

Native Cosmetics

ТЕМАТИКА: косметика и уход за кожей

Натуральная косметика Native Cosmetics. В ритме придуманном самой природой

<http://native-cosmetic.com/index.php/articles/39-v-ritme-prirody-s-native-cosmetics>

Кожа человека — прочный эластичный пористый орган человеческого организма, обеспечивающий водонепроницаемость, чувствительность, сохранение теплового баланса, защиту от бактерий, защиту от действия внешней среды (холода или солнца), химических воздействий, способный к регенерации, дыханию и выделению. Поэтому особенно важно поддерживать ее здоровье, а соответственно и красоту.

Кожа — один из самых больших органов. Она, как открытая книга сможет рассказать обо всех проблемах со здоровьем, потому что так или иначе, реагирует на любые сбои в организме. Возраст человека также неизменно отражается на коже. Если нарушается выделительная функция кожи, то токсины и шлаки, не выходясь вовремя, остаются в организме и отравляют его. Нарушение кожных покровов чревато опасными последствиями для организма.

Учитывая качество современного питания, экологии, а также течение возраста, неудивительно, что клетки кожи, отвечающие за ее состояние, замедляют свою работу, и уже не в состоянии полноценно выполнять свои функции. Внешний вид кожи портится. И, к сожалению, несмотря на все важнейшие функции, выполняемые кожей, любые питательные вещества и прочие полезности, попадающие в организм, кожа получает в самую последнюю очередь. Потому часто она бывает ими обделена.

По состоянию кожи можно судить о протеканиях и нарушениях внутренних процессов организма и непосредственно самой кожи. А именно — о нарушениях обмена веществ или процессов метаболизма.

Процесс образования морщин — старение, связан с тем, что цикл обновления эпидермиса с возрастом увеличивается из-за замедления процесса рождения новых молодых клеток в базальном слое эпидермиса, а значит и продвижения их наружу, отмирания и последующего отшелушивания в роговом слое. Кроме этого уменьшается количество веществ, отвечающих за увлажненность кожи, ее эластичность и тургор. А это гликозамингликаны - 1,3β-глицан, хондроитинсульфат и гиалуроновая кислота, а также коллаген и эластин. То есть толщина рогового слоя увеличивается, упругость теряется, и возникают морщины.

Подход Native Cosmetics принципиально отличается от общепринятого –любимым доступным способом напичкать кожу недостающими веществами. Он опирается на самые последние современные разработки раздела метаболической медицины - метаболической косметологии. Метаболическая косметология стремится воздействовать на внутренние механизмы клетки, чтобы стимулировать угасший процесс ее естественной работы до нормального состояния. Цель косметики – клетка кожи, а механизм воздействия на нее – межклеточные обменные процессы.

В составе Native Cosmetics есть **OMEGA CHS-Aktivator®** - новейшая разработка компании. Это органическое вещество значительно активирует метаболизм клеток, увеличивает потребление кислорода и поглощение антиоксидантами гидроксильных радикалов. А, как известно, процесс старения и зависит от замедления обменных процессов в клетках и реакций окисления, осуществляемых разъяренными свободными радикалами. Но производитель новой украинской натуральной косметики может похвастаться не только этим. Весь состав косметических продуктов Native Cosmetics максимально приближен к естественным потребностям кожи и являет собой здоровый коктейль для ее нормального питания и обеспечения процессов жизнедеятельности.

Native Cosmetics всегда за красоту и здоровье Вашей кожи!

Несколько слов о натуральности: новая украинская натуральная косметика Native Cosmetics

<http://native-cosmetic.com/index.php/articles/40-naturalnost-nashej-kosmetiki>

Почему ведется столько разговоров о натуральности косметики и о пользе именно натурального для человеческого организма и кожи в частности?

Организм человека не способен перерабатывать в энергию неорганику используя солнечный свет (как растения в процессе фотосинтеза). Человек получает энергию, используя лишь органические вещества, созданные растениями или животными и при этом используя кислород. И все дело в этом - **организм человека способен принять и переработать ТОЛЬКО то, что имеет органическое происхождение.** В нем нет ферментов, способных разложить неорганику (синтетику).

