

MIRRA и наука

XI Международный конгресс по эстетической медицине имени Евгения Лапутина

8-12 февраля 2012 г. в Москве в Торгово-промышленной палате РФ состоялось центральное событие в российской эстетической медицине - XI Международный конгресс по эстетической медицине имени Евгения Лапутина. Это важное мероприятие - объединенный проект Общества Эстетической Медицины и KOSMETIK international.

Конгресс посетило более 2000 косметологов, пластических хирургов, дерматологов, дерматовенерологов и врачей смежных специальностей. Докладчиками были ведущие специалисты России, Италии, Германии, США, Великобритании и др. стран.

В рамках конгресса проходила IX конференция «Антивозрастная и восстановительная медицина», организованная при поддержке Геронтологического общества при Российской Академии Наук. В секции «Фундаментальные и практические аспекты антивозрастной и восстановительной медицины» был представлен доклад «Биоэлементы в косметологии. Воздействие на параметры кожи. Нутрицевтики + космецевтики. Опыт совместного использования в anti-age программе». Авторы: Аитова Е.Н., к.б.н. разработчик косметических средств, зав. сек-

тором профессиональной косметики, Рудаков И.А., д.м.н., директор по науке (ЗАО «Мирра-М»). Докладчик: Аитова Е.Н.

Представленные материалы вызвали большой интерес и «задели за живое» многих присутствующих. Косметологи и дерматологи еще раз убедились, что подкрепление косметического ухода нутрицевтиками дает наилучшие результаты.

Тезисы доклада, опубликованные в материалах конгресса

Тренд «красота снаружи и изнутри» набирает силу. Накоплено много интересных данных по необходимости «подпитки красоты» нутриентами. Как биоэлементы влияют на состояние кожи? Как меняются такие параметры, как влажность, эластичность, перфузия, эритема, рельеф кожи? Что важнее: космецевтика или нутрицевтика?

В докладе представлен опыт совместного использования биодобавок и космецевтиков в anti-age программе. В исследованиях участвовали пробанты в возрасте от 41 до 85 лет. У всех испытуемых присутствовали при-

знаки инволюционных изменений кожи (хроно- и фотостарение): сухость, сниженная эластичность, телеангиоэктазии, морщины разной степени выраженности. Исследования проводились в Испытательном Лабораторном Центре ЦКБ РАН. Параметры кожи оценивались при помощи методов корнеометрии, кутометрии, мексаметрии, лазерной доплеровской флоуметрии, оптической профилометрии.

Программа была рассчитана на 2 месяца и предусматривала применение биодобавок и косметических средств. В первый месяц применялись только биодобавки, во втором месяце применялись биодобавки плюс система косметического ухода. Кожа тестировалась до применения программы, после курса биодобавок и в конце, после совместного применения биодобавок и косметики.

В программе использовался комплекс биодобавок с лактатом цинка, ксантеном селена (селексеном), лак-

татом кальция, витаминами и антиоксидантами. Подбор биодобавок обусловлен часто встречаемым дефицитом именно этих нутриентов у женщин данной возрастной категории. Косметический уход включал в себя ферментативное очищение, маски с сопочными лечебными глинами, питательные средства с красной и черной икрой.

Результаты весьма интересны. Выяснилось, что прием биодобавок не повышал влагосодержания кожи, не снижал уровень гиперемии, но значительно повышал капиллярный кровоток и эластичность кожи. При подключении косметического ухода значительно увеличивалась влажность кожи, снижалась гиперемия, выравнивался рельеф кожи, наблюдалось дальнейшее повышение эластичности и перфузии кожи.

Данная программа положительно воспринималась добровольцами, все отмечали не только улучшение внешнего вида (лифтинг), но и улучшение общего самочувствия.

Программа имеет ряд существенных преимуществ:

- отсутствие агрессивных стрессовых воздействий на кожу;
- постепенное улучшение внешнего вида;
- комплексное действие: общее оздоровление организма + косметический уход;
- отсутствие побочных эффектов, в т.ч. фоточувствительности.

Опыт совместного применения биодобавок и косметических средств весьма успешен и подтверждает выполнение основных задач anti-age программы: замедление скорости возрастных изменений и поддержание кожи в наилучшей форме.

