

Ошарашивающая доброжелательность!

MIRRA-путешествие в Хорватию



Поехать в Хорватию я решила практически сразу! Слишком много лестных отзывов я слышала об этой стране! И климат, и природа... и мужчины... опять же... высокие! На ком же еще наше тайное «MIRRA-оружие» испытывать?

Вернулась я из Хорватии неожиданно быстро... вот еще только-только ждала чуда знакомства с новой страной, только-только окунулась первый раз в прохладные воды Адриатики... и вот уже пишу светский отчет о поездке!

Самым первым делом, конечно-же, вывесила свой фоточет в «Одноклассниках»: пусть народ поза..., т.е. полюбуется на красоту такую. А тут сокурсница как раз с вопросом: «Дорогая подруга, ты эксперт путешествий, посоветуй нам, начинающим туристам, в какую страну податься для первого раза!?».

Что может заинтересовать сорокалетних супругов с двумя детьми подростками, которые первый раз выезжают за рубеж отдохнуть? – подумала я.

Море, национальная кухня, анимация отеля для взрослых и детей, экскурсии, безопасность. Порядок можно поменять, но для первого раза вполне достаточно. И, кажется, я знаю ответ!

Ну и что, что в Хорватии почти все отели 3-4 звезды! После королевского номера в Таиланде наши три звезды повергли меня в уныние... но, как опытный турист, я стала искать плюсы. Плюсы! Плюсы! Ау! Где вы?! Обычно на второй день все становится на свои места! На пятый день нас уже просто «завалило» сплошными плюсами! Посчитаем.

Море. Вид с балкона! Оценка 5+! Во многих странах из окна отеля открывался прекрасный вид на море. Но здесь... горизонт морского побережья со всех сторон окаймлял чудесный город Пореч. Разномастная гряда домиков с обязательной пикой католического собора магическим образом притягивала к себе наши взоры. Красота!

А море-то какое синее-синее и прозрачное! Адриатическое море самое чистое море на земле. Многочисленные течения делают двойную работу – не дают воде застаиваться и сильно нагреваться! Да... признаю... не было привычного и любимого песочка! Вся набережная забетонирована! И туристы могут либо греть свои старч... вернее просто косточки на камешках, либо валяться под сенью хвойных деревьев на мягких зеленых лужайках. Зато вечерняя прогулка до Пореча превращалась в чудесный моцион вдоль кромки моря, а был бы берег другим, ноги вязли бы в зыбком песке!

Кухня. Полу-пансион. Оценка 10+! Сначала я не знала, радоваться этому или нет. Полу-пансион – это завтрак и ужин на территории отеля. Уж слишком мы любим «гурманить» в разных ресторанчиках и кофейнях. Но это только до первого ужина! Ставлю много восклицательных знаков!!! Так вот, от бессовестного набора веса нас спасало только то, что мы много гуляли, а кто-то даже делал спортивные пробежки и ходил на 4-й этаж пешком!

Каждый вечер в нашем ресторане готовили невероятное количество закусок, гарниров, десертов, а главное... МЯСА! Баранина, говядина, крольчатина, свинина, индюшатина, курятина, мясо ягненка, язык, печень, рыба всевозможная! Надо же, даже про мясо можно сказать – тает во рту! Вегетарианцам, хи-хи-хи, ой простите – арбузы, яблоки, киви, груши, дыни, овощи, зелень, масла растительные для заправки, отрывайтесь, дорогие! Молочные продукты, как из той сказочной молочной реки с кисельными берегами... были сказочно нежными и вкусными! Национальное вино,

белое и красное, пиво, пожалуйста, подходи к кранику, и оно льется без ограничений!

Как ни пытались мы хоть раз отказаться от ужина, ничего у нас из этого не получилось.

Анимация. По-русски, – это развлечения на территории отеля! Ставлю 10+! С самого утра зазорные аниматоры организовывали игры для детей, аквааэробику, стретчинг! Педагоги проводили занятия по балльным танцам для всех желающих! Как это мило, когда те, кому за 70, с завидной грацией начинают двигаться в такт музыке! А вечером, обязательно для них же танцы под живую музыку! По четвергам – тематические вечера! То рыбацкая вечеринка, то хорватская! Значит, и на ужин подают либо все морское, либо сугубо национальное! В один из вечеров весь отель спустился на открытую террасу посмотреть эстрадный спектакль. Звуки смеха и аплодисментов не смолкали почти три часа! Спросите, как же мы все понимали! Скажу, что аниматоры пытались говорить на своем, немецком и русском языках! Все остальное – это эмоции и большой личный опыт международного общения!

