

15 лет успеха и стабильности!

1-2 октября в гостинице «Ренессанс Монарх» MIRRA отметила свой Юбилей. Участников мероприятия ждало много интересного: за два праздничных дня они увидели и даже поучаствовали в четырех шоу-программах.

Поздравить именинницу и вручить подарки на праздник пришли коллеги, друзья Компании, известные деятели культуры и шоу-бизнеса. Вот только некоторые отзывы о юбилейном мероприятии:

Люблю безмерно! Клянусь быть верной одной тебе, MIRRA! Желаю смелых творческих порывов, пытливого поиска, творческих идей. Пусть уровень продаж всегда взлетает выше ваших самых смелых желаний. Успеха, добра, любви и процветания!

Л. Сухарева,
Мариуполь

Поделиться впечатлениями от увиденного на Марафоне мы решили со всеми дистрибьюторами нашего города. Практически сразу после возвращения из Москвы, мы собрались на нашем уютном складе и устроили мини-МАРАФОН. Хорошее настроение и море положительных эмоций – мы стремились рассказать все, что испытали. Все дистрибьюторы, приходившие в этот день на склад, приняли участие в мероприятии, узнали последние новости, зарядились позитивной энергией. А наиболее активные дистрибьюторы получили призы и подарки.

Л. Цинман, И. Шаповалова, г. Саратов

«Поздравляю MIRRA с таким замечательным праздником. 15 лет – это не только красивая дата – это очень значимая дата. Это время, когда зарождение и становление уже прошли. Это время, когда Компания расцветает. Я желаю, чтобы расцвет и популярность длились как можно дольше».

Юлия Такшина,
актриса театра и кино

Дорогая, любимая Компания! Примите наши поздравления с Юбилеем! Мы благодарим Вас за сердечный прием, внимание, заботу и подарки! Особая благодарность всем сотрудникам ОРД – виртуозная организация праздника, много новых интересных находок. Так просто и доступно о самом главном: о здоровье и красоте! Нам очень понравился новый формат проведения мероприятия, масса впечатлений! Постараемся взять все самое лучшее и полезное для своей работы! Поздравления и огромное спасибо нашим разработчикам, производственникам и всем сотрудникам Компании за их труд и профессионализм! Дальнейшего процветания и успехов! Спасибо!

Людмила Турентинова и команда
из Нижнего Новгорода

Happy birthday, MIRRA! We wish you all the best, lots of success, prosperity and to expand your business in all countries.

With love,
MIRRA Bulgaria

Желаем всем, имеющим билет до станции «Марафон MIRRA-15» проследовать до станции «Марафон MIRRA – 50» и не потерять состояния влюбленности в MIRRA, так как влюбленность эта не имеет соперников!

Александр, Елена, Иван, Мария, Ирина
и **Дашенька Воложанины**

Дорогая MIRRA! Я люблю эту жизнь, потому что ты в ней. И тебя, потому что ты в жизни моей.

Дмитрий Жданов,
Саратов

«Мне очень приятно поздравить дистрибьюторов Компании, ее сотрудников и, конечно, руководителей с 15-летием! Я желаю Вам оставаться верными себе: производить настоящую натуральную косметику, которая отвечает самым высоким требованиям и соответствует самым высоким стандартам!»

Татьяна Догилева,
актриса театра и кино

MIRRAвцам южного солнца, веселого настроения, задора и успехов!

С любовью, Севастополь

Процветания, успехов в бизнесе, долгой-долгой жизни. Продолжительного сотрудничества! Счастья всем-всем!

