корпоративный журнал

ПЛАНЕТА Арт Лайф

№ 1 зима 2019



Тема номера

Зима, холода Не болеем никогда!

стр. 6

Счастье помогает лучше работать стр. 28

Новый год внутри стр. 36

У детей не бывает плохих эмоций стр. 52



Зимние болезни и зимние праздники

Зима — это особо сложный период для людей, страдающих синуситом, астмой, бронхитом, заболеваниями дыхательных путей. Как избежать осложнений? Есть ли способ обеспечить свою иммунную безопасность? Что помогает нам даже в самые сильные холода и тёмные дни оставаться бодрыми и довольными жизнью. Как добавить в зимние будни ложку летнего счастья и весеннего настроения. Как помочь своим детям справиться со школьными нагрузками и сохранить здоровье? Обо всём этом, а также о том, что приготовил нам год Жёлтой Земляной Свиньи, читайте в свежем номере «Планеты Артлайф».

Продолжение на стр. 6



Медицина будущего с продуктами «Артлайф»

Жизнь на планете Земля — это процесс адаптации любого организма к тем источникам питания, которые существуют в данное время. Пищевая адаптация — это эволюционный процесс, закреплённый в нас генетически. Человек — это прежде всего белковое тело (мозг, сердце, другие органы), а уже потом — сознание и интеллект. На белковом плане мы едины: мы должны есть с какой-то регулярностью, мы можем переварить только определённые продукты, и нам нужен покой, чтобы переварить еду.

Традиции рациона у людей разные, а программа переваривания одна. И эта многовековая программа диктует: «Ешь больше, ешь вкуснее, слаще, жирнее, двигайся меньше — сохраняй энергию, пригодится, когда будет голод!» И многие идут на поводу у этой программы. А голода больше нет, бегать за едой или много трудиться, чтобы её произвести, больше не надо. Пища сама идет в руки, но какая? Бедная микроэлементами, переработанная, калорийная... При этом большинство людей предпочитает не думать об этом и ничего не делает для пищевой адаптации.

Многие заболевания — это следствие пищевых нарушений (ущербность питания, дефицит нутриентов и витаминов, дезадаптация организма к новым условиям питания). Как быть? Как обмануть великую эволюционную программу, которая тысячелетия работала на выживание нашего биологического вида, а сейчас, в XXI веке, незаметно меняет наш вид, приводя к болезням, ожирению, бесплодию? Очевидно, что нужно искать совершенно новый подход к образу жизни и качеству питания. И менять отношение к собственному здоровью — не отдавать его целиком в руки врачей, а находить современные и безопасные способы управлять своим состоянием, в том числе с помощью биологически активных комплексов нового поколения.

Результат новейших научных разработок компании «Артлайф» — биотехнологические продукты, которые способны осуществлять метаболическую коррекцию. Они воздействуют на организм человека как на уровне систем и органов, так и на уровне клетки. Биотехнология открывает новые возможности в создании безопасных и эффективных продуктов, которые способны встраиваться в метаболические процессы и естественным образом корректировать состояние и функционирование органов и организма в целом. Эти продукты создают совершенно новую нишу на рынке средств для оздоровления и питания человека XXI века.

Меняйте свою жизнь, питайтесь по-новому и ищите правильные способы сохранения здоровья с биотехнологическими продуктами «Артлайф»!

Андрей ВЕКОВЦЕВ,
вице-президент компании
«Артлайф» по науке и производству

СОДЕРЖАНИЕ



06

Зима... Холода... Не болеем никогда!

Как обеспечить иммунную безопасность зимой



18

Необычайное чайное дерево

Рассказываем про спасительное масло



44

Чай масала

Индийский рецепт тёплой зимы



52

У детей не бывает плохих эмоций

Детская линия против стресса

11 **Дыши свободно**

Средства профилактики респираторных заболеваний

14 Новинка!

Ополаскиватель Denta Expert

Инновационное средство для полости рта

28 ***Счастье*** **помогает лучше работать**



58 **Новинка для детей!**

Конфеты «Пантогемка плюс»

60 **Учиться легко!**

Как помочь ребёнку справиться со школьными нагрузками

65 **Рубрика «Вопрос — ответ»**

66 **Как победить хроническую усталость?**

Программы «Артлайф» при «синдроме менеджера»

36 **Чего нам ждать от Жёлтой Земляной Свиньи?**





38

Съедобное удовольствие

Вкусная зимняя выпечка и лучшие напитки «Артлайф»

50 **Меньше сахара, больше пользы**

Новый продукт компании «Артлайф»

Цвет настроения — зелёный!

Пища против лишнего веса и болезней



70



Зима... Холода... Не болеем никогда!

Текст: **Никита ИСТОМИН, Наталья ШИЛОВА**

Зима. Время морозного, упоительного своей свежестью воздуха. И ослепительно яркого солнца, которое отражается в миллионах снежинок, делает окружающий мир как будто осыпанным бриллиантами. С детства мы ждём от зимы чего-то особенного. Для многих ожидание связано с зимними праздниками… Новый год и Рождество окутаны атмосферой волшебства, предвкушения чего-то яркого и необычного. В новогоднюю ночь мы загадываем желания и искренне верим, что они сбудутся. Мы стремимся сказать своим любимым, друзьям и родственникам самые лучшие слова и пожелать им добра, процветания, счастья, но прежде всего — здоровья.

Безопасность должна быть иммунной

Именно здоровье пригодится нам больше всего, когда, зажмурив глаза, мы полетим со снежной горки или будем валяться в мягких сугробах, кататься на коньках и лыжах или лепить снеговиков, чтобы снова ненадолго почувствовать себя ребёнком. И как же прекрасны зимние вечера с чашкой горячего чая после активного отдыха на морозце!

Однако не все смогут оценить прелесть зимних радостей и забав. При склонности к простудным заболеваниям, восприимчивости дыхательных путей к холодному воздуху, сниженной сопротивляемости организма катание на горках может завершиться букетом неприятных последствий, из которых преобладающими станут симптомы простуды: кашель, вялость, может быть даже лихорадка.

Зима лидирует среди времён года по количеству простудных заболеваний. В любой климатической зоне на зимний период приходится пик ОРЗ и разнообразных болезней, вызванных снижением иммунитета. Есть ли способ обеспечить свою иммунную безопасность зимой? Есть, и не один!



Свежий воздух и герань

Первое, что нужно делать, — всегда проветривать помещения, в которых вы работаете, живёте, спите. Чем чаще вы это делаете, тем меньше шансов заболеть. Но этого всё же не достаточно, чтобы полностью избавить комнаты от патогенных микроорганизмов. Для эффективной борьбы с ними можно приобрести бактерицидную лампу закрытого типа, которая хорошо обеззараживает помещение. Закрытые лампы абсолютно безопасны и могут работать в присутствии людей. Они снабжены счётчиком ресурса, и вы всегда будете знать, не пора ли заменить прибор.

Не стоит забывать и про комнатные растения. Лидером по обеззараживанию помещений является дешёвое и неприхотливое комнатное растение под названием хлорофитум. Считается, что несколько горшков с хлорофитумом в комнате способны полностью очистить воздух от всех вредных веществ. Листья герани тоже выделяют эфирные масла, которые способны уничтожать различные бактерии, в том числе стафилококк. Она ещё и пахнет очень приятно.

Одной из главных опасностей для здоровья дыхательных путей в зимний период становится сухой воздух в квартирах и офисах. Сухим его делают батареи центрального отопления, но и их вредоносному воздействию можно противостоять. Если нет желания или возможности покупать увлажнитель воздуха, можно просто смочить водой большое полотенце и положить его на батарею. По мере высыхания оно будет увлажнять воздух в помещении.

Витамин или гормон?

Но главное, о чём стоит помнить зимой в борьбе за укрепление иммунитета, — о необходимости принимать витамин D3 (холекальциферол). Иммунная система и её работа напрямую зависят от витамина D. Летом он может самостоятельно образовываться в коже человека благодаря воздействию солнечных лучей — в этом случае субстратом для него служит находящийся в коже холестерин. Кроме того, малые дозы витамина D поступают в организм с пищей. Но для этого нужно каждый день съедать не меньше шести яиц или 45 грамм лосося, или же выпивать почти полтора литра молока. Причём в растительной пище холекальциферол не содержится!

А жить нам без этого витамина никак нельзя. Про его участие в усвоении кальция, магния и фосфора знают многие, но это лишь малая часть тех функций, которые выполняет холекальциферол. Путём двухступенчатых процессов метаболизма в организме этот витамин превращается в активную — гормональную — форму и начинает взаимодействовать со специфическими рецепторами, локализованными в ядрах клеток многих тканей и органов. Именно поэтому он имеет второе название — D-гормон. И для женщин этот гормон имеет важнейшее значение!

> *Иммунная система и её работа напрямую зависят от витамина D.*

При его нехватке часто нарушается менструальный цикл. D-гормон активно участвует в работе репродуктивной системы. В настоящее время существуют убедительные данные о его влиянии на течение ряда гинекологических заболеваний: эндометриоза, синдрома поликистозных яичников, лейомиомы матки. В результате исследований было показано, что у женщин с достаточным уровнем витамина D вероятность забеременеть значительно выше по сравнению с женщинами с его дефицитом.

Суточная потребность в витамине D

для детей — 10 мкг/сутки (400 МЕ)
для взрослых — 10 мкг/сутки (400 МЕ)
для лиц старше 60 лет — 15 мкг/сутки (600 МЕ)

Продукты с высоким содержанием витамина D

Продукты питания	Размер порции (гр.)	Содержание вит. D в 1 порции (МЕ)	% от дневной потребности (от 400 МЕ)	Рейтинг продукта по усвоению вит. D
Лосось	125	511,43	127,86	отлично
Сардины	125	175,09	43,77	очень хорошо
Коровье молоко	125	62,22	15,55	очень хорошо
Тунец	125	92,99	23,25	хорошо
Яйца	60 (1 шт.)	43,50	10,88	хорошо

МЕ – *Международная единица. В фармакологии это единица измерения дозы вещества, основанная на его биологической активности. Используется для витаминов, гормонов, некоторых лекарств, вакцин и биологически активных веществ.*

Кому нужен «солнечный» витамин?

Но не только женщинам холекальциферол нужен как солнечный свет. При его дефиците у детей может развиться рахит, а у взрослых его нехватка способствует возникновению остеомаляции, то есть размягчению костей, и остеопороза — пониженной плотности костной ткани. Регенерация нервной ткани невозможна без витамина D, что часто приводит к прогрессированию неврологической симптоматики как у детей, так и у взрослых. Регуляция углеводного обмена также проходит при участии витамина D. При его дефиците повышается вероятность заболевания сахарным диабетом. Более того, этот витамин выполняет ещё одну очень важную роль — противоопухолевая защита. При значительном дефиците витамина D повышается риск развития онкологических заболеваний: рака молочной железы, предстательной железы и толстой кишки, а также риск развития псориаза.

Вывод: витамин D нужен каждому из нас, начиная с детей и заканчивая пожилыми людьми, в коже которых его содержание с возрастом неизбежно снижается.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ



Никита ИСТОМИН,
акушер-гинеколог, врач клинической лабораторной диагностики, г. Москва

— Люди часто думают, что если они пару недель в году проводят на море, то накапливают достаточный запас холекальциферола на целый год. Увы, это не так. Крем для загара практически полностью препятствует выработке витамина D. Последние исследования американских врачей говорят о том, что даже жители солнечной Калифорнии испытывают дефицит этого витамина. А в России и жители Дальнего Востока, где достаточно рыбы и солнца, тоже страдают от болезней, связанных с дефицитом витамина D. Люди с ожирением часто имеют дефицит витамина D. У всех вегетарианцев наблюдается дефицит витамина D, если они не принимают БАД с этим витамином в составе. Так что дополнительный приём витамина D в виде добавок необходим всем.



Геннадий ШВАРЦ,
доктор медицинских наук, профессор Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова

— Уровень образования D-гормона в организме взрослого здорового человека составляет около 0,3–1,0 мкг/сутки. Установлено, что у людей в возрасте 65 лет и старше происходит четырёхкратное снижение способности образования витамина D в коже. Проведённые в последние годы масштабные исследования позволили выявить статистически значимую корреляцию между D-дефицитом и распространённостью ряда заболеваний. В частности, были получены данные о достаточно выраженной взаимосвязи между D-дефицитом и сердечно-сосудистыми, а также онкологическими заболеваниями. Использование препаратов витамина D, особенно его активных метаболитов, — перспективное направление в лечении распространённых видов патологии. Наряду с традиционными методами терапии они открывают новые возможности для практической медицины.

Где искать витамин D?

Витамин D в объёме 100 % от рекомендуемой суточной нормы (р.с.н.) содержится в трёх комплексах линии «Дискавери»



«Дискавери Очарование» (для женщин), «Дискавери Сила» (для мужчин) и «Дискавери Отличник» (для детей). Эти уникальные комплексы обеспечивают организм полным набором жизненно важных витаминов и минералов. Каждый комплекс содержит два набора таблеток, которые работают в комплексе, решая определённые задачи по оздоровлению человека. Уникальность комплексов состоит в том, что они созданы по технологии матричной таблетки.

Три типа гранул в составе таблетки, попадая в желудок, высвобождаются не все одновременно, а в определённом порядке и с нужной скоростью. Такая технология позволяет веществам, которые содержит таблетка, усваиваться на 100 % и иметь пролонгированное действие. Витамин D3 в стопроцентном объёме от суточной нормы содержится в Таблетке № 1 — она входит в состав всех трёх комплексов и обладает общеукрепляющим действием. Кроме него, в Таблетку № 1 включены витамин С, рутин, биофлавоноиды, экстракт гинкго билоба — они укрепляют сосуды. Витамины А, Е, растительные экстракты солянки холмовой и расторопши пятнистой ускоряют регенерацию эпителиальных тканей и клеток печени. Витамины группы В, йод и хром нормализуют энергообмен и уровень сахара. А натуральные ферменты в составе таблетки обладают противовоспалительным действием и обеспечивают регуляцию тканевого дыхания.



Витамин D в объёме 64 % от р.с.н. содержится в комплексе «Кальцимакс»

Этот биоактивный комплекс способствует активации остеогенеза, ускоряет восстановление костей после переломов, положительно влияет на процесс восстановления суставов. Может применяться здоровыми людьми для профилактики дефицита кальция. Витамин D в составе комплекса обеспечивает сохранение структуры костей и их функций.



Витамин D в объёме 50 % от р.с.н. содержится в киселях «Лесные ягоды» и «Облепиха»

Кисели серии Frutto Active приготовлены из натурального плодово-ягодного сока. Современная технология гранулирования при низких температурах позволяет сохранить все жизненно необходимые вещества, которые содержатся в натуральном сырье: органические кислоты, витамины, биофлавоноиды. Желирующая основа киселей обладает мягким обволакивающим действием, оказывает благотворное влияние на состояние слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, способствует её восстановлению после повреждений.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Дыши свободно

Текст: **Анна ШУШПАНОВА**

Зима становится особо сложным периодом для людей, страдающих хроническим синуситом, астмой, бронхитом, хронической обструктивной болезнью лёгких или другими заболеваниями дыхательных путей. Причём основной проблемой является вовсе не холодный воздух на улице, а сухой воздух в помещениях.

Он высушивает мембраны дыхательных путей, из-за чего снижаются их защитные способности. Органам дыхания становится сложнее очищаться естественным путём, начинает накапливаться слизь, что может привести к возникновению инфекции в синусовых пазухах, бронхах или лёгких.

Признаки слишком сухого воздуха в квартире:

- трескаются губы, першит в горле, заложен нос;
- появляется лёгкое покашливание;
- кожа лица и рук становится сухой, шелушится;
- сильно электризуются волосы и одежда из синтетики.

К счастью, есть безопасные и эффективные комплексы «Артлайф», которые способствуют активной профилактике респираторных заболеваний и помогают избежать многих осложнений. Эти комплексы могут быть использованы по отдельности или в сочетании друг с другом для ещё большей эффективности.

