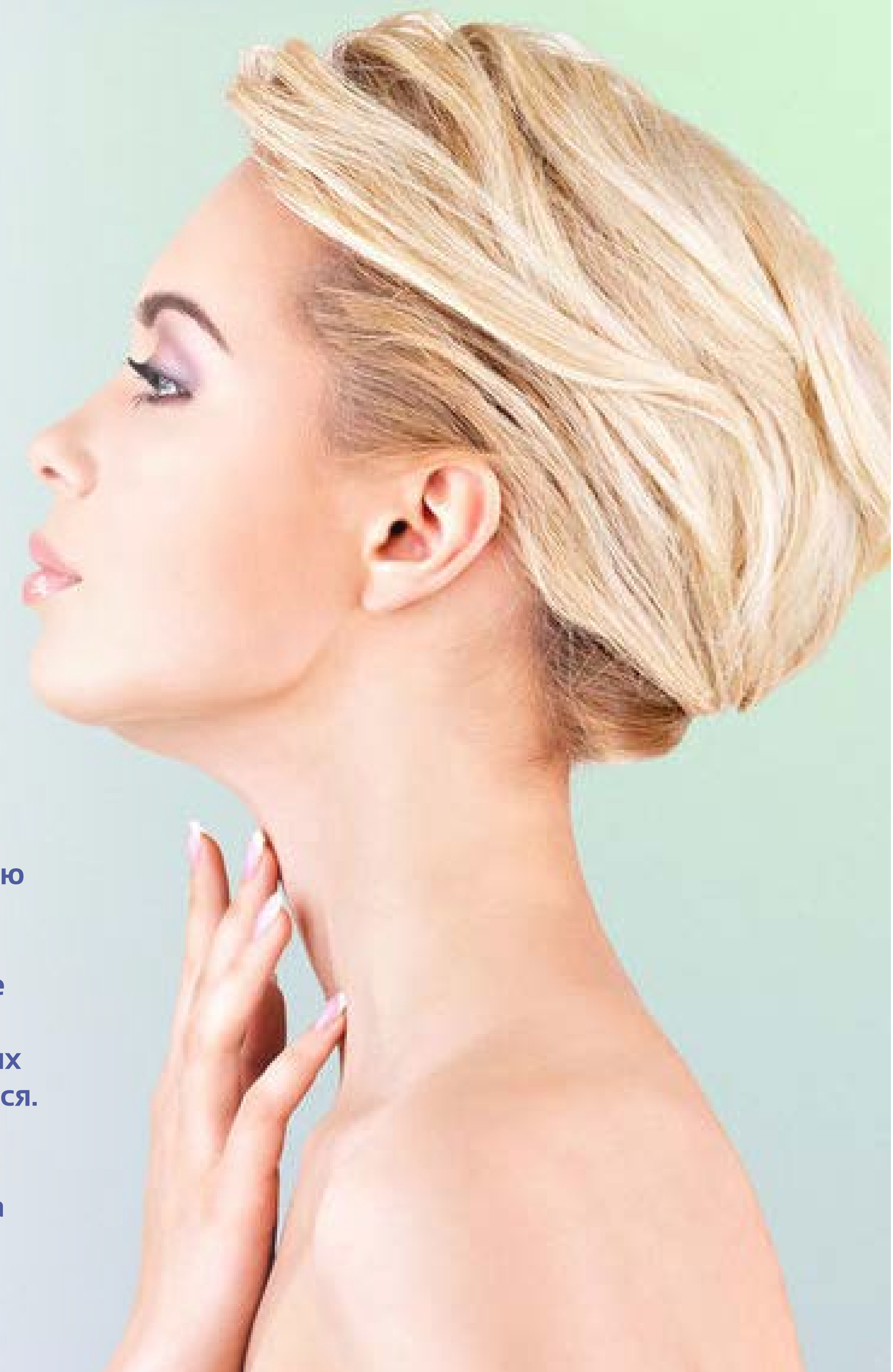
Будьте внимательны к своему здоровью и помните, что во всем нужен комплексный подход, который включает использование лечебно-профилактических средств, контроль за образом жизни и питания.





КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» ВТОРОМУ ПОДБОРОДКУ

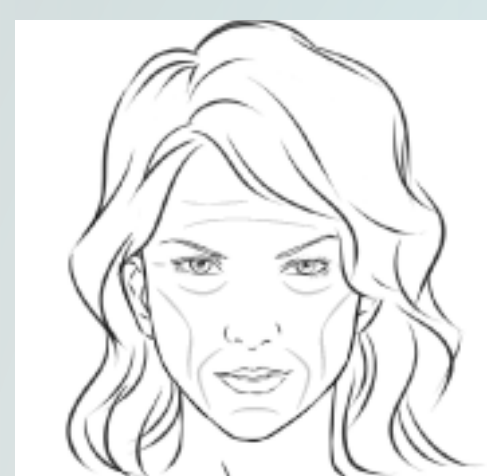
Второй подбородок — это скопление подкожно-жировой клетчатки под нижней челюстью, которое заставляет мягкие ткани прогибаться вниз, создавая ненавистную складку. Вы заблуждаетесь, если полагаете, будто подобное «ожерелье» могут приобрести с возрастом только «пышки» — дамы, страдающие от избыточного веса. В реальности обзавестись вторым подбородком не составит труда и женщине с параметрами «Мисс Вселенной». Птоз лица, или провисание его мягких тканей, происходящий в результате возрастного ослабления каркаса кожи, — один из самых неприятных признаков старения. Но как показывает практика, с ним можно бороться. Все мы знаем, что гладкая кожа — еще не признак молодости, ведь, например, у людей с гиперактивной мимикой уже в юности есть морщинки, тем не менее мы не считаем их пожилыми. Многие в нашем восприятии возраста зависят от качества кожи лица, характера ее деформаций, которые происходят с годами.



СТАРЕНИЕ — ПРОЦЕСС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ

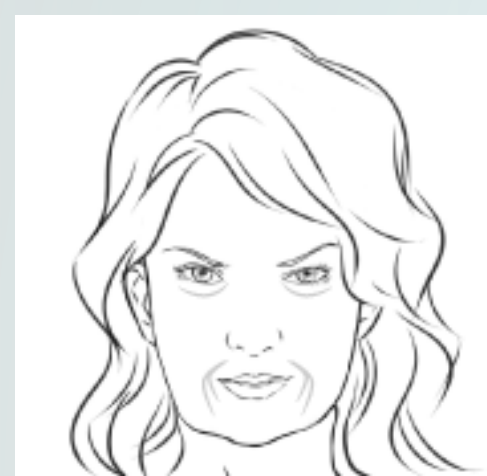
Лучший способ борьбы с возрастными изменениями — профилактические меры, доступные абсолютно любой женщине. Это — правильное питание, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе и позитивный взгляд на жизнь. Не секрет, что добродушные и веселые люди не только лучше себя чувствуют, но и выглядят моложе своих нахмуренных и угрюмых сверстников.

Кроме того, нужно учитывать и то, что старение лица у всех людей протекает по-разному. Существует четыре типа старения (иногда выделяют пятый — комбинированный). В каждом случае требуется свой подход для сохранения молодости.



ТИП СТАРЕНИЯ № 1 — МЫШЕЧНЫЙ

Этот тип старения характерен для тех, у кого хорошо развиты мимические мышцы, а подкожно-жировая клетчатка — плохо. Кожа долго остается гладкой, а овал лица не деформируется даже в глубокой старости. Появляется пигментация кожи, опускаются уголки губ и четко прорисовываются носогубные складки. Если события развиваются по данному сценарию, стоит делать акцент на глубокое увлажнение кожи.



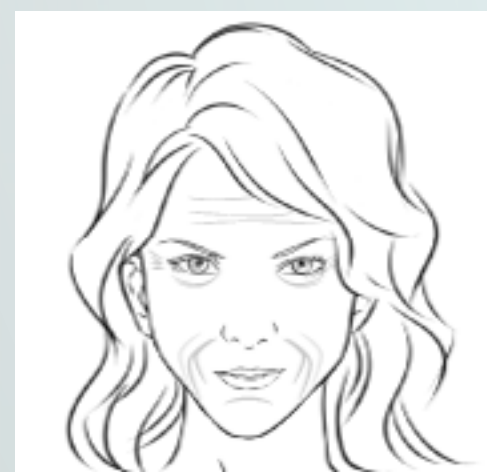
ТИП СТАРЕНИЯ № 2 — ДЕФОРМАЦИОННЫЙ

Этот тип старения характерен для женщин, склонных к полноте. Контуры лица деформируются за счет чрезмерного подкожно-жирового слоя. Веки начинают нависать, появляются брыли (их еще называют «бульдожьими щеками»). Кожа становится дряблой, но вот морщины и пигментные пятна ей не свойственны. Лучшее антивозрастное средство в этом случае — снижение веса.



ТИП СТАРЕНИЯ № 3 — УСТАЛЫЙ

Этот тип старения считается наиболее естественным и самым благоприятным для косметологического воздействия. Снижается тонус мягких тканей, кожа теряет сияние, четко прорисовываются носогубные складки и слезные борозды. В уголках рта появляются морщинки.



ТИП СТАРЕНИЯ № 4 — МЕЛКОМОРЩИНИСТЫЙ

Он обусловлен нехваткой липидов в организме, появляется большое количество мелких морщинок при тонкой и сухой коже, а мышечный тонус остается «в силе», так что четкий овал лица сохраняется надолго. В данном случае женщине важно с вниманием относиться к увлажнению кожи, не пренебрегать такими косметическими средствами, как молочко или масла. А еще отказаться от курения, чтобы не иссушать кожу еще сильнее.

Итак, вы сможете выбрать верную методику коррекции возрастных изменений, если будете принимать во внимание то, как стареет ваша кожа.

ПЕРВЫМ ДЕЛОМ — ПРОФИЛАКТИКА

При своевременной профилактике птоза можно на долгое время забыть о хирургических методах коррекции. На самых ранних стадиях старения следует ежедневно делать гимнастику для укрепления мышечного каркаса, массаж для повышения тонуса лицевых мышц, а еще пользоваться пептидной косметикой **REVILAB**. Пептиды улучшают состояние текстуры кожи, повышают ее гладкость, уменьшают выраженность морщин и улучшают цвет лица. Наиболее эффективной в этом направлении является сыворотка, реконструктор для кожи премиум-класса — **REVILAB №7**. Ее задача — вернуть коже молодость, свежесть и упругость. Сыворотка борется с преждевременным старением, улучшает состояние кожи и моделирует овал лица. Она увлажняет и разглаживает кожу, заметно сокращая глубокие и мимические морщины. Оказывает, что особенно ценно, мгновенный лифтинг-эффект за счет компонента Liftessense™, полученного из экстракта большого древовидного папоротника.

Кроме того, необходимо пересмотреть свой образ жизни: не переедать, бросить курить и не злоупотреблять алкоголем, пить больше чистой воды, принимать нутрицевтики. При более выраженных признаках старения, а именно при появлении брылей и опущении уголков глаз и рта рекомендуется прибегнуть к курсу физиотерапии, аппаратным и инъекционным методикам. На последней стадии старения, когда с глубокими бороздами и морщинами щадящими способами уже не справиться, при желании можно рассмотреть хирургические способы омоложения.

РАДИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

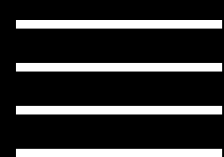
Круговая подтяжка лица, которая делается разными способами, способна устранить выраженные носогубные складки и брыли, улучшить овал лица и состояние шеи. Причем эта операция гарантирует заметный и стойкий результат.

Эндоскопический лифтинг — зачастую лучшая альтернатива круговой подтяжке. Так, например, подтянув кожу лба с помощью эндоскопического лифтинга, можно приподнять брови, тем самым внешне устранив «псевдо-излишек» кожи верхних век. Если не учесть эту особенность и выполнить пластику век (блефаропластику), хмурое нависание бровей может только усилиться. Эндоскопическая подтяжка средней зоны лица позволяет устранить выраженные слезные борозды и устранить впадины в центральной области. А вот скорректировать зону подбородка и шеи лучше не методом эндоскопического лифтинга, а с помощью классической подтяжки. Это эффективнее.