Дистрибьюторы, Керчь

Фоторепортаж о марафоне
смотри на постере



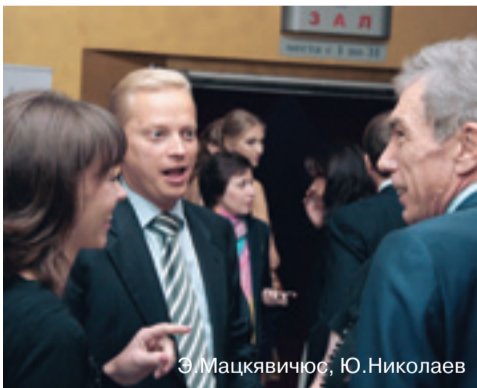
Варлаб Мантиков принимает поздравления

MIRRA-спонсор

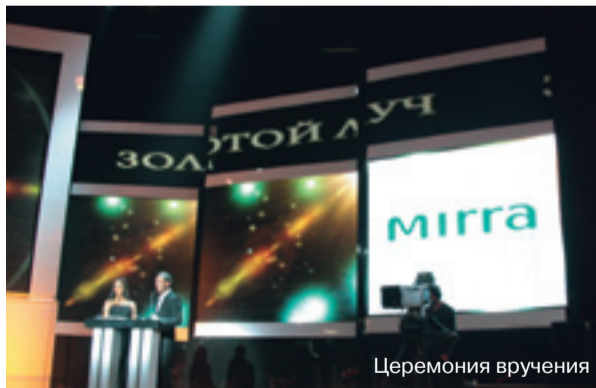
«Золотой луч» и MIRRA



В.Флярковский



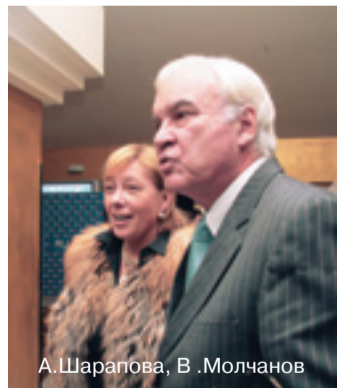
© Мацквичюс, Ю. Николаев



Церемония вручения



К.Шахназаров



А.Шарапова, В.Молчанов

В Москве прошла III церемония вручения премии «Золотой луч», где наградили лучшие каналы спутникового, кабельного и интернет-телевидения. Учредителями премии стала Национальная ассоциация телерадиовещателей (НАТ). На протяжении всех лет партнером премии «Золотой луч» является MIRRA.

59 телеканалов, 77 работ в 11 номинациях, – конкурсная программа была очень насыщенной. Отсмотреть промо-диски

и выбрать победителей – задача нелегкая. В составе именитого жюри известные журналисты, общественные деятели, представители искусства и науки.

Арина Шарапова,
ведущая 1-го канала, член жюри:

«Очень сильные конкурсанты. У каждого – свой зритель, свой контент, каждый смог занять свое место в мире телевидения. Желаю удачи всем».

Эта премия – первая в истории российского неэфирного телевидения. Другими словами, награждаются те, кто вещает в интернете, через спутник или по кабель-

ным сетям. Сейчас в этой сфере работают больше 200 каналов. И с каждым днем их популярность растет.

Эдуард Сагалаев,
президент НАТ, член жюри:

«Мы живем в эпоху перехода на цифровые технологии, в эпоху конвергенции телевидения и интернета. Это особый тип телевидения. И что будет дальше, через 4-5 лет, я вполне уверенно прогнозирую, что в лидеры будут выходить и неэфирные каналы».

Первая отечественная награда в области спутникового, кабельного и интернет-

ТВ прошла 15 октября 2009 года. В этом году программа значительно расширилась, а авторитетное жюри возглавил кинорежиссер Карен Шахназаров.

Все победители, а также участники премии «Золотой луч» получили заслуженные награды, цветы и косметические наборы от российского бренда MIRRA, который вот уже 15 лет разрабатывает, производит и реализует инновационную косметику для домашнего и профессионального ухода, а также эффективные оздоровительные средства различного назначения.

Витамин D – для здоровья и красоты

Витамин D (кальциферол, «несущий кальций», «витамин солнечного света»), жирорастворимый витамин. Впервые выделен А. Виндаусом в 1936 г. из рыбьего жира как препарат, излечивающий рахит.



Кальциферолы – группа биологически активных веществ (БАВ) стероидной структуры, к которой относят витамин D₂ (эргокальциферол) и витамин D₃ (холекальциферол). Общей для этих БАВ является «антирахитическая» направленность их действия на организм.

Витамин D в организме

Основные функции кальциферолов связаны с регуляцией обмена кальция и, отчасти, фосфора. Витамин D способствует всасыванию кальция в тонком кишечнике, поддержанию его уровня в крови, отложению фосфата кальция в костях. Витамин D необходим для нормального созревания клеток кожи, принимает участие в синтезе пигмента меланина. Обеспеченность организма кальцием во многом связана с деятельностью паращитовидных желез, вырабатывающих гормоны (паратгормон и кальцитонин), которые вместе с витамином D и обеспечивают регуляцию кальциевого обмена.

Достаточное содержание витамина D в организме особенно необходимо в подростковом возрасте, в периоды интенсивного роста. Однако, еще большее значение имеет кальциферол для младенцев.

