

ФИТОДОКТОР

№1 (28) МАРТ 2013

- 3** | Курс на сохранение молодости!
- 10** | В весеннем ритме
- Наш специальный курс омоложения
- 16** | Больше энергии, меньше веса
- 20** | У вашей красоты есть будущее!



Учредитель и издатель:

ООО «Фармавест»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-01-26

Соучредители:

Алтайский государственный
медицинский университет
656099, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Ленина, 40, тел./факс: 36-73-59
Фармацевтическая компания «Эвалар»
659332, Алтайский край, г. Бийск,
ул. Социалистическая, 23/6,
тел./факс: (3854) 39-00-84,
e-mail: vascor@evalar.ru
www.evalar.ru

Координатор проекта

Ольга Возчикова
e-mail: vok@evalar.ru

Редактор

Надежда Овсянникова
тел.: (3854) 39-00-31

Научные консультанты:

Борис Козлов,
доктор медицинских наук,
профессор Алтайского медуниверситета
Галина Холмогорова,
ведущий научный сотрудник Центра
профилактической медицины,
кандидат медицинских наук
Ольга Сафина,
врач-дерматокосметолог,
кандидат медицинских наук

Над выпуском работали:

Василиса Аверьянова, Екатерина Шушумкова,
Наталья Шапкина, Татьяна Глазырина

Фото в номере

Владимир Мозгунов, Сергей Сафронов,
Юрий Верещагин

Свидетельство о регистрации

ПИ №ФС 77-21816 от 30 августа 2005г.
Федеральная служба по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых коммуника-
ций и охране культурного наследия

Печать

ООО «Первый полиграфический комбинат»
Тираж 375 000 экземпляров

Подписной индекс

по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу



В ГУСТЫХ ПРЯДЯХ ЗАТЕРЯЕТСЯ СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

Подскажите, как укрепить волосы? Они испортились за зиму: секутся, выпадают, пропал блеск. Пью витамины, а результата не вижу...
Ольга С., г. Омск

Обычные синтетические витамины, судя по всему, плохо усваиваются вашим организмом. Попробуйте натуральные витамины в составе таблеток «Эксперт волос». Установлено, что натуральные витамины усваиваются лучше.

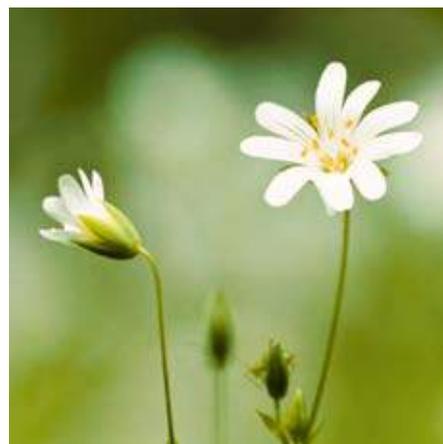
Таблетки «Эксперт волос» насыщают волосы изнутри натуральными витаминами группы В, аминокислотами, ферментами и кремнием (хвош), который повышает об-

разование коллагена, питает волосы изнутри, придает им блеск. Аминокислоты таурин и цистин предупреждают выпадение волос и обеспечивают упругость и эластичность. Цинк необходим для хорошего роста волос.

Для укрепления волос снаружи используйте лосьон-спрей «Эксперт волос» с гиалуроновой кислотой и таурином, который питает корни волос и стимулирует их рост.



Каждая женщина мечтает оставаться всегда молодой и привлекательной. Но мечты останутся мечтами, если не разбудить внутренний потенциал молодости и не активизировать способность организма противостоять времени. Как говорила Коко Шанель, все надо делать вовремя: если в 20 лет лицо нам дает природа,



КУРС НА СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ!



в 30 — его лепит жизнь, то в 50 мы должны заслужить его сами. Индустрия красоты создала инновационные омолаживающие косметические средства, с которыми можно смело встречать будущее! А компания «Эвалар», пожалуй, единственная предложила таблетки и крем «Лора» с гиалуроновой кислотой и пептидами, которые действуя снаружи и изнутри, активизируют естественные процессы омоложения. Весной самое время брать курс на сохранение молодости. Проводить очищение организма, сбрасывать накопившиеся за зиму килограммы, корректировать питание... И помогут Вам в этом натуральные препараты и витамины от компании «Эвалар». Всегда выбирайте самое лучшее!



Лариса Прокопьева,
президент фармацевтической
компании «Эвалар»

СОДЕРЖАНИЕ

3 Курс на молодость!

6 Выстукивает сердце
в такт: таурин—друг,
холестерин—враг!

8 Держите форму!
В России стартует
уникальный проект

10 В весеннем ритме—биоритмы

12 Коварное предвесенье
Из личной переписки
подполковника медслужбы

**НАШ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС ОМОЛОЖЕНИЯ:
ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ**

14 Больше энергии, меньше веса

17 Меньше вес—легче походка

18 Вам 45, вы полны сил
и ожиданий...

20 У вашей красоты есть будущее!

22 Женские слабости—
женские сладости

БАД В АПТЕКЕ: ВЫГОДНО И ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



В рамках Международного делового медико-фармацевтического форума Некоммерческое партнерство производителей БАД провело круглый стол «БАД — продукция для здоровья». На мероприятии прозвучал доклад начальника отдела продвижения ЗАО «Эвалар» Оксаны Поповой «БАД в аптеке. Возможности расширения ассортимента». Специалист подчеркнула важную роль биологически активных добавок в аптечном ассортименте: «С каждым годом все больше полок в аптеках занимают БАДы и косметические средства, которые попадают в категорию товаров с наивысшей прибылью». Для потребителей очень важно, что биологически активные добавки позволяют повысить эффективность лекарственной терапии и снизить риск побочных явлений. Так, например, при обострении заболеваний опорно-двигательного аппарата наряду с нестероидными противовоспалительными средствами можно реко-

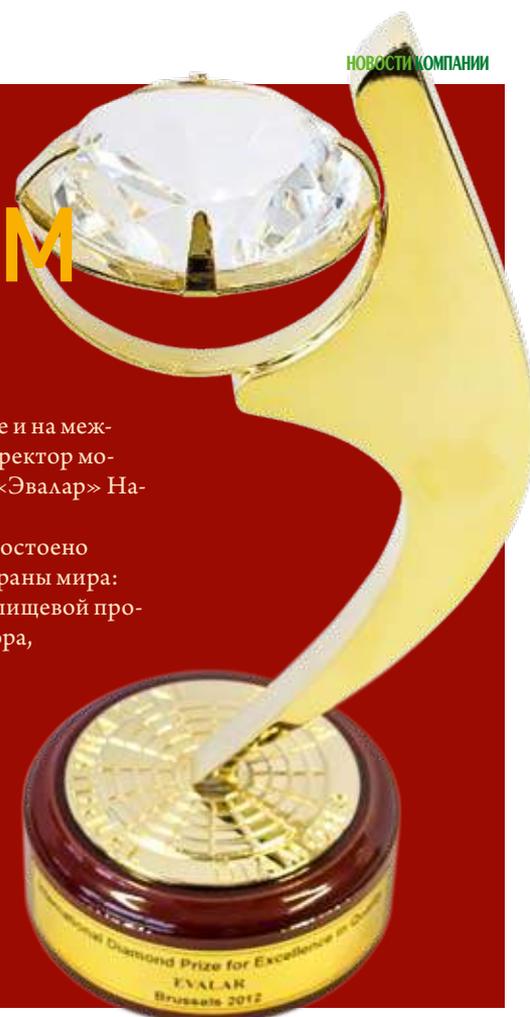
мендовать хондропротектор «Хонда Форте» для естественного обновления хрящевой ткани суставов и улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

БАД позволяют снизить риск развития ряда заболеваний, таких как атеросклероз, гипертония, остеопороз и т. д. Наконец, биологически активные добавки отличает более гибкое, чем у лекарственных средств, ценообразование, интенсивная рекламная поддержка.

Таким образом, от представленности биологически активных добавок на полках, выигрывает и аптека, которая делает продажи, и пациент, получающий дополнительную поддержку к лекарственной терапии.

Широкое использование натуральных препаратов — это качественно новый этап в заботе о здоровье. Ведь адекватная и своевременная профилактика позволяет предотвратить заболевания, а значит, в конечном счете, улучшить качество и продолжительность жизни. БАДы невероятно популярны в Европе, США, Японии.

ПРИЗНАНИЕ НА МЕЖДУНАРОДНОМ УРОВНЕ



В Брюсселе в конце 2012 года ЗАО «Эвалар» присуждена международная награда International Diamond Prize for Excellence in Quality за высокое качество продукции и организацию производственного процесса.

«Эвалар» — одна из первых российских фармкомпаний, производство которой полностью соответствует международным стандартам качества GMP. На всех стадиях производства продукции — от получения сырья до выпуска готовых препаратов — внедрен многоступенчатый контроль качества.

«Когда речь идет о здоровье, от качества продукции напрямую зависит и качество жизни. Сегодня натуральные препараты «Эвалар» продаются в странах ближнего и дальнего зарубежья: от Украины и Казахстана до Германии и США. И для нас очень важно, что качество от «Эвалар»

получило теперь высокое признание и на международном уровне», — говорит директор московского представительства ЗАО «Эвалар» Наталья Прокопьева.

Всего престижной награды было удостоено 45 организаций и компаний из 41 страны мира: предприятия фармацевтической и пищевой промышленности, нефтегазового сектора, банки, страховые компании, отели, предлагающие потребителям товары и услуги наилучшего качества, а также достигшие высоких результатов в построении качественной системы управления. Организатором премии за достижения в области качества является Европейское общество Исследований качества — ESQR.

ПЕНИЦИЛЛИН ПРОИЗВЕЛИ В АНГЛИИ, АСПИРИН — В ГЕРМАНИИ, А «НАНОБИНТ» СОЗДАЛИ В СИБИРИ

Создание в Томске промышленного производства нового перевязочного материала ВитаВалис™ на основе нанотехнологий — яркий пример успешной реализации научных идей в здравоохранении. Это абсолютно конкурентоспособный на мировом рынке продукт, безусловно имеющий большое значение

для международного имиджа нашей страны. Комплексный проект томских ученых поддержала фармацевтическая компания «Эвалар», предложив реальную помощь в продвижении инновации на аптечный рынок страны. Повязки ВитаВалис™ популярны в российских больницах. Они уменьшают боль и не прили-

пают к ране. Интервалы между перевязками могут составлять от 1 до 7 дней. Раны, ожоги, пролежни заживают в 2–3 раза быстрее*, без боли и рубцов, без антибиотиков и «химии»! «Нанобинты» компактны, просты в использовании, долго хранятся. Их необходимо иметь в каждом доме, в каждой домашней аптечке.