Блефаропластика (пластика век) — одна из наиболее популярных пластических операций, поскольку веки — самая подвижная часть лица, и их износ с возрастом наиболее заметен. Чаще оперируют верхние веки, реже — нижние.

Платизмопластика (пластика шеи). Цель коррекции — подтянуть платизму (подкожную мышцу шеи) так, чтобы устранить лишнюю кожу и подкожные тяжи под подбородком. Платизмопластику обычно выполняют одновременно с круговой подтяжкой лица.

Вот такие способы борьбы с птозом и вторым подбородком мы имеем на сегодняшний день. Однако помните, что предупредить данное явление гораздо проще, чем с ним бороться. Наберитесь терпения и подойдите к делу ответственно. Будьте прекрасны в любом возрасте!



ПЛАЗМОЛИФТИНГ — НОВАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОЦЕДУРА ОМОЛОЖЕНИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ

Марианна Волковинская,
Россия, Омск

Сегодня мы поговорим о самой прогрессивной методике омоложения кожи — плазмолифтинге. Его называют настоящим прорывом в косметологии. Я считаю плазмолифтинг одной из самых инновационных процедур современности. Особенно эффективна она, на мой взгляд, в сочетании с аппаратными методиками. Итак, давайте рассмотрим, как действует эта новая методика и каким образом она может помочь нам сохранить красоту и молодость кожи.



СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ ПЛАЗМОЛИФТИНГА?

Плазмолифтинг — одна из самых популярных и действенных антивозрастных процедур последних лет, однако до сих пор есть клиенты, которые опасаются ее тестировать. Суть процедуры состоит в следующем: у клиента берут кровь из вены, затем в специальной пробирке ее помещают в центрифугу, где происходит разделение крови на фракции, одной из которых является богатая тромбоцитами плазма. Плазму вводят под кожу, так как ее считают кладезем полезных микроэлементов для кожи. В плазме крови содержатся минералы, витамины и гормоны, в процессе центрифугирования концентрация тромбоцитов увеличивается. Факторы роста, содержащиеся в плазме крови, усиливают активность фибробластов — клеток, которые повышают способность кожи к восстановлению и регенерации. Они, в свою очередь, вырабатывают новый коллаген, эластин и молекулы гиалуроновой кислоты.

Несмотря на то, что плазмолифтинг — одна из самых ультрасовременных косметологических процедур, есть клиенты,

которые боятся ее пробовать: «Что? Колоть под кожу собственную кровь?» Эта боязнь — от незнания. Ученые давно используют кровь пациентов как настоящий эликсир молодости. Например, в 1960-е активно применяли методику аутогемотерапии (кровь пациента вводили ему внутримышечно), чтобы стимулировать иммунитет и улучшать состояние кожи. Позже специалисты в области косметической хирургии использовали плазму для заживления ран. Как известно, введенная под кожу богатая тромбоцитами плазма нормализует тканевое дыхание, водный баланс, стимулирует появление фибробластов, увеличивает синтез коллагена и эластина, активизирует метаболизм.

ЧТО НАМ ДАЕТ ЭТА ИННОВАЦИОННАЯ ПРОЦЕДУРА?

Первое и главное: мы исключаем риск заражения, аллергий и прочих побочных эффектов, поскольку вводим не инородный компонент. Воздействие осуществляется на проблемную зону, и результат — ровную молодую кожу без видимых изъянов —

мы увидим довольно быстро. Именно поэтому плазмолифтинг называют настоящим прорывом в косметологии. Его главное и принципиальное отличие от всех остальных методов состоит в том, что возрастные изменения уходят благодаря активации внутренних ресурсов организма. Воздействие идет на иммунную, регенеративную и обменную системы без чужеродного вмешательства.

КАК РАБОТАЕТ ПЛАЗМОЛИФТИНГ?

Концентрация гормонов, белков и витаминов в комплексе с тромбоцитами в полученной плазме ускоряет восстановление тканей и обновление клеток. Тромбоциты содержат альфа-гранулы, а те, в свою очередь, выделяют факторы роста. Таким образом, форсируются процессы регенерации кожи — она становится более увлажненной, эластичной, подтянутой, морщины и пигментные пятна уходят.

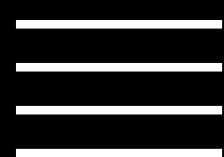
КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕДУРЫ?

Инъекциям предшествует забор венозной крови, которую в специальной пробирке

помещают в центрифугу, где происходит отделение плазмы от форменных элементов крови. Эту самую плазму и вводят под кожу.

Сегодня плазмолифтинг способен заменить контурную инъекционную пластику — введенная под кожу плазма не только борется с морщинами, дряблостью и пигментными пятнами, рубцами, но и помогает восстановить овал лица и подтягивает кожу. Еще одно направление, в котором используют процедуру плазмолифтинга, — борьба с облысением.

Плазмолифтинг хорошо работает при диффузном выпадении волос вплоть до ранних стадий андрогенетического выпадения. Конечно, в первую очередь при данной проблеме нужно убрать такие факторы, как гормональный сбой, стресс, болезни желудка. В остальных случаях плазмолифтинг дает невероятный видимый результат. Эта процедура стимулирует рост волосных фолликулов, нормализует функционирование сальных желез (благодаря чему исчезают перхоть, себорея), а также подавляет рост бактерий и грибов на коже головы.





Применяется она и для лечения рубцов разного характера, в том числе посттравматических и рубцов, оставшихся после акне, а также для лечения самого акне. Причем лечению поддаются даже крупные, отечные воспалительные элементы с кистами.

Итак, данная эстетическая процедура имеет широкий спектр показаний — от мимических морщин до сухости и шелушения кожи. Кроме этого, по отзывам многих пациентов, плазмолифтинг хорошо подходит для борьбы с рубцами и шрамами, следами угревой сыпи и ожогов. Давайте разберемся, какие особенности имеет методика при решении подобных проблем и насколько впечатляющего эстетического эффекта можно добиться.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАЗМОЛИФТИНГА

Существует множество лечебных способов, направленных на устранение шрамов.

Почему же плазмолифтинг является наиболее предпочтительным?

- Плазмолифтинг подходит для открытых участков тела: лица, шеи, зоны декольте, рук. Может использоваться в сочетании с другими процедурами: например, лазерной терапией, биоревитализацией и т.д.
- Отсутствуют побочные эффекты, так как плазма полностью

гипоаллергенна и безопасна для организма.

- Помогает избежать рецидивов, так как плазмолифтинг позволяет избавиться от грубых гипертрофических рубцов.
- Согласно последним исследованиям, процедура позволяет ускорить процесс реабилитации и заживления рубцовых образований в 5–6 раз. Часто метод используется в качестве альтернативы хирургическому лечению, так как имеет доступную цену и малую травматичность.

Прежде чем выбирать плазмолифтинг в качестве основного способа лечения шрамов, нужно определить, нет ли у вас противопоказаний. К ним относятся:

- системные заболевания крови;
- онкология;
- сахарный диабет;
- психические расстройства.

СУЩЕСТВУЕТ РЯД ВРЕМЕННЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:

- беременность и лактация;
- воспаления и покраснения кожи;
- инфекционные болезни;
- обострение хронических заболеваний.

Перед процедурой необходимо проконсультироваться со специалистом, чтобы убедиться, что плазмолифтинг не нанесет вреда ва-

шему здоровью. Обращаем ваше внимание на то, что данную процедуру должен осуществлять врач строго в условиях стационара.

Если рубцы и растяжки на коже появились недавно, я активно применяю в своей практике крем **REVILINE 08 «ГЛАДКАЯ КОЖА»** против растяжек и рубцов. За счет уникального сочетания пептида хрящей, биоантиоксидантного комплекса «Неовитин», экстракта тыквы и соевого масла уменьшается выраженность растяжек и рубцов, улучшается текстура кожи и кровообращение. Благодаря действию пептида хрящей восстанавливается и сохраняется на оптимальном физиологическом уровне метаболизм в клетках кожи, улучшается ее цвет, достигается эффект лифтинга.

Меня часто спрашивают, что делает женщину красивой? В первую очередь — сияющая кожа, которая не требует плотного макияжа. Женщина, способная при современном ритме нагрузок выглядеть свежо и естественно, всегда в центре внимания. Именно про такую женщину говорят: «Красотка!» Пробуйте новейшие методики, становитесь моложе и прекраснее. Если у вас возникают сомнения и вопросы, предварительно консультируйтесь у специалиста.

ХОЧУ В 50 ЛЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК НИКОЛЬ КИДМАН

ЛЮДМИЛА ОРЛОВА, Россия, Москва

В наше время многие российские женщины в 45-50 лет хотят выглядеть так же, как героини глянцевого журналов: Николь Кидман, Моника Белуччи, Синди Кроуфорд, Дженифер Лопес. Равняются на внешний образ звезд, пробуя на себе абсолютно все достижения косметологии: мезотерапию, лазерное омоложение, филлеры, лифтинг-процедуры, пластические операции. Но нужно ли это делать? И что же такого секретного предпринимают актрисы и звезды шоу-бизнеса, чтобы в 45-50 лет выглядеть молодо и свежо? Итак, давайте найдем ответы на эти вопросы и расставим все точки над «і».





Самая большая ошибка состоит в том, что наши соотечественницы в своем желании выглядеть как их кумиры забывают, что этнически они не относятся к тому типу, на который равняются. Среди вышеперечисленных любимиц российских женщин нет ни одного славянского типажа. Проблема в том, что, проживая в определенной этнической группе, мы зачастую не умеем видеть признаки старения на лицах других этнических групп и ожидаем, что с их лицом, кожей, фигурой будет происходить то же самое, что характерно для нашей группы. Например, для представителей негроидной расы нехарактерно иметь морщинки вокруг глаз. Это связано с тем, что их кожа плотная, в ней много меланина, а значит она менее подвержена фотостарению. И, наконец, глаза представительниц негроидной расы менее чувствительны к солнцу. В противном случае выжить на экваторе было бы просто невозможно.

Тот факт, что представительницы различных этнических групп стареют по-разному, давно интересует наших читателей. Поэтому давайте внесем ясность в некоторые моменты.

Сегодня мы поговорим об актрисе Николь Кидман и попытаемся посмотреть на нее не восхищенным взглядом поклонницы, а беспристрастным взглядом врача и антрополога. Постараемся определить, какие возрастные изменения, характерные для антропологического типа, к которому она принадлежит, есть на ее лице; понять, какие манипуляции производились по улучшению внешности и почему они пошли ей на пользу. Проанализируем, почему у представительниц российского шоу-бизнеса, повторивших такие же манипуляции, не было того эффекта, что у знаменитой голливудской актрисы.

Обратимся к антропологии. В рамках каждой большой расы выделяют отдельные группы с устойчивыми комплексами-признаками. Европейская раса включает в себя шесть типов, исторически населяющих Европу. Николь Кидман — актриса шотландско-ирландского происхождения. По внешнему типу она, скорее всего, относится к англосаксонским нордидам. Этот тип характерен для Великобритании, Скандинавии, но редко встречается в Восточной Европе.

Каковы отличительные признаки внешности нордидов? Высокоголовость, череп вытянутый, лицо овальной формы, умеренно-наклонный высокий лоб, высокое основание и прямая спинка носа, прогрессивная узкая прямая челюсть, прямые брови, горизонтальный наклон глаз, тонкие губы, очень светлая кожа, светло-русые или рыжие волосы, высокий рост и худощавое телосложение. Женщины данного типа не склонны к полноте даже в пожилом возрасте.

Тип старения у нордидов мелкоморщинистый, кожа очень светлая и нуждается в SPF-защите. Ее важно грамотно увлажнять. Это позволяет коже долго оставаться молодой, так как при мелкоморщинистом типе старения она легче поддается коррекции. Грамотное увлажнение и защита от ультрафиолета помогает ее обладательницам надолго продлевать молодость. Такая кожа очень благодарно реагирует на процедуры биоревитализации, поскольку ей свойственно нарушение гидробаланса. Гораздо сложнее работать с деформационным типом старения, который свойствен славянским женщинам.