Это значит, что ни одну синтетику не только желудок, но и наша кожа не усвоит. Для них она чужеродна. И против этой чужеродности будет вестись ополчение. То есть работает правило усвоение организмом питательных веществ: химические структуры питательных веществ, поступающих в него, должны соответствовать ферментным наборам организма и не только качественно, но и количественно. Ничего лишнего и ненужного не допускается.

То, что попадает в организм должно быть переработано положенным образом, а продукты его распада, бесследно выведены из организма.

Кроме того, нужно разобраться, с чем конкретно в косметике можно связывать понятие натуральность. Любое косметическое средство содержит:

- водную фазу,
- жировую (масляную) фазу,
- биологическую добавку – активно действующее вещество,
- консервант
- и отдушку.

Натуральным ингредиентом в составе могут быть лишь масло и биодобавка, иногда консервант. В этом и заключается натуральность косметики.

Исходя из вышесказанного, активное вещество и масло должны иметь только органическое происхождение, чтобы оказать полезное действие на кожу или, как минимум, не нанести ей вреда.

Еще один важнейший момент в пользу натуральности и почему так важно органическое происхождение косметических ингредиентов. Все сложные органические молекулы имеют пространственную ориентацию. Все биоактивные вещества обладают свойством оптической изомерии и существуют в виде L- и D-изомеров – зеркально ассиметричных молекул. Число возможных изомеров вещества определяется числом ассиметричных атомов. Химические формулы, а также физические и химические свойства изомеров одинаковы, но в организме они проявляют себя по-разному. Наилучшей биологической активностью обладает только один из них. В живых организмах и в частности у человека определенные органические вещества существуют только в одной из возможных конфигураций изомера (либо L, либо D). Потому соответствовать этому могут лишь органически созданные природные вещества.

В синтетически синтезированных органических веществах могут содержаться и те, и другие изомеры. Введение в организм (в косметике, лекарстве, инъекции) изомера, не соответствующего естественному, созданному природой, в этом организме, в лучшем случае никак себя не проявляет. Потому синтетически синтезированное активное действующее вещество не отличается от медицинского препарата по количеству побочных эффектов и возможных осложнений от его введения.

Срок годности и консерванты

Срок хранения косметических препаратов Native Cosmetics составляет всего 9 месяцев, чем не может похвастаться практически ни одна фирма на нашем рынке. И это своего рода новшество. Температура хранения при этом +5+25°C, как у нормальных продуктов питания.

Производители повсеместно позиционируют свою косметическую продукцию, как натуральную. Но при этом срок хранения этой косметики превышает 1,5-2 года. Долго ли сможет храниться пусть даже и в холодильнике тертый огурец, перемешанный с овсяными хлопьями? При этом достоверно известно, что в этой смеси нет ни капли консервантов.

Консервант — химически синтезированное, а значит чужеродное для человеческого организма вещество. Консервант призван остановить процессы действия микроорганизмов, но при этом он не делает различия между микроорганизмом, разлагающим крем и здоровой микрофлорой кожных покровов. Кроме того, он блокирует жизненноважные процессы и в клетках самой кожи. Консерванты низкомолекулярны и запросто проникают через кожу в организм. Безвредных консервантов не существует, есть только допустимые к использованию в определенных количествах.

Вся косметика содержит консерванты, иначе ее реализация и распространение были бы невозможны. Чем больше в составе препарата натуральных органических составляющих, тем активнее он портится патологической микрофлорой. А большое количество консервантов, нейтрализует положительное качество крема.

Значит, первое, на что стоит обратить внимание, беря в руки баночку очередного натурального косметического чуда — срок годности. Если он превышает год-полтора, то чтобы там фантастического ни было указано в характеристике, покупать такую косметику нет смысла. Чем дольше срок годности, тем больше в банке консервантов и наоборот. Чем срок меньше, тем меньше количество и более лояльно действие вложенных в нее консервантов.

Существуют и натуральные консерванты, но беда в том, что использование в промышленных масштабах по факту приводит к искажению сути действия из-за махинаций качество-цена. К тому же натуральные масла в качестве консервантов способны довольно активно вызывать аллергии. Стоит понимать тот факт, что создание 100% натурального косметического препарата нереально именно в связи с этой самой натуральностью.

Опасность представляют не только патологические микроорганизмы, но и естественные процессы окисления при контакте с воздухом. Даже если с помощью упаковки их можно замедлить, то уж никак не остановить. Потому целесообразно добавлять в состав косметики антиоксидантные комплексы и понижать температуру ее хранения.

