

ФИТОДОКТОР

№2 (29) ИЮНЬ 2013

- 3** | Приятное с полезным
- 10** | Возраст стройности не помеха!
- 12** | Лето встречай и пей биочай!
- 16** | Вы—королева золотого песка...



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: vasor@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 320 000 экземпляров

Подписной индекс

по каталогу «Почта России» 31031

— данный символ обозначает рекламу

УКРОТИТЕЛЬ СОЛНЦА!



Солнце в ответе за 70% старения ко-
жи! Показатель, который должен
был бы заставить нас почаще пря-
таться от солнца в тени и охладить
наше страстное желание получше загореть.
Солнце полезное для здоровья и хорошего
настроения одновременно разрушает эла-
стичные волокна кожи и они теряют свою
гибкость и тонус. С фотостарением можно
столкнуться уже в 25 лет (!), если в детском
возрасте человек много загорал и полу-
чал солнечные ожоги. Все просто: солнце
должно быть в умеренном количестве, а за-
щитных средств — в достаточном!
Крем «Лора® SPF 50+» совмещает в себе

УФА-УФВ лучей, программы увлажнения,
питания и даже выравнивания тона кожи!
По сути, дает реальный шанс значительно
улучшить внешний вид даже тем женщинам,
кожа которых уже отмечена морщинками
и пигментными пятнами вследствие увлече-
ния солнцем в юные годы.
С солнцезащитным кремом «Лора® SPF
50+» вы купаетесь в ярких лучах солнца
и не только на пляже. УФ излучения, отра-
женные от земли, воды и снега, проходят
сквозь воду, облака, легкую одежду и даже
сквозь стекло! Например, окно толщиной
в 3 мм пропускает 85% УФА лучей, а автомо-
бильные стекла до 70%... Помните об этом,
простаивая в летних пробках!



ПОЛЕЗНОЕ С ПРИЯТНЫМ

Лето предлагает нам широкие возможности правильного питания с разнообразием фруктов и овощей, а значит самый короткий путь к здоровью и красоте. Поистине у лета неограниченные возможности! И если постараться можно многого достичь в эти короткие три месяца. В дополнение к здоровому образу жизни возьмите в свои помощники натуральные комплексы линии «Турбослим» для активного похудения. Правильно подобранный комплекс поможет справиться с причинами лишнего веса и сохранить результат. Попробуйте новинку — кофе капучино Турбослим. Вам понравится, ведь худеть со вкусом — это здорово!

Солнцезащитный крем «Лора SPF 50+» подарит реальный шанс значительно улучшить кожу, даже если солнце высветчивает на ней веснушки и пигментные



пятна. Как сохранить волосы густыми и блестящими подскажет «Эксперт волос». Наша продукция красоты удачно соединяет в себе достижения науки и возможности природы — это косметика XXI века. Дорожите каждым солнечным днем, загорайте, купайтесь, отдыхайте. Быть здоровым и красивым летом особенно легко и приятно!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»



СОДЕРЖАНИЕ

3 Приятное с полезным

6 Девочка, девушка, женщина...
Интервью с доктором мед.наук, профессором Г.Н.Перфильевой

8 Уникальный проект «3 шага к стройности». Диета. Спорт. Турбослим»

10 Возраст стройности не помеха!

12 Зеленая аптека

14 Принимаем БАДы!

16 Вы – королева золотого песка...

19 Зеленый кофе – чудо похудения

20 Цветочный гороскоп

22 Рецепт от Натальи Варлей



XX НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОНГРЕСС «ЧЕЛОВЕК И ЛЕКАРСТВО»

В Москве завершился юбилейный XX Национальный конгресс «Человек и лекарство», ставший выдающимся явлением в медицинской и общественной жизни страны.

С самого основания компания «Эвалар» взяла курс на поиск эффективных лекарств на основе натуральных компонентов. На сегодняшний день, благодаря оптимальному сочетанию традиций фитотерапии с новейшими открытиями в области лекарственных субстанций, удалось наладить выпуск таких лекарственных средств, как «АкваМастер», «Атероклефит», «Гинкоум», «ЖеКаТон», «Красный корень плюс», «Пантокрин Пантея», «Сабельника настойка», «ФитоТранзит», «Эликсир Эвалар». Непосредственно к Конгрессу был подготовлен «Сборник клинических исследований лекарственных средств компании «Эвалар», который собрал много-

летний опыт изучения фитотерапии. Сборник призван дать специалистам-медикам информацию по применению натуральных и безопасных растительных лекарств в лечении хронических заболеваний.

Одним из привлечших внимание на Конгрессе стал доклад «Лечение дислипидемии: фокус на «Атероклефит» по результатам клинического исследования эффективности и безопасности этого препарата. По мнению руководителя исследования доктора медицинских наук, профессора Г. А. Барышниковой, «Атероклефит», первое в России лекарственное средство на основе клевера красного, открывает новые возможности в борьбе с холестерином, снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний и повышении качества жизни пациентов, поскольку «Атероклефит» эффективен и, в отличие от статинов, безопасен при длительном применении.



ДУМА О БУДУЩЕМ ФАРМОТРАСЛИ И РЫНКЕ БАД

АЛТАЙСКИЙ БИОФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КЛАСТЕР СТАЛ ПЛОЩАДКОЙ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВОПРОСОВ ПО БИОДОБАВКАМ

В Бийске, самом крупном наукограде РФ, на мартовском выездном заседании комитета Государственной Думы по охране здоровья обсуждалось развитие отечественной фармацевтической промышленности. В мероприятии участвовали руководители профильных комитетов законодательных и исполнительных органов власти субъектов РФ, представители соответствующих министерств и ведомств, члены правления некоммерческого партнерства «Алтайский биофармацевтический кластер».

Народные избранники посетили одно из крупнейших предприятий Алтайского биофармацевтического кластера —



ЗАО «Эвалар», где производственный процесс организован в полном соответствии с международными стандартами GMP, а продукция поставляется в 19 стран мира. За круглым столом обсудили правовое обеспечение создания биофармацевтических кластеров как перспективной модели развития отечественной фармацевтической промышленности.

Рассмотрели вопросы кластерного подхода к отечественной фармацевтике как одной из перспективных моделей развития отрасли. «Алтайский биофармацевтический кластер — хороший пример развития инновационной экономики, — подчеркнул председатель Комитета по охране здоровья Государственной Думы Сергей Калашников.

Бийский фармкластер участники совещания назвали «технологической площадкой будущего». По итогам встречи решено распространять опыт создания Алтайского биофармкластера в других регионах России.



ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА, ЖЕНЩИНА...



Г.Н. Перфильева,

доктор медицинских наук, профессор

НА КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ В АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЬЕ И МАТЕРИНСТВО» К ПРОФЕССОРУ ГАЛИНЕ НИКИФОРОВНЕ ПЕРФИЛЬЕВОЙ СТАРАЮТСЯ ПОПАСТЬ ЖЕНЩИНЫ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ. И ЭТО ПОНЯТНО, ЗА 50 ЛЕТ, ОТДАНЫХ МЕДИЦИНЕ, НАКОПЛЕН ОГРОМНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ, КОТОРЫЙ ИЗУЧАЮТ НЕ ТОЛЬКО В РОССИИ, НО И ЗА РУБЕЖОМ. УЧАСТНИК МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ, АВТОР 200 ПЕЧАТНЫХ РАБОТ ГАЛИНА НИКИФОРОВНА УСПЕШНО ПРОДОЛЖАЕТ НАУЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ХОТЬ И НЕЧАСТО, ВЫЕЗЖАЕТ НА СЛОЖНЫЕ, УНИКАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ ЖЕНЩИН. УВЕРЕНА, ЛЕЧЕНИЕ НАДО НАЧИНАТЬ С РАСТИТЕЛЬНЫХ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ. С ЭТОГО И НАЧАЛСЯ НАШ РАЗГОВОР.

— Репродуктивное здоровье закладывается в подростковом возрасте. Что мы видим сегодня? Девочки приходят к гинекологам с проблемой — отсутствием месячных. А проблема на поверхности: девочки худеют, стремятся к модельной внешности. В этом возрасте именно гормоны способствуют закладке репродуктивной системы, влияют на рост, развитие, физическое и эмоциональное состояние. Обязательно назначаем эстрогены, пусть не лекарство, пусть растительную добавку.

Не устаю повторять, женщина должна иметь право на тело, маленький животик, ведь она создана для материнства и должна рожать не менее трех раз. Во время беременности и кормления грудью, чем дольше — тем лучше, яичники отдыхают. При нарушении этих правил и наличии аборт в геометрической прогрессии растут миомы, эндометриозы и заболевания молочной железы.

— *Используются ли фитоэстрогены при гинекологических заболеваниях, после оперативного лечения, лучевой и химиотерапии?*

— Сейчас новая эра. Мы меньше оперируем, а больше лечим! Вылечиваются и миомы, и эндометриозы... Сегодня врачи назначают растительные препараты и вот почему: в организме есть два вида рецепторов, реагирующих на эстрогены: альфа и бета. Фитоэстрогены действуют только на бета-рецепторы, которых нет в матке, придатках и молочных железах. Поэтому при любых нарушениях гормонального фона можно использовать фитоэстрогены — они не дают побочных эффектов. Это натуральная, природная альтернатива гормонозаместительной терапии для многих женщин во всем мире. И она актуальна, когда ставится вопрос о гормональной терапии в любом женском возрасте.

— *Женщина, у которой сохранено гормональное равновесие в организме, имеет, как правило, красивую фигуру и хорошую кожу. Выходит, все мы находимся под безраздельной властью гормонов?*

— В первую очередь, во власти гормонов находится наше здоровье! Эстрогены отвечают за упругость и молодость

кожи, а также за сексуальность и репродуктивную функцию. Кроме того, подспудно эстрогены положительно влияют на работу сердечной мышцы, защищают сосуды и обеспечивают крепость костей. С возрастом недостаток гормонов негативно влияет на организм в целом, провоцируя ряд болезненных расстройств. Женщину начинают мучить депрессия, бессонница, нервозность, проблемы с артериальным давлением. Женщина вынуждена обращаться к кардиологу, ревматологу... А ей к гинекологу надо идти — необходима гормонозаместительная терапия!

