

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

PEPTIDES
beauty

#014/ДЕКАБРЬ/2019

ОН БУДЕТ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ ТАКОЙ,
КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ

4

ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД.
К ХОЛОДАМ ГОТОВЫ!

15

ЧИТАЙТЕ ПО ЛИЦУ

28

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ДОСТИЧЬ
УСПЕХА

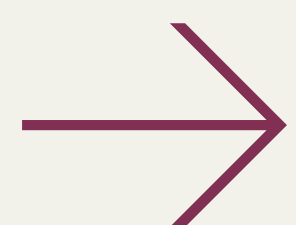
42

БЬЮТИ PEPTIDES
BEAUTY
ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА

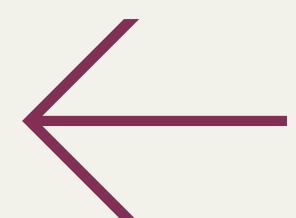
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖУРНАЛОМ



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на **следующую** страницу.



Переход на **предыдущую** страницу.

Статья

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

Кнопки навигации в нижней части каждой страницы.

Обозначение гиперссылок.



СОДЕРЖАНИЕ ДЕКАБРЬ 2019

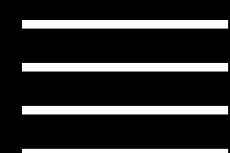
- 04** от редакции
[Он будет любить тебя такой, какая ты есть](#)
- 05** интервью с экспертом
[Быть молодой здорово!](#)
- 08** секреты красоты и активного долголетия
[Хочу стать мамой](#)
- 12** [Как уберечься от цистита зимой?](#)
- 15** [Витаминный заряд. К холодам готовы!](#)
- 19** [Как я боролась с бессонницей с помощью препаратов Peptides](#)
- 22** ХИТ сезона
[Ревифорт — защита организма в зимний период](#)
- 25** знаете ли вы...
[О том, что у кожи две защиты](#)

- 26** новинки anti-age
[Зубная щетка REVIDONT: тренд vs необходимость?](#)
- 28** сам себе косметолог
[Читайте по лицу](#)
- 32** [Спрашивали? Отвечаем!](#)
- 33** скорая помощь
[Защищаемся от гриппа](#)
- 37** функциональное питание
[Рацион для красивой и сияющей кожи](#)
- 41** [Едим вкусно и полезно](#)
- 42** делаем бизнес красиво
[Позвольте себе достичь успеха](#)

peptides
beauty #014/ДЕКАБРЬ/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. **РЕДАКТОР:** Наталья Ивакина, Нина Добраковская. **ДИЗАЙНЕР:** Виктория Рогоза. 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



ОН БУДЕТ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ

Лелеять, ласкать, ухаживать. Когда ты только проснулась, полна сил и даже когда ты буквально валишься с ног. Он будет поддерживать, вдохновлять, убаюкивать.

Нет, это не твой мозг. Как раз его и надо постоянно держать под контролем — он то и дело норовит сыграть роль внутреннего критика и посеять сомнения. Мозг, как младенца, с пеленок нужно обучать. Обучать тем установкам и законам, которые в результате дадут силу, энергию, мотивацию и сильный стержень внутри себя. Мозг — это не ты, но он — часть тебя. И это очень крутой инструмент, дарованный каждому.

Но сейчас я о другом, о более интимном, о личном, о своем beauty-кейсе. Да, это он заботится обо мне уже девять лет. Я с ним встречаю утро в душе, наполняя тело свежестью при помощи нежной пены крем-мыла Reviline с пептидами. Он присутствует в моей спальне, и под целебными каплями сыворотки Revilab моя кожа буквально оживает. Он неперенный друг на кухне — пара необходимых капсул с пептидами в союзе с мезотелем, выпитых с утра, поистине творит чудеса! Бальзам для губ PeptideLips и коричневая тушь для ресниц PeptideLashes живут в моей косметичке. Мне 45, но все дают мне на десять лет меньше. Я думаю, мой секрет молодости в верности — в верности ему и позитивному мышлению.

А еще он подарил мне свободу. Я путешествую, посещаю интереснейшие школы и семинары, общаюсь с интересными людьми и делюсь своим опытом с другими. Он — это не только забота обо

мне, он — это и мой бизнес, большая часть моей многогранной жизни.

"Где же его взять?" — спросишь ты. Собрать. Я собрала его сама, под свои запросы и потребности. И ты тоже сможешь. Под чутким руководством экспертов — авторов наших статей, ты можешь выбрать для себя самое необходимое на каждый день. Да, именно «на каждый». Потому что только системный подход принесет тебе самые вкусные плоды и самые прекрасные результаты. Не ленись, изучи все выпуски Beauty Peptides. В них собрано более 200 рекомендаций, историй преображения, рецептов. Прочувствуй себя — выбери лучшее и собери свой неповторимый комплект.

Beauty-кейс от Peptides — твой портал в новую реальность. Стань частью нашей большой команды и познай все свои возможности.

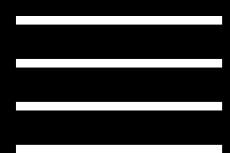


РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

Татьяна Рыцкая

EMAIL: beauty@peptidesco.com

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



БЫТЬ МОЛОДОЙ ЗДОРОВО!

Мы уверены, что красота — это прежде всего здоровье. Поэтому для того чтобы хорошо выглядеть, нам нужно поддерживать способность организма на клеточном уровне себя восстанавливать и обеспечивать его для этого всем необходимым. Это возможно с помощью здорового образа жизни и грамотно и индивидуально подобранных пептидных препаратов, которые корректируют возрастные изменения. О том, как это сделать на практике, Татьяна Рыцкая выяснила у Ирины Севостьяновой, врача-косметолога, дерматолога, работающей в ведущей клинике в Аликанте.



Т.Р. — Ирина, вы говорили, что большая часть ваших клиентов — женщины 50+. Почему так сложилось?

благодаря моей маме Валентине, ее очень люблю и она очень красивая женщина. Когда у нее начался климактерический период, как-то буквально за год ее кожа сильно изменилась, стала сухой и тусклой. Мама начала мне задавать вопросы — а я искать ответы. Желая понять причины изменений в организме, я погрузилась в мир anti-age технологий. Меня очень заинтересовали сигнальные пептиды, и я начала изучать их более детально. Сначала помогла маме, потом стала уделять больше времени именно возрастным клиентам.

И.С. — По образованию я врач-дерматолог и практиковалась больше в этом направлении. Но мой настоящий интерес именно к антивозрастной медицине появился

Т.Р.— Почему именно сигнальные? Вы их как-то особо выделили.

Хотя открыли их лет 40 назад, а в косметологии широко применяют всего лет 15-20. В косметике они оказались незаменимыми составляющими, так как определяют и поддерживают нужную активность стволовых клеток, помогают новым клеткам начать функционировать правильно и повышают активность уже зрелых клеток. В косметике используют четыре типа пептидов.

Сигнальные — это пептиды, которые стимулируют клетки кожи вырабатывать коллаген, эластин и другие белки для ее упругости и эластичности. Они изначально есть в нашей коже: когда жизненный цикл молекулы коллагена завершается, сигнальный пептид сообщает об этом организму, и тот синтезирует новую молекулу. К сигнальным пептидам относятся, например, Matrixyl® (который есть в сыворотке **Revilab №7**, я начала знакомство с продукцией Peptides именно с нее).

Транспортные — это пептиды, которые обеспечивают доставку различных микроэлементов в клетки кожи. В косметике их используют для доставки марганца, который обладает обеззараживающим и заживляющим действием, или ионов меди, необходимых для синтеза коллагена.

Ингибиторы энзимов — эти пептиды подавляют разрушающие коллаген энзимы, а это увеличивает время жизни коллагена. Так работают экстракт шелка, рисовый пептид.

Нейротрансмиттеры — это пептиды, которые расслабляют мышцы. В косметике они используются для сокращения морщин и успешно применяются в косметических средствах, особенно для кожи вокруг глаз.

И.С. — Дело в том, что сейчас пептиды — модный и относительно новый компонент как в косметологии, так и в возрастной медицине.



Т.Р.— Почему вы выбрали косметику Peptides? Ведь европейский рынок изобилует множеством профессиональных средств с пептидами.

Для этого и разработана косметика для домашнего ежедневного использования. И, так как моя мама живет в другом городе, то оптимальным вариантом было найти качественную косметику по уходу за кожей с пептидами. Изучив около десятка производителей, я выбрала косметические средства **Peptides**, поскольку они включают эффективные, безопасные компоненты и короткие (с высокой проходимостью) пептиды. Очень грамотно продуман состав кремов и сывороток. Особенно впечатлила меня линейка **Revilab**. В этой линии сконцентрировано все самое лучшее, современное и прогрессивное из области anti-age медицины и косметологии. Особенностью косметических средств и препаратов является комплексный подход к профилактике возрастных изменений человека. Хочу еще отметить, что косметика такого высокого качества имеет очень привлекательную цену, особенно если сравнивать с препаратами на испанском рынке.

И.С. — Профессиональную косметику можно сравнить с капельницами в палате интенсивной терапии. Она содержит высокую концентрацию активных веществ и ее категорически нельзя применять постоянно.



Пептиды ускоряют синтез основных белков — коллагена и эластина, что делает кожу более упругой, эластичной, ее рельеф выравнивается. Одна из главных задач пептидов — регенерация тканей и устранение воспалений. Поэтому на сегодняшний день они считаются самым эффективным средством борьбы даже с таким дефектом кожи, как рубцы, если начать лечение не позднее двух недель с момента получения шрама.

Т.Р. — наших целеустремленных читательниц всегда интересует вопрос: как достичь максимального результата в уходе за кожей?

И.С. — Я не открою Америку вновь, если скажу, что в первую очередь — это здоровое питание, полноценный режим сна и бодрствования и физические упражнения, обеспечивающие гибкость, выносливость и хорошее кровоснабжение всему организму. А поддерживать красоту, молодость, энергию на клеточном уровне вам помогут косметические средства и парафармацевтики с пептидами. Абсолютно каждому клиенту рекомендую курс из пептидных препаратов для мозга, эпифиза, сосудов, ЖКТ и хрящевой ткани. У женщин, в перименопаузальном и менопаузальном периоде появляются определенные проблемы с кожей, это связано со снижением уровня эстрогена и прогестерона. Темп обновления клеток кожи снижается, и она выглядит более грубой, кровеносные сосуды становятся хрупкими. Также повышается чувствительность кожи, снижается выработка гиалуроновой кислоты и коллагена, а это, в свою очередь, приводит к сухости и дряблости, появляются более глубокие морщины.



Т.Р. — А что вы можете сказать по поводу применения пептидов в более молодом возрасте?

И.С. — Использование пептидной косметики в молодом возрасте помогает отложить использование «тяжелой артиллерии» в косметологии — подтяжка лица, диспорт, ботокс. Чем раньше вы начнете использовать косметику с пептидами, тем лучше. Моя рекомендация — ревиталайзеры. Такие препараты есть в линии **Revilab evolution №3**. Они включают и питание, и защиту, и увлажнение. Начните их использовать и увидите приятные изменения уже через несколько дней. Кожа буквально оживает. А в заключение хочу сказать, выбирайте препараты с пептидами, которым доверяют профессионалы.

И еще — быть молодой здорово. Утверждение кажется неопровержимым и само собой разумеющимся. В наше время ценятся свежая кожа, стройная фигура, звонкий голос, задор в глазах и свежесть в восприятии — все, что присуще юности. Хотя, отметим, все то же самое может быть при должных усилиях и в продвинутом возрасте.

ХОЧУ СТАТЬ МАМОЙ

Ивакина Наталья, Россия,
Санкт-Петербург

Беременность — счастливый и в то же время волнительный период в жизни каждой из нас. Подготовка к ней — важный этап, от которого зависит здоровье и женщины, и будущего малыша. Если вы решили для себя, что готовы стать родителями, вам и вашему партнеру следует прислушаться к рекомендациям специалистов.



Я из числа тех счастливиц, кто беременеет легко и без труда. Для меня обе мои беременности были неожиданными, легкими, но от этого не менее желанными. Хотя должна признать, определенные волнения я испытывала, поскольку мы с мужем никак к беременности не готовились. Прошло время, и я задумалась о рождении третьего ребенка. Мне нравится быть мамой, и в этот раз я хочу сделать все правильно.

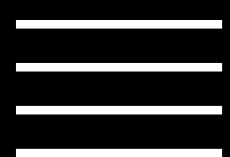
Я полностью согласна с тем, что незапланированная беременность может стать причиной для волнений, в том числе и потому что родители не всегда ведут образ жизни, ориентированный на здоровье будущего ребенка. Однако какой-либо единой системы обследований и анализов для подготовки к беременности не существует. В каждом конкретном случае специалист назначает индивидуальное комплексное обследование организма.

Подготовка к беременности включает в себя консультации у

врачей разных профилей и сдачу анализов. Начинать планирование стоит за несколько месяцев (не менее трех) до зачатия.

И скажу вам, основываясь на своем опыте, — уже на стадии планирования беременности важно понимать, что вынашивание и рождение малыша — забота не одной женщины, а пары. По этой причине активное участие отца в планировании беременности необыкновенно важно и для него самого, и для его спутницы, и для будущего малыша. Перед тем как решиться на еще одного ребенка, мы с мужем много беседовали и обсуждали наши с ним ожидания и планы на будущее.

Осознав, что стать родителями в третий раз мы хотим оба, мы решили на этот раз не спешить и сначала обратиться за консультацией к специалистам. Вот какой примерный список исследований составлен для будущих пап и мам.



Чек-лист для будущих родителей

1. Женщина должна пройти осмотр у гинеколога и обследование — кольпоскопию.

