

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ **УКУРНАЛОМ**



Возвращение на страницу с содержанием.



Переход на следующую страницу.



Переход на предыдущую страницу.

Статья

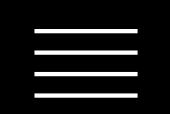
Подчеркнутое слово — в этой области расположена ссылка на внешний сайт, например, корпоративный сайт компании.

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.





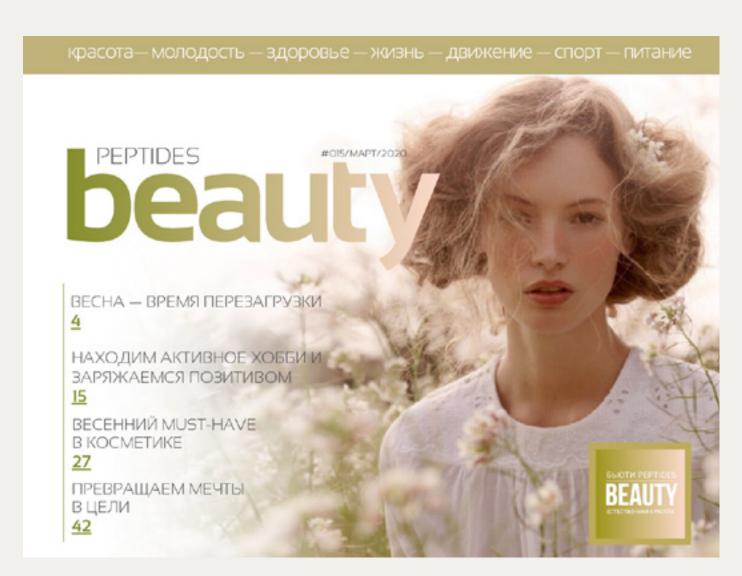
СОДЕР>КАНИЕ МАРТ 2020

	от редакции
<u>04</u>	Весна — время перезагрузки
	интервью с экспертом
<u>05</u>	Правила весеннего питания
	HODIANKIA SOLI-SOO
	новинки anti-age
<u>08</u>	7 топ-технологий в борьбе за молодость
	секреты красоты
10	и активного долголетия
<u>12</u>	Отеки под контродем
<u>15</u>	Находим активное хобби и заряжаемся
	ПОЗИТИВОМ
<u>18</u>	Как произвести удачное первое впечатление?
	хит сезона
21	Комплекс 3D — антиоксидантная защита и

	бьюти-гид
<u>24</u>	Как выглядеть моложе с косметикой Peptides
	сам себе косметолог
<u> 27</u>	Весенний must-have в косметике
<u> 29</u>	Пробиотики в косметике - бойцы невидимого фронта
<u>32</u>	Спрашивали? Отвечаем!
<u>33</u>	СКОРАЯ ПОМОЩЬ <u>Как победить аллергический ринит</u>
	функциональное питание
<u>37</u>	Кетогенная диета: за и против
<u>41</u>	Едим вкусно и полезно
	делаем бизнес красиво

Превращаем мечты в цели





«РЕРТІDES BEAUTY», электронное научно-популярное издание. УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «НПЦРИЗ», +7 (495) 640-06-14, e-mail: help@peptidesco.com. ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вячеслав Василенко. 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.





Весна — время перезагрузки

От редакции

Часто бывает, что нас многое не устраивает в жизни, хочется что-то поменять: бросить курить, начать худеть, начать какой-то проект, да, и вообще — изменить жизнь!

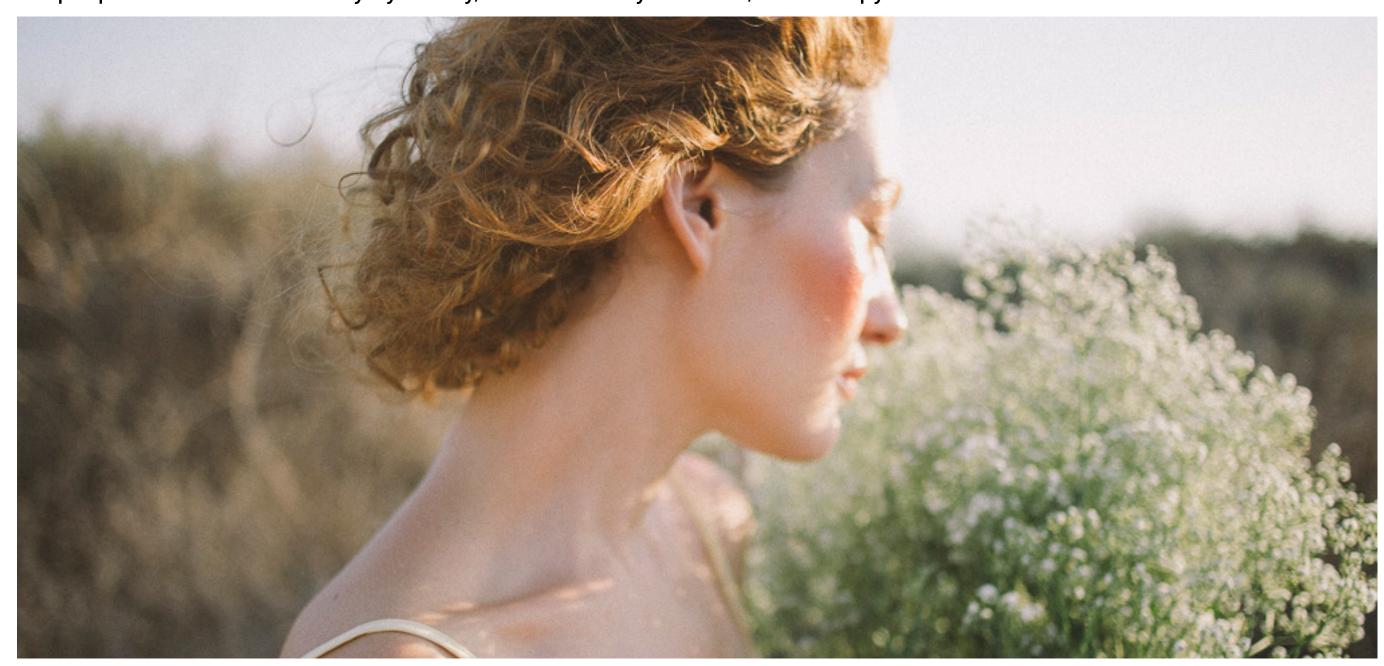
Как правило, точкой отсчета служит понедельник или первое число какого-то месяца. Ну а начало нового года — это вообще один из самых удачных вариантов для обновлений. А если не успели перезагрузится и начать жизнь с чистого листа, то весна самое удачное для этого время. Однако чаще всего значимые начинания не удается внедрить в жизнь на постоянной основе: не хватает сил, желания, мотивации и понимания своих истинных целей. Но тем не менее, стремление к переменам присутствует и заставляет нас вновь и вновь предпринимать попытки изменить жизнь и реализовать новые планы, которые позволят достичь гармонии. Главное — не упустить тот момент, когда наше внутреннее «я» на все готово, и действовать!

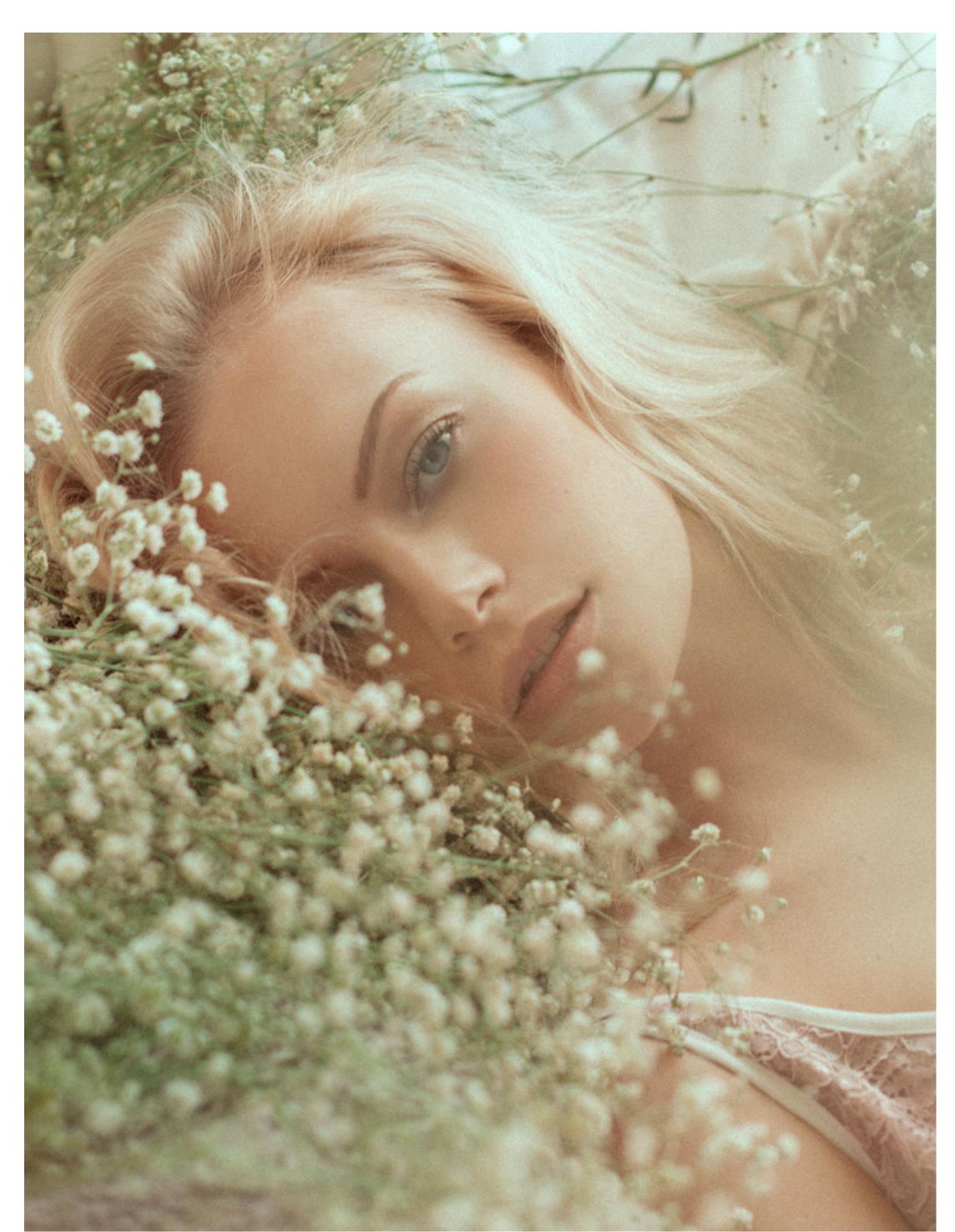
Весна — время обновления, пора расцвета, мобилизации внутренних сил. Именно в это время каждой из нас хочется выглядеть и чувствовать себя необыкновенной, любимой, желанной, самой красивой! Что нам для этого нужно?

Решитесь этой весной на что-то новое. Запишитесь в фитнес клуб или займитесь велотренировками. Нет, не потому, что срочно надо похудеть. Хотя если для вас это прекрасная мотивация, то почему бы и нет? В любом случае вы получите стройное тело в комплекте с хорошим самочувствием. Если такой вариант вас не вдохновляет, то можно записаться на танцы! Главное — войти в танцевальный класс. Вам понравится, обещаем!

Хотите стать успешной и сделать так, чтобы ваши мечты воплощались в жизнь? Пожалуйста, — все зависит от вас. Тем более в этом году компания Peptides запускает ряд новых проектов для того чтобы вы могли достичь желаемых целей и не откладывать свой успех и благополучие на завтра. Это и «Прорыв 2020» и «Школа здорового питания» и целый ряд других программ и стартапов. Дерзайте и воплощайте мечты в реальность.

И помните, вам не нужна волшебная палочка, вы сами способны преобразиться и сделать свою жизнь гармоничнее и прекраснее! Ключ ко всему лучшему, чего вы заслуживаете, в ваших руках.







Ред. – Ирина Юрьевна, скажите, пожалуйста, что, по вашему мнению, является основой здорового питания?

И.С. — Основой, безусловно, является состав пищи. Человек не может синтезировать сам для себя все необходимые

биологические молекулы, поэтому за нас это делают растения и грибы. А мы потребляем готовые вещества. Тут очень важно понимать, что для здоровья нам необходим ПОЛНЫЙ спектр этих веществ, то есть жиры, белки, углеводы, витамины, микроэлементы, вода и клетчатка. Причем поступать в пищу они должны в соответствующих пропорциях, и избыток одного из компонентов ни в коем случае не восполняет недостаток другого. Для соблюдения баланса диетологами была разработана «пирамида здорового питания», то есть такое соотношение всех пищевых веществ, поступающих в организм в течение дня, которое покрывает его биологические потребности в нутриентах, или полезных веществах.

нашим читателям подробнее, что это питания, за пирамида.

Ред. – Расскажите и.с. – Есть несколько нюансов. Во-первых, пирамида здорового разработанная в России в послевоенные годы, была направлена на то чтобы

«откормить» пострадавшее от недоедания население страны, и упор был сделан на хорошо усваиваемые быстрые углеводы. Кроме того, люди в то время тратили в своей обычной жизни гораздо больше калорий, чем мы сейчас, так как в их жизни было меньше удобств и больше физического труда. Но мы привыкли есть так же, как они, забывая, что жизнь наша уже изменилась. Во-вторых, синтетических продуктов в рационе наших бабушек и дедушек еще не было, их не изобрели, колбаса тогда делалась из мяса, а овощи и фрукты росли на земле на солнышке, набирая необходимое количество витаминов и минералов. Сейчас этого нет. Практически все виды продуктов, потребляемых нами, сегодня перенасыщены токсичными компонентами (красителями, консервантами, ароматизаторами) и содержат недостаточное количество полезных нутриентов. Ну и конечно, нельзя забывать, что наши предки были ближе к природе и активно пользовались дарами леса, сада и огорода. Они собирали ягоды, грибы, лекарственные травы и использовали их в пищу, обеспечивая свой организм запасом так называемых биологически активных веществ.

кроме состава пищи влияет на наше здоровье?

Ред. — **А что еще и.с.** — Режим питания. Зачастую к нам обращаются люди, которые знают и соблюдают эти простые правила: они не переедают, употребляют МНОГО овощей

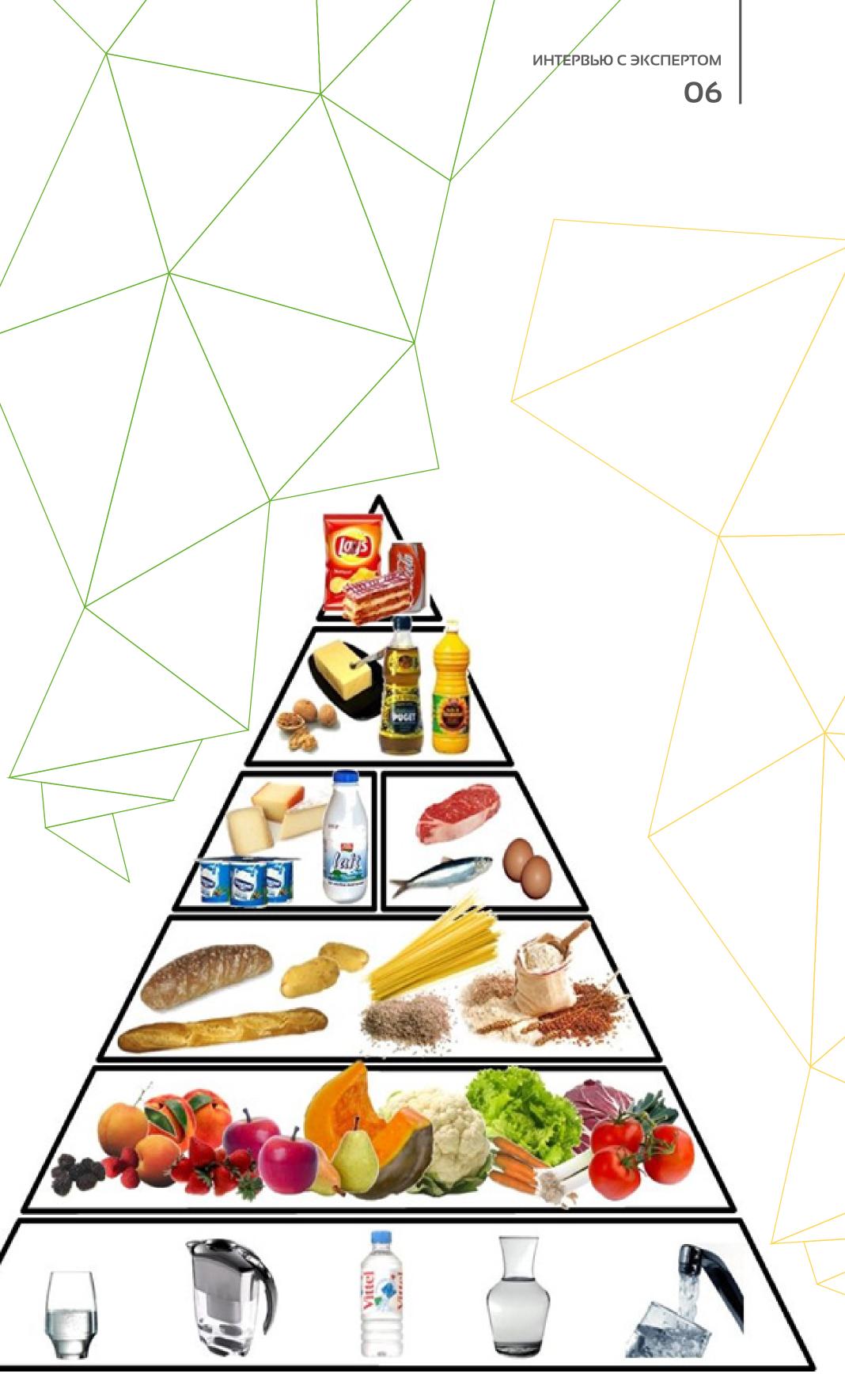
<mark>и фруктов (по больше</mark>й части свежих), принимаю*т* витаминные добавки, не имеют вредных привычек и не едят фастфуд. НО! Они не чувствуют себя здоровыми. Почему? Чаще всего из-за несоблюдения режима питания. Самым обильным приемом пищи жителя мегаполиса традиционно является ужин, а это прямой путь к болезни! Ужин должен быть ранним и легким, чтобы спать мы ложились не на переполненный желудок. При легком ужине в организме будут запускаться процессы ночного катаболизма (распада) токсичных веществ и уничтожения поврежденных клеток, будет вырабатываться мелатонин в кишечнике и организм будет востанавливаться за ночь. При условии, конечно, что спать мы легли вовремя, то есть до полуночи.

