

Tiens 

2022

ИЮНЬ

Тяньши в Казахстане

Официальный сайт: kz.tiens.com

ЛЕТО –
время сердца



УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЛЕТОМ

СОХРАНИМ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ ЗДОРОВЫМИ

Согласно теории традиционной китайской медицины небо, земля и люди – это гармоничное целое. Естественные законы природы влияют на правила движения и обмен веществ в организме человека. Четыре времени года сменяют друг друга и этот цикл бесконечен. Каждый период года связан с активностью того или иного органа в теле человека. Лето – это время позаботиться о здоровье сердца.

В своей жизни человек решает очень много разных вопросов в самых разных сферах. А с точки зрения здоровья необходимо поразмышлять над следующими темами: сколько мы можем прожить? Здоровы ли мы? Что мы можем сделать, чтобы улучшить качество своей жизни? Ответы на эти вопросы помогут нам сохранить здоровье и жить полноценно. И если вы действительно любите жизнь – заботиться о здоровье следует начать прямо сейчас.

XXI век – это эпоха большого здоровья, где главную роль должна играть профилактика. Поэтому китайская традиционная культура оздоровления очень актуальна для современных людей. Мы должны использовать ее достижения для сохранения здоровья. Если современный человек хочет каждый день жить в добром здравии, то он просто обязан знать теорию поддержания здоровья в соответствии с сезонами года.

КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПО СЕЗОНАМ ГОДА

Осень – время восполнения питательных веществ.

Зима – время профилактики, следует повышать иммунитет.

Весна – это время очищения, мы должны избавить организм от всех вредных веществ, которые в нем накопились.

Лето – время регуляции. Необходимо регулировать общий баланс организма.

Теория оздоровления по сезонам учитывает достижения китайской медицины и требует, чтобы в каждый сезон проводились специальные мероприятия для защиты наиболее слабого органа.

СЕКРЕТ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЛЕТОМ

Основное – следить за здоровьем сердца, дополнительное – нормализовать работу селезенки.

Если не беречь сердце летом, очень легко спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания. Когда мы знаем принципы здоровой жизни, мы можем правильно организовать свой распорядок дня.

Чтобы избежать возникновения серьезных проблем с сердцем, мы должны обращать внимание на наши повседневные привычки. Какие вредные привычки и негативные факторы могут спровоцировать сердечные заболевания?

1. Злоупотребление алкоголем.
2. Неумеренность в еде и питье.
3. Запор.

«Тяньши в Казахстане»

В соответствии с теорией традиционной китайской медицины, все нарушения работы сердца можно разделить на четыре группы, и для каждой из них есть своя программа.

ПЕРВАЯ ГРУППА – нарушения в работе сердечно-сосудистой системы при двойной слабости желудка и селезенки.

Для людей этой группы рекомендуется три продукта: «Тяньши» с высоким содержанием кальция, Капсулы «Вэйкан» «Тяньши» и Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса. Кальций выполняет много важных функций, и в том числе обеспечивает нормальный ритм сердца. Капсулы «Вэйкан» «Тяньши», помимо нормализации работы сердца и очищения сосудов, обладают еще и нормализующим действием на желчный пузырь и печень.

Если желчный пузырь и печень работают нормально, желудок и селезенка тоже придут в норму, поэтому этот продукт оказывает благотворное действие на пищеварительную систему. Кордицепс нормализует работу почек. Вот почему этот комплекс будет очень эффективен для тех людей, у которых не только проблемы с сердцем, но и слабая пищеварительная система.

ВТОРАЯ ГРУППА – для нормализации нарушений в работе сердечно-сосудистой системы при избыточной энергии ян печени. То есть, если проблемы с сердцем вызваны гиперфункцией печени.

В таком случае обычно мы тоже рекомендуем три продукта: Хитозан в капсулах «Тяньши», Капсулы «Вэйкан» «Тяньши», Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса.

Хитозан очень хорошо нормализует работу печени. Кроме того, это продукт, создающий щелочную реакцию, что тоже полезно для успокоения печени. Капсулы «Вэйкан» «Тяньши» добавляют по той же причине: полезно и для сердца, и для печени. А Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса – для почек.

ТРЕТЬЯ ГРУППА – для нормализации нарушений в работе сердечно-сосудистой системы при конфликте сердца и почек. Что значит «конфликт сердца и почек»? Это значит, что они работают не согласованно. Мы используем Капсулы с ресвератролом «Тяньши» для нормализации работы сердца, Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса – для нормализации работы почек. «Тяньши» с высоким содержанием кальция нормализует сердечный ритм.

ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА – для нормализации нарушений в работе сердечно-сосудистой системы при слабости ци легких. В этой программе тоже три продукта: «Тяньши» с высоким содержанием кальция, Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса и Целебные капсулы «Тяньши». Мы знаем, что Целебные капсулы «Тяньши» улучшают снабжение сердца и легких кислородом.

Базовая идея, лежащая в основе разработки продукции компании «Тяньши» – это комплексный, многоэтапный подход к организму. В основе его лежит система знаний о том, какие продукты и на каком этапе необходимо принимать, чтобы максимально грамотно и эффективно защитить свой организм.

Помните, причины развития нарушений работы сердца у всех людей разные. Разным людям нужна разная продукция.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Первое – соблюдение режима дня – нужно обеспечить хорошее качество сна.

Второе – движение. Следует обеспечить разумную и подходящую именно вам двигательную активность.

Третье – оздоровление эмоциональной сферы – сохраняйте ровное состояние духа, не стоит очень сильно сердиться или радоваться. Сердце не любит сильных эмоций, ни радостных, ни печальных.

Четвертое – правильное питание – больше есть горького, меньше соленого, не употреблять жирную пищу.

Если проводить эффективную профилактику, следует не только принимать продукцию «Тяньши», но и соблюдать рациональный режим дня, сформировать полезные повседневные привычки и не нарушать запреты. Эффективным будет только комплекс профилактических мер.

Недостаточно обращать внимание только на меры по оздоровлению. Нужно знать четыре главных запрета для летнего времени. Это то, чего категорически нельзя делать.