Нехватка витамина D приводит к рахиту; это очень распространенное заболевание, которое сопровождается искривлением костей, дряблостью и ослаблением мышц брюшной стенки и связанным с этим увеличением живота, нарушениями развития зубов и ногтей. Рахит остается весьма распространенным заболеванием: в наиболее уязвимом возрасте (от 2 месяцев до 2-3 лет) от рахита страдают от 1/10 до 1/3 детей. Дети отстают в физическом и психическом развитии, часто болеют.

Источники витамина D

Витамин D₃ содержится в некоторых продуктах животного происхождения – в жире, печени рыб – трески, тунца, палтуса, сельди, в других морепродуктах, в яичных желтках, в сливочном масле, твороге, сыре, молоке. Витамин D₂ присутствует и в растительных продуктах – в ростках пшеницы, подсолнечном масле, маргарине. Картофель, овсяная крупа, огородная зелень, крапива – тоже содержат этот витамин, но в очень небольших количествах.

Важным источником витамина D в организме является УФ излучение. На открытых участках кожи, даже при непродолжительном воздействии солнечного света, в «жировой смазке» образуются кальциферолы, которые затем поступают внутрь и предотвращают развитие гиповитаминоза. Однако, следует иметь в виду, что удаление жира с поверхности кожи (ванна или душ с горячей водой, мытье с мылом) снижают и концентрацию кальциферолов. Полезные для кожи диапазоны УФ излучения с трудом достигают земли через запыленную атмосферу больших городов.

Среднесуточная потребность

Уровень среднесуточной потребности в витамине D, по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), определяется для детей раннего возраста, взрослых и беременных или кормящих женщин как 400, 100 и 1000 МЕ (международных единиц) соответственно. Близкие соотношения в потребности витамина для этих же групп приводятся и другими авторами 12,5, 2,5 и 15 мкг/сутки соответственно. Как видим, потребность в витамине у детей в первые месяцы и годы жизни выше, чем у взрослых. По отечественным нормативам адекватный уровень среднесуточного потребления витамина D и его активных форм оценивается в 5 мкг.

Проявления недостатка витамина D

Дефицит витамина D в организме может развиваться в любом возрасте, но имеются определенные периоды, когда такой дефицит наиболее вероятен. Прежде всего, это ранний детский возраст (от 2 месяцев до 2-3 лет), когда недостаток витамина проявляется вялостью и раздражительностью, потливостью (особенно – кожи головы и

в ночное время), задержкой окостенения родничков и поздним прорезыванием зубов. В выраженных случаях D-витаминной недостаточности развивается рахит, дети отстают от сверстников в физическом и умственном развитии.

- У подростков нехватка витамина D может проявляться раздражительностью, агрессивностью, неустойчивым и беспоконным поведением.

- У взрослых дефицит витамина D наблюдается гораздо реже и, скорее всего, чаще связан с нехваткой солнечного света (ультрафиолетового облучения), чем с неполноценным питанием. Действительно, гиповитаминоз D чаще наблюдается у шахтеров, подводников, у работающих в ночное время суток и у представителей других подобных профессий.

- Особую группу риска составляют беременные и кормящие женщины, с повышенной потребностью в кальцифероле (до 15 мкг/сутки и более), для которых часто характерно недостаточное поступление в организм витамина D, кальция и усиленное расходование этих микронутриентов. Последствия гиповитаминоза D особенно опасны для будущего потомства.

- В пожилом возрасте, при климаксе и в менопаузу у значительной части женщин развивается размягчение, разряжение и истончение костей с склонностью к переломам кистей, предплечий и тазобедренного сустава (что особенно опасно!). К тому же, кожа пожилых людей постепенно утрачивает способность синтезировать витамин D, да и на солнце эти люди обычно проводят меньше времени.

Таким образом, несмотря на незначительную в количественном отношении потребность в витамине D (миллионные доли грамма), возможность его образования непосредственно в организме под действием солнечного света и его наличие во многих продуктах питания, возможности развития дефицита кальциферолов все же остаются, и этот дефицит может проявляться очень тяжело (рахит, остеопороз). Отсюда и необходимость раннего выявления развивающейся недостаточности кальциферолов в организме и принятия профилактических мер.

Методы изучения содержания витамина D в организме

В лабораторной практике используются некоторые биохимические методы, позволяющие судить о состоянии обмена кальциферолов. Так, при D-гиповитаминозе уровень концентрации кальция и фосфора в сыворотке крови может снижаться; повышается активность щелочной фосфатазы. В моче снижено содержание метаболитов кальцитонина, в сыворотке крови повышен уровень паратгормона. В связи со сложно-

стью и малодоступностью прямых методов ранней диагностики гиповитаминоза D в лабораторной практике используются косвенные методики, подобные выше перечисленным.