Самой обильной трапезой должен быть обед, и проходить он должен с 12 до 14. В обед мы потребляем основную <mark>белковую пищу, можем позв</mark>олить себе сладости, крупы и хлеб.

Еще очень важно сочетание продуктов. Например, традиционная свиная отбивная с жареной картошкой самое неприемлемое для нашего организма сочетание продуктов, которое только можно представить (белок и крахмал, плюс трансжиры). Кстати и сырники со сгущенкой, <mark>и молочный кокте</mark>йль с фруктами — тоже не лучшие варианты (белок, фруктовые кислоты и сахар также плохо сочетаются между собой).

Мясо (или любой другой белок) лучше употреблять со свежими салатами, кисломолочную продукцию — со специями и солью, а вот молоко и фрукты рекомендуется **есть отдельно как самостоятельное блюдо.**

Неправильный состав и сочетание продуктов, а также <mark>ночные бдения нарушаю</mark>т обмен веществ в организме, <mark>в системе пищеварения</mark> происходит сбой и пища задерживается в организме, превращаясь в токсины. Так организм становится мусорной свалкой! Нашей пищеварительной системе вообще периодически нужно помогать работать, очищать ее и поддерживать. А самое лучшее время для очищения организма — именно весна.





Ред. — Сейчас ситуация с питанием совсем иная? Нужно ли придерживаться каких-то правил?

И.С. — Те люди, которые имеют возможность жить за городом и использовать натуральные фермерские продукты, не нуждаются ни в моих советах, ни в коррекции питания. Их питание здоровое и интуитивное от природы. Мы же с вами — жители мегаполисов, оторвавшиеся от своей естественной природной среды, должны

знать и соблюдать определенные правила питания.

Правило первое: в рационе современного городского жителя должны преобладать овощи и фрукты; а вот каши, хлеб и прочие углеводы мы ставим лишь на второе место, потому что такое избыточное количество калорий мы просто не тратим!

Правило второе: мы не сможем съесть достаточное количество пищи, чтобы полностью обеспечить себя всеми необходимыми нутриентами, так как в современных продуктах питания содержится мало. Поэтому любой современный человек, если хочет быть здоровым, обязательно должен добавлять в свое питание витаминные препараты и пищевые волокна из каких-либо биологически активных добавок. Здесь не могу не упомянуть о продукции компании **Peptides**. Очень люблю препарат «**Волюстом**» — источник сбалансированных пищевых волокон, по 2—4 столовые ложки в день достаточно для очистки кишечника и поддержки микрофлоры. И, конечно, наш «**Ревиформ коктейль**» — это не только сбалансированный состав белка (растительного и животного), но и почти все витамины и минералы, необходимые нам для жизни. Еще хочу обратить внимание читателей на наш «Ревиформ масляный купаж». Он является источником омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые чрезвычайно важны для нашего метаболизма, но увы все реже и реже встречаются в нашей повседневной пище.

Правило третье: не увлекаться белковой пищей. Правильное соотношение белки/жиры/углеводы составляет 15/30/55%. Причем 55% углеводов это как раз по большей части непереваримая клетчатка овощей, фруктов и злаков, а никак не быстрые углеводы (выпечка и картофель). Последние мы полностью исключаем из рациона. Потому что они кроме безумного количества нерасходуемых калорий содержат еще и опасный канцероген — трансжиры.

Ред. — Почему именно весной так полезно проводить очищение организма, и с чего нам следует начать?

И.С. — Согласно сезонным ритмам природы, весной пищевых ресурсов меньше всего. Поэтому раньше люди вынужденно сокращали объем потребляемой пищи, невольно запуская таким образом в организме процесс очищения, омоложения и оздоровления. Что можно предложить людям сейчас? По весне снизить объем белковой пищи (лучше вообще на месяц-два убрать мясо из рациона и заменить его «**Ревиформ коктейлем**»),

увеличить дозировки витаминных препаратов, употреблять больше сырой пищи и «живой» не водопроводной воды. В брошюре «Комплексное применение» есть прекрасная схема экспресс-детоксикации. Весна — это лучшее время для ее осуществления!

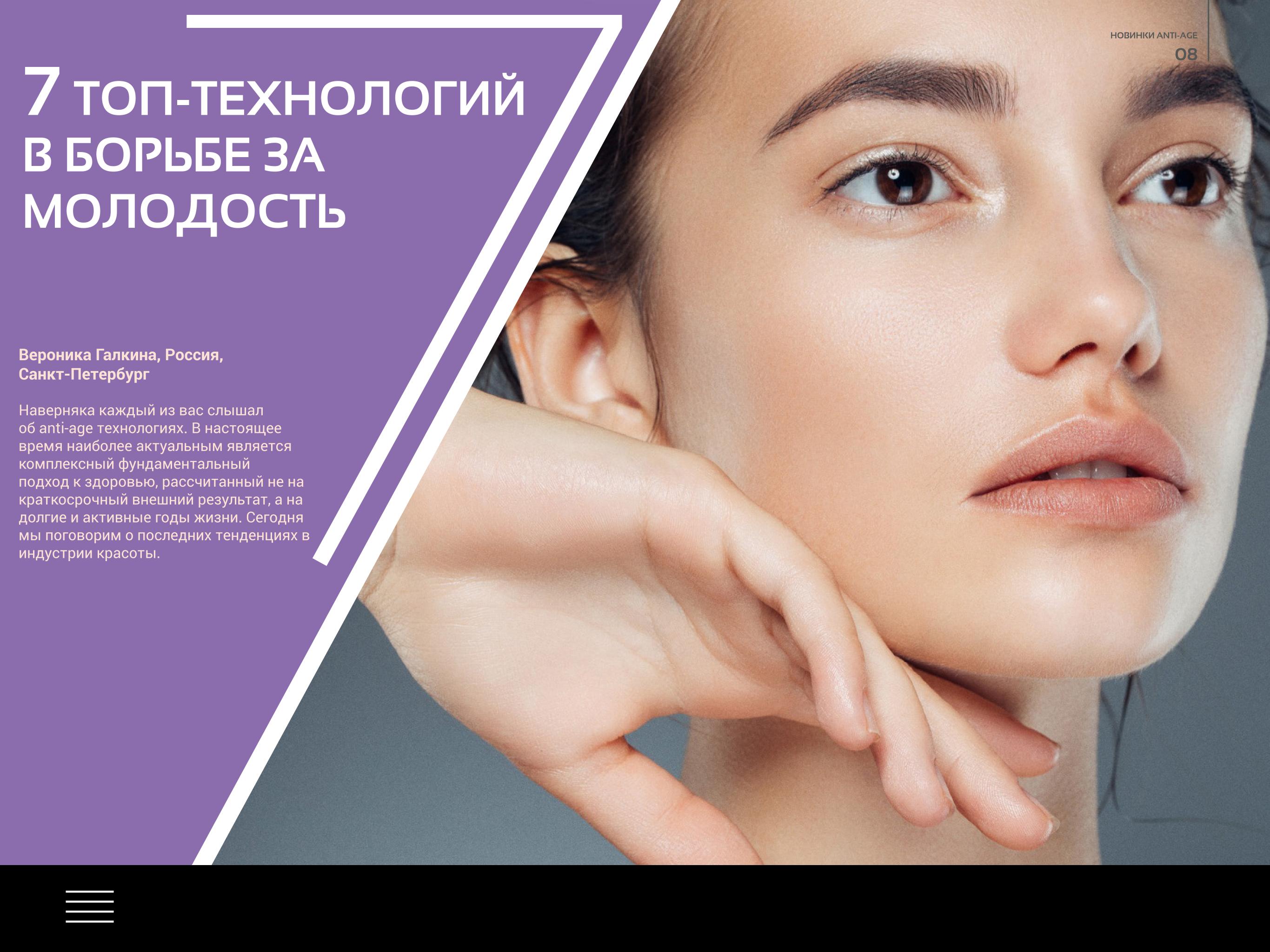
Ред. — В общем, получается, что из жизни надо исключить все самое приятное? Как же тогда жить без

И.С. — Хорошо, что вы именно так поставили вопрос, он поможет мне осветить еще один аспект здорового питания — психологический. Жить в современном социуме — дело не простое, не все способны выдержать это напряжение. Если человека в детстве не научили справляться со сложными стрессовыми ситуациями, он может начать использовать пищу для контроля над эмоциями. Ведь в процессе насыщения организм вырабатывает гормоны удовольствия, и человек после еды испытывает расслабление и умиротворение.

Еда как утешение, как награда, как право на паузу и отдых — все это можно назвать «противоестественными» способами эксплуатации еды, и они могут привести к серьезным психологическим и физическим болезням (булимия, анорексия, метаболический синдром, сахарный диабет, ожирение и др.).

Если у человека начинает развиваться подобная зависимость от еды, то кроме диеты и правильного режима питания ему может понадобиться помощь профессионального диетолога или психолога. Я могу порекомендовать познакомиться с книгой Светланы Бронниковой «Интуитивное питание». В ней рассмотрены многие аспекты нарушений пищевого поведения и способы справиться с ними самостоятельно или в группах поддержки.

Поэтому еда не должна быть в вашей жизни единственной радостью! Она должна быть просто радостью.



Какая косметологическая технология будущего существует уже сейчас?

Плацентарные препараты позволяют увеличить выносливость организма, повысить иммунитет, продлить молодость и улучшить качество жизни. Японцы, например, разработали плацентарный препарат, официально зарегистрированный в России как гепатопротектор и иммуномодулятор, считая гидролизат плаценты «эликсиром молодости» и интеллектуальным ингредиентом: по их мнению, коктейль аминокислот и витаминов, продуманный самой природой, находит слабое звено в организме человека и укрепляет его.

Какие революционные изменения произошли в мире эстетической медицины за последние 10 лет?

Во-первых, в отдельную дисциплину выделена антивозрастная терапия, которая рассматривает человеческий организм как единое целое, то есть взаимосвязь здоровья человека и его внешности, состояния кожи. Для косметологии это совершенно новые возможности, по сути, это уровень профилактической медицины. Косметолог фактически становится грамотным диагностом всего состояния организма пациента. В этом ему помогают базовое медицинское образование и отдельный курс по дерматовенерологии, а знания антивозрастной терапии только повышают его врачебный уровень. Кто знает, возможно, не за горами время, когда за диагностикой будет привычнее обращаться не к врачу, а к косметологу.

Во-вторых, еще три года назад мы не могли себе представить, что в одной процедуре могут быть совмещены лазер и широкополосный свет. Сейчас это уже реально.

А в-третьих, стала возможна биоревитализация без папул (небольшие образования на коже в месте проколов, которые потом рассасываются) — теперь возможно насыщать кожу гиалуроновой кислотой всего через несколько проколов.

Безпапульная биоревитализация проводится канюлей — инструментом с закругленным наконечником, который не травмирует капилляры и ткани, а как бы аккуратно раздвигает их. Это гарантирует надежную защиту от каких-либо визуальных дефектов (гематом, синяков и пр.) даже у тех, чья кожа тонкая, с близко расположенными сосудами. Таким образом, сегодня в косметологии как никогда востребованы быстрота, малая инвазивность и отсутствие следов после проводимых процедур. Чтобы можно было, условно говоря, в обед выйти с работы на процедуру и подтянуть кожу лица. В таком случае, обращение к косметологам за помощью остается в тайне от окружающих, а человек может смело утверждать: «Ну, что вы. Я не прибегаю к каким-либо ухищрениям, у меня просто хорошие гены».





Последнее время все чаще стали появляться положительные отзывы об ультразвуковом SMAS-лифтинге. Он представляет из себя безоперационную подтяжку лица с помощью специальных аппаратов, создающих ультразвуковые волны. Благодаря современным технологиям эти волны проникают не только в верхние слои дермы, но и в глубокий слой фасций и мышц, который формирует поддерживающий кожу каркас. Точечный нагрев обеспечивает моментальную подтяжку овала лица, шеи, живота и других проблемных зон, на которые воздействует ультразвук. Эффект от ультразвукового SMAS-лифтинга как после хирургической операции. Несомненным плюсом данной процедуры является и то, что никто из окружающих не поймет, как у вас получилось так помолодеть, не прибегнув к ножам пластических хирургов.

Все более популярной становится итальянская технология лазерного омоложения. Ее принцип состоит в том, что аппарат, на котором проводят процедуру, преобразует лазерный луч в сотни микролучей, подвергающих кожу, в свою очередь, контролируемым повреждениям, вызывая тем самым ее активную регенерацию

Особенность этой технологии еще и в том, что аппараты лазерного омоложения позволяют настраивать различные параметры индивидуально под проблемы пациента. Например, размеры затрагиваемых лазером зон, площадь охвата, глубину воздействия лазера (на какие слои кожи оказывается воздействие) и др.

Набирает популярность и клеточное омоложение собственной плазмой. Это один из популярных методов сохранения кожи в идеальном состоянии. Хотя есть как последователи, так и критики данного метода. Как всегда, выбор за клиентом. Специалисты рекомендуют проходить курс такой терапии дважды в год — он помогает выглядеть на «отлично».

Что революционного произошло в эстетической медицине за последние годы? Появление ботулотоксина и филлеров стало грандиозным прорывом в эстетической медицине много лет назад.



Сегодня поразительные результаты показывают аппаратные технологии. Так, настоящей сенсацией стали ультразвуковая технология подтяжки кожи и криолиполиз — расщепление жиров с помощью охлаждения клеток до -5 С. Основу методики представляет мощнейший враг жировых клеток — холод, под воздействием которого жировые клетки погибают. Процедуру важно проводить не меньше 40 минут (в этом случае жировая ткань охлаждается и устраняется).

Криолиполиз работает целенаправленно: страдает исключительно жир, другие ткани в процессе не участвуют. Нагрузка на печень и почки — нулевая. Аппарат «холодит» максимум до —5 °C, поэтому в таком режиме вы будете чувствовать себя вполне комфортно.

Самое последнее достижение для пациентов, желающих эффективно и безопасно улучшить свои контуры тела, без радикальных вмешательств, фокусированный ультразвук высокой интенсивности, High Intensity Focused Ultrasound (HIFU). HIFU-технология позволяет действовать сразу в двух направлениях: убрать лишние объемы и подтянуть кожу. Глубокий прогрев и ультразвук «сжигают» жировые клетки и улучшают процесс выработки коллагена. Причем эффект от процедуры сохраняется годами. Что опять-таки позволяет человеку не сидеть на диете и ссылаться на хороший метаболизм.

Одна из самых эффективных технологий омоложения, с каждым годом все больше набирающая популярность — **пептидная терапия**

Препараты на основе пептидов давно с успехом используются в антивозрастной медицине для лечения сложнейших изменений, вызванных возрастом. В последнее время пептиды стали активно применять также и в косметологии для решения различных эстетических проблем. Пептиды — это короткие цепочки аминокислот, именно это и позволяет им давать потрясающий омолаживающий эффект. Поскольку пептиды, в отличие от белков, имеют совсем небольшую молекулярную массу, они способны преодолевать кожный барьер и глубоко проникать в ткани. Нарушение пептидной биорегуляции снижает устойчивость организма к вредным факторам внешней и внутренний среды и способствует развитию возрастных заболеваний и ускоренному старению. Специалисты рекомендуют проходить пептидную терапию для омоложения организма и профилактики заболеваний курсами два раза в год. Дозировку, время терапии и вид препарата должен выбрать врач, исходя из диагноза определенного пациента. Из возможных методик сейчас практикуются не только капельницы, внутримышечные и внутривенные инъекции и БАДы, но и электрофорез, мезотерапия, орогранулы, кремы и маски с пептидами. Благодаря им можно уменьшить количество мимических морщин, улучшить состояние и внешний вид кожи за счет восстановления коллагена и эластина, отбелить кожу и уменьшить пигментацию, снять воспаление, увлажнить и повысить упругость кожи.