2. Следует сдать кровь для определения ее группы и резус-фактора у обоих партнеров. Существует возможность резус-конфликта матери и плода, если окажется, что у женщины отрицательный резус-фактор. Однако теперь, благодаря достижениям современной медицины, врачи могут проводить иммунопрофилактику резус-конфликта.

3. Исследование крови на инфекции T.O.R.C.H.-комплекса. Аббревиатура T.O.R.C.H. появилась из первых букв наиболее опасных для плода инфекций.

- **T (toxoplasmosis)** — токсоплазмоз. Токсоплазмоз может протекать бессимптомно и стать причиной прерывания беременности в ранние сроки.

- **O (other)** — другие инфекции (гепатит В, сифилис, хламидиоз, другие инфекции, вызванные различными вирусами и бактериями). Опасность данных инфекций заключается в том, что они могут протекать бессимптомно, но при этом представляют значительную угрозу для плода. Например, при наличии хламидийной инфекции у беременной женщины может родиться недоношенный ребенок.

- **R (rubella)** — краснуха. Это вирусное заболевание, которое передается здоровому человеку от больного чаще всего воздушно-капельным путем. Эта инфекция может нанести значительный вред плоду. Поэтому при планировании беременности необходимо сделать анализ на наличие иммунитета к вирусу краснухи, даже если вам делали прививку от нее в детстве.

- **C (citomegalia)** — цитомегаловирусная инфекция. Большинство инфицированных цитомегаловирусом людей переносят инфекцию, даже не замечая ее. Особое значение эта инфекция приобретает при беременности. Она является одной из причин прерывания беременности и преждевременных родов, а также тяжелых пороков развития головного мозга, легких, печени и глаз. Цитомегаловирус может передаваться половым путем, через кровь, при грудном вскармливании.

- **H (herpes)** — герпес I–II, II типа. Возбудителем заболевания является вирус простого герпеса I и II типа. II тип вируса передается половым путем. После заражения вирус остается в организме человека на всю жизнь.



4. Оба партнера должны сдать анализы на инфекции, передаваемые половым путем: обычный мазок и ПЦР.

5. Обоим партнерам следует посетить стоматолога, терапевта, а также сделать флюорографию органов грудной клетки. Терапевт может назначить пройти консультацию у узких специалистов: ЛОР-врача, уролога, эндокринолога, кардиолога, гастроэнтеролога.

6. Ультразвуковое исследование органов малого таза необходимо провести минимум два раза за цикл: после менструации и до нее. В первый раз оценивается общее состояние органов малого таза, во второй — наличие желтого тела и трансформация эндометрия, свидетельствующая о произошедшей овуляции.

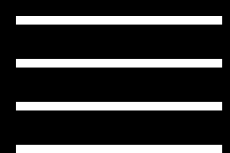
7. Общий анализ крови и мочи сдают для того, чтобы оценить состояние организма, основных систем и органов в целом.

8. Исследование крови на гормоны репродуктивной системы (фолликулостимулирующего гормона, лютеинизирующего гормона, эстрадиола, прогестерона, пролактина и др.), гормоны щитовидной железы и надпочечников назначают по показаниям.

9. Ультразвуковое исследование щитовидной железы и молочных желез проводят по показаниям.

10. Если в семье был случай наследственных заболеваний, замершие беременности, самопроизвольные выкидыши следует обратиться за советом в медико-генетическую консультацию.

11. Спермограмма желательна, но не является обязательной. Ее делают для определения качества сперматозоидов и выявления скрытого воспалительного процесса (это гораздо более информативный анализ, чем любые мазки и ПЦР).



УЧИТЫВАЕМ ВСЕ РИСКИ

Всем, кто по каким-либо причинам откладывает беременность, важно пройти консультацию у репродуктолога и определить стратегию на ближайшие годы. Например, одной моей знакомой информация о рисках помогла позаботиться о рождении ребенка заранее. Она логично рассудила, что если все происходит не так быстро и в будущем могут появиться проблемы со здоровьем, — лучше узнать о возможных проблемах заранее, чтобы в случае необходимости подключить гормональную терапию или вспомогательные репродуктивные технологии, в частности ЭКО. Ко всем вариантам надо относиться спокойно. К сожалению, часть моих знакомых в возрасте 30–40 лет уже потратили множество сил и времени на попытки забеременеть. Но зачать — не единственная задача будущей матери. Важно выносить и родить здорового ребенка.

Различные болезни и состояния могут влиять на беременность. К примеру, некоторые лекарства строго запрещены к приему беременными, так что, планируя ребенка, женщина обязательно должна рассказать обо всех препаратах, которые она принимает или принимала за последнее время. Существует много противопоказаний именно на ранних сроках, когда плод особенно уязвим. Самый простой способ снизить риск — внимательно читать аннотации и не принимать лекарства с пометкой «по назначению врача», даже если это травяные сборы, кажущиеся на первый взгляд абсолютно безопасными. Например, многие женщины для профилактики от простуд пьют настойку эхинацеи пурпурной, а она может спровоцировать выкидыш, особенно на ранних сроках.

Препараты, назначаемые женщинам с депрессией или другими психологическими расстройствами, могут быть противо-

показаны беременным. Их прием нужно заранее обсуждать с лечащим врачом и при необходимости менять лекарство, акушер-гинеколог также должен о них знать. В случае неожиданной беременности нельзя отменять препараты самостоятельно, следует сразу обратиться к врачу.

ВИЧ-положительные женщины могут зачать и родить совершенно здорового ребенка. Существует очень много пар, когда один из родителей инфицирован, а второй — нет. Такие пациентки получают профилактическое лечение и успешно рожают под наблюдением врачей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Если вы решили, что готовы стать родителями, обратите внимание на свой образ жизни. Постарайтесь высыпаться, гулять на свежем воздухе, получать регулярные физические нагрузки, сбалансированно питаться и отказаться от вредных привычек, в том числе от алкоголя и, конечно, от курения.

Несмотря на достижения современной медицины будущим мамам все же необходимо принимать во внимание свой возраст. Сохраняется закономерность — с возрастом забеременеть и выносить ребенка становится сложнее. Пептидные биорегуляторы Peptides могут помочь вам подготовиться к беременности и даже повысить ваши шансы зачать ребенка.

Беременность сама по себе — серьезное испытание для женского организма. Если же у вас есть определенные хронические заболевания или жалобы, то тем более нельзя пускать дело самотек. Следует проконсультироваться со своим лечащим врачом и ответственно подойти к будущему материнству.

Обычно подготовка к беременности занимает 3–4 месяца, если же выявлены

определенные проблемы — подготовительный период может растянуться до 6–8 месяцев. В первую очередь, будущей маме следует обратить внимание на сердечно-сосудистую систему и состояние сосудов. Препарат «Вентфорт» из серии цитомаксов — биорегуляторов на основе натуральных пептидов — обладает избирательным действием на клетки сосудистой стенки и нормализует функции сосудистой системы. Кроме «Вентфорта», для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы есть препарат **Revilab ML 04** на основе ультракоротких пептидов. Их преимущество состоит в том, что они воздействуют на организм мягко и постепенно, активизируя таким образом его внутренние силы.

Будущим мамам важно обратить внимание на цитомаксы «Эндолютен» и «Женолютен», содержащие пептиды шишковидной железы (эпифиза) и яичников соответственно. Благодаря этим препаратам возрастают шансы зачать и благополучно выносить ребенка. На основе исследований, проведенных научным отделом компании, было установлено, что в результате применения схемы из этих двух препаратов улучшается общее состояние здоровья и лабораторные показатели. Для будущих мам чрезвычайно важен общий гормональный фон, а не просто уровни отдельных гормонов. Препараты на основе пептидов эпифиза оказывают регуляторное воздействие на нейроэндокринную систему. Наблюдается эффект самоадаптации и калибровки функции надпочечников, гипоталамуса и гипофиза, поскольку все они

функционально связаны с работой эпифиза.

Препараты на основе натуральных пептидов могут оказывать сильное воздействие на организм. Если требуется более мягкое влияние, следует обратиться к препаратам **Revilab SL 03** и **ML 08** на основе ультракоротких пептидов.

Нельзя забывать и о том, что во время беременности могут проявиться проблемы, связанные с почками. По этой причине следует особое внимание уделить подготовке мочевыделительной системы с помощью цитомакса «Пиелотакс» или препарата «Ренефорт». Оба продукта предназначены для защиты почек.

Беременность и подготовка к ней требуют индивидуального подхода в каждом конкретном случае. По этой причине не пренебрегайте рекомендациями специалистов. Благодаря помощи врачей и препаратам нового поколения вы сможете испытать радость материнства.

Рождение нового человека — это всегда чудо, которое обязательно с вами случится.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЦИСТИТА ЗИМОЙ?

Алеся Афанасьева, Россия,
Санкт-Петербург

Суровые зимние холода, которые, увы, не за горами, могут нанести серьезный удар тем, кто привык во всем следовать моде. Короткие юбки с высокими разрезами, тонкие колготки и одежда, едва прикрывающая поясницу, могут дать толчок развитию цистита. Как эффективно справиться с недугом?



Что провоцирует развитие цистита?

С циститом — воспалением слизистой оболочки мочевого пузыря — знакома практически каждая женщина. Обычно события развиваются по следующему сценарию: молодая женщина вопреки холодной погоде решает быть красивой в умопомрачительной короткой юбке и, конечно, тонких колготках, надев для большей уверенности кружевное белье. На улице холод и ветер. Безусловно, она замерзнет, но ведь только немножко, а красота требует жертв. На следующее утро наша героиня чувствует резкое недомогание, мучительные, тянущие боли внизу живота. Очень хочется в туалет, затем снова и снова, но попытки не приносят облегчения. Каждое мочеиспускание завершается режущей болью. Моча меняет цвет: мутнеет, возможна даже небольшая примесь крови. Температура тела при этом обычно не поднимается высоко — максимум до 37,5 °С. Такое состояние изматывает и не позволяет надолго отлучаться из дома. Немного самолечения, и через какое-то время симптомы отступают, а заболевание переходит в хроническую форму и напоминает о себе в самый неподходящий момент при любом переохлаждении, стрессе, недостатке употребления жидкости (часто по утрам непосредственно после сна) и т.д.

1
2
3
4
5
6
7
8

Лидером среди причин возникновения цистита является переохлаждение. Именно оно становится причиной заболевания у очаровательных жертв красоты. И вывод для них неутешителен — поясницу и бедра требуется держать в тепле! Особенно опасно переохлаждение во время критических дней.

На втором месте неожиданно оказывается интенсивная сексуальная жизнь. Как говорят, за удовольствие нужно платить. Кто бы мог подумать, что расплата может быть столь неприятной... Очень часто манифест заболевания приходится на начало сексуальной активности, а также часто появляется после полового акта с новым партнером. Даже если он само совершенство, его микрофлора может нарушить состав вашей, и это приведет к дисбалансу.

Сопутствующие урологические и гинекологические заболевания, которые сопровождаются воспалением.

