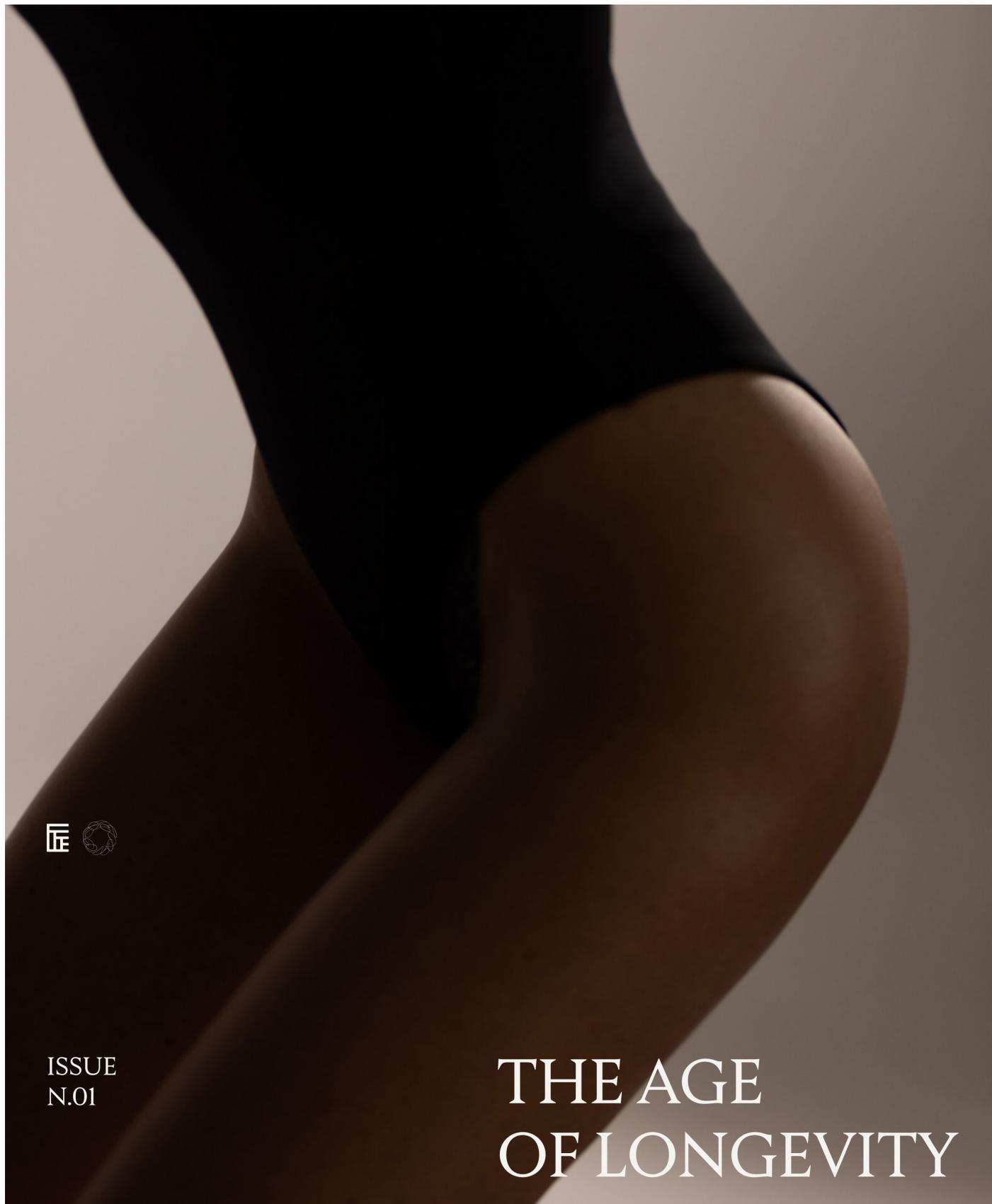


ETERNO



The art of persistence



ISSUE
N.01

THE AGE OF LONGEVITY

THE TRUTH BEHIND LONGEVITY MYTHS:

ניפוץ מיתוסים בעולם לונג'ביטי
שלוש הטעויות הגדולות שמעכבות
אנשים מלהתחיל

[01]

מיתוס ראשון: לונג'ביטי וביוהאקינג הם אותו הדבר

בשיו העכשווי, ביוהאקינג ולונג'ביטי נתפסים לא פעם כשני מושגים חופפים, ואף כעולמות תוכן זהים. בפועל, מדובר בשתי תפיסות שונות מהיסוד. ביוהאקינג היא גישה יישומית, מניפולציות שאנו מבצעים כדי לגרום לתהליך חיובי מסוים להתרחש בגופנו, בעילות גבוה יותר. זהו אוסף של ניסויים אישיים, קיצורי דרך וטכניקות נקודתיות, שמטרתן שיפור מייד, מקסום ביצועים, וייעול תהליכים. לונג'ביטי לעומת זאת, היא דיסציפלינה רפואית-מדעית רחבה, המבוססת על מחקר קליני, ניטור מדדים ביולוגיים, והבנה עמוקה של מנגנוני ההדקנות ברמת התא. בעוד ביוהאקינג מחפש "טריקים", לונג'ביטי בונה ארכיטקטורה ארוכת טווח של בריאות, תפקוד והתחדשות, כזו שלא רודפת אחרי הטרנד הבא, אלא מעצבת את הגוף כך שיפעל כמערכת צעירה, יציבה ועמידה לאורך זמן.