Оптимальным является косметический продукт, содержащий по максимум родных и не вредных для кожи компонентов, стабильность которых разумно поддерживается передовыми достижениями науки. То есть активная органика будет вперемешку с химически синтезированными веществами, присутствие которых совершенно необходимо. Потому срок годности косметики в этом

плане – самый красноречиво говорящий фактор, который с лихвой удовлетворяется в продукции Native Cosmetics.

Так что вряд ли недорогой крем даст коже полностью натуральный продукт, хотя бы потому, что сбор растительного сырья должен производиться в экологически чистых районах, после чего следует не менее требовательное хранение, а экстрагирование предпочтительнее холодным отжимом, что само по себе не особо выгодно. Высокое качество ингредиентов и качество их обработки, так или иначе, повлияет на стоимость. Итак, первое, на что полезно обращать внимание при выборе косметики: стоимость, срок годности и, конечно же – ее состав.

Последним компания Native Cosmetics может с честью похвастаться. Аминокислоты, витамины, антиоксиданты, полиненасыщенные жирные кислоты и то другое необходимое, что человеческий организм не может воспроизвести сам, а также максимум органических компонентов подарят красоту, молодость и здоровый вид коже.

Состав Native Cosmetics: активные вещества

<http://native-cosmetic.com/index.php/articles/41-aktivnye-veshchestva-v-sostave-kosmetiki-native-cosmetics>

Активно действующее вещество или биодобавка, в любом креме, чтобы быть принятой кожей, должна иметь органическое происхождение и вырабатываться только из натурального сырья. Кроме того, активное вещество в креме, исходя из своего назначения, должно проникать до живого дермального слоя кожи, а поскольку там находится множество кровеносных сосудов, то оно легко разнесется кровотоком. А, следовательно, активная биологическая добавка должна быть абсолютно безопасна для организма.

В составе косметики Native Cosmetics можно найти аминокислоты, полисахариды (гликозамингликаны), витамины, витаминоподобные вещества, пептиды (трипептиды), фитостиролы, натуральные растительные экстракты, натуральные растительные масла, уникальную собственную разработку компании - OMEGA CHS-Aktivator® метаболических процессов. Все это – своего рода строительный материал для нормализации процессов метаболизма в коже - имеет натуральное происхождение и не чужеродно коже, а значит, будет обязательно ею усвоено и полностью безопасно.

Аминокислоты

Итак, аминокислоты (АК) в составе препаратов Native Cosmetics. В чем заключается польза именно от аминокислот?

Кожа – орган человеческого организма. Все, что в организм поступает, так или иначе принимается или не принимается и кожей в том числе, наряду с остальными органами. Поскольку кожа имеет потребности, то от пищи, инъекций или косметики она берет необходимое ей, только в разной количественной степени.

Человеческий организм состоит из органов,
органы – из тканей,
ткани – из клеток,
клетки и их составные части - из белков,
а цепочки белка - из аминокислот (АК).

Все посторонние белки, поступающие в организм человека, он разлагает до АК, а после из этик АК, как из звеньев, строит свои собственные оригинальные белки, свойственные лишь ему одному.

В процессах расщепления и построения белков принимают участие другие белки:
регуляторы (гормоны),
катализаторы (ферменты),
транспортеры (гемоглобин крови),
защитники (антитела иммунитета)
и энергетики.

Аминокислота в составе косметического препарата будет самой разумной и правильной активнoдействующей составляющей - биодобавкой. Поскольку организм, а именно в случае косметики – кожа, получит то, в чем она так нуждается в первую очередь, и значит, они ей достанутся в необходимом количестве.

Почему сразу АК, а не белки? Кожа получает АК из сосочкового слоя дермы. В коже нет ферментов для расщепления чужого белка, поступившего в нее. Кроме того, белки – огромные молекулы и пройти трансэпидермальный барьер кожи ТЭБ (проникнуть через эпидермис кожи) не могут. Его проходимость 100 кДальтон. А вот АК вполне способны его преодолеть.

Для справки: ТЭБ преодолевают и имеют эффеkтное действие в составе крема - АК, витамины, полифенолы, флавоноиды, гликозиды, гормоны, алкалоиды, лецитин, кефалин и факторы роста.