Однако многие женщины боятся побочных эффектов гормональной терапии, отказываются от приема синтетических гормонов. Поэтому первой линией должны стать эффективные препараты на основе растительных гормонов-фитоэстрогенов, которые подчас способны брать на себя функции настоящих эстрогенов в женском организме.

— *Снижением гормонов объясняется и распространенный диагноз хронической усталости...*

— А за хронической усталостью прячется менопауза. Достаточное количество эстрогенов в женском организме значительно отодвигает ее период. Чем позже наступает климакс, тем дольше женщина сохраняет молодость и активность, и, в конечном итоге, продолжительность жизни.

— *Частые и выраженные приливы, сопровождающиеся потливостью и сердцебиением, причиняют большое беспокойство. Что предлагается в этом случае?*

— За рубежом врачи назначают бета-аланин. Это незаменимая аминокислота, ее содержание в организме уменьшается с возрастом. Препарат дает быстрый эффект и способен купировать вегетососудистые проявления в течение нескольких минут. Эффект проявляется как при легких, так и средне-тяжелых приливах. Бета-аланин хорошо переносится и не вызывает серьезных нежелательных реакций. У него есть и российский аналог производства «Эвалар». Препарат обычно принимают совместно с фитоэстрогенами после консультации с врачом.

МОЛОДОСТЬ ПОСЛЕ 40

Как не сдаваться в плен годам? Как и после сорока чувствовать себя молодой, выглядеть красивой — словом, как и прежде, быть на высоте? Ничего не бойтесь, ведь климакс — это лишь новый этап Вашей жизни, возможно, самый интересный и насыщенный событиями! Конечно, возрастные изме-

нения дают о себе знать... но ведь в душе Вы по-прежнему еще совсем девчонка! И так хотите как можно дольше быть уверенной в себе и ловить восхищенные взгляды. Не воспринимайте климакс как «закат» жизни, посмотрите на европейских женщин — они словно знают секрет вечной молодости и после 40 лет начинают новую жизнь, и словно не ста-

реют вовсе. Они сохраняют свою красоту и здоровье, принимая комплексы, которые разработаны специально для женщин в период климакса. Измените и Вы свое отношение к климаксу с серией Ци-Клим! Поддерживайте свое здоровье, сохраняйте молодость и красоту и наслаждайтесь каждым днем, ни в чем себе не отказывая!

БАД. Не является лекарством. Реклама

ПРОБЛЕМЫ ПРИ КЛИМАКСЕ

РЕШЕНИЕ

СНИЖАЕТСЯ ВЫРАБОТКА ЭСТРОГЕНОВ — ЖЕНЩИНА «УВЯДАЕТ»

ЦИ-КЛИМ ТАБЛЕТКИ

- Содержат общепринятую дозировку экстракта цимицифуги—20мг—и рекомендуются для постоянного приема при возрастных изменениях.
- Экстракт цимицифуги содержит фитоэстрогены — природные заменители женских половых гормонов. Они восполняют дефицит собственных эстрогенов в организме, не оказывая при этом побочного воздействия на организм.



МОРЩИНЫ, СУХОСТЬ КОЖИ

ЦИ-КЛИМ КРЕМЫ

- Кремы Ци-Клим для лица и тела с фитоэстрогенами и гиалуроновой кислотой
- стимулируют обновление клеток эпидермиса, увеличивают выработку коллагена и эластина, восстанавливают упругость и эластичность кожи.
 - Кожа становится более упругой, уменьшаются или совсем исчезают морщины, а овал лица становится подтянутым и четко очерченным.
 - **Крем Ци-Клим Botoeffect** с аргирелином — безопасная альтернатива инъекционной коррекции мимических морщин: Аргирелин снижает глубину мимических морщин, особенно на лбу и вокруг глаз: уже к 10 дню применения Вы ощутите настоящий ботокс-эффект!



«ПРИЛИВЫ»

ЦИ-КЛИМ АЛАНИН

- Способствует уменьшению «приливов» при климаксе
- В составе — аминокислота бета-аланин, которая регулирует температуру поверхности тела и таким образом блокирует приступы жара.



НОВИНКА!

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, БЕССОННИЦА, УПАДОК СИЛ, ПОЛНОТА

ЦИ-КЛИМ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 45+

- Комплекс всех необходимых витаминов и минералов — для поддержания здоровья женщины в период климакса
- Состав усилен экстрактами цимицифуги и пустырника и L-карнитином:
 - экстракт цимицифуги поддерживает гормональный баланс в организме
 - L-карнитин заряжает наш организм энергией, активизирует жировой обмен, что помогает бороться с жировыми отложениями в области талии и бедер
 - экстракт пустырника в комплексе с витаминами группы В необходимы для нормальной работы нервной системы, поддержания здорового сна.



НОВИНКА!

«ЛИНИЯ ЗДОРОВЬЯ «ЭВАЛАР»»: 8-800-200-52-52 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ), В МОСКВЕ (495) 921-40-74, В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ (812) 454-00-03 659332, Г. БИЙСК, УЛ. СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ, 23/6, ЗАО «ЭВАЛАР», ТЕЛ./ФАКС: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

3 ШАГА К ФИГУРЕ ВАШЕЙ МЕЧТЫ. ДИЕТА. СПОРТ. ТУРБОСЛИМ

Проjekt с таким названием буквально взорвал Интернет. Более 6000 девушек и женщин от 18 лет и старше решили испытать силу воли и настроились на результат. Быть стройной и красивой — естественное желание и право каждой женщины в любом возрасте! А на результат в проекте работают сразу три составляющие: диета, спорт и специальные препараты «Турбослим»! В этом его уникальность!

Проигравших НЕ БУДЕТ — суть проекта, организатором которого выступила компания «Эвалар». И сегодня вместе с финалистами обретают фигуру своей мечты тысячи и тысячи желающих. Каж-

дый из них получил редкую возможность подобрать на интернет-сайте www.3steps.turboslim.ru индивидуальную программу, включающую диету от Алексея Ковалькова, тренировки и препараты «Турбослим».

Проект стартовал в феврале, а уже к апрелю определились четыре финалистки, которые претендуют на приз — путевку на морской курорт. Третий месяц с помощью диет, тренировок и комплекса натуральных препаратов «Турбослим» они расстаются с лишними килограммами. Посетите сайт, и вы увидите эти потрясающие результаты и обязательно захотите сделать первый шаг к фигуре своей мечты.

БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ И КРАСИВЫМИ!

Методика Ковалькова для проекта основана на сочетании правильного питания, физических нагрузок и специальных препаратов для похудения, состоит из трех этапов. Каждый из них одинаково важен не только для того, чтобы сбросить вес, но и сохранить результат навсегда.

Правильное похудение начинается с «Подготовительного» этапа. Он необходим для очищения от лишней жидкости и токсинов, а также постепенной нормализации обмена веществ. Главная цель — снять зависимость организма от углеводов, подготовить его к усвоению белков и сжиганию жиров. Кстати, если заменить привычный чай или кофе на «Турбослим Чай очищение» или «Турбослим Кофе активное похудение», то все эти процессы пойдут быстрее. И не надо бояться внезапных приступов голода, возникающих из-за того, что организм пока не привык к новому режиму питания. С ними легко справятся жевательные таблетки «Турбослим Контроль аппетита».

Затем наступает время «Активного» этапа, во время которого происходит снижение веса и нормализация обмена веществ: жиры будут сжигаться быстрее, а белок — усваиваться лучше. Ваше тело почувствует изменения, которые ему понравятся. К простой ходьбе на этом этапе необходимо добавить аэробные нагрузки. Очень важно сочетать

их с препаратом «Турбослим Альфа» с L-карнитином. Одна таблетка до и одна после занятий ускорит обмен веществ, поможет сжигать жир, благодаря чему у упражнения принесут больший эффект.

Наконец, третий «Закрепляющий» этап. Вы обрели новые формы, и теперь ваша задача — закрепить достигнутые результаты! Употребление правильных продуктов должно стать еще одной полезной привычкой. Но все мы живые люди, и иногда так хочется чего-то вкусенького. В таком случае, чтобы

не бежать за шоколадкой, а потом не укорять себя за этот маленький срыв, вы можете с не меньшим удовольствием побаловать себя диетическим лакомством «Турбослим белковый Батончик для похудения» вместе с ароматным «Турбослим Кофе капучино», который содержит жиросжигающий комплекс.

В СЕРЕДИНЕ ИЮНЯ БУДУТ ОБЪЯВЛЕНЫ 2 ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ ПРОЕКТА «3 ШАГА К ФИГУРЕ ВАШЕЙ МЕЧТЫ. ДИЕТА. СПОРТ. ТУРБОСЛИМ», СОСТОИТСЯ ВЫДАЧА ПРИЗОВ. ОБ ИТОГАХ КОНКУРСА ЧИТАЙТЕ В ОСЕННЕМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА «ФИТОДОКТОР».

Знаете ли вы что...

- чудодейственные свойства ананаса сильно преувеличены. Вещество, которое сжигает жир (бромелайн), находится в зеленой шкурке, которую мы срезаем при разделке, она несъедобна. Так что бромелайн может быть использован только фармацевтами в их препаратах, выделить его в домашних условиях не удастся.
- грейпфруты помогают худеть, если их есть вместе с белыми пленками, и в достаточно большом количестве, в разгрузочные дни. Но лучше просто не грешить в питании, так как чудо-таблетки «от всего» еще не придуманы. Помните, работает только сочетание 3-х компонентов: физических нагрузок, диеты и специальных препаратов для похудения.
- безрезультативно садится на диету вместе с подружкой или приятельницей по работе. У вас очень быстро пропадет мотивация, ведь все мы разные и, худеем тоже по-разному.

ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ

Авторская колонка специалиста в области диетологии на сайте www.3steps.turboslim.ru дает ответы на любые самые сложные вопросы, связанные с подбором оптимальной диеты, выбором наиболее подходящих продуктов и препаратов Турбослим. Несмотря на то, что Ковальков ставит во главу угла индивидуальный подход к пациенту, его методика содержит ряд общих положений. И эти советы важны всем без исключения.

— Правда ли, что нельзя есть после 18.00?

Ирина

— После 18:00 НУЖНО есть. Ни один диетолог не смог мне объяснить, откуда взялся этот странный запрет. Вдумайтесь, вы лишаете организм пищи минимум на 12, а то и на 14–16 часов! Это уже голодание, которое грозит нарушением обмена веществ и серьезными болячками. При нехватке питания организм начинает делать запасы. Если вы не ели более 10 часов, то почти весь следующий день пища будет трансформироваться в жиры. Особенно это актуально для «сов». Утром у них почти всегда нет аппетита, и они буквально запикивают в себя еду. Но организм не готов ее переваривать, поэтому часть пищи просто не усвоится.

Но не говорите потом, что «доктор разрешил мне есть по вечерам, а я не худею». Никаких жиров и углеводов. Вечером можно съесть салат. Но не любимый всеми «Оливье» или «Цезарь», а из свежих овощей. Перед тем как лечь в постель я советую съесть два вареных яичных белка, сбалансированные по аминокислотам они хорошо усваиваются, но долго перевариваются в желудке, создавая ощущение сытости.

— Откуда берется целлюлит? Можно ли от него избавиться?

Ольга

— Больше всего целлюлита у тех, кто все время то худеет, то толстеет. В жировой ткани в это время происходят аналогичные процессы. Она все время то растягивается, то уменьшается. Так что самый эффективный метод борьбы — не раскачивать маятник. Если вы приняли решение, что хотите быть красивой и подтянутой, то принимайте его навсегда, а не ради свидания или встречи одноклассников.

Прибавка веса за всю жизнь должна составить не более 5–10 кг.

Запомните, чудес не бывает. Только постоянная забота о культуре своего питания и поведения приведет вас к цели — красивой фигуре без целлюлита.

Самые проблемные места у женщин — это бедра. Предотвратить появление целлюлита и избавиться от старого можно с помощью крема «Турбослим». Разогревающий эффект крема усиливает кровообращение и запускает дренаж тканей, а благодаря лифтинг-эффекту кожа подтягивается и становится гладкой. Так что нанесите крем — и на тренировку!

ОБСУЖДАЕМ ТЕМУ: ПОСТОЯННАЯ ТЯГА К СЛАДКОМУ — НЕ ПРИВЫЧКА, А ЗАВИСИМОСТЬ

Об углеводной зависимости медики стали говорить сравнительно недавно, а между тем она не менее страшна, чем зависимость никотиновая или алкогольная. Самое грозное последствие углеводной зависимости — сахарный диабет, предвестником которого является ожирение. Без углеводов нашу жизнь невозможно представить: благодаря им мы получаем большую часть энергии. Углеводы содержатся во множестве продуктов — злаках, овощах, фруктах. Самый известный углевод — это глюкоза, то есть сахар. Но лишь незначительная часть потребляемого нами сахара идет на пополнение энергетических запасов (в час организм может усвоить не более 2 кусков сахара), а каждый лишний кусок сахара откладывается в виде 5 граммов подкожного жира.

Сладкого мы сегодня едим гораздо больше, чем нужно. Углеводы потребляем на каждом шагу: перекусываем шоколадками, ребенку даем чупачупс вместо яблока. Если чувство голода возникает постоянно и приглушается только булочкой со сладким чаем или чем-то подобным — это уже опасно, не просто плохая привычка, а именно зависимость. В нашей клинике мы проводим простейший тест позволяющий определить, есть ли у вас углеводная зависимость. Мы предлагаем человеку выбрать что-то одно: конфеты монпансье, сухую выпечку (вроде слоек), или жирный торт, например, «Наполеон».

Если пациент выбирает жирный торт, — значит, в организме не хватает «гормона счастья» — серотонина, а если леденцы или выпечку — значит, есть углеводная зависимость. Ее нетрудно диагностировать и самому: если понимаете, что ваш мир перевернется после отказа от сладкого — у вас есть углеводная зависимость (кстати, если хотите узнать точно, чего не хватает Вашему организму, рекомендую вам сделать анализ волос на микроэлементы). Как от нее избавиться? В частности, с помощью препаратов, содержащих хром. При чрезмерном употреблении углеводов, которые содержатся в мучных и кондитерских изделиях, уровень хрома в организме снижается. Тяга к сладкому как раз и свидетельствует о недостатке хрома. В обычных продуктах его концентрация невелика, поэтому диетологи рекомендуют включать в рацион специальные обогащенные этим минералом препараты. Несколько хромосодержащих препаратов имеется в линейке «Турбослим». Могу посоветовать заменить ваш обычный утренний кофе на «Турбослим Кофе», который снижает тягу к сладкому. Входящий в его состав пиколинат хрома нормализует углеводный обмен и уровень сахара в крови. Хром также воздействует на «центры аппетита» в мозге. Так что уже через несколько дней вы будете совершенно равнодушно проходить мимо пирожных и булочек, что вскоре отразится и на вашей фигуре.

КОММЕНТАРИИ

☺ **Светлана**

Согласна с тем, что в современном мире мы слишком много едим сладкого. Знаю по себе. По вашему тесту, Алексей Владимирович, я диагностировала свою зависимость!

☺ **Любовь**

Сахара стараюсь избегать: чай без сахара приучила себя пить еще в 15 лет. Когда хочется кофе, то пью его с сахарозаменителем (2 шт.). А вот мед тоже лучше избегать? Или все же можно заменять им сахар — например, в кашу добавить или в творог ложечку положить?

Алексей Ковальков

Уважаемая Любовь! Сахар нельзя ничем заменять, надо отказаться от него в принципе, не стоит обманывать свой организм! Мед — это лекарство, его можно употреблять не больше ложки в день, только когда вы простужены и болит горло. Более того, от меда возникает еще большая зависимость, это чистая глюкоза. Надо учиться получать сахар из тех углеводов, которые мы едим, например, из яблок.

ВОЗРАСТ СТРОЙНОСТИ НЕ ПОМЕХА!

НА ПЕРВОМ ЖЕ ПРИЕМЕ ДИЕТОЛОГ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРОСИТ, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ. ЭТО НЕ ПРАЗДНЫЙ ИНТЕРЕС. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО КАЖДОМУ ВОЗРАСТУ СООТВЕТСТВУЕТ СВОЙ РЕЦЕПТ ПОХУДЕНИЯ.

ЮНЫЕ ГОДЫ ЧУДЕСНЫЕ

Для 18-летних практически не существует противопоказаний для похудения. Отсутствие хронических болезней и максимальная скорость метаболических процессов позволяют делать это быстро и легко. Да и сама жизнь молодежи не дает возможности для застоя. В 20–30 лет человек постоянно развивается: ему надо учиться, начинать работать, завести семью. Казалось бы, откуда взяться лишнему весу?

Но, к сожалению, образ жизни молодого человека, активно навязываемый рекламой, похудению не способствует. Обычная студентка питается «на бегу» всухомятку или фаст-фудом, а в кино идет с ведром попкорна. Основная еда — это легкоусвояемые сахаросодержащие углеводы: кофе с сахаром, булочки, конфеты, сладкие батончики и газировка. В итоге у ребят, подсевших на такую еду, развивается так называемый метаболический синдром, в просторечии именуемый нарушением обмена веществ. Навивно думать, что прочтя мою статью, все девушки откажутся от булочек и шоколада в пользу супа и овощных салатов. Но можно заменить вредную еду на полезную и при этом очень вкусную. Когда торопишься и нужно быстро перекусить, то идеальным вариантом будет «Турбослим Батончик для похудения» — белковый, в шоколадной глазури. А вместе с ароматной чашкой высококачественного «Турбослим Кофе капучино» с пряностями и жиросжигающим комплексом он превращается в прекрасное дополнение для встречи с подружками. Еще одна находка — «Турбослим Диетический коктейль». Употребление белкового диетического коктейля с клубникой и молочным белком станет вкусной альтернативой фаст-фуду и высококалорийным коктейлям на основе мороженого.

Еще одна причина лишнего веса у молодых людей — неумный аппетит. Решить проблему поможет «Турбослим Контроль аппетита» — жевательные таблетки

для подавления чувства голода и сокращения калорийности рациона.

Но иногда молодые люди, чаще девушки, сами провоцируют «разбалансировку» обмена веществ. Пресловутые 90-60-90 противоречат здоровому образу жизни. Такое телосложение в принципе несвойственно европейским женщинам. Но молодежь не задумывается о том, что следование моде нарушает их природную конституцию, приводит к гормональному дисбалансу и потере женского здоровья. В итоге наступает эффект качелей. Вес сбрасывается, набирается еще больше, опять сбрасывается... В результате к 30 годам девушка подходит с изрядным лишним весом.



Руководитель проекта «3 шага к фигуре вашей мечты. Диета. Спорт. Турбослим» Алексей Ковальков — ведущий специалист в области диетологии, автор собственной оригинальной методики, которая помогла избавиться от лишнего веса тысячам людей. Ковальков доказал, что избавиться от ненавистных килограммов можно только при помощи комплексного подхода. Если вы хотите похудеть, то вам помогут индивидуально подобранный рацион питания, спорт и специальные препараты для похудения «Турбослим». Вся линейка препаратов «Турбослим», созданная на основе растительных компонентов, направленно воздействует и устраняет различные причины лишнего веса.

В РАСЦВЕТЕ СИЛ

С возрастом жизнь приобретает рутинный характер: работа–дом–семья–дети. Где та девушка, что не могла жить без танцев, катания на коньках и романтических прогулок по парку? Мы все меньше гуляем, даже просто ходим пешком, и медленно тонем в огромных креслах. Если в жизни мало радостей, то еда вообще может превратиться в основную источник удовольствия. Если с годами не уменьшать адекватно потребление жира и углеводов (чего обычно никто не делает), то вес будет нарастать неизбежно.

