

Творение природы



Татьяна Заводовская,
фаундер кафе осознанного питания
«Мы есть», сооснователь бегового клуба
«Матча и патчи»

«Мы есть» — проект, миссия которого приучить как можно больше людей есть полезную пищу — овощи. Многие ошибочно полагают, что, пропагандируя здоровый образ жизни, мы призываем людей бездумно худеть и садиться на диеты. Сразу оговорюсь, что это не так. Я противник диет, я считаю, что осознанное питание — это стиль жизни и внедрение полезных привычек. ЗОЖ невозможно навязать, им можно только «заразить», показывая преимущества этой поведенческой модели исключительно на собственном примере. Это мое правило. Когда люди видят, что я сама активно занимаюсь спортом и употребляю овощи, они понимают, что это работает, — вдохновляются и тоже начинают менять свою жизнь к лучшему. Есть несколько простых советов, которыми я могу поделиться, чтобы значительно повысить качество жизни, наполниться энергией и сохранить бодрость духа и оптимизм.

Во-первых, необходимо пить много воды — с самого утра и в течение всего дня. Во-вторых, обязательно завтракайте, это самый важный прием пищи. Исключите поздние ужины, ведь еда — это энергия, а ночью энергия нам не нужна. Добавляйте овощи и зелень в каждый прием пищи. В-третьих, обязательно двигайтесь и наблюдайте, сколько вы проходите в день! И учитесь правильно дышать. В этом отличным подспорьем может быть йога. Высыпайтесь! Сон — это наша молодость и красивая кожа, а вот регулярный недосып формирует склонность к перееданию. И, наконец, общайтесь с позитивными людьми! Найдите группу поддержки, такую, например, как наш беговой клуб #матчаипатчи.



человека, она их исследует, — объясняет Екатерина Диброва. — Мы вкладываем большие средства в клинические исследования по применению японского препарата «Лаеннек», созданного на основе гидролизата плаценты. Первое, что мы подтверждаем, — это безопасность.

Почему в Японии так популярны плацентарные препараты? Комплекс веществ, содержащихся в экстракте плаценты, это уникальное сочетание компонентов, каждый из которых «дружит» с другими, воссоздать такое произведение природы искусственным путем не представляется возможным. Даже когда полностью повторяется состав, конечный эффект не соответствует оригинальному.

Сегодня пациенты клиник anti age очень помолодели. Начиная с 35 лет люди задумываются о том, что они хотят жить дольше, лучше и качественнее. И это прекрасно. Но есть и плохие новости. Жители мегаполисов уже к этому возрасту часто имеют хронические заболевания. По каждой проблеме мы вынуждены ходить к узкому специалисту. По статистике Минздрава, в среднем врач при амбулаторном лечении назначает пять-семь препаратов, а в стационаре — десять. Из десяти препаратов 91–99% — это синтетические вещества, которые нарушают работу печени и кишечника. Во многих случаях организм не справляется с проблемами самостоятельно из-за ослабленного иммунитета.

Что дает плацентарный препарат? Он лечит то, что является первопричиной заболевания: помогает восстановить соб-

ственные ресурсы и защитные функции. «Лаеннек» не содержит клетки плаценты, в его составе микро- и макроэлементы и органические структуры, полученные путем высокотехнологичной очистки исходного материала. Это регуляторные пептиды, факторы роста, аминокислоты, энзимы. Они выполняют роль активаторов и иммуномодуляторов: поступая в ослабленный организм, начинают приводить его в порядок.

Пациенты клиник Rhana ощутили на себе феномен нарастания эффекта после процедуры. Они часто говорят: «Да, мне было хорошо во время лечения, сейчас у меня перерыв в приеме препарата, а я чувствую себя все лучше и лучше». Это естественно, потому что препарат, попадая в организм, сам начинает реализовывать запрограммированные в нем природой эффекты. Как хороший тренер, постепенно давая вам нагрузку, доводит фигуру до идеальных пропорций, «Лаеннек» приводит все системы организма в правильное состояние».

С ПРОСЬБОЙ рассказать об антивозрастной медицине я обращаюсь к Екатерине Дибровой, академику РАЕН и президенту корпорации Rhana. Ее можно назвать основоположником направления anti age на постсоветском пространстве. «Все верно, компания существует более 18 лет. Корпорация Rhana не производит препараты для омоложения

УЖЕ В 35 ЛЕТ

люди задумываются о том, что хотят жить дольше, лучше и качественнее