Теперь посмотрим на лицо актрисы и попытаемся понять, как Николь удастся выглядеть так великолепно. Дело не только в косметологии — все гораздо серьезнее и основательнее.



Лоб. Он у Николь высокий. Скорее всего, ей вводили ботулотоксин. Но вводить его постоянно невозможно, и со временем актриса, думаю, перейдет к более радикальным мерам. Ботулотоксин введен так, что поперечный разрез глазной щели сохранен.

К слову, у нордидов с возрастом появляется нависшее веко. А регулярные инъекции ботулотоксина могут ускорить этот процесс, поскольку из-за пореза мышц затрудняется лимфоотток. Поэтому следующий этап — это фронтотемпоральный лифтинг. А в перспективе — верхняя блефаропластика, чтобы исправить недостатки, которые образовались от введения ботулотоксина.

А что делают многие российские звезды? С помощью ботулотоксина приподнимают брови. Конечно, если это то, чего вы хотите и к чему стремитесь, — пожалуйста. Но выглядят такие лица, как минимум, странно, нелепо и комично. И уж лучше нависшее веко, чем брови Мефистофеля.

Скулы. У Николь Кидман не липофиллинг и не контурная пластика. По всей видимости, это скуловые имплантаты. Щечки-яблочки сформированы хирургически. У актрисы были эксперименты с филлерами, но ничем хорошим они не закончились, кроме того, что появилась одутловатость и отечность лица. Николь Кидман во время этих экспериментов над внешностью выглядела очень нездорово.

А скуловые имплантаты не дают отечности. Конечно, со временем их можно будет убрать.

У англосаксонских нордидов скуловые кости не делают лицо круглым или дисгармоничным. Славянки в большинстве своем — это балтиды с круглым черепом. Такой тип внешности распространен в Центральной и Восточной Европе, странах Балтии и Белоруссии, Северной Украине и России. Эксперимент со скулами для россиянок часто неудачен, потому что соотношение длины черепа к ширине скул не позволяет ввести дополнительный объем в скуловую область незаметно. Голова у балтидов круглой формы, рост средний или ниже среднего.

Кстати, из-за характерного распределения жировых пакетов, возрастные изменения у россиянок заметны уже к 30 годам.

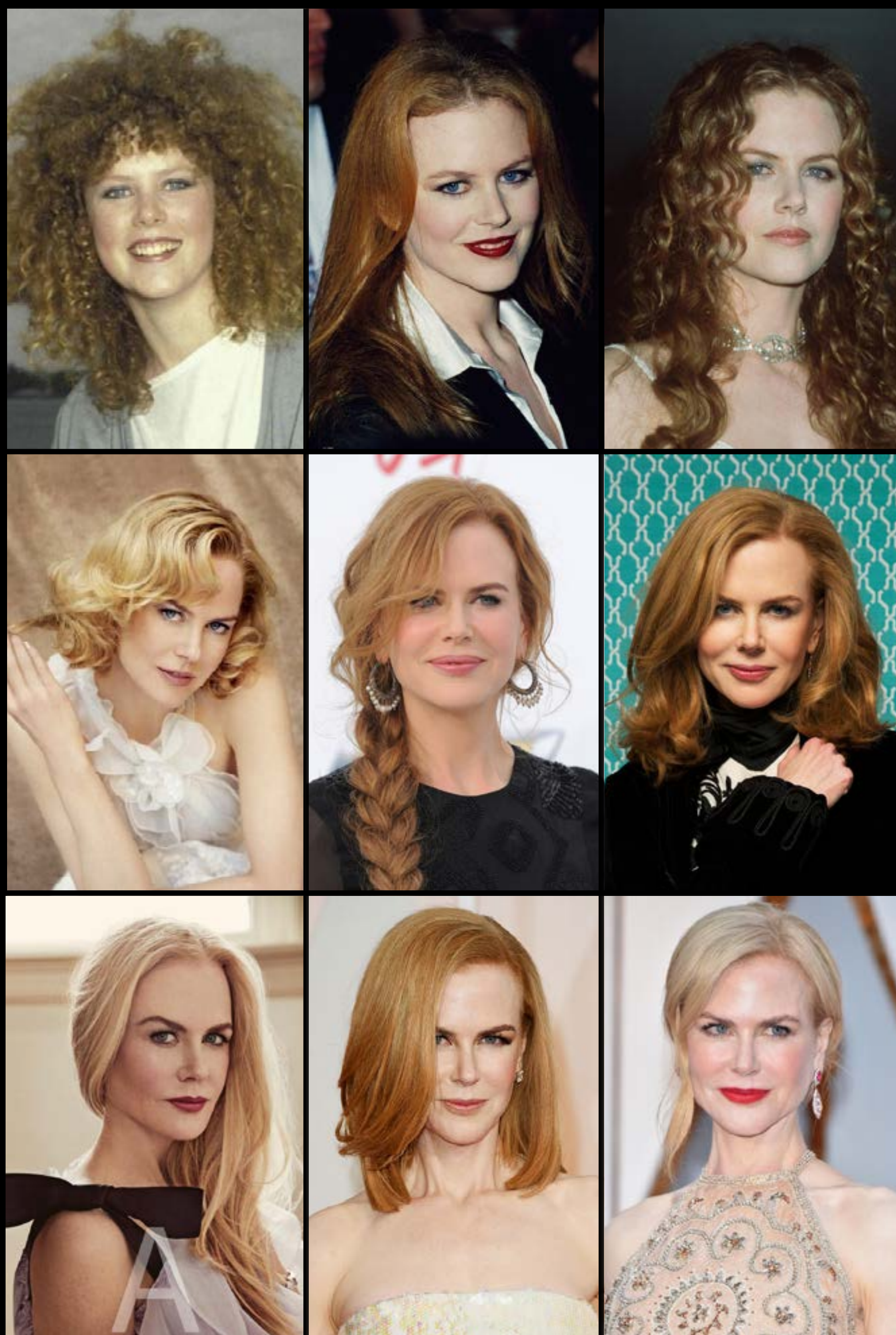
Россиянок, то есть женщин славянского типа в этом направлении ждет полное фиаско, потому что у них другой тип лица. Вспомним, например, не очень удачный опыт пластических операций российской актрисы Елены Кориковой. Ее можно отнести к балтийскому типу или балтидам. Женщины славянского типа стареют по-другому, но это не значит, что они некрасивы. С возрастом их внешность, конечно, меняется, но каждый антропологический тип имеет свою изюминку и свою красоту.

Нос. Я считаю, что у Николь Кидман была ринопластика. На мой взгляд, ей сузили спинку носа и приподняли кончик. Нос такой формы всегда придает женщине более свежий и молодой вид.

Губы. Николь Кидман, скорее всего, была выполнена операция под названием «хейлопластика». Это не увеличение губ филлером на основе гиалуроновой кислоты. Если проследить по фотографиям разных лет, можно увидеть, что форма губ, линия смыкания изменились, но больших объемов мы не видим. Филлерами таких результатов добиться невозможно.

Зубы. У Николь — виниры, и сделаны они очень хорошо. Ей вернули естественную нормальную высоту зубов. С возрастом зубы стачиваются, и даже половины миллиметра достаточно, чтобы мы увидели провисание овала лица и появление носогубных складок.

Знаете, что происходит с лицом, если прикус неправильный? Каркас для поддержки мягких тканей формируется неверно, возникают видимые диспропорции: нижняя челюсть и подбородок смещаются далеко назад или далеко вперед, возникает кривая улыбка, рано появляются морщины, складки, заломы кожи.



За более чем 30-летнюю кинокарьеру Кидман плавно преобразилась из рыжеволосой милашки в роковую блондинку, сохранив яркий пронизательный взгляд и благородную статность.

Когда зубы стачиваются, формируется уменьшение высоты прикуса. Из-за этого развивается снижение высоты нижней трети лица, мышцы и кожа теряют опору. На лице возникают морщины, складки, брыли, уголки губ опускаются, и даже при улыбке кажется, будто они смотрят вниз. Все это (и последствия дефектов прикуса, и результат стираемости) внешне выглядит как первые признаки старения. Мы обращаемся к косметологам, затем к пластическим хирургам, а на самом деле сохранить молодость и красоту нам помогут стоматологи. Наши российские звезды зачастую начинают свое преображение с уколов ботоксом, а не с похода к ортодонту. Здоровые зубы очень важны для здоровья, а сделать уколы ботоксом вы всегда успеете. Если вы хотите следовать примеру голливудских звезд, то надо инвестировать в красоту. Николь знает, что ее изюминка — десневая улыбка, поэтому честь ей и хвала, что она сохранила ее. Это ее визитная карточка. Вмешательства врачей во внешность не должны менять человека до неузнаваемости. Многие в погоне за красотой и молодостью теряют индивидуальность, а такого быть не должно. Так что меняйтесь, не изменяя себе.

Как видите, прекрасная внешность Николь Кидман — это не только заслуга косметологов. Она обусловлена совокупностью факторов: и генетикой, и грамотными действиями стоматологов, и, по всей видимости, правильным образом жизни самой актрисы.

Обладательница «Оскара» и аристократичная красавица Николь Кидман — одна из самых ярких звезд Голливуда, которая никогда не боялась изменений во внешности. За более чем 30-летнюю кинокарьеру Кидман плавно преобразилась из рыжеволосой милашки в роковую блондинку, сохранив яркий пронизательный взгляд и благородную статность. При этом актриса яростно борется с хирургами, пытающимися уличить ее в сделанных пластических операциях. Наверное,

она считает пластической операцией только круговую подтяжку лица, а любые малоинвазивные вмешательства — не в счет.

Почему же все произведенные манипуляции привели к тому, что внешность Николь осталась естественной и гармоничной?

НА ЭТО ЕСТЬ ПЯТЬ ПРИЧИН:

- Актриса не стремится стереть все признаки возраста в ущерб своей индивидуальности.
- Ее хирург прекрасно понимает, что такое нордический типаж внешности, и предлагает ей малоинвазивные вмешательства, результат которых выгодно подчеркивает ее красоту.
- Анатомическое строение черепа ее является идеальным для малоинвазивных вмешательств.
- Мелкоморщинистый тип старения легко поддается коррекции.
- Актриса прекрасно знает свой выгодный ракурс и пользуется фото-фильтрами.

Итак, для того чтобы выглядеть молодо и привлекательно, совсем не нужно слепо копировать голливудских актрис и звезд шоу-бизнеса. Внешний вид в любом возрасте зависит от пяти факторов. Это — питьевой режим, правильное питание, здоровый сон, достаточное пребывание на свежем воздухе и позитивное мировосприятие. Всё, что можно сделать для того, чтобы меньше ходить к косметологу, стоит сделать. Самая большая работа — это та, которую мы проводим сами над собой.

А если вы стремитесь выглядеть как Николь Кидман, то избегайте ее ошибок и возьмите на вооружение ее достижения: возможность меняться, оставаясь при этом собой, применять антивозрастные процедуры, сохраняя при этом свою изюминку. Хорошо, если вы будете видеть в зеркале не морщины, а то, что способно их затмить: ухоженную кожу, красивую улыбку, сияющий взгляд. Это сложно, но возможно.

БЬЮТИ-ГИД: КАК Я ВОССТАНОВИЛА НОГТИ ПОСЛЕ ГЕЛЬ-ЛАКА

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

Все мы знаем, что лучше учиться на чужих ошибках, а не на собственных. Поэтому я делюсь с вами своей историей, чтобы вы сделали правильные выводы и не повторяли моего печального опыта. Расскажу о том, как я восстанавливала ногти после гель-лака. Маникюр с гель-лаком смотрится шикарно, но это покрытие может портить ногтевые пластины: они истончаются и начинают слоиться. Никогда (слышите, никогда!) не повторяйте ошибок, о которых пойдет речь в этой статье.

Итак, расскажу все по порядку. Какое-то время назад я поняла, что мне нужны перемены. Согласно народной мудрости, я поменяла прическу, окружение, работу, но легче мне от этого не стало. Видимо, мне требовалось совершить крутой поворот в жизни. И я видела только один выход из создавшейся ситуации — переезд. И не просто из одного района в другой, а из моего маленького города в мегаполис!