Выглядеть и чувствовать себя молодо — задача непростая, но вполне решаемая. Есть очень важные аспекты, которых необходимо придерживаться современной женщине: жить с открытым сердцем, быть позитивной, сбалансированно питаться, заниматься фитнесом и посещать косметолога, которому она доверяет. Сейчас мировой тренд — это здоровый образ жизни. Мы идем в ногу со временем, придерживаемся принципов ЗОЖ, а к решению любой проблемы стараемся подходить комплексно. Например, если человек решил избавиться от акне, ему следует обратиться за консультацией не только к косметологу, но и гастроэнтерологу, диетологу, возможно, и дополнительным специалистам. В клиниках эстетической медицины опытные врачи умело комбинируют необходимые аппаратные методики. Именно так anti-age специалисты добиваются поистине впечатляющих результатов.



ОТЕКИ под контролем

Наталья Ивакина, Россия, Санкт-Петербург

Мириться с отеками ни к чему. Во-первых, они не украшают: мешки под глазами и одутловатое лицо превратят в дурнушку даже фотомодель. Во-вторых, они основательно портят жизнь. Например, вас пригласили в ресторан, а вы не в состоянии надеть любимые босоножки или даже кольцо на палец. Ну а в-третьих, — и это гораздо важнее всего перечисленного, — отеки могут быть симптомом серьезных недугов. В этой статье мы выясним, в чем причины их появления, а еще поделимся проверенными способами, как быстро от них избавиться.



собственно, и есть отек.

У здорового человека не должно быть никаких отеков, ни летом, ни зимой, ни утром, ни вечером. Но летом усиливается отечность в ногах за счет повышенного потребления жидкости. Люди справляясь с работой по тем или иным причинам, могут отправлять воду в межклеточное пьют больше воды, а она не успевает усваиваться и задерживается в организме. Если у человека пространство, формируя отеки. «Почечные отеки» мягкие, тестообразные, появляются чаще всего заболевание почек или есть сердечная недостаточность, тогда отеки сохраняются круглогодично. на лице, причем утром. Кожа в зоне отека сухая и бледная. Примечательно, что «почечные отеки» Но все-таки летом эти проблемы встречаются чаще.

виды отеков

сосудистого русла. Он бывает, например, при заболеваниях лимфатических сосудов или вен нижних Если причина отеков — проблемы с почками, стоит начать применять комплексный препарат для конечностей, аллергическом отеке лица. Общий отек сопровождается припухлостью тканей во поддержания оптимальной работы почек «Ренефорт». Он оказывает противовоспалительное, всем теле и характерен для заболеваний сердца, почек, желудочно-кишечного тракта. Общий отек антиоксидантное, умеренное спазмолитическое и мочегонное действие. Повышает растворимость становится заметным при накоплении в организме 3 л и более жидкости, чаще всего в результате мочевых камней, состоящих из солей мочевой и щавелевой кислоты Сдерживает темпы задержки почками соли и воды.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ОТЕКОВ

сосудах — капиллярах. Другая причина связана с уменьшением содержания в плазме крови белков, «Неовитин», эфирное масло майорана. особенно альбуминов. Это приводит к понижению осмотического давления и выходу жидкости из

Это слово — «отек» — даже звучит как-то неприятно. Суть проблемы — нарушение оттока и кровеносного русла в ткани. Образование отеков обусловлено также повышением проницаемости задержка жидкости в организме или определенных органах. Понятно, что это явление — сигнал, что в капилляров, развивающимся вследствие их токсического повреждения или воспаления. В любом организме происходит что-то странное, на что пора обратить внимание и, по возможности, исправить. случае отек сигнализирует о том, что идет какой-то патологический процесс и пора на него обратить Организм человека на 70% состоит из воды. Около 2/3 ее находится внутри клеток, а 1/3 — внимание. Есть множество причин, по которым возникает отек. К ним можно отнести, например, в межклеточном пространстве. Увеличение объема жидкости в межклеточном пространстве, проблемы с артериальным давлением, лишним весом, сердечную недостаточность, аллергию, беременность, варикозное расширение вен, нарушение работы почек.

> Подробнее мы остановимся на последней. Если говорить очень упрощенно, почки, не зачастую «плавающие», то есть быстро перемещаются при изменении положения тела.

ЧТО В ОСНОВЕ ПРОФИЛАКТИКИ?

Различают местный и общий отеки. Первый привязан к определенному органу или участку Профилактике почечных отеков способствуют пептидные и непептидные биорегуляторы Peptides. прогрессирования почечной недостаточности.

Для комплексного воздействия специалисты **Peptides** рекомендуют совместное применение препарата «**Ренефорт**» и пептидного комплекса в растворе **ПК-15**. В состав последнего входят Одной из причин возникновения отеков является повышение давления в тончайших кровеносных натуральные пептиды: пептид тимуса, почек, мочевого пузыря, биоантиоксидантный комплекс

Пептиды почек и мочевого пузыря способствуют восстановлению структуры и функции тканей



почек и тесно связанного с почками органа — мочевого пузыря, что особенно актуально при снижении функциональной активности почек

Пептид тимуса восстанавливает работу иммунной системы как в ситуации иммунодефицита, провоцирующей воспалительные заболевания почек (циститы, пиелонефриты), так и в случае аутоиммунной патологии (приводящей в последствии к гломерулонефриту), являясь безопасным иммуномодулятором. Пептиды строго тканеспецифичны и действуют по принципу «ключ-замок».

Поддержать работу почек помогает и препарат на основе натуральных пептидов из линии цитомаксов — «Пиелотакс». Это комплекс полипептидных фракций, полученных из паренхимы почек молодых животных. Оказывает адресное и избирательное действие на клетки почек, нормализует их метаболизм и функции, регулирует работу мочевыделительной системы.

Revilab SL 08 — мультифункциональный аде-протектор на основе комплекса синтезированных ультракоротких физиологически активных пептидов в растворе для сублингвального применения. Содержит пептиды Т-звена иммунной системы, мочевого пузыря, сосудистой стенки, а также целый комплекс растительных экстрактов (солодки, мяты, ромашки, эфирные масла апельсина и гвоздики) и продуктов пчеловодства (прополиса).

Для нормализации работы мочевыводящих путей применяется и чай «Флонорм». Он оказывает умеренное противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное действие. Препятствует развитию камнеобразования в почках.

КОРРЕКТИРУЕМ РАЦИОН

Прежде всего следует ограничить потребление острой и жареной пищи, а также жидкости, особенно перед сном. В меню должны присутствовать продукты, приготовленные на пару, зелень (в первую очередь петрушка), свежие фрукты и овощи.

Приготовленные блюда лучше солить не во время готовки, а когда они уже на столе. И если здоровым людям рекомендуется

выпивать в день 1,5-2 л жидкости, то сердечникам и почечникам питьевой режим нужно согласовывать с врачом. Избегайте тех продуктов, которые содержат соль в скрытом виде. К ним относятся многие соусы, в первую очередь соевый, а также всевозможные полуфабрикаты и фастфуд. «Наградить» отеками может ресторанный шашлык или поджаренные во время пикника сосиски.

Другой важный момент — необходимо исключить из рациона продукты, которые усиливают жажду. В ином случае действительно есть риск, что вы будете пить слишком много — до 5—6 л в день. А это не только усиливает отеки в ногах, но и повышает давление, что чревато серьезным недомоганием.

И наконец, ешьте больше продуктов, которые обладают свойством выводить лишнюю жидкость. Мочегонные препараты без консультации с врачом принимать не стоит. У них довольно мощное действие, которое при неконтролируемом приеме может привести к обезвоживанию. А вот молоко, отвар шиповника, небольшое количество изюма или пара яблок уменьшат отеки мягко и без побочных эффектов.

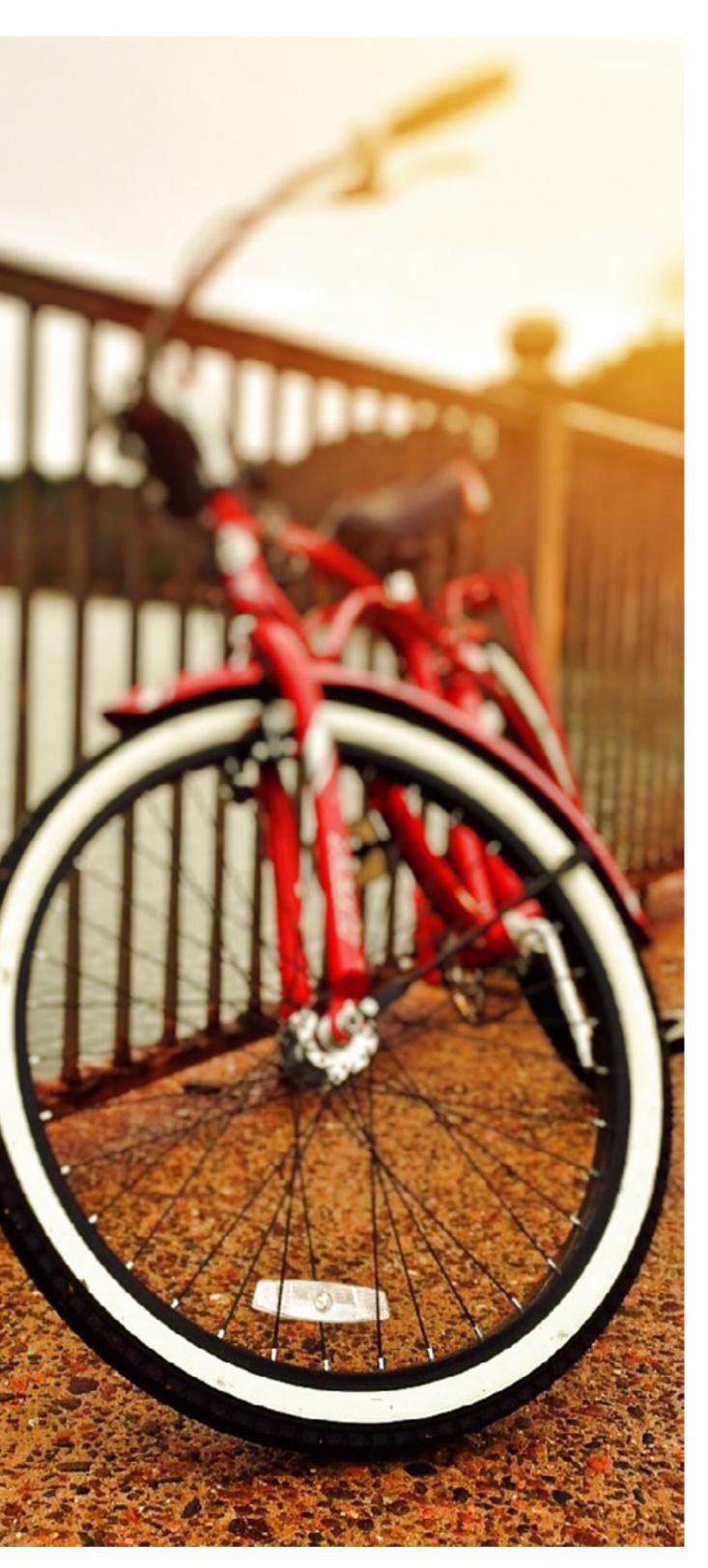
УВЕЛИЧИВАЕМ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Застой — подходящее слово для тех, кто забыл, что «движение — это жизнь», и для жидкости, которая норовит скопиться там, где не нужно. Чтобы избежать отеков, а также проблем с кровеносной системой и пищеварением (что влияет на самочувствие и настроение в целом), убедитесь, что вы встаете с любимого офисного кресла хотя бы на 5 минут в течение часа. Прогуляйтесь, поболтайте с коллегами и не забывайте о разминке — в обеденный перерыв или после работы.

Итак, подведем итог всему сказанному выше. Чтобы избежать отеков и как можно реже прибегать к разным методам избавления от них, старайтесь ежедневно придерживаться основных правил здорового образа жизни. Если отеки возникают часто, то это повод проконсультироваться с врачом и выявить причину сбоя в организме.







Нам всегда хочется меняться. Весной это желание ощущается острее. Поменять прическу или обновить гардероб — лишь маленькая часть нового образа. Если хочется перемен, то действовать надо на всех фронтах. Большинство из нас рассчитывает на «как только...». Как только я похудею, как только устроюсь на новую работу, как только встречу идеального мужчину... сразу стану счастливой. Счастье не является результатом ожидания этого самого «как только...». Счастливой можно быть здесь

Чтобы быть счастливой

обладательницей работы

мечты, совершенной

фигуры, идеального парня

или дизайнерских вещей

из новейшей коллекции.

обязательно быть

и сейчас. Для меня путь к счастью — это активный образ жизни. Я абсолютно согласна с известной актрисой Камерон Диас, которая в своей книге рассказывает о том, что именно занятия спортом помогли ей навести порядок в мыслях и сделали

ее жизнь счастливее. Спорт не только влияет на фигуру и качество кожи, но и улучшает настроение, заряжает энергией, помогает сохранить бодрость, благодаря ему появляется желание «свернуть горы». Найдите тот вид активности, который понравится именно вам, и постарайтесь уделять физическим нагрузкам 10-15 минут в день. Занятия дома хотя бы по 20 минут 3 раза в неделю дадут заметный результат уже через месяц. Минутная планка будет казаться обычным делом, на выпадах не будет сбиваться дыхание, а растяжка после интенсива будет приносить удовольствие.

Непривычные телу движения кажутся

трудными только поначалу, но после малейшего усилия над собой даже дышится по-другому полной грудью.

Так можно подготовиться к летнему сезону даже без изматывающих марафонов в спортзале и диет.

Идеальный вариант быстро прийти в форму, с моей точки зрения, это велопрогулки. Поездки на велосипеде очень полезны для женского здоровья: стройные ноги, подтянутые спортивные бедра. Длительные велосипедные

> прогулки — прекрасная тренировка, которая задействует многие группы мышц, делает фигуру стройной и подтянутой, а сердце и организм — выносливыми. Кроме того, она позволяет улучшить координацию и ловкость. Велосипедные прогулки — еще и профилактика варикозного

расширения вен. Подобная тренировка улучшает кровообращение, поэтому это также отличная профилактика вегетососудистой дистонии.

Езда на велосипеде полезна тем, кто желает сбросить лишние килограммы, — при движении вы расходуете значительный запас калорий, соответственно сжигается большое количество жира, особенно в области бедер. Поэтому сделайте велосипедные прогулки регулярными, а лучше, если вы в теплое время года до работы будете добираться на велосипеде.

Уже несколько лет я участвую в марафонах, которые организованы по пересеченной



местности. А начинала я с малого. Сначала преодолевала небольшие дистанции: каталась в ближайших парках. Потом почувствовав уверенность, попробовала свои силы в профессиональных веломарафонах.

По себе могу сказать, что такой вид активности укрепляет нервную систему, снимает стресс, дарит отличное настроение и заряд бодрости. В итоге после занятий на велосипеде появляются силы и улучшается настроение.

Тренировки для меня — способ быть в контакте с самой собой. Часто мы не осознаем и части своих возможностей и тем самым ограничиваем развитие. А ведь наше тело — это великолепный инструмент. И если его правильно настроить, оно станет верным другом.

