

Фейсбїлдінг –
шлях до
молодості



Джимнема –
руйнівник
цукру



Незвичайна
країна
Індія



3

**давніх часів, люди, особливо жінки,
шукали еліксир молодості.**

А хто з нас не хоче бути завжди молодим та гарним? Раніше за допомогою зверталися до мудреців, магів і знахарів. Зараз найчастіше використовують омо-
лоджувальні процедури, а деякі навіть звертаються до пластичних хірургів.

Однак, еліксир молодості існує, і це не таблетки та пластичні операції – це позитивний настрій, кохання та доброта до оточуючого світу.



А який у тебе БІОЛОГІЧНИЙ ВІК?

Тест 1



Станьте прямо, ноги разом.

Нахиліть корпус вперед, трохи зігнувши коліна і спробуйте дотягнутися долонями до підлоги.

Вся поверхня долоні легко
лягає на підлогу

20-30 років

До землі дістають лише
кінчики пальців

40 років

Руки дістають тільки до
середини гомілок

50 років
і старше



А який у тебе БІОЛОГІЧНИЙ ВІК?

Тест 2



Закрийте очі і спробуйте встояти на одній нозі (другу треба підняти на 10 см від підлоги). Як довго ви зможете втримати рівновагу?

30 секунд



20-30 років

20 секунд



40 років

15 секунд



50 років

10 секунд



60 років і старше



yulia_yoga_kh

ФЕЙСБІЛДІНГ – ШЛЯХ ДО МОЛОДОСТІ

Фейсбілдінг, або гімнастику для обличчя, сьогодні називають альтернативою пластичній хірургії. Це комплекс спеціальних вправ для тренування м'язів обличчя, за допомогою яких можна підтягнути овал обличчя, розгладити носогубні зморшки...

Фейсбілдингом треба починати займатися після 30 років, коли починає проявлятися м'язовий дисбаланс: одні м'язи слабшають (гіпотонус), а інші м'язи перенапружуються (гіпертонус).

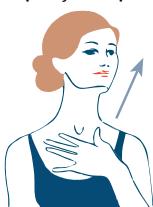
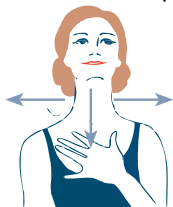
Основні правила фейсбілдингу:



-  Регулярність та правильна техніка. Експрес-заняття треба виконувати щодня по 10 хвилин, краще вранці, або за декілька годин до сну.
-  Кожну вправу виконувати 6-8 раз. Починати краще з меншої кількості повторень та збільшувати темпи поступово.
-  Заняття треба проводити попередньо очистивши руки та обличчя.
-  Кожні три місяці бажано змінювати комплекс вправ.
-  Після заняття треба вмитися прохолодною водою та нанести крем для обличчя.

Вправа «КОРОЛЕВА»

Покладіть руку на грудну клітину і злегка натягніть шкіру вниз. Повільно поверніть шию вгору, широко посміхніться із зімкнутими губами. Неспішно поверніть голову наліво-направо, роблячи при цьому кивки головою. Посміхатися обов'язково! Посмішка тримає контур обличчя і шию в тонусі. Для кожного боку 5 кивків. Повторіть вправу 5-6 разів.



Вправа «КРАСУНЯ»

Витягніть підборіддя і нижню губу вперед. Повільно відхиліть голову назад і доторкніться кінчиком язика до піднебіння. Затримайтеся на 2 с в цьому положенні. Одночасно треба постукувати кінчиками пальців легенько по підборіддю. Відчуйте, як напружуються овал обличчя, бічні м'язи шиї і м'язи підборіддя. Повторіть вправу 5-6 разів.



Вправа «СОВА»

Для профілактики повислих повік покладіть великі пальці під брови і підштовхніть брови вгору. Відчуйте, як натягнулися повіки і розкрився погляд. Подивіться вниз

і одночасно з цим підштовхніть пальцями брови вгору. Вдихніть, затримайте дихання і залишіться в цій позиції декілька секунд. Потім повільно видихніть. Під час видиху не відривайте руки від обличчя. Повторіть вправу 3-4 рази.