* Рекомендовано к применению в лечебных учреждениях для профилактики и лечения ран различной этиологии (Протокол о проведении клинических испытаний от 16.12.2010)
Рег. уд. № ФСР 2011/10123 ОТ 03.03.2011; ТУ №9393-001-73745952-2010 «Полотно нетканое антимикробное сорбционное, импрегнированное частицами коллоидного серебра «МВ-2012»



ВЫСТУКИВАЕТ СЕРДЦЕ В ТАКТ: ТАУРИН—ДРУГ, ХОЛЕСТЕРИН—ВРАГ!



Елена Жукова

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛУЧШИМИ СРЕДСТВАМИ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА. РЕЦЕПТ, КОНЕЧНО, НЕ НОВ, НО ВРАЧ-КАРДИОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЕЛЕНА ЖУКОВА ПРОПИСЫВАЕТ ЕГО ВСЕМ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ.

приводит к повышению артериального давления. Суточное потребление поваренной соли для гипертоника — 4–5 г, а это значит, что все, что готовится, готовится практически без соли, не досаливаются и уже готовые блюда. Улучшать вкусовые качества еды гораздо полезнее добавлением рубленой зелени

— Как здорово — быть здоровым! Это настоящее богатство, которое дарует нам природа при рождении. К сожалению, оно не бесконечно. Болезни сердечно-сосудистой системы возникают не внезапно и из неоткуда — человек разумный сам складывает этот уродливый трансформер в течение многих лет из факторов риска.

Артериальная гипертония или гипертоническая болезнь, что более привычно звучит для россиян, самое распространенное неинфекционное заболевание. Сложно назвать одну какую-то причину развития этой патологии, т. к. заболевание является многофакторным по своему происхождению. Безусловно, важные роли имеют наследственность, состояние хронического стресса, несбалансированное питание, ожирение, сахарный диабет, высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, длительный прием некоторых препаратов при других хронических заболеваниях. Вот почему очень важно для пациента не просто пассивно согласиться с необходимостью пожизненного

приема лекарств для снижения высокого давления, а принять активную позицию в преодолении недуга, применяя и немедикаментозные методы лечения. Путь к улучшению здоровья не прост — здесь важен каждый шаг.

Итак, шаг первый — сбалансированное питание. Что это значит? Обратимся к общеизвестной пирамиде рационального питания. В основе этой пирамиды — «долгоиграющие» углеводы, которые находятся в овощах, злаках, фруктах, именно они на 50% обеспечивают энергетические траты, в них содержатся растительные волокна, необходимые для правильного пищеварения, витамины и микроэлементы — катализаторы сложных биохимических превращений в клетках нашего организма.

Ставьте на стол блюда из различных круп: каши, запеканки, овсяные кисели. Овощные салаты, гарниры обязательны в каждодневном рационе в количестве 400–500 г. А вот солонку со стола лучше убрать. Особенно это касается людей старшего возраста. Чем старше становится человек, тем меньше он чувствует вкус соли. А ведь чрезмерное ее употребление

или смеси сухих пряностей. Переход на малосолевую диету способствует снижению артериального давления в среднем на 6 мм рт. ст. Белковый рацион целесообразно складывать поровну из белков животного (нежирное мясо, яичный белок, маложирный (2–5%) творог) и растительного происхождения (бобовые, гречка, грибы, орехи). К рыбе отношение особое — приветствуются блюда из жирной морской рыбы, богатые омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами, по 200 г хотя бы 2 раза в неделю.

Жиры для приготовления использовать растительные, причем, в минимальных количествах. Способы приготовления — отваривание, на пару, запекание в духовке или аэрогриле. Верхушка пирамиды — кондитерские изделия, содержащие огромное количество не только легкоусвояемых углеводов, но и скрытых жиров; копчености, мясные и рыбные деликатесы. Очень хорошо, если эти продукты будут у вас в мини-

СКАЖИТЕ ХОЛЕСТЕРИНУ «НЕТ»!

Высокий холестерин медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб.

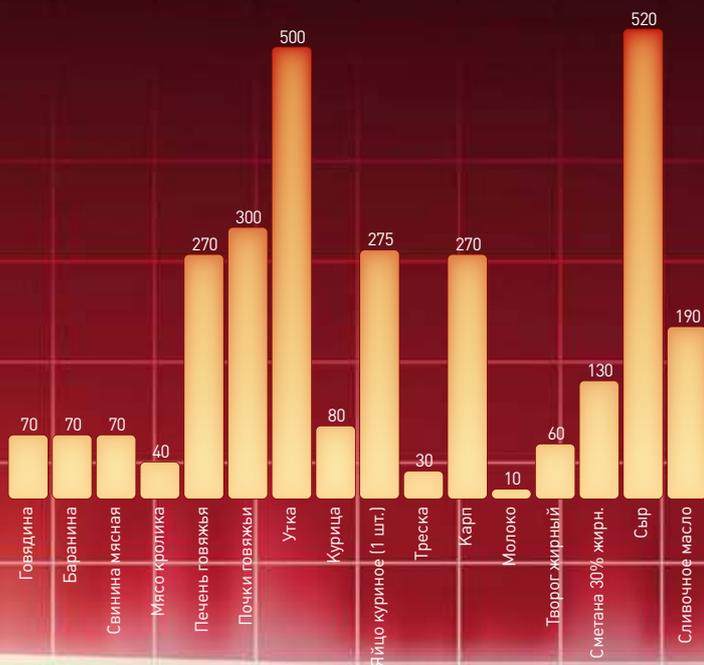
Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Принимайте Атероклефит Био — комплексный препарат на основе красного клевера, усиленного экстрактом

боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био очищает сосуды от лишнего холестерина, поддерживая его уровень в границах нормы, укрепляет стенки сосудов и снижает вязкость крови.

Что даст первый курс Атероклефита Био? Кровь к мозгу и сердцу будет поступать по чистым сосудам. Регулярное очищение сосудов Атероклефитом Био поддержит здоровье Вашей сердечно-сосудистой системы.

СКОЛЬКО ХОЛЕСТЕРИНА В 100 Г



мальных количествах и по праздникам, как лакомство. Эластичные и чистые сосуды будут безмерно благодарны вам за это. Необходимо придерживаться рационального режима питания — есть не менее 4–5 раз в сутки, небольшими порциями (не более 200–250 г), не торопиться, хорошо пережевывать пищу, думать во время еды о приятном, пользоваться красивой посудой, эстетично сервировать стол. Удовольствие, получаемое от вкусной и полезной еды, поднимает настроение, дает благотворное расслабление организму.

Очень хорошо, если один–два раза в неделю вы спланируете себе разгрузочные дни. Один из самых, по мнению моих пациентов «Школы гипертоника», легко переносимых разгрузочных вариантов — капустный. Берем 1200–1300 г белокочанной капусты, 1 среднюю морковь, 1 зеленое яблоко. Капусту мелко шинкуем, морковь и яблоко трем на терке, добавляем столовую ложку растительного масла и несколько капель лимонного сока или уксуса, перемешиваем. Делим на 5 равных частей, которые и съедаем в течение дня. К завтраку и обеду можно добавить по 1 кусочку черного хлеба. Полезными напитками в такой день будут: отвар шиповника, зеленый чай без сахара. Количество съедаемого должно соответствовать энергозатратам. Как же себя контролировать? Очень просто — измерять объем талии. У женщин не более 80 см, у мужчин — не более 94 см, значит, нет места висцеральному ожирению. Отсюда — тоньше талия — длиннее жизнь без сердечно-сосудистых событий. Сегодня вы сделали всего один шаг к своему здоровью. Похвалите себя за это. Впереди — еще много шагов, длинный путь оздоровления и преодоления. Цена этому пути — стабильное давление и отличное самочувствие.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ
ЗДОРОВОГО СЕРДЦА—ТАУРИН!

Исследование американских ученых доказало ключевую роль таурина в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний: он стабилизирует сердечный ритм, предотвращает прилипание холестерина к стенкам артерий, способствует удалению из организма вредных жиров крови, снижает риск образования тромбов и помогает сердцу экономнее расходовать энергетические запасы.

Заметим, что это не первое исследование, доказавшее пользу таурина для сердечно-сосудистой системы. Так несколько лет назад известный кардиолог и диетолог Роберт Аткинс заявил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним средством

для лечения такого заболевания как гипертония. Аткинс писал: «Аминокислота таурин способствует выведению из организма лишней жидкости, что снижает давление в кровеносных сосудах, она успокаивает нервную систему (которая может сжимать кровеносные сосуды), тем самым снимая спазмы артерий, которые вызывают подъем кровяного давления». Важным плюсом таурина является и то, что он безопасен для обмена веществ, укрепляет сердечную мышцу и поддерживает в ней здоровый баланс кальция. Так же таурин используется в терапии сахарного диабета, лечения широкого спектра глазных заболеваний и в качестве энерготоника.

А. Балиев, по материалам зарубежных СМИ

ТАУРИН—500 МГ
В ОДНОЙ ТАБЛЕТКЕ
«КОРОНАРИТМ»

ПОДДЕРЖИВАЕТ
ЭНЕРГИЧНУЮ
И БЕСПЕРЕБОЙНУЮ
РАБОТУ СЕРДЕЧНОЙ
МЫШЦЫ (МИОКАРДА);

МОЖНО ПРИНИМАТЬ
ПОСТОЯННО

— Таурин широко встречается в обычных продуктах: мясе, рыбе, молоке. Однако концентрации этой аминокислоты крайне невелики и для здоровья сердца недостаточны. Поэтому в медицине активно используют лекарства с таурином. Эта замечательная аминокислота способствует расслаблению стенок артерий и снимает их спазмы.

Сегодня таурин широко представлен и в виде биодобавок, он входит даже в состав энергетических напитков, поскольку увеличивает выносливость.

Для приема таурина нет каких-либо ограничений и показаний. Таурин важен молодым и людям пожилого возраста. Ведь помимо чисто оздоровительных функций он оказывает огромное влияние на психологическое здоровье человека, его эмоциональное состояние.



Елена Кадомцева,
врач-консультант
ЗАО «Эвалар»



БАД. Не является лекарством. Реклама

БАД.
Не является лекарством.
Реклама

ДЕРЖИТЕ ФОРМУ!

БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН НАБИРАЮТ ОТ 10 ДО 15 КИЛОГРАММОВ МЕЖДУ 20 И 55 ГОДАМИ, ОТ 5 ДО 10 КИЛОГРАММОВ НЕИЗБЕЖНО НАБИРАЮТСЯ С ВОЗРАСТОМ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО И СОХРАНИТЬ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ. ГЛАВНОЕ — ЗНАТЬ, В КАКОМ ВОЗРАСТЕ И НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

ОТ 25 ДО 35

В этом возрасте больше мышечной ткани, чем жировой. Это означает, что обмен веществ пока еще хороший.