Экскурсии. Этого добра, пожалуйста, на любой вкус! Оценка 5+! Тут самое главное, чтобы повезло с экскурсоводом! Теперь я знаю парочку прекрасных гидов, пожалуйста, обращайтесь за телефончиком! Вот вам и «бизнес рекомендации» в чистом виде!

Поражает трепетное отношение к природным ресурсам! Ведь Хорватия – это «легкие» планеты! Густые шапки деревьев такие плотные, что создается впечатление, что это еще и... «целлюлит планеты», бугристый такой! Чистота невероятная ВЕЗДЕ! Свои Плитвицкие озера они называют девятым чудом света! Это огромная территория парка, которая состоит из сотен каскадов из водопадов и озер зеркальной чистоты! Это рай для рыб и уток, туда отправляются их души! Воду этих озер можно пить! Вернее, ее пьют, наливают в бутылочки и берут с собой! Купаться категорически запрещено, чтобы не нарушить микрофлору.

Древние города Ровень, Пореч, Пула и другие за свою историю много раз переходили из рук в руки разным завоевателям! Народ, конечно, помучался, зато представьте, сколько исторических памятников могут лицезреть их потомки! Самое сильное влияние оказало венецианское государство! Это сказало и на изысканной архитектуре зданий и на том, что второй язык в этой местности – итальянский!

Обязательно отправляйтесь на морскую прогулку! Вы когда-нибудь кормили чаек с руки? Так вот, после обеда на кораблике вы сделаете два добрых дела: спасете окружающую среду от загрязнения, и покормите птиц! ДА! ДА! Толпы здоровенных чаек преследуют туристические суда и на лету съедают все, что вы с дикой радостью бросаете за борт! Я бы и за птичек порадовалась, но после этой поездки у меня к ним особое отношение! Спросите, какое и почему так? «Утро в курятнике»! Каждое утро мы начинали с этих

слов. Семейство из десятка чаек устроило гнездо на крыше террасы нашего отеля, и теперь я знаю, что чайки умеют истощно мяукать, галдеть, каркать, свистеть и далее по списку! Согнать нельзя – защита окружающей среды. Зато мы могли наблюдать, как они воспитывают своих птенцов и организуют охрану «государственной границы».

В Хорватии вам обязательно покажут чисто национальные достопримечательности: лавандовые поля; как собаки добывают трюфеля – грибы по цене золота; семейные фермы, где вас досыта накормят сырами, медом и вином! Покупайте все смело! Таких деликатесов больше нигде нет!!! Предупреждаю, заранее подумайте, как вы все это потащите! Разрешенный вес вывоза в аэропорту Пулы до 30 кг!

Безопасность. Я бы добавила – доброжелательность по отношению к туристам! Оценка 15+! Так вот. Доброжелательность такая, что просто ошарашивает!!! С вами здороваются все! И мужчины и женщины! Просто идут вам навстречу, улыбаются и здороваются! Некоторые экзотические так долго вам улыбаются и кричат вслед «Чао!», что падают с велосипеда! Русских туристов, т.е. туристов, обожают! Чувствую, что спина зачесалась, крылья пробираваются, видимо, от того что на душе так светло и радостно, когда тебя окружают любовью и восхищением!

Хотя не знаю, может, это на них MIRRA так действует! Их обоняние еще не измучено выхлопными газами и химическими выбросами в атмосферу, не разучились они чувствовать истинную силу трав и эфирных масел! Хотя, может, в этом и есть секрет их открытости и любви к ближнему! Может, наша MIRRA – ниточка, которая не дает нашим инстинктам забыть, что человек человеку брат! Ведь есть и еще один плюс, который никогда не понять тем, кто не ездил в компании наших прекрасных женщин! И мужчин, конечно!

Команда. Оценка 100+! Всю поездку мы то радовались вместе, то кидались на помощь, а вернее, в свои аптечки, когда кого-то подводило здоровье! В очередной раз убедилась, что мир тесен! Какая же это прелесть!!! Оказалось, что когда я была студенткой «иняза» в педагогическом институте Нижнего Тагила, в то же самое время там преподавала французский сегодняшний руководитель офиса MIRRA в этом городе Надежда Дерендяева! Много общих знакомых у нас оказалось! А Тамара Бескровная научила нас рисовать новые линии судьбы на ладони! Валентина Карпова «проставилась» за здоровье дочери коньячком и зелеными колпачками от наших баночек вместо рюмочек! Вот он минус – стаканов в номерах не было! Лариса Рожкова, юная леди, дала свой профессиональный фотоаппарат, когда мы поехали на озеро! Надя из Александра помогла выбрать шляпку Тане из Иванова! Ирина Жданова взяла, и просто так принесла мне десерт! Ирина Норка включала для нас музыку на пляже в своем компьютере! А Наталья Савостина помогла доехать девочкам из аэропорта до гостиницы! А я сейчас про все это пишу!