>>

>>



Биоактивный комплекс «Пульмоклинз»

Проверенным способом защиты органов дыхания является приём биоактивного комплекса «Пульмоклинз». В состав комплекса входят вещества растительного происхождения и витамины. Активные вещества травы мелиссы обладают успокаивающим действием, снимают спазм гладкой мускулатуры бронхов, уменьшают одышку и кашель. Корень алтея, цветки коровяка и корень солодки обладают обволакивающим, противовоспалительным действием, они смягчают слизистую, облегчают откашливание и способствуют удалению мокроты из бронхов. Фермент бромелайн и кора дерева Пау Д'арко в составе продукта усиливают противовоспалительную реакцию иммунной системы.

Как свидетельствуют клинические исследования биологически активного комплекса «Пульмоклинз», он в среднем на три дня уменьшает продолжительность заболевания дыхательных путей. При этом снижается интенсивность кашля и одышки, улучшается выведение мокроты из бронхиального дерева. Положительное влияние фитокомпозиции «Пульмоклинза» может быть усилено другими комплексами.

Эффективная профилактика при помощи комплекса «Пульмоклинз» — это:

– обеспечение хорошей вентиляции бронхов;
– повышение содержания влаги в дыхательных путях;
– защита целостности дыхательных путей;
– поддержка активности местного иммунитета.

Фермент бромелайн даёт несколько полезных эффектов: очищает дыхательные пути, подавляет кашель, снижает вязкость выделений из дыхательных путей, то есть разжижает их. Бромелайн полезен и при остром синусите.

«Ивлаксин»

Противовоспалительное средство для комплексной терапии инфекций и профилактики патологических состояний, вызванных присутствием вируса. Он применяется для купирования острого воспаления, которое сопровождается повышением температуры, и не даёт воспалению перейти в хроническую форму.

Экстракт коры ивы и экстракт листьев малины содержат салицилаты растительного происхождения. Они обладают обезболивающим, жаропонижающим, потогонным и мочегонным эффектами. В отличие от синтетических аналогов природные салицилаты лишены побочных эффектов, не вызывают угнетения клеток крови и не раздражают слизистую желудка. Также в состав «Ивлаксина» входит экстракт корня солодки, которая является самым эффективным для борьбы с кашлем растением.



«Цетразин»

Растительный антибактериальный комплекс широкого спектра действия «Цетразин» может быть использован при бронхите, гайморите, тонзиллите. Он обладает противовоспалительным действием и способствует укреплению иммунитета. Основу комплекса составляет экстракт цетрарии исландской, в котором содержится усниновая кислота. Эта кислота проявляет высокую антибактериальную активность по отношению к стафилококкам, стрептококкам, микобактериям, при этом не вызывает поражения нормальной микрофлоры кишечника.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Рекомендованы Андреем ВЕКОВЦЕВЫМ, заместителем директора компании «Артлайф» по науке и производству

Программа при ОРЗ, ОРВИ*

Название комплекса	Дозировка	Описание действия
Пульмоклинз	1 капсула 2 раза в день	Базовый комплекс для бронхолёгочной системы
Авирол	1 капсула 2 раза в день	Содержит аминокислоту лизин, обладающую противовирусным действием. Эхинацея, шиитаке и другие компоненты стимулируют защитные силы организма
Цетразин	1 таблетка 3 раза в день	Сочетание пяти растений, обладающих антибактериальной и антимикробной активностью
Ивлаксин	1 таблетка 3 раза в день	Комплекс содержит растительные салицилаты, которые помогают купировать острое воспаление, сопровождающееся повышением температуры

Программа при хроническом кашле, кашле курильщика*

Название комплекса	Дозировка	Описание действия
Пульмоклинз	1 капсула 2 раза в день	Базовый комплекс для бронхолёгочной системы
Комплекс ферментов Биокаскад	1 таблетка 3 раза в день	Ферменты помогают купировать воспалительный процесс, ускоряют выведение токсинов
Грин Стар	2 капсулы 2 раза в день	Ежедневное общеукрепляющее средство, улучшает процессы заживления тканей
Новомегин	1 капсула 1 раз в день	ПНЖК в сочетании с дигидрокверцетином снижают риск прогрессирования хронических процессов, способствуют восстановлению клеток и тканей

** Имеются противопоказания, перед применением посоветуйтесь с врачом.*
По рекомендации врача дозировки и состав программ могут быть изменены.

ЗДОРОВЬЕ | новинка

Арт Лайф

БАЛЬЗАМ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ ЖИВИЦА & ЭВКАЛИПТ

ПОМОЩЬ ПРИ КАШЛЕ, ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА, БОЛИ В ГОРЛЕ

Липосомированная форма активных веществ продукта позволяет ускорить процессы регенерации

- Способствует оздоровлению дыхательных путей
- Защищает от вирусов и бактерий
- Снимает болевые ощущения
- Создаёт эффект ингаляции



Двойная этикетка

Полезная информация на нижнем слое

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БАЛЬЗАМ ДЛЯ РАСТИРАНИЙ ЖИВИЦА & ЭВКАЛИПТ

Натуральные активные компоненты бальзама облегчают дыхание, снижают болезненные ощущения при кашле и боли в горле, повышают защитные силы организма. Это позволяет использовать его в комплексном лечении гриппа, простуды и прочих ОРВИ.

Полезные вещества помещены в фосфолипидные «капсулы» — липосомы, строение которых идентично строению клеточных мембран. Это позволяет липосомам легко проникать в клетки не только поверхностных, но и глубоких слоев эпидермиса, и ускорять регенеративные процессы.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Живица кедровая (терпентин, смола кедра) — природный антибиотик. Обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным и заживляющим действием.

Натуральное масло сибирской пихты содержит более 35 видов биологически активных веществ. Обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, успокаивающе действует на нервную систему. Применяется для лечения воспалений органов дыхательной системы.

Эфирное масло эвкалипта содержит природные антибиотики-фитонциды. Уменьшает воспаление, обладает антисептическими свойствами, способствует оздоровлению дыхательных путей.

Камфора обезболивает, улучшает микроциркуляцию сосудов, стимулирует выведение мокроты, тонизирует дыхательный центр.

Ментол обладает антисептическим, антибактериальным, мягким охлаждающим действием.



Применение: небольшое количество бальзама наносить на кожные покровы лёгкими втирающими движениями 2–4 раза в день. При насморке и заложенности носа — на наружную поверхность крыльев носа и переносицу. При кашле — на верхнюю и среднюю часть груди (исключая область сердца), при болях в горле — снаружи на область шеи и в районе миндалин, а также на среднюю и верхнюю часть спины.

Ополаскиватель для полости рта — рекламная уловка или необходимость?

Текст: **Татьяна ГОНЧАРОВА**

Как известно, регулярная чистка зубов — залог здоровья полости рта. Но даже если чистить зубы два раза в день в соответствии со всеми правилами, этого будет недостаточно для полноценного ухода. Дело в том, что зубы — это всего лишь часть полости рта. Всё остальное — язык, дёсны, слизистая оболочка щёк и нёба — при обычной чистке практически не затрагивается. Чтобы очистить действительно всё, нужно использовать ополаскиватель. Он уничтожает болезнетворные бактерии, дезинфицирует ротовую полость и предотвращает развитие стоматологических заболеваний и воспаления дёсен.



> *Ополаскиватель DENTA EXPERT — это новый уровень ухода за полостью рта.*



Для поддержания здоровья зубов и дёсен необходимо использовать правильные средства. Такие как новый продукт, разработанный компанией «Артлайф», — ***ополаскиватель для полости рта DENTA EXPERT.***

Ополаскиватель DENTA EXPERT — инновационное средство, которое предназначено для ежедневной гигиены полости рта. Он сочетает в себе самые эффективные компоненты и современные биотехнологии. Это не просто гигиеническое средство, которое механически удаляет остатки пищи из межзубных промежутков и освежает дыхание. Это лечебно-профилактический продукт, который оказывает комплексное действие, направленное на профилактику кариеса, гингивита и других стоматологических проблем.

Ополаскиватель DENTA EXPERT — это новый уровень ухода за полостью рта. Он обладает следующими свойствами:

- способствует активной реминерализации эмали зубов и профилактике заболеваний слизистой рта;
- нормализует баланс микрофлоры, препятствует размножению бактерий;
- уменьшает отложение мягкого налёта и образование зубного камня, продлевает эффект от использования зубной пасты;
- предотвращает воспаление и кровоточивость дёсен, укрепляет и защищает их.

Главная особенность ополаскивателя ***DENTA EXPERT — использование в его составе новейших биотехнологических достижений.*** В состав этого средства входят ***лизаты лактобактерий Lactobacillus rhamnosus.*** Полученные с помощью технологии ферментирования, они сохраняют максимум белковых фрагментов, а значит, обладают сверхэффективностью. Лизаты — это части бактерий (фрагменты клеточной стенки и внутриклеточного содержимого), представляющие собой смесь свободных аминокислот и низкомолекулярных пептидов. Лизаты способствуют активации местного иммунитета, защищают от бактерий, вызывающих кариес, обладают противовоспалительным эффектом, формируют защитный барьер на слизистой полости рта. Доказано, что лизат способен индуцировать синтез провоспалительных цитокинов, что важно для защиты от бактерий, вызывающих кариес.

Входящее в состав ополаскивателя природное вещество ***бромелайн*** — натуральный протеолитический фермент. Его добывают из ствола ананасового дерева. Этот фермент растворяет белковый матрикс зубного налёта, облегчая его удаление, а также естественным образом осветляет зубную эмаль.

Ополаскиватель содержит ***комплекс для глубокого восстановления эмали зубов***, который глубоко проникает в открытые дентинные канальцы и обеспечивает ***«эффект микропломбы»,*** делая эмаль более плотной и крепкой. В составе комплекса:

- ***высокоэффективный аминофторид,*** который защищает зубы от кариеса, замедляет рост бактерий, образующих зубной налёт, укрепляет зубную эмаль, способствует реминерализации зубов, снижает их чувствительность;
- ***лактат кальция*** — легкоусвояемая форма кальция, обладает хорошим реминерализующим действием при наличии очагов деминерализации зубной эмали;
- ***органический кремний в составе экстракта хвоща полевого*** усиливает минерализацию костной ткани и сокращает риск образования кариеса;
- ***экстракт дуба*** оказывает противомикробное действие, предотвращает воспаление дёсен и укрепляет их;
- ***эфирные масла мяты и шалфея*** — мощные антисептики, ускоряют регенерацию тканей, заживляют язвочки и ранки, убирают воспалительные процессы и успокаивают ткани дёсен.

СРЕДСТВА ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ



Зубная паста N-Zim Prebio

Оказывает противовоспалительное и антикариесное действие. Рекомендуется для чувствительных дёсен, подверженных частому воспалению. Биоактивный комплекс в составе лизата лактобактерий препятствует размножению патогенных микроорганизмов в полости рта и предохраняет зубы от образования налёта. Активный комплекс на основе папаина мягко расщепляет зубной налёт, способствует качественной очистке и восстановлению естественной белизны зубов, а также обеспечивает профилактику кариеса и гингивита.

В качестве мягкого абразива используется диоксид кремния. Он отличается высокой полирующей способностью и щадящим действием на зубную эмаль. Экстракт алоэ оказывает укрепляющее действие на слизистую оболочку рта и дёсен. Паста N-Zim Prebio эффективно и бережно очищает зубы, обеспечивая идеальную гигиену полости рта.



Спрей-освежитель для полости рта

Освежает дыхание, надолго устраняя неприятный запах. Смягчает горло и слизистые. Экстракт пихты сибирской улучшает микроциркуляцию в полости рта, устраняет воспаление и кровоточивость дёсен. Лизат лактобактерий препятствует размножению патогенных микроорганизмов и предохраняет зубы от образования налёта. Антибактериальную и противовирусную защиту обеспечивают масла эвкалипта и шалфея в составе спрея, помогая избежать воспалительных заболеваний полости рта.

Как правильно использовать ополаскиватель для полости рта?

Ополаскиватель ***DENTA EXPERT*** прекрасно проникает в труднодоступные места полости рта, обеспечивает абсолютное очищение и дополняет профилактическое действие зубной пасты из линии N-Zim.

Для того чтобы добиться наилучшего эффекта, необходимо правильно использовать средство.



1. Рекомендуется использовать ополаскиватель для полости рта два-три раза в день, после чистки зубов или приёма пищи.



2. Ополаскиватель не нужно разводить водой, он готов к применению. Перед применением необходимо взболтать средство.



3. Для одного полоскания достаточно 5–10 мл средства, которое дозируется с помощью колпачка на флаконе. Продолжительность процесса — 1–3 минуты. Глотать ополаскиватель не желательно.



4. Ополаскивать рот водой после применения средства не следует. Чтобы эффект от процедуры был максимальным, в течение 30 минут после полоскания рта не рекомендуется есть и пить. Это нужно для того, чтобы активные компоненты закрепились на поверхности зубов и дёсен и продолжали действовать максимально возможное время.

Ополаскиватель DENTA EXPERT абсолютно безопасен и подходит для ежедневного применения. Не раздражает слизистую оболочку полости рта, так как не содержит спирта и хлоргексидина.

Рекомендован при наличии ортодонтических конструкций (брекет-систем и прочих), а также несъёмных и частично съёмных зубных протезов.



Необычайное чайное дерево

Текст: **Ирина КОРНЕВА,**
Татьяна ГОНЧАРОВА

Когда у нас заболевает голова, вдруг появляется зубная боль или начинает душить кашель, большая часть из нас стремится поскорее достать аптечку и найти в ней подходящую таблетку. Мы гасим таблетками, каплями, спреями многие симптомы, которые говорят о том или ином сбое в системе здоровья организма. Всё, что нам нужно, — быстрее избавиться от болезненных ощущений. И чаще всего мы не думаем о том, какой вред химические препараты наносят органам нашего тела. Хотя ведь не зря говорят — одно лечим, другое калечим.

Но есть и другой путь.

На фото:
цветущее «чайное дерево»



*Эфирное масло чайного дерева получается в результате перегонки листьев растения **мелалеука** с водой. Мелалеука растёт в тропиках и внешне напоминает эвкалипт.*

«Скорая помощь» для солдат

Во время Второй мировой войны в солдатских аптечках в обязательном порядке находилось масло чайного дерева. Обработка этим маслом солдатских ран позволяла заживлять их гораздо быстрее, чем это делали традиционные лекарственные средства. Действие масла помогало за короткий срок заживлять даже рваные раны. С помощью этого простого средства удавалось справляться с заболеваниями мочеполовой системы, носоглотки, прямой кишки. Оно использовалось и для борьбы с грибковыми инфекциями. Никто не считал, сколько жизней спасло это масло во время войны, но наверняка их было немало.

Опыты, доказавшие, что масло чайного дерева — эффективный антисептик, были проведены ещё в начале XX века. Проведённые исследования показали, что оно обладает большим спектром лечебного действия, оказывает положительное влияние на человеческий организм и по своим свойствам не уступает многим сильным антибиотикам. При этом оно не ядовито и не оказывает раздражающего действия на микрофлору. На сегодняшний день масло чайного дерева является одним из самых широко изученных эфирных масел и активно используется как в медицине, так и в косметологии.

Лечебные свойства кустарника обнаружили коренные жители Австралии. Они использовали его листья для лечения цинги, пищевых отравлений, высыпаний на коже. А при укусах змей и во время тропических инфекций аборигены прибегали к помощи сока из листьев мелалеуки. Его действие было настолько сильным, что выздоравливали иногда даже безнадёжные больные.

Называть это растение «чайным деревом» стали после того, как в конце XVIII века британский мореплаватель Джеймс Кук был с экспедицией в Австралии и увидел, что коренные жители континента не только делают из листьев мелалеуки лечебные настойки и компрессы, но и пьют отвар листьев как чай. Команда Джеймса Кука стала лечить этим отваром цингу и возникавшие во время мореплавания инфекции, а Кук привёз «чайное дерево» в Европу.