Набору лишних килограммов способствуют и объективные причины. Способность организма сжигать жиры с возрастом снижается, а аппетит, как ни странно, усиливается. Каждые 10 лет расход энергии человека уменьшается на 10%. Выделяют даже особый тип ожирения — возрастной. К тому же на возраст 30–45 лет часто приходится повторные роды, ведущие к нарушению гормонального баланса. Метаболические процессы идут медленнее.

Один из первых заметных признаков — отеки. Организм уже не всегда способен своевременно выводить всю лишнюю жидкость, что мешает не только хорошо выглядеть, но и расставаться с лишними килограммами. «Турбослим дренаж» помогает активно бороться с одной из главных причин лишнего веса — задержкой жидкости в организме, пробуждая лимфоток и уменьшая отеки. Он также способствует сжиганию жиров и очищению организма, помогая избавляться от лишних килограммов легко и быстро. Кстати, звезды перед выходом на красную дорожку используют дренажные напитки, которые поэтому и называются «звездными напитками стройности».

С возрастом происходит снижение окисления жира. При этом способность мышц окислять жир существенно сокращается при гиподинамии. Именно поэтому так важны регулярные физические нагрузки. С ограничением движе-

ния во многом связана прибавка в весе при беременности и кормлении грудью. Установлено, что в первые годы после рождения малыша, у двух женщин из трех наблюдается лишний вес. Если он уже был у женщины к моменту беременности, то практически со 100%-й уверенностью можно говорить о том, что начнутся проблемы. Так что худейте заблаговременно. При похудении важно продуманное сочетание физической нагрузки, правильного питания и специальных средств для коррекции веса. Именно эти средства помогут ускорить процесс похудения и влиять на конкретные причины лишнего веса. Так умные капсулы, учитывающие биологические ритмы организма, «Турбослим День усиленная формула» и «Турбослим Ночь усиленная формула» помогают худеть не только днем, но и ночью. Дневная капсула способствует уменьшению тяги к сладкому и снижению аппетита, активизирует обменные процессы, стимулирует сжигание жиров, превращая их в энергию для активной жизни. Действие ночной капсулы направлено на снижение аппетита вечером, ускорение метаболических процессов во время сна, стимуляцию процессов очищения. Также препарат помогает блокировать усвоение жиров и в неизменном виде выводит их из организма.

В 45 КРАСИВЕЕ, ЧЕМ В 20

Казалось бы, только вчера была тростиночка, а сегодня уже грузная матрона. Женщины «бальзаковского возраста» чаще других страдают от лишнего веса. По статистике, ожирение у них встречается в 3–4 раза чаще, чем у тех, кому 15–25 лет. На то есть объективные причины. В организме начинается гормональная перестройка, снижается выработка эстрогенов — гормона, который делает

женщину женщиной! Его нехватка и приводит к старению: мышцы теряют эластичность, углубляются морщины, расплывается фигура. «Заставить» организм вырабатывать эстроген нельзя, а вот поддержать его уровень за счет фитоэстрогенов — веществ, которые содержатся в растениях, можно и нужно. Таблетки «Ци-Клим», которые содержат фитоэстрогены растения цимицифуги, помогут сохранить женскую молодость и стройность.

Другая «возрастная» причина набора лишнего веса — замедление обмена веществ. Справиться с ней поможет специальный препарат для похудения «Турбослим Альфа» с альфа-липоевой кислотой и L-карнитинном. Сбалансированная комбинация активных компонентов, усиленная витаминами группы В, способствует эффективному ускорению обмена веществ и переработке жиров в энергию. Для мягкого избавления от отеков и уменьшения объемов специально для женщин от 45 лет, чей гормональный баланс и связанный с ним минеральный обмен неустойчивы, разработан «Турбослим Дренаж для женщин 45+». Но любой возраст — не приговор! Человек не может быть слишком молод или стар для того, чтобы расстаться с лишними килограммами. Главное — помнить о необходимости сочетать диету, спортивные занятия и специальные средства для похудения. —

БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания.

Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Рекомендуется принимать БАД в комплексном сочетании с физическими нагрузками и сбалансированным питанием.



ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ:

- трава клевера снижает уровень холестерина в крови, способствует очищению кровеносных сосудов от холестериновых бляшек;
- цветки боярышника улучшают коронарное кровообращение и функциональное состояние миокарда, обладают выраженным антисклеротическим действием;
- трава гречихи снижает хрупкость кровеносных сосудов и капилляров, улучшает состояние сосудистых стенок;
- трава мелиссы лекарственной понижает возбудимость центральной нервной системы, уменьшает одышку, боль в сердце, снимает спазмы.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ:

- листья березы участвуют в процессах мочеобразования и мочеотделения, способствуют очищению почек и мочевыводящих путей;
- листья кассии остролистной оказывают послабляющее действие, стимулируют пищеварение, способствуют очищению кишечника;
- трава клевера лугового способствует снижению уровня холестерина в крови и очищению кровеносных сосудов от холестериновых бляшек;
- трава володушки многожилчатой оказывает желчегонное и противоотечное действие, способствует очищению печени.

ДЛЯ ПОЧЕК:

- трава горца птичьего мочегонное, спазмолитическое и болеутоляющее средство, улучшает состояние мочевыводящих путей, препятствует образованию камней;
- листья толокнянки обладают мочегонными, антимикробными и выраженными противовоспалительными свойствами;
- листья березы оказывают мочегонное и антисептическое действие, участвуют в процессах мочеобразования и мочеотделения;
- плодоножки вишни оказывают выраженное противовоспалительное и мочегонное действие.

ЛЕТО ВСТРЕЧАЙ И ПЕЙ БИОЧАЙ!

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ СЕРИИ «ЭВАЛАР БИО» В ФИЛЬТР-ПАКЕТАХ СОДЕРЖАТ ТРАВЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ НА СОБСТВЕННЫХ ПЛАНТАЦИЯХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ ПРЕДГОРЬЯХ АЛТАЯ, С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ВЫРАЩИВАНИЯ ТРАВ. ВСЕ ТРАВЫ ПРОХОДЯТ СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС ФЕРМЕНТАЦИИ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, ПРИДАНИЯ ТОНКОГО ВКУСА И БОГАТОГО АРОМАТА. ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ ТРАВ НЕ ИСПОЛЗУЮТСЯ СИНТЕТИЧЕСКИЕ УДОБРЕНИЯ И ГЕННОМОДИФИЦИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. ЧАИ НЕ СОДЕРЖАТ СИНТЕТИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ. ИХ ВКУС И АРОМАТ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЕДИНЫЙ КОМПЛЕКС «ЭВАЛАР БИО» ИЗ ФЕРМЕНТИРОВАННЫХ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ И ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ, ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ.



Состав: трава клевера, цветки боярышника, трава гречихи, трава мелиссы лекарственной, вкусо-ароматический комплекс «Эвалар БИО» (листья земляники и зеленого чая ферментированные, листья черной смородины, листья мяты перечной).

БАД СоГР № RU.77.99.11.003. E.009836.04.11 от 13.04.2011 г.



Состав: листья березы, листья кассии остролистной, трава клевера лугового, трава володушки многожилчатой, вкусо-ароматический комплекс «Эвалар БИО» (листья земляники и зеленого чая ферментированные, листья черной смородины, листья мяты перечной).

БАД СоГР № RU.77.99.11.003. E.021392.06.11 от 20.06.2011 г.



Состав: Трава горца птичьего, листья толокнянки, листья березы, плодоножки вишни, вкусо-ароматический комплекс «Эвалар БИО» (листья земляники и зеленого чая ферментированные, листья черной смородины, листья мяты перечной).

БАД СоГР № RU.77.99.11.003. E.009840.04.11 от 13.04.2011 г.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

- трава душицы способствует нормализации менструального цикла и снижению проявлений климакса — приливов, головной боли, оказывает успокаивающее действие и улучшает сон;
- цветки календулы обладают противовоспалительными, кровоочистительными, противомикробными свойствами;
- трава мелиссы лекарственной помогает при болезненных менструациях, успокаивает нервную систему, снимает спазмы;
- трава тысячелистника противовоспалительное, кровоочистительное средство, обладает кровоостанавливающими свойствами при маточных кровотечениях.

ДЛЯ КОНТРОЛЯ АППЕТИТА:

- гарциния (экстракт) — способствует снижению аппетита и тяги к сладкому, блокирует образование жиров из углеводов пищи, улучшает энергетический баланс;
- чай Матэ — снижает аппетит, оказывает тонизирующее, стимулирующее центральную нервную систему, легкое послабляющее действие;
- кукуруза (рыльца) — эффективна для контроля аппетита и борьбы с избыточным весом, содержит витамин В6, способствующий расходу жировой ткани из отложений;
- береза (листья) — стимулирует обмен веществ, в частности повышает способность организма эффективно осуществлять обмен углеводов, что препятствует возникновению чувства голода;
- хвощ полевой — обладая мочегонными свойствами, способствует выведению излишней воды, солей и продуктов обмена из организма.

АППЕТИТ МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

Общеизвестно, особый вред фигуре наносят поздние ужины. Что заставляет женщину, следящую за своей фигурой, упорно соблюдающую диету в течение дня, ближе к ночи вдруг терять всю силу воли и устремляться к холодильнику? Исследователи Национального института здоровья США установили, что уровень самоконтроля у людей выше всего по утрам, но в течение дня он постепенно снижается. В этом и кроется

основная причина так называемого «вечернего обжорства».

Когда хочется всего и сразу — чашка чая «Эвалар Био» для контроля аппетита поможет быстро устранить чувство голода. Чай приятен на вкус, не оказывает слабительного эффекта, его можно пить постоянно. Это позволит вам легко контролировать аппетит, избегать поздних ужинов, и ваш вес будет уверенно снижаться.



Состав: Трава душицы, цветки календулы, трава мелиссы лекарственной, трава тысячелистника, вкусоароматический комплекс «Эвалар Био» (листья земляники и зеленого чая ферментированные, листья черной смородины, листья мяты перечной).