Ставьте цель: заменить жировую массу мышечной.

Добавьте мышечной массы, чтобы сбросить килограммы. Пусть движение станет важной частью вашей жизни. Задайтесь целью упражняться по 30–45 минут три–четыре раза в неделю. Если вы предпочитаете спокойные занятия, например прогулки, то старайтесь гулять активным шагом как минимум по часу в день. Чем больше вы упражняетесь, тем активнее ваш обмен веществ, а значит, быстрее, больше, а самое главное, дольше сжигаются калории.

Это легко проверить: проконтролируйте свою температуру. Если через какое-то время после упражнений вам все еще жарко, значит, ваш организм продолжает сжигать калории. Настало время выработать привычку к регулярным приемам пищи и придерживаться определенного расписания. Регулярное питание позволяет обмену веществ долго находиться на одном и том же уровне. Старайтесь потреблять 2400 калорий в день. Диетологи советуют придерживаться следующей схемы: съедайте 25–30% калорий в завтрак, около 40% — в обед и 25–30% — в ужин. Беременность — не повод для расслабления. Занятия фитнесом во время беременности увеличивают шанс, что будущие мамы быстрее обретут свой девичий вес после родов.

ОТ 35 ДО 45

Уменьшаются мышечная и костная массы, что приводит к замедлению обмена веществ и естественной стабилизации веса.

Ставьте цель: упражняться с умом и без чрезмерного напряжения.

Выделяйте лишние десять минут в день для занятий: подольше гуляйте с собакой активным шагом. Делайте больше силовых упражнений. Чтобы компенсировать замедлившийся обмен веществ, три раза в неделю по двадцать минут уделяйте аэробным и силовым упражнениям.

Упражняйтесь всей семьей Семейные походы в спортклуб или просто пробежки или прогулки укрепляют семейные отношения. Постарайтесь уменьшить количество стресса в вашей жизни не только ради души, но и ради тела. В ходе специальных исследований выяснилось, что гормоны стресса стимулируют рост жировых клеток в области живота. Эти отложения опасны разными хроническими заболеваниями (диабет и повышенное давле-

ние). Старайтесь съесть от 2100 до 2200 калорий в день. Помните, что с каждым десятилетием своей жизни вы начинаете сжигать в день на 100–200 калорий меньше, чем прежде. Это происходит из-за снижения скорости обменных процессов в организме.

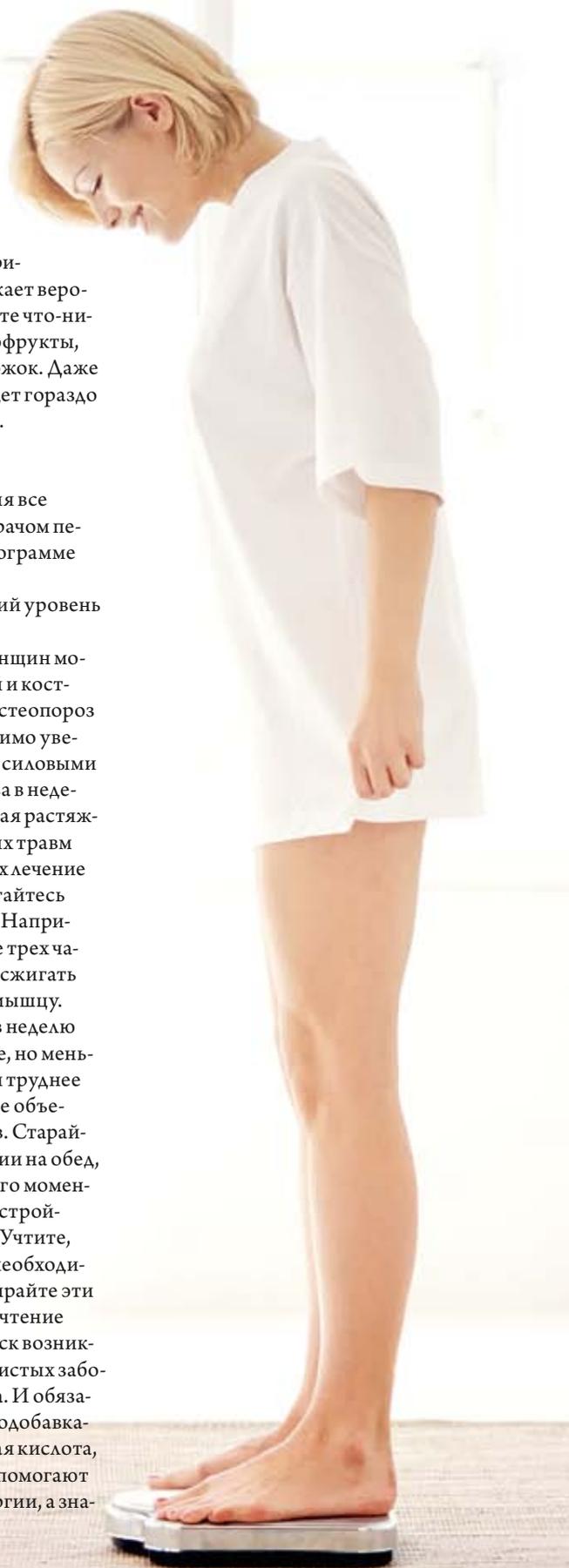
Старайтесь перекусывать между приемами пищи. Легкий полдник снижает вероятность переедания в ужин. Съешьте что-нибудь простое и питательное — сухофрукты, морковь, стакан кефира или творожок. Даже чай с молоком в такой ситуации будет гораздо полезнее, чем шоколад или булочка.

ОТ 45 ДО 60

Выполнять физические упражнения все труднее. Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как приступать к новой программе тренировок.

Ставьте цель: поддерживать хороший уровень обмена веществ.

Из-за наступления менопаузы у женщин может увеличиться потеря мышечной и костной массы. Чтобы предотвратить остеопороз и снизить риск переломов, необходимо увеличить время занятий аэробикой и силовыми упражнениями до получаса три раза в неделю. Не забывайте о растяжке. Плохая растяжка может стать причиной различных травм и переломов. А в этом возрасте на их лечение уходит больше времени. Не напрягайтесь во время физических упражнений. Например, гуляя быстрым шагом не менее трех часов в неделю, вы сможете не только сжигать жир, но и тренировать сердечную мышцу. Это все равно, что по полтора часа в неделю заниматься аэробикой. Ешьте чаще, но меньше. Чем старше вы становитесь, тем труднее организму перерабатывать большие объемы калорий и питательных веществ. Старайтесь съесть только половину порции на обед, а вторую половину сохраните до того момента, когда снова проголодаетесь. Настройтесь на «здоровый» образ мыслей. Учтите, что вашему организму ежедневно необходимо от 1900 до 2000 калорий, но выбирайте эти калории с умом. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, снижающим риск возникновения раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, а также сахарного диабета. И обязательно обогащайте свой рацион биодобавками. Учеными доказано, что липоевая кислота, коэнзим Q10 и ацетил-L-карнитин помогают клеткам вырабатывать больше энергии, а значит оставаться молодыми!





«ТУРБОСЛИМ» ДАРИТ КРАСОТУ И ПРИЗЫ!

В РОССИИ СТАРУЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«3 ШАГА К СТРОЙНОСТИ»

НИЧТО НЕ ДАЕТ ЖЕНЩИНЕ СТОЛЬКО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, КАК ЕЕ ПРИРОДНАЯ КРАСОТА. В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ И ЖЕЛАННОЙ, ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ. ИНОГДА ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ЭТОМУ МЕШАЕТ—ЛИШНИЙ ВЕС. ЭТОЙ ВЕСНОЙ У ВАС ЕСТЬ ШАНС ВЕРНУТЬ ФОРМУ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСОЧАЙШЕГО КЛАССА, ВМЕСТЕ СО ЗВЕЗДАМИ ОДНОГО ИЗ ИЗВЕСТНЫХ РЕАЛИТИ-ШОУ, А ТАКЖЕ ПОЛУЧИТЬ ЦЕННЫЕ ПОДАРКИ ОТ «ТУРБОСЛИМ».

3 шага
к стройности
ДИЕТА. СПОРТ. ТУРБОСЛИМ!

18 февраля запускается проект «3 шага к стройности». Каждый зарегистрировавшийся на сайте **3STEPS.TURBOSLIM.RU** может стать одним из четырех претендентов на главный приз, за их прогрессом будет следить вся страна. Участникам будет помогать профессиональный фитнес-тренер, а руководителем проекта станет известный специалист в области диетологии **Алексей Ковальков**. Проект наглядно продемонстрирует, что только сочетание трех компонентов—диеты, физических нагрузок и пищевых добавок «Турбослим»—поможет достичь удивительных результатов в кратчайшие сроки. Каждая из четырех финалисток проекта «3 шага к стройности» получит личную поддержку от звездных болельщиков—одних из тех, «кто строит любовь».

Не отчаивайтесь, если вы не попали в число финалисток. Ведь вы сможете болеть за них, вести личный блог, размещать свои фотографии, общаться, делиться размышлениями, обмениваться рецептами и шаг за шагом фиксировать свой путь

к совершенству. А самая активная болельщица из числа зарегистрировавшихся на сайте получит уникальную возможность лично познакомиться со звездными болельщиками и провести целый день в реалити-шоу.

Присоединяйтесь к нам, и вам гарантированы замечательные призы от «Турбослим», великолепные результаты и соблазнительные формы. Стань стройной к лету, регистрируйся на сайте **3STEPS.TURBOSLIM.RU**

В ВЕСЕННЕМ РИТМЕ

МНОГИЕ ИСПЫТЫВАЮТ ВЕСНОЙ УПАДОК СИЛ И НАСТРОЕНИЯ. ЖАЛУЮТСЯ НА УСТАЛОСТЬ И ПОСТОЯННУЮ СОНЛИВОСТЬ. ОЧНУТЬСЯ, НАКОНЕЦ, ОТ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО! ДОСТАТОЧНО ПОДОБРАТЬ СРЕДСТВО, ЭФФЕКТИВНО ВОСПОЛНЯЮЩЕЕ НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ В РАЦИОНЕ.