И все бы ничего, если бы не одно маленькое «но»: своего мастера по маникюру, парикмахера, косметолога с собой забрать нельзя. Того самого мастера золотые руки, к которому привыкаешь, который понимает тебя с полуслова, умеет читать твои мысли и угадывать настроение.

Раньше, до изобретения гель-лака, мы делали маникюр накануне особого мероприятия и, чтобы сохранить его красивым, были вынуждены в буквальном смысле сидеть не шевелясь. Теперь, благодаря гель-лаку, мы можем наслаждаться прекрасным маникюром как минимум две недели и не волноваться за его внешний вид. Но прежде чем сделать такой замечательный маникюр, необходимо найти своего мастера. Зачастую девушки сталкиваются с «профессионалами», от которых лучше сразу бежать. Красивые фото идеальных ногтей недобросовестные мастера за просто «заимствуют»

из портфолио настоящих профессионалов, а истинный уровень специалиста становится очевиден только в конце работ.

С осознанием этого начались мои долгие и не очень успешные поиски нового мастера по маникюру: то мне не нравились работы, то не подходило время, то место расположения салона. Отчаявшись, я совершила досадную ошибку — решила самостоятельно снять старое покрытие гель-лаком.

Для тех, кто не знает, объясню: гель-лак можно наносить в 2–5 слоев. Каждый слой поочередно закрепляют под ультрафиолетовым излучением люминесцентной, LED- или CCFL-лампы. Под воздействием ультрафиолетовых волн происходит процесс полимеризации: жидкий гель-лак превращается в плотную пленку, устойчивую к химическим и механическим воздействиям. Такое покрытие способно держаться на ногтях 10–20 дней. С помощью гель-лака создается устойчивое, красивое, глянцевое покрытие, которому «не страшна» любая домашняя работа. Обычный лак, как правило, уже через 2–3 дня теряет первоначальный вид.

Но есть и весьма ощутимые минусы маникюра гель-лаком, которые активно обсуждаются на женских форумах и о которых не говорится в пиар-статьях.





Во-первых, даже если все будет безупречно и на гель-лаке не возникает трещин и сколов, то со временем появляется непокрашенная ногтевая линия. Ноготь растет примерно со скоростью 5 мм в месяц, то есть каждую неделю он отрастает примерно на миллиметр. Через две недели хождения с гель-лаком образуется полоса шириной почти 2,5 мм, и появляется необходимость в коррекции маникюра.

Во-вторых, нам, девушкам, не очень нравится сама идея ходить почти месяц с одним цветом ногтей: необходимо весь гардероб и макияж согласовывать с «застывшими» в одном цвете ногтями несколько недель подряд. Но дело было даже не в этом.

Посмотрев на уже очень отросшие ногти, ставшие под гель-лаком, мягко говоря, неопрятными, я решила, что неплохо было бы от него избавиться. Вооружившись щипчиками для удаления кутикулы, грубой пилкой для ногтей и пушером, чтобы снять непригодное покрытие, я стала «спиливать» гель со своих ногтей, а вместе с ним по неопытности я повредила верхний, слой ногтевой пластины. Именно он отвечает за прочность ногтей.

Сказать, что я испортила свои ногти, — не сказать ничего. Они стали тонкие, с трещинами и заломами, а моя кутикула была порезана и «украшена» заплатами.

Осознав, что произошло, я расплакалась и долго не могла успокоиться, потому что была в растерянности и не знала, как исправить свою чудовищную ошибку. Немного успокоившись, я стала искать выход из положения. Испробовала много средств, масел и процедур, а эффекта практически не было. Из-за допущенной ошибки у меня начался онихолизис — на некоторых пальцах отслоились ногтевые пластины, внутри образовались пустоты.

Вспомнив свой предыдущий положительный опыт использования пептидных препаратов, я решила попробовать восстановить с их помощью ногти и кутикулу.

Первым делом я заказала питательный крем для рук **REVILINE 10**. Он содержит пептиды сосудов,

костно-хрящевой ткани, тимуса, он превосходно впитывается, что важно для экстренного восстановления кожи рук и ногтей.

Производитель обещает максимальную защиту ногтей, мягкость, шелковистость кожи рук, а также омолаживающий эффект.

Как известно, для наиболее быстрого восстановления, нужно решать проблему изнутри. Поэтому я приобрела пептидный препарат **«КАЛЬСИЛ-Т»** — комплексный препарат на основе кальция, магния, а также витаминов А, D и Е, который не только восстанавливает иммунный и антиоксидантный статус, но и улучшает текстуру кожи.

В состав **«КАЛЬСИЛ-Т»** входят натуральные цитраты и карбонаты кальция и магния в сочетании с витаминами А, D-3, Е, что делает усвоение кальция максимально эффективным — уровень его биодоступности и усвояемости достигает 70%.

После приобретения средств для восстановления ногтей я стала интенсивно втирать в ногти и кутикулу крем **REVILINE 10** несколько раз в день и принимать **«КАЛЬСИЛ-Т»** строго по инструкции: по 1 таблетке 2 раза в день, разжевывая, во время еды.

Эффект от применения я заметила уже спустя неделю. Ранки на кутикуле начали понемногу затягиваться, а ногти — расти быстрее!

Через 5–6 недель я увидела чудо! Мои пострадавшие ногти полностью обновились и стали красивыми, светлыми без механических повреждений, а кутикула — ровной и увлажненной.

Помимо отличного эффекта для ногтей, пептидные препараты подарили мне заряд бодрости и красивые волосы. До применения препарата мои длинные волосы были немного сухие, тусклые и непослушные. Серьезных проблем не было. После курса приема **«КАЛЬСИЛ-Т»** я заметила, что волосы начали блестеть, стали значительно крепче и плотнее.

Все-таки правильно подобранные средства воздействуют на организм комплексно и помогают решить не одну проблему, а сразу несколько!

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

В этом номере мы расскажем о том, как восстановить кожу лица после отпуска. Итак, вы вернулись после отдыха на юге счастливой и отдохнувшей, а кожа почему-то стала шелушиться, появилось неприятное ощущение стянутости, да и загар по прошествии времени начал сходить какими-то пятнами.

Одна из самых распространенных проблем — шелушение кожи. Надо отметить, что после отпуска тип кожи не изменился, она стала не сухой, а обезвоженной. Яркое жаркое солнце буквально высушило ее. К тому же летом на кожу влияет не только солнечный свет, но и холодный воздух из кондиционера, работающего в офисе. В итоге она начинает шелушиться, появляются мелкие морщинки. Что же делать? Кожу необходимо максимально увлажнить! Прежде всего запаситесь кремами или сыворотками с влагоудерживающими компонентами. Обратите внимание на средства с гиалуроновой кислотой и следующими эффективными пептидными и растительными комплексами.

Пептид эпифиза (пептидный комплекс АА-1) оказывает антистрессовое и антиоксидантное действие на кожу.

Компонент Lanacityn® PF защищает клетки кожи от повреждений, вызванных негативными воздействиями окружающей средой, оказывает антиоксидантное действие.

Низкомолекулярная гиалуроновая кислота влияет на темпы и качество процессов синтеза коллагеновых и эластиновых волокон, формирующих каркас кожи, обеспечивая ее упругость, эластичность. Важнейшей ее функцией является способность притягивать и удерживать в тканях воду.

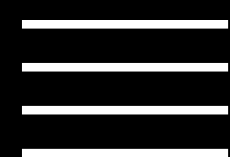
Moist 24™ (экстракт императы цилиндрической) обеспечивает значительное моментальное и пролонгированное увлажнение. Помогает удерживать влагу в коже на протяжении 24 часов и глубоко питает ее.

Thermostressine® — пептидный комплекс, обеспечивающий устойчивость к стрессовым факторам. Стимулирует синтез специальных белков, обеспечивающих коже специальный защитный барьер, который охраняет ее от вредного воздействия окружающей среды: холода, жары, обезвоживания, ультрафиолетового излучения.

Экстракт семян амаранта используется для защиты, детоксикации, увлажнения, омоложения и питания кожи.

Кроме этого, в уходе за обезвоженной кожей чрезвычайно важно очищать ее с помощью мягких средств, не нанося дополнительного вреда. Используйте косметику с нейтральным pH, без агрессивных поверхностно-активных веществ.

Исходя из вышесказанного, предлагаем вашему вниманию три эффективных комплекса.



MINI:

- Крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- Revilab Evolution №3
- Peptide Revitalizer
- + дополнительно «Энсил»



STANDART:

- Крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- Тоник pH-баланс Reviline
- Revilab Evolution №3
- Peptide Revitalizer
- + дополнительно комплекс Revilab SL 03



PREMIUM:

- Крем-мыло Peptide Cream-SOAP
- Тоник pH-баланс Reviline
- Revilab Evolution №3
- Peptide Revitalizer (утром)
- сыворотка Revilab Evolution №7 (вечером)
- + дополнительно Revilab ML 01

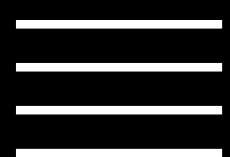


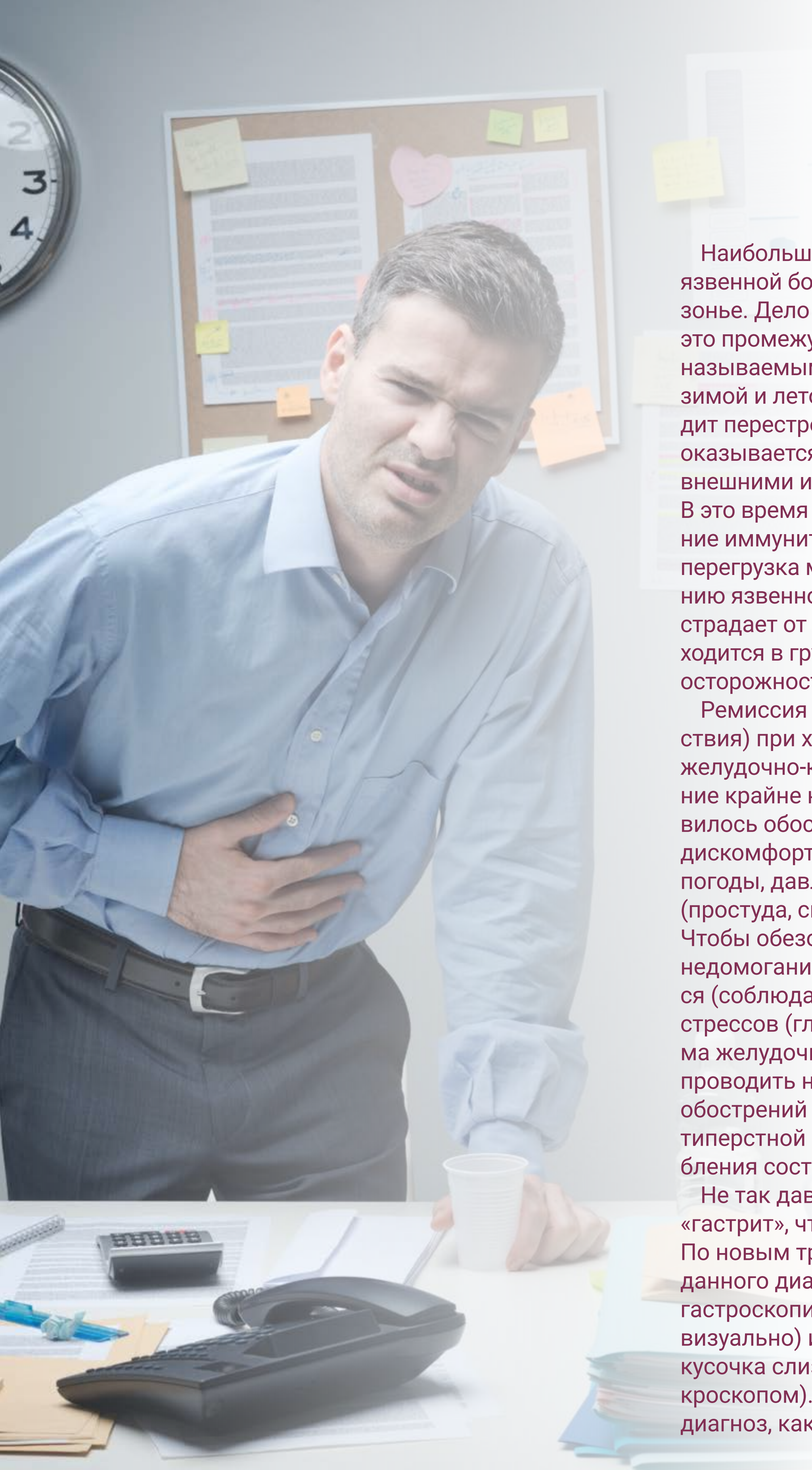
КАК ЗАЩИТИТЬ ЖЕЛУДОК ОСЕНЬЮ

НИНА ДОБРАКОВСКАЯ

Россия, Санкт-Петербург

Осень — прекрасная пора, однако это время года становится настоящим испытанием для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Осеннее обострение у них связано с неустойчивой погодой межсезонья. Как предупредить обострения хронических недугов в осенний период? Какие меры необходимо предпринять, чтобы пережить это время безболезненно?