Вправа «РЕЛАКС»

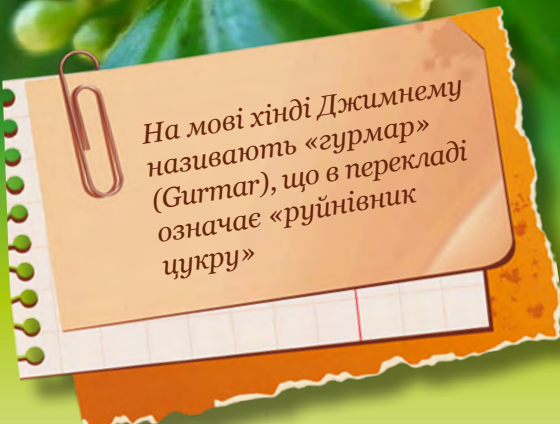
Вправу краще робити перед сном або після роботи за комп'ютером, коли обличчя напружене. Рухаючись від підборіддя вгору, робіть постукуючі рухи подушечками

пальців, так би мовити «пальчиковий душ». Продовжуйте цю вправу 2-3 хвилини, відчуйте, як всі м'язи обличчя розслабилися, стали м'якими.



ДЖИМНЕМА

(лат. *Gymnema sylvestre*)

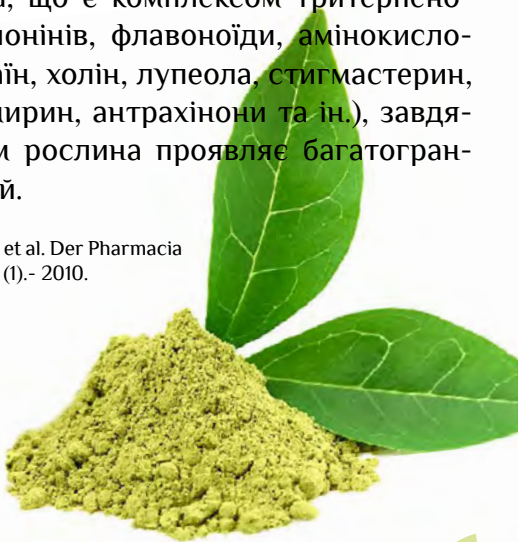


На мові хінді Джимнему називають «гурмар» (Gurmar), що в перекладі означає «руйнівник цукру»

Одним із основних компонентів комплексу Глібофіт® є Джимнема звичайна – рослина, що походить з тропічних лісів Індії, Африки та Австралії. Близько 2000 років цю рослину застосовують у західній медицині та древній індійській (Аюрведі) для лікування різних захворювань, у тому числі цукрового діабету.

До складу Джимнеми входять багато біологічно-активних речовин (джимнемова кислота, що є комплексом тритерпенових сапонінів, флавоноїди, амінокислоти, бетаїн, холін, лупеола, стигмастерин, бета-амирин, антрахінони та ін.), завдяки яким рослина проявляє багатогранність дій.

(Ankit Saneja et al. Der Pharmacia Lettre. – №2 (1).- 2010.



ВПЛИВ НА ЗМЕНШЕННЯ ВАГИ



Джимнема має у своєму складі пептид гурмарин, який блокує здатність відчувати солодкий або гіркий смак і, таким чином, знижує потяг до солодкої їжі. Завдяки цьому Джимнема сприяє втраті ваги та контролю рівня цукру в крові.

(Ankit Saneja et al. Der Pharmacia Lettre. – №2 (1). – 2010.



ПРОТИДІАБЕТИЧНА ДІЯ

В багатьох дослідженнях було доведено, що Джимнема має різні механізми впливу на зниження рівня цукру в крові, які можна порівняти з механізмами дії цукрознижуючих препаратів. В першу чергу, Джимнемі притаманна метформіноподібна дія, а саме: зниження поглинання глюкози з тонкої кишки, пригнічення глюконеогенезу та глікогенолізу, та зменшення інсулінорезистентності. По-друге, як похідні сульфонілсечовини, Джимнема здатна підвищувати рівень інсуліну в крові. Завдяки багатогранному механізму дії, Джимнема сприяє нормалізації рівня глюкози в крові (натще та постпрандіальної глюкози), попереджає ускладнення цукрового діабету, а також в комбінації з цукрознижуючими засобами здатна зменшувати дозу останніх.

Gulab S. et al. Journal of Applied Pharmaceutical Science. – V. 2 (12). – 2012. Rai A. et al. ISRN Pharmacol. – 2012.