Наряду со специальными исследованиями нередко полезны и способы самооценки состояния пациента, и так называемые субъективные симптомы. Часто такая оценка своего состояния позволяет выявить ранние признаки неблагополучия и своевременно принять профилактические оздоровительные меры.

Часто встречающимися признаками снижения уровня содержания витамина D и симптомами рахита у детей раннего возраста могут быть вялость, плаксивость, раздражительность, тревожный сон, потливость, задержка окостенения родничков, медленное прорезывание зубов. Очень серьезное значение имеют проявления отставания в физическом и умственном развитии.

У взрослых нередко отмечается плохое самочувствие, снижение работоспособности, быстрая усталость при ходьбе, судороги и боли в ногах, неуверенная походка, бессонница, склонность к развитию плоскостопия.

Нехватка витамина D в организме беременных и кормящих женщин, а также у лиц пожилого возраста, особенно – у женщин в период менопаузы, обычно проявляется через симптомы дефицита кальция (см. статью И.Рудакова «Кальций для здоровья и красоты» в предыдущем номере газеты). Лечение состояний, связанных с недостаточным содержанием кальция в организме, требует внимательного отношения к собственному здоровью, полноценного питания и участия врача – в случае выраженных дефицитов. В легких и неосложненных случаях, связанных с нехваткой витамина D в рационе питания и с недостаточной инсоляцией, быстрое улучшение состояния можно достигнуть при использовании БАД МИРРА-КАЛЬЦИЙ. Ингредиентный состав этой биодобавки включает кальций лактат (хорошо усваиваемое и «родственное» организму соединение кальция), ингредиенты – синергисты кальция (цинк, марганец) многих физиологических и биохимических процессов, включая процесс костеобразования, также комплекс витаминов-синергистов (включая и витамин D₃). Все это, вместе с накопленным опытом применения, делает биодобавку МИРРА-КАЛЬЦИЙ одной из самых эффективных среди имеющихся на рынке.

Л.Кондэ,

кандидат медицинских наук

Литература:

И.Рудаков. Кальций для здоровья и красоты. ИБ «MIRRA», 2011, № 9.

Вебинары

Рыбий жир или морковь?

Состоялось первое занятие из цикла веб-семинаров «Витамины и микроэлементы для здоровья и красоты». Для того, чтобы с красотой и здоровьем все было в порядке, исключительно важны незаменимые участники правильных рационов питания – биоэлемент Цинк и витамин А (его предшественник – β-каротин). Пищевые вещества (микронутриенты) – необходимы организму, так же как ингредиенты многих средств для косметических и оздоровительных программ MIRRA. Оценка обеспеченности организма микронутриентами, проявления их нехватки и способов коррекции – и было темой первого занятия.

Веб-семинар 6 октября собрал аудиторию из десятков регионов, РЦ и РС. Мы признательны участникам этой телеконференции за дельные вопросы, которые «будят мысль» для дальнейшей разработки и эффективного

использования продукции. За активный интерес к проблемам здоровья и косметологии и за многочисленные добрые отзывы. Спасибо всем!

А как же насчет рыбьего жира и морковки? Вопрос очень точный. Действительно, рыбий жир – лидер по содержанию витамина А среди продуктов «животного» происхождения, как и морковь – лидер по содержанию β-каротина (предшественник витамина А) среди растений. Организм хорошо усваивает оба микронутриента. «Перекармливать» здорового человека витамином А из продуктов питания или БАД – очень непросто, практически невозможно. Даже если кушать морковку, поливая ее рыбьим жиром. А вот если у человека не все в порядке с печенью – тогда дело другое. Некоторые заболевания нарушают функции этой «биохимической лаборатории» организма, снижают ее защитные возможности. То же относится и к младенцам, у которых в раннем возрасте

печень пока еще не функционирует на всю свою мощь. Поэтому некоторым юным мамам, дающим избыточное количество морковных смесей своим беззащитным чадам, иногда удается добиться, чтобы у тех пожелтели склеры, слизистые оболочки и даже кожа. К счастью, все это, по прекращению перекармливания, обычно проходит без последствий.

Итак, 10 ноября ждем всех, кто уже побывал на первой телеконференции, и всех, кто примет участие в последующих занятиях. Тема – «Дефицит и коррекция микронутриентов» (Витамины E, D, Кальций, Селен).