Наибольшее количество обострений язвенной болезни приходится на межсезонье. Дело в том, что весна и осень — это промежуточные периоды между так называемыми стабильными сезонами: зимой и летом. В это время происходит перестройка всего организма, и он оказывается особенно уязвимым перед внешними и внутренними факторами. В это время даже небольшое снижение иммунитета или эмоциональная перегрузка могут привести к обострению язвенной болезни. Поэтому тем, кто страдает от этого заболевания или находится в группе риска, стоит проявить осторожность.

Ремиссия (стабилизация самочувствия) при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта — состояние крайне неустойчивое, и чтобы развилось обострение, достаточно любого дискомфорта — как внешнего (смена погоды, давления), так и внутреннего (простуда, снижение иммунитета и т. д.). Чтобы обезопасить себя от сезонных недомоганий, нужно правильно питаться (соблюдать особую диету), избегать стрессов (главного пускового механизма желудочно-кишечных проблем) и проводить необходимую профилактику обострений гастрита и язвы двенадцатиперстной кишки, не дожидаясь усугубления состояния.

Не так давно врачи ставили диагноз «гастрит», что называется, на глазок. По новым требованиям для постановки данного диагноза необходимо сделать гастроскопию (где воспаление видно визуально) и биопсию (исследование кусочка слизистой оболочки под микроскопом). Гастрит — не такой частый диагноз, как диспепсия, которая дей-

ствительно хоть раз в жизни отмечалась у каждого. Слизистая оболочка желудка покрыта плотной биопленкой (состоящей из особых полисахаридов), которая защищает и от некачественной еды, и от вредных агентов. Гастрит с большой степенью вероятности есть у людей, злоупотребляющих крепким алкоголем, курильщиков (особенно вредно курение натошак вкупе с крепким кофе) и у любителей горячих напитков, которые смывают биопленку (температура еды и напитков не должна превышать температуру тела — 36–37 °C). Он практически неизбежен у людей с генетической несостоятельностью слизистой оболочки и у носителей *Helicobacter pylori* — бактерии, признанной фактором № 1 развития не только гастрита, но и рака желудка. Даже если гастрит не проявляет себя, «мириться» с его присутствием в организме нельзя.

Язва двенадцатиперстной кишки — заболевание, возникновение которого зависит от многих обстоятельств: наследственности, наличия стрессовых ситуаций, образа жизни и многих других факторов. Ученые до сих пор спорят о том, что может являться причиной возникновения язвы двенадцатиперстной кишки.

Еще недавно специалисты утверждали, что главная причина язвы и гастрита — нерегулярное питание и злоупотребление вредной пищей. Теперь доказано, что для возникновения желудочно-кишечных заболеваний нужны более «веские» причины, к которым относятся бактерия *Helicobacter pylori* (враг желудка № 1), стрессы, злоупотребление крепкими алкогольными напитками (особенно вместе

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!

Людам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта важно насторожиться уже при первых симптомах и обратиться к гастроэнтерологу, если они испытывают:

- боли, дискомфорт в животе. Если болит выше пупка, то проблема чаще всего связана с желудком, если ниже — с кишечником. Впрочем, этот симптом может сигнализировать о проблемах с желчным пузырем и поджелудочной железой;
- чувство переполнения желудка. Нарушение аппетита (пониженный или, наоборот, повышенный аппетит). Первый характерен, например, для антрального гастрита, второй — для эрозивного гастрита или язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- вздутие живота; сталкиваются с нарушениями дефекации (кровь в стуле, черный кал);
- тошноту (частый признак гастрита);
- изжогу (характерна для недостаточности кардии — входного клапана в желудочный отдел из пищевода или для грыжи диафрагмы).

с сигаретами) и горячей острой едой (которая может «прожечь» слизистую оболочку).

Лечение осенних обострений язвы и гастрита направлено на устранение первопричины болезни. При обнаружении *Helicobacter pylori* понадобится курс антибактериальной терапии, при стрессах — седативные препараты и консультация психотерапевта и т. д. И во всех случаях основа лечения — диетотерапия.

СПАСИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

Для того, чтобы предупредить обострение таких заболеваний, как гастрит и язва двенадцатиперстной кишки, требуется прежде всего скорректировать питание.

Доказано, что специальная диета уменьшает вероятность обострения. Основа рациона — полужидкие каши и супы. Каши лучше всего готовить из нежных овсяных хлопьев, предназначенных для детского питания. Их можно варить и на воде, и на молоке, добавляя немного сахара.

Супы — обязательно вегетарианские, с морковью, картофелем, цветной капустой или брокколи. Можно неограниченно есть отварную рыбу, отварное мясо и креветки. Блюда следует заправлять оливковым маслом, а лучше — льняным.

Из фруктов лучше всего выбирать бананы и печеные яблоки. Не стоит злоупотреблять специями, острыми соусами, жареным, крепкими мясными бульонами. В опасный период лучше поберечь себя и перейти на щадящие отварные блюда.

Вообще, важно правильно питаться, причем речь идет не только о наборе продуктов, но и о ритме питания. Скажем, язвенник не может долго голодать, поскольку при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки выделяется много соляной кислоты и долгое голодание повреждает слизистую оболочку. Именно поэтому одна из важных рекомендаций для язвенника — отсутствие длительных перерывов в еде, более того, таким больным рекомендуется есть на ночь. У язвенников к ночи увеличивается выработка соляной кислоты, а еда защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от негативного воздействия этой кислоты.

ПРЕПАРАТЫ PEPTIDES ПРИХОДЯТ НА ПОМОЩЬ

В качестве профилактики обострения гастрита и язвы двенадцатиперстной кишки рекомендуем обратить внимание на пептидные и не-пептидные биорегуляторы, восстанавливающие работу желудочно-кишечного тракта.

Входящие в состав парафармацевтика **«СТА-МАКОРТ»** натуральные пептиды слизистой оболочки желудка оказывают избирательное действие на клетки слизистой оболочки желудка, нормализуют их метаболизм и функции, ускоряют процессы регенерации в ней. Результаты проведенных в Медицинском центре Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН клинических испытаний свидетельствуют о репаративных свойствах **«СТАМАКОРТА»** и эффективности его применения в комплексном лечении острых и хронических форм гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

При обострении хронических заболеваний, для неотложной помощи стоит взять на вооружение пептидные биорегуляторы нового поколения на основе коротких пептидов — гастропротектор **REVILAB SL 05** и мультифункциональный препарат **REVILAB ML 06**. Пептидный биорегулятор для сублингвального применения **REVILAB SL 05** гарантирует быстрый результат в восстановлении функции желудочно-кишечного тракта. Комплексный состав **REVILAB ML 06** — целый ряд ультракоротких пептидов, антиоксиданты и строительный материал для клеток — обеспечивает максимальный эффект в процессе устранения нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

В профилактике обострений большую роль играет **«ДИГЕМАКС»** — препарат на основе натуральных компонентов, который нормализует

работу желудочно-кишечного тракта, оказывает обволакивающее действие на слизистую оболочку желудка, тем самым создавая защитный барьер, препятствующий влиянию агрессивных компонентов и патогенной флоры, стимулирует рост и активность полезной микрофлоры кишечника, улучшает его перистальтику, оказывает спазмолитическое, противовоспалительное, гепатопротекторное и мягкое желчегонное действие.

Отдельного внимания заслуживает препарат **«ПАНАКСОД»**. Он является источником фермента супероксиддисмутазы, который улучшает функциональное состояние и ускоряет выздоровление при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. **«ПАНАКСОД»** способствует устранению болевого синдрома, снижает срок рубцевания язвенных дефектов, существенно уменьшает выраженность эндоскопических и гистологических проявлений воспалительной реакции в периульцерозной зоне слизистой оболочки. Эффективен и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся воспалительным синдромом и иммунодефицитом.

В период осеннего обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта не обойтись без чая **«ДИАНОРМ»**. Он оптимизирует процессы образования пищеварительных ферментов и инсулина. Защищает слизистую оболочку желудка и кишечника от повреждений. Снижает нагрузку на поджелудочную железу.

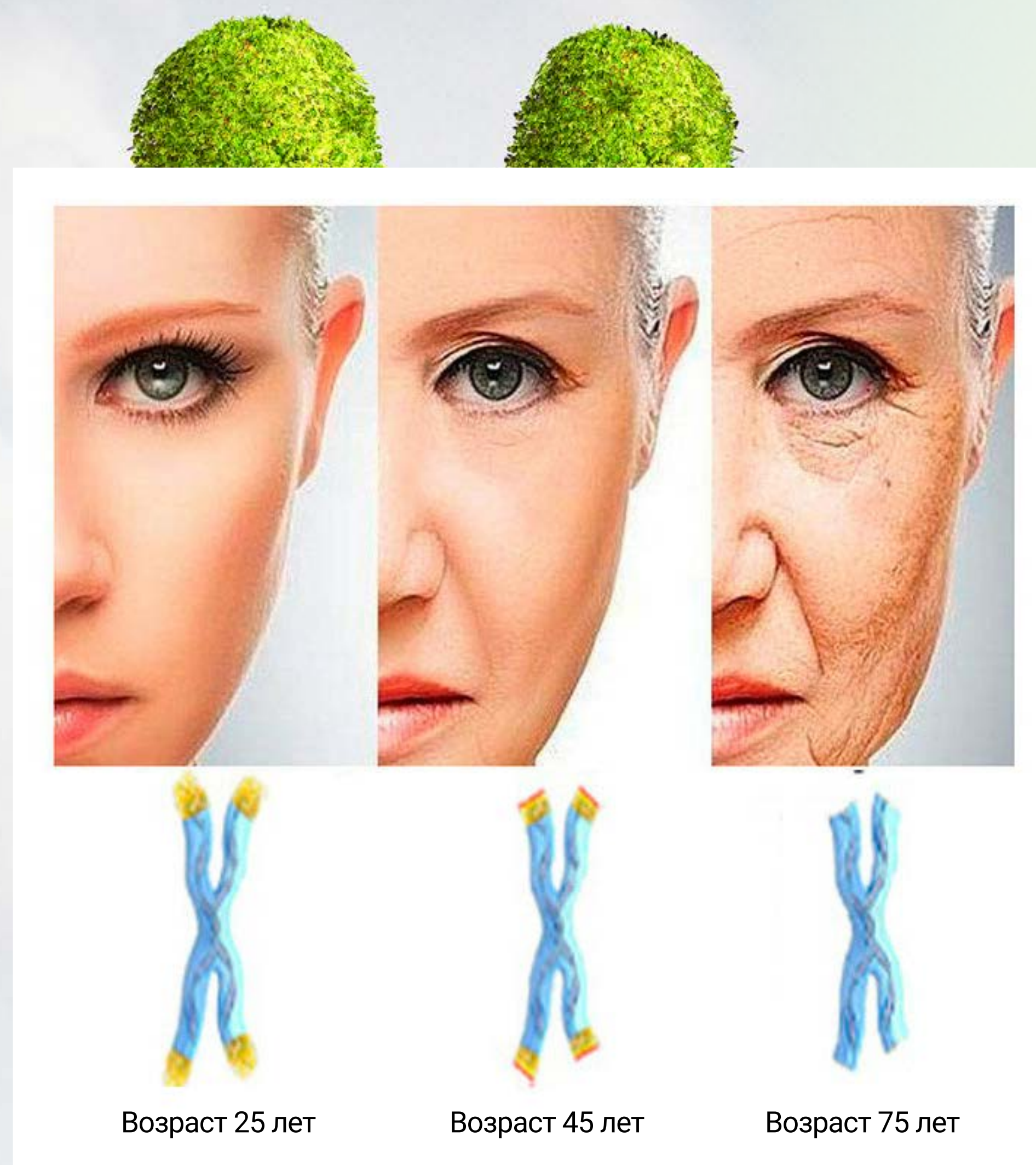
Наслаждайтесь яркими красками осени, вкусными и полезными сезонными овощами и фруктами. Берегите свое здоровье и ведите активный образ жизни. Не перекармливайте себя жесткими диетами. А еще, по возможности, избегайте стрессов. И пусть осень подарит вам радость!

МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕЙ МОЛОДОСТИ

МАРИЯ НЕФЕДОВА, Россия, Санкт-Петербург

Не секрет, что питание, привычки и образ жизни в целом могут как замедлить, так и ускорить старение нашего организма. Ведь к этому процессу причастны не только солнце и генетика, но и нерациональное и несбалансированное питание. Вот только немногие знают, как именно нужно питаться, чтобы выглядеть молодо. Хотите чувствовать себя прекрасно в любом возрасте? Специально для читателей нашего журнала мы выбрали самые полезные продукты, которые помогут сохранить здоровье, энергию и красоту на долгие годы.





Многие диетологи сходятся во мнении, что важно включить в свой рацион красные и оранжевые фрукты и овощи, авокадо, орехи, рыбу жирных сортов, чернику, черную смородину и другие богатые антиоксидантами продукты, которые предотвращают окислительные процессы в организме. Ведь именно последние провоцируют появление признаков старения. Принято считать, что причиной старения и разрушения клеток организма являются свободные радикалы, которые стремятся отнять электроны у другой молекулы. Таким образом, присоединение электрона к молекуле становится причиной нарушения здоровой жизнедеятельности клеток. Старение — необратимый процесс, но он поддается регулированию, если употреблять в пищу продукты, которые содержат антиоксиданты. Они не обещают нам вечной молодости, но замедляют процесс старения настолько, насколько это возможно. Наряду со стрессом и ультрафиолетовым излучением, окислительные процессы вызывают появление морщин и снижение эластичности кожи. Но есть и хорошая новость. На определенном этапе эти процессы обратимы. Особенно если вы добавите в свой рацион вышеупомянутые продукты.

Старение человека — загадка природы, состоящая из множества деталей. Большинство ученых объясняют его так: ДНК клеток постепенно накапливает повреждения, из-за чего клетки продолжают функционировать с накопленными поломками, и это приводит к изнашиванию организма. Для здоровой жизни и активного долголетия клетки организма должны обновляться. За количество обновлений, или делений, клеток отвечают крошечные очень важные концевые участки хромосом — **теломеры**.

Существует теория, что причиной старения является длина теломер. Клетки все время делятся, а **теломеры** — в зависимости от количества делений — укорачиваются. И пока ученые думают, как их удлинить, лучше озадачиться тем, как уберечь теломеры от лишнего укорочения. Один из действенных способов — соблюдать так называемую средиземноморскую диету, включающую оливковое масло, обилие морепродуктов, зелени, овощей, орехов и фруктов. В ней сбалансированный набор продуктов, содержащий все самое необходимое для здоровья, — антиоксиданты и волокна, которые обеспечивают постоянное удаление токсинов из кишечника. Соблюдение средиземноморской диеты помогает снизить вес, улучшить работу сердца и мозга, предотвратить развитие диабета и даже избежать онкологических заболеваний.

Наше самочувствие и тонус напрямую зависят от того, что мы ежедневно кладем в свою тарелку. Калорийная еда на самом деле только лишает нас сил: после плотного обеда организм сосредоточен лишь на том, чтобы переварить жирную отбивную, картошку-фри или кусок шоколадного торта. Сбалансированное меню поможет сохранить молодость и энергию, а чтобы его составить, важно научиться выбирать здоровые и полезные продукты.

Итак, давайте подробнее поговорим о продуктах с высокой концентрацией полезных веществ, которые защищают организм от старения и болезней, помогают вести здоровый образ жизни и ведут к долголетию.



МИНДАЛЬ И ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Специалисты называют орехи продуктом вечной молодости, поскольку они содержат коэнзим Q10 и витамин E — вещества, которые ускоряют процессы регенерации и питания клеток кожи. Правда, орехи очень калорийны, поэтому слишком увлекаться ими все же не стоит. Для того чтобы обеспечить кожу лица необходимыми микроэлементами, вполне хватит 50 г миндаля, кешью, фундука или грецких орехов три раза в неделю.

Пять грецких орехов содержат суточную норму витамина C, который очень важен для мозга, потому что повышает уровень серотонина (нейромедиатора, который помогает нам «чувствовать себя счастливыми»). Кроме этого, орехи содержат витамин E, полезные жиры, альфа-линоленовую кислоту, кальций, фосфор, калий, а также магний и цинк. Грецкие орехи очень сытные и калорийные, так что они отлично подойдут для перекуса в течение напряженного рабочего дня.



ЧЕРНИКА И ЯБЛОКИ

Черника считается настоящим даром природы. Удивительным образом сочетающая в себе вкус и пользу, она активно используется и в народной медицине, и в ученой среде. Причиной тому служит огромное количество в чернике витаминов и антиоксидантов, омолаживающих и тонизирующих организм. Свежая черника — прекрасное профилактическое средство в борьбе с раком, заболеваниями пищеварительной системы и щитовидной железы.

В чернике содержится много калия, натрия, магния, кальция и железа, а это значит, что она способна снижать уровень сахара в крови, свертываемость крови, улучшать обмен веществ и положительно действовать на общий тонус организма.

Чернику чаще всего рекомендуют включить в рацион тем, у кого страдает зрение, но и для работы мозга в целом эта ягода очень полезна. Считается, что она предотвращает возрастные изменения, из-за которых может ухудшиться память. Кроме того, черника благотворно влияет на давление, а значит, нормализует кровообращение.

Полезные вещества, которыми богаты яблоки, нормализуют обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и препятствуют развитию атеросклероза. Фосфор стимулирует мозговую активность и укрепляет нервную систему.

Яблоки очень богаты пектином — растворимыми пищевыми волокнами, которые помогают организму постепенно усваивать энергию и выводят из него вредные шлаки. Чтобы справиться с голодом и восстановить силы во время рабочего дня, возьмите с собой в офис яблоко.



ЖИРНАЯ РЫБА И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Чтобы морщины как можно дольше оставались для вас просто страшным словом, в вашем рационе должны присутствовать две самые важные полиненасыщенные жирные кислоты: омега-3 и омега-6. Без них никуда! Хотя бы раз в неделю включайте в свой рацион рыбу жирных пород — скумбрию, лосось, сардины или треску. Все знают, что в рыбе много йода, необходимого для работы мозга. При этом многие забывают, что в рыбе есть и жирные кислоты омега-3, способствующие улучшению работы мозга, что снижает вероятность депрессивных состояний. Из продуктов растительного происхождения полезны тыквенные семечки, шпинат и растительные масла, особенно миндальное и льняное. По незнанию, садясь на диеты, многие вообще исключают растительные масла из рациона, а это не просто недальновидно, но и вредно. Оливковое масло, например, с древних времен применяется в блюдах как источник линолевой кислоты, которая выводит холестерин и нормализует артериальное давление.



ШПИНАТ И БРОККОЛИ

Шпинат, низкокалорийный листовый овощ, прекрасный источник железа, которое активно участвует в энергетическом обмене организма. Чтобы оно лучше усваивалось, не забудьте сбрызнуть свежий или приготовленный шпинат несколькими каплями лимонного сока. Американские ученые выяснили, что шпинат может «омолодить» мозг человека. Это значит, что регулярное потребление шпината снизит риск потери памяти в старости. В нем есть многие необходимые витамины, лютеин, бета-каротин и другие полезные вещества. Кроме того, что шпинат повышает мужскую потенцию, этот овощ также значительно улучшает работу гормональной системы женщин. Его эффективность обусловлена высоким содержанием йода и витамина E — микроэлементов, которые отвечают за функционирование щитовидной железы и выработки гормонов гипофиза, надпочечников и яичников.

Брокколи — бесценный овощ в профилактике раковых образований, источник сульфорафана — органического вещества, которое защищает организм от свободных радикалов, провоцирующих старение. Содержащиеся в брокколи каротиноиды помогают организму в борьбе с токсичными веществами. Эта капуста известна своими противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, содержит омега-3 жирные кислоты, необходимые в борьбе с атеросклерозом и помогает при болезнях сердечно-сосудистой системы. Пищевые волокна брокколи защищают слизистую оболочку желудка от бактерий *Helicobacter pylori*, которые являются причиной образования язв в желудке и двенадцатиперстной кишке.



БУРЫЙ РИС И ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА

Бурый рис богат магнием, который помогает нашему организму вырабатывать энергию, а также белками и «медленными» углеводами. Этот универсальный продукт может быть прекрасным гарниром к рыбе, птице или нежирному мясу, а также отлично сочетается со свежими или приготовленными овощами. Незаменимый ингредиент здорового обеда или ужина.

Цельные, или неочищенные, зерна обычно содержат железо, магний, марганец, фосфор, селен, витамины группы В и клетчатку. Интересно, что употребление цельных зерен вместо очищенных связано с меньшими рисками развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, рака и т. д.

Пшеница отличается очень высоким содержанием фолиевой кислоты, незаменимой для правильной работы мозга. Включение в рацион зерновых способствует улучшению памяти и активизации работы мозга благодаря витамину В6. Цельное овсяное зерно богато антиоксидантами, особенно авенантрамидом. Этот антиоксидант связывают с уменьшением риска развития рака толстой кишки и снижением артериального давления. Овес также является отличным источником бета-глюканов — растворимых вязких волокон, которые обычно расщепляются бактериями толстой кишки. Они помогают пищеварению и усвоению питательных веществ. Анализ 28 исследований показал, что рацион, богатый бета-глюканами, может снизить уровень «плохого» холестерина и общий уровень холестерина. Просто убедитесь, что вы выбрали цельный овес. Другие виды овса, такие как мгновенная овсянка, более подвержены обработке и могут содержать вредный для организма сахар.



МОРКОВЬ, ТОМАТ, ТЫКВА И КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Чтобы у вас всегда была сияющая кожа и здоровый цвет лица, ешьте больше красных и оранжевых овощей и фруктов. Морковь, сладкий красный перец, помидоры, тыква, абрикосы — в этих продуктах большое количество бета-каротина — антиоксиданта, отвечающего за обновление клеток кожи. Кстати, входящий в состав многих антивозрастных кремов ретинол, он же витамин А, образуется в нашем организме именно из бета-каротина.

Как и другие овощи и фрукты оранжевого или красного цвета, морковь крайне насыщена бета-каротином — натуральным пигментом, который превращается в витамин А в процессе пищеварения. В свою очередь, этот витамин — мощное оружие против свободных радикалов, которые ежедневно повреждают клетки организма. Чтобы сохранить живительную силу этого витамина, а также важные минеральные вещества, помогающие бороться с усталостью и стрессом, морковь лучше не варить, а запекать, готовить на пару или употреблять свежей в салатах.



ЧЕРНАЯ И КРАСНАЯ СМОРОДИНА

В черной смородине содержится больше витамина С, чем в цитрусовых. Она бодрит и предотвращает развитие проблем со зрением и памятью. В горсти ягод черной смородины витамина С втрое больше, чем, например, в теплолюбивом апельсине или в том же объеме красной и белой смородины. Кроме того, витамин С помогает организму бороться с усталостью и инфекциями, поддерживает иммунитет и хорошее состояние кожи, ускоряет заживление всевозможных ранок и повреждений, защищает клетки от преждевременного старения, вызванного агрессивным воздействием свободных радикалов.