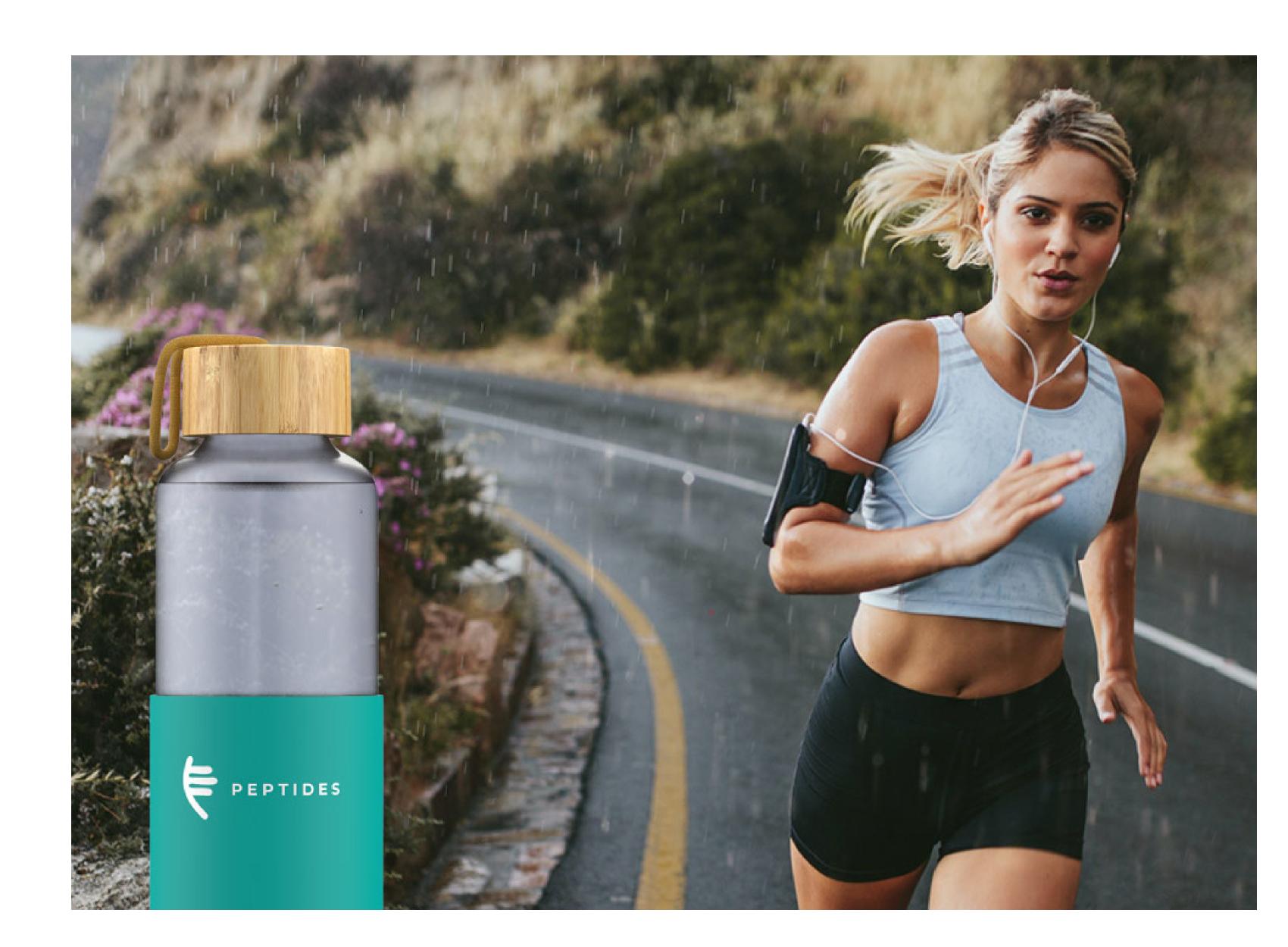
На мой взгляд, полноценно исследовать свои возможности можно, постоянно меняя вид активности, пробуя время от времени что-то новое. В моем арсенале — скалолазание, теннис, классическая аэробика и волейбол. Естественно, я не ставлю себе задачи стать профи в каждом виде спорта. Скорее, это похоже на исследование, на поиск ответа на вопрос: «А смогу ли я?»

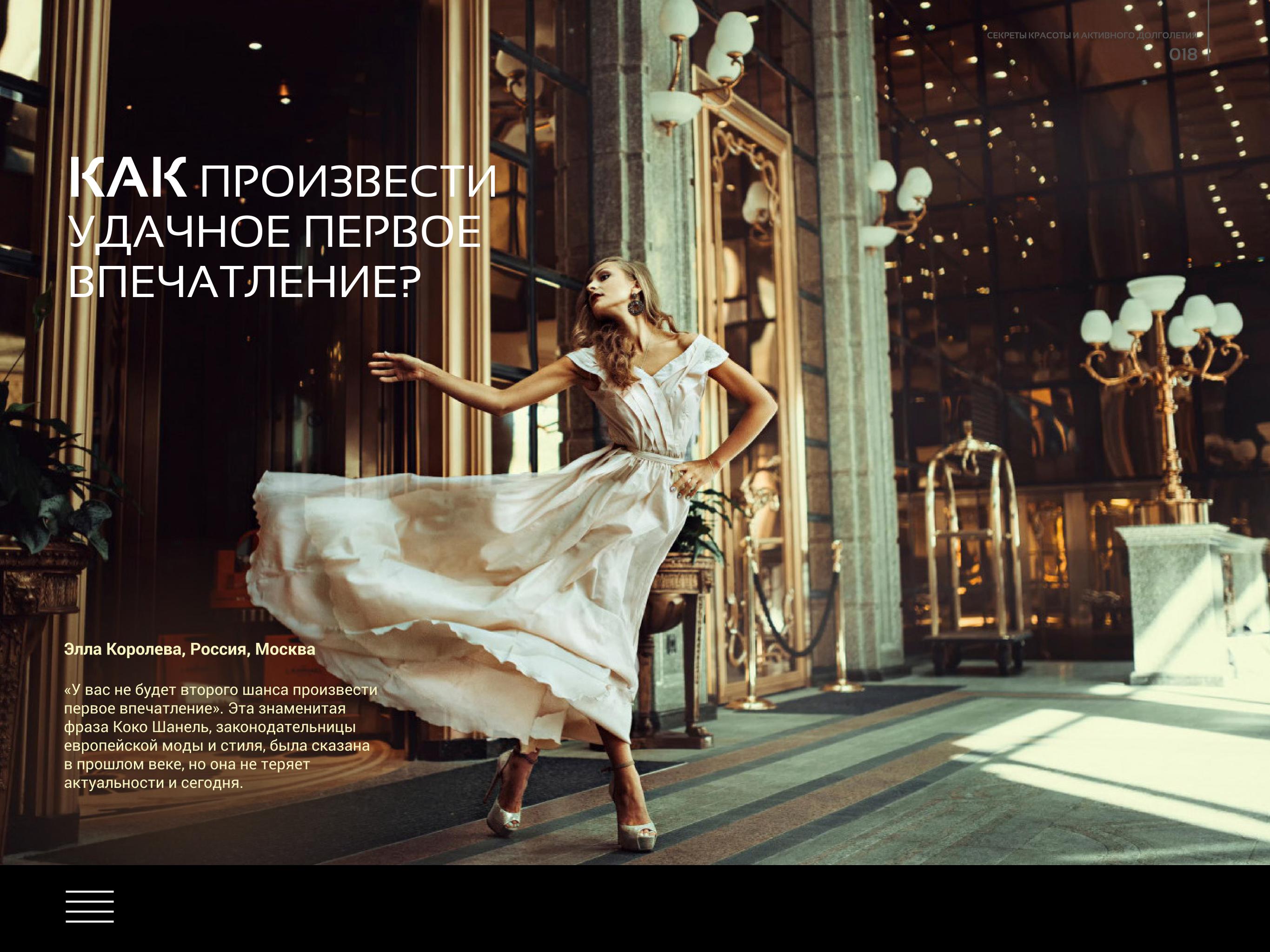
Кроме того, я искренне уверена в том, что новые виды спорта прекрасно развивают мозг. Заставляя мышцы работать в непривычном режиме, мы стимулируем образование новых связей между клетками мозга. А чем больше этих связей, тем лучше протекают мыслительные процессы. К слову, любая активность улучшает работу сосудов, в том числе и сосудов нашего мозга.

Я не раз находила решение сложной проблемы, хорошенько пропотев во время пробежки по Шуваловскому парку. Казалось бы, во время тренировки сложно думать о чем-либо, кроме движения. Но это совсем не так, даже если обычно вам трудно сосредоточиться, во время тренировки вы можете найти решения самых сложных задач, именно после нее в голову приходят лучшие мысли.

Уверена, что физическая активность нужна каждому человеку в любом возрасте. Это колоссальный заряд энергии, внутренняя дисциплина плюс красота тела.

Не обязательно становиться профессионалом в большом спорте, чтобы получать радость и пользу от тренировок. Просто найдите занятие себе по душе и занимайтесь в свое удовольствие. Будьте всегда в движении — это лучший рецепт и от лишних килограммов, и от уныния, и от физических недугов.





Первое впечатление о человеке складывается за 30 секунд. И здесь важно все, что составляет ваш образ: внешность, характер, одежда, жесты, поведение, осанка. Баланс внешнего и внутреннего «я» — вот ключ не только к удачно произведенному впечатлению, но и вашей внутренней гармонии, благополучному развитию всех сфер жизни, осознанному подходу к своим действиям. Не случайно в Гарвардской бизнес-школе первому впечатлению от одежды до языка тела — посвящен отдельный курс.

Внешность — то, что считывается собеседником практически моментально: красота вашего лица, обаяние открытой улыбки, блеск в глазах, уверенный взгляд.

К визуальному впечатлению мы также относим невербальные элементы — осанку, жесты, мимику; тон и тембр голоса, передающие уверенность или волнение. Всего 30% информации о другом человеке мы получаем из его разговора, все остальное — считываем невербально. Язык тела, взгляд, поза могут рассказать о человеке больше, чем вы думаете.

Можете ли вы с первых минут общения расположить к себе собеседника? Да, если будете открыты и доброжелательны в общении. Конечно, очень важно улыбаться собеседнику. Но улыбка обязательно должна быть искренней: неискреннюю очень легко распознать. Чтобы сделать свою улыбку «честнее», подумайте о чем-то приятном или веселом. Но не стоит улыбаться слишком долго, иначе гримаса станет неестественной, как будто окаменевшей (все видели жутковатые застывшие улыбки у сотрудниц ЗАГСа).

Будьте уверены в себе — выпрямите спину, расправьте плечи, держите голову прямо. Эта поза говорит об уверенности в себе и компетентности, а в личных отношениях - добавляют сексуальности. Однажды в мужской компании 30+ я задала вопрос: «А что вы вкладываете в понятие «женская буквально в прямом смысле слова включают привлекательность»?» И знаете, меня удивили ответы мужчин. Большинство из них говорили об «ухоженной внешности, позитивном настрое,

уверенности в себе, отличном чувстве юмора». Заметьте, мужчины не говорили ни о длине ног, размере груди или неземной красоте. Важно то, как вы к себе относитесь. Да, в первые секунды сногсшибательная красота может привлечь. Правда, ненадолго — как броская вывеска или увешанная гирляндами витрина. Но когда мужчина начинает общаться с женщиной, которая не уверена в себе и не любит себя, вся магия испаряется.

На мой взгляд, важно быть самой собой, обладать естественной красотой, любить себя сегодня, завтра и всегда. Не казаться моложе своих лет, а быть привлекательной в любом возрасте. Красивой можно быть и в 20, и в 30, и в 50, и в 70 лет. Главное — ухаживать за собой. И привлекательной я хочу быть в первую очередь для себя и для мужа. Следя за своими лицом, телом, манерами, работая над образом, мы поддерживаем уверенность в себе, а у других вызываем уважение и доверие.

Это важно в разных жизненных ситуациях: для обретения гармонии внутри себя, для создания благополучия в семье и позитивной атмосферы совместного проживания, для реализации в карьере, построения бизнеса, в любой активной деятельности.

Я хочу поделиться с вами, мои дорогие читатели, эффективным способом ухода за собой. Десять лет моей жизни связаны с компанией Peptides. Я влюблена практически во все наши препараты и косметику. И если говорить про ухоженную кожу, с помощью каких средств ее можно поддержать в тонусе? Конечно, это ревиталайзеры Revilab evolution — «умная косметика» для продвинутых пользователей!

Это профессиональный anti-age уход, который поможет вам выглядеть заметно моложе. Перед вами «умные кремы» с защитой от старения, высокотехнологичные продукты, компоненты которых (пептиды нового поколения и антиоксиданты природного происхождения) механизмы омоложения кожи.



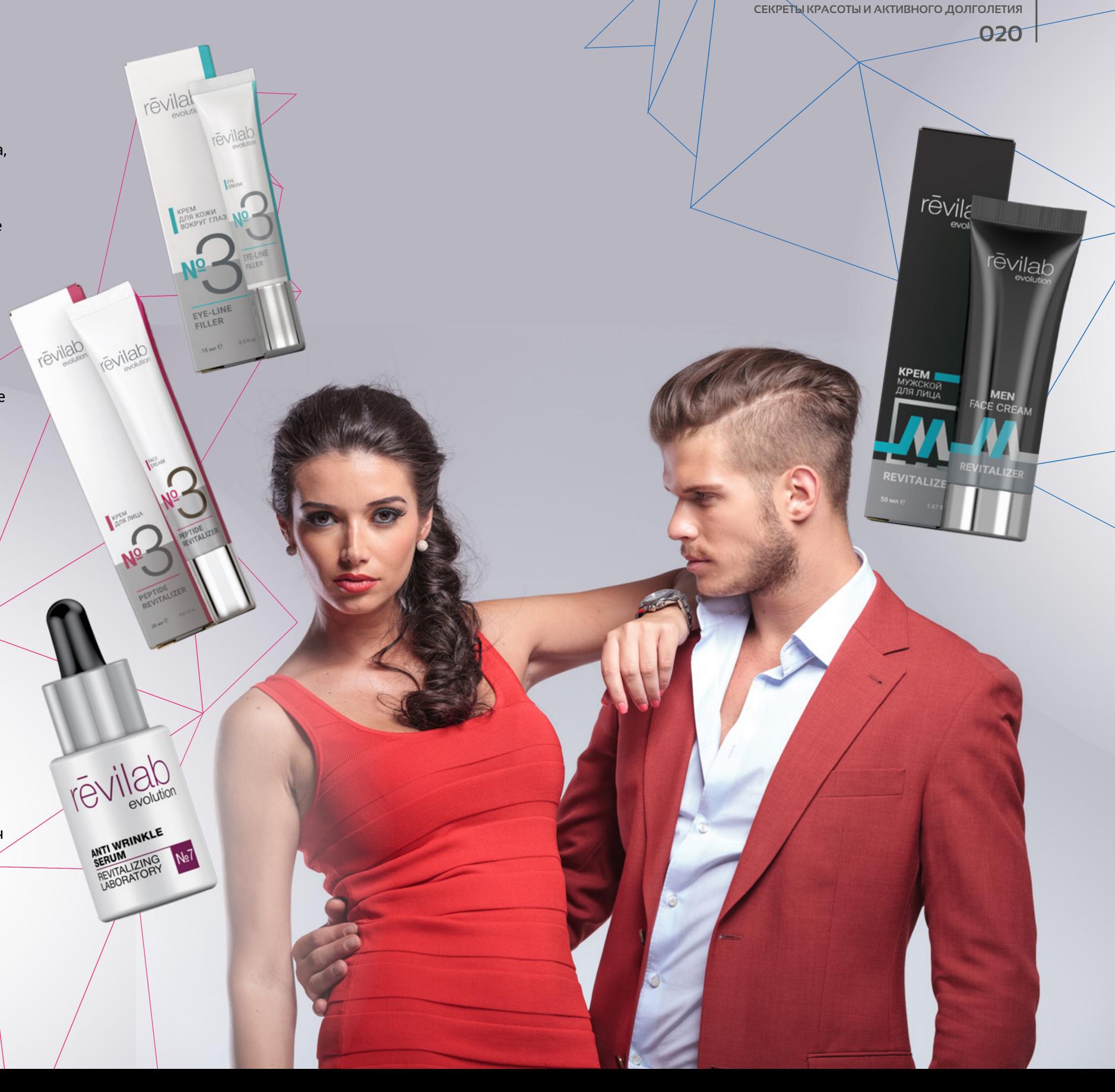
Revilab evolution — линия косметических средств премиум-класса с высокой активностью и восхитительным результатом, после применения которых, сокращаются морщинки, укрепляется овал лица, повышается упругость кожи. Их уникальная формула способствует регенерации клеток кожи и защищает ее от негативных воздействий окружающей среды и способствует уменьшению возрастных изменений. И мне нравится, что ревиталайзеры имеют быстрый видимый результат и сохраняют пролонгированное действие. Я в восторге от этих косметических средств!

В линейке Revilab evolution есть средство по уходу за кожей лица мужчин — M-Revitalizer. О нем я тоже могу сказать вам немало интересного. Муж применяет это средство вместо крема после бритья. Мы вместе замечаем, что кожа подтягивается, становится более упругой, приобретает бархатистость. (Такое удовольствие целовать ухоженное мужское лицо.) А еще сознаюсь, что если под рукой не оказывается продуктов женской серии, я и сама могу воспользоваться им. Ведь состав M-Revitalizer обогащен эффективными действующими веществами. Он активирует жизненную энергию кожи, глубоко увлажняя, выравнивая и подтягивая ее.

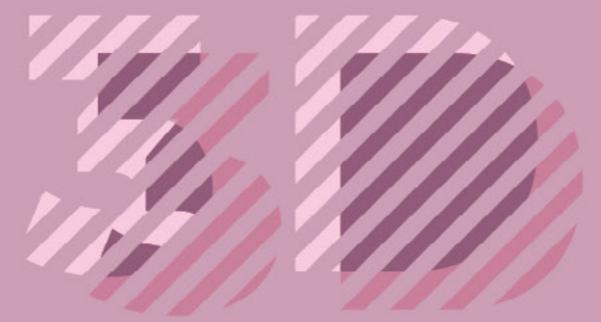
Я не стремлюсь попасть на прием к специалистам по эстетической медицине и пластическим хирургам, и про пластику вообще не думаю, хотя приятельницы последние лет десять зовут меня с собой. Спрашивают, в какой стране я буду делать пластическую операцию? Не думаю, не обсуждаю и не собираюсь ее делать в ближайшие лет 30. Услышала как-то интервью с известным пластическим хирургом. На вопрос: «С какого возраста рекомендуете делать пластические операции?» Он ответил: «Ни с какого». Так что пока ктото поворачивает время вспять в кабинете пластического хирурга, я следую своей природе.