Для удобства всех наших коллег – жителей огромной России, Украины, Прибалтики мы будем проводить занятия дважды (начало – в 11 и в 17 часов).

И.Рудаков, Л.Кондэ, В.Пономаренко,
авторы цикла

Послесловие
к веб-семинару 6 октября 2011 г.

Стресс и кожа

От редакции

В этом году исполнится 75 лет со дня появления в печати первой из публикаций Ганса Селье – создателя теории стресса (1936 г.). Сейчас эта теория получила всемирное признание, а ученые компании MIRRA активно занимаются практическим применением положений этой теории в косметологии, космецевтике и оздоровительной медицине. В связи с этим редакция ежемесячника MIRRA приняла решение опубликовать в этом номере один из разделов подготовленного к печати руководства (И.Рудаков, Е.Аитова. «Стресс, кожа и здоровье»).

Какие стрессоры действуют на кожу

Кожа защищает организм от внешних воздействий, поддерживает постоянную температуру тела и выполняет много других обязанностей. При этом слабые и кратковременно действующие стрессоры (воздействия, вызывающие стресс) нередко благотворно влияют на организм, повышают адаптационные возможности кожи (например, легкий загар или протирание лица кубиком льда).

Другое дело – длительное и сильное действие стрессора: снижается сопротивляемость организма, ухудшается состояние кожи. С возрастом кожа становится более уязвимой, а ее способность к восстановлению снижается. Недосыпание, переутомление и перегрузки сразу же отражаются на коже. Синеватый оттенок под глазами, желтизна или сероватый оттенок кожи лица, дряблость (сниженный тонус), появление морщин, раздражение, а иногда и воспаление кожи – вот какие последствия вызывает стресс.

Итак, что же это за воздействия, которые заставляют кожу терять свою свежесть, привлекательность и, в конечном итоге, стареть?

Негативные эмоции

Для человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные стрессоры находятся едва ли не на первом месте. Неудовлетворенность своей жизнью, постоянные заботы, страхи за себя и за близких, плохое настроение, депрессия – вот далеко не полный перечень эмоциональных стрессоров. Напомним, что результатом воздействия эмоциональных стрессоров могут быть изменения не только в коже (нейродермиты, экземы, псориаз и т.д.), но и нарушения практически в любом другом органе. Гастрит и язва желудка, нервные и психические расстройства, опухолевые заболевания часто являются следствием стресса.

Болезни и недомогания

То, что болезни «не украшают», – известно давно. Что же касается кожи, то не меньшую роль играют и различные недомогания, состояния «предболезни», снижение качества жизни. Хронический стресс в этих случаях не всегда заметен, но неизбежно ухудшает внешний вид кожи.

Чрезмерная инсоляция

Риторический вопрос – («солнце друг или враг?») – окончательно решен в пользу «золотой середины». А именно: чрезмерный загар и солнечный ожог – это плохо, а умеренный загар – это хорошо. К тому же, загар – это создание запасов витамина D, необходимого для защиты от остеопороза. Легкий и красивый загар – это и полезный для организма стресс. Но при этом надо помнить, что избыточные УФ лучи могут вызывать трудно поддающиеся коррекции (а иногда – и необратимые) дегенеративные изменения в коже, запускают процессы преждевременного старения (фотостарение).

Неблагоприятные климатические условия

Частая перемена климата, длительное воздействие холода и ветра приводят к высушиванию кожи, появлению «чешуйчатости», шершавости, а у жирной

кожи – к воспалению (акне). Те же проблемы могут возникать и у работающих в постоянно закрытых помещениях с центральным отоплением (сухость + электростатика).

Частые авиаперелеты

Сухой кондиционированный воздух в салоне самолета способен «вытянуть влагу» из кожи, а перепады давления сказываются на сосудах.

Курение

Это еще один (и немаловажный!) стрессор для кожи. При курении сужаются кожные капилляры, следовательно, снижается поступление кислорода и питательных веществ в ткани кожи. Кадмий, никотин и другие табачные ингредиенты активизируют ферменты, разрушающие коллаген. Кожа лица первой контактирует с токсичными элементами сигаретного дыма и испытывает на себе атаку свободных радикалов. Курение приводит также и к появлению мелких морщин, особенно в области вокруг глаз и рта (так называемая «специфическая мимика»). О состоянии и внешнем виде кожи курильщиков говорить не приходится.