Смородина богата пектином — пищевыми волокнами, которые, попав в организм, вбирают в себя влагу и превращаются в гелеобразное вещество: оно наполняет пищеварительный тракт, тем самым обеспечивая нам чувство насыщения. Если учесть, что калорийность смородины — всего 50 ккал (для красной и белой) или 65 ккал (для черной) на 100 г — это отличный подарок для тех, кто заботится о стройной фигуре! Еще важнее, что пектин, как и другие виды клетчатки, очищает наш организм от шлаков и вредных веществ, улучшает работу кишечника, снижает уровень холестерина и регулирует уровень сахара в крови.

Итак, подведем итоги. Питаться с пользой для здоровья можно вкусно, сытно и без жестких ограничений. Нужно есть продукты, которые богаты омега-3 жирными кислотами, так как они способствуют защите сосудов, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы бороться с окислительным стрессом, ешьте зелень, фрукты и овощи с высоким содержанием витаминов С и Е. Они помогают поглощать свободные радикалы, не позволяя им вредить теломерам и клеткам. Не забывайте, что антиоксиданты лучше всего усваиваются из натуральных продуктов. Ешьте больше овощей и фруктов, они содержат клетчатку и флавоноиды. Выбирайте здоровую пищу, богатую белком и витаминами. Примите во внимание наши советы, и пусть результат вас порадует.

ЕДИМ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Важной особенностью организма осенью является его чувствительность к погодным условиям и другим неблагоприятным факторам: обмен веществ замедляется, и мы чаще чувствуем усталость, вялость и снижение работоспособности. Необходимо продумать осенний рацион, чтобы в нем были все необходимые продукты для здоровья и хорошего самочувствия. Обязательно включите в меню природные антиоксиданты — растительные масла, проросшие злаки, орехи, овощи и фрукты. Итак, в этом выпуске мы рассмотрим несколько рецептов на основе самых полезных продуктов для хорошего самочувствия.

САЛАТ СО ШПИНАТОМ, ГРЕЙПФРУТОМ, ОРЕХАМИ И «МАСЛЯНЫМ КУПАЖОМ РЕВИФОРМ»

Шпинат содержит витамины С, А, В₁, В₂, В6, РР, Р, Е, D₂, К, минеральные вещества. Этот овощ ценят за высокое содержание белка в листьях и большое количество клетчатки, что делает его незаменимым помощником в борьбе за стройную фигуру и здоровый желудок.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грейпфрут — 1 шт.
- Руккола — 1 пучок
- Оливки без косточек — 100 г
- Кукуруза консервированная — 80 г
- Орехи грецкие — 50 г
- Очищенные семена подсолнечника — 50 г
- Ростки сои — 1 горсть
- «Масляный купаж Ревиформ» — 1 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Грейпфрут очистить от кожуры, затем вырезать мякоть, удалив перегородки и сохранив выделившийся при этом сок.
2. Мякоть и сок грейпфрута соединить с кукурузой и оливками.
3. Добавить рукколу и шпинат, сбрызнуть «Масляным купажом Ревиформ», посолить и поперчить.
4. Выложить в салат ростки сои, все перемешать и посыпать семечками. Грецкие орехи поломать и выложить сверху на салат.

ЛЕГКИЙ ЧИЗКЕЙК С МАЛИНОЙ, ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ И «КИСЕЛЕМ РЕВИФОРМ»

Чёрная смородина превосходит все летние ягоды не только по количеству аскорбиновой кислоты, но и по содержанию витамина А. В малине немало аскорбинки, витамина А, витамина Р, или рутина, который укрепляет стенки сосудов, улучшает иммунитет, способствует перевариванию пищи и снимает отёки.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Печенье (любое песочное) — 9 шт.
- Ягоды черной смородины — 150 г
- Ягоды малины — 100 г
- Сахар или сахарозаменитель — 30 г
- Творожный сыр мягкий — 300 г
- Сливки 30% — 100 г
- «Кисель Ревиформ» — 2 ст. л.
- Вода кипяченая комнатной температуры — 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Печенье измельчить при помощи блендера.
2. Ягоды малины размять ложкой или вилкой, выделившийся сок процедить, добавить в него половину воды, затем 2 ст. л. «Киселя Ревиформ» и тщательно размешать.
3. К размятым ягодам малины добавить оставшуюся воду, всыпать сахар и поставить на огонь. Когда смесь хорошо прогреется, тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить в нее сок с киселем. Готовую смесь остудить.
4. Творожный сыр взбить, добавляя понемногу сливки, чтобы получить творожный крем.
5. На дно стаканов выложить слой измельченного печенья. Потом слой творожного крема, а на него — малиновый кисель. Повторить: выложить поочередно слой печенья, творожного крема и ягодного киселя. Украсить листочками мяты и черной смородиной.

С ДОБАВЛЕНИЕМ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, МЯТЫ И ПРЯНОСТЕЙ ЧАЙ «АЛЬВЕНОРМ»

Данный чай является рекордсменом по содержанию витаминов и микроэлементов. Он способен не только укрепить иммунитет, но и нормализовать работу дыхательной системы, оказать противовоспалительное действие при простуде.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чай «Альвенорм» — 1 пакетик
- Ягоды черной смородины — 50 г
- Листочки мяты — 5 шт.
- Мед — по вкусу
- Душистый перец горошком — 1–2 шт.
- Палочка корицы — 1 шт.
- Гвоздика — 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В заварочный чайник положить вымытые и просушенные листочки мяты.
2. Ягоды черной смородины промыть и отправить в заварной чайник к лепесткам мяты.
3. Добавить палочку корицы, бутоны гвоздики и горошины душистого перца.
4. В чайник добавить 1 пакетик чая «Альвенорм», залить смесь горячей водой и дать настояться в течение 5 минут.
5. Если вы хотите подсластить напиток, добавьте мед. Но помните, что класть мед в слишком горячую воду не рекомендуют, так как он утратит все полезные свойства.

Подготовила Юлия Таратуто, Россия, Санкт-Петербург



МОТИВАЦИЯ КАК ДВИГАТЕЛЬ БИЗНЕСА

ЛИЛИЯ ЛЕПЕСОВА,
Казахстан, Алматы

Знаниями о том, как шаг за шагом идти к своей мечте, достигать впечатляющих результатов в построении бизнеса, выбирать креативные подходы к своей целевой аудитории, в этой статье поделится Лилия Лепесова, Золотой Рантье компании Peptides, стоявшая у истоков развития компании Peptides в Казахстане.



Давайте знакомиться. Я — Лилия Лепесова. По образованию я инженер. Вот уже более 26 лет изучаю натуропатию, разделяю и продвигаю идеи здорового образа жизни и правильного питания.

Профессора В. Х. Хавинсона, главного научного консультанта **Peptides**, директора Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, я знала задолго до сотрудничества с компанией **Peptides** как ученого, геронтолога с мировым именем и следила за новыми разработками в сфере anti-age.

В свое время я была в Москве на презентации пептидных препаратов, где выступал профессор В. Х. Хавинсон. Для меня стало открытием то, что пептидные биорегуляторы, инновационные препараты нового поколения, дают людям возможность восстановить утраченное здоровье и вернуть ощущение полноты жизни. Уже тогда тема пептидной биорегуляции меня невероятно вдохновила и заинтересовала.

И когда в мае 2015 г. я узнала о широком спектре пептидной продукции компании НПЦРиЗ (теперь — **Peptides**), подробно изучила информацию в интернете, сразу решила заказать пептидные биорегуляторы и испытать их эффективность. Получив прекрасный результат от применения препарата «Сигумир» (у меня на тот момент был артрит плечевого сустава, и с помощью пептидного комплекса хрящей мне удалось добиться значительного улучшения), стала рассказывать своим знакомым и близким об эффективном средстве для восстановления работы опорно-двигательного аппарата. Так началось мое сотрудничество с компанией **Peptides**.

Для наиболее продуктивного продвижения продукции я стала применять эффективный маркетинговый прием: рассылала по WhatsApp своим друзьям и клиентам информативный видеоролик о восстановлении сетчатки глаза с помощью пептидных препаратов НПЦРиЗ.

Кроме того, я проводила презентации в офисе, организовывала консультации по продукции, а также собирала

заказы и занималась доставкой продукции своим клиентам. Мой подход оказался весьма эффективным! Многие партнеры в то время восхищались: «Лилия, как вам удается привлечь такое большое количество людей?» Я стала помогать моим друзьям, друзьям моих друзей и потом уже огромному количеству людей в Алматы, Казахстане. Люди делились информацией, команда росла, и появились партнеры в России, Канаде, США, Италии, Германии.

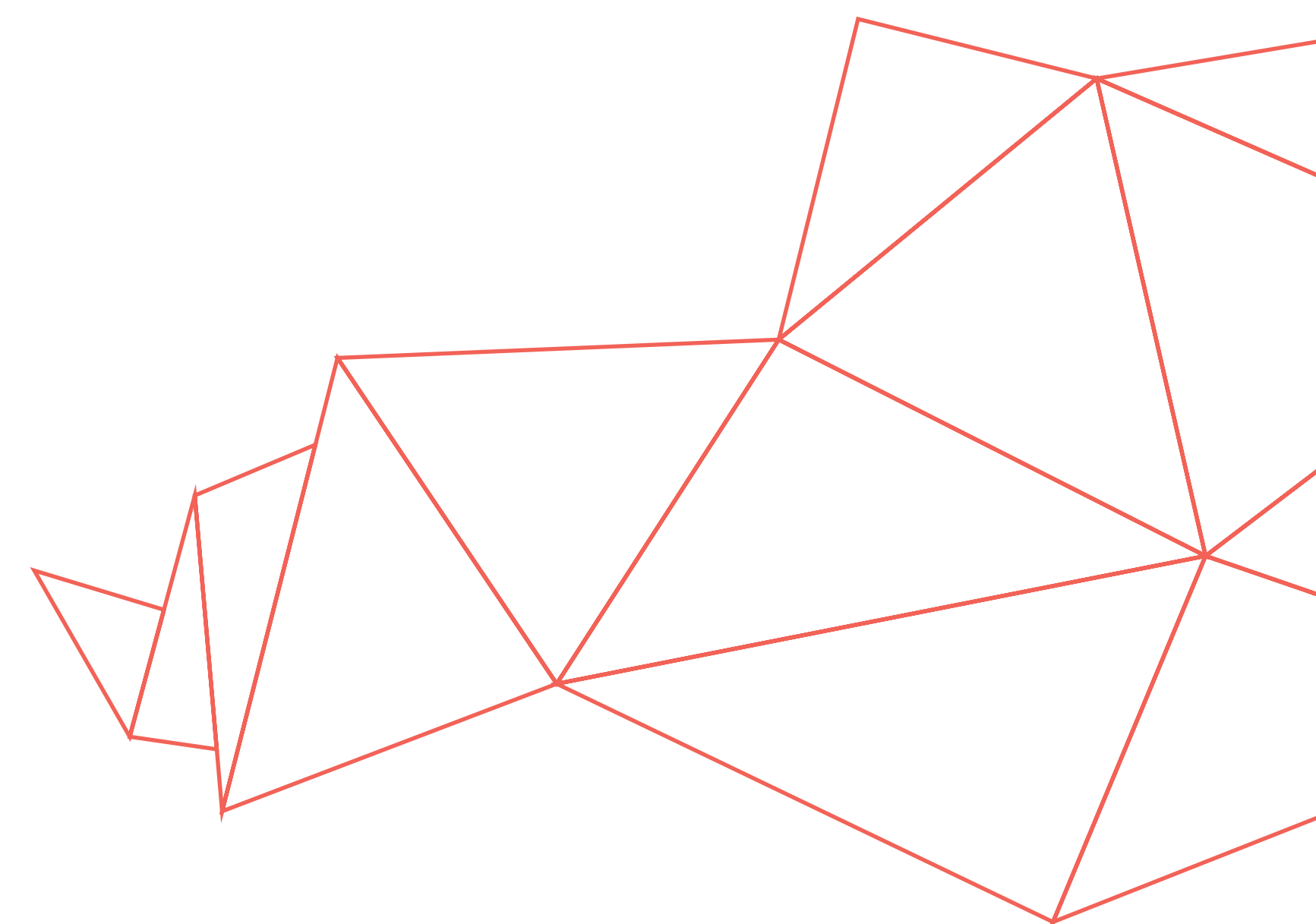
Надо сказать, мой маркетинговый прием стали применять в работе консультанты не только в моей, но и в других структурах.