Ревиталайзеры Revilab evolution — находка среди косметических средств по уходу за кожей 35+. Это физиологичные средства для природной красоты. Пока есть такие средства, буду пользоваться скрытыми ресурсами своего организма. А потом Давид Амиранович Горгиладзе, президент компании Peptides, руководитель научного отдела еще что-нибудь невероятное из anti-age новинок разработает.

Итак, чтобы произвести удачное первое впечатление, не надо пытаться его производить. Будьте собой, следите за своей внешностью, тщательно ухаживайте за лицом и телом, успевайте отдыхать, испытывайте радость каждый день, и вы оставите о себе прекрасное впечатление навсегда!



XITCE30HA BECHA 2020



COMPLEX 3D

ИСТОЧНИК ДИГИДРОКВЕРЦЕТИНА
И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК СЕЛЕНА,
ВИТАМИНОВ А, Е, С

Комплекс 3D — антиоксидантная защита и поддержка иммунитета

Итак, наступила долгожданная весна, Усталость, сонливость, тусклый цвет лица в конце зимы и начале весны часто связывают с сезонным авитаминозом и пытаются лечить фруктовыми соками, смузи или витаминными комплексами. Давайте разберемся всегда ли усталость весной связана с дефицитом витаминов?



Сезонная астения

Одной из самых частых жалоб, с которой пациенты обращаются к врачам или фармацевтам в весеннеосенний период, — повышенная утомляемость. На нее жалуется до 40% людей разного возраста. Такое состояние, как правило, возникает после периода продолжительной и интенсивной мобилизации организма. Невропатологи уверены — сезонный упадок сил — не аномалия, а вполне закономерное явление.

Как бы человек ни бравировал своей независимостью от природы, он по-прежнему подчинен биоритмам, солнечной активности, смене погоды и т. д. Укорочение светового дня приводит к тому, что наша активность снижается. В конце осени в организме человека начинается нейроэндокринная перестройка, иными словами — переход на зимний режим работы. Сезонную астению (упадок сил) врачи считают вполне закономерным явлением, предусматривающим переход организма в режим экономного расхода энергии в связи с изменением климатических условий, длительности светового дня и солнечного излучения.

В целом, можно сказать, что сезонная астения возникает при несоответствии возможностей организма его потребностям. Именно поэтому в данный период необходимо полноценно отдыхать и стараться избегать чрезмерных нагрузок. Начинать борьбу с астенией нужно с перехода на здоровой образ жизни. Отметим, что у людей, придерживающихся баланса работы и отдыха, симптомы астении не появляются вовсе или быстро проходят.



Как же бороться с весенней усталостью?

Во-первых, важно уделить достаточное время сну, отказавшись от ночных просмотров телевизора и интернет-серфинга, нормализовать режим дня, соблюдать распорядок дня даже в выходные. Достаточно не выспаться 2-3 дня, чтобы окончательно посадить свои внутренние батарейки. Зимой мы нуждаемся в дополнительном времени для отдыха (альтернатива зимней спячке), ведь укорочение светового дня автоматически увеличивает потребность в отдыхе. Правда, слишком долгий сон (свыше 9 часов) — один из явных астенических симптомов. Ложиться спать врачи настоятельно рекомендуют не позже 23:00. Желательно отправляться в постель после того, как вы начали зевать, то есть поступления сигнала о выбросе в кровь порции сонных гормонов. Сон человека состоит из фаз, длящихся примерно по 2 часа каждая. Уснуть в начале первой фазы сна (скажем, в 10:30) гораздо легче, чем в ее середине (11:30).

Проснуться тоже намного проще в конце фазы, чем на промежуточном этапе. Если постоянно ложиться и вставать в одно и то же время, увеличивается работоспособность, активность и повышается настроение.

Профилактика гипоксии головного мозга и тканей организма включает в себя пребывание на свежем воздухе не менее двух часов в день. Свежий воздух перед сном нормализует его длительность и качество, настраивает организм на активную работу на следующий день. За счет здорового питания организм получает резервы для

восстановления работоспособности. Так как в этот период организм переживает состояние стресса, эндокринная и иммунная системы оказываются крайне уязвимы, а значит, с одной стороны, повышается риск развития психоэмоциональных нарушений, а с другой, ослабляется защита организма от разрушительного действия свободных радикалов и размножения раковых клеток.

«Комплекс 3D» — защита организма в период межсезонья

В помощь иммунной системе специалисты компании **Peptides** создали комплексный антиоксидантный препарат «Комплекс 3D» для защиты вашего организма от свободных радикалов в период повышенной нагрузки. Это мультифункциональный препарат на основе детоксикантов, антиоксидантов, иммуномодулирующих компонентов.

Благодаря наличию в составе таких веществ, как трипептид глутатион, супероксиддисмутаза и каталаза, дигидрокверцетин, препарат способен решать сразу несколько задач: замедлять старение на клеточном уровне, предотвращать интоксикацию, вызванную процессом гликации, оказывать регенерирующее, противовоспалительное, иммунопротекторное действие.

Давайте подробнее рассмотрим активные компоненты, которые входят в этот мультифункциональный препарат.

Итак, перед вами многофункциональный биорегулятор, который не только активно применяется для защиты организма от свободных радикалов, но и может использоваться как средство с иммунопротекторным эффектом, для поддержки иммунитета в осенне-весенний период, при повышенной утомляемости и астении. Поэтому смело берите его на вооружение в межсезонье. Перед приемом препарата необходимо проконсультироваться с врачом.

Глутатион — трипептид, обладающий мощными антиоксидантными свойствами. Фактически глутатион не только защищает клетку от токсичных свободных радикалов, но и в целом определяет окислительно-восстановительные характеристики внутриклеточной среды. Является ключевым элементом антиоксидантной защиты по одной простой причине: он способен восстанавливать другие антиоксиданты.

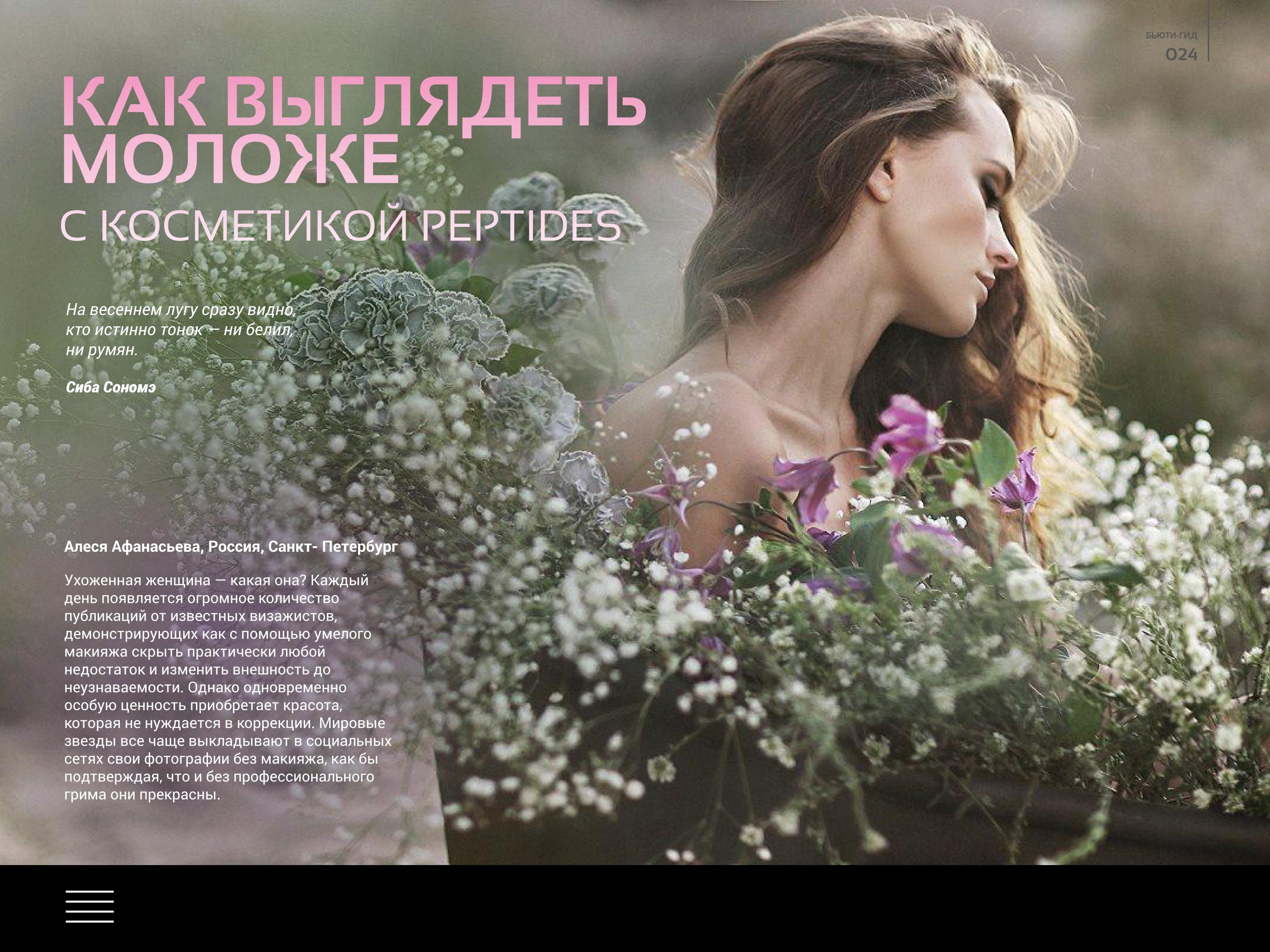
Пивные дрожжи, обогащенные селеном. Этот важный минерал необходим в производстве глутатионпероксидазы. Селен является мощным иммуностимулирующим и канцеростатическим агентом, обладающим широким спектром воздействий на наше здоровье. Этот микроэлемент усиливает иммунную защиту организма против вирусов и других патогенных агентов.

Супероксиддисмутаза и каталаза — антиоксидантные ферменты, защищающие организм от свободных радикалов. В митохондриях каждой клетки, которая использует кислород, возникают кислородные радикалы. Эти активные формы кислорода представляют собой высокотоксичные молекулы, которые повреждают клеточные структуры и молекулы липидов, а антиоксидантные ферменты поддерживают их концентрацию на безопасном уровне.

Дигидрокверцетин обладает способностью активировать синтез ферментов первой и второй фазы внутриклеточной детоксикации, увеличивая за счет этого скорость освобождения клеток от токсичных продуктов.

Витамины А, Е, С являются мощными антиоксидантами, которые эффективно борются со свободными радикалами, влияют на выведение из организма токсинов и химикатов, способствуют снижению риска образования опухолей.

L-цистеин необходим для поддержания концентрации глутатиона, а также для функционирования мышечной ткани. Эта аминокислота играет важную роль в производстве Т-клеток (лимфоцитов) и укреплении иммунитета.



Макияж, красивая укладка, платье... А какими мы становимся, когда волосы вымыты, макияж удален, все украшения сняты? Для многих из нас — это состояние словно страшный сон. Мы смотрим в зеркало и видим свою несчастную кожу. А если обстоятельства складываются так, что и после душа мы должны выглядеть сногсшибательно, — в голову закрадывается мысль, что нужно срочно незаметно подкраситься. А в своих мечтах... в мечтах мы выпархиваем из душа в невесомых каплях воды, скатывающихся со свежей сияющей кожи.



Я знаю, многие считают, что ухоженность напрямую зависит от количества денег и свободного времени. Не соглашусь!

УХОЖЕННЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД — ЭТО НЕ СТОЛЬКО ВОПРОС ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ, СКОЛЬКО САМОДИСЦИПЛИНЫ И РАССТАНОВКИ ПРИОРИТЕТОВ.

Ведь миллионы женщин мечтают о красивой здоровой коже, а достаточное внимание ей уделяют только единицы. Если вы думаете, что это как раз те, кто посещает салоны красоты, вы ошибаетесь. Как правило, многие из них выбирают быстрый, но, к сожалению, недолговечный результат, одновременно пренебрегая ежедневным уходом. В то время как поддержать здоровье кожи может только постоянное внимание к ней.

Если говорить о лице, то ухоженная кожа — это не результат какой-то дорогой чудо-процедуры, например, ультразвукового SMAS-лифтинга или инъекций молодости. Ухоженная кожа — это результат грамотного использования косметических средств. Именно грамотного! Нередко бывает так, что средств ухода много, в том числе очень дорогих, а достойного результата в виде ухоженной кожи все равно нет. Обычно это случается, если косметика приобретается хаотично, например, под влиянием рекламы, и нет четко грамотно выстроенной схемы ухода, нацеленной на результат. Кроме того, я часто замечаю, что женщины намного охотнее тратят деньги на декоративную косметику, а средства для ухода покупают по остаточному принципу.

ПОВЕРЬТЕ, УХОЖЕННАЯ КОЖА — ЛУЧШЕЕ УКРАШЕНИЕ И ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ, И ДЛЯ МУЖЧИНЫ.

Она привлекает внимание, даже когда на вас обычная футболка и джинсы, это подмечают не только профессионалы, но и обычные люди. Когда мы смотрим на здоровую ухоженную кожу, создается впечатление, что она словно светится изнутри. И у нее есть ряд неоспоримых преимуществ.

Во-первых, естественное сияние кожи делает многие изъяны менее заметными. Во-вторых, появляется преимущество выглядеть превосходно даже без макияжа. В-третьих, здоровая чистая гладкая кожа выглядит интригующе и соблазнительно. Вспомните, вы и сами, наверное, не раз останавливали свой взгляд на женщине или мужчине, которые так прекрасно выглядели, что вы с трудом припоминаете, в чем они были одеты. Поэтому, на мой взгляд, приоритеты должны быть расставлены с точностью

до наоборот. Если нужно выбирать между покупкой помады и средством для ухода, выбирайте второе. Потому что украсить свою внешность в принципе можно легко день. А ухоженную кожу невозможно получить так просто даже при помощи профессионала, как невозможно похудеть за один день или подкачать мышцы. И иногда из-за этого бывает очень обидно.

КАК ЖЕ ИМЕННО ДОБИТЬСЯ ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА?

Удивительно, но многих проблем с кожей можно было бы избежать, поддерживая только уровень кислотно-щелочного баланса. Рекламу про рН 5,5 помнят многие и с большой уверенностью считают его идеальным значением для своей кожи. Однако недавние исследования показали, что среднее значение рН нашей кожи равно 4,7. Это означает, что здоровая кожа имеет на своей поверхности тонкую кислотную мантию.

защищать от размножения на поверхности кожи патогенных микробов, проникновения токсинов и аллергенов. В то время как щелочная среда идеальна для «агрессоров».

Именно с нарушением кислотно-щелочного баланса дерматологи связывают появление таких проблем кожи, как дерматиты, псориазы, экземы, акне и преждевременное увядание. Поэтому многие косметологические процедуры, проведенные в том числе в салоне, а также дорогие кремы проявляют зачастую неэффективность. Из-за чего меняется

У кислотной мантии кожи есть особая функция —

уровень рН нашей кожи?

Из-за пребывания в воде, длительного воздействия на кожу УФ-излучения, низких или высоких температур, а также резкого контрастного изменения температуры окружающей среды, неправильной диеты, когда в организм не поступает достаточное количество жирных кислот, использования косметических средств, таких как мыло или декоративная косметика, без учета кислотности. Губительно сказывается повышенное потоотделение, курение, употребление алкоголя, применение антибактериальных средств, прием витаминов в завышенных дозировках. Безусловно не менее разрушительными для здоровья и красоты кожи является стресс, недостаток сна и сбои в режиме дня.

Как правильно применять «Мезотель для лица и шеи»? С помощью дозатора на предварительно подготовленную и очищенную кожу лица и шеи нанесите небольшое количество «Мезотеля для лица и шеи» и распределите его по коже, двигаясь по массажным линиям, мягко вбейте «Мезотель для лица и шеи» подушечками пальцев. Применяйте «Мезотель для лица и шеи» каждый день после умывания.



Существует ряд признаков, которые помогают дерматологам определить нарушение нормального рН кожного покрова. Прочитайте этот список внимательно, возможно, какие-то симптомы окажутся вам знакомыми:

- зуд, чувство стянутости, сухость;
- частые раздражения и покраснения;
- избыточное шелушение;
- гиперчувствительность к косметическим средствам;
- чувство тяжести, сальности после умывания, использования увлажняющих кремов.









Для решения этой проблемы компания **Peptides** специально разработала мезотели для наружного применения, которые мягко подкисливают, бережно растворяют отмершие клетки рогового покрова кожи, питают кожу, восстанавливая ее кислотную мантию после очищения (рН в диапазоне от 4,5 до 5,5). Текстура средства легкая и имеет сходство с тоником, что позволяет наносить его максимально тонким слоем, предотвращая развитие сухости и стянутости и придавая коже упругость и здоровый вид. С каждым нанесением вы увидите, как приятно меняется цвет и текстура вашей кожи, она словно начинает светиться изнутри.