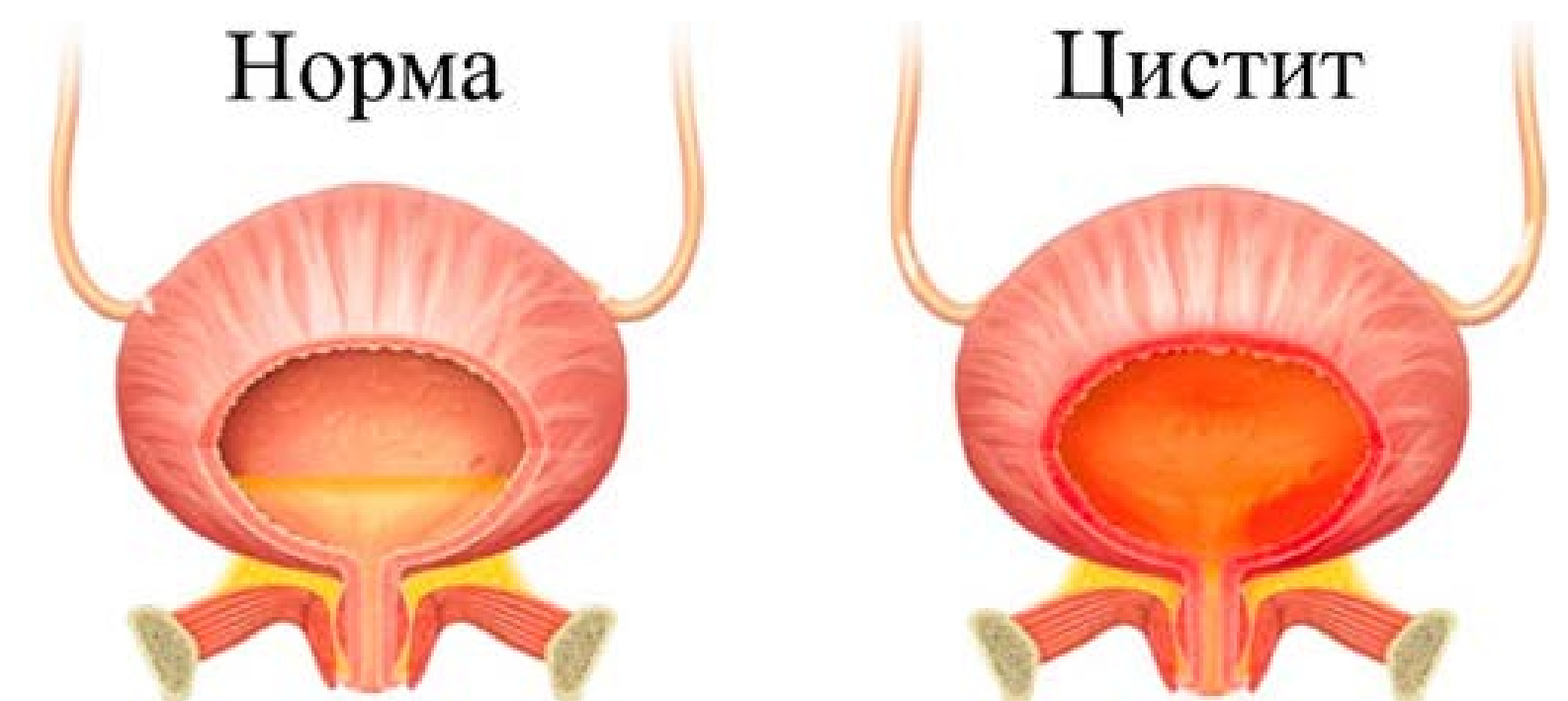
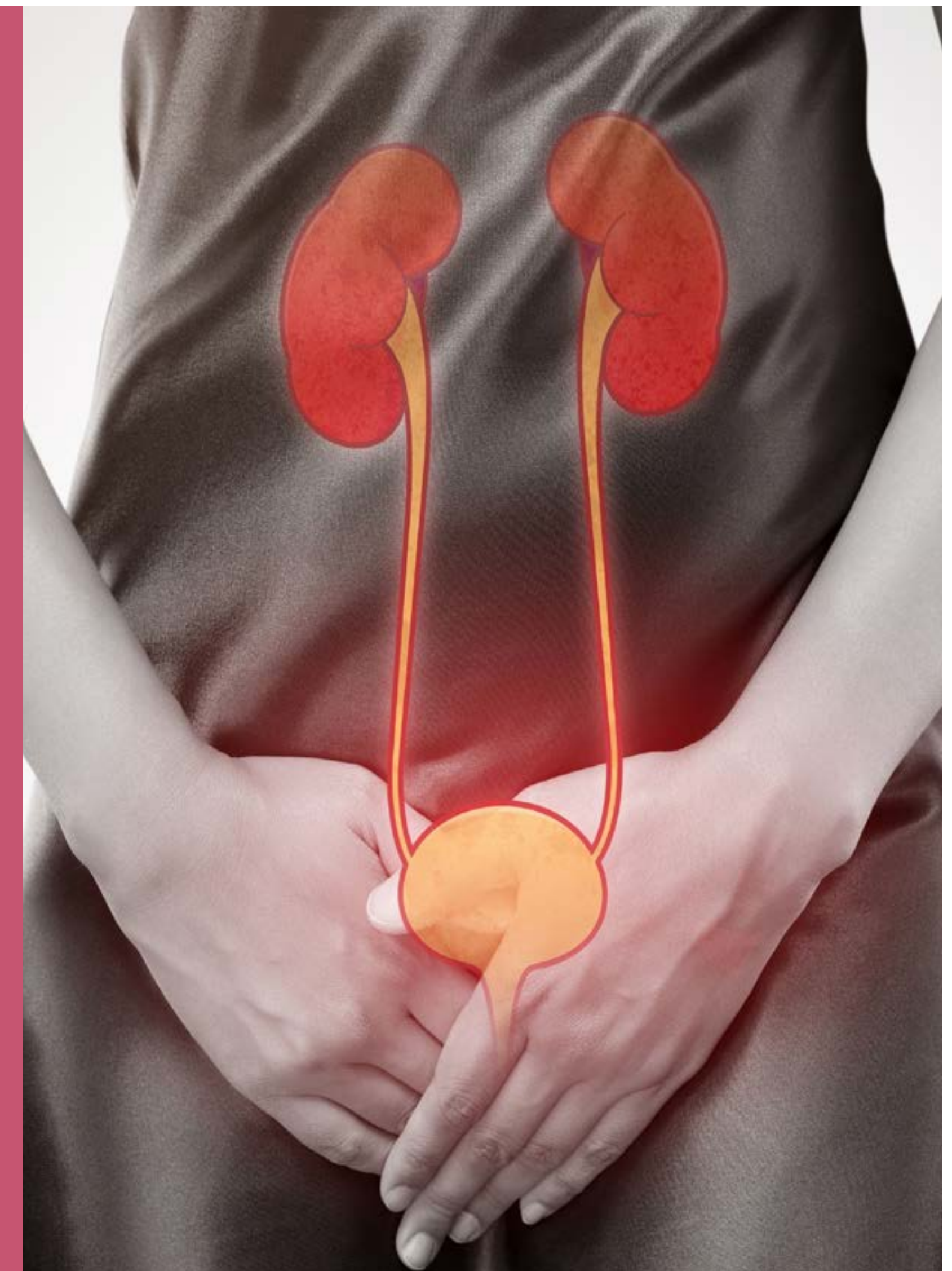
Нарушение интимной гигиены. Это немаловажный фактор, о котором не следует забывать.

Такое же неблагоприятное воздействие оказывает и застой крови в органах малого таза при неоконченном половом акте, когда возбуждение проходит, но оргазм с физиологической разрядкой не наступает.

Затруднение оттока мочи. Если приходится часто «терпеть», откладывая поход в туалет, то вероятность развития инфекции мочевыводящих путей повышается.

Изменение гормонального фона. Доказано, что эстрогены оказывают защитное и иммуномодулирующее действие. Именно поэтому в период климакса, когда количество эстрогенов снижается, риск развития цистита повышается.

Общее снижение иммунитета.



ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЙ

• **Не переохлаждайтесь.** Не сидите на холодном, держите низ живота в тепле, не устраивайте ранних летних заплывов и зимних дефиле в тонких колготках.

• **Не злоупотребляйте сексуальной свободой.** Постоянный партнер с «родной» микрофлорой — лучшая защита от обострений. Важно: иногда при проблемах, четко связанных с половым актом, бывает достаточно сменить позу на менее травмирующую. Воздержитесь от секса во время месячных. Не практикуйте вагинальный вариант непосредственно после анального. После секса обязательно сходите в туалет.

• **Соблюдайте правила интимной гигиены.** Подмывайтесь и пользуйтесь туалетной бумагой всегда спереди назад, чтобы не заносить микрофлору к уретре из анальной области. Мойте руки и принимайте душ до и после полового акта.

• **Старайтесь не терпеть, не откладывать поход в туалет.** Даже если «еще не очень хочется», лучше опорожнить мочевой пузырь.

• **Своевременно лечите все хронические инфекции** — будь то воспаление придатков или хронический тонзиллит. Нормализовать иммунный статус и справиться с воспалением вам помогут препараты «Кристаген» или «Владоникс», содержащие пептиды Т-звена иммунной системы. А нормализовать выделительную функцию почек и состояние слизистой оболочки мочевого пузыря можно с помощью комплекса препаратов «Пиелотакс» и «Читомур», или Revilab ML 08.

• **Следите за диетой.** Ограничьте потребление пряных, острых, соленых продуктов. То, что раздражает вкусовые рецепторы язык, доберется и до слизистой оболочки мочевого пузыря и не окажет на нее благоприятного действия.

• **Пейте достаточно жидкости.** Урологи рекомендуют употреблять не менее 2 л в сутки. Хороши морсы, соки, урологические сборы, такие как чай «Флонорм».

Почему обращаться к врачу необходимо? Зачем назначают антибиотики? И почему обычно прогревание не эффективно?

Первое правило при цистите: визит к врачу обязателен! Обратиться к врачу, как бы ни хотелось этого избежать, придется, и вот почему: цистит чаще всего имеет инфекционную природу, а болезнетворные микроорганизмы, столь успешно поднявшиеся вверх по уретре в мочевой пузырь, вряд ли захотят покинуть новое место жительства (им там вполне хорошо). Прогревание им вообще очень понравится — это будет способствовать их активному размножению. Откуда берутся эти самые микроорганизмы? В 85% случаев возбудителем является кишечная палочка *E. coli*, как правило, своя собственная. За нее можно «поблагодарить» узкое белье, ежедневные прокладки и любимого сексуального партнера с его неумной фантазией.

85% — это много, но остаются еще неуточненные 15%, поэтому для точного установления возбудителя проводится микробиологическое исследование и одновременно тест на его чувствительность к различным антибиотикам. Антибиотикограмму (тест на чувствительность выращенной культуры) при хроническом цистите делают для того, чтобы вылечить заболевание, а не для того, чтобы «дрессировать» микрофлору с целью сделать ее сильнее и устойчивее.

Отдельной строкой нужно упомянуть о циститах, возникших на фоне инфекций, передающихся половым путем. Микоплазмы, хламидии, уреаплазмы могут вызывать воспаление мочевого пузыря, как и кишечная палочка. В этом случае, чтобы избавиться от

цистита, лечиться должны оба партнера.

Итак, резюмируем: лечение острого цистита, если пациент своевременно обратился к врачу и строго выполнил все назначения, занимает 7–10 дней, а симптомы, как правило, исчезают через 3–5 дней от начала терапии. Главным методом лечения цистита по-прежнему является назначение антибиотиков широкого спектра действия. Дозировку препарата, количество приемов в сутки и длительность курса лечения назначает только врач, исходя из показателей анализа мочи, течения заболевания, типа возбудителя, общего состояния здоровья пациента и запущенности процесса. Кроме антибактериальных препаратов, часто назначают спазмолитики и обезболивающие средства.



ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД. К ХОЛОДАМ ГОТОВЫ!

**Антонина Яковецкая, врач-терапевт,
Россия, Оренбург**

Зима — период сильного стресса для организма. Вирусы атакуют, а холодная погода очень осложняет нам жизнь. В осенне-зимний период иммунная система слабеет, и если поддержать ее заранее — до того как организм втянется в борьбу с вирусами, кашлем и насморком, — можно провести зиму с удовольствием. Как это сделать? Давайте разберемся вместе.





Витамины А, Е и С

Это — антиоксидантное трио по мнению иммунологов, диетологов и инфекционистов, особо необходимо осенью.

Витамин В1 (тиамин)

Незаменим для нормального функционирования нервной системы. При недостатке этого витамина снижается память, концентрация внимания, способность к обучению. Человек становится апатичным, раздражительным, страдает бессонницей. Острый дефицит витамина В1 приводит к полиневриту — множественному поражению нервов. Витамин В1 содержится в семенах подсолнечника и сезама, в пророщенных семенах пшеницы, отрубях и пивных дрожжах. Так что получить витамин В1 в достаточных дозах не так-то просто. Плюс ко всему он легко расщепляется при взаимодействии с кислотой. Например, если фасоль, которая содержит обширные запасы тиамин, посолить во время готовки, витамин испарится.

Витамин В6 (пиридоксин)

Очень важен для организма: вместе с кальцием он помогает сердцу и мышцам нормально работать. Плюс к этому он увеличивает количество антител — защитников организма. Одним из ярких показателей дефицита В6 является хронический отит — воспаление среднего уха. Пиридоксин содержится в картофеле, патоке, бананах, свинине, в сыром желтке яиц, капусте, моркови, рисе и сухой фасоли.

Витамин D (кальциферол)

Помогает организму усваивать кальций. Присутствие витамина D необходимо для свертывания крови, поддержания нормального состояния костей, работы сердца, регулирования деятельности нервной системы. С помощью этого витамина излечиваются болезни глаз, некоторые виды артрита и рахит. Осенью поддержать должный уровень витамина D практически невозможно, ведь он интенсивно синтезируется в организме только под действием солнечных лучей. Что же касается внешних источников, то витамин D содержится в рыбе (лосось, макрель, сельдь), сливочном масле, желтках яиц. Однако для получения достаточного количества витамина D из пищи необходимо есть рыбу как минимум каждый день.

Многие из нас наивно полагают, что за три месяца жаркого лета, потребляя в большом количестве сочные фрукты и ягоды, насыщают организм витаминами и минералами чуть ли не на полгода вперед. И при этом осенью успевают дважды переболеть. Правда заключается в том, что летом при употреблении достаточного количества растительной пищи устраняется возникший весной гиповитаминоз. Организм действительно становится более крепким и здоровым. Самая распространенная ошибка — полагать, что организм накопил витамины. Большая часть витаминов не задерживается надолго, и человек нуждается в постоянном их поступлении. Витамины осенью необходимы для полноценного обмена веществ и протекания биохимических процессов в организме. Это катализаторы реакций. В иммунных клетках ничего не происходит без участия витаминов. Они усиливают иммунный ответ, способствуя выработке антител, и повыша-

ют устойчивость организма к осенним инфекциям.

Весь организм работает слаженно, когда ему хватает питательных элементов и витаминов. Лишь в таком случае будет полноценно функционировать иммунитет, защищая клетки от повреждения и подавляя действие свободных радикалов.

Зимой витамины в первую очередь необходимы, чтобы укрепить иммунитет. Поэтому в «зимних» комплексах роль первой скрипки исполняют витамины, стимулирующие защитные функции организма. Это всем известная аскорбиновая кислота, а также витамины А, Е и В6. Все они повышают сопротивляемость организма вирусным и бактериальным инфекциям. В сезон простуд важны также и компоненты, повышающие иммунитет. Это, например, микроэлементы цинк и селен, а также компоненты-адаптогены: эхинацея, женьшень, лимонник и астрагал.





Сейчас много говорят о сочетаемости витаминов, есть витаминные комплексы, составленные с учетом этих свойств. Конечно, между витаминами, как, впрочем, и между другими пищевыми веществами, существуют непростые взаимоотношения. Одни помогают друг другу, другие – конкурируют между собой. Поэтому очень важно выбирать комплексные препараты, в которых компоненты хорошо сочетаются и взаимодополняют друг друга.

Пополнять свой запас витаминов и минералов мы должны каждый день. Сделать это на основе только правильного питания практически невозможно. Во-первых, очень трудно сделать свой рацион разнообразным и насыщенным. И, во-вторых, в наше время нельзя быть на 100% уверенным в том, что во всех этих продуктах остались полезные вещества после длительного хранения, доставки, термической обработки и других манипуляций. Выход один – получать недостающие элементы не только из еды, но и из других источников.