СУЩЕСТВЕННЫЙ НЕДОСТАТОК

Люди отказываются от приема витаминов в ожидании появления «свежих» фруктов и овощей, с минимумом химических добавок (например, с собственного огорода). Тем временем, дефицит витаминов и минералов в организме все увеличивается, кожа продолжает шелушиться, уголки губ — трескаться, ногти — слоиться, а волосы терять блеск и выпадать. Об авитаминозе твердит и внутреннее состояние: постоянно хочется спать, чувствуется упадок сил и депрессия. Ослабевает иммунитет, и организм становится мишенью для вирусов и инфекций. Решение проблемы предлагают поливитамины БИОРИТМ. В их основе овощи и фрукты, минералы и витамины, подобранные с учетом особенностей российского рациона питания. В соответствии с биоритмами человека витамины и минералы этого комплекса разделены для приема на утреннее и вечернее время. Подобное разделение позволяет организму получить нужные вещества в нужное время и обеспечивает возможность лучшего усвоения полезных веществ. Таблетки для приема в разное время суток невозможно перепутать: они покрыты оболочками разного цвета.

ВИТАМИННАЯ ЗАРЯДКА ПО УТРАМ

С утра рекомендуется принимать белую таблетку БИОРИТМА, содержащую микс из фруктов: яблока, апельсина, лимона, ананаса и банана.

Таблетка с фруктовыми компонентами помогает задать позитивный настрой на весь день, повышает работоспособность и настроение. Витамин А поддерживает остроту зрения, улучшает состояние кожи, борется с возбудителями респираторных инфекций. За красоту волос и кожи отвечает витамин В₂. В₁₂ улучшает кровообращение и препятствует развитию малокровия. Витамин Е, известный антиоксидант, борется со свободными радикалами, поддерживает иммунную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Помощь иммунной системе также оказывает витамин Д. Кроме этого он улучшает усвоение кальция и фосфора из пищи. Минеральные вещества (железо, цинк, медь, марганец, селен, йод, хром), содержащиеся в таблетке БИОРИТМ «День», заряжают организм энергией. Железо усиливает питание кислородом тканей и органов. Цинк участвует в процессах обмена, способствует нормальной работе гормональной системы, в частности играет важную роль в выработке половых гормонов. Кроме того, он улучшает состояние волос, ногтей и кожи. В процессах кроветворения участвует медь, улучшая синтез лейкоцитов и эритроцитов. Марганец важен для иммунной и репродуктивной системы, он также улучшает пищеварение, помогает вывести токсины из организма. Процессы старения замедляет селен, который борется со свободными радикалами. Тонизирует и повышает работоспособность йод. Хром помогает бороться с хронической усталостью.

Кроме этого при его достаточном содержании уменьшается уровень сахара и холестерина в крови.

ПЛАНЫ НА ВЕЧЕР

Для вечернего приема витаминов предназначена таблетка БИОРИТМ «Ночь», покрытая фиолетовой оболочкой. Она включает овощной микс (шпинат, брокколи, артишок и петрушка), способствующий очищению организма, восстановлению сил и снятию усталости. Успокоить нервную систему, расслабить мышцы и предотвратить появление аритмий и ночных судорог помогает магний.

Защитные силы организма укрепляет витамин С, который повышает способность организма противостоять вирусам и инфекциям. Под влиянием витамина С увеличивается эластичность и прочность капиллярных сосудов. Уровень холестерина в крови снижает витамин РР. Фолиевая кислота (витамин В₉) поддерживает здоровое состояние нервной системы, участвует в регенерации тканей и органов. Тиамин (витамин В₁) регулирует деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем, В₆ защищает нервные ткани от повреждений и оказывает влияние на обмен жирных кислот. В₅ улучшает внешний вид кожи, снимая воспаление и покраснение, способствуя восстановлению поврежденных за день клеток кожи. Ежедневный прием поливитаминов БИОРИТМ помогает вывести организм из зимней спячки и справиться с весенним авитаминозом.

ПОЛИВИТАМИНЫ «БИОРИТМ»: УТРОМ—ФРУКТЫ, ВЕЧЕРОМ—ОВОЩИ!

Совершенно новые витамины предлагает компания «Эвалар». Это Поливитамины «Биоритм», в которых польза витаминов и минералов соединена с жизненной энергией фруктов и овощей. Для лучшего усвоения витамины и минералы распределены на две таблетки: утреннюю с фруктами и вечернюю с овощами — в соответствии с биоритмами человека и рекомендациями ученых. Современный сбалансированный комплекс Поливитамины «Биоритм» на основе фруктового и овощного микса содержит 11 важнейших витаминов и 8 минералов для максимального восполнения витаминного дефицита с учетом особенностей российского рациона питания. Поливитамины «Биоритм» помогут вывести организм из зимней спячки, укрепить его защитные силы, повысить жизненный тонус и работоспособность. Бодрость и хорошее настроение будут вашими спутниками в течение всего дня! Принимая поливитамины «Биоритм», вы наполняете свой организм жизненной энергией фруктов и овощей, важнейшими витаминами и минералами. С Поливитаминами «Биоритм» на основе натуральных фруктов и овощей вы будете чувствовать себя в прекрасной форме круглый год!



БАД. Не является лекарством. Реклама

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, ЕСТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ? ПОДСКАЖУТ БИОРИТМЫ!

ВСЕ ЖИВОЕ НА ЗЕМЛЕ ПОДЧИНЕНО БИОРИТМАМ: СУТОЧНЫМ, МЕСЯЧНЫМ, ГОДОВЫМ. ТАК СЧИТАЮТ УЧЕНЫЕ-ХРОНОБИОЛОГИ. ОНИ ЗАНИМАЮТСЯ НАУКОЙ О БИОРИТМАХ И ДАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ МОЖНО ГРАМОТНО СПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ, ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕКАРСТВ И ДАЖЕ УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ.

ПОКЛЮЕМ?

Все знают, что есть люди-жаворонки, совы и голуби. Жаворонки могут раньше завтракать, но и раньше ужинать. Совы, наоборот, — ужинать поздно, но и завтрак у них тоже не ранний. Если же сова попытается не есть после шести, это может просто навредить организму. Голуби могут поклевать в любое время. Однако у всех трех хронотипов промежутки между приемами пищи должны быть не более 4–6 часов, а ужинать лучше за 3–4 часа до сна. Важно сохранять баланс энергии в организме. То есть съесть за день нужно примерно столько, сколько и расходовать. Переедание, как и недоедание, негативно влияют на наши биоритмы.

КОГДА СПОРТ ПОЛЕЗНЕЙ?

Хронобиологи склоняются к тому, что утром полезна легкая зарядка. Но не загоняйте себя! Давать серьезную нагрузку сразу после пробуждения не стоит. Если занятия вас утомили, нужно «сбавить обороты». Усталости утренней гимнастика вызывать не должна. В дневное время рекомендуются более интенсивные нагрузки для поддержания тонуса и развития мышц. Заниматься нужно до или через час после еды. А вот на ночь физическая активность не полезна вообще. Закончить упражнения нужно хотя бы за 2–3 часа до сна.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТАБЛЕТОК МЕНЯЕТСЯ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

Подсчитано и доказано, что в зависимости от времени суток меняются температура тела, активность, показатели артериального давления и даже гормональный фон. Например, минимальные значения артериального давления наблюдаются ночью. Перед пробуждением оно повышается. Вечером — достигает максимума. Следовательно, если применять препараты для снижения давления 2 раза в день в соответствии с суточными изменениями, можно добиться гораздо большей эффективности, нежели от трехкратного приема без учета биоритмов. Быстродействующие препараты, блокаторы кальциевых каналов лучше принимать утром, а медленно действующие бета-блокаторы — вечером. В зависимости от времени суток возрастает и эффективность других лекарственных средств. Так, принятые утром антигистаминные препараты «работают» 15–17 часов, вечером — 7–9 часов. В соответствии с биоритмами стоит применять и препараты на основе лекарственных растений. К примеру, для нормализации состояния нервной системы днем лучше использовать успокаивающие экстракты пустырника, зверобоя и Melissa. На ночь — нормализующие сон экстракты эшшольции и пассифлоры.

С ПРИБЛИЖЕНИЕМ ВЕСНЫ В РАЦИОН НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СОКОВ. СОВАМ СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ ПО УТРАМ БОДРЯЩИЙ ЦИТРУСОВЫЙ (ЖЕЛАТЕЛЬНО ГРЕЙПФРУТОВЫЙ—ОН НЕ ВРЕДИТ ЖЕЛУДКУ) СОК, А ПО ВЕЧЕРАМ—РАССЛАБЛЯЮЩИЙ ОВОЩНОЙ. ЖАВОРОНКАМ СЛЕДУЕТ ПОСТУПИТЬ НАОБОРОТ.

- При первых признаках вирусной инфекции рассасывайте во рту таблетки с экстрактом листьев облепихи! При их рассасывании вырабатывается много слюны с высоким содержанием фермента лизоцима, обладающего выраженным антимикробным действием. Еще одно полезное свойство экстракта облепихи — повышение иммунитета организма за счет увеличения выработки собственного интерферона, главного врага вирусов.
- Ежедневно выпивайте по стакану противовирусного настоя взятых поровну плодов шиповника и калины, травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку сбора залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, охладите, процедите. Перед употреблением добавьте 1–2 капли облепихового масла. Курс — 30 дней.
- Пейте горячие напитки с натуральными экстрактами растений, которыми с давних времен спасались от простуд: листья облепихи, солодки, кора белой ивы... и эфирные масла шалфея и мяты. Достаточно растворить в стакане горячей воды 1–2 пакетика-саше и наслаждаться приятным травяным чаем, который надежно защищает от простуды и гриппа.
- Раз в день за 20 минут до еды принимайте по столовой ложке профилактической смеси из 8 измельченных долек чеснока и половины мелко нарезанного неочищенного лимона. Залейте «лекарство» холодной кипяченой водой в пол-литровой банке и оставьте на 4 дня в темном месте. Курс — до середины апреля.
- Вымывайте из носа вирусы 1–2 раза в день, а при необходимости и чаще. Чтобы нос лучше дышал, промывайте его жидкостями, помогающими справиться с насморком. Можно остановить выбор на «АкваМастере». Те, кто уже испытал этот метод на себе, знает, что с помощью ежедневных промываний носа насморк и простуда проходят гораздо быстрее, а как средство профилактики ОРВИ эта простая процедура часто оказывается очень эффективной.
- В промежутках между едой 2 раза в день рассасывайте во рту по десертной ложке меда на протяжении всего простудного сезона.
- Утром и вечером принимайте не менее 0,5 г витамина С (аскорбиновой кислоты), заедая его цитрусовыми. В них содержатся особые вещества биофлавоноиды, помогающие организму усвоить целебную аскорбинку. Курс — 2 недели.
- При неблагоприятной эпидемиологической обстановке 2 раза в день после еды принимайте поливитамины.