Первое – летом нельзя на голодный желудок пить чай.

Второй запрет – нельзя мыться холодной водой. Даже несмотря на жару, обливаться или мыться холодной водой все-таки нельзя. Летом янная энергия распространяется вовне, а холодная вода может ее поразить. Поэтому особенно утром надо использовать теплую воду.

Третье – нельзя переохлаждаться ночью во время сна и ложиться поздно.

Четвертое – нельзя есть сырое и холодное, особенно вечером. Погода жаркая, длинный световой день, все ложатся поздно, если перед сном еще и съест что-то сырое и холодное, это будет вредно и для сердца, и для селезенки. Селезенке не нравится сырое и холодное. А больше всего ей не нравится переедание. Слабые желудок и селезенка – прямой путь к возникновению нарушений работы сердца.

От всей души желаем вам ничем не болеть и до старости сохранять крепкое здоровье!

КАПСУЛЫ «ВЭЙКАН» – НЕИССЯКОЕМЫЙ ИСТОЧНИК ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ



Зародыши пшеницы отличаются богатым содержанием витамина Е, полиненасыщенных жирных кислот. Продукт является источником лецитина и бета-каротина, других активных веществ и богатых питательных компонентов. Дефицит витамина Е наблюдается у 80% населения, особенно у жителей городов. Капсулы «Вэйкан» «Тяньши» состоят из натуральных ростков пшеницы, в состав которых входит чистейший витамин Е. в рекомендуемой дозировке.

Витамин Е – универсальный защитник клеточных мембран от окисления, антиоксидант. Способствует включению селена в состав активного центра глутатионпероксидазы и защищает эритроциты, улучшая транспорт кислорода к тканям – антигипоксант.

Также он обладает определенными эстрогеноподобными свойствами, препятствует образованию тромбов, увеличивает выносливость и силу мышц.

Бета-каротин активизирует иммунную систему. Он важен для зрения и является элементом профилактики катаракты и «куриной слепоты», а также сердечно-сосудистых заболеваний.

Присутствие двух мощных антиоксидантов в одном продукте повышает его ценность и эффективность, что определяет спектр его применения.

Настройтесь на успех и воспользуйтесь капсулами «Вэйкан» от «Тяньши», они разработаны специально для людей, подверженных хронической усталости.

АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КАПСУЛ «ВЭЙКАН»:

- Масло зародышей пшеницы.
- Лецитин.
- Бета-каротин.

Масло зародышей пшеницы является рекордсменом по содержанию витамина Е среди всех природных соединений.

Оно содержит незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, а также витамины А, Д, В3, В5, В9.

РЕКОМЕНДОВАНЫ ДЛЯ:

- людей, желающих активно противостоять старению организма;
- профилактики проблем сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца и т.д.);
- профилактики проблем, связанных с работой печени и желчного пузыря.

Капсулы «Вэйкан» «Тяньши» – источник живой энергии, вобравший в себя тепло солнца и натуральную силу «живых» зерен позолоченной пшеницы.

Регулярное применение капсул позволит жить активно, все успевать и, кроме того, еще и противостоять старению организма.

«Тяньши в Казахстане»

Капсулы с ресвератролом «Тяньши» являются очень мощным антиоксидантным средством, которое самым активным образом способствует процессу общего укрепления человеческого организма, профилактике работы сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, данный препарат существенным образом сокращает степень вязкости крови.

ЦЕЛЕБНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

В качестве активного вещества, данного БАДа выступает ресвератрол, который по своим характеристикам относится к растительным пигментам, то есть к флавоноидам. Главной отличительной особенностью данных соединений является способность к модифицированию реакции человеческого организма на различного рода вирусы, а также аллергены. У них также ярко выражены антиоксидантные свойства, что, в свою очередь, позволяет защищать мембрану от окисляющих процессов, а также от попадания в нее так называемых свободных радикалов.

Флавоноиды называют «натуральными биологическими модификаторами реакции» из-за их способности изменять реакцию организма на другие вещества, такие как аллергены, вирусы и канцерогены.

Антиоксидантные свойства флавоноидов имеют более широкий спектр, чем у таких антиоксидантов, как витамины С и Е, селен и цинк. Разные флавоноиды дают различные эффекты.

Ресвератрол на клеточном уровне замедляет преждевременное старение кожи. Блокирует наиболее значимые факторы старения – гиалуронидазу, колагеназу, эластазу! Эти ферменты оказывают разрушающее воздействие на собственные белки кожи и внеклеточный матрикс (коллаген, эластин, гиалурон), при их блокировке разрушение белков кожи останавливается, старение замедляется. Улучшает внешний вид кожи, восстанавливая ее гладкость и эластичность. Мощный природный антиоксидант связывает и выводит из организма свободные радикалы.

Стимулирует выработку сиртуинов. При различных «поломках» ДНК, вызванных возрастными изменениями, солнечной активностью, свободными радикалами и прочими причинами, сиртуины скапливаются вокруг проблемной зоны и устраняют проблему. С возрастом требуется стимуляция сиртуинов, т.к. при старении очаги возникают чаще. Предупреждает последствия стрессов и борется с преждевременным старением.

Капсулы с ресвератролом «Тяньши» рекомендованы людям со слабой психикой и при сильных, эмоциональных нагрузках. Помогут организму быстро адаптироваться к проблемным ситуациям и устранят последствия стресса. Улучшат микроциркуляцию крови в органах и тканях, а также восстановят и поддержат защитные свойства организма.

ЗАБОТА О СЕРДЦЕ
И СОСУДАХ –
КРАСОТА, МОЛОДОСТЬ
И СТРОЙНАЯ ФИГУРА



МИНОВЕНИЕ НЕВОЗМОЖНО ПОВТОРИТЬ ПАМЯТЬ МОЖЕТ ВЕРНУТЬ НАС В ПРОШЛОЕ



Таланты и способности закладываются в человеческом мозге с рождения. И от того, насколько сбалансировано питание, насколько регулярно поступают в организм микро- и макроэлементы и витамины, зависит формирование интеллекта и когнитивных способностей индивидуума.