Поэтому я своим пациентам рекомендую принимать нутрицевтики и лечебно-профилактические препараты Peptides. Нутрицевтики восполняют дефицит жизненно необходимых пищевых веществ, модифицируют (активируют, замедляют или перенаправляют) обмен веществ, повышают сопротивляемость организма в ответ на воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, регулируют работу иммунной системы, активируют процессы детоксикации организма (связывание и выведение ксенобиотиков) и широко используются в лечебном питании.

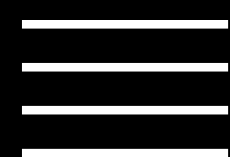
Нутрицевтик «Ревимайт» восполняет дефицит жизненно необходимых витаминов и микроэлементов,

модифицирует обмен веществ, нормализуя метаболические процессы в организме. Снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, повышает сопротивляемость организма в ответ на воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, регулирует работу иммунной системы. Активирует процессы детоксикации организма (связывание и выведение ксенобиотиков).

Состав «Ревимайта» многокомпонентный. Экстракты овса, ячменя, дрожжей, сои, лецитин являются полноценными источниками природных витаминов, микроэлементов, аминокислот, фосфолипидов, органических кислот и антиоксидантов. Компоненты-адаптогены (эхинацея, женьшень и имбирь) повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям физической, химической и биологической природы, в частности, увеличивают физическую и психическую работоспособность, устойчивость к гипоксии, перегреванию и охлаждению, инфекциям и интоксикациям.

Внимания также заслуживает и препарат «Энсил». Это профилактическое средство с большими возможностями! Он эффективно работает не только как онкопротектор, но и как экстренная помощь при ослабленном иммунитете, перенесенных заболеваниях, стрессах, обусловленных различным неблагоприятными внешними факторами. Это препарат, существенно улучшающий параметры тканевого дыхания и регенерации.

Действие «Энсила» осуществляется за счет сочетания входящих в его состав высокоэффективных компонентов: L-карнитина, L-цистеина, янтарной кислоты, экстракта эхинацеи, кофермента



Q10, а также витаминов группы В, никотиновой кислоты, биотина, витаминов А, D, E, С.

Поддержать организм в осенне-зимний период помогут быстрорастворимые таблетки «Амвикс», в состав которых входят витамины и аминокислоты, необходимые для нормального функционирования нервной системы и обменных процессов. Компоненты препарата нормализуют артериальное давление и уровень сахара в крови, борются с утомляемостью, повышают мозговую и физическую активность, обладают антиоксидантным действием. «Амвикс» содержит большую группу витаминов, так необходимых нам в осенне-зимний сезон: витамин РР (никотинамид), витамин Е (альфа-токоферол), витамин А (ретинола пальмитат), витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид), витамин В9 (фолиевая кислота), витамин С (аскорбиновая кислота).

Меня часто спрашивают: «В какое время дня надо принимать витамины, чтобы они лучше усваивались?» Лучше утром и в первой половине дня. Вечером и ночью, если мы ложимся спать, физиологическая активность и обмен веществ в организме замедляются. Поэтому и не рекомендуется много есть на ночь, да и витамины в это время суток нам будут не так нужны.

Человек всегда получал витамины из пищи, поэтому целесообразно принимать витаминные препараты во время еды. Пища замедляет скорость всасывания витаминов, приближая их усвоение к естественному.

Мой совет: если нет острого дефицита, который выявили анализы, то курс приема одного препарата может составлять от одного до трех месяцев — этого периода достаточно, чтобы вещество успело накопиться в организме, но не вызвало никаких побочных эффектов. Для контроля врачи рекомендуют раз в полгода сдавать биохимический анализ крови. И помните, что биологически активные добавки и витамины — дополнение к здоровому образу жизни, который включает правильное, сбалансированное питание, занятия спортом и позитивное мышление. Только в этом случае витамины будут работать, и вы будете полны энергии, ваша кожа станет гладкой и красивой, волосы — блестящими, а сон — по-настоящему крепким.



КАК Я БОРОЛАСЬ С БЕССОННИЦЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПРЕПАРАТОВ PEPTIDES

Вероника Галкина, Россия, Санкт-Петербург

Всем известно, что здоровый крепкий сон — залог молодости и хорошего настроения. Из-за регулярного недосыпания и бессонницы человек становится нервным. Он легко простужается, потому что его иммунитет слабеет. Так произошло и со мной.





Осенний дождливый Петербург и аврал на работе выбили меня из колеи. Сначала я стала спать меньше и хуже, потому что отчеты сами себя не сделают. Затем я и вовсе практически перестала спать. Ходячий зомби — вот как можно было меня описать этой осенью. В этом году я впервые почувствовала какво это, хотеть уснуть, чувствовать усталость, но при всем при этом не иметь возможности воплотить свои желания в реальность! Круговорот проблем и мыслей, накопившаяся усталость, общее состояние организма не давали мне расслабиться и отдохнуть. Самое важное в борьбе с бессонницей не пробуждение, а тот заветный момент, когда вы ложитесь спать. Я легла в кровать в 23:00–00:00 вечера, с планшетом, который открывал мне волшебный мир сериалов, игр, шопинга. Продолжалось это обычно часов до 3 ночи. И как после такого заснуть?

Пришлось заставить себя перенести все digital-развлечения строго на выходные, а по вечерам в будни убирать девайсы как можно дальше от кровати — в комод, в другую комнату... Я стала ложиться спать с пустыми руками, но сон по-предательски все равно не шел.

Те, кто никогда не сталкивался с бессонницей, вряд ли поймут, насколько плохо я себя чувствовала, поэтому я постараюсь объяснить. Бессонница — это нарушение сна, которое проявляется субъективным ощущением недостаточного или некачественного сна. Ключевым словом является именно субъективное ощущение. Как сказал один ученый: «Бессонница не дает ни спать, ни проснуться по-настоящему». И это правда. Когда ты уже давно не спишь ночью и забываешься коротким сном только под утро, днем ничего продуктивного и полезного сделать просто не в силах. Поэтому любой, кто сталкивается с бессонницей, одержим одной единственной мыслью — как от нее избавиться? Изучив информацию по этому вопросу в интернете, я узнала, что согласно исследованиям повышенная тревожность играет решающую роль в нарушении сна. Кортизол, который вырабатывается в момент стресса, накапливается в крови, а вот выводится из организма с трудом.

Когда я устала настолько, что уже перестала адекватно воспринимать действительность, а перед глазами повисла «пелена» и организм стал сдаваться на радость вирусам, я поняла, что мне просто необходимо нормально выспаться.

По данным нейрофизиологов, если человек живет в стрессе в режиме нон-стоп, его организму сложно справиться с повышенным содержанием «тревожного» гормона, и это выливается в хронический форс-мажор в том числе бессонницей.

Первым делом я купила в аптеке снотворное и стала его принимать. Безусловно, эффект был. Я действительно стала быстро засыпать, но, честно говоря, толку от этого было мало.

Я не чувствовала себя выспавшейся и отдохнувшей. Каждое утро я открывала глаза с ощущением усталости, будто и не спала вовсе.

После недельного приема снотворного я интуитивно поняла, что начинать его пить было ошибкой. Более того, один мой друг, студент медицинского института, сказал мне, что прием снотворных сопровождается высокими рисками летального исхода, к тому же зачастую их действие ограничено эффектом плацебо. Вот тут-то я спохватилась и... вспомнила о пептидных препаратах. Так я вернулась к продукции компании Peptides.

Посоветовавшись с медицинским консультантом компании, я приобрела три препарата: «Феличита», «Эндолутен» и Revilab ML 01. Теперь я расскажу о каждом из них подробнее.

Начнем с **Revilab ML 01**. Хотя в описании препарата сказано, что он в первую очередь anti-age и онкопротектор, он отлично регулирует работу центральной нервной системы и улучшает мозговое кровообращение. В его составе есть пептид эпифиза (AA-1), который обладает избирательным действием на клетки нейроэндокринной системы, нормализует метаболизм в клетках эпифиза и секрецию мелатонина, регулирует гормональный обмен, оказывает регуляторное действие на эпифиз, надпочечники и на весь организм в целом. Помимо пептидного комплекса AA-1, в составе выбранного мной препарата также есть пептид В-звена иммунной системы (AA-3) и пептид печени (AA-10). На сайте компании Peptides написано, что первый оказывает влияние на реакции клеточного, гуморального иммунитета и неспецифическую резистентность организма, а также стимулирует процессы регенерации в случае их угнетения, улучшает течение процессов клеточного метаболизма, а второй — обладает биологической активностью, проявляющейся в стимулировании регенерации ткани печени за счет восстановления синтеза тканеспецифических белков и нормализации функций клеток печени. Подробно изучив информацию о препарате, я стала принимать его по одной капсуле в день во время завтрака.

Поначалу, конечно, я была настроена настороженно, но мой предыдущий опыт приема пептидных препаратов и положительные результаты, полученные мной, вдохновили меня. Чему я очень рада!

«**Феличита**» — это натуральный антидепрессант нового поколения. Эффект от его приема я почувствовала буквально через пару дней — я словно ожила. Уровень стресса снизился, думать стало легче, а работать я стала эффективнее. Все это произошло за счет входящих в состав «Феличиты» магния и витаминов группы В, а также гвоздики, и базилика. Производитель утверждает, что «**Феличита**» способна оптимизировать мыслительные процессы, поддерживать энергетический обмен и тонус сосудов и помогает ускорять протекающие в организме химические реакции. И это действительно так.

Наконец пришло время рассказать о третьем и самом главном спасительном препарате, который помог мне в борьбе за здоровый и крепкий сон, — о средстве «**Эндолутен**». Он содержит комплекс пептидов, которые выделены из эпифиза (шишковидной железы) молодых животных. Полученные вещества регулируют гормональный обмен и избирательно действуют на клетки нейроэндокринной системы. «**Эндолутен**» также способствует нормализации метаболизма в клетках

эпифиза и секреции мелатонина. В его составе: сахар свекловичный, лактоза, крахмал, пептидный комплекс А-8 (пептиды эпифиза). Я предпочитаю препараты, состав которых прост и содержит совсем не много компонентов. Благодаря этому я могу изучить каждый из них и понять действительно ли мне подходит то или иное средство. «**Эндолутен**» помог мне восстановить иммунитет, который уже был не способен бороться с вирусами, из-за чего я постоянно болела.

Как известно, во всем нужен основательный подход, лечение бессонницы — не исключение. Начав прием препаратов, я не рассчитывала на чудо, но когда спустя два дня от начала приема я смогла самостоятельно уснуть в 10 часов вечера, а на утро у меня не болела голова и я чувствовала себя отдохнувшей, я поняла — чудеса случаются! Вы не представляете, как здорово наконец выспаться после нескольких мучительных месяцев без нормального сна. Я очень благодарна компании Peptides за то, что в который раз грамотно подобранные препараты помогают мне жить полноценной счастливой и красивой жизнью! Берегите себя и свой сон, и тогда ваш организм скажет вам «спасибо».



ХИТ СЕЗОНА «РЕВИФОРТ» — ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Зимой как никогда остро стоит вопрос поддержки иммунной системы. Восстановить защитные силы организма вам поможет «Ревифорт». В этой статье мы поговорим об этом эффективном иммуно- и онкопротекторе, на 80% состоящем из экстрактов грибов. Вы откроете для себя много нового и интересного об уникальных свойствах этого многофункционального препарата.



С незапамятных времен **фунготерапия** — огромная часть народной медицины. А открытие пенициллина и стрептомицина, выделенных из плесневых грибов, положило начало эпохе антибиотиков в современной фармакологии. Позже выяснилось, что антибактериальной активностью обладают не только плесневые грибы, но и многие другие.

Они наделены иммуномодулирующим действием, противоопухолевым эффектом, могут корректировать давление и регулировать содержание холестерина и сахара в крови. Впечатляет, не правда ли? Как и адаптогены, о которых мы писали в предыдущем номере, грибы обладают удивительными целебными свойствами: они помогают организму адаптироваться к сложным условиям: неблагоприятной экологической обстановке, негативным влияниям окружающей среды. Вещества, содержащиеся в составе грибов, помогают организму справиться с интоксикацией, «выстоять» в период вирусной эпидемии. Этот эффект достигается за счет работы данных веществ на разных уровнях: они улучшают работу сердечно-сосудистой и гепатобилиарной системы, стимулируют метаболические процессы в организме, помогают насыщать органы кислородом и избавлять организм от токсинов, стимулируют синтез белков, повышают иммунитет и оказывают позитивное влияние на центральную нервную систему.

Начнем с того, что грибы (лат. Fungi или Mycota) — царство живой природы, объединяющее эукариотические организмы, которые сочетают в себе признаки растений и животных. Многие виды грибов человек активно использует в пищевых, хозяйственных и медицинских целях: блюда из съедобных грибов традиционно входят в национальные кухни многих народов мира; во многих странах развито промышленное выращивание съедобных грибов; микроскопические грибы используются в пищевой промышленности для приготовления напитков способом брожения, ферментации различных пищевых продуктов; грибы используются в биотехнологиях, применяемых для производства антибиотиков и других лекарственных средств, некоторых химических веществ, используемых в пищевой промышленности и в технических целях.