Думаю, я знаю, что посоветовать своей подруге. Только я дам ей два совета:

Первый. Поехать в Хорватию!

Второй! Стать нашим дистрибьютором!

А вы пока посчитайте все плюсики, а то я со счета сбилась!

Татьяна Вершинина

Витамины и биоэлементы в косметологии



Возникнув тысячелетия назад как декоративная косметика, к концу XX века косметология предстала в виде сложного научно-практического направления на стыке медицины, клеточной и молекулярной биологии, биохимии, фармакологии. А в XXI веке в это «научное сообщество» добавились витаминология, биоэлементология, нутрицевтика, нанотехнологии и многое другое. Рассматривать современную косметику только на уровне «нанесите крем на чистую кожу» было бы и смешно и грустно.

К счастью для всех нас – сотрудников и консультантов, пользователей продукции и читателей этой газеты – время формирования компании «МИРРА-М» (пятнадцать

лет тому назад) совпало с самым началом эпохи бурного развития современной косметологии. И уже с тех пор, с момента своего официального создания (1996 г.), Компания стала лидером отечественной косметологии – в области передовых научных идей и производственных технологий. В результате активной работы ведущих сотрудников компании в области косметики, ароматерапии, нутрициологии был создан арсенал эффективных средств по уходу за кожей и волосами, средств, оказывающих глубокое оздоровительное действие на другие органы, системы и весь организм. В числе этих средств – косметика для ухода за кожей разных типов и разных возрастных групп, линии средств для волос, полости рта, интимной сферы, эффективные космецевтики и биологически активные добавки (БАД) к пище. Это позволило в полной мере приступить к практическому решению актуальных косметологических задач, среди которых – комплексное и программное применение продукции, высокое качество и полная безопасность продуктов, подтвержденная эффективность, разработка и использование приемов индивидуального подхода при выборе средств и формировании косметических и оздоровительных программ.

Действительно, индивидуальный подход – принципиально важный фактор для достижения желаемого результата. Введение всевозможных градаций при оценке состояния кожи – ее типы и возрастные характеристики, фототипы (с учетом чувствительности к УФ излучению), лабораторные показатели эластичности, влаж-

ности и других свойств кожи – в конечном итоге направлены на наиболее точный подбор косметических средств в каждом конкретном случае.

Более сложные задачи, выходящие за рамки ежедневного ухода за нормальной кожей, требуют и более глубоких решений. Состояние здоровья в целом, по большому счету, зависит всего от трех причин – наследственности (врожденные особенности организма), воздействия окружающей среды и обмена веществ (снабжение организма необходимыми для жизни питательными веществами). Поэтому оценка и учет данных об обеспеченности жизненно необходимыми микронутриентами – один из ключевых факторов для реализации индивидуального подхода в косметологии.

Начиная с этого номера, в нашей газете будет публиковаться серия научно-популярных статей «Витамины и биоэлементы – MIRRA для здоровья и красоты». Это статьи об основных биоактивных веществах, определяющих состояние кожного покрова, наружных слизистых оболочек, волос и ногтей, а в ряде случаев – и всего организма. Естественно, что главное внимание уделяется дефицитам, нехватке в организме биоактивных веществ – главной причине ухудшения здоровья людей, роста заболеваемости и отсутствия увеличения продолжительности жизни практически во всех странах мира.

Но вот проблема: как нашему рядовому гражданину узнать, чего именно – из десятков значимых для здоровья биоактивных веществ – не хватает в его собственном организме? Может быть, это селен или марганец, а может быть – витамин А или

витамин D? В стране существует всего одна лаборатория, где можно сделать биоэлементный анализ волос, а комплексный анализ на содержание в организме витаминов – и вообще сделать нигде. К тому же дефицит микронутриентов (витаминов, биоэлементов и других жизненно необходимых веществ) никогда не бывает изолированным – обычно нарушен обмен сразу нескольких биоактивных веществ.

Где же выход? Выход есть. Дефицит (или избыток) содержания тех или иных микроэлементов или витаминов определяется не только лабораторными анализами, но и проявляется, – и это самое важное, – отклонениями в состоянии здоровья, различными синдромами и симптомами. Поэтому в Компании разработан «Информационный экспресс-опросник MIRRA» (для каждого микронутриента). Это – «ноу хау»! Анализ ответов на вопросы, содержащиеся в опросниках, позволяет получить ориентировочные сведения об обеспеченности организма человека жизненно необходимыми веществами, использовать результаты опроса при составлении индивидуальных косметологических программ. И, если нужно, провести дополнительные диагностические исследования, осуществить коррекцию выявленных отклонений. Ничем подобным ни одна косметическая компания не располагает. А MIRRA, как и пятнадцать лет назад, остается лидером отечественной косметологии в области передовых научных идей и производственных технологий.