БАД СоГР № RU.77.99.11.003. E.009841.04.11 от 13.04.2011 г.



Состав: чай матэ, кукурузные рыльца, трава хвоща полевого, листья березы, экстракт гарцинии, вкусоароматический комплекс «Эвалар Био» (листья земляники и зеленого чая ферментированные, листья черной смородины, листья мяты перечной).

БАД СоГР № RU.77.99.11.003. E.009835.04.11 от 13.04.2011 г.

ПРИНИМАЕМ БАДЫ

СЕГОДНЯ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ АНДРЕЙ ВАСИЛЬЕВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА КЛИНИКИ ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ РАМН



А. В. Васильев,
профессор, доктор биологических наук

Могут ли БАДы иметь побочные эффекты?

Балашова, Краснодар

— Появление побочных эффектов возможно. Все они должны быть указаны на упаковке. Во многие БАДы включены такие тонизирующие травы, как экстракт зеленого чая или гуараны, которые содержат кофеин. Предположим, человек — гипертоник и принимает такую добавку без консультации врача. Естественно, препарат принесет ему такой же

вред, как если бы он ежедневно пил, например, крепкий кофе. Есть успокаивающие чаи с валерианой, мятой, мелиссой. Выпете его утром — и ваш день пройдет не так интенсивно, как вам хотелось бы. Аналогичным образом подействует и БАД, обладающий вышеуказанным эффектом. Так что принимать такую добавку лучше вечером.

Впрочем, существуют и совершенно безопасные БАДы без побочных эффектов. К ним относятся добавки, содержащие лецитин, который служит материалом для клеточных мембран, нервных тканей, сосудов головного мозга. Противопоказаний к применению у БАДов с этим компонентом нет.

Не опасно ли принимать БАДы продолжительное время?

Ольга, Нижний Новгород

— Существует целый ряд БАДов, которые можно принимать на протяжении всей жизни. Например, это добавки, снижающие уровень сахара в крови или холестерина. Люди, страдающие от повышенной утомляемости, но не желающие использовать лекарственные препараты, могут спокойно продолжительное время принимать БАДы с экстрактом ли-

монника, женьшеня, элеутерококка. При этом нужно учитывать, что содержание того же женьшеня в добавке должно быть меньше терапевтической дозы, которая применяется для лечения. Детям обычно разрешается принимать БАДы с 6–12 лет, редко, в отдельных случаях, — с 3 лет. Как правило, разрешаются те биологически активные добавки к пище,

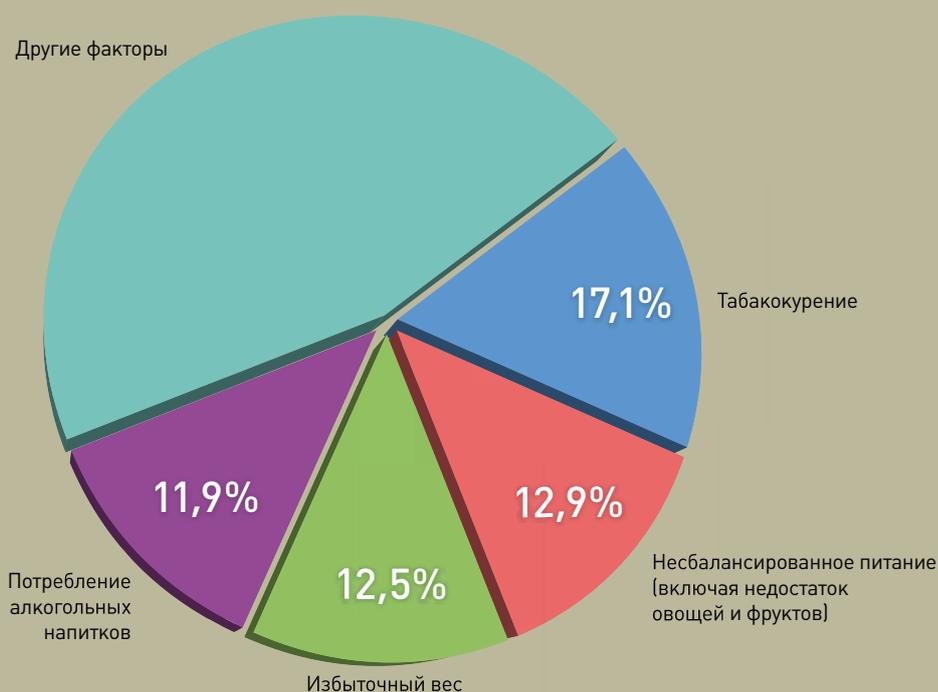
в которых содержатся компоненты, необходимые для нормального роста и развития ребенка. Это витамины, микроэлементы и растительные составляющие, которые традиционно используются в питании (экстракты свеклы, шиповника, укропа). Но прежде чем начать прием любых БАДов, стоит проконсультироваться с врачом.

ЗАМЕТКИ С МЕЖДУНАРОДНОГО ФОРУМА «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПИТАНИЕ–2013»

Международный Форум «Здоровье человека и питание — 2013» состоялся 25–26 апреля по инициативе Комитета Государственной Думы по охране здоровья. Обсуждались важные вопросы, связанные с обеспечением продовольственной безопасности, совершенствованием организации клинического, детского, спортивного и общественно-питания в стране, оценкой влияния ГМО и пищевых добавок на здоровье человека, профилактикой и лечением заболеваний населения, совершенствованием культуры питания и пропагандой здорового образа жизни. В работе Форума приняла участие компания «Эвалар».

Директор ФГБУ «НИИ питания РАМН», академик РАМН Виктор Тутельян остановился на проблемах, связанных с разбалансированностью рационов питания: 87% населения России стра-

В РОССИИ СОХРАНЯЕТСЯ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ НЕКАЧЕСТВЕННЫМ И НЕСБАЛАНСИРОВАННЫМ ПИТАНИЕМ.



Вклад основных факторов риска в общую смертность населения страны:
По данным Минздрава России и ФГБУ НИИ питания РАМН

Знаете ли вы что...

за год человек съедает 3 килограмма красителей, ароматизаторов и усилителей вкуса. Это данные ВОЗ. Пищевые производители Евросоюза отказываются от применения усилителя вкуса—глутамата натрия, который в России зарегистрирован в качестве пищевой добавки E621.

Глутамат натрия, усиливая вкус продуктов, одновременно подавляет прогорклость и другие неприятные привкусы еды, что способствует активному использованию добавки производителями продовольствия. Синтетический глутамат натрия обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга, а при частом употреблении может вызвать в них необратимые изменения, особенно у детей и подростков. При постоянном употреблении продуктов с глутаматом натрия у человека нарушается структура сетчатки глаз, гормональный баланс в организме, возникают проблемы с пищеварением, может развиться гастрит и язвенная болезнь желудка.

дают избыточным потреблением жира, при этом употребляют недостаточное количество овощей и фруктов; основная масса населения испытывает дефицит витамина С, фолиевой кислоты, минеральных веществ, железа, кальция, йода. Участники Форума были единодушны: образ жизни и питание — важнейшие факторы, обеспечивающие здоровье человека и его способность к труду, а также

определяющие качество и продолжительность жизни. В этой связи необходимо активизировать пропаганду здорового образа жизни, совершенствовать культуру питания и повышать образованность населения в данной сфере. Отдельного внимания заслуживают вопросы усиления контроля над качеством производимых в стране и импортируемых продуктов питания, БАДов.

ВЫ — КОРОЛЕВА ЗОЛОТОГО ПЕСКА...



А чтобы примерить солнечную корону надо хорошенько потрудиться: привести в порядок фигуру, позаботиться о здоровье ног, подготовить кожу к режиму обезвоживания, обратить внимание на состояние волос и ногтей.

О том, что ноги должны быть ухоженными, твердят все женские журналы. Спору нет, это правильно, и сами мы немало рассказывали вам о том, как ухаживать за ногами, действуя и снаружи, и изнутри. А для укрепления волос сегодня существуют даже натуральные витамины в таблетках и лосьон в форме спрея, которыми удобно пользоваться на пляже!

Для профилактики ожогов, шелушения, покраснения и аллергических высыпаний от солнечных ванн кожу нужно подготовить. Не менее двух раз в день необходимо наносить косметические средства с увлажняющим действием, насыщая клетки и ткани влагой, создавая барьерный слой. И здесь без солнцезащитного крема не обойтись. Только он гарантирует королеве пляжа полезный загар цвета золотого песка...

ЗАГАР ЗАГАРУ РОЗНЬ

О том, что загар — это здоровье, мы знаем с детства. Однако многочисленные исследования, проводимые учеными в последнее время, позволяют несколько усомниться в этом утверждении. Оказывается, чрезмерное увлечение загаром увеличивает риск онкологических заболеваний. В настоящее время врачи насчитывают более 25 заболеваний, вызываемых непосредственно солнцем или усиливающимися под его лучами. Солнце является также причиной преждевременного старения кожи. Тем не менее миллионы людей во всех странах летом целыми днями «жарятся» на солнце, считая, что загар улучшает их внешний облик. Действительно, загорелое тело кажется более привлекательным, хотя до того, как Коко Шанель ввела загар в моду, он вовсе не был таким привлекательным, ибо свидетельствовал о низком происхождении и тяжелой работе под открытым небом. Кстати, по утверждению специалистов, загар скоро выйдет из моды по той причине, что он опасен для здоровья.

Легкий, умеренный загар не вреден, а полезен, ибо в коже вырабатываются ферменты и гормоны, повышающие иммунитет и сопротивляемость организма. Но так уж у нас принято, что загораем мы до тех пор, пока тело не становится похожим на головешку.