НОВИНКА СКОРО В ПРОДАЖЕ

СПРЕЙ-СЫВОРОТКА
ДЛЯ ВСЕХ
ТИПОВ ВОЛОС
С ТРОЙНЫМ ЭФФЕКТОМ

Инновация-2012!
MIRRA представляет
универсальное средство для
оздоровления волос и кожи головы.

Мощный питательно-тонизирующий комплекс на основе витаминов Р, С, РР и биоактивных веществ женьшеня, гибискуса и мирта усиливает кровоснабжение волосяных фолликулов, укрепляет капилляры и стимулирует обменные процессы в коже головы.

Оптимальное питание, увлажнение, непревзойденная защита от ежедневных стрессовых факторов и естественный блеск Ваших волос. И все это – Спрей-сыворотка для всех типов волос.

Применение:
Спрей-сыворотка наносится на корни волос, не требует смывания. Может быть рекомендована для легкого стайлинга и моделирования прически, обработки секущихся кончиков и придания волосам блеска.



Е. Аитова

Поздравляем!



Почетные знаки
присвоены следующим
дистрибьюторам MIRRA:

Мастер
Надежда Слепко (Львов)
Александр Долбин
(Ставрополь)
Евгений Магит (Чита)
Ольга Банковская (Чита)
Лилия Мишина
(Калуга)
Татьяна Крутавецца
(Батайск, Ростовской обл.)
Ольга Говоруха (Киев)
Елена Рева (Киев)

Серебряный Мастер
Анатолий Савостин (Москва)
Надежда Магит (Чита)

Золотой Мастер
Максим Лобанов
(Калининград)

Платиновый Мастер
Игорь Голубков (Киев)
Лидия Бунятова (Улан-Удэ)

Бриллиантовый Мастер
Ангела Голубкова (Киев)

Стрессоры-«дефициты» (кожа и стресс)

Слова «стресс», «стрессоры», «борьба со стрессом» прочно вошли в нашу повседневную жизнь. И теперь мы нередко слышим: у меня стресс, нет покоя от стрессов, вся жизнь – сплошной стресс... О чем же идет речь?

С середины прошлого века термин стресс применяют для обозначения состояния тревоги, напряжения, необходимости мобилизации защитных сил организма (Г.Селье, 1936 г.). Стресс, так же как сопутствующий стрессу адаптационный синдром (комплекс реакций противодействия или приспособления к стрессу), – возникает в тех случаях, когда организм человека или животных подвергается сильным и (или) продолжительным вредным воздействиям.

Стрессорами (т.е., воздействиями, вызывающими стресс) могут быть самые разные факторы. Боль, неприятное известие, горе и чрезмерная радость, физические и эмоциональные перегрузки, охлаждение и перегрев тела, травма и болезнь – вот далеко не полный перечень стрессоров. Стрессоры нарушают обычное течение жизненных процессов, вызывают отклонения от нормы и сбои в слаженной работе органов и систем.

Глубина и продолжительность стресса зависит от силы и длительности действия стрессора, от возможностей организма преодолеть стресс или приспособиться к нему. Для кого-то нарушение сложившихся привычек или распорядка дня, общение с незнакомыми людьми или полет на самолете – уже достаточно сильный стресс. Другие же проявляют «стрессоустойчивость» и легко приспосабливаются к подобным воздействиям.

Стрессоры могут негативно воздействовать на кожу и при этом мало влиять на прочие органы и системы. В других же случаях, наоборот, действие стрессора направлено на весь организм, а кожа страдает лишь косвенно. Немало стрессоров вызывают одновременно нарушение функций как кожи, так и всего организма.

Кожа – «зеркало» пищеварительного тракта и других внутренних органов. На коже видны признаки многих, в том числе и совсем «не кожных», болезней. Всевозможные недомогания и нарушения на уровне организма сопровождаются и плохим состоянием кожи. В свою очередь, нездоровый «внешний вид» кожи и волос надолго может испортить настроение, а главное – указывает на неполное благополучие и кожи, и всего организма.

Обычно стрессорами считают конкретные и хорошо известные повреждающие факторы. Солнечный ожог или химический ожог, отравление грибами и плохое известие легко можно соотнести с действием стрессора физической, химической, биологической и информационной природы. Но есть особая группа стрессоров, негативное действие которых связано с недостатком чего-то, крайне необходимого организму. Нехватка, дефицит этого «чего-то» может оказаться сильнейшим стрессором и иметь самые печальные последствия. Так, полное лишение организма воздуха, воды или пищи неизбежно закончится гибелью – в течение нескольких минут, суток или недель соответственно.