КОВАРНОЕ ПРЕДВЕСЕНЬЕ

ВЕСНА — САМАЯ РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ ПОРА ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. ДАЖЕ ОСЕНЬ НЕ НАНОСИТ ТАКОГО ВРЕДА ЧЕЛОВЕКУ. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПРИМЕРНО ДВАЖДЫ В ГОД ПОЯВЛЯЕТСЯ В БОЛЬНИЧНЫХ ЛИСТАХ КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ ПЛАНЕТЫ ДИАГНОЗ «ГРИПП» ИЛИ «ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ», СОКРАЩЕННО «ОРВИ».

СПЕЦИАЛИСТЫ ЗАМЕТИЛИ: ВСПЫШКЕ ГРИППОЗНОЙ ИНФЕКЦИИ ПРЕДШЕСТВУЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭПИДЕМИЯ «ГРИППОБОЯЗНИ». ОНА ОХВАТЫВАЕТ ГОРОДА И ЦЕЛЫЕ СТРАНЫ, ЖИТЕЛИ КОТОРЫХ С НАСТУПЛЕНИЕМ ПРОСТУДНОГО СЕЗОНА НАЧИНАЮТ ПЕРЕСКАЗЫВАТЬ ДРУГ ДРУГУ ЛЕДЯЩИЕ ДУШУ ИСТОРИИ О СМЕРТОНОСНЫХ ПОХОЖДЕНИЯХ УЖАСНОГО ВИРУСА. ВОЛНА СТРАХА, ПРЕДВАРЯЮЩАЯ ПРИХОД ГРИППА, ОСЛАБЛЯЕТ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ И ОБЛЕГЧАЕТ ТРИУМФАЛЬНОЕ ШЕСТВИЕ ИНФЕКЦИИ.

ЕСТЬ ЛИ У НАС ШАНС ИЗБЕЖАТЬ КОВАРНОЕ ПРЕДВЕСЕНЬЕ? НАУКЕ ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ СОТНИ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСОВ И ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ СПОСОБОВ БОРЬБЫ С НИМИ. ЧИТАЙТЕ И УЗНАВАЙТЕ, КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ОДЕРЖАТЬ БЫСТРУЮ ПОБЕДУ В СХВАТКЕ С ПРОСТУДОЙ И ГРИППОМ.

НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ РАЗДЕЛ САЙТА КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» — ВОПРОС-ОТВЕТ. ПЕРЕПИСКА ИДЕТ ОЧЕНЬ АКТИВНО. КТО-ТО ХОЧЕТ ПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ТОМ ИЛИ ИНОМ ПРЕПАРАТЕ, КТО-ТО ЖДЕТ СВОЮ НОВИНКУ. ПИСЬМО ВЛАДИМИРА С., ПОДПОЛКОВНИКА МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ В ЗАПАСЕ, НАМ ПОКАЗАЛОСЬ ИНТЕРЕСНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ ВСЕХ. ПУБЛИКУЯ ЕГО, НАДЕЕМСЯ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗГОВОРА С ВАМИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ.

«Целью моего обращения является настоящее желание выразить свою благодарность за замечательные продукты и озвучить ряд предложений, которые, возможно, будут интересны. Немного о себе: в настоящее время занимаюсь деятельностью, направленной на поддержание здорового состояния организма определенного круга людей. Я консультирую и составляю программы коррекции при определенных состояниях организма, имею очень большой опыт оценки влияния различных препаратов на организм. В данный момент моя аудитория — более 300 человек. Среди них есть и весьма успешные люди, которые благодарят вашу компанию. Давно увлекаюсь восточной медициной и аюрведой и мне ранее приходилось под каждое состояние организма пациента подбирать индивидуальное решение. Но с расширением линейки ваших препаратов и с появлением новинок получил настолько мощный и уникальный инструмент, что отпала необходимость самостоятельно составлять комбинации при различных состояниях организма. Ни у одной компании нет таких превосходных и доступных препаратов. Огромное спасибо вам за это. Хочу заметить, что креативность и эффективность ваших продуктов (Фитогипноз, Лора, Мигстресс, Хонда форте, Эксперт волос, Турбослим

коктейль и др.) значительно увеличились. Продукты отвечают всем современным тенденциям. Теперь некоторые наблюдения и пожелания. У моих пациентов был просто превосходный спрос на Вирусин в капсулах (с легкостью вылечивали грипп, принимая по 10 капсул в день). К сожалению, новинка исчезла из продажи. Боярышник форте стал называться Кардиоактив. Простому потребителю не всегда понятны мотивы смены названия. У вас часто выходят замечательные новинки, конкурентам остается только позавидовать. Но вот о новинках узнаешь поздно, когда они уже в продаже. Хорошо бы на сайте извещать о скором выходе препарата и сделать доступным предзаказ. Еще один пример — Натургриппин. Просто превосходный продукт, но еще не понят потребителем. Сам сталкивался много раз: потребитель читает упаковку и не понимает — как этот продукт может помочь. Зато после развернутого объяснения и, убедившись на себе, пациент видеть не хочет ничего другого. Понимаю, что есть определенные законодательные рамки, которые значительно ограничивают информацию, выносимую на упаковку, но нельзя ли как-то более подробно доносить информацию для потребителя?»

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

инфекция в буквальном смысле летает между городами и континентами. Если самолет поднимается в воздух хотя бы с одним простуженным человеком на борту, могут заболеть и остальные. Замкнутая система вентиляции устроена так, что воздушный фильтр всасывает вирусы и несколькими минутами позже равномерно рассеивает их по салону. В результате через 2–3 дня у многих пассажиров появляются классические симптомы гриппа — сильная слабость, высокая температура, озноб, боль в голове, мышцах, горле, резь в глазах.



Имеются противопоказания. Ознакомьтесь с инструкцией.

«НАТУРГРИППИН®» — ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Простуда, насморк, кашель, ОРЗ и даже грипп могут застать нас в любое время. Чтобы не заболеть, нужно вовремя активизировать защитные силы организма. Если вы все же почувствовали недомогание — не теряйте драгоценные минуты и срочно принимайте меры, чтобы предотвратить активное внедрение вирусов. Для этого прекрасно подойдут препараты серии Натургриппин — натуральные горячие напитки для взрослых и детей. Одно из лучших средств при первых признаках простуды — ударная доза витамина С. Именно такая дозировка — 700 мг — содержится в растворимом напитке Натургриппин Витамин С. Витамин С — злейший враг вирусов, возбуждающих простудные заболевания. Он активизирует иммунную систему и быстро повышает защитные силы организма, помогая справиться с простудой. В каждом пакетике-саше Натургриппина столько же витамина С, сколько содержится в трёх лимонах! Удобная форма выпуска — быстрорастворимый напиток — позволяет витамину С быстрее проникать в кровь, не нанося вреда желудку.

С каждым глотком этого вкусного и полезного напитка вы получаете не только ударную дозу витамина С, но и все ценные биологически активные вещества лимона (биофлавоноиды, органические кислоты, пектины и микроэлементы), повышающие его эффективность. В каждом пакетике — натуральный порошок трех лимонов, высушенных при щадящих режимах.

Он прекрасно очищает кровь и слизистые, помогает бороться с токсинами, повышает тонус и восстанавливает силы организма. Натургриппин Витамин С 700 необходим в сезон простуд: он укрепляет защитные силы организма и помогает при первых признаках простуды.



Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» МГ RU.001. П0964 и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия).

Не рекомендуется при индивидуальной непереносимости компонентов. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом. БАД Сол. № RU.77.99.11.003. E. 003124.11.10 от 29.11.2010 г. Не является лекарством. Реклама.

ЛИШНИЙ ВЕС И ЗДОРОВЬЕ

Современный идеал красоты ориентирован на здоровье. Легкая походка, подтянутая спортивная фигура, энергичные движения — все это признаки красоты и здоровья. А излишняя полнота не только отдаляет от эстетического идеала, но и заставляет задуматься о проблемах, которые часто сопутствуют лишнему весу. Ожирение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, пагубно сказывается на состоянии суставов, способствует развитию сахарного диабета, средняя продолжительность жизни у тучных людей на 4–5 лет меньше, чем у тех, кто старается сохранять свой вес в рамках нормы.

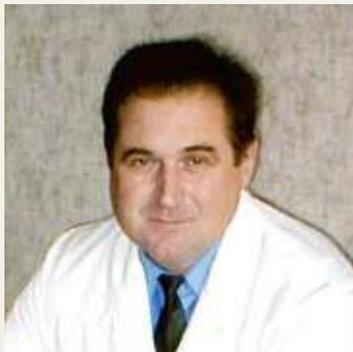
Тем не менее проблемы лишнего веса с каждым годом становятся все острее. В США более 70% людей имеют лишний вес, Азия, которая не так давно не знала проблем лишнего веса «подтягивается» к американским и европейским показателям. Так, например, в Китае число людей с избыточными килограммами перевалило за половину населения! И наша страна, к сожалению, не особенно отстает от США и Китая — в России практически каждая вторая женщина недовольна своим весом и мечтает сбросить несколько килограммов, а то и несколько десятков килограммов веса. Почему сохранять вес в рамках нормы становится все сложнее?

МОЖНО ЛИ «ДОБАВИТЬ ОБОРОТЫ»?

Ученые утверждают, что после 30 лет нужно уменьшать свой дневной рацион примерно на 100 ккал каждые 10 лет, чтобы компенсировать замедление естественных обменных процессов. Если этого не делать, то каждый год будет приплюсовывать

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, МЕНЬШЕ ВЕСА

ЕСТЬ НА СВЕТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ ВСЕ ПОДРЯД, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЮТ И ЭТО НИКАК НЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ИХ ФИГУРЕ. ОКРУЖАЮЩИЕ УДИВЛЯЮТСЯ, А ОНИ ТОЛЬКО РУКАМИ РАЗВОДЯТ: «ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ТАКОЙ!». А КТО-ТО ПЕРЕБИВАЕТСЯ С ЛИСТИКА САЛАТА НА ЗЕЛЕНЬ ЧАЙ И КАЖДЫЕ ПОЛГОДА ПОКУПАЕТ ОДЕЖДУ НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ И ТОЖЕ РАЗВОДИТ РУКАМИ: «ВОТ ТАКОЙ У МЕНЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ!» РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ДАЖЕ РАЗЛИЧНЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ—ВСЕ ЭТО ВЛИЯЕТ НА СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. НУ, И НА НАШ ВЕС, РАЗУМЕЕТСЯ!