Так, может, лучше не загорать совсем? Конечно же, нет. Загорать можно, и это принесет только пользу, если соблюдать ряд правил. Следует избегать загара между 11 и 15 часами, в этот период лучше больше находиться в тени, так как интенсивность ультрафиолетового облучения

МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАГАРОМ

1. «Солнечный рак кожи» — это выдумка ведущих косметических фирм, которым нужно сбывать свою продукцию. Статистические данные по России убеждают в обратном: на 1-м месте в целом — рак легких; на 2-м — рак желудка; на 3-м — рак кожи. При этом на юге, в солнечных Ставрополье, Краснодарском крае и Ростовской области, злокачественная опухоль кожи стоит на втором месте, а кое-где и на первом. Отмечено и то, что на холодном Севере рак кожи встречается в 5 раз реже.

2. Солнцезащитные кремы предохраняют от рака кожи. В действительности же кремы способны лишь смягчать действие солнца. Заведующая лабораторией по экспертизе косметических средств центра косметологической коррекции ЦКБ (Центральная клиническая больница) Людмила Гурочкина считает, что от меланомы (рака кожи) косметика не спасет. По ее мнению, кремы действительно защищают, но лишь от ожога, который с раком кожи практически не связан.

3. У аллергиков солнце вызывает сыпь. Однако в данном случае солнце ни при чем. Мелкие прыщи или пятна, появляющиеся в начале лета на руках, груди и плечах, — это в действительности кожное заболевание. При прыщах: не стоит оболь-

щаться чудодейственным солнцем — неверно, что оно подсушивает угри (на самом деле повреждаются фолликулы, и процесс обостряется). Чтобы предохранить кожу, пользуйтесь защитными средствами.

4. Достаточно намазаться один раз специальным кремом, чтобы потом целый день жариться на солнце. На самом деле крем необходимо наносить после каждого купания, так как вода, а потом полотенце полностью уничтожают защитную пленку.

5. Солнцезащитными кремами нужно пользоваться только на пляже. Это не совсем так. Солнцу — то ведь все равно, где вы находитесь, — на пляже или еще где-то. Поэтому, если летним днем вы много времени проводите на свежем воздухе, пользуйтесь специальными кремами.

6. Кожа сама сигнализирует, когда нужно прекратить загорать. Некоторые думают, что можно загорать до покраснения кожи и только потом прятаться в тень. На самом же деле хоть солнечный ожог и является своеобразной сигнализацией, но она срабатывает спустя пять часов после «взлома». К этому времени клетки кожи давно и сильно повреждены. А потому прятаться в тень нужно еще до того, как кожа покраснеет.

в полдень в 10 раз больше, чем на три часа раньше и на три часа позже. Особенно осторожными нужно быть людям светловолосым, рыжим, со светлой кожей, голубыми и серыми глазами, а также детям — их кожа наиболее чувствительна. Таким людям можно порекомендовать круговое солнце, то есть сквозь листву, которое дает прекрасный загар, и конечно же, использование кремов, защищающих кожу от вредного воздействия солнечных лучей. Мнение, что в качестве предохраняющих кожу от вредного влияния ультрафиолетовых лучей можно использовать простоквашу или одеколон, не соответствует действительности. Эти средства хороши для лечения солнечных ожогов, но не для их предотвращения. Для того же, чтобы защитить кожу, необходимы специальные кремы, такие как «Лора® SPF 50+», который совмещает эффективность защитной системы против УФА-УФВ лучей, программы увлажнения, питания и даже выравнивания тона кожи! По сути, дает реальный шанс значительно улучшить внешний вид даже тем женщинам, кожа которых уже отмечена морщинками и пигментными пятнами вследствие увлечения солнцем в юные годы.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Л. П. ГУРОЧКИНА,
заведующая Лабораторией по испытанию специальных дерматологических средств при Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН, к.м.н.

— Испытания по солнцезащитному фактору крема «Лора® SPF 50+» подтвердили объективно SPF 50. После использования крема подтверждается увеличение влажности кожи на 30,7%.

ВЕНОКОРСЕТ: ПО ЖИЗНИ — ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ!

«Летящей походкой ты вышла из мая...»

КОМУ ИЗ НАС НЕ ХОЧЕТСЯ ИДТИ ПО ЖИЗНИ ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ?

К сожалению, летящей походкой может похвастаться далеко не каждая из нас. Отеки, чувство тяжести и усталости в ногах возвращают нас с небес на землю. А тут еще расширенные капилляры и сосудистые звездочки портят красоту наших ножек, а с ними и настроение. Какие уж тут полеты!

«ВЕНОКОРСЕТ» — ЛЕГКИЕ НОГИ БЕЗ УСТАЛОСТИ И ОТЕКОВ

Этим летом все будет по-другому! Ваши ножки будут самими легкими и прекрасными — но только если ухаживать за ними правильно.

В этом вам поможет комплекс средств «Венокорсет». Он позаботится не только о красоте, но и о здоровье ваших ножек, действуя и снаружи, и изнутри.

Ведь в комплекс входят сразу три средства: капсулы, дренажный напиток и гель для ног — на любой вкус и потребности!

КАК РАБОТАЕТ «ВЕНОКОРСЕТ»?

Все средства «Венокорсет» содержат высококачественные швейцарские ингредиенты. Экстракт красных листьев винограда создает надежный «корсет» для ваших сосудов, повышает их эластичность и способствует снижению отеков. Это средство традиционно используется во Франции против отеков и ощущения «тяжелых ног». Плодоножки вишни помогают организму избавиться от лишней жидкости, а экстракт донника — улучшить обменные процессы в тканях. Гель и капсулы «Венокорсет», а также вкусный, освежающий напиток «Венокорсет дренаж для ног» подарят вашим ножкам ощущение легкости, защитят сосуды и помогут уменьшить отеки.

ИДИТЕ ПО ЖИЗНИ ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ С СЕРИЕЙ «ВЕНОКОРСЕТ»!



БАД.
Не является лекарством.
Реклама.

ВОЗДЕЙСТВИЕ КОФЕ, ОБОГАЩЕННОГО ХЛОРОГЕНОВОЙ КИСЛОТОЙ, НА АБСОРБЦИЮ ГЛЮКОЗЫ У ЗДОРОВЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МАССУ ТЕЛА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛЮДЬМИ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ.

(Ж/Л «МЕЖДУНАРОДНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ» 2007 Г. №35, СТР.900–908)*

ОБСУЖДЕНИЕ

В большинстве развитых стран серьезными проблемами являются ожирение и избыточный вес, с целью борьбы с ними за последние десять лет запущены различные программы. Однако, несмотря на это, средняя масса тела и у мужчин, и у женщин продолжает расти. Проблемы, связанные с весом, имеют негативное воздействие на качество жизни и, в случае ожирения, могут даже привести к значительному снижению продолжительности жизни. За исключением серьезных нейроэндокринных нарушений проблемы с весом в основном связаны с образом жизни.

Есть определенная связь между количеством углеводов, поступающих с пищей, и количеством жиров в жировых отложениях. Это происходит потому, что углеводы составляют большую часть калорий, поступающих с пищей, и их поступление в форме сахаров снижает потребность в потреблении калорий из резервов организма в результате нормального производства инсулина и физической активности, что обеспечивает усвоение углеводов в первую очередь, а не откладывание их организмом. С другой стороны, если количество глюкозы в крови больше, чем требуется, и происходит гликогенез в печени, избыточная глюкоза поступает в адипоциты, где она хранится в виде жировых резервов (активируемых инсулином в ответ на гипергликемию). Последствия таковы, что жировые запасы не используются для получения энергии, и имеет место увеличение количества адипоцитов.

Во время диеты меньшее поступление углеводов усиливает метаболизм жировых резервов в адипоцитах, что ведет к снижению веса. Возможно улучшить эффективность сниженного потребления углеводов, используя деятельность печени по регулированию гликемического уровня. Если уровень глюкозы в кро-

ви < 1 г/л, печень использует гексокиназу для синтеза глюкоза-6-фосфата, который затем гидролизуется с помощью глюкоза-6-фосфатазы, что ведет к высвобождению глюкозы в кровь (гликогенолиз). Жировые отложения не увеличиваются в этой ситуации, а используются для производства энергии.

Целью второго исследования была оценка того, может ли Coffee Slender (который особенно богат хлорогеновыми кислотами, включая 5-кофеилхинную кислоту), обогащенный хлорогеновой кислотой, снижать вес у добровольцев с избыточным весом, вызывая сжигание жиров, что предполагали исследования *in vitro*, показавшие ингибирование активности глюкоза-6-фосфатазы печени 5-кофеилхинной кислотой.^{11, 12}

Значительное снижение массы тела и процентного содержания жировой ткани с помощью Coffee Slender по сравнению с обычным растворимым кофе могло быть вызвано увеличением расходования жировых отложений, что показало изменение процента жировой массы, и предотвращением накопления жировых отложений, что обсуждается выше.

Хлорогеновая кислота могла действовать, ингибируя абсорбцию глюкозы в тонком кишечнике.¹⁰ К тому же ингибирование активности глюкоза-6-фосфатазы^{11,12} может ограничивать высвобождение глюкозы в общий кровоток^{15,16} и поэтому ограничивать инсулинемию. Это может привести к уменьшению жировых отложений в жировых тканях через более затрудненный доступ в адипоциты вследствие пониженной активности инсулина и расходованию жировых запасов вследствие сниженной доступности глюкозы как источника энергии.