Сияние кожи можно усилить, нанеся бальзам для губ **PeptideLips** на скулы. А бальзам-блеск для губ **PeptideLips** сделает ваш образ более интригующим, как будто вы сошли с обложки модного журнала. Они же помогут сделать ваши губы невероятно чувственными и соблазнительными

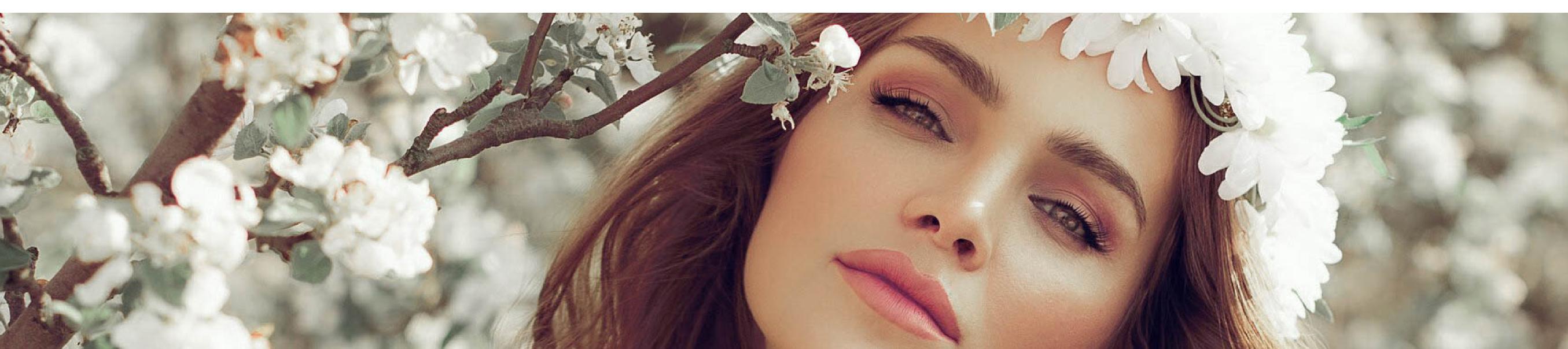
Черная тушь для ресниц **PeptideLashes** подчеркнет выразительность взгляда, а коричневая — придаст привлекательную форму вашим бровям.

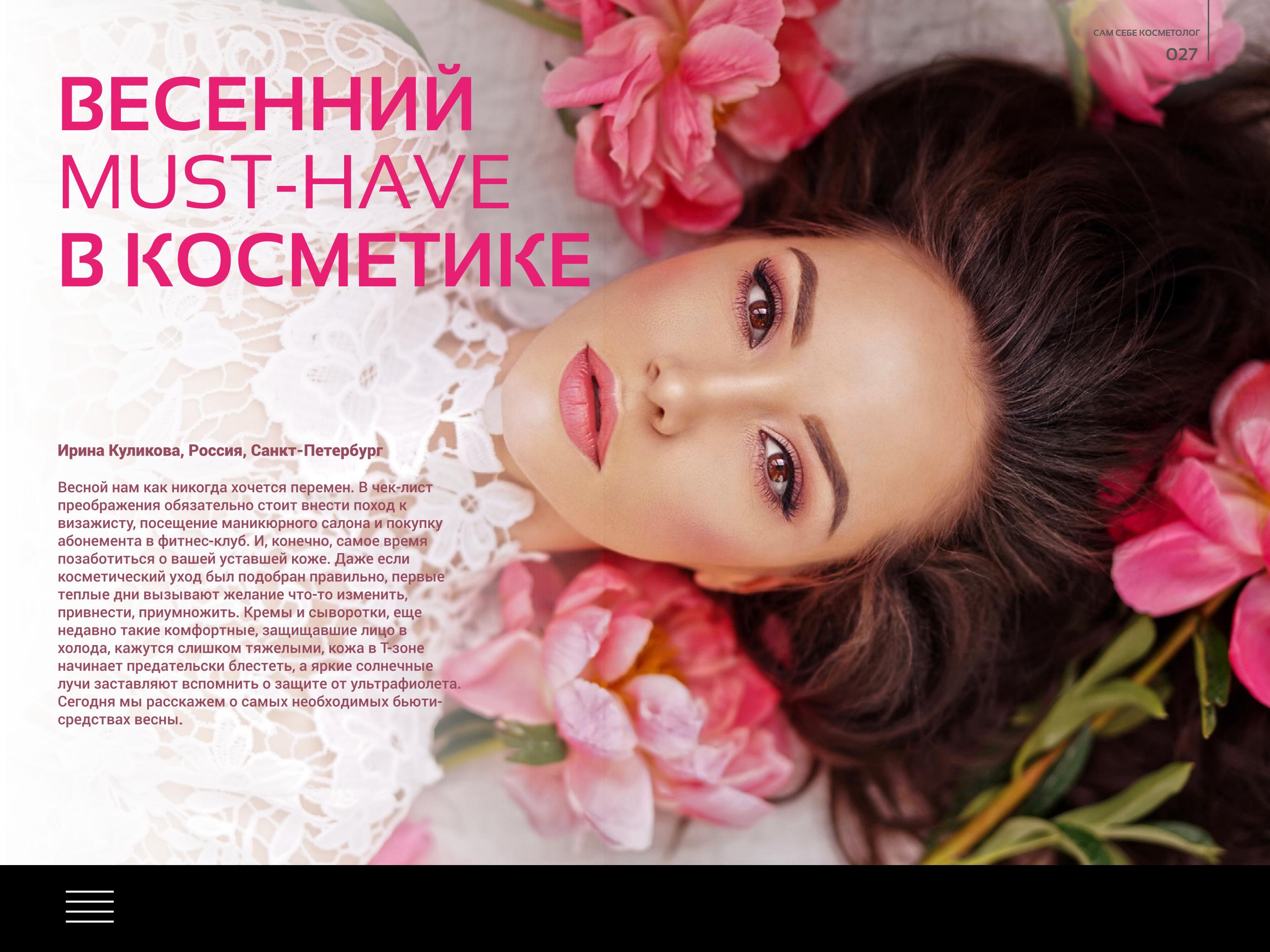
Так что любите себя и с удовольствием тратьте время и средства на уход за собой. Это отличная инвестиция в будущее! Невозможно всю жизнь оставаться молодой, а вот ухоженной можно быть в любом возрасте.











Для того чтобы понять, какие изменения в уходе за кожей лица необходимы, важно знать, как именно она реагирует на весенние перемены погоды

Воздух становится теплее, в результате испарение влаги с поверхности кожи уменьшается, улучшаются барьерные и защитные свойства ее верхних слоев, исчезает потребность в дополнительной «подкормке» липидами. Когда влажность воздуха повышается, уже через несколько дней ускоряется обновление эпидермиса, и это может привести к легкому шелушению.

В первые солнечные дни уровень ультрафиолета в атмосфере еще не настолько высок, чтобы опасаться солнечных ожогов. Однако если нарушения пигментации кожи уже присутствуют, даже подобная слабая стимуляция может оказаться достаточной и усилить проявления проблемы.

Те, кто питается разнообразно, не ограничивает себя зимой в овощах и фруктах, вряд ли рискуют стать жертвами авитаминоза и дефицита минералов, которые приводят к изменениям кожи. Что следует изменить в уходе за кожей весной?

Замените «тяжелые» кремы, которые вы использовали в холодное время года, на более легкие или на эмульсии, а зимние питательные средства на весенние — увлажняющие и успокаивающие. В данном случае вам подойдут косметические продукты на основе пептидов, например, линейка кремов Reviline на основе натуральных пептидов: тимуса, сосудов, хрящевой ткани, поджелудочной железы и печени. Особенность кремов Reviline в том, что они созданы на стыке косметологии и фармакологии и сочетают в себе свойства антивозрастных и парафармацевтических препаратов. Они обеспечивают деликатный и бережный уход за кожей лица и тела всех типов, в том числе чувствительной. Все кремы Reviline хорошо впитываются, не оставляя жирного блеска, делают кожу гладкой и эластичной, придают ей здоровый вид, увлажняют, питают, успокаивают и защищают, сохраняя вашу молодость на долгие годы.

Добавьте в косметический уход стимулирующие и улучшающие тонус кожи препараты: концентраты и сыворотки. Подобным действием обладают многие пептиды, а также ряд растительных компонентов. Например, в состав крема Revilab evolution №3 Peptide revitalizer входит комплекс пептидов, который оперативно восстанавливает повреждения ДНК клеток и способствует регенерации кожного матрикса. Сочетание низкомолекулярной гиалуроновой кислоты и растительных экстрактов способствует омоложению и питанию кожи. Пептид эпифиза (пептидный комплекс AA-1) оказывает антистрессовое и антиоксидантное воздействие на кожу. Работая, как индуктор теломеразы, он уменьшает количество и глубину мелких морщин.

А еще стоит упомянуть такой важный компонент крема, как Thermostressine®. Он направлен на защиту кожи от негативного воздействия окружающей среды: перепадов температур, ультрафиолетовых лучей, загрязнения воздуха.

Обладательницам чувствительной кожи нужно учитывать, что для адаптации к любым изменениям ей необходимо больше времени. Помогут тоники и сыворотки с успокаивающим эффектом. Например, **сыворотка Revilab №7**. Она содержит профессиональные косметологические пептидные комплексы и очень легкая по консистенции. В течение дня не только сохранит баланс чувствительной кожи, но и своевременно будет способствовать ее восстановлению.

Скоро солнечные лучи станут активными и яркими, поэтому очень важно, чтобы защита кожи была качественной и полноценной. Кроме классических солнцезащитных кремов, можно использовать и декоративную косметику, тональные кремы и минеральную пудру с SPF.

И в заключение хочу пожелать вам — встречайте весну с радостью, становитесь более красивыми, энергичными, успешными и счастливыми. Читайте наш журнал, следуйте нашим рекомендациям и расцветайте!

сам себе косметолог









ЧТО ТАКОЕ МИКРОБИОМ КОЖИ?

Микробиом кожи — это безумно интересное новое поле для научных исследований, которое меняет все, что мы раньше знали о человеке. Ранее ученые полагали, что мы состоим только из клеток и органов. Теперь они открыли новую систему, которая жизненно необходима для нашего существования

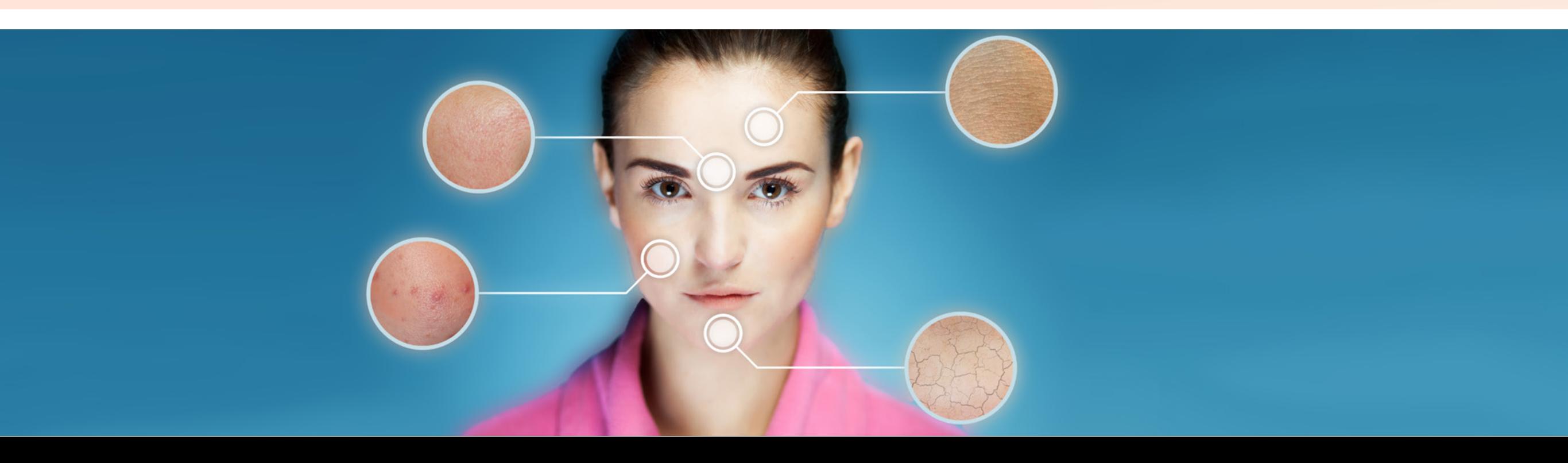
Микробиом — особая экосистема микроорганизмов, которые живут на нашем теле и внутри него. Микробиом кожи можно сравнить с отпечатками пальцев — у каждого человека он уникален и состоит из бактерий, которые влияют на все — начиная от кишечника, заканчивая иммунитетом. Наша кожа не исключение. Мы наследуем особенный микробиом от наших матерей. Но со временем он меняется в зависимости от образа жизни, возраста и окружающей среды. На сегодняшний день изучение микробиома кожи является одним из самых востребованных направлений в дерматологии, так как исследования в этой области способны оказать существенное влияние на индустрию красоты. Исследования доказывают, что наличие бактерий на коже очень важно и полезно для нас. Они защищают кожу от аллергенов, внешних раздражителей и окислительного стресса.

КАК МИКРОБИОМ КОЖИ ВЛИЯЕТ НА ЕЕ ВНЕШНИЙ ВИД

Важно понять: если плохо бактериям на коже, плохо и самой коже. Высыпания, повышенная чувствительность, неравномерный тон, сухость — все эти состояния могут быть напрямую связаны с нарушением функции микробиома. Сейчас косметическая индустрия предлагает три класса препаратов, направленных на работу с микробиомом

Пребиотики — питательная среда для «хороших» бактерий, пробиотики — разобранные на частички сами бактерии, которые также питают дружественную микрофлору, и живые бактерии, препаратов с которыми пока очень мало, так как сохранить их нетронутыми достаточно сложно. Один из принципов действия косметики с пребиотиками — замещение патогенной (вредной) микрофлоры. Благодаря этому «хорошие» микроорганизмы растут быстро и уверенно, вытесняя «плохие». Это хорошо работает при терапии акне, розацеа, на воспаленной чувствительной коже, при куперозе и после травмирующих

процедур. Но есть нюанс: если кожа подвергалась агрессивному воздействию, бактериям нужно дать «подрасти» в течение 2-3 месяцев — и на это время сильнодействующие препараты из ухода придется исключить. Дерматологи уверены, что пробиотики способны не только увлажнить кожу и выровнять тон, но и избавить ее от более серьезных проблем: экземы, акне и покраснений. Слово «пробиотики» на упаковке совсем не означает, что внутри косметического средства присутствуют живые бактерии: микроорганизмы крайне нестабильны, к тому же, они не уживаются с консервантами, которые добавляют в косметику. Средства с пробиотиками содержат инактивированные микроорганизмы, фрагменты их ДНК и пустые оболочки их клеток, ферменты лактои бифидобактерий. Все эти компоненты оказывают смягчающее и увлажняющее действие, уменьшают раздражение.



КАК ПРОБИОТИКИ ВЛИЯЮТ НА МИКРОБИОМ КОЖИ?

Итак, мы с вами выяснили, что в косметических продуктах не может быть живых организмов, поэтому здесь «пробиотиками» называются вещества (бактерии), которые оптимизируют и восстанавливают баланс микробиома кожи. Они действительно способны повышать защитную функцию кожи и местный иммунитет.

Основная задача пробиотиков в косметике — повышение защитной функции кожи. Они обогащают микробиом, и благодаря таким «полезным» бактериям кожа эффективнее борется с воздействием внешних агрессивных факторов. Некоторые бактерии оказывают антиоксидантный эффект и обладают увлажняющим действием. Не рекомендуется совмещать косметику, содержащую пробиотики, с другими средствами. Активные компоненты, такие как кислоты, ретинол, спирт, могут негативно влиять на микробиом кожи. Результат совместного применения пробиотических косметических средств с продуктами, содержащими другие активные компоненты, предсказать невозможно.

СРЕДСТВА, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МИКРОБИОМ КОЖИ

Не так давно один французский косметический бренд выпустил крем с ретинальдегидом, который действует в 11 раз быстрее ретинола и восстанавливает здоровый микробиом кожи. Однако чтобы пре- и пробиотики работали эффективно, нужно подготовить кожу к их использованию, создав правильный уровень рН. Вот поэтому лучше брать на вооружение такие средства, как REVILINE® тоник рН-балланс. Он восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи лица благодаря входящему в его состав инновационному пептиду Rubixyl® — помощнику кожи в борьбе с повседневными стрессами. Тоник рН-баланс способствует восстановлению кислотно-щелочного равновесия кожи лица до оптимальных показателей и существенно повышает устойчивость кожи к различным стрессовым воздействиям, разглаживает морщины и улучшает цвет лица.

Итак, подведу итог всему сказанному: исследования микробиома и знание о том, что для него полезно, а что — нет, стали толчком к популяризации бережного отношения к коже, созданию лаконичных программ ухода и появлению косметических средств с деликатно действующими, минималистичными формулами и пробиотиками в составе. Последние служат питательной средой для развития «хороших» бактерий и, как следствие, решают множество косметических проблем. В частности, помогают справиться с чувствительностью и сухостью кожи, избавиться от самых разных ее заболеваний, включая акне и розацеа. Теперь вы все знаете о бойцах невидимого фронта, а потому ваш уход за кожей станет еще более продуманным.