Алкоголь

Прием алкоголя (даже разовый и незначительный) – стресс для кожи. А как только человек начинает выпивать систематически, с его кожей происходят характерные изменения. Кожа становится сухой, отекает, шелушится, снижается эластичность и тургор кожи, возникают вначале мелкие, а затем и более крупные морщины. Расширяются поверхностные кровеносные сосуды, в результате чего возникает яркий румянец; затем появляется и «сосудистая сеточка». Любители алкоголя всегда выглядят старше своих лет.

Вредности снаружи и внутри нас

Выражение «экологическая обстановка» обычно вызывает ассоциации со смогом в мегаполисах, задымленностью от летних лесных пожаров, с загрязненной местностью вокруг химических и металлургических производств. Вредности внутри нас имеют еще большее значение. Это всевозможные консерванты и другие пищевые добавки в продуктах (не путать с БАД!), фармхимпрепараты, бытовая химия. Вредные вещества создают условия для снижения барьерных функций кожи, накапливаются в жировой и других тканях, способствуют развитию аллергических и воспалительных реакций. Излишне говорить, что комплекс этих химических, фармакологических и биологических факторов – стресс и для кожи, и для всего организма.

Перечисленные выше факторы вносят свой совокупный вклад в негативное действие стрессоров. Однако, в последние годы к этим «вредностям» прибавились и другие – те, что связаны с хроническим недостатком в организме многих людей полезных биологически активных веществ – жизненно необходимых микроэлементов, эссенциальных витаминов, незаменимых аминокислот. О них и пойдет речь в новом руководстве «Стресс, кожа и здоровье».

И.Рудаков, доктор медицинских наук
Е.Аитова, кандидат биологических наук

Колонка главного технолога

1. Завершено производство следующих средств:

- Молочко для тела с афродизиаками (начато производство Лосьона для тела)
- Гель для душа с афродизиаками и лилией водной (начато производство Геля-скраба для душа).

2. Завершенный цикл лабораторных исследований образцов готовой продукции по методикам ускоренного старения и стандартного органолептического анализа позволил с осени этого года установить следующие сроки годности на продукцию:

Наименование	Срок годности, лет
Крем-гель увлажняющий	1
Тоник универсальный	2
Маска многоцелевая	1,5
Шампунь детский	2
БАД МИРРА-ОКО	2
БАД МИРРА-ЕВА	1
Гели антицеллюлитные АЦ-1 и АЦ-2	1,5
Лосьон-активатор	1,5
Бальзам АНГИО	1,5
Бальзам для коррекции овала лица	1,5
Сыворотка увлажняющая	1
Маска курортная	1
Лосьон для тела	1,5
Гель-скраб для душа	2
Гель-крем экспресс-увлажнение	1
SPA-комплексы	1,5

3. В начале осени этого года в ЦКБ РАН завершены расширенные клинико-лабораторные испытания для оценки клинической эффективности продукта Гель-бальзам РЕПАРИРУЮЩИЙ. Испытания проведены с целью подтверждения заданных свойств Геля-бальзама, заявленных на этикетке продукта, на 20 добровольцах – женщинах в возрасте 21–72 года с разным типом кожи лица.

Проведены объективные исследования с определением показателя влагометрии, эластометрии и профилометрии до и после применения Геля-бальзама, оценено его противовоспалительное действие.

Гель-бальзам применялся 2 раза в день, утром и вечером в течение 4 недель.

Специалистами дерматокосметологами, проводившими клинические испытания, а также самими испытуемыми было отмечено, что «Гель-бальзам РЕПАРИРУЮЩИЙ производства ЗАО «Мирра-М» имеет приятную нежную консистенцию, легко и равномерно наносится на кожу лица и хорошо впитывается. После его применения всеми пробантами отмечена хорошая переносимость, чувство комфортности, кожа приобретала здоровый и ухоженный вид, поверхность кожи становилась более гладкой, упругой и эластичной, заметно разглаживалась сеть мелких мимических морщин».

Под действием Геля-бальзама показатель влагометрии в среднем возрастал на 41% по сравнению с исходным уровнем, что свидетельствует о хорошем гидратантном действии. Заметно возрастал по сравнению с исходным уровнем и показатель эластометрии: его увеличение составило 24,2%. При оценке показателя профилометрии показано, что применение Геля-бальзама корректирует морщины и выравнивает рельеф поверхности кожи на 9,5%.

Исследование противовоспалительного/противоотечного действия Геля-бальзама показали, что он достаточно активно угнетает процесс воспаления, причем степень его эффективности пропорциональна длительности воздействия на кожу: уже через час воспаление уменьшилось на 28,6%, а через сутки противовоспалительный эффект был максимальным: 66,8% по сравнению с контролем. Отличные результаты!