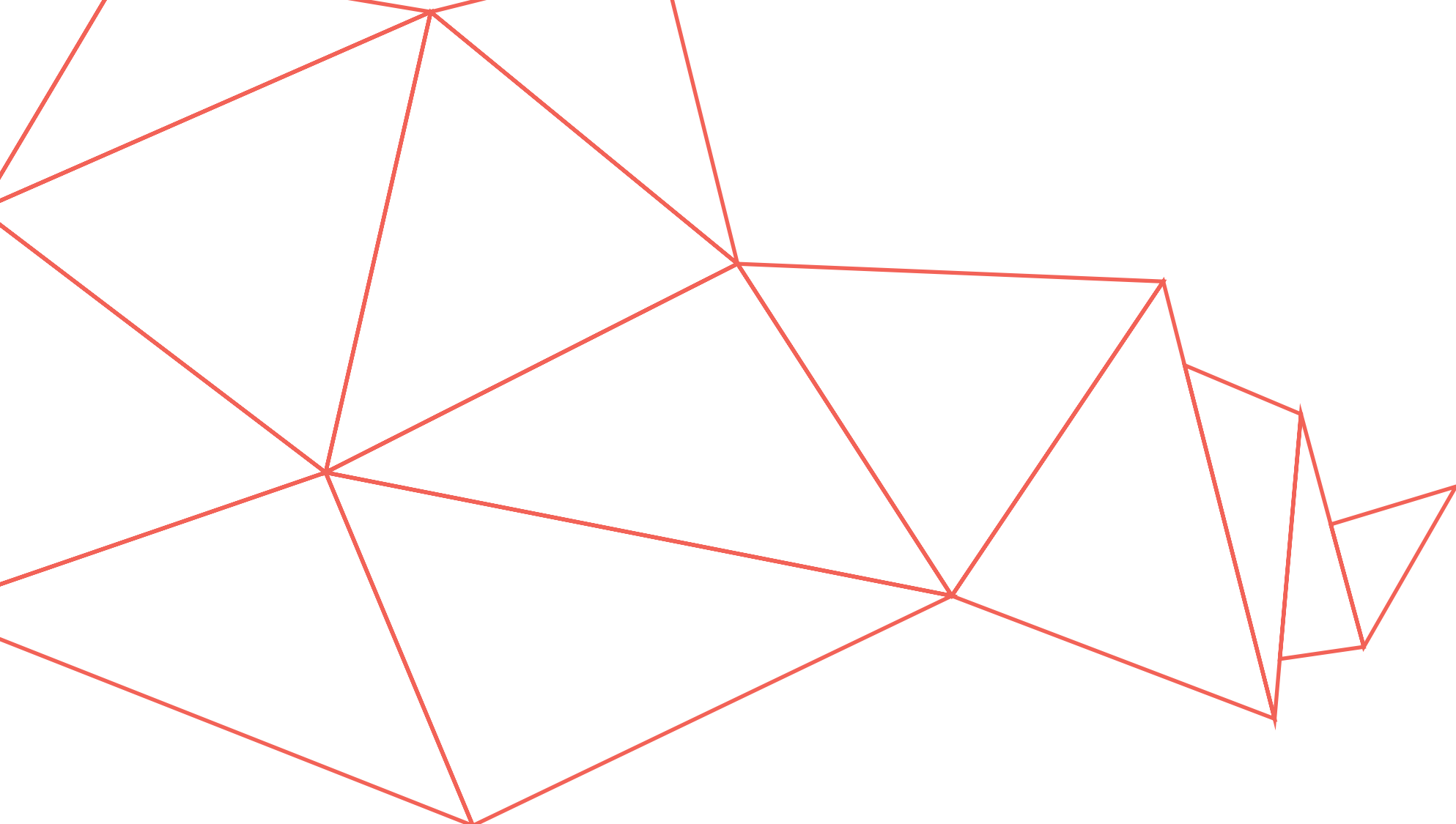
Поскольку продукция **Peptides** — эксклюзивные препараты, которые помогают обрести здоровье и продлить молодость, а к их преимуществам можно смело отнести качество, научную обоснованность, эффективность, экологичность, то мне было приятно рассказывать о них людям.

Умение мотивировать потребителя на покупку — это залог успеха в любой сетевой компании. Если вы умеете с позитивным настроем рассказать клиенту о личном опыте применения продукции компании — цель будет достигнута. У меня многолетний опыт работы в сфере сетевого бизнеса. В каждой компании я приобретала новые знания, навыки, училась создавать команду. Шаг за шагом я шла к своему успеху, становясь сильным лидером, и полученный опыт стал платформой для личностного развития и дальнейшего роста в компании **Peptides**.

Меня в бизнесе мотивирует, когда я получаю обратную связь — благодарность моих друзей, партнеров, потребителей — и наблюдаю улучшение качества жизни лидеров моей структуры. Я одной из первых в Казахстане начала строить структуру, работать именно как сетевик и делиться с другими партнерами своими знаниями и наработками. И так всего за полтора года я стала Золотым Рантье.

Хотите добиться успеха? Научитесь понимать проблему клиента и находить способы ее решения. А если говорить о подходах к целевой аудитории, то они одни и те же, и стары как мир. Главное — «ОТНОСИТЕСЬ К ЛЮДЯМ ТАК, КАК ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОНИ ОТНОСИЛИСЬ К ВАМ!» Поэтому атмосфера во всех офисах, где я работала и работаю, прекрасная и дружелюбная.





Конечно, у каждого из нас — свои приоритеты, но я перечислю основные, которые помогают добиваться успеха:

СВОБОДА. Бизнесмены очень занятые люди, но всё же они вправе распоряжаться своим временем самостоятельно, не отпрашиваясь у других, если необходимо решить свои личные вопросы и прочее;

МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ. Развивая свое дело, вы будете получать больше прибыли, а это не может не вдохновлять на новые свершения;

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ. Новые знакомства, идеи и актуальная интересная информация — отличный способ саморазвития, ваши ценности и уровень знаний будут меняться, делая вас многогранной и интересной личностью, на которую со временем будут равняться другие, желая перенять опыт.

Для меня нет неважных сегментов работы, ведь в сетевом бизнесе все взаимосвязано: хорошо моей пятой линии — хорошо четвертой, хорошо четвертой — хорошо третьей, хорошо третьей — хорошо второй, хорошо второй — хорошо мне! Это законы сетевого бизнеса.

Я всегда искренне делюсь своими знаниями, навыками и новыми идеями. Все мои презентации и встречи люди воспринимают положительно и с удовольствием приобретают продукцию, а многие даже вдохновляются на открытие своего бизнеса!

Мотивация — одна из самых важных вещей при строительстве команды. Зачастую мотивации, в отличие от создания продукта, предприниматели уделяют не очень много времени, однако мотивированные люди, которым интересно работать в команде, приносят бизнесу куда больше пользы, чем немотивированные. Очень важно, чтобы партнерам из вашей структуры, особенно ключевым, нравилось то, чем они занимаются. Ведь невозможно долгое время на высоком уровне выполнять неинтересную работу.

Безусловно, чтобы идти к своей мечте — необходимо получать удовольствие от процесса. Удовольствие — равно успех. Я сейчас говорю о том, что вам должно нравиться то, чем вы занимаетесь (общение с людьми, возможность делиться знаниями и позитивными эмоциями), именно тогда работа идет прекрасно и вы получаете отличный результат! Очень важно найти дело, которое будет вас вдохновлять и радовать. И воплотить желаемое в жизнь не так трудно, как кажется на первый взгляд. Я работаю легко и с удовольствием. При этом использую все методы работы в сетевом бизнесе. При этом я уверена, что занимаюсь нужным и полезным делом. Мне нравится помогать людям быть здоровыми, успешными и счастливыми, делиться с окружающими информацией об эффективных и научно обоснованных препаратах.

Для меня очень важна миссия компании, с которой я сотрудничаю, а мы в **Peptides** стремимся изменить жизнь к лучшему, сделать людей более здоровыми

и счастливыми. Звучит амбициозно, но мы уверены, что открывая людям путь к здоровью и красоте, мы меняем их образ жизни и мировоззрение.

Общение с успешными и счастливыми людьми мотивирует на новые достижения. Старайтесь как можно чаще бывать в обществе успешных, на ваш взгляд, людей, общайтесь, заряжайтесь энергией и оптимизмом. Отмечайте качества, которые хотели бы развить в себе, ставьте перед собой новые цели.

В заключение скажу, наверное, очевидные вещи, но они реально работают. В бизнесе, как и в любом другом деле, в первую очередь важно иметь желание и мотивацию двигаться вперед. Не надо ждать, что кто-то откроет перед вами двери и даст вам новые возможности. Их вы должны находить сами. Смотрите на мир сквозь призму возможностей — они вокруг вас, и только вы сами решаете, как их использовать.

Я продвигаю идеи здорового образа жизни, даю людям отличные шансы для самореализации, а компания платит мне за товарооборот. Отличные бонусы, личностный рост, признание и улучшение качества жизни — это то вознаграждение, которое приносит мне моя любимая работа.

Начать свой бизнес и получить отличный результат можно, когда есть грамотно выстроенная система обучения, то есть рядом опытный успешный наставник или, как мы раньше говорили, информационный спонсор, который всегда подскажет верное решение и будет рядом. Все мы знаем притчу о рыбе и удочке. Так вот задача опытного наставника — научить искусно ловить рыбу не одного человека, а целую команду. Когда один наловит ведро рыбы — очень хорошо! Но если ловить рыбу научится целая команда — это будет уже другой результат — 10 или даже 100 ведер рыбы.

В сетевом бизнесе очень важна роль наставничества, чрезвычайно важно обучать команду, без развития всех и каждого успех не возможен.

Ставьте перед собой амбициозные цели, смело идите навстречу своей мечте, а компания **Peptides** вам в этом поможет.

НАШИ АВТОРЫ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ — НАШИ АВТОРЫ!

Благодарим вас за активное участие в создании очередного выпуска журнала PEPTIDES BEAUTY! Ваши 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



**НАТАЛЬЯ
ИВАКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**АЛЕСЯ
АФАНАСЬЕВА**

Беларусь, Витебск



**АНТОНИНА
ЯКОВЕЦКАЯ**

Россия, Оренбург



**ЛЮДМИЛА
ОРЛОВА**

Россия, Москва



**МАРИАННА
ВОЛКОВИНСКАЯ**

Россия, Омск



**ВЕРОНИКА
ГАЛКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**МАРИЯ
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



**ЛИЛИЯ
ЛЕПЕСОВА**

Казахстан, Алматы



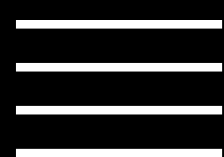
**ЮЛИЯ
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург



**НИНА
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



PEPTIDES beauty

#013/СЕНТЯБРЬ/2019



«PEPTIDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание, **УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:** ООО «НПЦРИЗ», +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com, **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:** Вячеслав Василенко, **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:** Татьяна Рыцкая, **РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:** Роман Пинаев, Давид Горгиладзе, Валерий Александров, **РЕДАКТОРЫ:** Наталья Ивакина, Нина Добраковская, **ДИЗАЙНЕР:** Елена Белова. Воспрещается воспроизводить любым способом полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в журнале. По вопросам лицензирования и получения прав на использование редакционных материалов журнала обращайтесь по адресу: creator@peptidesco.com.
© ООО «НПЦРИЗ», 2019, www.peptidesco.com