Мозг как главный орган человеческого тела начинает формироваться уже на первых неделях жизни зародыша в чреве матери и к моменту появления на свет человек имеет совершеннейший инструмент для исследования окружающего мира и взаимодействия с ним через органы чувств. Новые знания загружаются в мозг и запускают тысячи нейронных связей для усвоения, обработки, регистрации и последующего извлечения из архива загруженной информации. Так работает человеческая память. Развитие этой удивительной способности мозга достигает максимума к 25 годам и до 40-45 лет держится на высокой отметке, а затем начинает снижаться.

И все-таки наступает такой период, когда человек с удивлением обнаруживает, что не может вспомнить фамилию

актера, которого сто раз видел на экране, что забыл, уходя, запереть на ключ входную дверь, и что в таблице умножения, с детства крепко сидящей в голове, вдруг появились пробелы. Выпавшие кластеры информации наряду с замедлением реакций, нарушением координации движений свидетельствуют об изменениях, происходящих в головном мозге. Ухудшение функций мозга связано со снижением содержания ацетилхолина – вещества, ответственного за рациональное познание мира и взаимодействие с ним. Нивелировать исчезновение ацетилхолина, а, следовательно, активировать клетки головного мозга возможно с помощью такого питательного вещества, как лецитин – предшественник ацетилхолина, основной медиатор головного мозга и периферической нервной системы.

Для того чтобы активировать клетки мозга, помочь снять усталость, повысить внимательность во время учебы и работы компания «Тяньши» предлагает несколько комплексов продукции предназначенных для разных категорий потребителей.

«Тяньши в Казахстане»

ВАС БЕСПОКОИТ УХУЩЕНИЕ ПАМЯТИ?

Плохая концентрация внимания? Снижение способности к восприятию информации? Чувство усталости?

КАЛЬЦИЙ «ТЯНЬШИ»

Лецитин – «связной для мозга». Это предшественник вещества, участвующего в нейротрансmissione – ацетилхолина, это важный нейротрансмиттер для нейронной передачи информации, стимулирующий функции головного мозга усиливающий память, а также мыслительные и аналитические способности.

ПОПОЛНЯЕТ ЛЕЦИТИНОМ И ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС УХУЩЕНИЯ ПАМЯТИ

К 25 годам память достигает пика своих возможностей. До 35–45 лет когнитивные функции сохраняются на одном уровне, затем начинают снижаться.

С возрастом память слабеет. Причина этого в определенной степени связана с недостатком ацетилхолина. Ацетилхолин – необходимый компонент для передачи информации в нервной системе. Липиды и холин, получаемые человеческим мозгом непосредственно из крови, очень быстро преобразуются в ацетилхолин. При дополнительном приеме лецитина (предшественника ацетилхолина) можно замедлить процесс ухудшения памяти и предотвратить или отсрочить наступление старческого слабоумия.

Таурин стимулирует развитие нервной системы, повышает скорость и точность запоминания в процессе учебы, предотвращает старение нервной системы.

Ферментированный костный кальций – ионы кальция участвуют в синтезе и высвобождении нейротрансмиттеров, ускоряют нейтропроводимость.

Витамин В1 помогает мозгу в выработке энергии.

Витамин В12 помогает сконцентрировать внимание, усилить память.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ВЫСОКИЕ НАГРУЗКИ И СТРЕССЫ

Капсулы с цинком «Тяньши» + Кальций «Тяньши» + «Омега-3» с витамином Е «Тяньши» + Капсулы «Вэйкан» «Тяньши» + Капсулы «Тяньши» с мицелием кордицепса.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТА

Восполнение достаточного количества лецитина в составе капсул Кальций «Тяньши» и «Вэйкан» поможет увеличить скорость передачи информации, улучшить жизнеспособность мозга, рождение новых клеток, улучшить память и способность к обучению. Особенно необходим лецитин тем, чья работа связана с обработкой большого количества информации, концентрацией внимания, напряженной умственной деятельностью.





Слово «Аллергия» заимствовано из греческого языка и означает «другое действие». Таким образом, аллергия – это изменения реакции организма на воздействие обычных веществ, имеющих в окружающей среде, которые сами по себе являются безопасными. Такие вещества называются аллергенами, и самые обычные из них происходят от домашних клещей, плесневых грибов, шерстистых животных, продуктов питания, лекарств, металлов и пыльцы трав и деревьев.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ?

Когда у вас аллергия, иммунная система создает антитела, которые идентифицируют конкретный аллерген как вредный, хотя это не так. Когда вы вступаете в контакт с аллергеном, реакция иммунной системы может воспалить кожу, пазухи, дыхательные пути или пищеварительную систему. Аллергические реакции могут варьироваться от легких до тяжелых.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ – чихание, зуд носа и глаз, заложенность носа, красные или опухшие глаза.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ – покалывание во рту, отек губ, языка, лица или горла, крапивница, анафилаксия.

АЛЛЕРГИЯ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ – может вызвать набухание и отек, зуд и воспаление по всему телу, кашель, сжатие грудной клетки, одышка, анафилаксия.

АЛЛЕРГИЯ НА ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ – крапивница, зуд, высыпания, опухоль частей лица, анафилаксия.

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ – аллергическое состояние кожи, также называемое экземой, может привести к зуду, покраснению и шелушению кожи.

АНАФИЛАКСИЯ – может вызвать шок, потерю сознания, падение артериального давления, головокружение, быстрый/слабый пульс, тошноту и рвоту.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АЛЛЕРГИИ

Более чем у 40% населения наблюдаются аллергические реакции в течении жизни. В большинстве случаев речь идет о слабых симптомах. Более серьезные аллергические реакции наблюдаются у 10-20% населения. Специалисты на международном уровне сходятся во мнении о том, что в последние десятилетия наблюдался рост случаев заболевания аллергией и это связывают с измененным рационом питания и ухудшением экологии.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

Если вам кажется, что у вас аллергия, то, несмотря на достаточность профилактических мероприятий, следует обратиться к врачу. Наибольший эффект будет иметь полное исключение контакта с аллергеном. В случае с продуктами питания, это не просто, а при аллергии на пыльцу почти невозможно. Многие вынуждены пользоваться лекарствами против аллергических симптомов. Важным является выбор подходящего метода лечения с правильным применением необходимых медикаментов.