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Особенности косметических линий Peptides

Все мы мечтаем иметь идеальную, сияющую кожу. Морщины — враг № 1 женской молодости и красоты, они лишают ваш образ свежести и привлекательности, делают лицо печальным и уставшим. Декоративная косметика способна замаскировать некоторые несовершенства: тусклый цвет кожи и пигментацию. Но скрыть следы возраста она не в силах. Отвоевать у старости несколько лет помогают современные кремы. Правильно подобранный крем для лица способен продлить молодость нашей кожи, вернуть ей здоровый, сияющий вид. И как найти тот единственный среди сотен баночек, выстроившихся на полках магазинов, аптек и на интернет-сайтах?

Каждая из нас знает, что поиск идеального крема сродни погони за волшебным единорогом: ты никогда его не видела, но веришь, что он существует. В результате мы, женщины, мечемся от одного бренда к другому, от баночки к тюбику и не знаем покоя. Как это происходит? Растерявшись в магазине, мы спрашиваем совета у подруги и, вот кажется мы уже у цели, потому что знаем марку и название, которое с готовностью сообщаем продавцу-консультанту.

Но что-то снова идет не так, как мы рассчитывали, и мы разочаровываемся. Разочаровываемся снова и снова, вздыхая над очередной бесполезной баночкой, жалея потраченные деньги и сетуя на продавца, подругу, рекламу... Ведь, в конце концов, могли бы купить яркую помаду или даже эффектное платье. А в итоге (ну не выбрасывать же!) наносим крем для лица на руки и тело. Думаю, эта ситуация знакома многим.

Команда профессионалов Peptides выделила основные ориентиры, которые помогут вам выбрать крем для лица в соответствии с вашими основными потребностями:

- 1) крем должен быть создан с учетом инновационных технологий, действующих на клеточном уровне и восстанавливающих структуру кожи;
- 2) он должен быть эффективен в отношении возрастных изменений кожи;
- 3) безопасный состав;
- 4) приятная консистенция;
- 5) ненавязчивый аромат;
- б) возможность нанесения в качестве базы под макияж;
- 7) предпочтительнее средства с матовым или легким сатиновым «финишем»;
- 8) non-comedogenic, non-acne (некомедоногенные, не вызывающие акне);
- 9) гипоаллергенные (то есть подходят для любого типа кожи, в том числе для проблемной и чувствительной);
- 10) крем не должен содержать парабенов;
- 11) доступная цена, что вполне реализуемо, остальное рекламная уловка многих компаний.

Косметические средства от **Peptides** очень разнообразны и могут удовлетворить максимум потребностей кожи. В этой статье мы решили сориентировать вас в выборе косметических линий.

Серия **Reviline** ориентирована преимущественно на комбинированную кожу и предполагает возможность сочетания нескольких средств в ежедневном уходе в зависимости от особенностей кожи на разных участках лица и тела.

Линия **Reviline PRO** предполагает более интенсивное и направленное воздействие на основную проблему кожи.

A серия **Revilab evolution** ориентирована на высокую скорость и интенсивность воздействия на клеточные структуры кожи, обеспечивая быстрый результат.





КАК ПОБЕДИТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

Нина Добраковская, Россия, Санкт-Петербург

Все мы любим весну. Но с ее приходом кто-то круглосуточно проводит время на улице, греясь в теплых лучах солнца, и гуляет по цветущим паркам, а кто-то бежит в аптеку за антигистаминными средствами и бумажными платочками, объявляя себя затворником. Сезонная аллергия на цветение, которая обостряется в то время, когда цветут растения или появляются насекомые, вызывает аллергический ринит. О том, как от него избавиться и поддержать организм в период обострения аллергии, мы и расскажем в этой статье.



Начнем с того, что аллергический ринит может возникнуть в любое время года. Зуд и щекотание в носу, покраснение кожи носа, слезотечение могут стать следствием контакта с такими аллергенами, как домашняя пыль, шерсть животных, пищевые продукты. Попадая на слизистую оболочку носа, они вызывают аллергическую реакцию. Но заработать обострение аллергического ринита можно и осенью, и зимой, когда вирусы наиболее активны, и мы нередко подхватываем их, и особенно весной, когда иммунная система по тем или иным причинам ослабевает.

Чем вызван аллергический ринит?

Возникает из-за того, что на слизистую оболочку попадают аллергены — вещества, которые иммунитет ошибочно принимает за опасные. Чтобы их обезвредить, он как раз и запускает воспалительную реакцию.

Как проявляется?

Слизистая оболочка отекает, появляются чихание и выделения, в носу зудит, он заложен, причем ночью заложенность усиливается. У многих аллергический ринит появляется только весной и летом — в период цветения растений-аллергенов. Люди с аллергией на домашнюю пыль или шерсть животных могут столкнуться с проблемой в любое время года. Аллергические реакции разделяют на реакции немедленного типа, возникающие между аллергеном и тканями организма сразу же, и аллергические реакции замедленного типа, которые развиваются через несколько часов или даже суток, когда человек может

уже не увидеть связи между причинно-значимым аллергеном и последовавшими симптомами. В этом случае прояснить ситуацию поможет анализ. Аллергический ринит никогда не появляется на пустом месте. Этому симптому всегда предшествуют некие обстоятельства.

Как правило, в организме уже есть скрытая чувствительность к тем или иным аллергенам. Она заложена генетически. И аллергия в том или ином варианте раньше, пусть даже много лет назад, у человека уже проявлялась. Это могли быть аллергический дерматит, ринит или конъюнктивит, пищевая или лекарственная аллергия. Сейчас же возникла острая реакция на пыльцу — сезонный поллиноз. Сошлись внутренние условия и внешние факторы.

Главный внешний фактор — высокая концентрация пыльцы в воздухе. В средней полосе России есть три четкие пыльцевые волны.

- Середина апреля конец мая. Летит пыльца деревьев — березы, орешника, ольхи, дуба, ивы, клена.
- **Июнь июль**. Цветут злаковые травы: тимофеевка и мятлик луговой, овсяница, плевел и еще куча разных «колосков».
- Конец июля август. Аллергическая опасность исходит от сорной травы: полыни, лебеды, подорожника, подсолнечника, одуванчика, мари и других.

Ослабление вирусом

Ведущую роль среди внутренних факторов играет состояние иммунитета и конкретно слизистой оболочки носа. Если она выполняет свою функцию на все сто процентов, то никакой контакт с аллергенами не приведет к развитию болезни. Если же слизистая оболочка повреждена, ее проницаемость повышается в десять раз. Аллергия на таком фоне развивается чаще и быстрее.

Отчего же повреждается слизистая оболочка носа?

В первую очередь под действием вирусной инфекции. Поэтому обострение ринита часто случается после недавно перенесенной ОРВИ или простуды. Более того, некоторые вирусы имеют схожую структуру с аллергенами. Так, респираторно-синцитиальный вирус — один из ОРВИ — по своим свойствам похож







на клеща домашней пыли. Возможно, вы недавно встречались именно с ним?

Кроме того, жители мегаполисов живут в неблагоприятных экологических условиях, чего стоит только загрязненный воздух. Вся эта «химия» неизбежно влияет на дыхательные пути, повреждая слизистую еще сильнее. Но самое удивительное, вредные вещества из воздуха влияют и на пыльцу. Они разрушают ее защитную оболочку, делая аллерген более агрессивным. Таким образом, с одной стороны, на нас действует более агрессивная пыльца. А с другой — нас слабо защищает собственный барьер от аллергенов. В результате год от года число аллергиков растет.

Разумеется, аллергический ринит, даже появившийся впервые, нельзя пускать на самотек. В противном случае аллергическое воспаление затронет весь организм. Повышается риск развития астмы. И еще сильнее снижаются защитные свойства кожи и дыхательных путей. Организм хуже справляется с окислительным стрессом. Слабо производит собственные защитные белки — интерфероны. В результате плохо справляется и с аллергенами, и с инфекциями.

Как справиться с аллергическим ринитом?

Сегодня в лечении аллергического ринита применяется комплексный подход. Согласно ему, те или иные средства подбираются в соответствии с тяжестью и специфике течения заболевания. Оно может быть легким, средним или тяжелым. На каждом этапе применяют свои группы препаратов. Как мы уже говорили, аллергический ринит проявляется зудом, чиханием и ринореей (течением из носа). В этом случае используют антигистаминные средства для приема внутрь, а также назальные спреи, кстати не только гормональные. Например, значительно облегчить носовое дыхание поможет современная разработка компании Peptides — очищающий и регенерирующий бальзамы для носа «Ринолакс». Это инновационные, эффективные препараты







для профилактики и коррекции ринита разной этиологии. Они стимулируют восстановительные процессы в тканях верхних дыхательных путей, 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.

В ассортименте **Peptides** есть и уникальная серия пептидных комплексов с сублингвальной формой введения, которые способствуют профилактике и коррекции различных заболеваний. Эффективность подобной формы приема обусловлена тем, что препарат попадает на слизистую оболочку подъязычного пространства с богатой сетью капилляров, благодаря чему **Revilab SL** проникает прямо в кровоток, минуя пищеварительный тракт и печень. С учетом непосредственного попадания в кровоток скорость наступления эффекта возрастает по сравнению с приемом обычной таблетки. Комплекс Revilab SL 03 помогает укрепить иммунную систему при первых признаках аллергии, а **Revilab SL 06** применяется специально для профилактики и коррекции различных заболеваниях дыхательной системы, в том числе и при аллергии. Важнейшими преимуществами препарата являются удобное применение, высокая биодоступность, эффективность, отсутствие побочных эффектов, возможность применять его параллельно с другими препаратами.

Перекрестные реакции

Людям с аллергическим ринитом также важно помнить — в период пыления резко повышается чувствительность к любым воздействиям, то есть усиливается риск реакций на любые вещества — пыль, шерсть животных, лекарства.

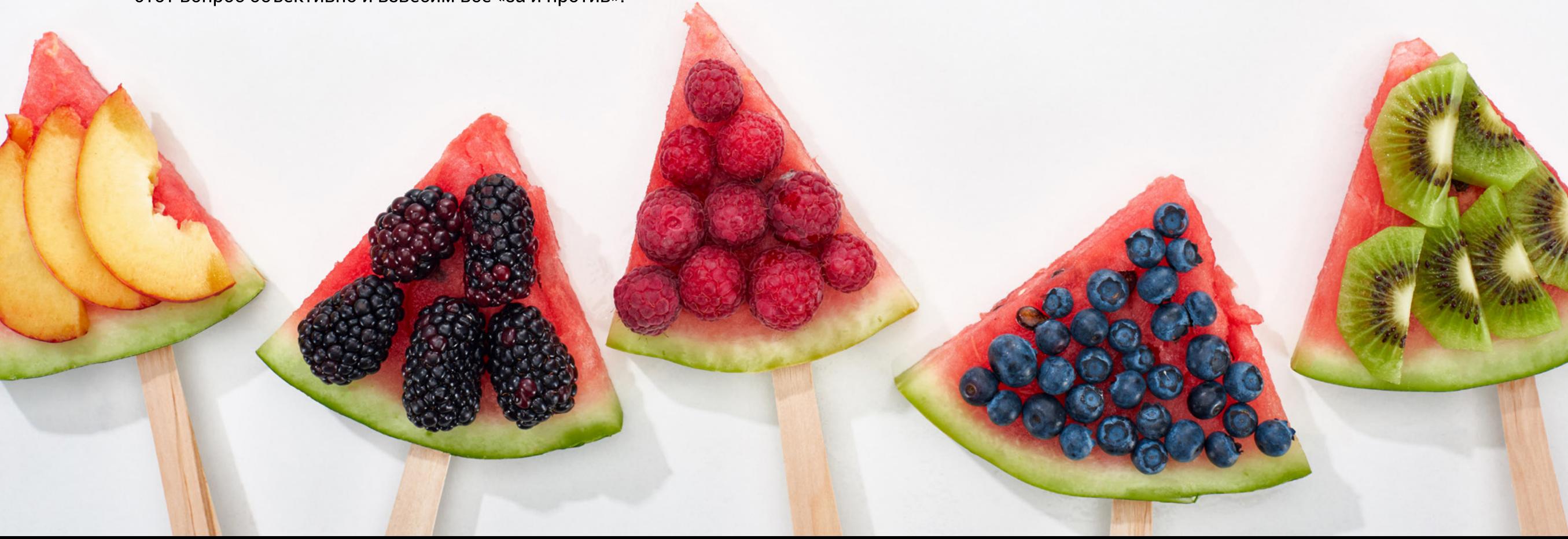
Важно исключить из рациона те растительные продукты, которые вызывают перекрестную аллергию, то есть те же реакции, что и пыльца причинных трав и деревьев.



КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА: ЗА И ПРОТИВ

Мария Нефедова, Россия, Санкт-Петербург

«Кето-диета сжигает жир, но при этом сохраняет весьма неплохую калорийность питания, позволяя сберечь мышечную массу и хороший уровень метаболизма. Не зря в Кремниевой долине все больше бизнесменов топуровня выбирают именно кето-рацион. Это не просто принципы питания, это инструмент биохакинга», — такие слова можно прочитать сегодня в соцсетях адептов кето-диеты. Так ли это на самом деле? Давайте посмотрим на этот вопрос объективно и взвесим все «за и против».

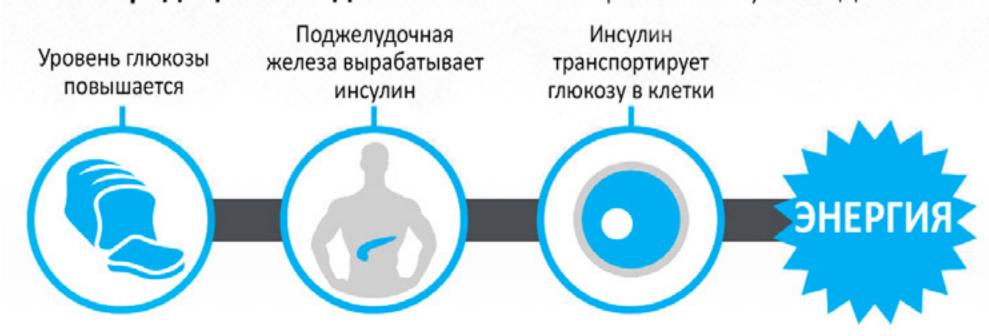


Суть кетогенной диеты в том, чтобы максимально исключить углеводы (а это не просто выпечка, паста, сахар и его заменители, но еще и мед, фрукты, корнеплоды, каши и рис в любом виде). В рационе допускается 5% квота углеводов за счет ягод, зелени и некоторых овощей. Для сравнения: в стандартной пирамиде питания, регламентированной Всемирной организацией здравоохранения как основа сбалансированного рациона, часть углеводов может составлять до 60%.

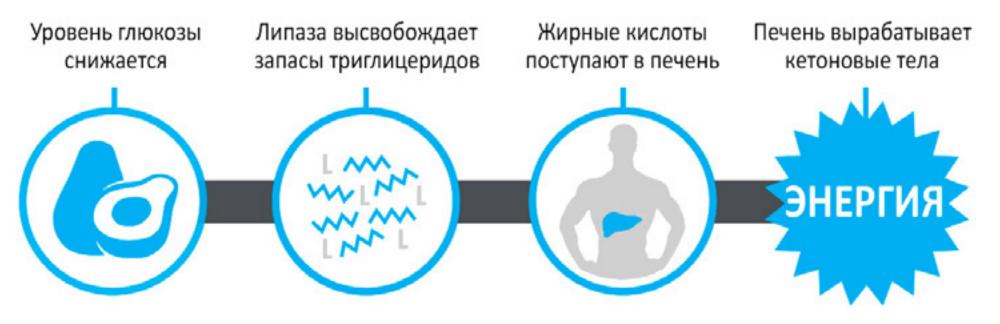
Как известно, практиковать белковую диету небезопасно для здоровья, но в чем тогда черпать энергию? Ответ — в жирах. Их не стоит бояться; холестериновые ужасы, которыми пугали людей весь XX век, в XXI расцениваются как происки заинтересованных фармкомпаний. Важно сделать поправку: речь идет о правильных жирах, богатых полиненасыщенными жирными кислотами, а не о сочном шашлыке, маргарине и трансжирах, которые пагубны для здоровья.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КЕТОЗ? КАК РАБОТАЕТ КЕТО-ДИЕТА?

Традиционная диета: высокое потребление углеводов



Кетогенная диета: высокое потребление жиров



Принцип диеты

В качестве основного «топлива» для мозга организм использует углеводы. При резком сокращении углеводов в питании ниже 20 гр в день, количество глюкозы критически снижается - и для нормального функционирования и окисления жиров не хватает энергии. Для питания мозга организм запускает процесс получения альтернативной энергии кетоз. Это состояние, развивающееся в результате углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетоновых тел. В обычном состоянии концентрация кетоновых тел в крови очень низкая, так как они замещены глюкозой и организм не нуждается в дополнительной энергии. В процессе кетоза концентрация кетоновых тел резко повышается.

Состояния кетоза также можно достигнуть с помощью голодания в течение нескольких дней, но это крайне вредный способ. Кето-диета – это альтернатива полному голоданию, позволяющая наносить меньший ущерб организму. Вместе с питанием мы продолжаем получать все необходимые вещества и не испытываем голода, исключая лишь углеводы и заставляя организм запустить процесс расщепления жиров.