И.Рудаков,
доктор медицинских наук
Л.Кондэ,
кандидат медицинских наук

Витамин А для здоровья и красоты

Информационный экспресс-опросник

Витамин А – это общее название группы близких по структуре соединений (ретинол, ретиналь и др.); жирорастворимый витамин, антиоксидант.

В организм витамин А поступает с животными жирами пищевых продуктов. Предшественник витамина – β-каротин содержится в растительной пище, всасывается в тонком кишечнике, поступает в лимфу, кровь и другие ткани, превращается в ретиналь и ретинол (который чаще всего и называют витамином А). Ретинол выделен в начале прошлого века из моркови, откуда и название всей группы веществ – каротиноиды (от франц. carotte – морковь). Каротиноиды, пигменты желтого или оранжевого цвета, содержатся во многих растениях, грибах, водорослях.

Полагают, что около половины потребности организма в витамине А обеспечивается за счет продуктов животного происхождения, а другая половина – за счет каротиноидов, содержащихся в растительной пище.

Разработаны нормативы среднесуточного потребления витамина А, β-каротина (в МЕ, в мг). Дозировки лекарственных препаратов, витаминно-минеральных комплексов, БАД рассчитываются с учетом этих норм (аннотации, этикетки).

Основное действие

В обиходе у витамина А много названий (витамин роста, друг кожи, витамин-нормализатор, антиксерофальмический витамин). Витамин А необходим для процессов роста и развития, участвует в антиоксидантной и иммунной защите, обеспечивает нормальное зрение. Витамин А нужен для созревания и дифференцировки тканей, «необходим каждой клеточке организма».

В первую очередь это относится к клеткам эпителиальных тканей, которые формируют кожный покров и слизистые оболочки рта, желудочно-кишечного тракта,

дыхательных путей и половых органов. Без ретинола невозможно нормальное продуцирование слизи, которая смазывает и защищает наружные и внутренние слизистые оболочки.

Таким образом, витамин А поддерживает здоровье кожи и функции слизистых оболочек, участвует в формировании хрящевой и костной ткани, обеспечивает нормальное зрение, является важнейшим компонентом антиоксидантной и иммунной защиты,

Дефицит витамина А

Недостаток в организме витамина А сопровождается изменениями практически во всех органах. При этом отмечают как «общие» симптомы (утомляемость, нарушения сна, головные боли и т.д.), так и склонность к воспалительным изменениям слизистых оболочек многих органов. Раннее и хорошо заметное проявление нехватки ретинола – сухость кожи и слизистых оболочек. Нарушаются функции потовых и сальных желез, кожа становится сухой – вначале на локтях, коленях, тыльных поверхностях кистей рук, а позже – на более обширных участках. Кожа шероховатая, приобретает вид «терки». Развивается кератоз, утолщается кожа ладоней, подошв. Кожа чаще воспаляется, появляются угри и гнойничковые высыпания, иногда развивается склонность к фурункулезу.

При дефиците витамина А появляется перхоть, волосы утрачивают блеск, становятся сухими и тусклыми, выпадают. Ногти расслаиваются, на них появляются бороздки.

Умеренный дефицит витамина часто сопровождается ослаблением зрения. Особенно необходим ретинол для ночного (сумеречного) зрения, снижение которого («куриная слепота») является одним из ранних признаков нехватки витамина в организме. В числе первых симптомов нарастающего дефицита – повышенная чувстви-

тельность глаз и утомляемость при зрительных нагрузках (отсюда – необходимость защищать глаза темными очками). Но если, на фоне недостатка витамина А, интенсивные и постоянные зрительные нагрузки продолжают, то часто появляются зуд и рези, жжение и покраснение век, слезы в уголках глаз. Сухость конъюнктивы и роговицы глаз – очень опасное явление, особенно если дефицит витамина прогрессирует, поскольку все может закончиться перфорацией роговицы и слепотой.

Дефицит витамина А проявляется и склонностью к хроническим воспалительным заболеваниям полости рта, кишечника, бронхов и легких, органов половой сферы.

А можно ли – без дорогостоящих и не всегда доступных лабораторных исследований – судить о недостатке в организме витамина А? Во многих случаях – можно!

На основании современных данных клинической витаминологии и нутрициологии, наблюдений применения витаминсодержащих биодобавок и косметических средств Компании MIRRA разработаны специальные информационные экспресс-опросники. Ответы на эти опросники позволяют оценивать состояние обмена важнейших и наиболее изученных в настоящее время микронутриентов (витаминов и биоэлементов).

Смотрите экспресс-опросник MIRRA с перечнем общих и местных проявлений (признаков, симптомов), характерных для нехватки в организме витамина А. Ответ «да» на тот или иной отдельный вопрос не обязательно означает состояние дефицита того или иного витамина. Однако большое количество положительных ответов указывает на высокую степень вероятности нехватки важного для здоровой жизни витамина (в данном случае – витамина А).