Первой помощью при аллергических симптомах в носу является применение так называемых местных стероидов в виде порошка или в виде ингаляторов. Антигистаминные препараты в виде таблеток, глазных капель и назальных ингаляторов, также являются действенным лекарством с безопасными

ПРИМЕНЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ И ДЕЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ «ТЯНЬШИ» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



побочными эффектами. Как правило, при симптомах, возникающих в нижних дыхательных путях, необходимо применение ингаляционных лекарств. Те немногие больные с ярко выраженной аллергией, когда существует опасность анафилактического шока, должны иметь при себе шприц с адреналином. При наступлении шока, необходимо тут же произвести инъекцию адреналина и незамедлительно обратиться к врачу.

Причиной возникновения аллергии может быть, прежде всего, ослабление или нарушение иммунной защиты организма, наследственный фактор, несбалансированное питание, а также хронический стресс, частые инфекции, наличие паразитов в организме, дефицит микронутриентов в пище и многое другое. При традиционном лечении аллергии терапия является только симптоматической и в целом проблему не решает. Для того, чтобы решить эту сложную проблему, необходимо терпение и проведение детоксикации организма и повышения иммунитета, также важна антиоксидантная поддержка организма, нормализация микрофлоры кишечника.

Все это выполним только с помощью природных безопасных биологически активных микронутриентов. Я говорю это абсолютно ответственно, потому что сама когда-то страдала одной из форм аллергии – атопический дерматит, или, проще говоря, экзема. Форма экземы была и сухая, и мокнущая. Классическое лечение снимало на время симптомы, но потом все возвращалось на круги своя. Полностью снять симптомы и на долгие годы избавиться от этой проблемы мне удалось только с помощью продукции «Тяньши».

**Мириа Баярстанова, «Золотой Лев с 3*»,
кандидат биологических наук**

ПРОГРАММА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА И СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА ОТ АЛЛЕРГИИ

1. СИРОП ИЗ ФРУКТОЗАНОВ «ТЯНЬШИ» – связывает пищевые аллергены в кишечнике и предотвращает их проникновение через слизистую кишечника, связывает гистамин, бактериальные антигены, кроме того является питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры. В профилактических дозах по 2-3 саше на 1 стакан теплой воды каждый день до 7-00.
2. КАЛЬЦИЙ, ЦИНК, СЕЛЕН, СПИРУЛИНА «ТЯНЬШИ» – минеральные вещества, особенно кальций, цинк, магний и селен, уменьшают общую аллергическую реактивность организма, оказывают иммуномодулирующее действие, играют важную роль в целостности кожных покровов. Профилактическая доза по 3-5 капсул и 1 пакетик кальция ежедневно.
3. КАПСУЛЫ «ВЭЙКАН» «ТЯНЬШИ» – содержат витамин E, который является одним из активных антиоксидантов. Профилактическая доза – 2 капсулы перед сном.
4. КАПСУЛЫ С КОРДИЦЕПСОМ «ТЯНЬШИ» – восстанавливают иммунную систему и имеют антиоксидантные свойства. Профилактическая доза – 3-5 капсул в день.
5. ХИТОЗАН В КАПСУЛАХ «ТЯНЬШИ» – участвует в детоксикации организма. Профилактическая доза – 3-5 капсул в день.
6. ЧАЙ «ТЯНЬШИ» – также участвует в детоксикации организма, очищает сосуды. Принимать в течении дня 1 пакетик на 1 литр кипятка.

ПРЕКРАСНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА



Для начала давайте разберемся, что такое фруктозаны и чем они так полезны? Другое название фруктозанов – фруктоолигосахариды. Фруктоолигосахариды – это природные полисахариды, с химической точки зрения они представляют собой смесь коротких цепочек глюкозы и фруктозы. Получаются из растительного сырья, в частности, из топинамбура (земляной груши). Можно добавлять в пищу, а также использовать как заменитель сахара при добавлении в различные блюда, чай, кофе, молоко, соки и другие напитки.

КАКИЕ ФУНКЦИИ ВЫПОЛНЯЮТ?

Фруктозаны стимулируют рост и поддерживают баланс бифидо- и лактобактерий, которые принимают участие в обменных процессах, влияют на процессы синтеза и регуляции ряда витаминов, минералов, необходимы для нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта: улучшают процессы пищеварения, восстанавливают перистальтику кишечника, укрепляют иммунитет, помогают снизить уровень холестерина, что приводит к уменьшению риска возникновения атеросклеротических бляшек и других заболеваний сосудов головного мозга и сердца.

БЕЗ ЖЕСТКИХ ДИЕТ И ОГРАНИЧЕНИЙ

На сегодняшний день прием «Сиропа из фруктозанов «Тяньши» является самым эффективным способом увеличения содержания полезных бактерий и бифидобактерий в кишечном тракте. Этот продукт защищает кишечник, помогает поддерживать баланс микрофлоры и играет положительную роль для регулирования работы желудочно-кишечного тракта.

Сироп из фруктозанов «Тяньши» способствует естественному размножению бифидобактерий, их количество увели-

чивается в 10-100 раз, что крайне важно для нормального функционирования кишечника. Бифидобактерии помогают поддерживать в равновесии баланс микрофлоры кишечного тракта, сдерживают рост болезнетворных бактерий, предотвращают запоры, регулируют иммунные функции человека, способствуют усвоению витаминов и выработке в кишечнике аминокислот, повышают степень абсорбции ионов кальция, понижают уровень холестерина в крови, повышают усвояемость и переносимость лактозы.

УБЕДИТЕСЬ САМИ!

Удержать вес в норме, себя в тонусе – легко и приятно с Сиропом из фруктозанов «Тяньши»! Забудьте о проблемах с желудком и ослабленном иммунитете без жестких диет и ограничений!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Исследователи считают, что именно благодаря широкому использованию фруктоолигосахаридов в Японии одна из самых высоких в мире продолжительность жизни! В настоящее время в этой стране фруктоолигосахариды включены в состав более чем пятисот традиционных продуктов, в том числе в хлеб, детское питание, напитки.

ЭФФЕКТИВНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ ЗАЩИТА ВАШЕГО ЗРЕНИЯ



Знаете ли вы, что около 80% информации об окружающем мире мы получаем благодаря нашим глазам? Всегда ли мы проявляем должную заботу о них, и от чего зависит наше зрение? Негативных факторов довольно много: и неправильное питание, и злоупотребление ультрафиолетом, и недосыпание, и длительное нахождение за рулем, особенно в ночное время. Но все-таки особо следует выделить злоупотребление различными электронными приборами (компьютеры, планшеты, мобильные телефоны).

КАК МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ПРОБЛЕМЫ?

У всех по-разному. Это может быть и покраснение глаз, и сухость, нечеткое изображение и т.д. И если длительное время не уделять этому внимание, то изменения могут стать необратимыми.

ЧТО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В «РАЦИОН ПИТАНИЯ» НАШИХ ГЛАЗ?

Все знают, что β -каротин очень важен для зрения, его нехватка может привести к такой проблеме, как так называемая «куриная слепота». Помимо β -каротина для глаз жизненно необходим цинк, т.к. он участвует в синтезе очень важного для зрения пигмента родопсина.

Все знают, что для зрения очень полезна черника – благодаря высокому содержанию антоциана, который является очень мощным антиоксидантом. Кстати, вообще все ягоды, фрукты и овощи, окрашенные в яркие цвета (фиолетовый, бордовый, красный, пурпурный), являются отличным источником антоцианов. А в уже давно известных и всеми любимых Витаминах для глаз «Тяньши» – черника.

Еще одним очень важным веществом для поддержания и сохранения хорошего зрения является лютеин, он защищает сетчатку глаза от вредного воздействия ультрафиолета и от

перегрева. И это далеко не все! Есть на сетчатке глаза небольшая область – ее еще называют «желтое пятно» или макула. Именно она определяет остроту нашего зрения. Ее свойства определяются высоким содержанием лютеина и зеаксантина. И снижение их концентрации приводит к т.н. «макулярной дистрофии» – сильному ослаблению зрения.

Нельзя забывать и об укреплении зрительных нервов – именно поэтому в Витамины для глаз «Тяньши» помимо цинка, витамина А и экстракта черники входят также витамины В1 и В2.

Для здоровья глаз (как, впрочем, и для всех остальных клеток нашего организма) очень важны полиненасыщенные жирные кислоты Q-3 и Q-6. Они необходимы для синтеза мембран клеток и очень важны для работы головного мозга. Продукты, улучшающие работу головного мозга, а именно: Кальций, Омега-3 с витамином Е, Витамины для глаз «Тяньши» – будут способствовать поддержанию вашего зрения.

Кстати, не забывайте о том, что глазная мышца – это такая же мышца, как и все остальные. И поэтому для поддержания «тонуса» ей, как и всей нашей мускулатуре, необходима регулярная тренировка. Вы окажете своим глазам неоценимую услугу, если будете хотя бы несколько минут в день выполнять очень простую, но эффективную гимнастику для глаз.



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

МАЛЬЧИК – ЮНОША – МУЖЧИНА

Мечтая о полноценной семье, каждая девушка представляет рядом с собой сильного, уверенного в себе, амбициозного, красивого мужчину, который сможет оберегать и обеспечивать ее и детей, появившихся в счастливом браке. Способность мужчины быть успешным в делах, здоровым духовно и физически и вести гармоничную половую жизнь определяется состоянием его гормонального фона.

В 25-30-летнем возрасте, когда основной половой гормон – тестостерон вырабатывается в организме мужчины в максимальном количестве, молодой человек легко преодолевает трудности, не замечает препятствий, строит карьеру, стремится к вершинам в бизнесе и спорте. Влекомый чувством прекрасного, он ставит цели, совершает прорывы в творчестве и творит чудеса в постели, «и жить торопится, и чувствовать спешит».

Но постепенно накал страстей гаснет, семейная жизнь становится размеренной, наваливаются бытовые трудности, проблемы на работе вызывают бессонницу, усталость влечет нежелание двигаться и набор лишнего веса. И в половой жизни происходит первое фиаско. Статистика говорит, что около 50% мужчин старше 40 лет страдают от нарушений сексуальной функции, более 150 млн мужчин старшего возраста (свыше 60 лет) в мире жалуются на эректильную дисфункцию.

Факторов, вызывающих проблемы в половой жизни мужчины, великое множество.

- Испорченное настроение, тревоги и стрессы, страхи и неврозы – причины психогенного характера.
- Соматическими причинами являются болезни, травмы, эндокринные нарушения.
- Вредные привычки и злоупотребления: алкоголь, курение, переедание, вызывающее тучность, неконтролируемый прием лекарств. И напротив – недоедание и дефицит питательных веществ способны привести к истощению организма и угасанию

половой функции. Естественный фактор – старение организма и связанные с ним изменения в органах и сосудах.

Самооценка мужчины напрямую зависит от его потенции. Успешная интимная жизнь делает успешными новые проекты, вдохновляет на преодоление трудностей, стимулирует к творчеству, создает настроение в семье, в работе, в отношениях с окружающими. Есть несколько простых правил, которые позволяют сохранить гармоничные отношения с прекрасным полом.

КАК СОХРАНИТЬ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ?

- Регулярные физические нагрузки: приседания, бег, ходьба быстрым шагом, прогулки.
- Крепкий сон, во время которого активизируется выработка тестостерона.
- Отказ от табака, алкоголя, бессистемного приема медикаментов, переедания, малоподвижного образа жизни.
- Сбалансированный рацион, включающий все необходимые микроэлементы, аминокислоты и витамины, соблюдение питьевого режима.
- Аутотренинг, позволяющий научиться адекватно реагировать на стрессовые ситуации и доброжелательно относиться к окружающим людям.

Внимательное отношение к собственному здоровью – посещение врача при возникновении заболеваний, отказ от самолечения.