Этот предполагаемый механизм, однако, зависит от биодоступности хлорогеновой кислоты (5-кофеилхинной кислоты). Недавно ее метаболизм был исследован с целью определения формы, в которой этот сложный эфир кофеиновой кислоты

абсорбируется различными частями желудочно-кишечного тракта у крыс.¹⁷ Анализ содержимого кишечника показывает, что хлорогеновая кислота сохраняла стабильность в желудке и тонкой кишке, но расщеплялась до кофеиновой кислоты микрофлорой слепой кишки.¹⁷

О СТАБИЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕННОМ ЦИКЛЕ ХЛОРОГЕНОВОЙ КИСЛОТЫ

Эти исследования биодоступности хлорогеновой кислоты подтверждают предполагаемый механизм действия, описанный выше. Результаты также согласуются с недавними исследованиями взаимосвязи между хлорогеновой кислотой и массой тела у мышей, из чего можно сделать заключение, что хлорогеновая кислота может предотвратить увеличение массы тела и отложение жиров.¹⁹ Опубликованные исследования показывают, что прием кофеина может привести к небольшому уменьшению длительного набора веса.²⁰ Этот эффект возможно вызван известным эффектом термогенеза приема кофеина, а также воздействием хлорогеновой кислоты и других фармакологически активных веществ, присутствующих в кофе. Исследования показали, что кофе обладает положительным воздействием на некоторые маркеры гликемии: его потребление значительным образом находится в обратной зависимости от нарушений глюкозы натощак, нарушений регулирования глюкозы и гиперинсулинемией у пожилых мужчин и женщин.²¹

REFERENCES

- Welsch CA, Lachance PA, Wasserman BP: Dietary phenolic compounds: inhibition of sodium-dependant D-glucose uptake in rat Intestinal brush border membrane vesicles. / Nutr 1989; 119: 1698–1704.
- Arion WJ, Canfield WK, Ramos FC, et al Chlorogenic acid and hydroxynitro-benzaldehyde: new inhibitors of hepatic glucose 6-phosphatase. Arch Biochem Biophys 1997; 339: 315–322.

* The Effect of Chlorogenic Acid Enriched Coffee on Glucose Absorption in Healthy Volunteers and Its Effect on Body Mass When Used Long-Term in Overweight and Obese People (The Journal of International Medical Research 2007; 35: 900–908)

Hemmerle H, Burger HJ, Below P, et al: Chlorogenic acid and synthetic chlorogenic acid derivatives; novel inhibitors of hepatic glucose-6-phosphate translocase. / Med Chem 1997;40:137–145.

Johnston KL, Clifford MN, Morgan LM: Coffee acutely modifies gastrointestinal hormone secretion and glucose tolerance in humans: glycemic effects of chlorogenic acid and caffeine. Am J Clin Nutr 2003; 78: 728–733.

Bidei S, Hu G, Sundvall J, et al: Effects of coffee consumption on glucose tolerance, serum glucose and insulin levels—a cross-sectional analysis. Harm Metab Res 2006; 38: 38–43.

Herling AW, Burger HJ, Schwab D, et al: Pharmacodynamic profile of a novel inhibitor of the hepatic glucose-6-phosphatase system. Am J Physiol 1998; 274: 1087–1093.

Simon C: Upregulation of hepatic glucose-5-phosphatase gene expression in rats treated with an Inhibitor of glucose-6-phosphate translocase. Arch Biochem Biophys 2000; 373: 418–428.

Lafay S, GU-Izquierdo A, Manach C, et al: Chlorogenic acid is absorbed in its intact form in the stomach of rats. J Nutr 2006; 136: 1192–1197.

Lafay S, Morand C, Manach C, et al: Absorption and metabolism of caffeine and chlorogenic acid in the small intestine of rats. Br J Nutr 2006; 96: 39–46.

Shimoda H, Seki E, Alton M: Inhibitory effect of green coffee bean extract on fat accumulation and body weight gain in mice. BMC Complement Altern Med 2006; 6:1–9.

Lopez-Garcia E, van Dam RM, Rajpathak S, et al: Changes in caffeine intake and long-term weight change in men and women. Am J Clin Nutr 2006; 83: 674–680.

Hiltunen LA: Are there associations between coffee consumption and glucose tolerance in elderly subjects? Eur J Clin Nutr 2006; 60:1222–1225.

РАНДОМИЗИРОВАННОЕ, ДВОЙНОЕ СЛЕПОЕ, ПЛАЦЕБОКОНТРОЛИРУЕМОЕ, ПЕРЕКРЕСТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ С ЛИНЕЙНОЙ ДОЗИРОВКОЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЭКСТРАКТА ЗЕРЕН ЗЕЛЕННОГО КОФЕ У ЛИЦ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ*

(Ж/Л «ДИАБЕТ, МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ И ОЖИРЕНИЕ: ЦЕЛИ И ТЕРАПИЯ» 2012 Г, №5, СТР. 21–27)

Известны механизмы определенного влияния GSA на потерю веса, процент жира в организме, индекс массы тела, частоту сердечбиения. За последнее время несколько статей указывали, что хлорогеновая кислота и ее метаболиты, кофеиновая кислота сдерживают амилазы в мМ концентрациях в искусственных условиях, которые, если произойдут в желудочно-кишечном тракте в естественных условиях, будут сдерживать усвоение сахара из потребляемого крахмала и таким образом снижать потребляемое количество калорий. Эксперименты на животных показали влияние экстракта зеленого ко-

фе на жировой обмен с умеренным эффектом хлорогеновой кислоты. Удалось получить существенные данные, предполагающие, что хлорогеновая кислота не только замедляет поглощение жиров из кишечника, но также активирует жировой обмен в печени. Это было показано значительно сниженными уровнями триглицеридов в печени после приема хлорогеновой кислоты. Последние испытания в Японии обнаружили, что полифенолы кофе увеличивают энергетический обмен и снижают образование жира путем снижения количества белка, связывающего стероидрегулирующие элементы, и простых молекул, что ведет к снижению накопления жира.



ТРОПИКАНА СЛИМ— ТРОПИЧЕСКОЕ ЧУДО ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА!

В российских аптеках появилось инновационное, не имеющее аналогов¹ средство для снижения веса — ТРОПИКАНА СЛИМ Зеленый кофе. Это настоящая «революция» в диетологии и принципиально новый подход в борьбе с лишними килограммами!

В составе таблеток ТРОПИКАНА СЛИМ 100% натуральный экстракт зеленого кофе. Главный секрет зеленого кофе — в содержании хлорогеновой кислоты, которой нет в обжаренном кофе. Ее чудесное действие заключается в том, что именно она:

- стимулирует способность организма к естественному сжиганию жира;
- способствует уменьшению жировых отложений в «проблемных зонах»;
- способствует усилению микроциркуляции крови, тонизирует кожу, что особенно важно при рыхлости кожи и эффекте «апельсиновой корки».

Всего две таблетки ТРОПИКАНА СЛИМ в день и немного усилий помогут Вам сбросить лишний вес, сократить объемы в «проблемных зонах» и подтянуть фигуру! А регулярный прием ТРОПИКАНА СЛИМ позволит поддерживать достигнутые результаты длительное время.

Зеленый кофе уже стал настоящим чудом в похудении для миллионов людей в США и странах Европы. Откройте для себя ТРОПИКАНА СЛИМ Зеленый кофе, и Вы увидите, насколько подтянутой и привлекательной может стать Ваша фигура!

¹ На российском рынке.

Все свойства подтверждены сертификатом соответствия системы Добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001. П1324) и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Рекомендовано применять в дополнение к коррекции пищевого поведения и физической активности.

*Randomized, double-blind, placebo-controlled, linear dose, crossover study to evaluate the efficacy and safety of a green coffee bean extract in overweight subjects (Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy 2012:521–27 Dovepress)

В ЛЕТНЕМ САДУ СВОИ ЦВЕТЫ НАЙДУ!

ДАТЫ И ЗНАКИ ЦВЕТЧНОГО ГОРОСКОПА КЕЛЬТОВ:

МАК 1–10 МАРТА

Человек, попавший под дурманящее обаяние красавца мака, уже вряд ли освободится из его сладких пут. В то же время жизнь самих представителей этого знака далеко не сахар. Порой они не могут справиться с житейскими проблемами из-за отсутствия должной уверенности в себе. Чтобы настроиться на более оптимистичную волну и взбодриться, маки могут включить в свой рацион больше овощей и ограничить потребление мяса.

ЛИЛИЯ 11–20 МАРТА

Этим людям свойственны очаровательность, утонченность, изящество, загадочность. Лилия виртуозно флиртует с представителями противоположного пола, оставаясь для них вечной тайной — неуловимой и каждый раз разной. Именно такое жизненное амплуа делает представителей этого знака счастливыми людьми.

НАПЕРСТЯНКА 21–31 МАРТА

Существующие в природе бледно-желтые, невзрачные цветы имеют мало общего с представителями этого знака, ведь для них характерны решительность и активность. Эти люди способны выйти из безвыходной ситуации. За хронические стрессы наперстянки расплачиваются частыми головными болями и расшатанностью нервной системы.

МАГНОЛИЯ 1–10 АПРЕЛЯ

Магнолии очень честолюбивы, однако это качество не помогает им завоевать в обществе высокое и стабильное положение. Беда в том, что в погоне за пальмой первенства эти люди игнорируют чужие советы.

ГОРТЕНЗИЯ 11–20 АПРЕЛЯ

Гортензии — щедрые, великодушные люди, любители вечеринок и кутежей. Последнее качество порой выступает для окружающих в роли красной тряпки. Людям хочется, чтобы гортензии не только развлекались, но и занимались более полезными делами.

ГЕОРГИН 21–30 АПРЕЛЯ

Люди этого знака склонны во всем — и в деловой, и в личной жизни — возлагать на удачу слишком большие надежды. Склонны они к переоценке собственных сил. Нередко они не могут решить какую-либо задачу из-за излишнего максимализма. Чтобы быть счастливыми, георгины должны учиться во всем отыскивать золотую середину и придерживаться ее.

ЛАНДЫШ 1–10 МАЯ

Эти люди обладают открытым и щедрым, пожалуй, даже чересчур, характером. Чтобы не попасть в гербарий, ландышам очень нужна защита. К примеру, женщинам этого знака хорошо подойдут чертополохи мужского пола. В деловой сфере родившимся в это время везет намного больше. Единственное, что можно упомянуть, — это излишнее усердие ландыша, которое может раздражать коллег.

ПОРТУЛАК 11–20 МАЯ

Люди с очень сложным характером — подозрительным, недоверчивым. Портулак живет в вечном ожидании подвоха, причем даже со стороны самых близких. Этот ранимый цветок нуждается в защите.