См. таблицу на стр. 3 ➔

Ответы на предложенные вопросы позволяют легко ориентироваться в возможных отклонениях. Так, ответы №№ 1-4 позволяют судить об общем состоянии (поведение, центральная нервная система), которое нарушается при недостатке витамина А. То же относится и к вопросам №№ 5-9 (веки, глаза, зрение), №№ 10-20 (кожа и волосы) и т.д.

При проявлениях недостатка в организме витамина А необходимо пересмотреть рацион, увеличить потребление продуктов, содержащих витамин А и β-каротин, применять биоактивные добавки к пище (МИРРАВИТ, МИРРА-ОКО, МИРРАСИЛ-2, МЕДЕЛЛА-1) и витаминсодержащую косметику. Большой и разнообразный арсенал оздоровительных и косметических средств Компании позволяет рекомендовать программы применения этих средств с учетом индивидуальных особенностей. Так, из перечня симптомов, приведенных в опроснике, видно, что признаки нехватки витамина А сгруппированы по системам. Соответственно, при преимущественном нарушении зрения коррекцию нехватки витамина А лучше проводить с помощью БАД МИРРА-ОКО, кожи и слизистых оболочек – с БАД МИРРАВИТ и МИРРАСИЛ-2, общих симптомов – БАД МЕДЕЛЛА-1 и т.д. Косметические средства, содержащие в своем составе β-каротин, имеются во всех сериях линий повседневного и интенсивного ухода за кожей, в других линиях и могут эффективно использоваться в самых различных вариантах.

Ни в коем случае не следует забывать и о продуктах питания. Много витамина А содержится в рыбьем жире, сливочном масле, сметане, сливках, твороге, сыре, яичном желтке, печени. Однако, в рыбьем жире содержание витамина А в десятки раз выше, чем в сливочном масле.

Источником β-каротина служат овощи и фрукты, особенно окрашенные в красные и желтые цвета (чем интенсивнее окраска, тем больше каротина). В их числе – желтые дыни и тыквы, морковь, красный и желтый перец, томаты, абрикосы, а также зелень – шпинат, укроп, зеленый лук, петрушка, листья сельдерея, щавель. Богаты каротином ягоды (рябина, шиповник, черная смородина, облепиха) и некоторые лекарственные растения (крапива, одуванчик, клевер).

Нелишне знать, что обычная тепловая обработка мало влияет на содержание витамина в продуктах, но при неправильном хранении (расщепление под влиянием перекисей жирных кислот) уровень витамина А значительно снижается.

Информацию о применении косметики и БАД МИРРА при патологии зрения, обусловленной недостатком витамина А, – см. Л.Кондэ и соавт. Практическое руководство. Веки, глаза, зрение. М., 2011. 28 с. Подробные описания БАД к пище, рекомендации и схемы их применения – см. И.Рудаков и соавт. Практическое руководство. Биологически активные добавки к пище. М., 2011. Витамин А (дефицит); стр. 66-69, схемы 011-016.

Подробные описания косметических продуктов, содержащих β-каротин, и рекомендации по использованию косметики при сухости кожи и слизистых оболочек – см. А.Голубков, И.Рудаков. Справочник по продукции. М., МИРРА, 2011.

Осторожность. В отличие от водорастворимых витаминов, которые не накапливаются в организме «впрок», жирорастворимые обладают некоторой способностью к депонированию (как, например, витамин А в печени). Это – естественный физиологический механизм. Однако, массивный и длительный прием лекарств, содержащих витамин А в дозах, намного превышающих рекомендуемые, может в единичных случаях сопровождаться явлениями «гипервитаминоза А». У маленьких детей при приеме избыточных количеств каротина (например, морковное пюре для прикорма или лекарственные препараты) может постепенно появиться желтовато-оранжевое окрашивание кожи и склер (обычно без признаков интоксикации). Естественно, нужно избавить детей от неразумно высокого содержания каротинов в прикорме, прекратить избыточное поступление витамина А.

«Околомедицинские страшилки» о широкой распространенности острых отравлений витамином А не обоснованы и вредны. Прислушиваясь к ним, часть населения

вообще лишает себя витамина А и вместо мифических «гипервитаминозов» получает вполне реальные заболевания.

Комментарий. Витамин А – не только незаменимый микронутриент, нужный всем клеткам и тканям, но и биоактивное вещество, которое оказывает определяющее влияние на состояние и функции кожи. Поэтому предшественники витамина и близкие по действию вещества (β-каротин, ликопин и др.) широко представлены в качестве ингредиентов в продуктах всех линий MIRRA.