«Тяньши в Казахстане»

КАПСУЛЫ С ЦИНКОМ

- Обеспечивают нормальное функционирование предстательной железы.
- Улучшают потенцию и способность к оплодотворению.
- Участвуют в клеточных процессах передачи наследственной информации.
- Играют важную роль в реализации гормональных функций, в частности, выработке тестостерона.
- Жизненно важны для нормального состояния иммунной системы.

Недостаток вызывает отставание в росте, замедление полового созревания, бесплодие, снижение оплодотворяющей способности сперматозоидов.

«ТЯНЬШИ» С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ

- Участвует в процессах передачи нервных импульсов.
- Обеспечивает равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга.
- Участвует в регуляции сократимости скелетных мышц и мышц сердца.
- Влияет на кислотно-щелочное равновесие организма, активность ряда ферментов.
- Необходим для прохождения внутриклеточных процессов.
- Снижает холестерин крови. Участвует в формировании иммунитета.

Недостаточное поступление кальция в организм вызывает деминерализацию костей и остеопороз.

КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ СИРОП ИЗ ФИНИКОВ УНАБИ «ТЯНЬШИ»

- Железо входит в состав гемоглобина, отвечающего за транспортировку кислорода к органам и тканям.
- Необходим для процессов утилизации токсинов, холестеринового обмена, превращения калорий в энергию.
- Помогает иммунной системе организма справиться с агрессорами.

При дефиците железа наблюдается бледность кожи, быстрая утомляемость, сонливость, покраснение глаз, повреждение слизистых оболочек, деформация ногтей.

КАПСУЛЫ «ТЯНЬШИ» С МИЦЕЛИЕМ КОРДИЦЕПСА

В китайской традиционной медицине кордицепс считается средством от ста немочей. Известен наряду с женьшенем как эффективное тонизирующее средство, содержащее белки, жирные кислоты и 20 видов необходимых организму аминокислот. Уникальные компоненты кордицепса тонизируют почки, значительно улучшают физиологический метаболизм у мужчин, усиливают конституцию тела, уменьшают слабость почечной функции, повышают секрецию мужских гормонов, усиливают мужскую половую функцию.

Уважаемые представители сильного пола, берегите себя! Мужское здоровье (потенция) зависит в основном от вас самих. Пусть мотивацией для поддержания сексуальной активности будет мысль о том, что эректильная дисфункция это – не заболевание, а синдром какого-то отклонения в общем состоянии вашего здоровья.

УНИКАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ «ТЯНЬШИ» ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ – ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ



Дефицит селена – глобальная проблема нашего времени, ведь селен – источник молодости, развития и долголетия организма. Селен наравне с цинком и кальцием является одним из важнейших микроэлементов в организме человека. Он входит в состав более 200 гормонов и ферментов, принимая участие в работе всех органов и систем, поэтому является биокорректором высшего ранга. Селен принимает участие в образовании 80% энергии организма.

ФУНКЦИИ СЕЛЕНА В ОРГАНИЗМЕ

- Селен служит незаменимым компонентом в синтезе кофермента Q10, влияет на работу сердца, состояние сосудов и суставов, отвечает за активность гормонов щитовидной железы.
- Недостаток селена чаще всего проявляется в виде заболеваний кожи, волос, ногтей, иммунодефицитных состояний, воспалительных заболеваний суставов, аллергозов.
- Недостаток селена может также отразиться на синтезе гормонов щитовидной железы, склонности к новообразованиям, катаракте, снижению остроты зрения, замедленной регенерации поврежденных тканей.

КАПСУЛЫ С СЕЛЕНОМ «ТЯНЬШИ» – ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ:

- стабилизирует и поддерживает правильный уровень селена в организме человека;
- обладает сильным антиоксидантным действием, поскольку нейтрализует свободные радикалы, а также защищает организм от вредных веществ, образующихся при распаде токсинов;
- нормализует работу сердечно-сосудистой системы и увеличивает активность стволовых клеток, что способствует замедлению процессов старения, повышает двигательную активность и способствует появлению бодрости;
- предотвращает обострение простудных и вирусных заболеваний, оказывает общеукрепляющее действие на организм, содействует общему укреплению здоровья и повышению иммунитета.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- устранение селенодефицита;
- стимуляция работы иммунной системы;
- активизация антиоксидантной защиты.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТА:

- способствует регуляции иммунной системы и функций щитовидной железы;
- участвует в процессах воспроизводства, развития и омоложения организма, а значит, во многом влияет на продолжительность жизни;
- стимулирует повышенную реакцию антител на инфекцию;
- оказывает противодействие развитию раковых клеток, заболеваний сердца;
- эффективно снижает токсичность тяжелых металлов.

Позаботьтесь о себе – сохраните молодость, красоту и здоровье вместе с Капсулами с селеном «Тяньши».

«Тяньши в Казахстане»

Цинк – один из незаменимых микроэлементов, обеспечивающих процессы роста, умственного и физического развития, белкового и углеводного обмена веществ. Участвует в укреплении иммунитета. Является активным антиоксидантом, способствует регенерации кожи, росту волос и ногтей.

Цинк участвует в выработке более чем 300 ферментов, полезных абсолютно всем: и детям, и взрослым. Благодаря ему в нашем организме протекает множество процессов – от деления клеток до пищеварения.

Цинк – важный микроэлемент, в котором особенно нуждаются дети, т.к. он регулирует рост человека, влияет на умственное и физическое развитие. Дефицит цинка может вызвать потерю аппетита, ухудшение зрения, потерю волос и различные кожные заболевания.

У мужчин нехватка цинка приводит к снижению секреторной функции яичек, полового влечения, ослаблению эрекции. Недостаток цинка снижает обонятельную и вкусовую чувствительность, работоспособность, защитные функции организма, а в зрелом возрасте падает иммунитет и ускоряются процессы старения.

Цинк – это элемент, благодаря которому поддерживается и улучшается острота зрения; он обеспечивает профилактику близорукости, позволяет глазам лучше адаптироваться к темноте. Регулирует работу нервной системы, снимает раздражительность, улучшает внимание, память и настроение.