ГІПОЛІПІДЕМІЧНА АКТИВНІСТЬ



Джимнема сприяє нормалізації рівня ліпідів в крові, тим самим запобігаючи захворюванням серцево-судинної системи, які часто є ускладненням при підвищеному цукрі. Була доведена гіполіпідемічна ефективність Джимнеми, яка не поступалася ліпідознижучому засобу - кліфібрату.

Di Fabio G. et al. Molecules. – 2013. – V.18.

РЕГЕНЕРУЮЧА ДІЯ



Джимнемова кислота, яка входить до складу Джимнеми, сприяє відновленню β -клітин підшлункової залози, що продукує інсулін. Про регенеруючу дію рослини свідчить збільшення рівня С-пептиду в крові (показника нормалізації секреції інсуліну), а також підвищення функціональної активності β -клітин підшлункової залози.

Hafizur, et al., J Cytol Histol. – №6. - 2015.





ЦІКАВА та НЕЗВИЧАЙНА КРАЇНА ІНДІЯ

Багатогранна за своїми властивостями рослина Джимнема, походить з Індії, країни, яка наповнена різнобарвними фарбами, унікальною культурою та чарівними місцями, які оповиті загадками та неймовірною історією. Давайте разом відвідаємо декілька таких незвичайних місць...





ФОРТЕЦЯ В МІСТІ АМБЕР

Ця споруда поєднувала в собі фортецю і палац для проживання. Будівництво було розпочато в 1592 році в живописному місці на високому пагорбі з панорамним видом на околицю. Фортеця збудована з червоного піщаника та білого мармуру, є одним з кращих фортифікаційних споруд Індії. За потужними стінами сховані красиві споруди з казковими інтер'єрами та дивовижними розписами.





ЧІТТОРГАРХ

Маленьке місто на північному заході Індії в штаті Раджастан, що славиться своїм древнім фортом, який розташований на високому пагорбі на лівому березі річки Берач. Стародавня споруда носить статус найбільшого за площею форту в Індії і, безумовно, вважається грандіозної фортецею штату Раджастан. Дата зведення Чітторгарха відноситься до VIII століття. Сьогодні древній форт є однією з головних пам'яток Індії.





ПАЛАЦ ХАВА-МАХАЛ, або ПАЛАЦ ВІТРІВ

Візитна картка міста Джайпур. Палац був збудований у 1799 році магараджею Саваї Пратапом Сингхе для дружини і наложниць. Палац виконаний в класичному індійському стилі, звідси відкривається дивовижний вид на Джайпур. Під час святкових процесій дружини магараджі могли спостерігати за святом, і при цьому залишатися непомітними з боку вулиці. Крім того, в Хава-Махал постійно підтримується прохолодна температура завдяки спеціальним рожевим віконцям, яких більш 900.



ХРАМ ВІРУПАКШИ

Це індуїстський храм, присвячений Шиві. Розташований він у невеликому поселенні Хампі на півдні Індії, у штаті Карнатака. Найбільш ранні згадки про храм датовані VII століттям, проте достеменно відомо, що культові споруди тут існували задовго до появи імперії. В теперішній час храм містить святилище, три палати, криту залу з колонами і відкритий майданчик з колонами. Східна надбрамна вежа храму – Гапур, висотою 50 метрів і має цілих 9 рівнів.





ЧАНД БАОРІ

Унікальний ступінчастий колодязь, розташований в містечку Абанері біля Джайпуру. Це один з найглибших та найбільших колодязів в Індії, має 3500 ступенів та 13 ярусів. Був збудований в IX сторіччі. Протягом довгих років він носив утилітарне значення. У XIX столітті пити воду з Чанд Баорі було офіційно заборонено, дно колодязя забруднилося, поросло мулом. Крім того, часті обмивання, які відбувалися паломниками з усього світу, сприяли поширенню інфекцій і мікробів. Згідно з переказами, такий грандіозний колодязь був побудований всього за один день завдяки диву.

капсули №60

ГЛІБОФІТ®

Унікальний
комплекс

Природний контроль глікемії



- Унікальний рослинний комплекс
- Багатогранний механізм дії
- Ефективна гіпоглікемічна дія
- Попередження виникнення ускладнень
- Безпека при застосуванні