Что касается пищи, то все мы отлично знаем, что обеспечение организма энергией и поддержание жизни невозможно без «больших» питательных веществ, макронутриентов – белков, жиров, углеводов, воды. Но в последние десятилетия и годы все чаще приходится вспоминать и о микронутриентах – витаминах, биоэлементах, аминокислотах и т.д. Кальций, витамин С, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, десятки других микронутриентов нужны организму несколько не меньше чем белки и углеводы. Но, микронутриентов, по разным причинам, организм все чаще стало не хватать.

Итак, дальше речь пойдет о стрессорах-«дефицитах». Мы предлагаем использовать этот новый термин в науке о стрессе для обозначения всей группы подобных воздействий. Так, все знают, что стресс от чрезмерной инсоляции – это плохо, но и полное лишение организма УФ излучения также крайне

нежелательно. Постоянные физические перегрузки – нехорошо, но и полная адинамия, отсутствие движений – не меньшее зло. А многим ли хуже плохое известие, чем, например, полное неведение о судьбе оказавшихся в трагической ситуации близких людей?

Но вернемся к физиологии, нутрициологии и косметологии. Как уже сказано выше, вредные или токсичные вещества в воздухе, воде и пище – явление для организма нездоровое. Неважно, что это за вещества – токсиканты в пыльном воздухе мегаполисов, примеси в некачественной питьевой воде или некоторые пищевые добавки (не путать с БАД!) в продуктах. Все это плохо, но, оказывается, есть вещи и похуже. И это «похуже» связано не с «избытком вредностей», а с нехваткой необходимых организму биоактивных веществ.

Здесь представляется уместным привести небольшой отрывок из книги «Нутрицевтика» известнейшего американского нутрициолога Аделии Дэвис. Известность А.Дэвис в мире науки о питании сопоставима с популярностью Дж.К.Ролинг, автора книг о Гарри Поттере, – в остальном мире. Вот что пишет А.Дэвис.

«...Из своей практики я помню полуторагодовалого мальчика, отец которого был известным футболистом и больше всего на свете хотел, чтобы его сын рос здоровым и стал спортсменом. Однако мальчик был апатичным и заторможенным, отставал в развитии от сверстников и с трехнедельного возраста страдал тяжелой экземой. На лечение «аллергии» были затрачены тысячи долларов. Побеседовав с матерью ребенка, я усадила его и предложила ему столовую ложку соевого масла. Он сразу же проявил интерес, потом, открыв рот, потянулся к подносу и потребовал еще и еще масла. Я дала ему шесть или восемь ложек масла, прежде чем мать, опасаясь, что ребенку станет плохо, не остановила меня. Я посоветовала давать ребенку каждый час по несколько столовых ложек масла – при условии, что он будет хотеть масла, и будет хорошо переносить такие дозы. Через три дня проявления экземы почти исчезли, а еще через неделю кожа стала гладкой и чистой. Ребенок буквально расцвел. Развитие нормализовалось, вскоре он догнал сверстников. Теперь я думаю, что если и есть на белом свете человек, готовый «положить голову» за меня, то это, наверное, отец этого ребенка».

И далее «Подобного рода экземы, возникающие вскоре после рождения, обусловлены нехваткой ценных жиров во время беременности. Будущие матери избегают масел, не подозревая, должно быть, о том, насколько им нужна линолевая кислота».

Действительно, «мгновенное» исцеление (на фоне многих месяцев или лет безуспешного предыдущего лечения) – всегда впечатляет. В особенности – если дело обходится без лекарств, а для лечения применяются нужные организму в данный момент продукты питания, специально подобранные наборы и комплексы витаминов и микроэлементов, БАД. Впрочем, врачи, использующие на приемах знания нутрицевтики, биоэлеметологии и витаминологии, часто наблюдают такие «чудесные» исцеления на своих пациентах.

Природа наградила человека здоровьем, которое означает, прежде всего, наличие могучих систем защиты от окружающей массы повреждающих факторов. И эти системы способны согласованно и эффективно работать. Но – только с одним условием. И это условие – обеспечение организма всем необходимым для организации его защиты. Вот почему так жизненно нужны все эти микронутриенты – биоэлементы, витамины, аминокислоты, пигменты и биофлавоноиды. Именно при их нехватке (дефиците) организм становится беззащитным. И именно о них надо в первую очередь думать при создании и применении оздоровительных, косметических и косметических средств.