Борис Козлов,

доктор медицинских наук, профессор

Научно доказано, что наш внешний вид и внутреннее состояние на 90% зависят от нашего образа жизни и только на 10% — от наследственности. Если мы слишком много едим и мало двигаемся, то вследствие этого возникают различные нарушения обмена веществ, связанные с развитием заболеваний. Ускорить метаболические процессы в организме можно с помощью альфа-липовой кислоты и L-карнитина. Эта композиция вмешивается во многие виды обмена, в том числе и в липидный, запускающий механизм снижения массы тела. Исследования доказывают, что в большей степени стабилизация веса достигается именно путем ускорения метаболических реакций. В результате меняется пищевое поведение, нормализуется психологическое состояние, доминирует позитивный настрой.

1–2 кг к уже имеющимся. Но часто даже при сокращении калорийности рациона лишний вес и не думает сдавать свои позиции. Организм начинает «экономить» и формирует жировые запасы, вместо того чтобы перерабатывать пищу в энергию. Малоактивный образ жизни, нарушение режима питания, стрессы — все эти причины приводят к сбоям обменных процессов.

Обмен веществ можно немного «подстегнуть». Например, интенсивными физическими нагрузками. В зависимости от интенсивности нагрузки он может стать активнее на 20–30%. Но многим людям, страдающим лишним весом, не хватает энергии не только для интенсивных тренировок, но и для относительно небольших физических нагрузок — они быстро устают и поэтому отказываются от физической активности. Это результат замедленного обмена веществ. Круг замкнулся: ускорить обмен веществ не удается из-за недостатка энергии, которая возникает в результате замедления обмена веществ. Можно ли выйти из этого замкнутого круга? Можно ли ускорить обмен веществ и при этом не навредить организму?

В мировой практике для этой цели используют альфа-липовую кислоту и L-карнитин.

АЛФА-ЛИПОВАЯ КИСЛОТА И L-КАРНИТИН

В 50-х гг. XX века было обнаружено, что витаминоподобное вещество альфа-липовая кислота (известная также под названием липоевой или тиоктовой

кислоты) взаимодействует с ферментами организма, ускоряя процессы необходимые для выработки энергии. Альфа-липовая кислота входит в состав ряда ферментов, регулирующих липидный и углеводный обмен, участвует в процессах выработки энергии, понижает уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, альфа-липовая кислота — мощный антиоксидант, благодаря чему она защищает наш организм от преждевременного старения, способствует разглаживанию морщин и удалению пигментных пятен. Организм способен сам вырабатывать эту кислоту, но в довольно небольших количествах. Поэтому многие специалисты по питанию при замедленном обмене веществ рекомендуют принимать альфа-липовую кислоту в качестве добавки к пище. Она ускоряет обмен веществ и способствует похудению. Человек чувствует себя бодрым и энергичным, поскольку с помощью альфа-липовой кислоты сахар, поступивший с пищей, не откладывается в жировые запасы, а превращается в энергию.

L-карнитин — аминокислота, природное витаминоподобное вещество. Основными пищевыми источниками L-карнитина являются мясо, рыба, птица, молоко, сыр, творог. Само название «L-карнитин (l-carnitine) происходит от латинского caro («мясо»). Однако поступления его с пищей не всегда достаточно для восполнения потребности в нем. L-карнитин мобилизует жир из жировых депо, особенно при физической нагрузке, и помогает избавиться от лишних килограммов за счет сжигания жира.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МИФЫ ОБ ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

«Чем меньше съем, тем больше похудею». Да, но очень ненадолго. Если постоянно уменьшать суточную калорийность, в какой-то момент организм ударит по тормозам — будет беречь, а не расходовать каждую полученную калорию. Ниже «прожиточного минимума» в 1200–1500 ккал опускаться просто бессмысленно. Это путь к большим проблемам, в том числе анорексии и булимии. **«Если буду есть меньше 1000 ккал в день и сохранять физическую активность, обмен веществ не замедлится, и я хорошо похудею».**

Это верный путь в реанимацию. Если организму не хватает энергии на дыхание, сердцебиение и переваривание даже жалких 1000 ккал, какая может быть активность?!

«Мой желудок медленно работает, значит, у меня медленный обмен веществ».

Пищеварение и метаболизм — не одно и то же! На ленивый желудок, как правило, легко воздействовать переменами в рационе.

«У меня плохой обмен веществ, поэтому я толстая».

Проще всего искать виноватого, вместо того чтобы что-то изменить. У полных метаболизм активнее, чем у худых. Чем тяжелее и крупнее тело, тем больше энергии требуется для поддержания.

«Постоянные скачки в весе замедлили мой метаболизм».

Это возможно в том случае, если вес поначалу буквально тает на глазах (уходило больше 2 кг в неделю), то есть «съедалась» мышечная масса.

ТУРБОСЛИМ

АЛФА-липовая кислота и L-карнитин

ПОХУДЕНИЕ ЗА СЧЕТ УСКОРЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

- Способствует снижению веса за счет ускорения обмена веществ и образования энергии.
- Помогает нормализовать уровень глюкозы в крови.
- Улучшает состояние кожи: препятствует образованию пигментных пятен и морщин, способствует их исчезновению.
- Препятствует преждевременному старению.

Состав: альфа-липовая кислота, L-карнитина тартрат, витамины B₅, B₆, B₁₂, B₁





ЖЕНСКАЯ ФИГУРА МЕНЯЕТСЯ СО СМЕНОЙ ВРЕМЕНИ ГОДА

В желании достичь идеала одни готовы сидеть на диете до полного изнеможения, другие, напротив, не знают, как бы сделать выступающие части покруглай и глаже. Однако, как выясняется, в этом деле питание, физические нагрузки и наследственность определяют далеко не все. Не в последнюю очередь изгибы тела зависят от времени года.

Сезонные изменения заставляют подкожные жировые отложения перемещаться, меняя фигуру тем или иным образом. Эту удивительную закономерность обнаружили канадские ученые.

Как установили исследователи, сезонная «миграция» жиров связана с колебаниями уровня тестостерона в крови. Этот половой гормон, часто ассоциирующийся с агрессивностью и объемом мышечной массы, имеется как у мужчин, так и у женщин, но в зависимости от пола оказывает на фигуру прямо противоположный эффект.

С наступлением лета уровень тестостерона у всех людей повышается. При этом дамские формы становятся менее соблазнительными, оттого что жир перемещается к талии. У мужчин снижение до минимума тестостерона в холодное время года, наоборот, заставляет увеличиваться жировые отложения в брюшной области.

Таким образом, слабый пол отличается особенной пышностью форм зимой и весной, представители же сильной половины человечества выглядят наиболее мужественно по весне, когда объем их талии и бедер выравнивается относительно друг друга, и мужчина лишается зимней женоподобности.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕТАБОЛИЗМ

ВОЗРАСТ. У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СКОРОСТЬ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ ВЫШЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ.

СОСТАВ ТЕЛА. МЫШЕЧНАЯ МАССА РАСХОДУЕТ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ, ЧЕМ ЖИРОВАЯ ТКАНЬ.

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА. ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ (НАПРИМЕР, ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ) ОСНОВНОЙ ОБМЕН БЫСТРЕЕ. С КАЖДЫМ ГРАДУСОМ СКОРОСТЬ ВОЗРАСТАЕТ НА 10%.

КЛИМАТ. КАК ХОЛОД, ТАК И ТЕПЛО НА КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ УСКОРЯЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ. У ЛЮДЕЙ С ОДИНАКОВЫМ ВЕСОМ СКОРОСТЬ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ МОЖЕТ РАЗЛИЧАТЬСЯ НА 10%.

В ПОРЯДКЕ ЛИ ВАШ ОБМЕН?

ЗА КАЖДЫЙ ОТВЕТ «ДА» ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ 1 БАЛЛ.

- Весите больше или меньше нормы?
- Голодаете, сидите на диетах?
- Увлекаетесь вегетарианством?
- Любите жирное, сладкое и/или соленое?
- Едите мало овощей и фруктов?
- Редко бываете на свежем воздухе?
- Ведете малоподвижный образ жизни?
- Курите?
- Температура тела постоянно чуть выше (около 37°) или ниже (около 36°) нормы?
- У вас есть заметный целлюлит?
- Белки глаз тусклые с красными прожилками, кожа проблемная, цвет лица не радует?
- Беспокоит запах изо рта и/или от тела?
- Пьете мало жидкости (менее 1,5 л в день)?
- Волосы потускнели, секутся и выпадают?
- Ногти слоятся, ломаются, на них видны черточки?
- В последнее время сильно похудели или поправились?
- Ощущаете упадок сил?
- Пульс в покое учащен или замедлен (норма—около 70 ударов в минуту)?
- Беспокоят приступы острой боли в больших пальцах ног и/или других суставах?
- Жалуетесь на одышку?
- Не принимаете витаминно-минеральные комплексы?
- Страдаете какой-либо пищевой непереносимостью?

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–3 балла. Все в норме. Главное— не расшатывать обменные процессы: не допускать резких колебаний веса, правильно питаться и не голодать.

4–9 баллов. У вас есть все предпосылки для нарушений метаболизма.

В первую очередь пересмотрите рацион, принимайте комплексы витаминов и минералов, займитесь фитнесом. Старайтесь каждый день высыпаться и не забывайте о прогулках на свежем воздухе.

10 баллов и больше. Возможно обменное расстройство. Посоветуйтесь с терапевтом, эндокринологом, диетологом, сдайте рекомендованные ими анализы. Если в семье были случаи сахарного диабета 1-го типа, подагры и других передающихся по наследству метаболических нарушений, нужна консультация генетика.

МЕНЬШЕ ВЕС — ЛЕГЧЕ ПОХОДКА

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ СУЩЕСТВЕННО «ПОМОЛОДЕЛА». НЕМЕЦКИЕ ВРАЧИ ВЫЯВЛЯЮТ ЕЕ У КАЖДОГО ПЯТОГО СРЕДИ 12-ЛЕТНИХ ШКОЛЬНИКОВ. В РОССИИ ОНА ВСТРЕЧАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ У ПОЛОВИНЫ ЛЮДЕЙ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА. МНОГИЕ, ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ ЖЕНЩИН, ПОЯВЛЕНИЕ ВЕНОЗНЫХ «УЗОРОВ» РАСЦЕНИВАЮТ ЛИШЬ КАК КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ. НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО СИГНАЛ О ТОМ, ЧТО ПОРА ЗАНЯТЬСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ. ВОПРОСОВ НА ЭТУ ТЕМУ МНОГО, ОТВЕТЫ — ТРАДИЦИОННЫ: АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПРИЕМ НАТУРАЛЬНЫХ ВЕНОТОНИКОВ.

— Каковы первые признаки неблагополучия венозной системы?

— При длительном пребывании в положении сидя или стоя к концу дня появляются отеки голени и стопы, чувство тяжести и распирания в икрах. Несколько позже ощущается чувство жара в ногах и ночные судороги в икроножных мышцах. Кроме этого происходят и внешние изменения: «сеточки» и «звездочки», которые, конечно же, не украшают женские ножки.