Самый сильный антисептик

Антимикробную активность масла из листьев мелалеуки обнаружил австралийский химик Артур Пенфолд в 1920 году. Он доказал экспериментально, что масло чайного дерева в 11 раз превосходит по своим дезинфицирующим свойствам хирургический антисептик фенол. Современные исследования показали, что это масло является чрезвычайно сильным антисептиком. Оно способно бороться с бактериями, в том числе устойчивыми к антибиотикам. Выяснилось, к примеру, что монотерпены — химические соединения, которыми богато масло, — разрушают мембрану стенки стафилококка и некоторых видов стрептококка. Исследованиями in vitro подтверждено, что масло чайного дерева подавляет размножение многих видов грибковой инфекции (кандиды, аспергиллуса, возбудителей многих видов лишая, включая стригущий) и эффективно противостоит развитию вируса герпеса.

В мире практически не существует дезинфицирующих веществ с настолько широким спектром действия, поэтому масло чайного дерева очень активно используется в медицине и косметологии.



Джеймс Кук
Британский мореплаватель, который в конце XVIII века привёз «чайное дерево» из Австралии в Европу



«Чайный» доктор в каждый дом

Масло чайного дерева обладает уникальными свойствами — антибактериальным, антивирусным и антигрибковым. Эти свойства делают его одним из самых эффективных иммуностимуляторов природного происхождения. Простуда и грипп у детей отступят быстрее, если применять масло чайного дерева для ароматерапии. Водный раствор масла помогает справиться с желудочными и кишечными инфекциями. По мнению австрийских врачей, такое натуральное средство гораздо эффективнее аптечных препаратов.

Антисептические и антибактериальные свойства масла чайного дерева делают его очень эффективным средством против прыщей. Оно хорошо подсушивает акне и препятствует их распространению по лицу. Масло чайного дерева практически не имеет побочных эффектов, поэтому оно безопасно для кожи, даже если применяется в чистом виде.

Это масло обладает болеутоляющим и антисептическим действием, поэтому им можно обрабатывать места укусов насекомых (комаров, ос). При насморке или гайморите рекомендуется слегка смазывать маслом крылья носа, это позволит быстрее справиться с заложенностью.

Домашняя ароматерапия с этим маслом позволяет избавиться от состояния тревожности и от депрессии. Такая терапия поможет и тем, кто хочет справиться со стрессовым состоянием или повысить свою работоспособность. Масло чайного дерева может активизировать мыслительные процессы, укрепить память и улучшить восприятие действительности. Это настоящий домашний доктор, достойная альтернатива химическим лекарственным препаратам.

Как использовать спасительное масло?

В любом жилом помещении обычно накапливается большое количество различных вирусов и микробов. Кроме того, синтетические вещи, ковры, очистительные растворы и краски могут вызывать у живущих в помещении людей аллергические реакции. Масло чайного дерева является сильнейшим антисептиком. Поэтому уборка, стирка, мытьё мебели с добавлением этого масла является безопасным природным средством очищения домашней среды. Но, помимо этого, масло чайного дерева поможет справиться и с возникающими заболеваниями.

Боль в ухе

Подогрейте оливковое масло с маслом чайного дерева в пропорции 2 к 1, закапайте 1–2 капли в ухо. Повторяйте по необходимости.

Боль в горле, ларингит

Добавьте 5 капель масла в тёплую воду и полощите горло 2–3 раза в день.

Раздражение слизистой носа

Смочите ватную палочку в смеси масла чайного дерева с оливковым маслом в пропорции 1 к 5, аккуратно обработайте поражённую область.

Ячмень на глазу

Капните 2–3 капли масла в чашку с горячей водой. Подержите лицо 5 минут над паром.

Герпес, трещины на губах

Заварить 3 капли масла чайного дерева в стакане кипятка. Обрабатывать поражённые участки губ с помощью ватки дважды в день.

Гингивит, кровоточивость дёсен

Растворить 3–5 капель масла в небольшом количестве кипятка, полоскать дважды в день.

Бронхит

Разотрите грудь 5 каплями масла, положите тёплое полотенце на грудь (можно завернуть в него грелку) на 1–2 часа.

Ревматизм

Смешать любое подогретое масло в равных частях с маслом чайного дерева и втирать в болезненную область до полного впитывания.

Мозоли и волдыри

Смазывайте повреждённые области маслом чайного дерева. Полезно также добавлять 5 капель масла в ванночку для ног.

Продукты «Артлайф» с маслом чайного дерева



МАСЛО АВСТРАЛИЙСКОГО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Природный антисептик. Обладает уникальным антибактериальным действием. Устраняет раздражение, отёчность, зуд, покраснение кожных покровов. Ускоряет заживление, восстанавливает здоровый рельеф кожи. Хорошо очищает и смягчает кожу, эффективно борется с высыпаниями и мелкими повреждениями. Подходит для применения наружно при вирусном и грибковом поражениях, а также в качестве репеллента — когда необходимо быстро устранить зуд и отёчность после укусов насекомых. Масло чайного дерева выпускается компанией «Артлайф» в чистом виде в двух вариантах концентрации — 15 % и 100 %.



ДЕЗОДОРАНТ-АНТИПЕРСПИРАНТ «NATURASEPT»

Уникальный состав натуральных природных ингредиентов — экстракта цетрарии, зелёного чая, сока алоэ и масла чайного дерева эффективно и надолго защищает от неприятного запаха, сохраняя естественный баланс кожи, увлажняя её. Использованные в рецептуре экстракты и масла способствуют заживлению и регенерации кожи, предотвращают воспаления.



ШАМПУНЬ И БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС С МАСЛОМ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА «NATURASEPT»

Входящее в состав шампуня и бальзама масло чайного дерева помогает справиться с перхотью, нормализует деятельность сальных желёз, снимает раздражение и зуд кожи головы. Активный комплекс климбазол усиливает действие масла, не нарушая бактериальную флору кожи. Предотвращает распространение грибка Pityrosporum ovale, который является основной причиной появления перхоти.



БАЛЬЗАМ АКТИВ

Для наружного применения. Оказывает ароматерапевтическое, противовоспалительное, антибактериальное, антисептическое, согревающее и болеутоляющее действие, способствует уменьшению отёчности. Активные компоненты — пчелиный воск, масло жожоба, скипидар, камфора, ментол, пихтовое масло, эфирное масло мяты, масло чайного дерева, эфирное масло эвкалипта, эфирное масло лаванды, экстракт гвоздики, токоферола ацетат (витамин Е) — оказывают комплексное воздействие на очаг боли и воспаления.





ЗУБНАЯ ПАСТА N-ZIM

Современное средство для профилактики кариеса и заболеваний пародонта. Входящий в состав пасты биоактивный фермент папаин расщепляет белковые цепочки — основу зубного налёта. Активная система наночастиц диоксида кремния сорбирует налёт, обеспечивая деликатную чистку поверхности зубов без повреждения эмали. Масло чайного дерева предупреждает воспалительные заболевания полости рта. Сочетание кальция, фтора и фосфора укрепляет эмаль зубов и обеспечивает профилактику кариеса.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА N-ZIM FITO

Содержит экстракты зверобоя, крапивы и малины, а также эфирные масла чайного дерева, шалфея, лаванды и корицы. Их сочетание обеспечивает противовоспалительное действие, уменьшает кровоточивость дёсен, предупреждает развитие пародонтоза. Входящий в состав дигидрокверцетин способствует укреплению стенок капилляров дёсен и устранению болезнетворных микроорганизмов. Фермент папаин мягко расщепляет зубной налёт. Массовая доля фторида не менее 0,1 %.





БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ «NATURASEPT»

Содержит природные антисептики: масло чайного дерева, экстракт цетрарии, пихты, ромашки, зверобоя. Экстракт пихты изготовлен с применением оригинальной технологии экстрагирования — «CO2-экстракт». Благодаря такой технологии экстракт способен максимально сохранить свои целебные свойства. Бальзам интенсивно питает и смягчает кожу ног, способствует заживлению трещин. Это отличное профилактическое средство против грибковых и инфекционных поражений кожи ног после посещения пляжей, бань, бассейнов, спортивных залов. Бальзам освежает и дезодорирует кожу ног, устраняя запах и предотвращая образование пота.





Мария ШАМОВА,
начальник производства пищевой и косметической продукции «Артлайф», кандидат технических наук

— В последние годы появилось немало фальсифицированного масла чайного дерева. Как правило, это синтетическое соединение цинеола с другими видами масел. Поскольку масло чайного дерева широко используется в различных продуктах «Артлайф», для нас принципиально важным является качество этого продукта.

Натуральные эфирные масла, оказывающие терапевтический эффект, получают из экологически чистых растений. Сырьё проходит несколько степеней очистки, при производстве масла должна соблюдаться определённая технология. Мы получаем масло чайного дерева от одного из лучших поставщиков, немецкой фирмы Düllberg Konzentra. Для проверки его натуральности и качества микробиологическая лаборатория «Артлайф» тщательно исследует каждую партию масла. Мы делаем расширенный анализ на составляющие: терпинолет, альфа-терпинен, лимонен, альфа-пинен, 1,8-цинеол, гамма-терпинен, терпинен-4-ол. Для этого существует ряд методик, в том числе газожидкостная хроматография, которая позволяет выявить количественный состав и соотношение компонентов. Идеальным считается следующее соотношение: терпинен — 40 %, цинеол — 5 %. Такой состав масла обеспечивает его антимикробный эффект и исключает раздражающее действие на кожу или слизистые человека.

Кроме того, показателями идентификации являются плотность масла, преломление, оптическое вращение. Если идёт отклонение показателей от нормы, значит, масло фальсифицировано. А о свежести масла говорит такой показатель, как кислотное число. Его норма — 1,0 мг КОН/г. Все эти нормы очень строго выдерживаются в «Артлайф» при производстве продуктов с маслом чайного дерева в составе.



Мнение специалиста

Людмила СВИРИДЕНКО,
врач-оториноларинголог, кандидат медицинских наук,
г. Харьков, Украина

— В лор-центре Харькова масло чайного дерева применяют более семи лет. Препарат используется как в монотерапии, так и в сочетании с традиционным медикаментозным лечением. С приходом эры антибиотиков и появлением огромного количества синтетических противомикробных средств натуральные антисептики незаслуженно забыты. Между тем нарастающая аллергизация населения, большое количество патологий внутренних органов у пациентов, а также дисбактериозы заставляют нас всё чаще обращаться к природным средствам. К настоящему времени в лор-центре Харькова накопился определённый опыт применения масла чайного дерева у больных с острой и хронической лор-патологией.

Препарат — масло чайного дерева (производство компании «Артлайф») — применялся у трёх групп больных, всего 90 человек. В возрасте от 4 до 14 лет — 19 человек, от 15 до 25 лет — 45 человек, от 26 до 55 лет — 26 человек. Первую группу составили больные с заболеваниями носа и придаточных пазух, вторую — больные с острыми и хроническими фарингитами, третью — больные с хроническими тонзиллитами в стадии компенсации и декомпенсации.

Масло чайного дерева применялось местно и ингаляционно. Местно в форме турунд в каждый носовой ход на 10–15 минут, в сочетании с лазеротерапией инфракрасным лазером со сканером на нос и на придаточные пазухи носа. Масляные ингаляции производились тёплым раствором эктерицида с добавлением масла чайного дерева.

В результате проведённой терапии больные отмечали восстановление работоспособности, общего самочувствия на вторые-пятые сутки, тогда как у больных, получавших традиционное лечение, улучшение наступало на четвёртые-шестые сутки, к тому же у них сохранялись слабость и потливость.

При лечении больных маслом чайного дерева не использовались противогрибковые препараты, так как в их применении не было необходимости, хотя микрофлора выделялась разнообразная: эпидермальный стафилококк с гемолитическими свойствами, N. Subflavia, St. aureus, S. agalactiae, E. coli, грибы рода Candida. В клинических анализах крови отмечалось улучшение показателей, биохимии крови, снижался уровень С-реактивного белка и серомукоидов.

Таким образом, можно сделать вывод, что масло чайного дерева производства «Артлайф» может успешно применяться в практике отоларингологов как дополнительное средство при лечении острой и хронической лор-патологии.

Отзывы покупателей

Анна, г. Санкт-Петербург

— Масло чайного дерева производства компании «Артлайф» в концентрации 100 % — это, на мой взгляд, лучшее средство против воспалений и прыщей на лице. Я наношу его, не разбавляя, на прыщик (лучше наносить вечером, потому что масло имеет резкий запах) — наутро воспаление значительно уменьшается или практически проходит. Также несколько капель масла можно добавлять в маску из голубой глины, для усиления подсушивающего эффекта.

Раствором масла чайного дерева наша семья полощет горло при простуде. Достаточно добавить 4–5 капель на стакан и полоскать обычным способом в течение дня. Уже к концу первого дня уменьшается боль в горле. Обычно всё лечение занимает четыре-пять дней, но уже на третий день отёк горла исчезает. Также во время простуды очень хорошо делать ингаляции с маслом чайного дерева при сухом кашле.

Если добавить несколько капель в растительное масло, то этой смесью можно смочить ткань и сделать компресс при бронхите. Кашель быстро становится влажным. Масло чайного дерева помогает и при грибковой инфекции. При регулярном применении грибок с ногтей исчезает.

Дания, г. Екатеринбург

— Во время беременности часто болела, особенно гайморитом. Мне посоветовали купить масло чайного дерева. Купила в «Артлайф» и не пожалела. Цена, конечно, выше, чем в аптеке, но качество того стоит. Мазала в ноздрях, через некоторое время становилось намного легче дышать.

Ника, г. Челябинск

— Масло чайного дерева именно компании «Артлайф» — просто чудо! У меня псориаз, пробовала дешёвое масло чайного дерева из аптеки, результатов ноль. А масло от «Артлайф» убрало все бляшки. Потом ещё и тонзиллит удалось с его помощью вылечить.

Юлия, г. Херсон, Украина

— Масло чайного дерева производства «Артлайф» очень помогает залечивать трещины на пятках. Беру крем для ног или детский крем, выдавливаю немного на плотный целлофан, добавляю около пяти капель масла чайного дерева, перемешиваю и наношу на пятки. Смесь хорошо впитывается и прекрасно заживляет ранки.



Счастье помогает лучше работать

Текст: **Наталья ГИЕВСКАЯ**

Когда вы в последний раз чувствовали себя счастливым человеком? Возможно, это ощущение было связано с приятным известием, долгожданным событием или радостной встречей… Подобные моменты счастья, некоего полёта над серыми буднями и обстоятельствами каждому из нас хочется испытывать чаще. К тому же, по мнению некоторых исследователей, счастье помогает лучше работать, быть более успешным в карьере человеком. Но где его взять, столько счастья? Оно же от нас не зависит. Оно либо есть, либо нет, и спрогнозировать его приход невозможно… Не совсем так! Современная наука знает, как настроить организм на состояние счастья, даже если за окном серая осень, а жизнь не балует подарками.

Счастье в голове

За чувства печали, гнева или радости и удовлетворения жизнью отвечает лимбическая система мозга. Точнее, её составляющие: миндалевидное тело, гиппокамп и гипоталамус. Эксперименты над животными показали, что, повредив миндалину, можно лишить живое существо отрицательных эмоций, например страха. А стимулируя так называемые «центры удовольствия», большинство которых находится в области гипоталамуса, можно вызвать чувство эйфории. Изучение «центров удовольствия» привело к открытию химических веществ, которые вырабатываются в головном мозге в процессе получения приятных эмоций. Это нейромедиаторы.

Мозг — орган особенный, и состоит он из необычных клеток — нейронов. Около 100 миллиардов нервных клеток в голове каждого человека общаются друг с другом, как бы держась за руки. И таких «рук» у них не две и не четыре, а около 10 тысяч. Эти «рукопожатия» не просто объединяют нейроны, а служат проводниками нервных импульсов. Но, как выяснили учёные во второй половине XX века, иногда между концами отростков двух нейронов остаётся зазор, куда может встроиться определённое химическое вещество. Это и есть нейромедиатор. За состояния счастья и удовлетворения отвечают несколько таких нейромедиаторов: серотонин, дофамин и эндорфин.



