

Таблетки от старости



из личного архива

РАССКАЗЫВАЕТ Наталия Прокопьева, председатель совета директоров компании «Эвалар» — крупнейшего российского производителя биологических активных добавок: «Бытует такое мнение, что лучше всего привозить витамины и минералы из Европы. А европейцы, например французы, обожают наши БАДы. Этой весной мы будем продаваться в аптеках Ниццы и Канна, а в Париже наши препараты уже представлены в продаже. Наша особенная гордость — мы продаем свои продукты в Австралии, а там невероятно высокие требования к БАДам. Да, возможно, есть смысл привозить определенные категории товаров. Но российская фармацевтика выходит на мировой рынок. Да, есть санкционные сложности, но как это влияет на людей, которые хотят заниматься здоровьем и продуктивным долголетием?»

Мы долго говорим о том, что такое красота и молодость, Наталия практически всю свою профессиональную жизнь занимается этим вопросом глубоко. «Нутрицевтика — это стиль жизни new age, — убеждена она. — Можно сказать, что это уход за собой изнутри, а любой уход требует времени и системного подхода. Прием БАДов — не исключение. Это большая работа над собой, помимо фитнеса и правильного питания. Здоровый образ жизни приносит результат, но с нутрицевтиками можно добиться большего».

Антиоксиданты

«Все знают, что они нужны для того, чтобы продлить молодость, но какие именно и как принимать? Я долго искала для себя антиоксидантный комплекс. Мне приходилось собирать несколько баночек с препаратами, а потом комплектовать в той дозировке, которая необходима женщине за сорок. Все это занимает много времени. И мы сделали свою антиоксидантную формулу, здесь 22 компонента: минералы, витамины, аминокислоты и растительные ингредиенты. Первостепенное значение имеет грамотный набор ингредиентов. Эту формулу создавали полгода. Очень важны дозировки каждого компонента и их синергия. Вот почему

комплексы работают по-разному. Поэтому нужно прочитать кучу научных отчетов, посмотреть много аналогов, как они работают, для того чтобы эту формулу сконструировать. Ну и конечно, очень важно, в каких условиях это произведено. Качество исходного материала, который у нас самый высокий».

Теломеры

«Каждая хромосома имеет на концах участки — теломеры, существует теория, что с ними связан механизм старения. В процессе деления клетки набор хромосом удваивается, но теломерные концевые участки при каждом клеточном делении воспроизводятся не полностью: они немного укорачиваются. Таким образом, количество делений каждой клетки конечно, оно определяется длиной теломер. Когда будет найден способ сохранить их длину, это, возможно, и будет способом останавливать старение. „Эвалар“ — единственная компания, которая выпускает и представляет на российском рынке карнозин — это дипептид, которому удастся замедлять укорачивание теломер. Можно говорить о том, что карнозин продлевает период жизни клеток. И это доказанный эффект. Это западная разработка, мы ее „приземлили“ в России, сделали этот препарат доступным. Я считаю, что нутрицевтика должна быть доступна. Не предельно доступна, поскольку это бы сказывалось на качестве, но и не по цене, сопоставимой с курсом массажа. Есть определенное соотношение цены и качества, при котором продукт будет покупать не 2% населения, а хотя бы 5–6%. Вообще, в России только 12% населения принимают БАДы. В Австралии, например, 60%».

Омега-3

«Можно много говорить о важности употребления омега-3-полиненасыщенных жирных кислот. Наши препараты различаются дозировками: 350 мг, 700 мг и самая высокая дозировка омега-3 — 950 мг, я бы даже назвала ее терапевтической. На самом деле дневные дозы нужно регулировать приемом капсул, это очень легко. Самое важное, что нужно знать про омегу-3, это ее фармакологическая чистота. Что это значит? Высокая концентрация именно незаменимых омега-3-кислот — ЭПК (эйкозапентаеновой) и ДГК (докозагексаеновой). Ведь не всякая рыба содержит незаменимые жирные кислоты. Кроме того, важно, чтобы в исходном сырье не было примесей тяжелых металлов, поскольку рыбий жир — это материал, в котором все-таки может оседать какой-то микроэлемент, который нам не нужен. И все зависит от подхода производителя к очищению этой субстанции или к выбору поставщика. Поэтому мы сотрудничаем с компанией JVP — это огромный международный концерн, который поставляет чистейшую омегу-3 главным европейским производителям. Поэтому и в дорогой банке швейцарской омеги-3, и в нашей — один и тот же компонент.

В каком возрасте можно рекомендовать эти средства для борьбы со старением? Активное управление возрастом необходимо начинать с 35 лет — пока вам еще нравятся собственные фото в инстаграме. Процесс старения начинается незаметно, но затем развивается лавинообразно, нарушая функции различных органов. Вот почему так важно вовремя взять инициативу в свои руки».



Наталия Волкова,

основатель и главный врач клиники красоты и молодости MERVE, к.м.н, дерматолог, косметолог

Мы живем в такое время, когда приходится решать много задач. Для этого требуются огромные физические и эмоциональные ресурсы. Поэтому мое главное правило — очень бережное отношение к своему образу жизни. Первое — это правильный сон. Я всегда ложусь спать до 23.00, потому что с полуночи до двух часов ночи вырабатывается гормон мелатонин, который помогает наладить работу всех систем организма. Не будет мелатонина — дисбаланс неизбежен. Второе — водно-питьевой режим. Просыпаясь, первое, что я делаю, — пью воду. Обязательно выпиваю в течение дня полтора литра воды. Да, об этом правиле все знают, но о регулярности часто забывают. Есть в моем ежедневном рационе еще один любимый напиток — чай с имбирем, куркумой и лимоном. Мы предлагаем его и гостям нашей клиники.

Третье — я на полгода отказалась от сладкого и мучного. И могу сказать, что чувствую невероятную легкость и бодрость. Даже в конце недели я полна сил и энергии. Очень важна микронутриентная поддержка. Это, прежде всего, Омега 3, витамин D, поливитаминные комплексы. И, конечно, регулярный спорт. Но если раньше я была поклонником силовых тренировок, то сейчас открываю для себя новые варианты. Сегодня это для меня сочетание тренажерного зала с йогой. Медитации — духовные практики, которые позволяют привести ум в порядок, дают нам верный фокус внимания и правильным образом распределяют энергию, — также совершенно необходимы. Для меня это работа и на текущее состояние, и на результат — на то, чтобы наслаждаться каждым моментом жизни.



пресс-служба SUN RESORTS