— Известно, что любой недуг лучше предотвратить. Существуют какие-то методы профилактики варикозной болезни?

— Всем, чья работа связана с длительным стоянием или сидением, людям, страдающим избыточной массой тела или имеющим генетическую предрасположенность к заболеванию, в первую очередь, необходимо сбросить лишний вес, заняться подвижными видами спорта — бегом, плаванием.

ем. Даже просто ходьба будет очень полезна. В период весеннего авитаминоза для нормальной работы венозной системы нужно принимать витаминные комплексы, содержащие, прежде всего, витамины А, С, В₁, В₅, рутин, фолиевую кислоту, а также микроэлементы — медь, цинк, магний и железо. В ежедневном рационе должно присутствовать большое количество сырых овощей и фруктов. Они содержат клетчатку, из которой в организме синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления венозной стенки. Следует ограничить употребление жирных, острых и соленых блюд. Важным моментом диеты является профилактика запоров. Трудности опорожнения кишечника приводят

к постоянно-му увеличению да-

ле-

ния в венах и усугубляют венозную недостаточность.

— Хотелось бы решить проблему комплексно!?

— Тогда выбирайте линию натуральных препаратов «Венокорсет». В нее входят капсулы, гель и дренажный напиток. Дренажный напиток «Венокорсет» при регулярном применении заметно улучшает тонус венозных сосудов. Ведь в его составе — швейцарский экстракт листьев красного винограда с высоким содержанием активных веществ, одно из самых популярных и надежных средств для красоты и здоровья ног. Экстракт листьев красного винограда укрепляет стенки вен изнутри, тем самым устраняя основную причину возникновения отеков и чувства тяжести в ногах. Капсулы «Венокорсет» укрепляют стенки сосудов и снижают их проницаемость, гель для ног «Венокорсет» идеально дополняет действие капсул и дренажного напитка, уменьшая отеки и чувство тяжести в ногах. Нелекарственный комплекс натуральных препаратов «Венокорсет», действуя одновременно снаружи и изнутри, усилит защиту ног от усталости и отеков и вернет летящую походку!



ВАМ 45, ВЫ ПОЛНЫ СИЛ И ОЖИДАНИЙ...

Как удастся француженкам бальзаковского возраста, прогуливающимся по бульварам Парижа, выглядеть ярко и привлекательно? Они научились управлять своей молодостью на протяжении долгих лет. И вы сможете выглядеть так же, если за красоту и здоровье будете сражаться практически каждый день. Очень важен правильный режим дня, распорядок работы и отдыха. Прием пищи должен происходить в определенные часы, 4–5 раз в день. Следует ограничить потребление мяса, мясных супов, копченостей, острых, раздражающих нервную систему веществ: уксуса, перца, крепкого кофе, алкогольных напитков. Курение категорически противопоказано. Многие женщины в период климакса страдают запорами. Регулировать функцию кишечника желательно диетой с преобладанием вареных и сырых овощей, а также черного хлеба. Деликатную проблему можно решить и с помощью чашки послабляющего чая «Фитолакс» с кусочками абрикоса.

Сегодня на помощь женщине пришли различные омолаживающие методики, антивозрастные средства, помогающие избавиться от неприятных симптомов менопаузы. Стоит обратить внимание на фитоэстрогены, которые содержатся в различных растениях. Фитоэстрогенами богаты красный клевер, люцерна, пассифлора, цимицифуга и др. В аптеках сегодня представлен широкий выбор препаратов с растительными аналогами эстрогенов. Но, пожалуй, самый полный антивозрастной комплекс для женщин, в котором есть и таблетки, и кремы, — это серия «Ци-Клим».



ТАБЛЕТКИ И КРЕМЫ «ЦИ-КЛИМ» — ВАШЕ СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ВОЗРАСТОМ!

Как не сдаваться в плен годам? Как и после сорока чувствовать себя молодой, выглядеть красивой — словом, как и прежде, быть на высоте?

Миллионы женщин уже открыли секрет управления возрастом и выбрали для себя антивозрастной комплекс Ци-Клим. Таблетки с фитοэстрогенами цимицифуги и кремы Ци-Клим помогают надолго сохранить здоровье и красоту. А новинки серии Ци-Клим — Витамины для женщин 45+ и Ци-Клим Аланин — помогут женщинам после сорока значительно улучшить качество жизни, не поддаваясь возрастным изменениям.

ЦИ-КЛИМ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И НАСТРОЕНИЯ

Ци-Клим Витамины для женщин 45 плюс созданы с учетом всех потребностей организма женщин в этом возрасте. Они объединяют в себе действие фитοэстрогенов цимицифуги и мощную поддержку витаминов и минералов. А входящие в состав витаминов Ци-Клим экстракт пустырника и L-карнитин дополняют комплексный состав: помогают справиться с депрессией и раздражительностью, защищают организм от утомляемости и стрессов, повышают жизненный тонус. Словом, поддерживают качество жизни женщины на высоком уровне. Витамины Ци-Клим станут настоящим открытием для женщин, принимающих витаминно-минеральные комплексы и препараты с фитοэстрогенами цимицифуги — теперь все это есть в одной таблетке новых витаминов Ци-Клим!

ЦИ-КЛИМ АЛАНИН: КЛИМАКС БЕЗ ПРИЛИВОВ

Для многих женщин самое неприятное проявление климакса — мучительные приливы. С приступами внезапного жара, когда вдруг краснеет лицо, и все тело обливается потом, невозможно

сохранять уверенность в себе и продолжать жить полноценной жизнью.

Чтобы помочь женщинам справиться с приступами жарких приливов, компания Эвалар предлагает Ци-Клим Аланин — принципиально новое средство в линейке Ци-Клим. В составе Ци-Клим Аланина — 100%¹ аминокислоты бета-аланин, которая регулирует температуру поверхности тела и таким образом блокирует приступы жара. Важно, что бета-аланин не ведет к увеличению массы тела.

Так как Ци-Клим Аланин — негормональное средство, поэтому его можно принимать как самостоятельное средство для борьбы с приливами, так и в комплексе с препаратами, содержащими фитοэстрогены цимицифуги: таблетками Ци-Клим или Витаминами Ци-Клим для женщин 45+.

КРЕМЫ ЦИ-КЛИМ — ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ТЕЛА ПРИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ

Серия Ци-Клим также дарит женщинам возможность правильно ухаживать за кожей лица и тела. Кремы Ци-Клим для лица и тела с фитοэстрогенами и гиалуроновой кислотой стимулируют обновление клеток эпидермиса, увеличивают выработку коллагена и эластина, восстанавливают упругость и эластичность кожи. Крем Ци-Клим Botoeffect с аргирелином — безопасная альтернатива инъекционной коррекции мимических морщин, снижает глубину мимических морщин, особенно на лбу и вокруг глаз: уже к 10 дню применения Вы ощутите настоящий ботоеффект! Начните правильный уход за кожей лица и тела, регулярно применяя кремы Ци-Клим, и Вы увидите, как с каждым днем ваша кожа словно обретает вторую молодость: становится более упругой, уменьшаются или совсем исчезают морщины, а овал лица становится подтянутым и четко очерченным.

ФОРУМ «ИСПЫТАНО НА СЕБЕ»

«Последнее время пользуюсь кремом «Ци-Клим» при гормональном старении кожи и очень довольна результатом! Мне 52, а состояние кожи после его применения заметно улучшилось: она стала значительно светлее, исчезли мелкие мимические морщины. Крем Ци-Клим отлично увлажняет кожу и делает ее сияющей. До этого покупала более дорогие крема известных брендов в красивых баночках — «Ци-Клим» не уступает им в качестве и эффективности. Крем Ци-Клим — идеальный крем для омоложения!»

Ирина Д.

«Крем Ци-Клим Ботоеффект год назад мне подарила мама. Это была ее последняя попытка отговорить меня от уколов ботулотоксина. Надо сказать, больших надежд я на него не возлагала, но эффект превзошел все ожидания! Без всяких уколов постепенно исчезли морщинки в уголках глаз, разгладилась поперечные морщины на лбу и продольные — на переносице. В общем, довольны обе: мама — что отговорила меня от уколов, а про меня и говорить нечего, результат потрясающий!»

Елена К.

¹ По основным действующим компонентам





У ВАШЕЙ КРАСОТЫ ЕСТЬ БУДУЩЕЕ...

Вечная женская война со временем ведется с переменным успехом. Хорошо, что в последнее время в арсенале средств в борьбе за молодость становится все больше. Еще вчера эффективные методы замедления старения были доступны только избранным — обеспеченным людям, обслуживавшимся в эксклюзивных клиниках. Сегодня ряд компаний предлагают инновационные препараты, доступные для широких слоев населения.

В 2010 году доктор медицинских наук, профессор Владимир Хавинсон номинирован университетом Тампере (Финляндия) на Нобелевскую премию в области медицины и биологии.

В 2011 году впервые в истории Международной ассоциации геронтологии и гериатрии Президентом Европейского отделения избран российский ученый, директор Санкт-Петербургского Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, член-корреспондент РАМН и исследователь пептидных биорегуляторов В. Х. Хавинсон.

Многолетние исследования В. Хавинсона показывают, что использование коротких пептидов — нового класса лекарственных препаратов — на клеточном уровне позволяет замедлить процесс старения.

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛГО, СОХРАНЯЯ МОЛОДОСТЬ? РЕКОМЕНДАЦИИ ВЛАДИМИРА ХАВИНСОНА

1. Надо осознать: здоровье — в ваших руках, не надо ждать, когда о вас позаботится государство.

2. Соблюдать режим дня: рано ложится, рано встает. Нарушение природного биоритма крайне опасно. К примеру, доказано, что у женщин, работающих в ночную смену, гораздо чаще возникает рак молочной железы.

3. Подумать о сбалансированном и умеренном питании: все дорогие продукты (икра, копчености, жирная рыба, сладости) вредны. Полезно то, что произрастает в регионе — свекла, морковь, капуста, яблоки, смородина и прочее, бананы с киви — не для нас, наша пищеварительная

А началось все в 1971 году, в Ленинграде. Тогда еще не было модным слово «нанотехнологии», но то, что сделали ученые института геронтологии под руководством Владимира Хавинсона и стало самым настоящим открытием наночастиц — пептидов. Это открытие стало революционным в борьбе со старением клеток и восстановлением поврежденных.

Сегодня пептиды являются самым эффективным и безопасным решением проблемы омоложения организма. Они абсолютно безвредны для организма. По сути — это не лекарства, а биологически активные вещества, которые при попадании в здоровую клетку не нарушат ее работу.