Вот, собственно, и все, хотя следует еще ответить и на несколько «а почему?».

- А почему так много говорим о дефицитах, разве прежде о них не было известно?

Да, известно было и прежде, хотя и далеко не все, что известно сейчас. Но главное – в том, что стремительно меняются условия нашей жизни. И эти изменения происходят на протяжении смехотворно короткого времени: человеческий организм не успевает к ним приспособиться. Это и токсиканты во внешней среде (а куда же они денутся – их становится только больше), и уже видимые всем изменения климата, и информационные перегрузки, и химизация (аллергизация) за счет всевозможных примесей в воздухе, воде и пище.

Но главное – это все равно дефициты. Происходит то, чего прежде никогда не было. В продуктах питания (растительная и животная пища) снижается содержание многих витаминов и некоторых микроэлементов, других биоактивных веществ. Этому эффективно «помогают» и современные агротехнологии, методы хранения, консервирования, кулинарной обработки продуктов. А получаемые организмом жизненно необходимые витамины и микроэлементы приходится интенсивно расходовать на нейтрализацию токсикантов.

Всю эту невеселую картину дополняет то, что человеку в последние десятилетия стало нужно гораздо меньше калорий в пище (притом – в разы!). Уменьшился необходимый для обеспечения энергетических затрат организма объем пищи. И это правильно. Но одновременно со снижением объема пищи уменьшилось и количество потребляемых витаминов, микроэлементов (о которых мы знаем, а о многих необходимых, но пока еще неизвестных биоактивных веществах – даже и не подозреваем).

Здесь же нельзя не сказать о бесчисленных диетах «для похудения». Составители подобных диет, обычно озабоченные снижением аппетита и уменьшением калорийности пищи, не всегда понимают, что нехватка в организме жизненно необходимых биоэлементов и витаминов – несколько не меньшее зло, чем избыточный вес.

- А почему говорим об особой опасности дефицитов?

Понятные и «осознанные» неприятности, связанные с лишением себя чего-то известного и привычного, – ничто по сравнению со скрытым действием некоторых стрессоров-«дефицитов». Обычно такой стрессор – и не стрессор вовсе, а жизненно необходимый микронутриент, витамин или микроэлемент, который обычно поступает в организм в достаточных количествах. Но если такого микронутриента не хватает – дефицит становится стрессором, что часто и заканчивается болезнью.

Так, почти не проявляющийся внешне дефицит кальция приводит к вымыванию этого биоэлемента из костей, их размягчению и переломам. Поэтому дефицит кальция и называют «молчаливым вором». Но «молчаливы», как правило, и другие дефициты. Коварность сниженного содержания витаминов в пище и в организме состоит в том, что обычно развиваются не авитаминозы, а гиповитаминозы. Полное отсутствие витамина С в продуктах питания (авитаминоз) быстро приведет в хорошо известной болезни – цинге, с выраженной кровоточивостью, кровоизлияниями и выпадением зубов. А вот снижение содержания того же витамина С в организме (гиповитаминоз) до уровня 70-90% от нормы будет сопровождаться не столь яркими симптомами, хотя и вызовет, скорее всего, снижение работоспособности и устойчивости к заболеваниям. По данным Института питания РАМН 70-80% населения страны страдает гиповитаминозом С, хотя и не всегда в выраженной форме. Но, напомним, что витамин С «отвечает» и за иммунную, и за антиоксидантную защиту, а в конечном итоге – и за противоопухолевый иммунитет, и за продолжительность жизни.

Подведем итог: вина за то, что мы с вами не доживаем, как полагалось бы, до 150 или хотя бы до 120 лет, – лежит не столько на стрессах-«токсикантах» (т.е., всевозможных вредностях), сколько на стрессах-



«дефицитах» (т.е., лишении организма возможности защитить себя с помощью необходимых ему биоактивных веществ).

- Так что же делать со всеми этими стрессами, стрессорами и дефицитами?

Что касается стресса, то совсем без него никак нельзя: ослабнут защитные системы, организм разучится обороняться. А вот легкий и умеренный стресс – полезен, даже необходим. Протирание кожи лица кубиком льда или легкий загар, очищающая маска или правильно проведенный пилинг – примеры полезного стресса.