Экстракты грибов используются во всем мире для

борьбы с раком, усиления и модуляции иммунного ответа. Китайские грибы *Lentinula edodes* (шиитакэ), *Grifola frondosa* (маитакэ), *Ganoderma lucidum* (рейши) и *Cordyceps sinensis* (кордицепс) использовались в лечебных целях в течение тысячелетий. Все перечисленные нами грибы, кроме кордицепса, относятся к отряду Basidiomycetes (от греч. basidium — фундамент и mykes — гриб) — высшим грибам, имеющим особые органы размножения — базидии. **Базидиомицеты** — высшие грибы с многоклеточным мицелием. К ним относятся около 30 тыс. видов (и микроскопические грибы, и грибы с крупными плодовыми телами). В ходе ряда исследований установлено, что в грибах рейши, шиитакэ, маитакэ и кордицепса содержатся следующие биологические соединения:

- **бета-глюканы** — полисахариды, гликозидные связи которых определяют иммуномодулирующие и противоопухолевые свойства;
- **тритерпены** (ланостан) — довольно сложные в структурном соотношении природные терпены, построенные из изопреновых единиц, подавляют выделение гистамина из клеток и определяют противовоспалительное действие
- **лектины** — иммуномодулирующие протеины, похожие по своей химической структуре на иммуноглобулины, подавляют аутоиммунные реакции и реакцию отторжения трансплантата;
- **меланины** — собирательное название группы черных и коричневых пигментов, производное фенолов, один из самых мощных антиоксидантов. Наиболее известные полисахариды с противоопухолевой активностью содержатся в шиитакэ, маитакэ, рейши и кордицепсе.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ЦЕЛЕБНЫЕ ГРИБЫ?

В настоящее время ученые отмечают широкий спектр действия высших грибов. **Во-первых**, стоит отметить **противоопухолевое действие**. Они активизируют эффекторные клетки иммунного ответа: макрофаги, цитотоксические Т-лимфоциты и NK-клетки; увеличивается продукция эндогенных интерферонов, TNF и интерлейкинов Т-лимфоцитами; происходит активация В-лимфоцитов и запускается синтез специфических иммуноглобулинов; повышается фагоцитирующая способность

макрофагов; усиливается синтез NK-клетками и цитотоксическими лимфоцитами противоопухолевых белков — перфоринов и гранзимов.

Во-вторых, грибы обладают **иммуномодулирующим действием**. Восстанавливается соотношение Т-хелперов и Т-супрессоров, подавляется выделение гистамина тучными клетками, восстанавливаются структура и функции рецепторов биологических мембран (за счет инозитол фосфолипидов), снижается до нормы концентрация циркулирующих иммунных комплексов.

В-третьих, грибы оказывают **противовирусное действие**. «Вирусоподобная частица», находящаяся в спорах грибов, схожа по своей структуре с РНК вируса; частица запускает каскад иммунных реакций по синтезу собственного интерферона; активизируется клеточный противовирусный иммунитет.

В-четвертых, грибы обладают **антигипергликемическим (сахароснижающим) действием**. Постепенно увеличивают количество инсулина за счет восстановления поврежденных клеток поджелудочной железы, восстанавливают структуру и функцию рецепторов к инсулину на поверхности клеток — в результате снижается уровень глюкозы крови; снижается распад жиров; и риск развития микроангиопатий, за счет коррекции ишемии и уменьшения некротических изменений в тканях.

Грибы шиитакэ, маитакэ и рейши способствуют выработке в печени ферментов, которые нормализуют метаболизм. Прием препаратов обязательно должен сопровождаться определенной детокс-диетой. Она позволяет во время курса естественным образом избавиться от избыточного веса.

И наконец, еще один важный эффект грибов — **кардиопротекторное и нейропротекторное действие**. Они стабилизируют мозговое кровообращение, предотвращают возникновение ишемии, улучшают микроциркуляцию и восстанавливают трофику ткани, снижают уровень холестерина в крови, систолическое и диастолическое давление, уменьшают кислородное голодание миокарда, обеспечивают рассасывание рубцовой соединительной ткани.

ЭКСТРАКТ ГРИБОВ РЕЙШИ культивируется в Китае и Японии как продукт долголетия и поддержания здоровья. Согласно исследованию *Pharmacological Reports*, которое было опубликовано в 2010 г., полисахарид бета-глюкан, входящий в состав гриба, стимулирует выработку лимфоцитов — клеток крови, противодействующих возникновению и росту опухолей, в том числе онкологического характера. Укрепляет иммунитет, обладает противовирусной и противовоспалительной активностью. Именно поэтому сотни и сотни лет рейши используется в народной восточной медицине как средство от всех болезней. Особенно полезны препараты на его основе аллергикам, сердечникам, при заболеваниях печени и желудка, неврастении и бронхиальной астме.



ЭКСТРАКТ ГРИБОВ ШИИТАКЕ также содержит полисахариды, которые участвуют в процессе синтеза в организме человека интерферонов — белков, помогающих бороться с вирусами и усиливают иммунитет. Применение шиитаке в пищу помогает эффективно снизить уровень холестерина в крови и минимизировать риск развития тромбов. Гриб помогает в борьбе с опухолевыми процессами, что делает его эффективным средством для лечения онкозаболеваний.



ЭКСТРАКТ ГРИБОВ МАИТАКЕ активно применялся в Азии: в Японии, например, его пили для улучшения иммунитета, сохранения стройности и успокоения нервов. Противовирусное действие, экстракта гриба маитаке применяется широко в терапии гепатитов В и С и осуществляет защиту печени от большого количества вирусов, многие из которых просто гибнут. Экстракт позволяет нормализовать производство ферментов печенью и устраняет воспаления ткани.



ЭКСТРАКТ ГРИБОВ КОРДИЦЕПС богат антиоксидантами и помогает предотвратить преждевременное старение, улучшает обмен веществ. Он обладает широким спектром действия. Применяется при профилактике респираторных заболеваний. Используется в комплексной терапии заболеваний мочевыделительной системы. Кордицепс также используется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Используется для лечения заболеваний печени, таких как гепатит В. Кордицепс является иммуномодулятором, улучшает работу иммунной системы, повышает энергию, выносливость и жизненные силы.



«РЕВИФОРТ» В ЗАЩИТЕ

В непептидном биорегуляторе «Ревифорт» специалисты лаборатории Peptides впервые объединили вместе таких представителей царства грибов, как шиитаке, рейши, маитаке и кордицепс — практически единственные природные источники веществ из группы глюканов, заставляющих иммунную систему активно и многофазно уничтожать опухолевые клетки, даже в самом очаге опухоли.

Этот препарат прекрасно зарекомендовал себя для активации иммунитета, профилактики инфекционных и опухолевых заболеваний, при аутоиммунных патологиях для снижения уровня антител, при сочетанной сердечно-сосудистой патологии, рассеянном склерозе, хроническом гепатите. А также для снижения риска тромбозов, процента сосудистых осложнений при сахарном диабете, при нарушении обмена веществ.

Давайте рассмотрим, за счет каких ценных компонентов достигается подобный эффект. В состав онко- и иммунопротектора «Ревифорт» входят экстракты: грибов шиитаке, рейши, маитаке, кордицепс, эхинацеи пурпурной; цинк, экстракт слоевищ ламинарии, селен.

Иммуномодулирующие свойства **эхинацеи** используются в комплексном лечении заболеваний, сопровождающихся симптомами вторичной иммунной недостаточности — рецидивирующими бактериальными, вирусными и грибковыми инфекциями, онкологической патологии. Основные целебные свойства ламинарии связаны с большим содержанием йода. Йод отвечает за нормальную работу многих ферментов, способствует усвоению железа и кальция. Кроме того, высокое содержание йода в организме препятствует образованию склеротических бляшек на стенках сосудов. Антисклеротический эффект ламинарии объясняется также содержанием в ней антагониста холестерина — бета-ситостерина. Он способствует растворению

и выведению холестериновых отложений, осевших на стенках сосудов. За счет высокого содержания витамина С и витаминов группы В ламинария способствует снижению показателей свертываемости крови (протромбинового индекса), препятствуя образованию тромбов.

Цинк необходим для быстро пролиферирующих тканей, таких как костный мозг и тимус, причастен к трансформации лимфоцитов. Кроме того, цинк участвует в процессах детоксикации.

Селен повышает иммунитет: активирует пролиферацию лимфоцитов, клеток-киллеров и макрофагов, усиливает синтез интерферона, TNF и антител В-клетками; препятствует размножению патогенных микроорганизмов и разрушает вырабатываемые ими токсины.

Таким образом, перед вами многофункциональный биорегулятор, который не только активно применяется в комплексной терапии онкозаболеваний, но и может использоваться как средство с широким иммунопротекторным эффектом, для поддержки иммунитета у людей с неосложненными острыми инфекционными заболеваниями, аллергиями и аутоиммунными патологиями. Поэтому смело берите его на вооружение в сезон простуд и эпидемии гриппа. Перед приемом препарата необходимо посоветоваться с врачом.

Как и в случае с фитотерапевтическими средствами, в применении непептидных биорегуляторов очень важно учитывать ряд нюансов: сопутствующие заболевания и особенности пациента в каждом конкретном случае. Следует уделить внимание не только грамотному подбору лечебно-профилактических средств, но и тщательному соблюдению рекомендаций по применению препарата: дозировкам и срокам приема.

О том, что у кожи две защиты

Для быстрого восстановления кожи рекомендуем использовать крем-мыло с пептидами Reviline как оптимально щадящее и гипоаллергенное средство для умывания, в комплексе с кремом Reviline Pro регенерирующим с пептидами тимуса (укрепляют иммунный статус клеток) и экстрактом солодки (обладает противовоспалительным действием; с ее помощью снимают отеки и раздражение).



В наше время изобилия косметики чувствительная кожа стала довольно-таки распространенной проблемой. Средств за уходом выпускается все больше, а кожа становится хуже. Парадокс! 62% современных женщин замечают, что их кожа чувствительная и восприимчивая к раздражителям. Оказывается, что источник проблемы кроется в ослаблении сразу двух защитных барьеров кожи.

А что бывает, когда у кожи слабая защита?

Правильно! Ее атакуют. Когда защитная функция кожи нарушена, некоторые элементы из окружающей среды, например, аллергены или агрессивные вещества из загрязненного воздуха, легко проникают в кожу и могут вызывать раздражение, которое характеризуется такими проявлениями повышенной чувствительности кожи как зуд, покалывание, покраснение.

Первый защитный слой — липиды. Он является естественной частью эпидермиса, состоит в первую очередь из жирных кислот. Его называют гидролипидной пленкой. Кожа вырабатывает необходимые липиды, которые заполняют пространство между клетками на поверхности кожи — корнеоцитами, создавая таким образом естественную защиту от потенциальных раздражителей. Этот защитный барьер также помогает удерживать влагу, создавая на коже более благоприятную среду для полезных бактерий.

Второй барьер — собственная «живая» экосистема кожи. Исследования показывают, что микробиом кожи защищает ее благодаря миллиарду различных бактерий, обитающих на ее поверхности. Здоровый внешний вид кожи в значительной степени зависит от полезных микроорганизмов, которые помогают регулировать процессы в коже и защищают ее. Как же укрепить оба защитных барьера? Усилить защитную функцию кожи можно с помощью восстанавливающей косметики с эффектом увлажнения, сохраняющей собственную микрофлору кожи, укрепляющую ее иммунный статус. Таким образом, восстановив оба барьера — липидный слой кожи и ее микробиом, мы укрепляем естественную защитную функцию кожи и возвращаем ощущение комфорта.



ЗУБНАЯ ЩЕТКА REVIDONT:

ТРЕНД VS НЕОБХОДИМОСТЬ?

С чего начинается здоровье зубов? Правильно: с выбора хорошей щетки. Сегодня мы поговорим о новой зубной щетке из бамбука Revidont. И чтобы понять насколько этот аксессуар нам необходим, немного окунемся в историю и узнаем, как чистили зубы в прошлом.



Зубная щетка из бамбука Revidont — это высококачественный и экологичный продукт для всех, кто заботится о своем здоровье и окружающей среде.

Жители Вавилона ухаживали за полостью рта с помощью жевательной веточки, китайцы — бамбуковой палочки со щетиной вепря, а при Иване Грозном использовали так называемые зубные метлы. Еще в те времена, несмотря на все сложности, все понимали важность ухода за зубами, ведь как говорится в рекламе: «Свежесть дыхания облегчает понимание».

Процесс эволюции шел, изобретались новые технологии и на смену палочкам пришли удобные, всем доступные зубные щетки из пластика. Они хороши по многим параметрам: практичность, износостойкость, а какое изобилие расцветок и форм! Зная обо всех этих достоинствах, люди отдают им предпочтение: сегодня свыше 5 миллиардов зубных щеток используется населением планеты.

Все знают, что по правилам гигиены, зубную щетку необходимо менять не реже одного раза в три месяца. Это верно с точки зрения стоматологии. А вот как к этому относиться с точки зрения экологии? Только представьте себе гору из 5 миллионов тонн пластика — это и есть выброшенные зубные щетки за год, которые на протяжении многих десятилетий будут красоваться на свалках.

Что же делать? Пользоваться на протяжении всей своей жизни одной пластиковой щеткой — не выход. Вернуться к жевательным палочкам — смешно и непрактично, не правда ли? Есть вопрос, есть и ответ! Оптимальным решением данной проблемы стала зубная щетка из экологически чистого материала — бамбука.

По внешнему виду щетка из бамбука не сильно отличается от пластиковой, а вот преимуществ от ее использования гораздо больше!

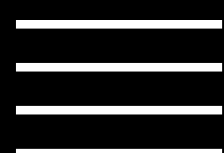
Ручка сделана из натурального материала, и не только потому что это придает ей стильный вид. Почему именно из бамбука? Бамбуковое волокно обладает антибактериальными и гипоаллергенными свойствами, поэтому такая зубная щетка подойдет даже для людей, страдающих от аллергии. Она приятна на ощупь и не скользит в руке. А еще бамбук является символом дружбы в Индии, долголетия в Китае, талисманом счастья на Филиппинах.

В качестве щетины специалисты лаборатории Peptides использовали высокотехнологичный абсолютно безопасный нейлон, который при разложении не выделяет токсических веществ. Период полного разложения нейлона составляет не более 3 лет. Жесткость ворса у нашей щетки — средняя. Она легко и быстро удаляет зубной налет, бережно очищает эмаль зубов, не травмируя десны.