Биохимия счастья

Серотонин часто называют гормоном счастья. Именно он вырабатывается в организме в моменты эйфории, а во время депрессии его уровень, наоборот, понижается. В теле человека постоянно циркулирует до 10 миллиграмм этого гормона. Он участвует во многих процессах: регулирует память и сон, эмоциональные реакции, контролирует кровяное давление, пищевые реакции и терморегуляцию.

95 % серотонина вырабатывается и локализовано в кишечнике, оттуда он попадает в кровь. В мозге человека он синтезируется шишковидной железой из жизненно необходимой аминокислоты триптофана. Важное условие для «рождения» серотонина — солнечный свет. Недостаток этого гормона может привести к депрессии, повышенной раздражительности и чувствительности к боли, а также проблемам с образованием грудного молока. Если же человек ощущает прилив сил и уверенности в себе, значит, в его организме серотонин вырабатывается в нужном количестве.

Учёные предполагают, что развитие депрессии может быть обусловлено недостатком серотонина в кишечнике. При заболеваниях органов пищеварения организм недополучает из еды необходимые для синтеза гормона счастья вещества, например триптофан. Серотонин — своего рода антидепрессант: если повысить его уровень, человек перестанет зацикливаться на неприятных переживаниях, ощутит прилив сил и бодрости, и это станет первым шагом на пути к счастью.

95 %

серотонина вырабатывается и локализовано в кишечнике, оттуда он попадает в кровь

до 10 мг

серотонина постоянно циркулирует в теле человека

Мотивация и удовольствие

Самое «мотивирующее» вещество в организме человека — дофамин. Он выделяется в процессе реакции на приятный для конкретного человека стимул, на предвкушение его получения. Кому-то приятно слышать похвалу за качественно выполненную работу, кому-то — видеть чисто прибранную комнату. В момент удовлетворения и вырабатывается дофамин. Помня об этом, мозг готов «заставлять» человека вновь и вновь выполнять действие, которое однажды привело к выработке дофамина.

Дофамин также отвечает за координацию движений, внимание, тягу к новому и любознательность. Если убрать из организма дофамин, то человек не перестанет испытывать удовольствие, а вот желание делать что-либо ради удовольствия — да. Недостаток дофамина вызывает ещё и разрушение части мозга, отвечающей за двигательную активность. Можно ли стимулировать выработку дофамина? Учёные говорят, что любое занятие или состояние, от которого мы получаем искреннюю радость и восторг, провоцирует мощный выброс гормона дофамина в кровь.

Самые известные гормоны счастья, пожалуй, эндорфины. Их зона ответственности — регулировка баланса между положительными и отрицательными эмоциями. Они также способны снижать стресс, повышать иммунитет, нормализовать артериальное давление, снимать состояние хронической усталости и ускорять процессы умственной деятельности. А обезболивающее действие эндорфинов в несколько раз превышает эффект морфия в тех же дозах.

Эндорфины вырабатываются во время прослушивания любимой музыки, просмотра фильма или занятий спортом. Например, эмоциональный подъём во время длительных физических нагрузок, так называемое «второе дыхание» или «эйфория бегуна», вызван повышением уровня этих гормонов.

> *«Мысли позитивно» — не просто популярная установка. Это способ синтезировать гормоны счастья без посторонней помощи, чтобы бороться со стрессом, радоваться жизни и сохранить здоровье.*

Важно помнить, что существует и обратная сторона химии счастья. Клетки мозга с помощью нейромедиаторов считывают эмоции: и хорошие, и плохие. Мысли переводятся на язык молекул и передаются в нейроны. Таким образом нейроны «чувствуют» всё, о чём думает человек. «Мысли позитивно» — не просто популярная установка. Это способ синтезировать гормоны счастья без посторонней помощи, чтобы бороться со стрессом, радоваться жизни и сохранить здоровье.

Как добавить в жизнь ложечку счастья

Чтобы регулярно получать дозу эндорфинов, рекомендуется включить в свой рацион бананы, апельсины, шоколад, клубнику и виноград. Способствуют выработке этих гормонов занятия спортом и пребывание на природе.

Серотонин содержится в яйцах, рыбе, говядине, телятине, свинине, баранине, орехах, горьком шоколаде, фасоли, горохе, сое. Если с питанием всё в норме, а уровень серотонина низкий, рекомендуется проверить желудочно-кишечный тракт. Хронические заболевания органов пищеварения мешают усвоению продуктов, необходимых для выработки аминокислоты триптофана. И помните, что необходимым условием для выработки серотонина является солнечный свет.

Синтез дофамина не связан с потреблением продуктов, точнее — с веществами, получаемыми из них. Если поедание шоколада доставляет удовольствие, то даже предвкушение этого действия поможет появлению дофамина.



5 способов стать счастливее

Людей, которые уверенно идут по жизни, выделяет их особый взгляд на мир. Они счастливы не потому, что им постоянно улыбается фортуна, а потому, что они выработали привычки, которые позволяют им легко справляться с трудностями и неудачами. Эти привычки могут стать и вашими, со временем превратившись в простые и удобные способы быстро приводить себя в состояние счастливой удовлетворённости жизнью.



1 *Счастливые люди совершенно не интересуются тем, что думают о них другие*

Эту позицию прекрасно выразила Коко Шанель: «Мне всё равно, что вы обо мне думаете, потому что я о вас не думаю вообще». Мы привыкли зависеть от чужого мнения, но вокруг нас огромное множество людей, и у каждого своя точка зрения. Во что может превратиться жизнь каждого из нас, если мы будем стараться угодить всем, кто нас окружает? Вы делаете то, что считаете нужным. Возможно, ваши действия ошибочны, но это ваш опыт, и он бесценен. Всем нравятся уверенные в себе, независимые люди, имеющие чёткую жизненную позицию. Станьте таким человеком и идите по жизни с достоинством, а не оглядывайтесь всякий раз в поисках одобрения или осуждения окружающих.

2 *Счастливые люди умеют видеть ситуацию со стороны*

Не бывает ни однозначных побед, ни однозначных поражений. Поэтому самое лучшее — оставаться нейтральным. Это непросто, но этому стоит научиться. Если следовать китайской мудрости, то правильно поступит тот, кто будет смотреть на свою жизнь отстранённо — подобно тому, как сидящая на горе обезьяна наблюдает сверху за схваткой двух тигров. Какая-то часть нас должна оставаться той самой обезьяной, бесстрастно наблюдающей за жизнью со стороны. Именно это позволяет нам принимать правильные решения и не растрачивать силы там, где и в драку-то ввязываться не стоит.





3 *Счастливые люди живут «в отсеке сегодняшнего дня»*

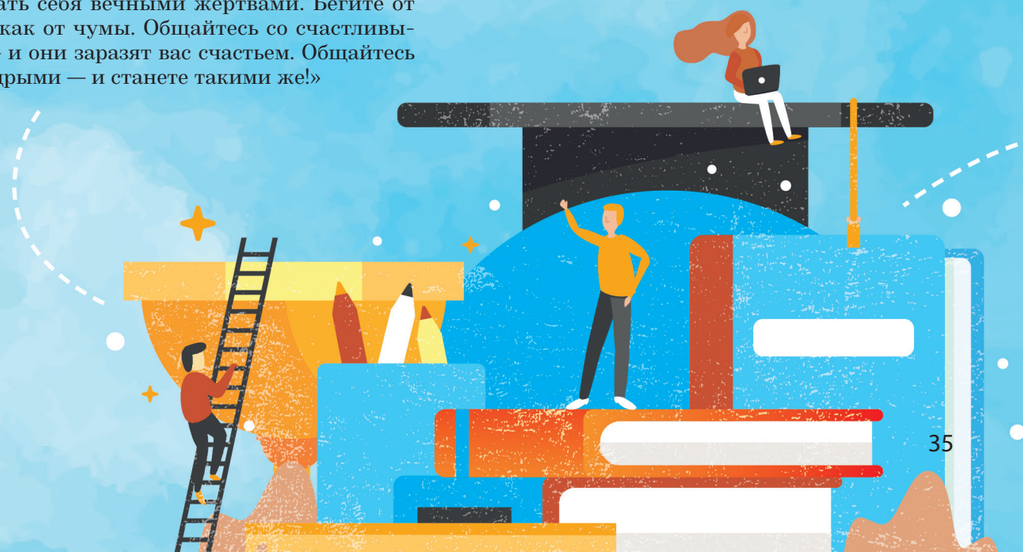
Так просто и гениально сформулировал одну из привычек счастливых людей американский психолог Дейл Карнеги. Люди, живущие под гнётом прошлых ошибок, негативного опыта и страха потерпеть неудачу в будущем, — не живут вовсе. Их парализует страх, и они не способны понять, что нет ни вчера, ни завтра, есть только сегодня. Например, вы решили к весне стать стройнее и сесть на диету. Прошлый опыт говорит: «Глупости, ничего не выйдет, ты уже бралась год назад и бросила. Стоит ли начинать снова?» Негативному опыту подпевает страх из будущего: «На сколько меня хватит? Всё равно сорвусь через неделю». Но прошлое уже прошло, а будущее не наступило. Поэтому вцепитесь зубами в «здесь и сейчас» — и тогда вы поймёте, что можете всё.

4 *Счастливые люди выбирают друзей с умом*

Роберт Грин в своей книге «48 законов власти» пишет: «Чьи-то чужие невзгоды и несчастья могут оказаться для вас губительными — эмоциональные состояния так же заразны, как и болезни. Вам может казаться, что вы действуете благородно и спасаете утопающего, но нередко несчастные сами навлекают беды на себя — и они навлекут их на вас. Важно различать людей, которые действительно нуждаются в помощи, и тех, кто своими действиями, мыслями и поступками из раза в раз призывает беду на свою голову. Самый опасный (и заразный) тип — это люди, которые всегда всем недовольны и привыкли считать себя вечными жертвами. Бегите от них, как от чумы. Общайтесь со счастливыми — и они заразят вас счастьем. Общайтесь с щедрыми — и станете такими же!»

5 *Счастливые люди никогда не перестают учиться*

Книги, путешествия, новые хобби, иностранные языки, желание познать этот мир и способность не переставать удивляться, ни в 8, ни в 80 лет — это ещё одна замечательная привычка счастливых людей, именно это позволяет им реализовать себя.



То, что нужно для счастья!

Иногда для счастья нужно совсем немного. Большая чашка крепкого, горячего, ароматного кофе. Или кружечка горячего шоколада — как из детской сказки. Счастлив тот, кто умеет радоваться малому и кому удаётся сохранять мир в душе при любых обстоятельствах. Но темп современной жизни нередко приводит к депрессии, расстройствам сна, состоянию хронической усталости, эмоциональному выгоранию. Как вернуть себе чувство спокойствия и удовлетворённости жизнью? Говорят, настроение — это то, что нужно настраивать. «Настраивая» стабильность нервной системы при помощи витаминов и седативных трав, мы способствуем повышению уровня серотонина в организме.



Биологически активный комплекс «Нейрокомфорт»

Компоненты этого комплекса помогают бороться с беспокойством, депрессией, бессонницей, повышают устойчивость к умственным и эмоциональным нагрузкам. Экстракт семян гриффонии в составе комплекса является источником натуральной аминокислоты 5-гидрокситриптофана. Из неё шишковидная железа синтезирует серотонин, благодаря этому гриффония заметно улучшает настроение и снижает нервное напряжение. Экстракт цветков пассифлоры в составе «Нейрокомфорта» имеет расслабляющее действие и уменьшает тревожность. Экстракт травы зверобоя содержит пигмент гиперицин, который повышает уровень серотонина в центральной нервной системе. Поэтому зверобой используют в качестве эффективного растительного антидепрессанта, особенно при состояниях, связанных с невротическими расстройствами и климаксом.



Максим ПАСЮКОВ,
врач-психотерапевт, действительный член Профессиональной Психотерапевтической лиги, директор Центра психосоматической медицины, г. Томск



— 5-гидрокситриптофан — любимая молекула многих психиатров. Почему люди, склонные к депрессии, интуитивно тянутся к бананам, сыру, шоколаду, красному вину? В этих продуктах много триптофана, из которого синтезируется гормон счастья — серотонин. Но во всех этих продуктах и калорий немало. На говядину с тоски почему-то никто не набрасывается. Так вот «Нейрокомфорт» — это хорошая доза триптофана без лишних калорий.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Биоактивный комплекс «Лецитин»

Нередко к нервной раздражительности, усталости, ухудшению памяти и внимания приводит недостаток фосфолипидов, которые поступают в организм с определёнными продуктами питания. Фосфолипиды холин, инозитол и фосфатиды относятся к группе важнейших нутриентов, которые необходимы для работы нервной системы. Биоактивный комплекс «Лецитин» помогает нормальному функционированию центральной нервной системы. Он рекомендован при хронической депрессии, затяжном психоэмоциональном напряжении, при дисфункции нервной системы и бессоннице, а также при любых болезнях печени. Лецитин помогает нашему организму вырабатывать энергию (поэтому его так любят спортсмены). Лецитин — это строительный материал для мозга. Да буквально каждая клетка нашего организма нуждается в лецитине! Ешьте лецитин большими ложками и будьте счастливы!



Горячий шоколад, обогащённый витаминами, экстрактом женьшеня и коэнзимом Q10

Сливочное, тягучее, шоколадное тепло не только согреет в холодные дни, но и взбодрит, и поднимет настроение! Какао в составе напитка стимулирует синтез серотонина и эндорфинов, повышающих настроение и жизненный тонус. Коэнзим Q10 — мощный антиоксидант, он отвечает за выработку 95 % всей клеточной энергии организма. Открытие этого антивозрастного ингредиента удостоено Нобелевской премии! Коэнзим Q10 замедляет процессы старения во всём организме, сохраняет молодость кожи и укрепляет сердечно-сосудистую систему. А женьшень не зря называют «корнем жизни». Он повышает активность и работоспособность человека, возвращает силы.

Кофе BUSINESS 3 in 1 («Бизнес»)

Обогащён экстрактом готу колы и витаминами. Способствует восстановлению энергетических ресурсов организма. Входящий в состав напитка экстракт готу колы обеспечивает профилактику гипоксии, улучшает мозговое кровообращение, повышает работоспособность, активизирует память, снимает головную боль. Сливки растительного происхождения и глюкоза в составе Кофе BUSINESS 3 in 1 смягчают действие кофеина, так что этот кофе можно пить даже во второй половине дня и не бояться за свой ночной сон.

Чайный напиток «Диеталика»

На основе натуральных трав. Улучшает настроение, способствует правильной работе кишечника и выведению токсинов. В составе этого напитка есть зверобой, ромашка, душица, цветы липы и лаванды. Успокаивающее действие трав усиливается уникальным природным релаксантом L-теанином. Эта аминокислота способствует сохранению спокойствия, расслаблению и при этом не вызывает сонливости.

Как закрепить привычку быть счастливым

Когда вы счастливы, в мозгу вырабатывается дофамин. У него есть две функции: он не только делает вас счастливее, но и активизирует все мозговые центры обучения, позволяя освоить новые навыки.

Есть два несложных упражнения, которые позволят закрепить привычку быть счастливым.

Нужно каждый день в течение трёх недель отмечать три события, за которые вы благодарны. Кому благодарны? Да кому угодно! Себе, родным, друзьям, коллегам, мирозданию… К концу этого срока начинает закрепляться новая привычка — искать в окружающем вас мире хорошее, а не плохое. Этот простой приём, может, и не сделает вас автоматически счастливым, но удовлетворённым и радостным — точно.

Как ни странно, ощущение счастья даёт спонтанное проявление доброты. Ещё одно упражнение поможет сделать проявление доброты привычкой. Нужно каждый день писать одно письмо со словами благодарности или просто добрыми словами кому-то из своего окружения. Это не обязательно должно быть полноценное письмо. Можно ограничиться сообщением в соцсети или мессенджере. Но оно обязательно должно быть развёрнутым и искренним.

Выполняя эти упражнения и тренируя мозг так же, как тело, можно сделать счастье не просто кратковременным состоянием, а произвести настоящий переворот в своём сознании. И стать человеком, который счастлив основную часть своего времени.