Чем больше дисперсность косметического средства – разбиение на самые мелкие составные части, тем меньше размер его частиц и выше их проникающая способность. Косметика премиум-класса и класса люкс не может быть низкодисперсной. Именно такому высокому классу и соответствует косметическая продукция Native Cosmetics – косметике премиум-класса.

Чужеродный белок на коже отравляет ее и часто может вызвать сильные аллергические реакции. Потому, что все белки обладают специфичностью, а специфичность белка видовая и индивидуальная - залог неизбежности аллергии. Потому наличие белка в косметической банке даже опасный для кожи вариант.

Аминокислоты же есть, энергетическим и питательным компонентом для поддержания процессов обмена между клетками, в самой клетке и для восстановления ее функций.

Основных АК существует 20 и больше косметический продукт содержать не может. Все остальные АК – их производные. Если это имеет место, то, скорее всего, сырье некачественно разбито на самые мелкие части – АК и в нем могут встретиться и белки, и олигопептиды. Белки, полипептиды и олигопептиды – производные АК.

Пептиды – соединения нескольких АК (дипептиды – 2 АК, трипептиды – 3 АК) могут иметь малый вес и проникать через ТЭБ, а значит оказывать определенное воздействие. Но они не обладают специфичностью и не вызывают нежелательных реакций. Специфичность присуща лишь некоторым полипептидам.

Итак, АК бывают заменимые – которые человеческий организм сам может приготовить, и незаменимые – которых в организме нет и готовить он их не может, а получает только в виде питания извне.

Заменимые: глицин, аланин, аргинин, глютаминовая кислота, серин, пролин, орнитин, аспаргиновая кислота, карнитин, таурин, цистин.

Незаменимые: лизин, валин, триптофан, лейцин, изолейцин, гистидин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин.

Аминокислоты Native Cosmetics: глицин, глютаминовая кислота, аргинин, аланин, аспаргиновая кислота, лизин, лейцин, валин, фенилаланин, изолейцин, тирозин, гистидин.

Ферменты

Аминокислоты являются составляющими для ферментов. Белковая часть фермента часто состоит именно из незаменимых АК. Без ферментов организм не сможет разложить белок.

Ферменты – вещества, многократно увеличивающие скорость протекания химических реакций в организме (катализаторы).

целый фермент (холофермент) = апофермент (белковая часть) + кофермент (небелковая часть)

Апофермент без кофермента не обладает каталитической активностью. Без кофермента нет и фермента. Предшественниками коферментов есть все водорастворимые витамины. Без витамина не может образоваться фермент. Малейший авитаминоз вызовет нарушение обменных реакций. Еще в кофермент входят ионы марганца, цинка, селена, меди и железа.

Ферменты обладают специфичностью. То есть любой фермент может работать только с одним определенным веществом, которое он перерабатывает. Каждому веществу, подлежащему переработке в организме есть свой фермент. Эти пары работают по принципу ключ-замок.

Ферменты кожи:

- антиокислительные – каталаза, супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза – защищают от свободных радикалов;
- расщепители межклеточного вещества дермы – коллагеназа, эластаза, гиалуронидаза и т.д.;
- расщепитель связи между чешуйками рогового слоя – определяет быстроту слущивания чешуек;
- синтезатор меланина – тирозиназа;
- преобразователь тестостерона в его активную форму дигидротестостерон - 5 α редуктаза. Он отвечает за активность сальных желез.

Витамины

Витамины – низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, необходимые в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Человеческий организм не может готовить витамины. Он получает их только с пищей извне. Первоисточник витаминов – растения. Многие витамины синтезируются из аминокислот. Как и АК, витамины должны поступать в организм в органически связанном виде. Витамины действуют в очень малых дозах. Жизнь без витаминов вообще невозможна.

Без витамина нет и фермента, так как витамин предшественник кофермента. Потому процессы обмена веществ и не смогут протекать без витаминов и в клетках кожи в том числе. Значит их присутствие в косметическом препарате так же необходимо.

Витамины бывают водорастворимые и жирорастворимые. В числе последних – убихиноны, а именно: коэнзим Q10.