Ее отличает простой дизайн и передовая технология производства щетины. Зубная щетка Revidont обладает следующими свойствами:

- тщательно полирует зубы и не повреждает эмаль;
- обеспечивает качественную чистку в межзубных промежутках;
- обеспечивает мягкий массаж десен, улучшая микроциркуляцию крови;
- сделана с заботой об окружающей среде;
- легко и безболезненно удаляет зубной налет;
- минималистичный дизайн для удобства использования;
- не травмирует десны.

Большое начинается с малого: давайте начнем заботиться о нашей планете с покупки качественной и экологичной зубной щетки!



ЧИТАЙТЕ ПО ЛИЦУ

Людмила Орлова, Россия, Москва

Впереди долгая морозная зима, а, как известно, благоприятней почвы для стресса, чем серость и холод, не придумать. Знаете ли вы, что все ваши переживания негативно отражаются не только на работе и личных отношениях, но и на внешности? О том, как стресс влияет на нашу кожу и как ему противостоять, мы расскажем в этой статье.



ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА?

Стресс — это реакция организма на повреждающий фактор. Что его может спровоцировать? Постоянный цейтнот, неприятности на работе и в личной жизни, недосыпание и усталость. Конечно, в современном мире сложно жить в размеренном ритме, но поберечь себя все же стоит. Ведь во время стресса страдают волосы, ногти, кожа и весь организм в целом. И поскольку в этой статье мы будем говорить о влиянии стресса на кожу, то сразу отметим, что кожа — это зеркало нашего эмоционального состояния. Так что не удивляйтесь, когда обнаружите, что ссора с подругой стала причиной тусклого цвета лица.

Кожа представляет собой внешнюю часть нервной системы и можно с полной уверенностью сказать, что мы живем «с оголенными нервами». Лоран Мизери, дерматолог, профессор, руководитель лаборатории нейронаук, президент Французского общества дерматологических исследований, говорит: «Кожа и нервная система — близнецы, страдающие в разлуке и постоянно обменивающиеся телеграммами». Между ними циркулируют нейромедиаторы, способные влиять как на толщину кожного покрова, его барьерную функцию, так и на формирование коллагена, кожного жира и пигментацию.

С мозгом кожа «общается» на особом биохимическом языке. Каждая клетка генерирует импульсы, докладывая нашему «главному» бортовому компьютеру обо всем, что с ней

происходит, в режиме онлайн. Существует и обратная связь. В случае острого стресса и его последствий (недостатка сна, тревоги, упадка сил) мозг посылает сигнал, и нервные окончания кожи выбрасывают ряд нейромедиаторов, провоцирующих воспаление. Возникает раздражение, которому сопутствуют краснота, зуд, покалывание и жжение. Кожа становится более сухой, стянутой, нередко реагирует воспалением на привычный уход. Стресс провоцирует появление сосудистых звездочек, покраснений, гиперпигментации, при длительном воздействии кожа может потерять эластичность. Если стресс-фактор не исчезает, то сальные железы начинают усиленно работать, забивая поры и провоцируя высыпания. Одним словом, состояние кожи удручает.

Старение кожи — это процесс, напрямую зависящий от интенсивности стресса. Он может спровоцировать и синдром чувствительной кожи, и купероз, и дефекты пигментации, не говоря уже о дерматологических заболеваниях. При стрессе повышается количество веществ, активизирующих воспаление в коже, усиливается процесс неферментативного разрушения структурных белков, возникает спазм периферических капилляров. Все это приводит к тому, что кожа легче воспаляется, теряет защитные свойства. Если подобное состояние длится достаточно долго, то процесс биологического старения может активизироваться.



КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ?

Как вы уже догадались, важнейшую роль в вопросе стресса играют гормоны. Кортизол и адреналин, вырабатываемые при стрессе, являются ключевыми факторами, воздействующими на состояние кожи. Запускается цепная реакция: выброс кортизола провоцирует расширение капилляров, сосуды становятся более хрупкими, а любая подобная «утечка» проявляется на коже отеком или покраснением. И если вы генетически предрасположены к заболеваниям кожи, таким как акне, экзема или псориаз, это может спровоцировать начало вспышки. Более того, кортизол замедляет регенерацию тканей, снижая естественную выработку коллагена и гиалуроновой кислоты, и кожа в буквальном смысле теряет молодость. Адреналин действует наоборот, провоцируя спазм капилляров, уменьшая приток крови, отчего мы бледнеем, когда, к примеру, сильно чем-то напуганы.

Проявления стресса меняются в зависимости от его стадии. На первой стадии — стадии тревоги — повышена нервная возбудимость, что может выразиться в резком увеличении чувствительности кожи, появлении ярких сосудистых пятен, зон шелушения, общим ощущением дискомфорта

и стянутости. На привычный крем может возникнуть псевдоаллергическая реакция. Стадия эта длится недолго, всего несколько суток, очень важно в это время не попасть на травматичную процедуру — осложнения будут практически гарантированы.

Вторая стадия стресса — стадия сопротивления, когда организм собирает резервы и восстанавливает баланс, что требует больших затрат энергии. В это время кожа успокаивается, но ее характеристики могут измениться, так как в организме циркулирует большее количество гормонов стресса. Сальные железы начинают работать активнее, кожа становится более жирной, могут появиться воспаления. После 40–45 лет кожа может начать выглядеть рыхлой, тусклой, морщинки — стать более заметными, мешки под глазами и морщины в области глаз — увеличиться. Скорее всего, проявления целлюлита тоже станут более заметными. В это время не слишком правильно ехать отдыхать в жаркие страны — очень высок риск гиперпигментации. А вот восстановление после травматичных процедур может пройти относительно гладко, хотя все же стрессовый период не самое подходящее время для радикальных

воздействий на внешность.

Третья стадия стресса — стадия истощения. Она наступает, когда ресурсы организма исчерпаны. Кожа в этот момент резко «обрушивается», теряет тонус, цвет лица становится безжизненным, могут появиться многочисленные морщинки, исчезнуть четкость линий. Такие изменения характерны для дистресса — ситуации, когда стрессорный фактор действует долго или усиливается, а адаптация к нему не происходит.



Во-первых, вы должны высыпаться.

Во-вторых, обязательно найдите время для занятий спортом. Они должны приносить вам радость. Вы можете выбрать что угодно: от йоги до бокса, в зависимости от своих предпочтений.

Отличный выход из положения — современные средства с пептидами. Например, крем **Peptide revitalizer** из серии **Revilab evolution №3** укрепляет и насыщает кожу энергией, борется с обезвоживанием, тусклым цветом, морщинами и другими видимыми признаками старения. Его задача — восстановить природную силу кожи, стереть следы возрастных изменений и признаки усталости.

Пептидный комплекс **Thermostressine®** обеспечивает коже защиту от вредного воздействия окружающей среды: резкой смены температур, ультрафиолетовых лучей, загрязнений.

ИЩЕМ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

Естественно, при помощи бюджетной косметики с данной ситуацией не справиться, но как нужно изменить уход за лицом, телом и волосами, чтобы минимизировать влияние стресса на внешний вид?

Профилактика стресса является ключевым моментом в борьбе против его вредного воздействия на кожу. В повседневной жизни наша кожа постоянно страдает из-за неблагоприятной экологической обстановки, УФ-излучения, холода, сухости, повышенной температуры, вирусных инфекций, эмоциональных переживаний или таких вредных привычек как алкоголь и курение.

Как еще помочь коже в стрессе? Избегать травматичных салонных

процедур. Выбирайте только восстанавливающие, успокаивающие и увлажняющие. Прозвучит банально, но никогда не поздно научиться расслабляться. Вариантов много: кому-то подойдут йога и плавание, кому-то — медитации, а кому-то — SPA-процедуры. Эффективна в этом направлении и ароматерапия. Масла лаванды, ладана и лавра успокаивают и расслабляют.

Найдите лишний час для сна и замените поездку на метро получасовой пешей прогулкой: кожа лица отреагирует мгновенно, а в походке прибавится легкости. Особое внимание уделите питанию: употребляйте больше зелени, овощей и фруктов и сделайте ставку на рыбу — в ней со-

держатся необходимые омега-кислоты, которые помогают организму противостоять стрессу и нагрузкам.

Выглядеть хорошо можно практически всегда, но легче это делать тогда, когда факторов стресса в жизни не слишком много. Помните, что отрицательные эмоции влияют на внешний вид больше, чем экологическая обстановка и финансовые кризисы. Если вы постоянно волнуетесь и теряете сон из-за того, что кто-то вас расстроил, это стопроцентно не лучшим образом отразится на вашей внешности. Учитесь радоваться жизни. Цените каждый день, любите себя, не расстраивайтесь по пустякам.



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Все чаще в редакцию Beauty Peptides стали приходить письма с просьбой подобрать полный комплекс косметики для ухода за чувствительной кожей. Чтобы понять суть проблемы, важно разобраться, что представляет собой чувствительная кожа.

Прежде всего это кожа, которая остро реагирует на различные внутренние и внешние факторы раздражения. Чувствительную кожу не выделяют в отдельный тип, поскольку это может быть как сухая, так и жирная, и нормальная кожа. Сухая кожа не содержит в достаточном количестве необходимых для защиты кожного сала и влаги. Жирная кожа становится чувствительной из-за большого скопления бактерий, что понижает ее сопротивляемость. Любой из нас может обладать чувствительной кожей, независимо от ее типа. Поэтому в этот раз мы отойдем от нашего привычного представления комплексов косметических средств по принципу Mini, Standart и Premium, а обозначим их по типу кожи: для сухой/нормальной и жирной кожи.

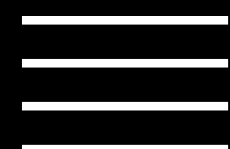
ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ:

1. Крем-мыло с пептидами.
2. Утром — Revilab №3 Peptide revitalizer. Этот высокоактивный крем для лица на основе профессиональных пептидных субстанций и гиалуроновой кислоты, глубоко увлажняет и эффективно восстанавливает повреждения ДНК клеток.
3. Вечером — крем Reviline Pro регенерирующий.



ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ:

1. Крем-мыло с пептидами.
2. Утром — сыворотка Revilab №7. Сыворотка содержит профессиональные косметологические пептидные комплексы и очень легкая по консистенции. В течение дня не только поддержит жирную кожу в оптимальном балансе, но и своевременно восстановит ее.
3. Вечером — крем Reviline 04 для проблемной кожи с цитратами серебра с противовоспалительным действием.



ЗАЩИЩАЕМСЯ ОТ ГРИППА

НИНА ДОБРАКОВСКАЯ, РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

С приходом холодов эпидемия гриппа наступает практически каждый год. Грипп заявляет о себе громко и не таится: инкубационный период часто составляет считанные часы. При неправильном лечении высок риск серьезных осложнений. Что можно сделать, чтобы обезопасить себя от главной угрозы предстоящего зимнего периода? Действовать грамотно.





КАК ОТЛИЧИТЬ ГРИПП ОТ ОРВИ?

Начнем с того, что у гриппа есть специфические симптомы, по которым его легко отличить от ОРВИ. Поэтому давайте разбираться, что есть что:

- **Температура.**

При гриппе — повышается резко до 39–40 °С уже в первые часы. При простуде температура обычно не выше 38,5 °С.

- **Скорость развития.**

Грипп начинается молниеносно, при простуде симптомы нарастают постепенно.

- **Первые симптомы.**

При гриппе — ломота во всем теле, головная боль, светобоязнь, слабость, озноб, высокая температура, которая едва сбивается лекарствами. При простуде — насморк, заложенность носа, боль в горле, температура небольшая и легко снимается жаропонижающими средствами. К слову, чихание свойственно простуде, но для гриппа нехарактерно.

- **Восстановительный период.** При отсутствии осложнений ОРВИ проходит за несколько дней, грипп в активной стадии проходит за 1,5–2 недели плюс около 2 недель может уйти на восстановление сил.

ЧЕМ ОПАСНЫ ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА?

Как известно, грипп опасен своими осложнениями. Наиболее грозные среди них — пневмония, а также менингит и менингоэнцефалит. При этих осложнениях даже в наши дни лечение не всегда приводит к быстрому выздоровлению.

После гриппа могут возникнуть также:

- **бронхит** — воспаление бронхов,
- **отит** — воспаление уха,
- **синусит** — воспаление придаточных пазух носа,
- **фронтит** — воспаление лобной пазухи носа,
- **миокардит** — воспаление сердечной мышцы.

Бактериальные осложнения обычно развиваются после того, как больной уже почувствовал себя лучше. Снова поднимается высокая температура, может появиться кашель с мокротой, боли в груди и другие симптомы. Осложнения могут быть отсроченными, возникать через 1–2 недели. Назначать лечение при осложнениях может только врач, иногда требуется госпитализация больного.

После гриппа типа В могут развиваться мышечные осложнения, например, миозит — воспаление скелетных мышц. Также происходит повышение миоглобина в моче

(миоглобинурия), что может привести к острому нарушению функции почек. Иногда отмечается острый поперечный миелит — инфекционное поражение спинного мозга.

Кроме того, грипп провоцирует обострение хронических заболеваний, таких как бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и другие. Поэтому грипп ни в коем случае нельзя переносить на ногах, он требует постельного режима и тщательного лечения.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАЩИЩАТЬСЯ?

Вопреки сложившемуся мнению, маски, которые люди носят в метро, не защищают от инфекции. По правилам инфекционного контроля, маска должна быть надета на уже заболевшего человека, либо на того, кто вступает с заболевшим в краткий непосредственный контакт. После этого маска сама по себе становится источником заражения, поскольку на ней за короткое время накапливаются микроорганизмы. Иными словами, устраивать китайский флешмоб с масками в транспорте и на улице абсолютно бессмысленно.



НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ В ВАШЕЙ АПТЕЧКЕ

При первых признаках заболевания надо обратиться к врачу. Хотя лечение гриппа весьма незамысловатое (строго говоря, повлиять на длительность заболевания можно только в первые-вторые сутки при помощи специальных противовирусных препаратов), но очень важно, чтобы врач послушал заболевшего и оценил наличие хрипов в легких, чтобы не пропустить пневмонию.

Идеально, если в вашей домашней аптечке есть средства так называемой первой помощи при гриппе и простуде, чтобы не пришлось буквально «ползти» до аптеки. Обычно в «набор первой необходимости» входят противовирусные и жаропонижающие препараты, средства для промывания носа и лечения насморка, таблетки, пастилки и сиропы от кашля.

Не стоит забывать и о препаратах, поддерживающих иммунитет. Прежде всего стоит упомянуть мультифункциональные препараты **Revilab ML 01** для иммунной системы и **Revilab ML 05** для дыхательной. С их помощью вы не только помогаете иммунной системе бороться с вирусами и хроническими заболеваниями, но и поддерживаете нормальный уровень обменных процессов, усиливаете антиоксидантную защиту организма.

Revilab SL 03 для иммунной и **Revilab SL 06** для дыхательной системы ценны тем, что могут

оперативно помочь при простуде за счет сублингвальной формы применения. Он действует не только на уровне всего организма, корректируя его работу в целом, но и локально, поскольку в состав бальзамов входят такие ценные природные компоненты, как экстракт ромашки, гвоздики, апельсина, дигидрокверцетин.

Для поддержания иммунитета, облегчения симптомов простудных заболеваний предназначен пептидный комплекс **ПК-3**. Его главной особенностью является форма выпуска — это пептидный биорегулятор для наружного применения. В состав этого уникального средства входят: пептид тимуса, биоантиоксидантный комплекс «Неовитин», эфирные масла лаванды и жасмина.

При заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах незаменимым помощником будет **ПК-12** — пептидный биорегулятор для наружного применения для дыхательной системы. В его составе — пептиды сосудов, хрящей, тимуса, биоантиоксидантный комплекс «Неовитин», эфирное масло мяты.

Одним из самых необходимых для вас в период гриппа станет препарат **«Альвенорм форте»**. Он содержит не только полезные растительные экстракты (подорожника, брусники, чабреца, солодки, эвкалипта), но и комплексы коротких пепти-

дов: бронхов, селезенки, легких и стенки желудка. Они эффективно восстанавливают работу легких и бронхов при острых и хронических заболеваниях органов дыхания, значительно укрепляют иммунную систему.

При рините, который часто присоединяется к первым симптомам гриппа, будет актуальна современная разработка компании Peptides — комплекс назальных бальзамов **«Ринолакс»**: очищающий и регенерирующий. Это инновационные, эффективные

препараты для профилактики простудных заболеваний и коррекции состояния при них. Они стимулируют восстановительные процессы в тканях верхних дыхательных путей. Лечебно-профилактические средства активизируют местный иммунитет, способствуют снятию симптомов заложенности и сухости в носовых ходах и пазухах. Для достижения наибольшего эффекта бальзамы необходимо применять в комплексе: сначала очищающий, затем регенерирующий.



ПРАВИЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пить больше жидкости советуют по двум причинам — это помогает вывести токсины из организма и смягчает слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Ориентироваться надо на объем в 2,5 литра в сутки — больше, чем рекомендовано в обычный день, но это напрямую скажется на повышении иммунитета. Температура напитка тоже важна: если болит горло, то нужно теплое питье, если озноб — то горячее. От

алкоголя лучше воздержаться — он сильно угнетает иммунитет. Также в стоп-листе кофе и сладкая газировка.

Напитки в этот период должны приносить дополнительную пользу, то есть иметь в составе продукты, которые повышают иммунитет организма. Какие это напитки? Например, клюквенный морс — в ягоде много танина, обладающего мощным противомикробным действием, или имбирный чай (у корня про-

тивовоспалительные свойства). А еще не забывайте про старое доброе молоко с медом. Можно потрудиться над более сложными напитками с компонентами, которые не только повышают иммунитет, но и поддерживают сердечно-сосудистую систему: например, заварить травяной сбор из мяты, душицы, пустырника и кориандра. Настои шиповника, брусники, всевозможные морсы и

чай — вот ответ на вопрос, какие напитки помогут повысить иммунитет.

Зимой ешьте больше сухофруктов и сезонных овощей, чаще занимайтесь спортом, чтобы держать тело в тонусе. Берегите себя, заботьтесь о здоровье, своевременно обращайтесь к врачу при первых симптомах заболевания.



РАЦИОН ДЛЯ КРАСИВОЙ И СИЯЮЩЕЙ КОЖИ

Мария Нефедова, Россия, Санкт-Петербург

Чтобы кожа была красивой и сияющей, совсем не обязательно использовать большое количество кремов и сывороток и пропадать в салонах красоты. Уход, конечно, необходим, но не менее важен ваш рацион. Правильное питание может сделать кожу гладкой и упругой. Поэтому отправляемся за порцией полезных компонентов не в магазин косметики или салон, а в супермаркет. На какие продукты и пряности стоит обратить особое внимание, расскажем в декабрьском номере.





Пробиотики

В последние несколько лет специалисты велнес-индустрии все активнее советуют самые разные рецепты для поддержания здоровья кишечника. Почему? Дело в том, что этот орган отвечает за работу всего организма и нормальное самочувствие. Практически любые проявления дисбаланса — результат нарушенного функционирования пищеварительной системы. Поэтому многие сторонники здорового образа жизни уже давно живут под лозунгом «здоровый кишечник — хорошая кожа и отличное настроение».

Здоровье кишечника напрямую влияет на состояние кожи, а пробиотики снижают риск воспалений и аллергии.

Пробиотики — это микроорганизмы, которые помогают поддерживать правильный бактериальный баланс в кишечнике. Другими словами, это микроскопические организмы, которые могут принести пользу вашему пищеварению, а как следствие, и общему самочувствию. Их можно встретить в ферментированных продуктах — например, мисо, темпе, квасе, кимчи, кефире, йогурте, соленых огурцах, чаем грибе. Но не подумайте, что если смешаете эти продукты с фастфудом, то будете чувствовать себя хорошо. От полуфабрикатов все равно стоит отказаться.

Вы, конечно, можете регулярно употреблять кисломолочную продукцию и даже сами делать йогурты. Но качественно засеять бифидо- и лактобактерии в толстый кишечник могут только капсулы, причем в оболочках, устойчивых к желудочному соку и ферментам. Например, наиболее эффективным в этом направлении является «Имусил» — натуральный иммунореставратор на основе клеток стенки лакто- и бифидобактерий в сочетании с эхинацеей и аскорбиновой кислотой. Он активизирует все звенья иммунной защиты, а также снижает риск возникновения злокачественных новообразований.



Куркума

Эта ярко-оранжевая восточная специя является мощнейшим натуральным целебным средством. Куркума прекрасно влияет и на кожу — восточные красавицы часто делают маски из этой яркой специи, тонизирующей и очищающей кожу, тем самым избавляя ее от вредных свободных радикалов.

В состав куркумы входят витамины К, В3, В2, С, а также она богата кальцием, йодом, фосфором и железом. Благодаря этим важнейшим элементам куркума является отличным профилактическим средством от старческого слабоумия и болезни Альцгеймера. Кроме того, врачам удалось доказать перспективность куркумы в борьбе с различными серьезными заболеваниями, например, кистозным фиброзом.

Куркума прекрасно сочетается

с рисом и блюдами из бобовых. Курица с куркумой — еще одно простое в приготовлении блюдо. Повсеместное использование этой яркой специи набирает обороты, и кондитеры даже стали печь кулич с куркумой.



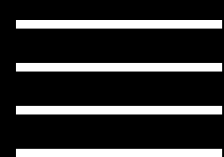
Морские водоросли

Поводов включить в ежедневное меню салат из морской капусты или других водорослей не перечесть. Во-первых, водоросли являются природным антибиотиком и содержат массу противовоспалительных компонентов. Во-вторых, минералов и витаминов в них больше, нежели во многих овощах и фруктах. И наконец, водоросли — это источник многих витаминов, йода и ретинола, которые необходимы для молодости кожи.



Овсяные хлопья

Овсяные хлопья — важнейший продукт для жителей мегаполиса. Хлопья оптимизируют работу кишечника, нормализуют обмен веществ, выводят шлаки и токсины. Это важно: ведь здоровое пищеварение — залог красивой кожи без воспалений, угрей и закупоренных пор. Кроме того, овсяные хлопья можно использовать и как отдельный бьюти-ингредиент — в кофемолке из овсяных хлопьев можно приготовить идеальный скраб. Его можно просто добавлять в повседневное средство для умывания, а если присоединить к этой смеси еще измельченную сухую петрушку — выйдет средство для мягкого выравнивания цвета кожи.





Чай матча

Японский зеленый чай матча — излюбленный чай средневековых буддистских монахов, с их легкой руки распространившийся по всему миру. Матча обладает выраженным омолаживающим эффектом, ускоряя обменные процессы и стимулируя регенерацию кожи. Более того, он укрепляет иммунитет, дарит энергию, стабилизирует уровень холестерина в крови, ускоряет метаболизм, замедляет процесс старения, а также способствует похудению и улучшает состояние кожи. Многие поклонники ЗОЖ уже отказались от кофе и заменяют его чаем матча, поскольку он еще лучше кофеина тонизирует и бодрит.

- *На матча* худеют. Причем активно. Клинические исследования доказали, что соединение антиоксидантов в чае матча замедляет рост жировых клеток и подавляет аппетит — а потому на нем так комфортно худеть!

- *Матча* содержит в 10 раз больше антиоксидантов, чем обычный зеленый чай. Ну вы понимаете — энергии молодости становится в 10 раз больше.

- *Матча* — это идеальное средство для детокса. Этот чай, который так похож на кофе, помогает печени очищаться и активировать натуральный обмен веществ во всем организме.

- *В матча* содержится много хлорофилла — вещества, которое помогает связывать и выводить из организма тяжелые металлы.

- *Матча* помогает концентрироваться. Японцы именно этот продукт добавляют в БАДы для повышения фокусировки и вниманья.

- *Матча* — это лучшая альтернатива кофе. И по форме, и по содержанию. Стаканчик матча латте с пеной напомнит о вашем утреннем ритуале. Кстати, бодрит матча даже сильнее кофе, но не дает эффекта кофеинового истощения.

Чай матча полон полезных свойств! Это прекрасный антиоксидант, который стимулирует обмен веществ, укрепляет имму-

нитет и очищает кожу изнутри. Иначе говоря, матча — уникальный продукт для сияния кожи и борьбы с морщинами.



Грейпфрут и брусника

Грейпфрут и брусника очень полезны для нашей кожи. Они выводят токсины из организма и питают кожу витаминами, необходимыми для ее регенерации.

Экстракт и масло грейпфрута ценят прежде всего за высокие концентрации витамина С и лимонена (90%), обладающего тонким цитрусовым ароматом и бактерицидными свойствами. Кроме того, согласно последним исследованиям, лимонен активизирует процессы, отвечающие за борьбу с раковыми клетками.

Грейпфрут полезен не толь-

ко нам, но и нашей коже. Хорошо известно, что его экстракт и масло, входящие в косметические средства, выполняют самые разнообразные функции: повышают иммунитет кожи, защищают коллагеновые и эластиновые волокна, нормализуют работу сальных желез и сужают поры, осветляют кожу, выводят лишнюю жидкость из клеток, укрепляют волосяные луковицы, уменьшают жирность кожи головы.

Брусника является природным антиоксидантом. Ароматный чай из брусничных листьев восстанавливает силы и снимает усталость. Мелкие красные ягодки способны противостоять гипо- и авитаминозам. Богатая калием, магнием, железом и марганцем, брусника укрепляет иммунитет. Входящие в ее состав каротин и пектин улучшают состояние кожи и волос. На Руси девушки использовали жмых от брусничного сока в качестве питательной маски для кожи. Брусничный сок снимает воспаления, освежает и тонизирует кожу, убирает капиллярную сеточку.

Кроме того, брусника богата витамином С, который способствует выработке коллагена, омолаживая кожу и делая ее более упругой. Приятный бонус — в ягодах совсем мало калорий по сравнению с другими сладкими фруктами.



Орехи

Не бойтесь жиров! Они могут быть полезными — правильные жиры делают кожу более упругой. Лучшими источниками мононенасыщенных жирных кислот считаются авокадо, миндаль, семена льна и чиа, грецкие орехи. Наверное, ни один из видов орехов не богат минералами так, как грецкий. В нем содержится большой состав витаминов группы В, РР, С, А, Е, а также ряд важнейших минеральных веществ. Например, таких, как натрий, цинк, железо, кобальт. Кроме всего прочего, в плоде грецкого ореха содержится много жирных ненасыщенных кислот и белка, важного для человеческого организма. Продукты с правильными жирами помогают регулировать уровни гормонов и сахара в крови. Главное — не перебарщивать и есть небольшое количество таких продуктов в день.

Помощь занятым сладкоежкам

Но как быть, если ваш рацион далек от идеального, а сил и времени на его корректировку немного? Существуют лечебно-профилактические препараты, которые позволяют восполнить те или иные пробелы в рационе и помогают поддержать здоровье и красоту кожи. Например, **Revilab Anti-A.G.E.** — высокоэффективный антивозрастной препарат с сильным дегликирующим и антиоксидантным эффектом, гарантирующий максимально быстрое и интенсивное действие в борьбе с деградацией белков и возрастными изменениями кожи. Эффективное и стойкое действие этого

антивозрастного средства основано на стимулировании процесса дегликации, воздействующего на глубинные процессы старения кожи и способствующего разглаживанию морщин и повышению ее упругости. Он включает в себя мощный комплекс для борьбы с гликацией — экстракт розмарина, карнозин, таурин, астаксантин и альфа-липоевую кислоту. Благодаря столь сложному составу, препарат помогает добиться пролонгированного эффекта омоложения не только кожи, но и всех белковых структур организма.