Чего нам ждать от *Жёлтой Земляной Свиньи?*

Согласно восточному календарю 2019 год пройдёт под знаком Жёлтой Земляной Свиньи. Символ года обладает общительным и весёлым нравом. Свинья добрая, терпеливая, но осторожная и рассудительная. Она не конфликтна, находит общий язык со всеми. Характер Свинки окажет положительное влияние на весь год. 2019-й — период спокойствия, рассудительности, гармонии, успеха.

Можно подумать, что свинья не обладает большим интеллектом, но понаблюдайте за её действиями! Ещё нужно поискать более расчётливое животное с отменной интуицией — она способна даже предугадывать события и чувствовать опасность задолго до её появления.

Для свиньи не существует понятия усталость, особенно в естественной природной среде. Она способна без устали бродить по лесам и рыть пятачком землю в поисках желудей и другого пропитания. Китайцы ценят это животное за весёлый и жизнерадостный характер — считается, что под его покровительством весь год пройдёт легко и непринуждённо. Если не противоречить правилам этого символа года, печали и грусть будут обходить стороной.

Год Жёлтой Земляной Свиньи — один из самых спокойных для всех знаков восточного гороскопа. Считается, что он соберёт в себе максимальное количество положительных эмоций. Особенно будет везти тем, кто родился именно в год Свиньи. Но и для всех остальных знаков год будет плодотворным. 2019-й — прекрасный год для тех, кто хочет укрепить отношения с любимым человеком или вступить в брак. Он очень подходит и для того, чтобы помириться с теми, с кем вы были в ссоре. Немаловажно то, что Свинья «земляная» — это значит, что садоводство и огородничество будут процветать. С другой стороны, в 2019 году человеку следует всеми способами охранять землю, ценить и уважать её.



> ***Год будет удачным для новых начинаний, открытия бизнеса, для новой работы и вкладов в проекты.***

Наступивший год также благоприятен для людей, которые занимаются саморазвитием. Он будет удачным для новых начинаний, открытия бизнеса, для новой работы и вкладов в проекты. Ещё одна особенность 2019-го — год будет денежным и благополучным в финансовом плане, а значит, можно строить смелые планы на будущее!

Приятный год, приятные сюрпризы, светлые мечты и надежды — всё это принесёт с собой Жёлтая Земляная Свинья. Встречайте хозяйку с уважением, и она поможет вам во всех начинаниях! Счастливого Нового года!

Съедобное удовольствие

Текст: **Ирина КОРНЕВА**

Чем хороши долгие зимние праздники, к которым не только Новый год относится, но и Рождество, и старый Новый год, и День студента (Татьянин день), и День святого Валентина, и даже День защитника Отечества? Они хороши тем, что в эти дни можно много и вкусно есть, можно баловать себя самих и своих близких домашней выпечкой, можно приготовить то, что ещё никогда не пробовали. Или то, что делается быстро и весело, а потом так же быстро съедается в компании друзей, за чашкой горячего кофе или кружечкой чая с необычным вкусом!

Журнал «Планета Артлайф» сделал свою подборку вкусной зимней выпечки, съедать которую мы предлагаем с лучшими напитками «Артлайф».

Имбирное печенье

Зимние праздники у многих людей ассоциируются с ароматом имбирного печенья. И не зря! Это действительно восхитительное лакомство, которое легко готовить. Попробуем?

Что нужно?

- Сахар — 80 г (4 ст. л.)
- Мёд — 150 г (5 ст. л.)
- Сливочное масло — 100 г
- Сода — 2 ч. л.
- Яйцо — 1 штука
- Мука пшеничная — 300 г или больше (10 ст. л.)
- Молотый имбирь — 1,5 ч. л.
- Молотая корица — 1 ч. л.
- Молотая гвоздика — 1 ч. л.

Как готовить?

1. Взять небольшую кастрюльку, всыпать туда сахар и специи, добавить мёд. Поставить на средний огонь и помешивать. Сахар будет растворяться, содержимое кастрюльки будет становиться жидким, потом появятся пузыри. Снять с огня.
2. Всыпать в кастрюлю соду и хорошо перемешать. Смесь будет пениться. Добавить сливочное масло (можно целым куском) и перемешивать, пока оно полностью не растает. Добавить яйцо и ещё раз хорошо перемешать.
3. Начать добавлять муку небольшими порциями. Насыпать две столовые ложки, размешать. Продолжать так до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую плёнку и убрать в холодильник на один час или больше (тесто в таком виде может провести в холодильнике несколько дней).
4. Достать тесто из холодильника. Разогреть духовку до 180 градусов. Противень застелить пекарской бумагой или положить силиконовый коврик.
5. Раскатать тесто скалкой и вырезать фигуры. Если тесто раскатать очень тонко, получится тонкое хрустящее печенье. Если раскатать потолще — будут имбирные пряники. Вырезать фигуры можно специальными формочками или стаканом, или же по бумажному шаблону — если планируете выпекать что-то особенное.
6. Переложить фигурки из теста на противень и выпекать 12 минут. Снимать печенье с противня лучше, когда оно полностью остынет. Украсить его можно растопленным шоколадом, сахарной пудрой, глазурью. Хотя оно будет вкусным и без украшения.

Сметанное печенье

Самое сложное в приготовлении этого печенья — не съесть его сразу же, как вынете из духовки. На всё остальное вам понадобится примерно 30–40 минут.

Что нужно?

Для теста:

- Пшеничная мука — 375 г
- Коричневый или белый сахар — 75 г
- Сметана (30 % жирности) —125 г
- Размягчённое сливочное масло — 250 г
- 1 яичный белок

Для декора:

- Сметана — 25 г
- 1 яичный желток
- Коричневый сахар
- Рубленые миндаль и фундук
- Разноцветная посыпка для выпечки

Как готовить?

Смешиваем все ингредиенты с помощью миксера. Получившееся тесто раскатываем на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной примерно 0,5 см.

С помощью формочек вырезаем различные фигурки и выкладываем их на противень, покрытый бумагой для выпечки.

В отдельной посуде смешиваем сметану и желток, смазываем этой смесью печенье. Затем посыпаем его коричневым сахаром, орехами или разноцветной посыпкой и отправляем в духовку. Выпекать нужно в заранее разогретой до 180 градусов духовке примерно 15 минут (до золотистого цвета).

Бискотти

Это итальянское печенье, оно готовится очень легко и быстро, даже несмотря на то, что его нужно дважды запекать! Орехи и сухофрукты берите по своему вкусу, в тесто можно добавить также цедру лимона или апельсина, кусочки шоколада, специи и пряности.

Что нужно?

Сахар — 100 г (5 ст. л.)

Яйцо — 1 штука

Мука пшеничная — 150 г (5 ст. л.)

Орехи и сухофрукты — 100 г

Как готовить?

1. Измельчить орехи и сухофрукты.
2. Сахар и яйцо взбить миксером до густой массы. Добавить муку и смесь орехов и сухофруктов. Замесить тесто. Оно должно быть густое и послушное.
3. Разогреть духовку до 180 градусов, застелить противень силиконовым ковриком или бумагой для выпечки.
4. Скатать из теста колбаску, выложить её на противень и убрать в духовку на 10–15 минут. Колбаска должна дойти до состояния, когда её можно есть. Достать противень из духовки и дать колбаске остыть.
5. Порезать её наискосок кусочками примерно 1 см шириной. Выложить кусочки на противень срезом вверх. Убрать противень в духовку ещё на 10 минут. После этого печенье можно считать готовым!

Хранится такое печенье долго, так что его можно сложить в красивую прозрачную упаковку и достать в нужный момент. Например, 14 февраля, чтобы с нежностью вручить его кому-то очень любимому!





Рецепт от Максима ПАСЮКОВА,
врача-психотерапевта, директора Центра психосоматической медицины, г. Томск

Шоколадное овсяное печенье без сахара

Для тех, кто хочет вкусно есть и не толстеть. Одно печенье (примерно 27 г) содержит 56 ккал.

Что нужно?

Овсяные хлопья — 200 г

Кокосовая стружка — 15 мг

Какао-порошок — 2 ч. л. (с горкой)

1 банан

Обезжиренное молоко — 70 г

Как готовить?

1. Половину овсяных хлопьев измельчить в блендере или кофемолке, вторую половину оставить немолотыми.
2. Добавить в хлопья кокосовую стружку и какао.
3. Банан взбить с молоком до однородной консистенции.
4. Смешать хорошо все компоненты.
5. На противень положить бумагу для запекания.
6. Сформировать из теста шарики (перед этим лучше смочить руки водой), приплюснуть их и выложить на противень.
7. Выпекать 20 минут при температуре 200 градусов.



Самые интересные напитки «Артлайф»

В линии функционального питания «Артлайф» есть целый ряд напитков, которые не только дарят удовольствие от их употребления, но и приносят пользу здоровью. Все эти напитки имеют натуральный вкус и аромат, а некоторые из них могут стать настоящим подарком для любителей пробовать новое.

Кофе TURBODRIVE 3 IN 1 («ТурбоДрайв»)

Обогащён витаминами, L-карнитином, экстрактами женьшеня и зелёного чая. Изготовлен из высококачественных сортов натурального кофе. Входящие в его состав сливки растительного происхождения смягчают свойства кофеина, поэтому напиток можно употреблять в любое время суток. Сохраняя традиционный вкус и бодрящий аромат, кофе «ТурбоДрайв» обладает тонизирующим действием, повышает работоспособность, способствует быстрому восстановлению сил после занятий спортом, помогает справиться с повышенными физическими и умственными нагрузками. L-карнитин в составе напитка стимулирует выносливость при занятиях спортом, снижает усталость и обеспечивает организм энергией. Кроме того, L-карнитин помогает процессу похудения в период интенсивных физических нагрузок. Согласно исследованиям, повышенная доза L-карнитина в организме одновременно способствует быстрому набору мышечной массы и снижению веса.

Напиток Light на основе экстрактов худии и мате

Низкокалорийный, не содержит сахара. Напиток Light на основе экстрактов трав активизирует обменные процессы, поддерживает высокую работоспособность, регулирует пищеварение, контролирует аппетит. В его составе — экстракт зверобоя, экстракт мате сухой, купажный экстракт хвоща и толокнянки, экстракт худии, экстракт левзеи, витамины С, B_5, B_9, а также мальтисорб — медленно усваиваемый сахар природного происхождения.

Чай монгольский с молоком и солью

Быстрорастворимый, обогащён витаминами. Содержит питательный комплекс из белков, растительных и животных жиров. Молочно-солёный вкус придаёт напитку изысканность и оригинальность. Сочетание чёрного и зелёного чая оказывает мощное антиоксидантное воздействие, замедляет процессы старения, активизирует обмен веществ, поддерживает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Витамины А и С в составе напитка защищают организм от последствий стресса, повышают устойчивость к инфекциям, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие. Экстракт мускатного ореха в «Чае монгольском с молоком и солью» укрепляет память, нервную систему, обладает тонизирующим действием. Благодаря содержанию соли в составе чай поддерживает водно-солевой баланс организма, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.



Чай МАСАЛА

Индийский рецепт тёплой зимы

Текст: **Татьяна ПУЖЕВСКАЯ, Ольга ОСТВАЛЬД**

За что мы любим праздники? За возможность провести больше времени с близкими и друзьями, за то, что можно меньше думать о заботах и работах, а ещё за подарки, сюрпризы, за маленькие и большие радости. Во время зимних праздников дом наполняется ощущением волшебства, которое создают ароматы ёлки, мандаринов, имбирных пряников или булочек с корицей… Но любой зимний день, как праздничный, так и будничный, невозможно представить ещё и без чашки крепкого, горячего, душистого чая. Чёрного с кардамоном или травяного со звёздочками бадьяна… Эти ароматы не только создают праздничное настроение. Они ещё и очень полезны для здоровья!

Накануне нового года компания «Артлайф» выпустила новинку — «Чай масала индийский согревающий со специями». Чай масала — чемпион по содержанию специй и настоящая визитная карточка Индии. Туристы, которые приезжают в эту страну и впервые пробуют масала-чай, влюбляются в его терпкий вкус и божественно-пряный аромат.



Чай масала завоевал популярность неспроста. Благодаря смеси специй он обладает массой полезных свойств.

Интересная история напитка

История этого уникального чая началась тысячелетия назад при дворе азиатских царей. Масала-чай использовался как очищающий и тонизирующий аюрведический напиток. Его готовили с использованием специй и пряностей, сочетая их всевозможными способами. А подавали и горячим, и холодным, в зависимости от того, какой недуг требовалось излечить. В то время в состав сладко-пряного напитка чёрный чай не входил.

В 1835 году Великобритания начала выращивать чёрный чай в Индии в штате Ассам. Повсеместное распространение чая внесло свой вклад в оригинальную рецептуру аюрведического напитка. Как раз в то время масала стал таким, каким мы его знаем сейчас: ***молоко + специи + крепко заваренный чёрный чай + сахар.***

В то время рецепт не получил большого распространения среди населения, так как чёрный чай был достаточно дорогим и по этой причине недоступным народным массам. В начале XX века Индийская чайная ассоциация начала популяризировать масала-чай среди местных жителей. Чёрный чай был самым дорогим ингредиентом масалы, поэтому уличные торговцы, снижая свои расходы, использовали много специй, сахар и молоко, чтобы их напиток был ароматным и пряным.

В 60-е годы XX века масала становится по-настоящему народным напитком в Индии. В эти годы чайные промышленники стали внедрять механизированную обработку чайного листа, что сделало его значительно дешевле и доступнее для населения. Повсеместно уличные торговцы и торговцы едой в поездах предлагали индийцам масала-чай. И сегодня это, пожалуй, самый любимый напиток в Индии. Самое популярное время, чтобы выпить чашечку масала-чая, — полдень, а также время около 16 часов. Чай масала завоевал популярность неспроста. Благодаря смеси специй он обладает массой полезных свойств.

Аюрведа — древняя индийская медицина, ей около пяти тысяч лет. Слово «аюрведа» с санскрита переводится как «наука жизни и долголетия» («аюс» — жизнь, «веда» — знание). На основе этой науки возникли китайская и тибетская медицина. Аюрведа учит умению поддерживать здоровье через гармонизацию души и тела, умиротворение и взаимопонимание с окружающей средой. Достичь равновесия можно с помощью йоги, медитаций и правильного питания по типу конституции. Специи в аюрведе — необходимая часть системы питания, они поддерживают тело в гармонии и лечат множество заболеваний. Один из аюрведических рецептов — чай масала. Его назначение — согревать, очищать, тонизировать и насыщать организм жизненной энергией.

О происхождении и пользе специй



Имбирь обладает широким спектром полезного действия. Он имеет антиоксидантные, антитоксические, тонизирующие, иммуностимулирующие свойства, помогает работе желудочно-кишечного тракта. Учёные считают, что благодаря употреблению в пищу имбиря жителям Индии и Китая удавалось на протяжении многих веков избегать больших эпидемий, несмотря на жаркий климат и высокую плотность населения.



Кардамон проясняет ум, раскрывает сердце, снимает стресс и успокаивает душу. Эта специя нейтрализует вредное воздействие кофеина, ускоряет переваривание крахмалов и жиров, стимулирует обменные процессы в организме. Кардамон также очищает кровь, повышает слишком низкое давление, обладает отхаркивающими свойствами, успокаивает нервную систему, улучшает сон, поддерживает работу сердечно-сосудистой системы.



Гвоздика используется для лечения заболеваний лёгких, желудка, для улучшения состояния лимфатической системы. Эта специя обладает обезболивающим, антипаразитарным, антисептическим действием. В Китае, Индии, на Ближнем Востоке и в Египте гвоздика ещё в древние времена была известна и как пряность, и как лекарственное средство.



Корица облегчает депрессивные состояния и стресс, снимает спазмы, тонизирует и согревает организм, оказывает бодрящее действие. Является антиоксидантом, афродизиаком и антисептиком. Корица стимулирует пищеварение, обмен веществ, кровообращение. Используется при простудах, ревматизме, целлюлите, зубной боли, диабете, при кожных заболеваниях. Самый лучший сорт корицы — цейлонская. Её называют благородной и настоящей. Родина цейлонской корицы — Шри-Ланка, где она растёт в диком виде и на плантациях, заложенных ещё во второй половине XVIII века. В Индии, в штате Керала находится одна из самых больших и старинных плантаций цейлонской корицы.