Водорастворимые: В1-тиамин, В2-рибофлавин, В3-пантотеновая кислота, В6-пиридоксин, В12-цианкобаламин, Вс-фолиевая кислота, С-аскорбиновая кислота, Р-рутин, РР-никотиновая кислота-ниацин, Н-биотин.

Жирорастворимые: А1-ретинол, Е-токоферолы, Д-кальциферолы, К1-филлохинон, коэнзим Q10.

Витаминоподобные вещества – неглавные минорные вещества, содержатся в малых количествах, выполняют функции коферментов. Их относят часто к жирорастворимым витаминам.

Это:

холин, инозит, биотин, парааминобензойная кислота, оротовые и липоевая кислоты, вит U, карнитин – вит Вт, пангамовая кислота – В15, коэнзим Q10, биофлавоноиды. Они объединяются не по химстроению, а по выполняемым функциям.

Легче исправить недостаток витамина, чем бороться с его передозировкой в организме. Проблемы тогда гораздо сложнее и сильнее.

Синтетические искусственные витамины в косметике содержатся в количестве, многократно превышающем потребность клетки в них. Они низкомолекулярные, отлично впитываются и моментально разносятся по всему организму, вызывая все вытекающие отсюда последствия – от аллергии до передозировки. Витамины должны быть результатом биосинтеза или гидролиза органических продуктов. Это определяет их натуральную органическую и не чужеродную организму человека природу и полное соответствие его потребностям.

Состав Native Cosmetics: активные вещества

Коллаген и эластин

<http://native-cosmetic.com/index.php/articles/42-kollagen-i-elestin-vred-ili-polza>

Большинство косметических фирм делает рекламу на содержании в своих препаратах коллагена и эластина, веществ, отвечающих за каркас кожи. То есть купил баночку – считай, скушал молодильное яблочко. На самом же деле это не более, чем рекламный ход. Дело в том, что эти молекулы имеют очень большие размеры и никоим образом проникнуть в дерму не могут. Они отшелушиваются сразу же с поверхности рогового слоя эпидермиса. Ввести коллаген и эластин в дерму можно только инъекциями.

Для получения косметического коллагена и эластина (чтобы разбить их на более мелкие фрагменты) ткани молодых животных подвергают ферментативному гидролизу. Белок можно разбить на кусочки, способные

пройти трансэпидермальный барьер. Но, во-первых, только молодой растворимый коллаген может полноценно выполнять требуемые функции. Коллаген, выделенный из тканей старых и молодых животных, сильно отличается. А во-вторых, полезно ли вообще насильственно пичкать кожу коллагеном и эластином?

Коллаген и эластин вырабатываются основными клетками дермы (соединительной ткани) – фибробластами и в коже находятся в поверхностном сосочковом слое дермы, в виде сетки в нижнем сетчатом слое дермы, выстилают базальную мембрану между эпидермисом и дермой, образуют каркас вокруг желез и волосяных мешочков. Между клетками тканей находится межклеточное вещество, активно участвующее в обменных процессах клеток, в этом геле и расположены коллаген и эластин. Эластин и коллаген очень сходны по строению, свойствам и функциям. Что относится к одному – вполне подходит и другому. Аминокислоты являются основным строительным материалом для этих важнейших коже белков.

Эластин – гидрофобный белок группы склеропротеинов представляет собой основную массу эластичных волокон соединительной ткани (дермы), образующих эластичные нити в межклеточном веществе, складывающиеся в сеть. Эластин содержит в себе АК пролин и глицин и разлагается ферментом эластазой.

Коллаген – основная молекула этой соединительной ткани, главный компонент в межклеточном веществе, содержание которого в этой жидкости повышается в процессе старения. Коллаген проходит полный цикл от рождения до разложения ферментом коллагеназой. Молодой, только выработанный коллаген, зреет и выполняет свои задачи. Соблюдается полный баланс.

С возрастом баланс нарушается: фибробласты стареют и не способны вырабатывать молодой коллаген в достаточном количестве, кроме того стареет система антиоксидантной защиты организма. Стареющий коллаген подвергается качественным изменениям, в результате которых между его цепями образуются сшивки (растет число свободных радикалов, создающее их), которые делают его нерастворимым для коллагеназы. Следовательно, и функции свой такой коллаген полноценно выполнять не в состоянии, а значит, теряет и самые ценные свойства – прочность, упругость и эластичность.