Любые стрессоры не должны быть чрезмерно сильными, продолжительными или же («в любой дозировке») представлять опасность для организма (болезнетворные бактерии, ионизирующая радиация).

Что же касается стрессоров-«дефицитов», то для решения этой системной проблемы нужен и системный подход. Для этого арсенал продукции MIRRA и располагает самыми различными средствами – от косметики для повседневного ухода до оздоровительных продуктов. Именно на этих средствах и лежит системная задача – предотвращать

дефициты как снаружи (кожа), так и изнутри (остальной организм).

Обо всем этом нами уже немало написано в справочниках и статьях. И сегодня на подходе три практических руководства, имеющих к обсуждаемой проблеме самое непосредственное отношение. В них – конкретные советы, программы, опросники для оценки собственного витаминного и биоэлементного статуса, для эффективного применения косметических и оздоровительных средств. Вот руководства, которые должны появиться в продаже в ближайшее время:

МИРРА: Витамины для здоровья и красоты

МИРРА: Биоэлементы для здоровья и красоты

МИРРА против стресса

Мы надеемся также, что в первой половине года увидят свет и другие, полезные для дистрибьюторов и пользователей продукции MIRRA, книги – о продуктах для здоровья зубов и полости рта, о загрязняющих организм «шлаках» и очищающих средствах.

И.Рудаков,
доктор медицинских наук

Литература:

Селье Г. (Selye H.). Очерки об адаптационном синдроме.

М., Изд-во «Медгиз», 1960, 362 с.

Рудаков И.А. Влияние различных стадий общего адаптационного синдрома на систему крови и радиоустойчивость. Диссертация кандидата мед. наук.

М., АМН, 1963, 126 с.

Дэвис А. (Davis A.). Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия.

М., Изд-во «Саттва». 2008, 543 с.



В феврале 2010 г. в ежемесячнике MIRRA появилась статья «МИРРА-ЕВА», а сама биодобавка – поступила на склады.

Прошло два года, биодобавкой воспользовались несколько десятков тысяч женщин – наших дистрибьюторов и клиентов Компании. Отзывы и наблюдения подтвердили – МИРРА-ЕВА безопасна и во многих случаях очень полезна. А разработчики, «после двух лет молчания», получили моральное право и уверенность для более настоятельных рекомендаций по применению этой биодобавки.

Здесь так и хочется написать - «необходимо расширить показания к применению». Но биодобавка – не лекарство, и слава Богу. Так что же такое МИРРА-ЕВА, да и другие наши БАД, которые, не будучи лекарствами, эффективны при многих заболеваниях?

Ответ на этот вопрос достаточно прост, хотя и не столь очевиден.

Те, кто читают наши статьи, справочники и практические руководства, знают, что во всех этих публикациях часто встречается слово «стресс». Удивительного в этом ничего нет – нынче на любой кухне можно услышать - «опять ты в стрессе», «нет спасения от стрессов» и даже «не стрессуй меня, пожалуйста!». При этом полагают (вполне справедливо, впрочем), что стресс – это плохое известие, отравленная атмосфера мегаполиса, страх, боль, кровопотеря. Но перечисленное – то, что на виду, то, что бросается в глаза. Неприятнее и часто опаснее то, чего не видно.

Вредные воздействия-невидимки мы называем стрессорами-«дефицитами». Такие стрессоры – нехватка в организме чего-то важного (а порой – совершенно необходимого). Это необходимое – витамины, микроэлементы, аминокислоты, биофлавоноиды и многие другие незаменимые факторы питания (микронутриенты). Можно сказать, что все это невзрачные «кирпичики», из которых организм строит прекрасный дворец своего здоровья. Если таких стройматериалов в достатке, то хватит и для иммунной системы, и для антиоксидантной защиты, и для решения женских проблем.

Стресс, климакс и МИРРА-ЕВА

Как знают читатели, кому-то приходится посещать стоматолога несколько раз в году, тогда как другим в этот кабинет можно не заглядывать годами. В «осенне-зимний период» кто-то постоянно страдает от простуд и ангина, в то время как другой – не болеет вовсе. Некоторые женщины и в 80 лет выглядят замечательно, тогда как большинство их ровесниц – древние старухи.