Бадьян улучшает аппетит, полезен при кашле, астме, ревматическом артрите, расстройстве желудка. Обладает противовоспалительным, ветрогонным, противоспазматическим, успокаивающим действием. Слово «бадьян» происходит от татарского «баджан», что в переводе означает «анис». Родиной этой пряности считается юго-западный Китай. Эта специя прорастает из семечек. Цветение начинается со светло-жёлтых цветков, которые постепенно приобретают коричневый оттенок. Бадьян имеет выраженный сладковатый вкус с лёгкой горчинкой.



Полезные свойства масала-чая:

- Стимулирует иммунитет
- Бодрит и освежает
- Улучшает работу сердца, тонизирует сосуды
- Улучшает пищеварение, предупреждает заболевания ЖКТ
- Помогает нормализовать вес
- Повышает настроение и работоспособность

Древняя традиция в современной упаковке

Лучшим чаем для приготовления масалы считается чёрный гранулированный сорт «мамри». Листовой чай не подходит, он раскрывается не сразу и даёт горечь напитку. При изготовлении «мамри» чайный лист сначала измельчают и после ферментируют. Такая технология обеспечивает быстрое и полное раскрытие аромата при заваривании в молоке. Цвет такого чая интенсивный, но горечи дубильных веществ и танина нет.

Чай масала производства «Артлайф» приготовлен в соответствии с лучшими традициями Индии, при этом он обладает рядом преимуществ:

- удобство и быстрота приготовления;
- полное раскрытие вкуса и аромата;
- сохранение всех полезных свойств.

Мы выбрали самые популярные индийские специи в оптимальном сочетании и пропорциях: корица, кардамон, корень имбиря, гвоздика, бадьян, перец чёрный. В основе напитка — чёрный байховый гранулированный ассамский чай.

Все ингредиенты проходят многоуровневый контроль качества в лабораториях «Артлайф». Помол специй происходит непосредственно на производстве компании перед фасовкой, что максимально сохраняет свежесть и насыщенность аромата. Специальная технология помола позволяет получить однородную смесь с идеальной фракцией для быстрого приготовления настоя и сохранения всех полезных свойств.

Неудивительно, что этот уникальный чай ценят во всём мире!

Способы заваривания чая масала

В разных регионах Индии существуют свои рецепты чая масала, которые могут меняться ещё и в зависимости от сезона. Поэтому различных рецептов этого чая довольно много. Но чаще всего индийский чай масала готовят на воде с добавлением молока либо просто на молоке.

Необходимые ингредиенты:
чёрный чай байховый — 2 столовые ложки
молоко коровье — 1 литр или в пропорции 1:1 с водой
имбирь — ½ чайной ложки, кардамон — 2 стручка,
корица — 1 палочка, гвоздика — 4 штуки,
душистый перец — 1 горошина, бадьян — 1 звёздочка

Способ приготовления
Смешайте молоко и воду, доведите до кипения. Добавьте специи. Кипятите на среднем огне 8–10 минут, периодически помешивая. Добавьте сахар и листья чая. Перемешайте и варите в течение 5 минут. Процедите через ситечко. Чай готов!

Способ приготовления индийского чая масала от «Артлайф»

Мы уже упаковали все необходимые ингредиенты в оригинальный фильтр-пакет. Поэтому просто залейте пакетик чая кипятком, добавьте молоко и сахар по вкусу. Дайте настояться 8–10 минут, чтобы аромат специй полностью раскрылся.

Если вы предпочитаете более молочный вкус, то подогрейте молоко и добавьте в него 1–2 пакетика чая. Дайте настояться 8–10 минут и наслаждайтесь изысканным вкусом и ароматом индийского чая масала, созданного компанией «Артлайф».



Радж КАМАЛ,
директор «Артлайф-Индия»

— В Индии так же сильно любят пить чай, как и в России. Даже само слово «чай» в наших языках звучит одинаково. Индийцы в крупных городах предпочитают крепкий чёрный чай, в который добавляют лимон или молоко. Но нередко мы кладём в чай лёд, особенно в жаркие дни. Масалу мы пьём, когда прохладно, чтобы согреться. Или чтобы «перекусить», потому как этот напиток даёт ощутимое чувство сытости. Пожилые люди пьют масалу каждый день, даже в жару — он тонизирует не хуже кофе, даёт силы и энергию. Рецепт чая, который разработан компанией «Артлайф», подходит как для тех, кто впервые знакомится с масалой, так и для давних любителей напитка. В его составе использованы лучшие индийские специи и чёрный чай отборного качества. Вкус получается насыщенный и яркий, что необычно для пакетированного чая. Его можно быстро приготовить в офисе или дома, это удобно и современно! Я с гордостью рекомендую «Чай масала индийский согревающий со специями» от компании «Артлайф» всем, кто хочет познакомиться с индийской культурой. Желаю вам здоровья и процветания в новом году!

Меньше сахара, больше пользы

Ни для кого уже не секрет, что регулярное превышение нормы употребления сахара ведёт к довольно быстрому развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. По мнению диетологов, со временем сахар в привычных нам напитках и десертах будет заменяться его низкокалорийными аналогами. Одним из наиболее безопасных подсластителей сейчас признан эритритол. Именно на основе эритритола создан новый продукт компании «Артлайф» — кисель «Полезные ягоды».

Кисель «Полезные ягоды» на эритритоле — это специализированный пищевой продукт* для диетического питания. По своему составу и действию этот продукт ближе к биологически активному комплексу, чем к обычному пищевому продукту.

*** Свидетельство о государственной регистрации RU.77.99.32.004.E.001776.04.18 от 25.04.2018**

Ягодная основа

Основу киселя составляет натуральный концентрированный ягодный сок. Причём технология грануляции, которая используется в компании «Артлайф», позволяет превратить сок в гранулы, сохранив максимум полезных веществ. В киселе используется сок малины, брусники и аронии. Эти ягоды богаты биофлавоноидами, витаминами и другими веществами, полезными для иммунитета и сердечно-сосудистой системы. Арония — одна из самых полезных ягод, которую рекомендуют употреблять для укрепления сосудов и нормализации артериального давления.

Эритритол

В состав нового киселя входит эритритол — 100 % натуральный компонент, который добывают путём ферментации сока фруктов с использованием природных дрожжей. Эритритол содержит всего 6 % от того числа калорий, которое есть в сахаре. Это вещество легко усваивается организмом, имеет нулевой гликемический индекс, безвредно для зубов и безопасно для употребления при диабете.

КИСЕЛЬ «ПОЛЕЗНЫЕ ЯГОДЫ» — низкокалорийный продукт, полезный для укрепления сосудов, зрения, иммунитета, улучшения обмена веществ. Его могут пить люди с повышенным уровнем сахара в крови, люди, контролирующие массу тела, и все, кто хочет снизить количество сахара в своём рационе.



Микроэлементы

Кисель «Полезные ягоды» содержит специально подобранный комплекс важнейших микроэлементов. Особое значение имеет пиколинат хрома, который известен как кофактор инсулина. Он крайне важен для поддержания здорового обмена глюкозы и углеводов. Также в состав киселя входят йод, цинк и медь. Йод имеет важнейшее значение для здоровья щитовидной железы. Цинк и медь — антиоксиданты, они играют важную роль в поддержке иммунной системы.

Витамины, биофлавоноиды, антоцианы

Одна порция киселя обеспечивает организму до 30 % рекомендуемой суточной нормы витаминов. В дополнение к этому кисель обогащён антоцианами и натуральными биофлавоноидами (гесперидин, рутин). Такое сочетание способствует укреплению сосудов, оказывает позитивное влияние на работу органов зрения, повышает активность иммунной системы.



У детей не бывает плохих эмоций

Что должен делать взрослый, когда ребёнок в стрессе?

Текст: **Юлия ВАРШАВСКАЯ**

«Веди себя прилично!», «Мальчики не плачут», «Ты слишком громко говоришь…» — сколько раз вы слышали эти фразы на улице? А сколько раз говорили их своим детям? И точно ли их нужно было говорить в тот момент, когда ребёнок и без того находился в стрессе и не мог справиться с эмоциями? Автор книги «Покой, игра, развитие» Дебора Макнамара рассказывает о том, что самое важное в раннем развитии ребёнка и почему нельзя ни в коем случае подавлять детские эмоции.

Как мы можем помочь ребёнку справиться с эмоциями?

Нужно понимать, что любые детские реакции на ситуацию — это не плохо и не хорошо. С их помощью ребёнок пытается решить свои проблемы. В каждом человеке заложены определённые эмоции, которые нужны, чтобы помочь нам выжить. Тот факт, что мы не понимаем, какая именно ситуация взволновала ребёнка, не означает, что мы не можем ему помочь или что его эмоции плохие.

Первое, что нужно ребёнку от нас, — чтобы мы позволяли ему выражать себя и поддерживали его игру. Ему нужны ответы на эмоциональные вызовы. Если ребёнок расстроен или сталкивается с вещами, которые он не может изменить, его нужно утешить. Эмоциональное развитие такое же сложное, как и когнитивное. Мы не должны слишком рано ждать от детей зрелости. Они на неё просто не способны. Всё, что должен сделать любящий и ответственный взрослый, — создать условия, которые позволят ребёнку экологично выражать свои эмоции.

При нормальном развитии в возрасте от 5 до 7 лет большинство детей уже могут лучше контролировать свои эмоции. И тем не менее взрослые члены семьи просто обязаны быть терпеливыми и помочь детям разобраться в их собственном внутреннем мире.

Раньше считалось, что эмоции, поскольку их нельзя увидеть или измерить, и понимать не нужно. Лучше их игнорировать или подавлять. Но потом наука научилась измерять эмоции и показала, как они управляют поведением и развитием ребёнка. Многие родители будут шокированы, если поймут, насколько сильные чувства может испытывать их малыш. Иногда действительно сложно помочь маленькому человеку пройти через истерику или поддержать его, когда он встревожен. Особенно если родитель сам устал или расстроен. Но именно в эти моменты, когда эмоционально всё разваливается, особенно важно фокусироваться на отношениях. Мы должны гарантировать детям, что наши отношения не изменятся к худшему, несмотря ни на какие эмоции и чувства.



К чему приводит подавление эмоций у ребёнка?

Если мы в директивном тоне говорим ребёнку: «Не плачь!», «Не бойся!», «Не кричи!», мы таким образом непроизвольно даём ему понять, что он не имеет права чувствовать себя плохо или попросту бояться. Если мы не помогаем детям принимать и переживать их эмоции, им будет очень трудно жить нормально. У них обязательно появятся проблемы, связанные с их собственным внутренним миром.

Мозг ребёнка может подавлять эмоции, если они мешают важным для него отношениям — например, с родителями. В итоге подавленная эмоция перемещается на брата или сестру, или проявляется в школе. Подавление может привести к проблемам в развитии и к сложностям с психическим здоровьем.

> *Детям нужно пространство, чтобы выражать эмоции теми способами, которые не будут мешать окружающим. Лучший способ для этого — игра и только потом слова.*

Каково в целом значение игры в детстве?

Детям нужно пространство, чтобы выражать эмоции теми способами, которые не будут мешать окружающим. Лучший способ для этого — игра и только потом слова.

Во всех культурах на протяжении веков игра использовалась для того, чтобы дети узнавали о границах и правилах жизни, а также учились взаимодействовать с другими. Игра имеет решающее значение для здорового развития. Во время игры ребёнок пробует себя в безопасном пространстве, в игре включаются инстинкты, которые помогают ребёнку понять собственные интересы и желания.





Игра — это место рождения личности. Место, где ребёнок становится активным участником жизни и выражает себя по отношению к окружающему миру. Именно в игре совершенствуется детский мозг.

Но речь идёт именно о реальной игре, в реальной жизни, с реальными участниками. Модные сейчас электронные игрушки и девайсы — это не очень хорошие «друзья» в раннем детстве. В этот период акцент нужно ставить на то, чтобы помочь ребёнку изучать мир и осмыслять его, развивать хорошие и прочные отношения со взрослыми. А когда фокус в развитии перемещается на то, чтобы заложить как можно больше информации в голову ребёнка, да ещё и стимулируя это с помощью девайсов, мы просто лишаем его условий для здорового развития.

Из каких компонентов складывается здоровая атмосфера в семье?

Больше всего детям нужна ласка, нежность и правильные отношения. Такие, где каждый может позволить себе быть свободным, например, в выражении печали или радости. У ребёнка будет мягкое сердце, только если у него правильные отношения с тёплым, заботливым взрослым. Он должен рассчитывать на то, что взрослый будет заботиться о нём, но проявит твёрдость там, где это необходимо.

Детям нужны такие взрослые. Они позволяют ребёнку зависеть от них и готовы вместе проживать с ребёнком интенсивные эмоции. Ребёнок должен чувствовать, что «его» взрослый возьмёт на себя инициативу во всех вопросах, связанных с заботой о нём, что ему можно доверять.

> *У ребёнка будет мягкое сердце, только если у него правильные отношения с тёплым, заботливым взрослым.*

Детская линия против стресса



Ребёнок хандрит, капризничает, не справляется с эмоциями? Помогите ему вернуть хорошее настроение с помощью специально подобранных биологически активных веществ. Многие продукты компании «Артлайф» в детской линии созданы специально для того, чтобы помочь растущему организму справляться со стрессами.



Какао «Взрослей-ка» с железом и витамином С

Полезный напиток с насыщенным шоколадным вкусом. Благодаря теобромину, который содержится в зёрнах какао, оказывает мягкое положительное воздействие на нервную систему ребёнка. Поднимает настроение и помогает справиться с повышенными физическими и умственными нагрузками.

Растительные протеины и органические кислоты в составе какао «Взрослей-ка» улучшают аппетит и работу пищеварительной системы. *Напиток рекомендован детям с трёх лет.*

Кисель «Черника на отваре мелиссы»

Особенно рекомендован гиперактивным детям, так как помогает укрепить нервную систему и способствует спокойному сну. Кисель сделан на основе натурального сока и ягод черники, которая помогает сохранять здоровье глаз. Черника улучшает обменные процессы в сетчатке глаза, укрепляет стенки кровеносных сосудов и усиливает зрение.

Мелисса в составе киселя обладает успокаивающим действием, а также нормализует функции желудочно-кишечного тракта. Как природный антидепрессант, она рекомендована детям и взрослым в состоянии стресса. Этот кисель можно использовать как средство для восстановления сил после болезней или операций.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Биоактивный комплекс «Лецитин-гель с витаминами new»

Помогает создать основу питательной поддержки организма ребёнка, крайне необходимую в условиях интенсивного роста и развития. Главным достоинством этого поливитаминного комплекса является высокое содержание фосфолипидов, незаменимых для правильного формирования функций высшей нервной деятельности: развития речи, абстрактного и логического мышления, эмоций, физиологического баланса биоритмов.

Комплекс содержит фосфолипиды в виде лецитина, обеспечивая приток холина, инозитола и фосфатидов, которые незаменимы для построения клеточных мембран и работы ЦНС. Недостаток этих веществ в рационе ребёнка приводит к задержке формирования речевых навыков, эмоциональному дисбалансу, снижению концентрации внимания, ухудшению памяти.

Дополнительным преимуществом комплекса «Лецитин-гель» является то, что он содержит весь спектр основных витаминов, обеспечивающих правильное развитие и рост ребёнка. Витамин D помогает правильному формированию скелета, витамины группы В обеспечивают полноценный обмен веществ, витамины А, Е участвуют в развитии соединительной ткани.



Конфеты «Пантогемка плюс»

Благодаря биологически активным веществам в составе снижают утомляемость ребёнка, ускоряют мышление, улучшают его внимательность и способность запоминать. Основой этих конфет является пантогематоген. Это мощный стимулятор иммунитета и кроветворения, настоящий кладезь аминокислот, макро- и микроэлементов. Пантогематоген повышает умственную работоспособность и физическую выносливость, а также снижает психоэмоциональное напряжение. Витаминно-минеральный комплекс в составе конфет обеспечивает дневную норму витаминов А, Е, D, С, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12. Он также включает кальций и фосфор, которые совместно с витамином D3 придают прочность костям, зубной эмали и повышают выносливость организма.

НОВИНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ! Конфеты «Пантогемка Плюс»



Дуэт адаптогенов и иммуностимуляторов

Для любого ребёнка каждый новый день — это новое приключение, он приносит массу событий, открытий, новых умений и новых знакомств. Мозг и нервная система ребёнка активно развиваются, они реагируют на новые впечатления и опыт, формируют способы поведения в незнакомых ситуациях. После достижения трёхлетнего возраста многие малыши идут в детский сад, где они начинают часто болеть. Нередко родители относятся к этому философски: в детском коллективе много «чужих» микробов, к которым приспосабливается иммунная система их ребёнка. На самом деле иммунитет даёт сбой по другой причине. Нервная система испытывает напряжение — иммунитет ослабевает. Адаптация к новым условиям и людям, разлука с родителями, резко возросшие в детском саду физические и мыслительные нагрузки неизбежно вызывают у маленького человека стресс. В этот момент задача родителей — не только эмоционально поддержать своего малыша, но и укрепить его организм, чтобы он мог успешно справляться с растущими нагрузками.

Через несколько лет после этого ребёнок идёт в школу, и объём как психологической, так и физической нагрузки становится ещё больше. Как поддержать здоровое состояние своего ребёнка в период его интенсивного роста и адаптации к учебной среде? В этот период жизненно необходимы витаминно-минеральные комплексы и средства, которые повышают общую сопротивляемость организма. Отличное укрепляющее воздействие оказывают натуральные адаптогены (например, пантогематоген), а также бактериальные лизаты — они стимулируют иммунную систему. Именно эти вещества стали основой специализированного пищевого продукта для детей — конфет «Пантогемка Плюс».

Пантогематоген — это экологически чистая, натуральная субстанция, которую получают из пантов алтайского марала. Пантогематоген является хорошим источником легкоусваиваемого железа, при дефиците которого мы чувствуем усталость и слабость. А у детей в период интенсивного роста и полового созревания расход железа увеличивается многократно! Особенно если ребёнок занимается спортом и много двигается. Пантогематоген стимулирует кроветворение и образование костной ткани, повышает умственную работоспособность, внимание, физическую выносливость, устойчивость к стрессам, снижает восприимчивость организма к респираторным заболеваниям. В его составе много аминокислот, пептидов, витаминов А и Е.

Бактериальный лизат «ПропионЛиз» — иммуностимулятор, который получают из фрагментов стенок пропионовокислых бактерий. Лизаты бактерий, попадая в организм человека, запускают выработку антител, макрофагов и лимфоцитов. В отличие от пробиотиков (живых штаммов бактерий) лизаты значительно больше подходят детям, чей иммунитет ещё не так крепок, как у взрослого человека, или ослаблен из-за болезни.

Таким образом, конфеты «Пантогемка Плюс» решают несколько важных задач:

- поддерживают здоровый рост и развитие детского организма;



Лизаты — это продукты расщепления бактериальных клеток на фрагменты, которые включают в себя частицы клеточной стенки бактерий и их внутриклеточного содержимого. Бактериальные лизаты идеально подходят для укрепления иммунитета детей — они не наносят вреда микрофлоре, не вызывают побочных реакций и хорошо сочетаются с лекарствами: жаропонижающими, сосудосуживающими, антибиотиками. При лечении неосложнённых инфекций они и вовсе помогают избежать применения антибиотиков. Применение лизатов для профилактики ОРВИ снижает риск развития осложнений.

Кроме двух основных компонентов, в состав конфет «Пантогемка Плюс» введены витаминный комплекс и лактат кальция. Употребление конфет «Пантогемка Плюс» обеспечивает потребности детского организма в витаминах А, Е, D, С, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, B_{12}.

Молочнокислый кальций (лактат кальция) необходим для крепких костей и зубов, для поддержки тонуса мышц и сосудов, а также для нормальной свертываемости крови. Лактат кальция подавляет распространение патогенных бактерий E. coli, препятствует возникновению кишечных инфекций и дисбиозов. Он прекрасно усваивается организмом.

- укрепляют костную и зубную ткань;
- обеспечивают здоровье микрофлоры кишечника;
- укрепляют иммунитет и повышают стрессоустойчивость.

«Пантогемка Плюс» — самый вкусный способ поддержать здоровье ребёнка в период интенсивного роста и учебных нагрузок!

Марина ЧИЖОВА

Как стресс влияет на иммунитет?

Кратковременный стресс полезен: он мобилизует все системы организма и увеличивает его способность приспосабливаться к новым условиям жизни. Но если состояние стресса длится долго, то функции иммунитета начинают подавляться. Стресс снижает количество глицина в клетках головного мозга — это вызывает тревожность, раздражительность, расстройство сна, снижение концентрации внимания. Во время нервного напряжения надпочечники выделяют «гормон стресса» — кортизол. Увеличение количества кортизола в крови при длительном напряжении ведёт к гибели лимфоцитов — защитников организма.
Кроме того, при стрессе резко увеличивается расход витаминов группы В, аминокислот триптофана, тирозина и глутаминовой кислоты. Из-за их дефицита могут возникать расстройства различных систем организма.



Учиться легко

Как помочь ребёнку справиться со школьными нагрузками

Начало школьной жизни после летних каникул — это в определённой степени стресс, как для детей, так и для их родителей. Вхождение в учебный режим, решение различных организационных вопросов, домашние задания и дополнительные занятия в кружках и секциях — это серьёзная нагрузка для всей семьи. Особенно сложно семьям первоклассников. Для них начинается совершенно новый этап жизни, где ещё много неизвестного. Понравится ли ребёнку в школе? Справится ли он с учёбой? Достаточно ли он самостоятельный для успешного вхождения в школьную жизнь? Кто будет встречать его после уроков, помогать выполнять домашние задания? С этими и другими вопросами сталкиваются многие семьи.

«Школьный» стресс у ребёнка, как утверждают психологи, может длиться от месяца до полугода. Как правило, он сопровождается потерей веса, апатией, подавленностью или повышенной нервной возбудимостью, нарушениями сна, проявлениями агрессии. Часто проявления стресса совпадают с сезонным снижением иммунитета, и тогда болезни неизбежны. Что делать? Нужно комплексно укреплять организм ребёнка, чтобы у него хватило энергии и на учёбу, и на дополнительные занятия, и на спорт. И вот здесь на помощь приходят биологически активные добавки и витаминные комплексы «Артлайф».

Первокласснику нужны весёлые витаминки

В рацион первоклассника необходимо ежедневно включать витамины группы А, В, D и Е, ведь они — основа крепкого иммунитета и стрессоустойчивости. Поэтому гель «Весёлые витаминки» — то, что нужно вашему начинающему школьнику. Витаминный комплекс для детей **«Весёлые витаминки» (Funny Vit)** содержит все необходимые витамины и микроэлементы для роста и развития, поддержки зрения и иммунитета детей. Жирорастворимые витамины хорошо усваиваются во время приёма пищи, поэтому рекомендуется употреблять витаминный комплекс вместе с едой, по одной ложке (10 г) в день. Намажьте разноцветное лакомство на хлеб или украсьте кашу, и любой приём даже не очень любимой пищи станет праздником для вашего ребёнка!

Ещё один необходимый продукт — биоактивный комплекс **«Лецитин-гель с витаминами».** Это настоящее питание для мозга. Гель помогает ребёнку концентрироваться на учебном задании, ускоряет усвоение школьного материала. Главным достоинством этого поливитаминного комплекса является высокое содержание фосфолипидов, незаменимых для правильного формирования высшей нервной деятельности: развития речи, абстрактного и логического мышления, эмоций, а также для баланса физиологических биоритмов. Включение в рацион ребёнка фосфолипидов (лецитина) помогает преодолеть психоэмоциональное напряжение, улучшить память и внимательность, предотвратить нарушения нервной системы.

Вкусной поддержкой иммунитета ребёнка являются взвары **«Эхинол», «Абитэль», «Кошачий коготок».** «Эхинол» рекомендуется принимать при иммунодефиците на фоне стресса и чрезмерных нагрузок, «Абитэль» эффективен для профилактики авитаминозов, активно санирует дыхательные пути и желудочно-кишечный тракт, обладает гепатопротекторным и противовоспалительным действием, повышает сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды. А «Кошачий коготок» обладает выраженным иммуномодулирующим действием.

Итак, ученикам начальной школы рекомендуется принимать гель «Весёлые витаминки» по 1 столовой ложке в течение месяца, затем «Лецитин-гель» тоже по 1 столовой ложке в течение месяца, а затем чередовать приём этих препаратов на протяжении всего учебного года. Взвары даются по 1 чайной ложке в день (чередовать разные виды каждые 10 дней). Повторять курс раз в полгода.

Ставим серьёзные задачи

Стресс в начале учебного года испытывают не только первоклашки, но и более взрослые дети. Заново входить в учебный ритм, быстро включаться в решение сложных интеллектуальных и творческих задач, рано вставать и трудиться практически весь день — всё это не так-то просто после долгих летних каникул. Здоровье старших школьников в этот период тоже требует усиленной поддержки.





Любой ребёнок школьного возраста сейчас проводит слишком много времени за компьютером. Спасти его зрение от неизбежного в этих условиях ухудшения поможет комплекс «Глазорол Интенсив». Этот уникальный витаминно-минеральный комплекс:

- **компенсирует дефицит витаминов и минералов при повышенных нагрузках на глаза;**
- **защищает глазную ткань от воздействия свободных радикалов;**
- **способствует снижению проявлений синдрома зрительного утомления (при чтении, работе на компьютере);**
- **подходит для использования в составе комплексной терапии заболеваний глаз.**

Рекомендуемый курс — от 30 до 45 дней два раза в год (осенью и весной).

Первое, с чего можно начать поддерживающую программу, — мультикомпонентный комплекс **«Дискавери Отличник»**. Это хит продаж в «Артлайф», и не случайно! Комплекс создан по хай-тек-технологии (англ. high technology, high tech, hi-tech — очень сложные технологии) матричной таблетки с использованием новейших биополимерных веществ. Каждая таблетка состоит из трёх типов гранул с действующими веществами, которые высвобождаются в определённом порядке. Таким образом, таблетки «Дискавери» представляют собой систему с регулируемой скоростью и пролонгированным характером выделения активных веществ. Комплекс «Дискавери Отличник» обеспечивает организм подростка основными нутриентами, способствует нормализации роста и развития, поддержке умственной работоспособности, укреплению иммунной системы.

Детям старше 14 лет можно включить в рацион биоактивный комплекс **«Лецитин»**. Это активатор умственной деятельности. 93 % его состава — фосфолипиды (холин, инозитол и фосфатиды). Они относятся к группе важнейших пищевых веществ — нутриентов, которые нужны для работы нервной системы. Их нехватка приводит к раздражительности, усталости, ухудшению памяти и внимания. Комплекс фосфолипидов улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, способствует усвоению витаминов A, D, E и K, повышает сопротивляемость организма к воздействию токсичных веществ, стимулирует желчеотделение, а также образование эритроцитов и гемоглобина. Одну столовую ложку «Лецитина» нужно принимать ежедневно в течение всего учебного года.

Родители, помогите себе сами!

Родителям школьников тоже нужна поддержка, причём в течение всего года! Новые учебные программы, подготовка к экзаменам и ЕГЭ, проблемы во взаимоотношениях с учителями и одноклассниками, спортивные и творческие нагрузки — всё это практически каждый родитель переживает не менее остро, чем его ребёнок. А иногда и куда острее!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Поэтому, проявляя заботу о вашем маленьком или большом ученике, не забудьте и о себе.

Биоактивный комплекс «Мемори райс» — это, образно говоря, дополнительные гигабайты памяти для вашего мозга. Пригодится мамам и папам, бабушкам и дедушкам, которым, возможно, не раз придётся вспомнить основы школьной программы.

Ещё один помощник для родителей — энергетический комплекс «Грин Стар». Основу комплекса составляет сбалансированное сочетание морских водорослей спирулины и хлореллы. Спирулина — это источник белка, по своей энергетической ценности способного конкурировать с мясным белком. Водоросль содержит все основные аминокислоты, необходимые человеку. Отличительной особенностью минерального состава спирулины является то, что микроэлементы в ней находятся в легко усваиваемых организмом человека хелатных формах (связаны с белковыми молекулами). Хлорелла — водоросль, богатая хлорофиллом, который имеет структурное сходство с гемоглобином человека. Хлорофилл укрепляет клеточные мембраны, способствует формированию соединительных тканей, ускоряет заживление эрозий, язв и открытых ран. Клеточные стенки водорослей содержат полисахариды, которые наравне с клетчаткой пшеницы и пектином улучшают состояние ЖКТ и перистальтику кишечника. «Грин Стар» также содержит эхинацею, активные вещества которой обладают иммуностимулирующим действием, и экстракт гинкго билоба, благотворно влияющий на кровообращение.

Этот универсальный общеукрепляющий комплекс прибавит вам сил, ваш активный день станет длиннее — бодрости хватит и на работу, и на домашние дела! Рекомендуемый курс — от 30 до 45 дней два раза в год (осенью и весной).

Лучшее питание — функциональное

Все детские программы рекомендуется дополнить функциональным

Витамины группы B не накапливаются в организме, поэтому их необходимо включать в рацион ребёнка ежедневно. Они дают энергию клеткам тела, обеспечивают полноценный жировой и углеводный обмен. Это гарантирует мощную поддержку нервной системы и мозга, а также позволяет снизить утомляемость при интенсивных физических нагрузках. Витамины A, E, D незаменимы для роста и развития зубов, костно-мышечной системы, для поддержки зрения и иммунитета





питанием производства компании «Артлайф»: кашей «По-домашнему с яблоками» (обогащена ПНЖК и льняной мукой), кашей «Три злака с ананасом», какао «Взрослей-ка» (с железом и витамином С), конфетами «Пантогемка Плюс», чайными напитками «Таёжная сила», «Вечерний», киселём «Черника на отваре мелиссы» и другими продуктами «Артлайф».

А силу и энергию юным спортсменам даст кедровый белково-витаминный коктейль «Пинотель Идеал». Входящие в его состав L-карнитин и среднецепочечные глицериды помогают использовать жиры в качестве источника энергии для мышц, а аминокислоты обеспечивают своевременное восстановление мышц после тренировок. Витаминный комплекс (витамины С, В6, В1, В9) в составе коктейля поддерживает правильный обмен веществ на фоне нагрузок, защищает от разрушающего действия свободных радикалов.

Не забывайте и о том, что дети в школе не только «грызут гранит науки», но и нередко участвуют в многочисленных творческих проектах, на которые у них уходит много сил. Подкрепить свои силы юным активистам очень поможет изотонический напиток «Аква баланс» и батончик «Злаковый Zаряд». Изотоник идеально утоляет жажду и восполняет дефицит витаминов и микроэлементов, а ведь недостаток жидкости в организме — частая причина усталости и снижения умственной активности. А питательные батончики «Злаковый Zаряд» обогащены L-карнитином, таурином, экстрактами женьшеня, зелёного чая и витаминами группы В. Они способствуют быстрому восстановлению сил после длительного умственного напряжения и занятий спортом. Помогают легко справиться с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками.

Дополнительный резерв сил, полученный благодаря продуктам функционального питания «Артлайф», позволит вашим детям закончить начатое дело, каким бы сложным оно ни было!

Вера ТРОФИМЮК,
Ирина КОРНЕВА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

На любой вопрос *мы дадим ответ*

Подготовила
Татьяна ПУЖЕВСКАЯ

На сайт компании «Артлайф» регулярно приходят многочисленные вопросы потребителей нашей продукции. И нередко вопросы, которые волнуют отдельного человека, актуальны для широкого круга людей. Поэтому мы решили возобновить в журнале рубрику «Вопрос — ответ». Свои вопросы можно присылать на адрес planeta@artlife.ru. Ответы на них будут давать специалисты компании.