РОМАШКА 21–31 МАЯ

Ромашки весьма привлекательны и немного загадочны: всегда сложно понять, влюблены они

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП СОЗДАН НА ОСНОВЕ РАЗДЕЛЕНИЯ ЗОДИАКАЛЬНОГО КРУГА НА 36 ЧАСТЕЙ, Т.Е. НА ДЕКАДЫ. У КАЖДОЙ ИЗ НИХ ЕСТЬ СРАЗУ ДВЕ ПЛАНЕТЫ-ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЫ И СВОЕ РАСТЕНИЕ. ДАННЫЙ ГОРОСКОП НЕЛЬЗЯ НАЗВАТЬ ПРЕТЕНДУЮЩИМ НА ПОЛНУЮ И ПОДРОБНУЮ ХАРАКТЕРИСТИКУ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ХАРАКТЕРОВ. ВЕРНЕЕ БЫЛО БЫ НАЗВАТЬ ЕГО «ШТРИХАМИ К ПОРТРЕТУ». ТЕМ НЕ МЕНЕЕ И ЭТИ НЕБОЛЬШИЕ ОПИСАНИЯ ПОМОГАЮТ НАМ ГЛУБЖЕ ПОЗНАТЬ СЕБЯ И ТЕМ САМЫМ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. КРОМЕ ТОГО, ЭТОТ ГОРОСКОП МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СУГУБО ПРИКЛАДНЫХ ЦЕЛЯХ—ДЛЯ ВЫБОРА БУКЕТОВ В ПОДАРОК.

или равнодушны. Это честолюбивые люди. Ради карьеры (а иногда и вовсе из простого любопытства) они способны подсидеть коллег.

КОЛОКОЛЬЧИК 1–10 ИЮНЯ

Любые перемены лишают чрезвычайно консервативных колокольчиков душевного равновесия и заставляют их переживать настоящее отчаяние. Единственное место, где эти люди могут обрести спасение, — это семья и дом, обязательно прочный и уютный. Когда колокольчику предстоит отправиться в командировку, он ни под каким предлогом не сядет в самолет, предпочитая ехать на поезде.

МАРГАРИТКА 11–21 ИЮНЯ

Любимая позиция маргаритки — сидя дома, следить за происходящими вокруг событиями. Участие в них сводится к прослушиванию или распространению сплетен. Но даже с помощью такого способа они умудряются добиваться каких-то своих целей. Маргариткам не присущи ни смелость, ни романтичность натуры.

ТЮЛЬПАН 22 ИЮНЯ –1 ИЮЛЯ

Тюльпаны мужского пола — настоящие донжуаны, ценители женской красоты. Они выражают свои чувства красиво и очень страстно. Тюльпаны-женщины не сильно торопятся с любовными признаниями, поскольку сомнение у них явно завышено. Им вряд ли удастся сделать своих супругов счастливыми людьми.

КУВШИНКА 2–12 ИЮЛЯ

Эти люди в любых условиях могут ощущать себя вполне уютно и комфортно. Если на их пути возникают какие-то не очень серьезные затруднения, справиться с ними им не составляет ни малейше-

го труда. Кувшинки — весьма разносторонние личности.

ФИАЛКА 13–23 ИЮЛЯ

Фиалки никогда не остаются незамеченными. Тем не менее им больше нравится до определенного момента оставаться в тени, чтобы потом «выйти на сцену» и мертвой хваткой захватить то, что заинтересовало.

ШИПОВНИК 24 ИЮЛЯ-2 АВГУСТА

К этим колючкам невозможно даже просто так подойти, не то что взять их голыми руками. Но шипы шиповника — не более чем способ самозащиты, и это прекрасно понимают люди, которым удалось познакомиться с ними поближе.

ПОДСОЛНУХ 3–12 АВГУСТА

У подсолнуха уже есть уютное и теплое место под солнцем, он успешен, но жизненные успехи не делают его совсем другим человеком.

РОЗА 13–23 АВГУСТА

Эти красивые люди являются вечным объектом интриг и зависти окружающих. Розы прилагают большие усилия, чтобы сохранять недосыгаемость и отражать негатив. Им нельзя допускать переутомления и нужно уделять больше внимания здоровью.

ДЕЛЬФИНИУМ 24 АВГУСТА-2 СЕНТЯБРЯ

Дельфиниумы предъявляют к окружающим очень высокие требования, при этом себе позволяют гораздо больше вольностей. Впрочем, их образ жизни можно назвать достаточно аскетичным. Чтобы улучшить свою жизнь, представителям этого знака стоит учиться оказывать недоброжелателям сопротивление. Иначе на них будут постоянно сваливать чужие прегрешения.

«КАВКАЗСКУЮ ПЛЕННИЦУ» ПЛЕНИЛ АЛТАЙ

Свое восхищение Наталья Варлей выразила в нескольких емких строчках на обложке журнала «Фитодоктор»: «...здесь упоительный воздух, дарующий здоровье климат». После спектакля, чуть уставшая, она была открыта всем, кто хотел увидеть любимую актрису, взять автограф, преподнести цветы...

Подарок от компании «Эвалар» вызвал у Натальи Варлей неподдельный интерес:

— Неужели это все ваше, алтайское! — внимательно разглядывая каждый препарат, комментировала она. — О, «Натургриппин»... Очень даже кстати,



в дороге все мы подпростыли. «Хонда» для суставов»... это как раз для меня. После травмы появились проблемы с позвоночником, а сцена не принимает скидки на здоровье, надо быть в форме. Посмотри, — обратилась Наталья к своей коллеге, молоденькой актрисе, — нам дарят целую серию «Турбослим»! Даже сладкие батончики... Можешь угостить свою маму, ведь она у тебя «фанатка» «Турбослима»...

На крем «Лору» реакция Натальи была предсказуемой. И вопросы тоже. С какого возраста рекомендуется этот антивозрастной крем? Что такое пептиды? Как они действуют? И можно ли наносить этот крем под макияж? И можно, и нужно. Вспомнили даже, как Елена Малышева в своей программе рассказывала о механизме действия пептидов. Так что надежды на крем вполне оправданы.

Короткая встреча не располагала к длинному интервью. Рецепт от звезды записывался уже на пороге гримерки.

РЕЦЕПТ ОТ НАТАЛЬИ ВАРЛЕЙ

ВЗЯТЬ ПО 1 СТОЛОВОЙ ЛОЖКЕ

ГОРЧИЦЫ, МЕДА, МУКИ, РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

ЗАМЕСИТЬ. СДЕЛАТЬ ЛЕПЕШКУ И ПОЛОЖИТЬ НА ГРУДЬ.

ПОЛУЧИТСЯ ХОРОШИЙ СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС ОТ БРОНХИТА.

BEAUTY 2013— ДИАЛОГ С КРАСОТОЙ

XVI МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА ПАРФЮМЕРИИ, КОСМЕТИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ BEAUTY 2013 С УЧАСТИЕМ СВЫШЕ 130 КОМПАНИЙ ИЗ МОЛДОВЫ, ГЕРМАНИИ, РОССИИ, РУМЫНИИ, ТУРЦИИ ПРОШЛА С 28 ФЕВРАЛЯ ПО 3 МАРТА 2013 Г. В КИШИНЕВЕ.

На выставке были представлены ведущие бренды мировой Beauty — индустрии. Продукция «Эвалар» для красоты и здоровья (более 180 препаратов) органично вписалась в раздел Beauty Cosmetics, включающий профессиональные средства по уходу за телом, декоративную косметику, натуральную и лечебную косметику, нутрицевтику и др. Впервые и профессионалы, и рядовые посетители выставки смогли оценить полную линию «Турбослим» для активного похудения. Сначала количество препаратов линии — целых 18! — вызвало удивление. Однако оно быстро сменялось заинтересованностью, когда выяснялось, что каждый препарат предназначен для устранения конкретной причины лишнего веса. Современный подход к омоложению, сохранению здоровья и красоты означает, что активные ингредиенты должны работать не только снаружи, но и изнутри. Поэтому большое внимание посетителей и профессионалов выставки BEAUTY 2013 привлекли антивозрастной комплекс «Лора» (таблетки и кремы) с пептидами и гиалуроновой кисло-

той, линия «Ци-Клим» (таблетки и кремы), комплекс «Эксперт волос» (таблетки и лосьон), а также множество других препаратов компании «Эвалар».

КОМПЛЕКС «ТАЙМ ЭКСПЕРТ» С КОЭНЗИМОМ Q10 ДЕЛАЕТ КОЖУ УПРУГОЙ И СИЯЮЩЕЙ, ВОЗВРАЩАЕТ ОВАЛУ ЛИЦА ЧЕТКОСТЬ ЛИНИЙ. ЭТО РЕАЛЬНЫЙ ШАНС ВЫГЛЯДЕТЬ НАМНОГО МОЛОЖЕ СВОИХ ЛЕТ.



ТАБЛЕТКИ И КРЕМЫ «ЛОРА» С КОРОТКИМИ ПЕПТИДАМИ РАЗГЛАЖИВАЮТ МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА 30% ВСЕГО ЗА МЕСЯЦ ПРИМЕНЕНИЯ. ЭТО АЛЬТЕРНАТИВА ДОРОГИМ САЛОННЫМ ПРОЦЕДУРАМ.



«ЭКСПЕРТ ВОЛОС» НАСЫЩАЕТ ВОЛОСЫ ИЗНУТРИ НАТУРАЛЬНЫМИ ВИТАМИНАМИ ГРУППЫ В, АМИНОКИСЛОТАМИ, ФЕРМЕНТАМИ И КРЕМНИЕМ. СНАРУЖИ ЛОСЬОН-СПРЕЙ «ЭКСПЕРТ ВОЛОС» С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ И ТАУРИНОМ СТИМУЛИРУЕТ РОСТ ВОЛОС.



Кофе капучино **Турбослим** и белковый батончик

Ваша диета без лишних калорий!

- 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; и их объединяют три главных качества: они вкусные, низкокалорийные, жиросжигающие!



Без сахара! Без слабительных!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.

При соблюдении рекомендованного режима питания и физической активности.

¹Для лиц, контролирующих массу тела.

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.

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.006081.04.12, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.000330.08.10. БАД. Не является лекарством. Реклама.