Чтобы судить о состоянии своего здоровья, надо обладать некоторыми познаниями (и умениями тоже). Измеряют же люди температуру, становятся на весы, считают пульс. Не менее важно знать и о состоянии обеспеченности своего организма необходимыми для нормальной жизни пищевыми веществами. Витамин А – одно из важнейших среди них.

Л.Кондэ,

кандидат медицинских наук,
врач высшей категории



МИРРА: Информационный экспресс-опросник (витамин А)

01	Общая слабость, повышенная утомляемость	да	нет	не знаю
02	Нарушение сна, бессонница	да	нет	не знаю
03	Ощущение шума в ушах	да	нет	не знаю
04	Головные боли	да	нет	не знаю
05	Повышенная чувствительность глаз к яркому свету	да	нет	не знаю
06	Повышенная утомляемость при зрительных нагрузках	да	нет	не знаю
07	Зуд, жжение, рези в глазах при интенсивных нагрузках	да	нет	не знаю
08	Гиперемия и утолщение краев век, чешуйки у основания ресниц	да	нет	не знаю
09	Резкое ухудшение зрения при недостаточной освещенности	да	нет	не знаю
10	Волосы сухие	да	нет	не знаю
11	Волосы утрачивают блеск, тусклые	да	нет	не знаю
12	Волосы усиленно выпадают	да	нет	не знаю
13	Перхоть, склонность к развитию себорейного дерматита	да	нет	не знаю
14	Ногти тонкие, ломкие; бороздки на ногтях	да	нет	не знаю
15	Кожа сухая (на локтях, коленях, тыльных поверхностях кистей)	да	нет	не знаю
16	Кожа шероховатая (иногда приобретает вид «терки»)	да	нет	не знаю
17	Кожа утолщенная на ладонях, подошвах, растрескивается	да	нет	не знаю
18	Повышенная болевая и температурная чувствительность кожи	да	нет	не знаю
19	Кожа на отдельных участках легко воспаляется; единичные угри	да	нет	не знаю
20	Ускоренное старение кожи, появление морщин	да	нет	не знаю
21	Сухость губ	да	нет	не знаю
22	Трещинки в уголках рта	да	нет	не знаю
23	Сухость слизистых оболочек полости рта	да	нет	не знаю
24	Повышенная чувствительность зубной эмали	да	нет	не знаю
25	Наклонность к воспалительным заболеваниям бронхов и легких	да	нет	не знаю
26	Наклонность к воспалительным заболеваниям кишечника	да	нет	не знаю
27	Наклонность к воспалительным заболеваниям половых органов	да	нет	не знаю
28	Наклонность к воспалительным заболеваниям мочевого пузыря	да	нет	не знаю
29	Слабая эрекция, снижение полового влечения	да	нет	не знаю
30	Патология хрящевой ткани, проблемы с суставами	да	нет	не знаю

Колонка главного технолога

1. Продолжим разговор о натуральности наших средств и их отдельных ингредиентов.

Следующий шаг к достижению «природного совершенства» MIRRA осуществляет в Линии DENT – средствах гигиены полости рта. Мы приступили к совершенствованию формул зубных паст – укрепляющей и освежающей. Для замены SLS – лаурилсульфата натрия (что я вам обещал в прошлом году) завершены лабораторные испытания нового для нас 100% натурального биотехнологического ПАВ – лауроил саркозината: аминокислота метилглицин (саркозин) + жирная кислота растительного масла. В конце июня начаты производственные испытания по дробному «вытеснению» SLS – лаурилсульфата, которые продлятся до конца года. Сразу предупреждаю, что пены будет меньше и чуть изменится оттенок вкуса. С этим придется смириться – в стремлении к «природе» в ущерб «химии» (хотя и вполне безопасной – что бы ни твердили полуграмотные корреспонденты ТВ) практически всегда чем-то приходится жертвовать.

2. Вниманию дистрибьюторов!

Бальзам МИРРАЛГИН и другие яркоокрашенные продукты.

Еще раз напоминаю, что в нашей косметике отсутствуют синтетические красители, которые на этикетках обозначаются как «С1 + номер (С1 переводится как COLOR INDEX). Цвет продукции определяется только натуральными компонентами, которые никогда не обеспечивают 100% совпадение оттенка цвета от партии к партии – точно так же, как любая новая партия эфирных масел никогда полностью не повторяет гамму запахов предыдущей партии.

Сейчас, с новой партией бета-каротина, МИРРАЛГИН стал чуть бледнее. Принято решение: для достижения прежней интенсивности окраски продукта в производственном цикле бальзама МИРРАЛГИН с июля начать работу по усилению индивидуально-го бета-каротина комплексом каротиноидов томатов на основе более темноокрашенного ликопина.