Приобрела недавно сок чаги с прополисом. Сколько раз в день его принимать? В каком объёме? До еды, после неё или во время? В течение какого времени?

Надежда ФЕСЕНКО, г. Рыбинск



Отвечает Андрей ВЕКОВЦЕВ,
заместитель директора компании «Артлайф» по науке и производству:

— «Сок чаги клеточный» — это пищевой продукт, поэтому ограничений по его приёму нет. Есть только рекомендации. Сок чаги лучше пить до еды, в любое время дня. Концентрированный продукт нужно разводить водой в любой консистенции, которая вам нравится. Как правило, используется примерно 150 мл воды, в неё можно добавить мёд. В одной порции сока (15 мл концентрированного продукта) содержится дневная норма необходимых веществ, полезных для профилактики заболеваний. Если организм ослаблен после болезни или в период заболевания, то можно увеличить приём до трёх порций в день.

Можно ли употреблять одновременно все три вида «Сока чаги клеточного»?

Наталья ЕРОХИНА, г. Черкесск

Отвечает Андрей ВЕКОВЦЕВ:

— Да, можно.



При заваривании концентрата «GRANDEY CHAGA» образуется осадок. Нужно ли его пить?

Отвечает Андрей ВЕКОВЦЕВ:

— Осадок, который образуется при заваривании, — это твёрдая фракция гриба чаги. Пить его не обязательно, так как все полезные вещества из твёрдой фракции уже перешли в водную фракцию напитка.

Порекомендуйте комплексы для подростка (14 лет), который занимается спортом.

Сергей МАКСИМОВСКИЙ, г. Казань



Отвечает Татьяна ИВАНОВА,
кандидат медицинских наук, врач-терапевт высшей категории, г. Кемерово:

— В подростковый период организм начинает интенсивно расти, у него возрастает потребность в микро- и макронутриентах. Очень важны в этот период жирные кислоты омега-3, которые влияют на работу эндокринной системы, на рост и развитие всех систем организма. Источником омега-3 являются комплексы «МультиМегин» и «Новомегин». Для предупреждения дефицита белка и укрепления мышечной массы подростку-спортсмену можно порекомендовать коктейли «Диеталика» и «Пинотель Баланс». Рекомендую также предложить подростку «Лецитин» — это источник фосфолипидов, необходимых для правильного формирования центральной нервной системы. Витаминно-минеральную поддержку обеспечит комплекс «Дискавери Отличник».



Как *победить* хроническую усталость?

«Синдром менеджера», «синдром хронической усталости» — всё это названия одного недуга, причина которого — перенапряжение нервной системы. Это хроническое стрессовое состояние, вызванное, как правило, напряжённой профессиональной деятельностью.

Главным отличием простого переутомления от синдрома хронической усталости является то, что переутомление проходит после небольшого отдыха. Вы поспали, сколько нужно, погуляли на свежем воздухе, съездили на выходных за город — и ваш организм опять готов к работе. А хроническая усталость сохраняется даже при сниженных умственных или физических нагрузках и не проходит ни после крепкого сна, ни даже после отпуска.

Кто в группе риска?

Чаще всего синдром хронической усталости встречается у людей в возрасте от 20 до 50 лет. Причём, по некоторым данным, страдают от него в основном женщины. Несмотря на то, что часто этот недуг называют «синдромом менеджера», подвержены ему не только менеджеры, то есть руководители среднего и высшего звена, но и люди, работающих на других должностях. ***Кто чаще всего попадает в группу риска?***

1. Сотрудники, вынужденные много и интенсивно общаться с различными людьми. Это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, диспетчеры, полицейские...
2. Сотрудники, работающие в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.
3. Сотрудники, недавно получившие повышение по службе. Высокий уровень ответственности и новый круг обязанностей создают сильное эмоциональное напряжение.

> *Хроническая усталость сохраняется даже при сниженных умственных или физических нагрузках и не проходит ни после крепкого сна, ни даже после отпуска.*

Признаки и последствия

Первые признаки усталости, которая уже стала хронической: быстрая утомляемость, слабость, вялость, недостаток энергии, апатия. Впоследствии нарушается память, для решения сложных задач приходится прилагать неимоверные усилия. Далее появляется бессонница, неконтролируемое беспокойство и беспричинные страхи.

Последствия синдрома хронической усталости: сердечные приступы, инсульты, рак и другие серьёзные заболевания. Продолжительность жизни людей, которые долгое время находятся под воздействием стресса, меньше, чем у хронических алкоголиков.

Как известно, болезнь лучше предупредить, чем лечить. Если вы недавно устроились на новую работу, получили повышение по службе, чувствуете нарастающее психологическое напряжение, то программы «Артлайф» поддержат ресурсы вашего организма и позволят вам оставаться здоровыми и успешными.

> *«Артлайф» предлагает программы предупреждения синдрома хронической усталости.*

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Программы составил Александр НАГАЙЦЕВ, кандидат медицинских наук, научный консультант компании «Артлайф»

Программа 1. Профилактика синдрома хронической усталости

Курс приёма от 30 до 60 дней, в зависимости от состояния организма.

БАД	Какую задачу решает	Как принимать
«Энергиа»	Оптимизация обменных процессов	2 таблетки во время завтрака
«Софиа»	Многоуровневая поддержка нервной системы	2 таблетки во время обеда
«Дискавери Очарование» (для женщин) **«Дискавери Сила»** (для мужчин)	Общеукрепляющее воздействие за счёт витаминов и микроэлементов, входящих в состав	2 таблетки перед ужином



Программа 2. **Признаки синдрома проявляются систематически и носят затяжной характер**

Курс приёма от 30 до 60 дней, в зависимости от состояния организма.

БАД	Какую задачу решает	Как принимать
«Олеопрен Нейро»	Восстановление и стимуляция клеточных резервов нервной системы организма	По 1 капсуле 2 раза в день во время еды
«Ферродок»	Профилактика кислородного голодания клеток	По 1 спансуле 2 раза в день во время еды
«Персифен»	Очистка организма от свободных радикалов, которые образуются в результате стрессовых ситуаций, при повышенных нагрузках и переутомлении	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды
«АСЕвит»	Поддержка резервов организма	По 1 капсуле в день во время еды

Программа 3. **Хроническое проявление синдрома**

Курс приёма от 30 до 60 дней, в зависимости от состояния организма.

БАД	Какую задачу решает	Как принимать
«Супер шилд Актив»	Комплексное воздействие на иммунную систему, предотвращение вирусных и бактериальных инфекций, препятствие для активации спящих хронических инфекций	По 2 капсулы 2 раза в день
«Нейростабил»	Снижение возбудимости нервной системы, стабилизация передачи нервных импульсов к системам и органам	По 1 таблетке 3 раза в день
«Мемори Райс»	Нормализация функций высшей нервной деятельности в коре головного мозга	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды
«Бурдок-С»	Нормализация всех обменных процессов	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды
Взвар «Абитэль»	Комплексное адаптогенное действие	По 1 столовой ложке 3 раза в день
«Цетразин»	Профилактика и терапия бактериальных инфекций, возникающих в результате синдрома хронической усталости	По 1 таблетке 3 раза в день во время еды, не разжёвывая

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ ПРИ СИНДРОМЕ МЕНЕДЖЕРА*

Восстановление клеток мозга

Насыщение клеток кислородом

Витамины

Антиоксидантная защита

Принимать по 1 таблетке / капсуле 2 раза в день во время еды.
Курс приема 30–60 дней, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

* Синдром менеджера или синдром хронической усталости — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных и энергетических ресурсов работающего человека.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Цвет настроения — зелёный!

Растительная пища против лишнего веса и болезней

Текст: **Марина ЧИЖОВА**



В последние несколько лет число людей, отдающих предпочтение растительной пище, значительно выросло. И не только потому, что в России появляется всё больше вегетарианцев и сыроедов. Люди, особенно молодого возраста, проявляют активный интерес к здоровому образу жизни, а он неизбежно начинается с изменения системы питания. Многочисленные исследования учёных подтверждают: в рационе человека любого возраста растительной пищи должно быть больше, чем мясных продуктов. Именно на этом принципе основана известная средиземноморская диета. Человек, который использует в пищу большое количество разнообразных растительных продуктов с минимальной кулинарной обработкой и мало животных продуктов, меньше подвержен самым страшным современным болезням из разряда сердечно-сосудистых или онкологических.

Растительные продукты повышают биологическую ценность пищи. Витамины и минералы, флавоноиды, органические кислоты, полисахариды, входящие в их состав, активно участвуют в биохимических реакциях, нужных для гармоничной деятельности человеческого организма.



Плюсы растительной пищи:

- разгружает систему пищеварения, так как растительная пища переваривается и усваивается гораздо быстрее, чем продукты животного происхождения и особенно мясо;
- способствует лучшему усвоению белковой пищи;
- освобождает организм от шлаков, способствует выведению токсинов и радионуклидов из организма благодаря обилию клетчатки;
- улучшает обмен веществ и снижает уровень холестерина в крови;
- укрепляет микрофлору кишечника благодаря содержанию полисахаридов;
- поставляет в организм витамины, минералы и другие полезные вещества;
- оказывает антиоксидантный эффект, снижает проявления воспалительных реакций благодаря содержанию полифенолов и флавоноидов.

*Термин **«средиземноморская диета»** был введён в употребление в 50-х годах XX века. Это не какая-то определённая система или инструкция, а собрание пищевых привычек людей, живущих в Средиземноморье. Средиземное море окружает 16 стран, и традиции питания в этих странах различаются. Но есть ряд принципов, общих для них всех:*

- Большое количество свежих плодов, овощей, картофеля, бобов, орехов, семян.
- Хлеб, макаронные изделия и другие продукты на основе зерновых культур.
- Фрукты являются ежедневным десертом.
- Оливковое масло является главным источником энергии, давая 25–35 % всех калорий.
- В списке молочных продуктов по большей части йогурты и сыры.
- Яйца не употребляются совсем или не более четырёх яиц в неделю.
- Рыба и птица употребляются в малом или среднем количестве.
- Животное мясо употребляется в малых количествах.
- Умеренное потребление красного вина, обычно с пищей.
- Диета неразрывно связана с активным образом жизни.

Исследование, проведённое среди 22 000 человек, показало, что приверженность средиземноморскому типу питания снижает на 33 % риск возникновения сердечно-сосудистых и на 24 % раковых заболеваний.

*Компания «Артлайф» выпустила в линии **«Диеталика»** новые продукты, имеющие **100 % растительный состав:** фруктово-овощные батончики и протеиновый суп «Марокканский горох». Они идеально впишутся в рацион людей, которые контролируют массу тела и стремятся использовать в своём пищевом рационе только полезные продукты.*



Фруктово-овощные батончики SLIM FORMULA

Лёгкий перекус без сахара, который содержит только растительные компоненты! Именно поэтому мы рекомендуем их как вегетарианский продукт

Фруктово-овощные батончики незаменимы для тех, кто решил избавиться от тяги к сладкому и снизить количество сахара в еде. Фрукты и овощи дают естественный сладковатый вкус, а гидроксилимонная кислота, основное действующее вещество в составе экстракта гарцинии камбоджийской, препятствует отложению жиров, подавляет аппетит и снижает тягу к сладкому. Люди, которые стремятся сбросить лишний вес, ценят гарцинию за её способность повышать уровень серотонина. Хорошее настроение препятствует «заеданию стресса» и позволяет легче переносить ограничения в питании.

Комбинация различных овощей и фруктов в батончике способствует обеспечению организма полезными веществами, количество которых снижается в период диет. Большое количество клетчатки в компонентах батончиков — прекрасный сорбент, который связывает токсичные вещества и патогены. Вместе с органическими кислотами пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, обеспечивая быстрое выведение токсинов и накопившихся шлаков.



Протеиновый суп «Марокканский горох»

Продукт на растительной основе с высоким содержанием белка

Он способен полностью удовлетворить повседневную потребность в аминокислотах. В 1 грамме изолята горохового белка — 18 % незаменимых аминокислот BCAA (лейцин, валин, изолейцин), которые нужны для регенерации тканей при повышенных спортивных нагрузках. По содержанию аминокислот горох практически не уступает казеину — концентрату молочного белка (содержит 20 % BCAA). Но растительная основа делает протеиновый суп низкокалорийным, к тому же он идеально подходит для питания тем, кто участвует в программах по снижению веса, а также для вегетарианцев и людей с непереносимостью молочного белка и лактозы.

Гороховый белок содержит большое количество аргинина. Совместно с ликопином и куркумой аргинин снижает в организме количество липопротеинов низкой плотности, препятствует образованию жировой ткани и отложений на стенках сосудов. Суп «Марокканский горох» дополнительно обогащен пребиотиком инулином, который благотворно воздействует на моторику кишечника и стимулирует рост полезной микрофлоры.

*Употреблять как можно больше растительной пищи — один из главных принципов рационального питания. В этом единодушны как традиционные врачи, так и представители нетрадиционной медицины. Функциональные продукты «Артлайф» на растительной основе помогают питаться легко и с пользой для организма, экономя время на приготовление пищи. **Мы желаем вам здоровья!***



Читайте в следующем номере «Планеты Артлайф»



Тема номера

Женское здоровье. По-настоящему здоровая женщина – существует ли она? Из чего складывается женское здоровье и как его спасти.



Старость. Выдумка или реальность? Как дожить до «возраста счастья».



«Мы работаем для вас». Врачи «Артлайф» рекомендуют лучшие программы для здоровья женщины.



Женщина, которая не ест. Истории людей, которые отказались от еды.

«ПЛАНЕТА АРТЛАЙФ»

Корпоративный журнал
№1, зима 2019

Директор
Александр Австриевских

Главный редактор
Ирина Корнева

Дизайнеры
Анна Бембель, Яна Пульканова, Светлана Шарафиева

Фотографы
Наталья Бочкова, Сергей Фуфаев, Ольга Цыганкова

Корректор
Татьяна Чумакова

Над номером работали
Наталья Гиевская, Татьяна Гончарова, Алёна Зуева, Ольга Оствальд, Татьяна Пужевская, Анна Шушпанова, Марина Чижова

Использованы фото из архивов компании «Артлайф» и партнёров.

Учредитель и издатель

ООО «Артлайф», Россия, г. Томск, 634034, ул. Нахимова, 8/2, тел./факс: (3822) 55-60-92
E-mail: planeta@artlife.ru

Адрес в интернете: www.planeta.artlife.ru

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается с письменного разрешения редакции. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Отзывы о результатах использования продукции не являются рекомендациями по применению. Материалы, представленные в журнале, также носят исключительно информационно-справочный характер и не являются медицинскими рекомендациями. Биологически активные комплексы (БАК) не являются лекарством. Перед употреблением биологически активных комплексов необходима консультация специалиста.

Отпечатано

ООО «ДОМ МИРА», г. Новосибирск, ул. Брюллова, 6а, тел. +8 (3833) 340-271
www.dealprint.ru

Подписано в печать 25 января 2019 года

Тираж 990 экземпляров

Арт Лайф

ИММУНИТЕТ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ!
Пантогематоген + ПропиоЛиз

САМЫЙ ВКУСНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОГО РОСТА!

2 новых ярких вкуса!

КОНФЕТЫ ЕЩЕ ВКУСНЕЕ!



- **Витаминный комплекс** A, E, D, C, B_1, B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, B_{12}
- **Лактат кальция** для крепких зубов и костей
- **ПропиоЛиз д**ля активного иммунитета
- **Пантогематоген** для памяти, внимания, устойчивости к стрессам и ОРВИ

Дизайн: Марина БУЛАВКО

Арт Лайф

ЧАЙ МАСАЛА ИНДИЙСКИЙ

согревающий со специями

Кардамон, имбирь, корица, гвоздика, черный перец и бадьян благотворно воздействуют на

- иммунитет
- сердце и сосуды
- пищеварение
- нормализацию веса
- работоспособность



СОГРЕЙСЯ ЭТОЙ ЗИМОЙ

ИНДИЯ