Еще один уникальный антивозрастной препарат, который

поможет вашей коже выглядеть молодой и сияющей — концентрат энергии и активатор коллагена **ACTIVITY** из комплекса **ANTI-AGE COMPLEX NB**. Это настоящий профессионал в борьбе со старением. Он защищает организм от гликации и свободных радикалов, стимулирует регенерацию всех коллагеновых структур организма, улучшает обмен веществ, память, способствует повышению работоспособности и концентрации внимания, помогает справиться с умственным и физическим переутомлением, бессонницей, укрепляет суставы; совершенствует внешний вид кожи.

Состояние кожи во много зависит от того, что мы едим. Ее цвет, гладкость, упругость и даже количество морщин во многом зависят от нашего меню и пищеварения. Чтобы кожа оставалась молодой и сияющей, правильно питайтесь. И еще хочу обратить ваше внимание на то, что коллаген и гиалуроновая кислота необычайно важны для поддержания эластичности и упругости кожи.



В одной из статей этого выпуска журнала мы рассказали о пользе ряда продуктов для красоты кожи. И в этой рубрике мы хотим поделиться с вами самыми удачными рецептами, чтобы вы узнали насколько вкусные и полезные блюда можно приготовить, используя эти продукты. К тому же, они обладают общеукрепляющим и тонизирующим действием, что является несомненным плюсом в сезон простуд.

Ореховый пирог с брусникой и «Ревиформ коктейлем»

Основные ингредиенты

- Грецкие орехи – 200 г
- очищенных орехов
- Рисовая мука – 3–4 ст. л.
- Банан – 2 шт.
- «Ревиформ коктейль» – 2 ст. л.
- Брусника – 250 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грецкие орехи измельчить в блендере.
2. К ореховой массе добавить рисовую муку.
3. Должна получиться крошка, очень похожая на песочную. Половину получившейся крошки выложить в форму, сделав бортики. Дно формы следует выстелить пергаментом. Вторую часть крошки оставить для верха пирога.
4. Замороженную бруснику ополоснуть теплой водой и дать лишней жидкости стечь.
5. Спелые бананы измельчить до состояния пюре.
6. Бруснику смешать с банановым пюре так, чтобы ягоды остались целыми.
7. Добавить «Ревиформ коктейль», еще раз хорошо перемешать. Начинка для пирога готова. В нее также можно добавить любой подсластитель по вкусу.
8. Выложить начинку на основу пирога, хорошо разровнять. Закрывать верх пирога оставшейся крошкой.
9. Выпекать ореховый пирог с брусникой в разогретой до 180 °С духовке примерно 45–50 минут.

Согревающий чай «Реланорм» с грейпфрутом и розмарином

Основные ингредиенты

- Чай «Реланорм» – 2 пакетика
- Грейпфрут – 2 ломтика
- Свежий имбирь – 2 пластинки
- Розмарин – 2 веточки
- Гвоздика – 4 шт.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Приготовить 450 мл чая «Реланорм», добавить гвоздику.
2. В две чашки выложить по кусочку грейпфрута, имбиря и по веточке розмарина. Разлить в чашки чай, перемешать и подавать горячим.



В исследовании, которое длилось более 20 лет, эксперты наблюдали за жизнью 53 тыс. человек. Испытуемые вели дневники пищевого поведения. По окончании эксперимента ученые сделали вывод, что люди, которые употребляли в день около 250 мг зеленого чая, меньше подвержены риску развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических артерий. Дело в том, что в одной чашке зеленого чая содержатся флавоноиды, играющие важную роль в метаболизме человека и обладающие противовоспалительными свойствами.

Теплый салат с «Масляным купажем Ревиформ»

Основные ингредиенты

- Баклажаны – 3 шт.
- Козий сыр – 100 г
- Миндаль – 8 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Лимон – ½ шт.
- Кинза – 1 пучок
- «Масляный купаж Ревиформ» – 3 ст. л.
- Соевый соус – 2 ст. л.
- Бальзамический уксус – 1 ст. л.
- Мед – 1 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Куркума – ½ ч. л.



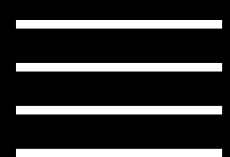
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны нарезать крупными кубиками, посыпать солью и оставить на 5–10 минут, чтобы они выделили сок.
2. В это время смешать «Масляный купаж Ревиформ», бальзамический уксус, мед и специи.
3. Промокнуть баклажаны бумажной салфеткой и полить получившимся маринадом.
4. Добавить нарезанный чеснок и выложить всё на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекать баклажаны около 40 минут, периодически помешивая.
5. Для заправки смешать вместе сок половины лимона и соевый соус. Выложить баклажаны в миску, добавить заправку, нарезанную кинзу, миндаль, а сверху покрошить козий сыр (можно заменить на любой другой рассольный сыр).

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ

ДОСТИЧЬ УСПЕХА

В преддверии Нового года, чудесного и волшебного праздника, Татьяна Потемина, доктор восточной медицины, успешная деловая женщина, Золотой Рантье компании Peptides, поделилась с нами секретами кармического менеджмента, знаниями о том, как избавиться от страхов, построить успешный бизнес, жить в гармонии с собой.



Меня мотивировал на сотрудничество с Peptides тот факт, что во главе компании — авторитетные ученые, которые более 30 лет занимаются исследованиями пептидных биорегуляторов и активно развивают антивозрастную медицину. Сертификация продукции, научная обоснованность, производство на современных фармакологических линиях и клиническая база — вот те факторы, которые вызвали у меня доверие. Еще один плюс в том, что руководство компании — молодые целеустремленные люди. Мне нравится сотрудничать с успешной компанией, которая за 9 лет становления и развития заняла лидирующие позиции на российском рынке в сфере антивозрастных технологий, и я испытываю гордость, поскольку имею возможность работать с командой Peptides.

Я — Татьяна Потемина, предприниматель с большим стажем, у нас семейный бизнес в городе Караганды. У меня два высших образования: первое — медицинское (по специальности я психолог), а второе — техническое (инженер-механик). Я всегда занималась бизнесом, очень увлекалась психологией и эзотерическими знаниями. Много училась у тибетских и индуистских монахов. Именно поэтому решила серьезно заняться восточной медициной. Потом стала работать в этом направлении. Я стала вести прием людей. Вскоре я узнала о профессоре В. Х. Хавинсоне и его пептидных разработках. Приехала в Санкт-Петербург к Владимиру Хацкелевичу, увидела в его клинике очень много пациентов из Италии, Турции и Китая. Меня очень заинтересовала тема пептидной биорегуляции. Так я узнала о НПЦРИЗ (теперь — Peptides), работающей как MLM-компания.

В сетевых компаниях я никогда не работала. Более того раньше думала, что сетевой маркетинг как-то негативно сказывается на поведении людей. Но когда я познакомилась с компанией НПЦРИЗ (Peptides), которая на рынке стран СНГ продвигала пептидные разработки профессора В. Х. Хавинсона, мое представление об MLM-компаниях изменилось.

Понравился маркетинг-план, поскольку не нужно было делать существенных вложений (первоначальных взносов) при открытии бизнеса. Человек становится потребителем продукции и получает свою скидку. Все просто и прозрачно. Мой наставник помог мне в организации дилерского центра в Караганды. Сначала было нелегко, я сама развивала свой бизнес, без особой поддержки со стороны. Но потихоньку все наладилось. Шаг за шагом бизнес пошел в гору.

Мой круг общения — это состоятельные люди, и я начала с того, что делилась информацией о пептидных

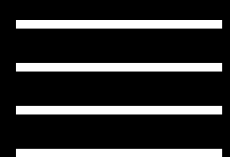


биорегуляторах со своими обеспеченными и успешными знакомыми, потом стала активно сотрудничать с людьми из других сетевых компаний, занимающихся БАДами. Ведь пептиды прекрасно сочетаются с любыми лечебно-профилактическими препаратами. Так я привлекла к сотрудничеству лидеров нескольких крупнейших компаний. У меня в первой линии структуры много сетевиков. Я занимаюсь обучением партнеров, провожу тренинги и семинары. Помогаю освободиться от страхов, и тогда люди начинают идти вперед и у них все получается в жизни и карьере. Открываю им другое качество жизни.

В наше время чувство страха — неизбежный спутник многих. Речь идет не о боязни огня или высоты, которые являются своего рода защитной реакцией организма. Современный человек часто становится жертвой надуманных страхов, порожденных исключительно собственным сознанием. Мы постоянно волнуемся, как не потерять все сбережения, как не стать жертвой катастрофы и т. д. Подобные мысли могут стать навязчивыми и перерасти в нервные расстройства. Люди зачастую страдают от ложных страхов. Но потом понимают, что сами себе их надумывают и в итоге не могут полноценно наслаждаться жизнью.

На самом деле никакого волшебного лекарства от страха не существует, но справиться с этим чувством можно. Первым делом нужно научиться отличать реальный страх от надуманного. Спросите себя, есть ли в какой-то конкретной ситуации реальная угроза вашей жизни. Или вам страшно от собственных мыслей?

Мы часто драматизируем ситуацию, додумывая ее или дорисовывая в черных тонах. Поэтому важно вовремя остановиться. Вместо бессмысленной тревоги лучше окружить себя и близких любовью и заботой. Готовьте вкусную и полезную еду, применяйте пептидные препараты, помогающие обрести здоровье, продлить молодость и активное долголетие, чаще бывайте на природе, занимайтесь спортом,



Позвольте себе добиться успеха. Некоторые люди боятся преуспеть. Или стесняются. Другие думают, что успех означает миллионные доходы или звездный образ жизни. Программирование тут неуместно: успех субъективен. Забудьте о том, как общество определяет факторы счастья, выведите индивидуальную формулировку, ориентированную на ваши приоритеты, и начинайте движение вперед.

который приносит удовольствие, смотрите хорошее кино, настройтесь на позитив и наполните каждый день любовью. Ведь там, где любовь, нет места страхам.

Никто не мешает вам определить для себя, в чем именно вы хотите добиться успеха. Смелее, будьте честны. В данном случае нет никаких правил. Это может быть удачное замужество, рождение ребенка, достижения в карьере или бизнесе, свобода путешествовать по миру. Независимо от того, какой успех для вас имеет смысл, он должен соответствовать вашим истинным желаниям, без попыток подражать кому-то.

Чтобы сделать успех привычным, делайте ставку на действия, а не на результаты. Например, если вы хотите похудеть, ставьте перед собой цель изменить меню, а не достичь минимального показателя на шкале весов. Если вы преуспели в оптимизации подхода к достижению желаемого, вы идете в верном направлении, и результат не заставит себя ждать.

И очень важно начать действовать сейчас, независимо от того, насколько мал

или уместен первый шаг. Не нужно ждать понедельника, следующей зарплаты, отпуска или поддержки спонсора, чтобы стать успешным и счастливым.

Кармический менеджмент основывается на древнем учении о карме. Это руководство к действию, где главный принцип — добиться успеха через создание правильной кармы. Что это такое? Позитивные действия. В нашем случае — помогать людям быть здоровыми, успешными и счастливыми, приоткрыть им дверь в мир возможностей для максимальной реализации в личностном и профессиональном плане. Для меня быть счастливой — значит помогать другим. Попробуйте — и вы поймете меня.

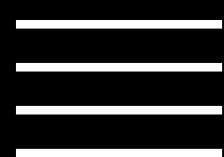
В моем бизнесе конкурентов нет, есть люди, которые занимаются аналогичной деятельностью. Но если вы хотите, чтобы ваш продукт продвигался на рынке лучше, то надо использовать некие плюсы, которых нет у других. Я, например, улучшаю свой сервис. Мои преимущества в том, что я работаю еще с людьми из других структур, консультирую всех, кто ко мне

обращается. В итоге я решила создать Instagram-проект для своих партнеров.

С его помощью можно охватить большую аудиторию людей. Например, делать прямые эфиры — интервью с руководством компании, освещать актуальные темы. Кармический бизнес построен на том, что, пересекаясь с конкурентами вы должны не ставить им палки в колеса, а выстраивать с ними достойные деловые отношения.

Движущей силой в бизнесе, драйвером роста для меня является помощь людям. Человек должен нести добро, пользу людям. Это основной принцип, который лежит в основе моего успешного бизнеса.

Слушайте свою интуицию, занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие и заряжает энергией; верьте в то, что у вас обязательно получится, двигайтесь вперед. И еще важно, чтобы вас окружала команда единомышленников, вместе с вами нацеленных на результат. Дайте себе разрешение на успех и счастье, чтобы полностью реализовать свой потенциал.



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**

Россия, Санкт-Петербург



**АНТОНИНА
ЯКОВЕЦКАЯ**

Россия, Оренбург



**ЛЮДМИЛА
ОРЛОВА**

Россия, Москва



**ТАТЬЯНА
ПОТЕМИНА**

Казахстан, Караганды



**ВЕРОНИКА
ГАЛКИНА**

Россия, Санкт-Петербург



**МАРИЯ
НЕФЕДОВА**

Россия, Санкт-Петербург



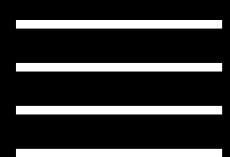
**ЮЛИЯ
ТАРАТУТО**

Россия, Санкт-Петербург



**НИНА
ДОБРАКОВСКАЯ**

Россия, Санкт-Петербург



PEPTIDES beauty

#014/ДЕКАБРЬ/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:** Виктория Рогоза. 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