У кетодиеты довольно серьезная научная база; она показала отличные результаты у детей и взрослых с эпилепсией — вплоть до исчезновения судорожного синдрома на фоне отмены противосудорожных препаратов. Она эффективна для людей с некоторыми аутоиммунными заболеваниями и болезнью Альцгеймера, а также для людей с онкологическими болезнями. Дело в том, что опухолевые клетки «питаются» глюкозой, а согласно исследованиям, перевод на низкоуглеводный, но высокожировой режим питания приводит к регрессии опухолевого процесса.

Наблюдения за пациентами, придерживающимися такой модели питания, показали, что, как ни странно, человек начинает ощущать прилив сил, активность мозга повышается, а настроение улучшается. Секрет заключается в биохимических процессах: организм переходит на новые источники энергии — кетоны, образующиеся при распаде жира.

Первыми популяризаторами кетодиеты были биохакеры из Кремниевой долины, желающие дожить хлеб до глубокой старости здоровыми и активными.

К ним присоединились звезды Голливуда, а затем помешательство на кето-диете охватило весь мир. Убрать лишний жир, употребляя жиры, — возможно, просто для этого придется постараться.

Однако назначать кетодиету должен только опытный врач-диетолог. Не диет-консультант, не инста-фуд-блогер, не нутрициолог или кетоадепт. К этой системе питания есть определенные противопоказания, например, диабет, хронический панкреатит, холецистит, семейная гиперлипидемия и т.д. К тому же в начале диеты, при переходе на другие источники энергии, распространена сложная адаптация организма.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА КЕТО-ДИЕТЫ



ИСКЛЮЧИТЬ





Макароны



Сладости



Молоко





Кукуруза









Побочные эффекты диеты

Сокращение доли углеводов провоцирует снижение уровня инсулина в крови, в результате почки получают сигнал к высвобождению лишнего натрия. В период между сокращением потребления натрия и вымыванием его излишних отложений ваш организм начинает выделять больше соды, чем обычно, как следствие уровень натрия и других электролитов падает. Когда это происходит, у вас может возникнуть усталость, головная боль, кашель, насморк, раздражительность и тошнота. Это состояние называется кетопростуда. Важно понимать, что причиной ее появления стал не вирус гриппа. Такая простуда не опасна и не заразна. Название в данном случае лишь отражает схожесть симптомов. При появлении признаков недомогания многие люди пугаются, думая, что кето-диета негативно сказалась на их здоровье, и снова начинают есть углеводы. На самом деле кето-простуда служит признаком того, что ваш организм наконец очистился от сахара, углеводов и промышленной пищи и перестраивается, чтобы начать использовать жиры в качестве источника энергии. Обычно она длится всего пару дней, именно столько времени требуется на адаптацию. Облегчить состояние можно, включив в рацион больше воды.

В любом случае перед диетой необходимо посоветоваться со своим врачом и в этот период наблюдать за своим состоянием: за биохимией крови, давлением, состоянием сердечно-сосудистой системы и органами желудочно-кишечного тракта.

Важно подчеркнуть главное: каждый человек индивидуален — с особенным строением тела, генетически унаследованной конституцией, стрессовыми факторами, уровнем физической активности и приобретенными пищевыми привычками, которые имеют колоссальное влияние на здоровье.

Итак, кетогенная диета представляет собой план питания с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов, разработанный для того, чтобы привести организм в состояние, называемое «кетоз» и сжечь накопленный жир. Разработанная для детей с эпилепсией кето-диета с легкой руки голливудских знаменитостей пережила взлет популярности в последние годы.

Однако уже год назад большинство СМИ усомнились в пользе и даже безопасности этого метода коррекции веса. Кетогенная диета не является волшебной палочкой для самом деле кето-простуда служит признаком того, что ваш организм наконец очистился от сахара, углеводов и промышленной пищи и перестраивается, чтобы начать использовать жиры в качестве источника энергии. Обычно она длится всего пару дней, именно столько времени требуется на адаптацию. Облегчить состояние можно, включив в рацион больше натрия и электролитов, употребляя больше воды.

Слушайте и изучайте свой организм. И тогда вы сможете при желании быстро сбросить лишние килограммы, подобрав для себя оптимальный метод коррекции веса. А в следующих выпусках мы подробно рассмотрим другие популярные диеты.



ЕДИМ ВКУСНО ИПОЛЕЗНО!

Весна — волшебное время года, которое часто вдохновляет нас на перемены в жизни. Как правило, именно весной мы, просыпаясь от зимней спячки, бежим в тренажерный зал и садимся на всякого рода диеты. Хотя диеты, в основном, — это пустая трата сил, времени и здоровья. Основой правильного похудения является здоровое сбалансированное питание, чтобы организм в равной степени получал все необходимые макро- и микронутриенты. Сегодня в рубрике мы поделимся рецептами с масляным купажом «Ревиформ», которые не только богаты содержанием мононенасыщенных жиров, но и являются залогом правильного питания для стройности, красоты и молодости.

Лосось, запеченный в травах с масляным купажом «Ревиформ»

Основные ингредиенты

- Филе лосося 900 г
- Масляный купаж «Ревиформ» 120 мл Сушеный орегано 1 ч. л.
- Соевый соус 130 мл
- Измельченный чеснок 1 ч. л.
- Молотый сушеный имбирь 1/2 ч. л.
- Сушеный базилик —1/2 ч. л.
- *Сушеный тимьян* 1/4 ч. л.
- Сушеный розмарин 1/2 ч. л.
- Сушеный эстрагон 1/2 ч. л.

Способ приготовления

- Начните с приготовления маринада. Смешайте травы и специи (чеснок, имбирь, базилик, орегано, тимьян, розмарин, эстрагон), соевый соус и масляный купаж «Ревиформ».
- Возьмите пакет для запекания, положите в него рыбу кожей кверху и залейте получившимся маринадом. Закройте пакет, поместите его в холодильник и оставьте на 3-4 часа.
- Разогрейте духовку до 180°. Покройте противень фольгой. Выложите на нее рыбу. Полейте лосось маринадом, оставшимся в пакете. Поставьте противень в духовку на 20-25 минут.

купажом «Ревиформ»

Основные ингредиенты

- Свежая тыква 400 г
- Прованские травы 1 ст. л.
- Масляный купаж «Ревиформ» 2 ст. л.
- Грецкие орехи 200 г
- Caxap 200 г





Способ приготовления

- Тыкву очистите от кожуры и нарежьте кружочками, толщина которых должна быть не более 1 см.
- Кружочки тыквы смажьте масляным купажом, посыпьте пряными травами, выложите в форму для выпечки и поставьте в духовку, разогретую до 180°, на 20-25 минут.
- Разогрейте сухую сковороду. Потом всыпьте сахар и подождите, когда он превратится в карамель.
- Грецкие орехи следует немного измельчить, добавить в сковороду с карамелью и перемешать.
- Один запеченный кружок тыквы выложите на тарелку. Сверху положите немного карамелизированных орехов (делать это нужно быстро, пока не застыла карамель).
- Повторите слои, чередуя тыкву и орехи, до желаемой высоты. Верхним слоем должны стать карамелизированные орехи.

Салат с авокадо, кедровыми орешками и масляным купажом «Ревиформ»

Основные ингредиенты

- Авокадо 1 шт.
- Помидоры черри 6 шт.
- Кедровые орехи 20 г
- Базилик 1 пучок
- Сок лимона 1 ст. ложка
- Чеснок 1 зубчик
- Сыр фета 20 г
- Соль по вкусу

• Перец молотый — по вкусу





Способ приготовления

- Кедровые орешки слегка обжарьте на сухой сковороде.
- Авокадо очистите, нарежьте дольками и сбрызните лимонным соком.
- Нарежьте помидоры черри на четвертинки.
- Приготовьте заправку для салата. Смешайте масляный купаж, сок лимона, соль, перец и измельченный чеснок.
- На плоскую большую тарелку выложите авокадо, сверху распределите помидоры, нарвите руками листья базилика и полейте заправкой.
- Добавьте в салат сыр фета и кедровые орешки.

Подготовила Юлия Таратуто





Ольга Сидорина, Россия, Краснодар

Несмотря на различия во вкусах, предпочтениях и талантах, у успешных деловых женщин есть общие отличительные черты, без которых невозможно себе представить ни одну из них, — это постоянное стремление к перфекционизму в работе, педантичность и скрупулезность, умение работать в условиях многозадачности и неординарность мышления. Они лучше всех понимают — чтобы преуспеть в стремительно меняющемся мире, следует выполнять свою работу на самом высоком уровне, уметь сохранять баланс между работой и личной жизнью и смело идти вперед к своим целям. Как это возможно? Сегодня об этом расскажет Ольга Александровна Сидорина, руководитель дилерского центра Peptides в Краснодаре.



Что меня мотивирует в бизнесе? В первую очередь результаты применения нашей продукции, которые я ощутила на себе, результаты партнеров и близких людей. Чем мощнее эффект, тем больше мотивация работать дальше.

Давайте знакомиться, я Ольга Александровна Сидорина, по специальности ветеринарный врач. В настоящее время возглавляю дилерский центр **Peptides** в Краснодаре.

К сотрудничеству с компанией **Peptides** пришла совершенно спонтанно. Как это часто бывает с молодыми мамами после декрета — хочется чем-то заниматься, в чем-то реализоваться, и, желательно, чтоб хватало времени на семью. Моя мама всегда была генератором интересных идей и, услышав о пептидах,предложила изучить эту тему мне. Я заинтересовалась информацией, нашла спонсора и стала сотрудничать с **Peptides**.

Я долго сомневалась, поскольку в сетевом бизнесе никогда не работала. Убедили меня слова Андрея Васильевича Стефанкива, исполнительного директора компании. Он сказал, что очень скоро люди будут сами искать наш офис, мол, не теряйте времени. И я согласилась, хотя никогда не видела в себе талантов предпринимателя. Сегодня я могу с уверенностью сказать, что сделала правильный выбор.

Сетевой бизнес — это прежде всего школа жизни, это возможности и опыт. Я долгое время просто продавала продукцию, мне было очень непросто налаживать контакт с людьми, я уставала. Учитывая то, что я интроверт — мне не хватало здорового нейтралитета в общении с клиентами. Казалось, что я недостаточно квалифицирована, ничего не умею, при этом хотелось помочь абсолютно всем и каждому. Я продолжаю считать себя интровертом. Но прошедшие годы работы над собой дали результаты – сегодня у меня сотни благодарных клиентов и партнеров, которые доверяют мне и нашей продукции. Это ответственность, которую я беру на себя с удовольствием. Теперь мне нравится общаться с людьми, я научилась видеть и понимать потребности клиентов. Для меня решающее значение имеют качество, безопасность и эксклюзивность продукта, который я предлагаю и продаю

клиентам. Тем более, когда строишь бизнес. Приятно осознавать, что я работаю в компании, выпускающей эффективные препараты, аналогов которым нет ни в нашей стране, ни за ее пределами!

Как организована работа моего дилерского центра? Думаю, как и в большинстве других наших офисах. Я сама занимаюсь и центром, и работой с партнерами, и провожу консультации. У меня есть помощница с феноменальной памятью — Алмакаева Наталья.

Она «моя правая рука» и часто очень выручает меня, если я что-то упустила в заказе или забыла кому-то позвонить. Иногда прошу мужа о помощи, он с радостью откликается на просьбу. Во вторник, четверг и субботу я провожу консультации по продукции **Peptides** для партнеров и новичков, мы детально разбираем каждый вопрос.

В моей структуре лидеров (партнеров) немного, в основном, постоянные клиенты и пациенты частных краснодарских клиник. Мы встречаемся в офисе, с большинством — дружим, посещаем разные мероприятия, обсуждаем новости. У нас много общего, я благодарна каждому из партнеров за доверие, за то, что выбрали меня своим наставником.

В Краснодаре мы дважды проводили региональные конференции, для меня это всегда волнующие события! Каждый раз эти встречи выпадали на весну, когда в городе уже красиво и тепло. И в этот раз традиционно мы встречаемся в марте. Сейчас как раз ведется подготовка к нашему мероприятию, посвященному 10-летию компании. Я замечаю возросший интерес жителей края к новым технологиям омоложения, к интегративным подходам в лечении и оздоровлении. Это неудивительно - регион теплый, солнечный, курортный, женщины хотят выглядеть не просто хорошо, а сногсшибательно, ищут способы продлить молодость и поддержать цветущий вид. К счастью, современная медицина становится все больше предиктивной, врачи учат пациентов заниматься профилактикой

возрастных изменений как можно раньше, в том числе с помощью пептидных биорегуляторов. Уверена, тему пептидов надо развивать в крае активно и наши мероприятия как раз направлены на это.

Я приглашаю всех в солнечный Краснодар, приезжайте к нам на конференцию в честь 10-летия компании 21 марта этого года, берите с собой любимых людей — вы получите максимум информации и реальные инструменты для самостоятельного восстановления здоровья и молодости.

Я считаю, что человек в плане знаний никогда не должен останавливаться на достигнутом. Я — «вечный студент» и очень люблю учиться. Мне важно узнавать подробности, детали объекта изучения. Я должна понимать, что, как и зачем происходит, например, в организме человека, по каким алгоритмам протекает тот или иной процесс. Поэтому я прошла повышение квалификации в ФМБА и получила диплом специалиста по пептидной и непептидной биорегуляции. Следующий шаг — «Школа эпигенетической регуляции». Обучение у Ирины Юрьевны Сабуровой будет для меня очень ценным опытом.

Конечно, я на всех уровнях ощущаю поддержку компании! Чувствуется, что к этому вопросу **Peptides** подходит ответственно. У меня каких-то глобальных проблем еще не возникало, но те вопросы, с которыми я обращалась к руководству решались достаточно быстро. Большое количество информации, предоставляемой партнерам — вебинары, фильмы, видеоролики, презентации, обучающие школы — это тоже важная своевременная поддержка. Сюда же отнесу наши замечательные поездки, выездные мероприятия — чем не тимбилдинг с потрясающей мотивацией к дальнейшей успешной деятельности? Компания делает все для удобства работы партнеров.

Все-таки, я в большей степени мама и жена. Но меня всегда привлекала возможность зарабатывать там, где работа пересекается с



Ключ к успеху в отдаче и трудолюбии. Когда горят глаза и есть цель, преграды перестают существовать Все, о чем мы мечтаем, может стать реальностью. хобби. Это лучший признак мотивированности — когда ты не можешь не работать и трудишься с удовольствием! Когда тебе звонит партнер или клиент посоветоваться — а ты с радостью поднимаешь трубку и готов отвечать на многочисленные вопросы — это показатель высокой мотивации для меня. Бизнес не должен выматывать женщину, истощать ресурсы ее энергии, у нее обязательно должно оставаться время на качественный отдых, отношения и возможность побыть с собой наедине. К счастью, в сетевом бизнесе с востребованным продуктом это осуществимо!

Знаете, я не считаю себя эдакой бизнес-вумен в классическом понимании. Думаю, что в бизнесе у каждого есть свои секреты —кто-то гениальный руководитель, кто-то успевает высыпаться за 4 часа, у кого-то талант к генерированию новых идей, кто-то ведет здоровый образ жизни и имеет неиссякаемый запас энергии, а может, просто упрямый и настойчивый? Главный критерий успеха — это ваша цель. Она — четкая, дерзкая, и вдохновляющая — единственный секрет.

Какими лайфхаками я могу поделиться? Сядьте и подумайте сегодня — чтобы прийти в идеальное будущее через три года, что нужно начать делать уже сейчас? Какие идеи необходимо внедрить? Чему научиться? Какие навыки и сферы прокачать? Что попробовать нового?

Запишите свои мысли. Поставьте по каждой сфере цель на текущий год, при этом осознавая, что задачи на этот год — это «кирпичики» ваших больших достижений. Учитесь мыслить масштабно и видеть, как ваши поступки здесь и сейчас формируют будущее. Например, если вы хотите вести компетентные консультации для клиентов, вам уже в этом году стоит пойти на курсы «Школы эпигенетической регуляции».

Это важные задачи, которые нужно начать решать, и они продвинут вас к желаемому будущему. И здесь скрыта маленькая хитрость — если представить себя через 3 года и начать действовать уже сейчас, велики шансы, что вы достигните идеального положения вещей намного быстрее. Нет причин откладывать новую жизнь, правда?

Я хочу, чтобы окружающие вдохновились моим примером и поверили, что достичь любых результатов честным и благородным путем реально! Я благодарна жизни за эту возможность, я счастливый человек. И желаю всем найти себя, стать успешными, богатыми и идти по пути развития с гордостью и радостью от каждого прожитого дня.



HALIA ABTOPLI

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



ЕКАТЕРИНА ВЛАСОВА Россия, Москва



ОЛЬГА КОХАНОВА Россия, Санкт-Петербург



ОЛЬГА СИДОРИНА Россия, Краснодар



ВЕРОНИКА ГАЛКИНА
Россия, Санкт-Петербург



МАРИЯ НЕФЕДОВА Россия, Санкт-Петербург



ЮЛИЯ ТАРАТУТОРоссия, Санкт-Петербург



НИНА ДОБРАКОВСКАЯ Россия, Санкт-Петербург



ИРИНА КУЛИКОВА Россия, Санкт-Петербург



PEPTIDES #015/MAPT/2020



«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, 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», 2020, www.peptidesco.com