Дефицит цинка вызывает множество нарушений, расстройств и заболеваний. Задерживается и даже останавливается рост, неправильно формируется кожный покров, кожа сохнет и становится уязвимой – могут появляться язвы, сыпь, экзема. Страдают и волосы – они становятся редкими и рано выпадают; и ногти, которые становятся восприимчивы к разным заболеваниям, в т.ч. грибковым.

Учитывая несомненную важность этого элемента для человека, компания «Тяньши» разработала такой препарат, как капсулы с цинком. Они активизируют и нормализуют функцию предстательной и поджелудочной железы, а также гипофиза; нормализуют жировой обмен и процесс распада жиров, стимулируют нормальное развитие костей и скелета, восстанавливают клетки. Также улучшают зрение, нормализуют содержание сахара в крови и процесс кроветворения, поддерживают эластичность кожи и предотвращают ломкость волос, укрепляют иммунитет всего организма.

ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ:

- защитит сердце;
- облегчит ПМС;
- регулирует сахар;
- во время беременности;
- для борьбы с акне;
- для укрепления волос и ногтей.

Капсулы с цинком «Тяньши» компенсируют недостаток микроэлемента в организме и идеально подходят в качестве дополнения к питанию при диетах.



БЕЗОПАСНЫЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА – ЭТО НЕ РОСКОШЬ, ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ



Чистота и порядок – первые помощники. Если вы решили заняться созданием уюта у себя дома, чистота и порядок – первое, с чего следует начать. Для этого совсем не обязательно делать генеральную уборку каждый день. Используйте продукцию компания «Тяньши» по уходу за домом, она быстро справится с поставленной задачей.

Чистота – залог здоровья. Известная каждому с детства фраза сегодня обрела иное звучание. На что обычно вы обращаете внимание при покупке средств по уходу за домом? Всегда ли вы интересуетесь тем, насколько экологически чист и безопасен для здоровья вашей семьи тот или иной продукт, при помощи которого будет производиться уборка, либо для вас на первом месте только чистота?

Так уж мы устроены, что частенько не придаем значения важным вещам: следим, чтобы дом или квартира были идеально чистыми, но над тем, чем их моют, не задумываемся.

Атмосфера чистоты в доме способна снять усталость после тяжелого трудового дня. А средства по уходу за домом серии DiCHO помогут вам справиться с хлопотами по хозяйству легко и непринужденно.

Продукция серии DiCHO незаменима для поддержания чистоты в доме, а главное – безопасна для вашего здоровья. Компанией «Тяньши» представлен ассортимент концентрированных чистящих средств для мытья посуды, очистки и мытья различных поверхностей на кухне, в туалете и ванной, а также во всем доме, который удовлетворит вкус даже самого взыскательного покупателя. За счет натуральных компонентов моющие средства оказывают более бережное воздействие и на предметы, и на руки, и на окружающую среду.

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО DiCHO – чистящее средство нового поколения рекомендуется применять в быту для мытья полов, кафеля, ванн и других поверхностей, и предметов (за исключением контактирующих с пищей), а также для ручной стирки одежды.

ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ ЧИСТОТА В ДОМЕ И ЭКОНОМИЯ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА!

КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ DiCHO – моем посуду с удовольствием. Рекомендуется применять для мытья стеклянной, фарфоровой и металлической посуды, керамики и хрусталя, кухонных принадлежностей, столовых приборов, изделий из пластмасс.

ЧИСТАЯ ПОСУДА БЫСТРО И ЛЕГКО!

ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УНИТАЗА DiCHO – сохранит чистоту и свежесть вашего дома помогает обеспечить максимальное очищение и моментально устраняет неприятные запахи, удаляет налет, ржавчину. Удобное горлышко позволяет гелю достигнуть труднодоступных мест, чтобы максимально эффективно уничтожить скопившихся микробов.

КОГДА ЧИСТОТА НАЧИНАЕТСЯ С МАЛОГО!

Предназначение серии – помочь вам легко и непринужденно справляться с домашними хлопотами.



Гульнара: С детства слежу за своим здоровьем, поэтому после пубертатного периода начала пользоваться повседневными гигиеническими прокладками. Перепробовала продукцию всех возможных брендов: то вызывают аллергию и жжение, то слишком жесткие на ощупь и натирают при движении, то плохо держатся. Как-то раз подруга посоветовала «Озон Анион» от «Тяньши». Я сначала подумала, что они тоже мне не подойдут, но удивилась, когда после целого рабочего дня не было никакого дискомфорта. Теперь пользуюсь только ими и советую всем знакомым женщинам.



Айгерим: Заметила, что волосы стали тусклыми, посеченными, потом и ногти стали слоиться и обламываться, подумала, может авитаминоз. Потом стала худеть, аппетит ухудшился, ощущение подавленности не покидало меня с утра до вечера, но времени посетить врача никак не могла выделить. Последней каплей стало то, что я случайно порезалась на кухне, и рана не заживала больше 10 дней. Надумав худшего, я все-таки побежала обследоваться. После длительных скитаний по врачам выяснилось, что у меня всего лишь дефицит цинка. Доктор посоветовал купить капсулы с цинком «Тяньши». За несколько недель уровень нормализовался и счастья не было предела.



Жанель: Я уже давно страдаю гипотиреозом, поэтому вынуждена сидеть на заместительной терапии. Данная ситуация способствует вымыванию кальция из организма. И хотя мой эндокринолог ничего не говорит по этому поводу, я понимаю, что риск развития остеопороза особенно в старости значительно возрастает не перекладываю ответственность за свое здоровье ни на кого и стараюсь хотя бы раз в год пропивать кальций «Тяньши». Профилактика, как говорится – самый эффективный метод лечения. По результатам анализов кальций у меня в норме.



Салтанат: Я увлекаюсь темой здорового питания уже не первый год и считаю спирулину необходимой для полноценного функционирования организма. Пробовала спирулину разных производителей, но эффекта не заметила. Недавно подруга посоветовала Спирулину в капсулах «Тяньши». Она очень полезна для укрепления иммунитета. Но не только, из нее еще можно делать маски, чтобы кожа была здоровой и сияющей молодостью.