Такой старый коллаген остается в межклеточной жидкости, замусоривая ее. Трудоспособный коллаген уже не может работать нормально в стесненных условиях. Важный процесс обмена веществ нарушен и тормозится: питание, дыхание клеток, выведение продуктов жизнедеятельности клеток, консистенция межклеточного вещества. Фибробласты тормозят выработку нового коллагена, так как его и так много. Останавливается выработка новых веществ и молодых клеток. Коллаген стареет под действием свободных радикалов и времени (чем дольше живет нить, тем больше в ней сшивок). Фибробластам не хватает

питания, так как коллагеназа не разлагает предназначенный для этого старый коллаген.

Что будет, если ввести в эти слои еще коллагена из косметики? Он станет активно перерабатываться коллагеназой, которой вряд ли хватит на такое количество, притом родной коллаген останется ни с чем. Он стареет, плюс снова свободные радикалы – и полный бардак. Мусора еще больше, чем было. Какое-то время наблюдается улучшение состояния кожного покрова. Поскольку с коллагеном в кожу попадают и более мелкие участки, и АК, которые пойдут на питание фибробластам. Но все до тех пор, пока количество мусорного коллагена не достигнет предела. А достигаться он будет теперь значительно быстрее. Собственный синтез его тормозится до полной остановки из-за переизбытка. То есть - опасность преждевременного старения налицо. Эффект отмены - прямо противоположный желаемому.

Повысить содержание молодого коллагена в дерме можно лишь ненавязчивой стимуляцией фибробластов к его собственной выработке и обеспечением этих клеток нормальным питанием. Задача – наполнить клетку энергией, дать питание, и она заработает с новой силой. И **OMEGA CHS-Aktivator®** - разработка компании Native Cosmetics - как раз призвана осуществить эту идею в комплексе с другими питательными веществами, входящими в состав косметики.

Гликозамингликаны и их свойства

<http://native-cosmetic.com/index.php/articles/43-glikozaminglikany-i-ih-svojstva>

Исследования подтверждают, что основной причиной старения кожи есть снижение в ее дерме количества гликозамингликанов, от которых зависит эластичность и увлажнение. То есть с возрастом синтез гликозамингликанов не должен тормозиться и коже будет обеспечена молодость. Но каждое новое поколение фибробластов уже вырабатывает меньшее их количество, чем дало предшествующее поколение.

Гликозамингликаны - полигликаны, полисахариды - высокомолекулярные углеводы, активаторы макрофагов. Основные гликозамингликаны дермального слоя кожи это:

- 1,3β-глюкан,
- хондроитинсульфат
- и гиалуроновая кислота (ГК).

Они составляют водяной матрикс уникальной влагоудерживающей способности, гель, заполняющий межклеточное пространство дермы. И, как коллаген и эластин, вырабатываются основными клетками дермы – фибробластами.

Функции гликозамингликанов:

- усиливают синтеза коллагена,

- сильно повышают эластичность,
- разглаживают средние и мелкие морщинки,
- отменно увлажняют,
- активизируют собственную защитную функцию кожи и другие внутренние резервы,
- повышают стрессоустойчивость кожного покрова,
- повышают сопротивляемость процессам старения,
- обладают значительным пролонгированным действием,
- дают противовоспалительный эффект.

Гиалуроновая кислота связывает клетки кожи – фибробласты, волокна коллагена и эластина в единое целое, поддерживает влажность эпидермиса и внутренних слоев кожи. В коже она содержится уже в зернистом слое эпидермиса и более глубоких его слоях, а также в сосочковом слое дермы. Также она есть в суставной жидкости, связках, пуповине и стекловидном теле глаза.

Хондроитинсульфат – вещество хрящевой ткани и кожи, которой он особенно важен при возникновении патологий.

1,3β-глюкан – иммуностимулирующее вещество, активизирующее первые звенья иммунитета – макрофаги. Вырабатывается из пекарских дрожжей. Он повышает защитные свойства кожи, запуская программу местного иммунитета воздействием на клетки Лангерганса и макрофаги кожи, усиливает течение восстановительных процессов и заживление ран, стимулирует синтез коллагена и эластина, стимулирует обновление кожи, укрепляет капилляры, повышает сопротивляемость инфекциям.