3. Перед уходом в отпуск желаю сотрудникам и дистрибьюторам MIRRA богатырского здоровья и приятного комфортного отдыха!

До встречи в сентябре!

А.Голубков,
кандидат химических наук

Нашей Компании 15 лет!

1-2 октября в Москве MIRRA проводит
праздничный Марафон

Мы ждем Вас на юбилей!



Два счастливых дня!

Конференция дистрибьюторов MIRRA, Хабаровск



Зал, торжественно украшенный в честь праздника, радовал глаз: флаги MIRRA, шары с логотипом Компании... они парили над нами, как голуби мира, надежды и уверенности. Ведь наша Компания по-другому не может. А праздничное настроение добавили подарки, которые мы выдавали каждому участнику конференции.

Открыла конференцию региональный лидер, Бриллиантовый мастер Нина Калита. С приветственным словом выступил Исполнительный директор MIRRA Габиль Аллахвердиев, впервые посетивший наш город. Он рассказал о рынке косметической продукции и о том, что MIRRA продолжает укреплять свои позиции на мировом уровне. На одном дыхании зал прослушал лекцию Елены Аксеновой. Во время выступления Сергея

Волынца все быстро стали соображать, что же делать для того, чтобы грамотно выстроить структуру. Зал просто взрывался аплодисментами во время семинара Максима Сергеева, с нетерпением ждем его с новыми тренингами!

В завершение конференции победителям Промо «Первая линия» были вручены подарки – необычайно элегантные золотые подвески. Компания наградила грамотами и подарками 9 лучших дистрибьюторов. В финале состоялся розыгрыш лотереи по накладным с розовыми покупками от 25 очков, которую виртуозно и задорно провели Сергей Волынец и Максим Сергеев. Счастливые обладатели призов – 14 человек – уже на следующий день пошли отоваривать подарочные сертификаты. Ну, а во время розыгрыша супер-приза, ноутбука, зал просто замер. На мой взгляд, заслуженно он достался дистрибьютору с 14-ти летним стажем Ларисе Снесарь. Показательно еще и то, что она первая купила билеты на конференцию себе и супругу, с недавнего времени – тоже дистрибьютору MIRRA.

Наталья Корниенко, менеджер

Я не пропускаю конференции с 2008 года и могу сказать следующее: уровень проводимых мероприятий заметно вырос!

Огромное спасибо организаторам конференции – все продумано до мелочей. Комфортный зал, обед в ресторане, высокий темп проведения всех мероприятий, чередование информационных блоков с праздничными награждениями.

Татьяна Мельникова, дистрибьютор

Благодаря грамотной и профессиональной конференции я поняла очень многое. Спасибо! И желаю Компании новых открытий и побед.

Ирина Чертинова, новичок

Правильно сказано, что время с друзьями летит незаметно. 14 лет в Компании, с людьми, которые становятся близкими, родными. Семинар как очередной итог многолетней работы нашего центра показал и доказал, что мы занимаемся нужным делом. Всем спасибо! Ждем новых встреч.

Лариса и Сергей Снесарь, дистрибьюторы

Конференция просто великолепна – очень важны не только знания о продукции, но и умение правильно преподнести потребителю поистине уникальный товар. Огромное спасибо всем, кто помогает нам выйти на новый, более высокий уровень продаж и саморазвития, а именно – сотрудникам MIRRA.

Галина Колодяжная, косметолог

Полный аншлаг!

Семинар дистрибьюторов MIRRA, Волгоград



В июне перед дистрибьюторами Волгограда выступил ведущий специалист MIRRA Григорий Павловский. Двухдневное мероприятие, новая и очень полезная информация, ответы на вопросы – вот лишь малая часть того, что было представлено в Волгограде. Своими отзывами о семинаре с нами поделились дистрибьюторы. Им слово.

Волгоградцы давно знают и любят Григория Павловского, на всех его семинарах всегда полный аншлаг. Так было и в этот раз. Зажигательно, эмоционально и профессионально Григорий раскрыл две сложнейшие темы. Он дал нашим дистрибьюторам очень четкий план действий, разбавив теоретическую часть примерами из личной практики. После окончания семинара его засыпали вопросами. В конце мероприятия лучшим дистрибьюторам были вручены призы и подарки.

Дистрибьюторы Волгограда

В теплой и радушной атмосфере прошел семинар Григория Павловского, который сумел создать в зале рабочую обстановку, активно вовлекая слушателей в обсуждение тем. Было много примеров, руководства к действию, были смех и аплодисменты.

А. Шмойлова, Золотой Мастер

Прошедший семинар еще раз показал, какие талантливые люди выросли в нашей Компании. Зная «изнутри» проблемы дистрибьюторов, Григорий Михайлович доходчиво и зажигательно осветил животрепещущие вопросы. Приводя массу интересных и полезных примеров, он сумел «зажечь» зал. Спасибо, Григорий! Ты – наш человек!