Кроме природных пептидов появились пептиды синтетические. Они применяются большей частью в косметологии и поистине творят чудеса, заставляют клетки вырабатывать как собственный коллаген, так и вещества, снижающие сократимость мимических мышц. То есть действуют подобно ботоксу, но гораздо более эффективно и физиологично.

система к ним не приспособлена. Мясо в пожилом возрасте тоже не очень полезно, максимум, что можно себе позволить, кусок отварного постного мяса, еще лучше — рыба, опять же не экзотическая, а выловленная в местных водоемах. Нельзя забывать о пользе лука и чеснока (и тот, и другой содержат противоопухолевые вещества), и о простых крупах — овсянке, грече (содержат сорбенты). С возрастом необходимы молочнокислые продукты (но не цельное молоко!), особенно — творог. Из сладкого (если нет диабета) можно есть мед, домашнее варенье, сухофрукты, а вот пирожные — только на праздник. Если не удастся отказаться от мучного, отдайте предпочтение ржаному хлебу с зерновыми добавками.

4. Озаботиться качеством воды, которую вы пьете: если есть возможность, берите воду из источников, нет — купите хороший фильтр.

5. Нужна физическая активность, но по силам. Популярный большой теннис — не лучший выбор для людей, перешагнувших сорокалетний рубеж. Борис Ельцин, к примеру, играл в теннис и получил осложнения со здоровьем, ибо теннис достаточно травматичный вид спорта. По этой же причине не подойдут дзюдо и карате. Лучше остановиться на ходьбе (больше ходите пешком и не пользуйтесь общественным транспортом и лифтами), плавании, велосипеде. Но все — в меру!

6. Желательно принимать биорегуляторы: сейчас некоторые из них появляются в аптеках.



ЛОРА: СТАНЬ, КАК ПРЕЖДЕ, МОЛОДОЙ!

Продлить свою молодость и даже повернуть время вспять — это возможно с новым антивозрастным кремом Лора с пептидами и гиалуроновой кислотой. Пептиды крема усиливают синтез коллагена, эластина и других компонентов, отвечающих за упругость, эластичность, подтянутость кожи и овала лица. Результат: уменьшение глубины морщин на 30% всего за 1 месяц применения¹.

ХОТИТЕ УСИЛИТЬ ДЕЙСТВИЕ КРЕМА?

Принимайте антивозрастные таблетки красоты Лора! Таблетки Лора² запускают интенсивные процессы омоложения изнутри, дополнительно усиливая выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. А при совместном применении таблеток и крема омолаживающий эффект значительно усиливается — это отметили 93% женщин, участвовавших в тестировании³.

Недавно в аптеках появилась новинка серии Лора — крем для контура глаз с пептидами. Он устраняет морщины, отеки и темные круги вокруг глаз, увлажняет и омолаживает кожу. Эффект заметен уже через месяц!

«Я ПРОСТО ВЛЮБИЛАСЬ В ЭТОТ КРЕМ»! НАТАЛЬЯ, 45 ЛЕТ

Крем Лора мне подарила дочь — и я просто влюбилась в него! Сначала мне просто нравилась текстура крема — легкая, нежная, буквально тающая; нравилось ощущение хорошо увлажненной кожи после нанесения крема. А когда постепенно стали разглаживаться и пропадать морщинки — я не поверила своим глазам! Кожа стала более упругой, заметно сузились поры, подтянулся овал лица.

Крем Лора со мной уже почти год, и все говорят, что за этот год я помолодела на несколько лет!

1, 3 По результатам «Отчета о клиническом применении БАД и крема «Лора» у женщин с клиническими признаками старения кожи»

2 Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001. П1054 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия). БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания.

ЖЕНСКИЕ СЛАБОСТИ — ЖЕНСКИЕ СЛАДОСТИ

«Зная мою страсть к хорошему кофе капучино, его несколько лет подряд присылали мне из Германии. Сейчас такая необходимость отпала — я открыла для себя вкус кофе капучино Турбослим. Теперь этот кофе с шапочкой из кокосовых сливок мой самый любимый!»

Людмила Корнеева, Новосибирск

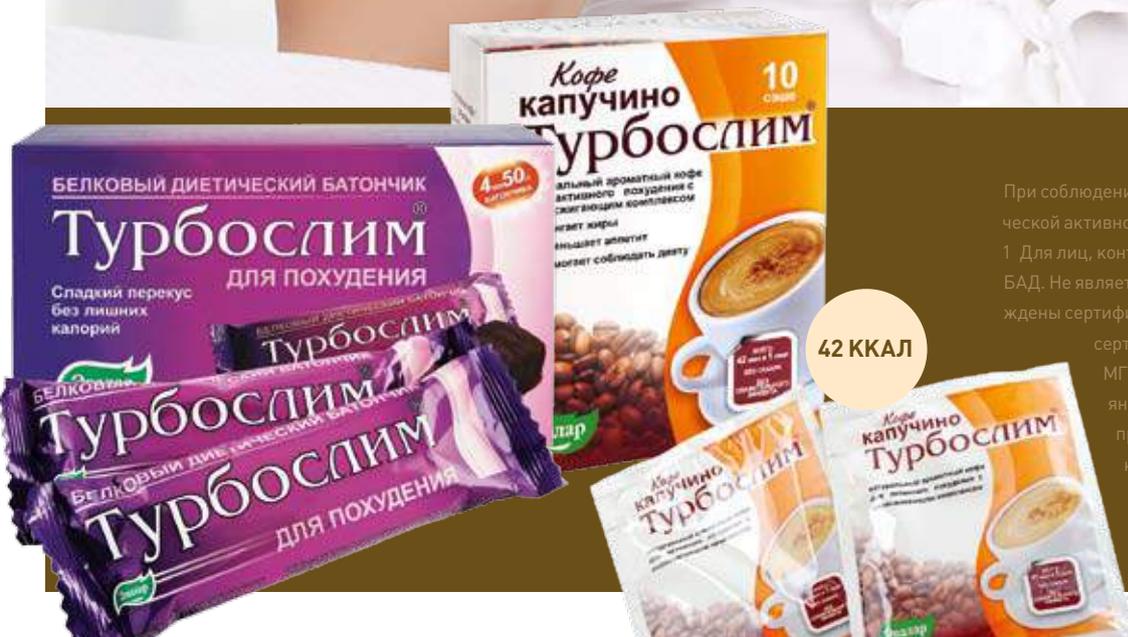
ВКУСНЫЕ, НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ, ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ

Замените свой обычный кофе на кофе капучино Турбослим¹, который содержит всего 42 ккал, и побалуйте себя белковым батончиком Турбослим без сахара и лишних калорий!

Эти новинки Турбослим содержат жиросжигающие компоненты: L-карнитин, таурин, кофеин, гарцинию. Их объединяют три главных качества: они вкусные, низкокалорийные, жиросжигающие!

**БЕЗ САХАРА!
БЕЗ СЛАБИТЕЛЬНЫХ!**

КОФЕ КАПУЧИНО ТУРБОСЛИМ И БЕЛКОВЫЙ БАТОНЧИК — ВАША ДИЕТА БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ!



При соблюдении рекомендованного режима питания и физической активности.

¹ Для лиц, контролирующих массу тела.

БАД. Не является лекарством. Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» [МГ RU.001.П1076, МГ RU.001.П1122] и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

ЭКСПЕРТ ЗНАЕТ, КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВОЛОСЫ

Что делать, если, несмотря на прием витаминов, волосы ослаблены и секутся, потускнели и утратили объем? Может быть, Ваши витамины недостаточно усваиваются организмом?

Такое возможно, если витамины синтетические. Попробуйте натуральные витамины в составе таблеток «Эксперт волос» от компании Эвалар. Установлено, что натуральные витамины усваиваются гораздо лучше. Ирина Ноздричева, парикмахер-модельер Центра красоты и здоровья:

— Таблетки «Эксперт волос» насыщают волосы изнутри натуральными витаминами группы В, аминокислотами и ферментами, которые дополнительно усилены хвощем, таурином, цистином

и цинком. Источник натурального кремния — хвощ — повышает образование коллагена, необходимого для здоровья волос и кожи, питает волосы изнутри, придавая им блеск. Аминокислоты таурин и цистин обеспечивают условия для роста крепких и сильных волос, предупреждают их выпадение, обеспечивают им здоровую текстуру. Цинк необходим для интенсивного роста волос.

Для укрепления волос снаружи используйте новинку — эффективный лосьон «Эксперт волос» в форме спрея. Состав лосьона уникален. Он содержит и гиалуроновую кислоту, и таурин и еще ряд полезных для волос компонентов. Они воздействуют непосредственно на корни

волос, питают их, способствуют появлению здорового блеска, а главное — уменьшают выпадение волос и стимулируют рост новых. Лосьон прост в применении, он не утяжеляет волосы и не требует смывания.

90% ЖЕНЩИН*, ИСПОЛЬЗОВАВШИХ «ЭКСПЕРТ ВОЛОС», ОСТАЛИСЬ ДОВОЛЬНЫ РЕЗУЛЬТАТОМ И СОВЕТУЮТ ЕГО СВОИМ ЗНАКОМЫМ.

* 90% женщин, участвующих в тестировании (тест при участии 40 женщин в течение 3 месяцев).



Ирина Ноздричева,
парикмахер-модельер
Центра красоты
и здоровья

ЗДОРОВЫЕ, КРЕПКИЕ, БЛЕСТЯЩИЕ...

— У меня сильно выпадали волосы*: оставались на одежде, на расческе, в ванной забивали весь слив. Перепробовала много средств. И народными пользовалась, и в магазинах покупала. Помог спрей «Эксперт волос» из аптеки

...На такое я даже не надеялась! На расческе волос почти не остается! Волосы отрастают быстрее, заблестели, выглядят более здоровыми и крепкими.

Ирина С., Бийск

— Первый раз столкнулась со средством, которое оправдало то, что написано на упаковке! Выпадение волос заметно сократилось. Еще я стала замечать, что волосы растут быстрее, чем обычно, появился блеск, а сразу после нанесения спрея на волосы, они выглядят аккуратными и ухоженными.

А. Бойко, Барнаул

* Рекомендуется в тех случаях, когда выпадение волос не является следствием каких-либо заболеваний»

Лора

**Как стать моложе
всего за один
месяц?**

Таблетки и крем Лора
с гиалуроновой кислотой
и пептидами действуют
снаружи и изнутри.



● Таблетки

● Крем для лица

● Крем для контура глаз

Клиническими исследованиями доказано:

до действие после



Сокращает морщины до 30% всего за один месяц.*
93% женщин уже ощутили эффект!

**Лора – стань, как прежде,
молодой!**