Особенно приятно последнее предложение Экспертного заключения: «Гель-бальзам РЕПАРИРУЮЩИЙ производства ЗАО «Мирра-М» (Россия) может с успехом применяться в качестве высокоэффективного косметического средства по уходу за любым типом кожи».

А. Голубков, кандидат химических наук

Вебинары

Витамины и микроэлементы для здоровья и красоты

Тематика занятий:

Занятие №2 – 10.11.2011
Дефицит и коррекция микронутриентов (витамины E, D, кальций, селен)

Занятие №3 – 17.11.2011
Дефицит и коррекция микронутриентов (витамины K, C, железо, йод)

Занятие №4 – 24.11.2011
Дефицит и коррекция микронутриентов (витамины группы B, калий, магний, кремний)
Подробности – в прошлом номере бюллетеня.

Авторы цикла:
И.Рудаков, доктор медицинских наук
Л.Кондэ, кандидат медицинских наук
В.Пономаренко, ведущий специалист

АНОНС



В ноябре с.г. (10, 17 и 24 числа) будут продолжены занятия (веб-семинары) цикла «Витамины и микроэлементы для здоровья и красоты».

По просьбам слушателей каждое занятие будет проводиться дважды (в 11 и 17 час.).



MIRRA-путешественница

Хочу сюда вернуться!

Пролетел, прошумел, просиял МАРАФОН 2011, оставив ощущение новогоднего праздника, который вдруг случился в октябре. И ранним хмурым ненастным утром мы, с победителями Промо, отправились прямо... в Европу.

Вспоминая московский праздник, пролетевший как одно мгновение, мы уже находились в предвкушении новых ярких впечатлений: ведь нас ждал «маленький Париж», так порой называют Будапешт, и Вена, которую не встретишь без эпитетов «прекрасная и блистательная».

Удивительно, но даже погода умудрилась подчеркнуть различие этих европейских столиц, находящихся в трех часах езды по скоростной автодороге.

Если Будапешт устроил нам поистине теплый прием, ослепляя солнечной улыбкой, то Вена, подчеркивая свою чопорность и надменность, охладила нашу встречу студеным альпийским ветром и слезами дождя, словно капризная красавица, показывающая свой характер.

От красоты Вены возникло легкое головокружение: знаменитая опера и величественное здание ратуши, собор святого Стефана, Бельведер, откуда открылся великолепный вид на старый город, и памятники, памятники, памятники... Великолепное здание Императорского дворца, где смешались все стили и эпохи, и площадь перед ним с множеством конных экипажей как неотъемлемая часть Вены на протяжении веков. И там же в белом бальном зале XVIII века, не меняющееся на протяжении четырех сотен лет, шоу испанской школы верховой езды. Под музыку вальса Иоганна Штрауса исполняют танец холеные призрачно-белые жеребцы, загадка которых в том, что, рождаясь обыкновенного темного цвета, они постепенно светлеют.

Венский шницель, свисающий с тарелки, и кафе, с дивными десертами и колдовским ароматом кофе, вспоминаются так же, как ресторанчики Будапешта, где можно отведать настоящую (эксте) венгерскую кухню, все блюда которой невозможны без большого количества паприки, что

многим пришлось по вкусу. Поразили два момента – величина порций и цены, которые можно назвать замечательными (по сравнению с московскими).

Наше короткое пребывание в Будапеште и Вене – словно первое знакомство, за которым обязательно должно состояться еще одно, более продолжительное. Мы только успели понять, что еще обязательно нужно увидеть, куда сходить, но время неумолимо... И теперь нас будут объединять только воспоминания.

Мои воспоминания связаны с Будапештом. Мне хочется приехать туда с мужем, чтобы, взявшись за руки, бродить по городу, вглядываясь в неповторимые фасады его домов. Мне хочется показать ему, как прекрасен «Пешт» с ажурным зданием Венгерского парламента с высокого берега «Буды», как великолепен и величав Дунай. То есть я хочу для своего близкого человека сделать то, что наша компания уже сделала для победителей Промо МАРАФОН!

Наталья Колобова, Курск

Пройтись, послушать, посмотреть

Будапешт поразила нас своей архитектурой, зеленью, рельефом местности, историей. Сколько же народов сражались за него, чтобы обладать им? Римляне, татары, турки... Кто только не владел Будапештом. Но венграм удалось отстоять свой город и сохранить культуру. Сколько же раз город разрушали? Но город стоит и радуется своим жителям и восхищает туристов. Дунай в Будапеште бесподобен и днем и ночью. Очень красиво! Здесь нам посчастливилось попасть на концерт классической музыки в соборе Святого Стефана. Мы услышали Баха, Вивальди, Шуберта, Моцарта!