Лидия Авраменко, Серебряный Мастер

Люблю семинары за возможность обновить свои знания. Благодаря Григорию Павловскому поняла свою давнюю ошибку в работе с клиентами. Получила положительный заряд. Снова захотелось дискутировать, убеждать и доказывать, чтобы добиться еще больших результатов.

Елена Корсун, Серебряный Мастер

Информационное цунами!

Конференция дистрибьюторов MIRRA, Владивосток



На владивостокскую конференцию дистрибьюторов MIRRA прибыли представители всех Приморских городов и населенных пунктов: Арсеньев, Находка, Уссурийск, Лесозаводск, Спасск-Дальний, Артем, Большой Камень. Это был торжественный для всех нас день. День встречи коллег и друзей.

Великолепные обучающие выступления представителей MIRRA Габиль Аллахвердиева, Сергея Волынца, Елены Аксеновой и бизнес-семинар Максима Сергеева потрясли нас в буквальном смысле. На нас буквально обрушился вал новой и очень полезной информации. Прямо информационное цунами!

Инструменты бизнеса, которые Компания дает нам, уникальны, эффективны и одновременно просты в использовании. Главное, – не спать, а методично и рационально использовать полученные знания.

На конференции были вручены благодарственные письма дистрибьюторам Компании за высокие показатели в работе. Поздравили и тех, кто достиг нового уровня мастерства. Наградили и участников Промо.

В заключение мы поздравили Валентину Рафалович и Валентину Лазареву. Они выполнили Промо «Путешествие с MIRRA» целых 9 раз! Главное преимущество MIRRA – умение создавать особый личный контакт с нашими дистрибьюторами. Это отличает нас от конкурентов, и в этом наша сила! Это наш главный инструмент, который делает Компанию еще сильнее, а каждого из нас – еще успешнее!

Отсчет нового времени

Конференция дистрибьюторов MIRRA, Комсомольск-на-Амуре

Этот день стал самым долгожданным и для наших дистрибьюторов, и для клиентов MIRRA. Ведь такая встреча с участием руководителей Компании впервые прошла в нашем городе.

Поклонники продукции MIRRA и те, кто вместе с ней делает свой бизнес, с радостью приняли приглашение на конференцию. Встреча прошла в зале центральной библиотеки им. Николая Островского. И несмотря на то, что день был будний, к 18-00, к началу мероприятия, в зале собралось 110 человек.

Словами приветствия и благодарности открыла конференцию руководи-

тель регионального склада Инна Котляр и представила собравшимся гостей из Москвы. После этого на сцену вышла Елена Аксенова. Несмотря на ограниченное время, она очень интересно и доходчиво, начиная от самых азов, объяснила основные особенности и преимущества продукции MIRRA. Затем Сергей Волынец вручил руководителю регионального склада Инне Котляр



памятный подарок – часы с логотипом MIRRA. Он пожелал, чтобы эти часы были символом отсчета нового времени для нашего города – времени, когда день ото дня будет расти число жителей Комсомольска-на-Амуре, пользующихся продукцией Компании. Потом гости ответили на вопросы из зала. После этого состоялась торжественная церемония награждения самых

активных и успешных дистрибьюторов.

Этот день был очень важным: для кого-то он стал первым шагом к сотрудничеству с Компанией, а кто-то выбрал для себя и своей семьи продукцию MIRRA. Кроме того – этот день поставил перед нами высокие цели для дальнейшего развития.

Инна Котляр

Поздравляем!



Почетные знаки присвоены следующим дистрибьюторам компании MIRRA:

Мастер

Дина Самахвал (МО, Нарофоминск)
Валерий Машуков (МО, Долгопрудный)
Феликс Кантор (Санкт-Петербург)
Светлана Латышева
 (Ленинградская обл., Пушкин)
Татьяна Матлюк (Республика Коми, Печера)
Евгений Гербель
 (Кемеровская обл., Прокопьевск)
Дмитрий Гербель
 (Кемеровская обл., Прокопьевск)
Татьяна Сытова (Кемеровская обл., Прокопьевск)
Светлана Пермякова
 (Свердловская обл., Качканар)
Лиза Макитова (Кабардино-Балкария, Нальчик)
Татьяна Наумова (Иркутск)
Роман Мосякин (МО, Щелково)
Светлана Рябенкова (Мурманск)
Прокопьев Андрей (Украина, Киев)

Золотой мастер

Ирина Гербель (Кемеровская обл., Прокопьевск)

Платиновый мастер

Алла Долголюк (Кемеровская обл., Прокопьевск)
Карелина Лилия (Москва)

Март 2011