Человеческий организм – могучая система, которая может сама защититься от многих напастей – было бы чем защищаться.

Оздоровительные и косметические средства MIRRA не просто «состоят из ингредиентов», а включают специально подобранные комплексы незаменимых биовеществ, без которых организм не в состоянии обойтись. Скрытый дефицит подобных веществ обнаруживается гиповитаминозами, гипозелементами и хроническими болезнями. И, по современным представлениям, от 40 до 80%(!) хронических заболеваний связаны с такими дефицитами.

Не исключение и МИРРА-ЕВА. Мы с удовольствием отмечаем, что написанные два года назад, еще до широкой апробации биодобавки, наши рекомендации по применению этой БАД не содержат ошибок. Подчеркнем еще раз:

Ингредиенты биодобавки - изофлавоны сои и клевера нужны организму именно при состоянии сниженной выработки эстрогенов, что наиболее очевидно при раннем (преждевременном) климаксе, их дефицит может наблюдаться и во многих случаях позднего менархе, первичного и вторичного бесплодия и т.д. А еще имеются и клинические наблюдения, что изофлавоны сои могут действовать как альтернатива заместительной гормональной терапии (эстроген-прогестерон).

И все же, пока что лучше считать, что действие биодобавки скорее «эстрогеноподобное», чем «прогестиноподобное». При этом напомним, никаких гормонов или их предшественников (подобных бета-каротину для витамина А) в растительных экстрактах нет. А изофлавоны скорее можно отнести к «кирпичикам», о которых шла речь выше.

Перечитайте статью «МИРРА-ЕВА» в Информационном бюллетене MIRRA № 2 (143) 2010. Тогда уйдут страхи и рассеются сомнения, а вы сможете спокойно пользоваться этой биодобавкой на пользу своего здоровья. И не нужно будет задавать многочисленные вопросы, подобные приведенным ниже.

Но давать советы «за глаза» - неправильно, а порой и вредно. Поэтому за советами надо обращаться к личному или лечащему врачу, советы – его обязанность.

Ответы на вопросы:

Можно ли применять МИРРА-ЕВА тем, кому почти 30 и чуть-чуть за 30? Уж очень многие интересуются и хотели бы попробовать, так как у многих есть проблемы в этой сфере. Хотелось бы услышать мнение специалиста.

Возраст – «30 или за 30» – сам по себе не имеет значения (нехватка эстрогенов может быть в любом возрасте), а рекомендации по приему биодобавки написаны в аннотации.

Можно ли МИРРА-ЕВА использовать при фибромиоме? Есть ли исследования в данном контексте?

Биодобавка безвредна, но будет ли полезна при фибромиоме – сказать пока трудно. Для того чтобы ответить на такой вопрос, нужны массовые исследования (доказательная медицина). А число одиночных наблюдений – пока недостаточно.

Женщина 55 лет, «тяжелая форма климакса» - так врач определил. Уже 2 года проводит гормонзаместительную терапию. Советуют продолжать еще года три. Интересуется, можно ли параллельно принимать МИРРА-ЕВА?

Можно.

Не могу пить «еву», так же, как и «миррасилы», - повышается давление. Пробовала малыми и микродозами, в разное время суток и т.д. Климакс 6 лет, замучили приливы и вообще. Есть ли опыт по проблематике?

Ни БАД группы МИРАСИЛ, ни МИРРА ЕВА «не замечены» в подобных побочных эффектах. А при гипертензии, особенно в начальный период, очень эффективна МИРАНДА-2 (см. Справочник по БАД).

А если у женщины еще не климакс, в какую фазу цикла лучше принимать ЕВУ? Она эстрогеноподобная или прогестероноподобная?

Грамотный вопрос! Принимать надо в 1-ю фазу, со времени окончания месячных и до начала овуляции.

Вопрос от одного из дистрибьюторов: несколько лет назад были удалены яичники, возраст 42 года, проводится гормонзаместительная терапия. Хочет пропить МИРРА-ЕВА для поддержки и омоложения организма вообще и кожи в частности. Можно ли и есть ли смысл?

Можно, нужно, смысл есть.

И.Рудаков,
доктор медицинских наук

Ранней весной...