Начинаем День с ПРОДУКЦИИ «ТЯНЬШИ»



ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА – ДЕВЯТЬ ЭФФЕКТИВНЫХ СОВЕТОВ

Самосовершенствование должно быть неотъемлемой частью жизни любого человека. Развитие личности помогает двигаться вперед, ставить новые цели и добиваться желаемого. Нельзя достигнуть успеха сегодня если ваши действия такие же, как и вчера. В этом заключается наша психология. Человек должен познавать себя, открывать свои сильные стороны и стремиться к победам. Девять проверенных советов помогут вам расширить границы сознания и улучшить качество своей жизни.

МЕНЬШЕ СПИТЕ

Чтобы организм отдохнул, достаточно полноценно спать 7-8 часов в комфортных условиях. Когда человек спит 10 часов, утром он ощущает тяжесть, ему хочется лежать под одеялом и нет желания вставать. Даже если он проспал еще 2-3 часа, бодрости не почувствует.

Главное условие – качество сна, а не его количество. Ложиться в кровать нужно до полуночи, тогда мозг сможет отдохнуть. Если вы ежедневно засыпаете после 12.00, усталость накапливается, и утром нет заряда энергии. Тогда в течение дня вы будете раздражаться по пустякам, злиться, упадет ваша работоспособность. Сокращайте время сна постепенно, чтобы организм привык к новому режиму. Каждое утро просыпайтесь на 10-15 минут раньше. Так вы сможете увеличить свои сутки и добавить несколько часов для продуктивной деятельности.

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА: ВЫДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Книги по психологии советуют сразу после пробуждения хотя бы час побыть наедине с собой. Подумайте о своих планах на день и ближайшее будущее, помечтайте. Примите душ, выпейте чашку кофе или чая, с удовольствием съешьте завтрак. Включите любимую музыку, закройте глаза и попытайтесь структурировать свои мысли, настройтесь на позитив. Нужно проанализировать свои потребности и желания – это первый шаг к познанию себя, своей психологии.

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Это один из важнейших этапов самосовершенствования. Нам ежедневно приходится определять,

что является первостепенным в данный момент – такова психология человека. Решите, что для вас самое важное в жизни – это поможет лучше понять себя.

Расставьте приоритеты: семья, работа, признание – что заслуживает первоочередного внимания? Определите главное и не волнуйтесь по пустякам. Психология человека такова, что он очень часто меняет ценности местами, путает ложное и истинное, из-за чего его жизнь не приносит ему удовлетворения.

РАЗЖИГАЙТЕ В СЕБЕ ПОЗИТИВ

Мышление в позитивном ключе – важный аспект самосовершенствования человека. Сила мысли очень велика, и это нужно правильно использовать. Вспомните свои эмоции, когда произошло радостное событие, – искренние, чистые, мощные.

Полезными могут быть советы врачей в области психологии. Они рекомендуют применять метод «резинки». На запястье наденьте канцелярскую резинку и каждый раз, когда поддадитесь негативной эмоции, оттяните ее и щелкните. Психология в том, что постепенно у вас выработается рефлекс: «Отрицательная эмоция – дискомфорт». Когда вы привыкнете думать позитивно, резинку можно снять.

ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ БЛОКНОТ

Когда вас переполняют положительные эмоции, и вы настроены на самопознание, в вашу голову начнут приходить смелые идеи. Они могут касаться развития бизнеса или его усовершенствования, отдыха, режима дня. Если вовремя не записать идею, ее могут «заглушить» внешние факторы: гул людей в метро, начальник, выдающий одно поручение за другим,



крикливая продавщица в магазине. Если записывать мысли в блокнот, вы не упустите гениальную идею – это действенный совет, который дают книги по психологии.

Нужно быть готовым к тому, что идеи могут прийти к вам в самый неожиданный момент. Записывайте все, даже если мысли кажутся вам бредовыми. Со временем перечитывайте тезисы – возможно, вы сможете интерпретировать их по-новому.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОМОГАЕТ ПРИВЕСТИ МЫСЛИ В ПОРЯДОК

Посвящайте вечера планированию, а не просмотру развлекательного шоу, тогда следующий день будет намного эффективнее. Когда человек точно знает, чем ему предстоит заниматься, он настраивается и работает эффективнее – такова психология.

Не нужно строить детальные планы на ближайшее десятилетие, достаточно ставить четкие задачи на следующий день. Но не расстраивайтесь, если вы не сможете выполнить их в полном объеме – вы старались, и это главное. Психология успеха заключается в том, что каждый раз нужно прикладывать немного больше усилий для их реализации.

ОБЩАЙТЕСЬ С ЛЮДЬМИ

Люди играют важную роль в нашей жизни. Не стесняйтесь перенимать их опыт, знания, навыки. Ходите на тренинги, посещайте лекции, читайте книги по психологии – вы узнаете много нового и интересного. Ежедневно открывайте для себя хотя бы один неизведанный горизонт. Общаться с людьми нужно, но не стоит тратить время на сомнитель-

ных личностей. Психология человека такова, что он поддается влиянию чужих эмоций. Поэтому в вашей жизни должны быть позитивные люди, которые дают заряд оптимизма.

ПРАВИЛЬНО СТАВЬТЕ ЦЕЛИ

Верно сформулированная цель – половина успеха. Если вы будете концентрироваться только на деньгах, результат вашей работы оставит желать лучшего. Ставьте более глобальные цели, которые могут принести пользу обществу. Человек, который занимается любимым делом, вкладывает в него душу.

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ

Не нужно демонстрировать голливудскую улыбку, она должна идти изнутри. Когда вы мило и тепло улыбаетесь, собеседник видит ваш положительный настрой – такова психология человека. Он заряжается вашим хорошим настроением и улыбается вам в ответ. Не стесняйтесь улыбаться людям в транспорте или на работе, в длинной очереди на кассе и во время телефонного разговора. Если вы будете дарить окружающим приятные эмоции, грустных людей станет намного меньше. Каждое утро начинайте с улыбки. Включайте музыку или видеоролики, которые вызывают у вас улыбку.

Стремление стать лучше – это похвальное желание, которое сделает жизнь многограннее и интереснее. Когда мы преодолеваем трудности, мы становимся намного сильнее, умнее и счастливее – такова психология.