Понравились термальные источники под открытым небом – несколько бассейнов с разной температурой воды, и все это под летними лучами солнца. Мы купались и загорали каждый день!

Вена при любой погоде прекрасна! Словами этого не выразить. В Вене надо побывать. Да и фотографии не отражают действительность, надо самим пройти по ее улочкам, послушать орган в соборе, посетить оперу, посмотреть ее разнообразные музеи, посидеть в местном ресторанчике. Город-сказка!

Светлана Алябьева, Мурманск

В лабиринте истории



Утро было весьма хлопотным: ранний завтрак, сбор чемоданов и сдача номеров. Поэтому в Шенбрунн (Венскую резиденцию австрийских императоров) мы приехали к полудню и сразу же отправились на Штрудель-шоу.

Молодой человек объяснял процесс приготовления штруделя. Он раскатал и растянул руками тесто до толщины папиросной бумаги (через тесто можно было читать). Начинил яблочной начинкой и поставил на выпечку. Все это напоминало действия фокусников. Этот штрудель был самым лучшим из тех, которые мы только когда-либо пробовали.

Затем мы посетили сам дворец, окупившись в эпоху императрицы Елизаветы, более известной как «Сиси». Барочный дворцовый комплекс окружен регулярным парком. Из дворца мы вышли к саду наследного принца Рудольфа. Сад со всех сторон защищен от ветра,

поэтому в летние месяцы тут размещается ценная коллекция цитрусовых деревьев.

На территории Шенбрунна мы от души поплутали по лабиринту, по извилистым дорожкам которого бродили члены императорской семьи. Стены лабиринта образует живая стриженная изгородь. Она достаточно высокая, поэтому заблудиться в лабиринте очень даже возможно.

А затем мы отправились в Глориетту – обзорную террасу, чтобы увидеть Вену в полном ее великолепии с высоты птичьего полета.

Здесь резвились забавные белки, которые, не стесняясь, лакомились миндалем прямо из рук. Это было прекрасное завершение нашего путешествия!

Евгения Чернова, Владимир

Привет из Европы

Вечером в пятницу 14 октября было особенно многолюдно. Все ждали демонстрацию фотографий о поездке двух победителей Промо «Марафон 2011».

До начала презентации дистрибьюторы приобретали новинки косметики и воодушевленные предстоящим показом общались и делились друг с другом положительными эмоциями.

Красочные фото все смотрели очень внимательно. Даже на мониторе компьютера фотографии замков, соборов и дворцов выглядели по-особому величественно! Отличие фотографий от рекламных открыток было в том, что с монитора компьютера смотрели всем знакомые лица. И это было так здорово! А когда свой рассказ начали участники Промо Татьяна Матлюк и Олег Канев, все слушали, затаив дыхание!

Склад в этот день работал допоздна. Дистрибьюторы спрашивали о предстоящей Промо акции, размышляли о том, какой тур будет следующим, и о том, что будут участвовать все без исключения с твердым желанием победить!

Дистрибьюторы г. Печоры

Острый вкус с кофе

Нас все спрашивают: «Ну как?!».

Кто-то отвечает: «здорово», «классно», «красиво», «интересно».

А мне хочется сказать – «ВКУСНО». Вкусные эмоции от Марафона в Москве; вкусные ощущения от авиаперелетов, пикантность которым придала двухчасовая «болтанка» по возвращении на родину; вкусные впечатления от великолепия замков в Будапеште и дворцов в Вене...

Очень острый вкус от карусели на высоте 117 метров, когда ты летишь над красивейшим городом Вена... И незабываемый, непередаваемый вкус кофе, кофе, кофе...

Татьяна Каюмова, Новосибирск

Поздравляем!



Почетные знаки присвоены следующим дистрибьюторам MIRRA:

Мастер

Ольга Любимова (Ивановская обл., Кинешма)
Наталья Каюмова (Новосибирск)
Ольга Андреева (Украина, Крым, Солнечное)

Золотой Мастер

Светлана Никифорова (Красноярск)
Екатерина Гергелевич (Красноярск)
Ирина Сидоренко (Краснодар)

Бриллиантовый Мастер

Валентина Парамонова (Рязань)
Татьяна Кривушенко
(Украина, Крым, Севастополь)

Июнь-июль 2011