Предсказывать погоду в феврале или в марте – пустое занятие: перед такой задачей пасуют даже штатные метеорологи. А ранняя весна – время особенно неустойчивое. Солнце – то есть, то нет, перепады температур, ветер, «временами осадки». Но нашей коже от этого не легче: кожа требует адекватного ухода каждый день и в любую погоду. Однако ранней весной не обходится и без хороших новостей. А именно: мы теперь точно знаем,

что за зиму кожа обеднела нужными для нее веществами, стала обезвоженной и уязвимой для всяких стрессов, потускнела и выглядит много хуже, чем это было золотой осенью. Хорошая новость, конечно, не в том, что кожа ослабела, а в том, что теперь мы обязательно «примем необходимые меры»: обеспечим кожу бережным косметическим уходом, поддержим оздоровительными средствами, восполним дефицит биоактивных веществ.



Программа 1. ЭФФЕКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ ПОСЛЕ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Наши средства	Действие и применение
Очищение	
Молочко очищающее для сухой и нормальной кожи с малиной и клевером Мощный и мягкий очищающий эффект	Эффективно удаляет «уличные» загрязнения и остатки декоративной косметики Ежедневно утром и вечером нанести на влажную кожу лица, шеи и области декольте, затем смыть теплой водой
Тонизирование	
Лосьон тонизирующий для нормальной кожи с экстрактом стевии и антиоксидантами Усиливает обмен веществ, тормозит старение кожи	Тонизирует и питает кожу, активизирует процессы микроциркуляции, защищает от вредных воздействий окружающей среды Ежедневно утром и вечером протирать кожу ватным диском
Уход за кожей утром и вечером	
Крем питательный с целебными травами	Легкими массирующими движениями нанести на чистую кожу лица и шеи до полного впитывания
Глубокое очищение	
Ферментативный пилинг	Нанести небольшое количество средства на чистую кожу на 10-15 мин., затем смыть теплой водой. Этот этап рекомендуем проводить 1 раз в неделю
Выраженный лифтинг + здоровый цвет лица	
Маска на основе грязи и солей Мертвого моря Лосьон-активатор	20 г порошка (1 пакетик) развести в 60 мл Лосьона-активатора (20°) до однородной консистенции шпателем и равномерно распределить по поверхности кожи лица быстрыми движениями. Через 15-20 минут снять маску единым пластом Курс: 10-12 масок 1-2 раза в неделю
Романтическое настроение	
Аромакомпозиция для женщин	Наносить на тело в местах с усиленным потоотделением

Если увеличилась чувствительность кожи, можно предложить следующий уход.

Программа 2. УХОД ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА

Смягчает и успокаивает раздраженную кожу, защищает от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Наши средства	Действие и применение
Очищение	
Молочко очищающее для сухой и нормальной кожи с малиной и клевером Мощный и мягкий очищающий эффект	Эффективно удаляет «уличные» загрязнения и остатки декоративной косметики Ежедневно утром и вечером нанести на влажную кожу лица, шеи и области декольте, затем смыть теплой водой
Тонизирование	
Лосьон тонизирующий для сухой кожи с пептидами шелка	Тонизирует и питает кожу, активизирует процессы микроциркуляции, защищает от вредных воздействий окружающей среды Ежедневно утром и вечером протирать кожу ватным диском
Уход за кожей век и губ утром и вечером	
Крем для век питательный с лифтинг-эффектом Бальзам для губ	Наносить на чистую кожу вокруг глаз легкими массажными движениями ежедневно утром и вечером Наносить на губы легкими массажными движениями 2 раза в день
Уход за кожей утром и вечером	
Бальзам БИФИРОН	Наносить на чистую кожу лица и шеи легкими массажными движениями ежедневно утром и вечером
Глубокое очищение	
Ферментативный пилинг	Нанести небольшое количество средства на чистую кожу на 10-15 мин., затем смыть теплой водой. Этот этап рекомендуем проводить 1 раз в неделю

Наконец, следует усилить и микронутриентную поддержку. К весне в организме уменьшаются запасы жирно- и водорастворимых витаминов. Если в зимние месяцы не было солнца, то истощились запасы витамина D и, возможно, кальция. А если зимой

не обошлось без простуд, значит надо специально принимать БАД с кальцием, цинком, витамином С и другими микронутриентами. Подробнее смотрите в статьях нашего ежемесячника, справочниках по продукции, космецевтикам, БАД.

Ю.Хайновская, косметолог
И.Рудаков, врач