[02]

מיתוס שני: לונג'ביטי זה רק לעשירים

לונג'ביטי נתפסת לא פעם כפריבילגיה של עשירים: קליניקות יוקרה, טכנולוגיות מתקדמות, בדיקות וטיפולים יקרים. אך תפיסה זו מפספסת את המהות. לונג'ביטי אינה קודם כל עניין של תקציב, אלא של גישה. הבסיס המדעי של אריכות חיים נשען על עקרונות פשוטים ונגישים: שניה איכותית, תזונה יומיומית, תזונה מדויקת, ייסות סטרס וחשיפה חכמה לאור ולסביבה. טכנולוגיות וטיפולים מתקדמים הם שכבה משלימה, אקסלרטור, לא תנאי סף. לונג'ביטי אמיתי מתחיל בהחלטות יומיומיות קטנות, כאלה שמעצבות את הביולוגיה שלנו לאורך שנים, הרבה לפני שהן הופכות לסמל סטטוס.

[03]

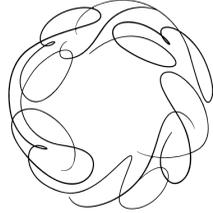
מיתוס שלישי: "ככל שנעשה יותר, נקבל יותר"

המיתוס שלפיו "ככל שנעשה יותר- נקבל יותר" נשמע אינטואיטיבי, אך עומד בסתירה ישירה לביולוגיה. כלומר, למרות שאמירה זו מרגישה לנו טבעית יותר, בפועל, היא אינה תואמת את הדרך בה הביולוגיה פועלת. מערכות החיים אינן מגיבות לעומס בלתי פוסק, אלא לדיוק. עודף טיפולים, גירויים ופרוטוקולים במיוחד כאשר הם נעשים בזמנית, עלול להפוך סטרס מטיב לסטרס מזיק, ולפגוע ביכולת ההתחדשות התאית. לונג'ביטי אינה מרוץ של כמות, אלא אומנות של תהליך. מינון, תזונה, התמדה ואינדיבידואליות, מדובר בהתערבות מותאמת אישית המיושמת לאורך זמן ובתהליך מדויק. כאשר ההתערבות נכונה, הגוף מגיב בעילות. אריכות חיים אמיתית אינה נבנית מתוך אינטנסיביות, אלא מתוך הבנה מעמיקה של תהליכים תאיים, ניטור מדדים ביולוגיים והתאמה אישית של הטיפול, מתוך ההכרה שכל גוף בנוי אחרת.

WELCOME TO THE NEW ERA: THE TIME OF LONGEVITY



[BLUEPRINT]



[LMDMT]



[DR. INBAL GAT]



[02]

[01]

החזון: דור חדש

החזון שלי אינו אסתטי בלבד. הוא מתחיל בעור חיוני ובריא, ומתרחב לתפיסת חיים שלמה. בהבנה שכל בחירה קטנה, מה אהנו אוכלים, איך אהנו נושמים, ישנים או נעים, מתורגמת לגרסה עתידית חזקה ובריאה יותר של עצמנו. הגוף שלנו לא מחויב להזדקן על פי מודל קבוע מראש. הוא מערכת דינמית, שניתן לתכנת מחדש כשהיא מתחזקת נכון וחיה בהרמוניה עם הביולוגיה הבסיסית שלה.

אני מאמינה בדור חדש: דור שמגיע לגיל מבוגר עם מוח חז, גוף גמיש ואנרגיה שאינה מתכלה. דור שמבין שחיים וחיוניות אינם מושגים נפרדים, אלא מצב טבעי שנוצר כשנהלים את הזמן, הגוף והנפש בחוכמה.

וכשנגיע לגיל מבוגר עם מסוגלות מלאה, ניסיון החיים שלנו, האישי והאנושי- יהפוך למנוע הובלה והנהגה. שילוב של חיוניות ותובנה יוכל להוביל את ההתפתחות הגלובלית למקום טוב, חכם ובוטרי יותר. זה אומנם מרגיש לעיתים כתחום שטחי אך סקין לונג'ביטי דווקא מחדד את ההשפעה הפנימית התאית על המראה החיצוני.

ובעידן זה- גיל 100 זה רק קו הזינוק.

3. פעילות גופנית: הרבה מעבר לחדר הכושר, פעילות גופנית היא תנועה יומיומית: הליכה, עליה במדרגות, וגם אימונים ייעודיים. המטרה היא לחשוף את הגוף למאמץ מבוקר, כדי שיוכל לשאת עומס שרירי ושלדי לאורך שנים. היכולת להירם נכדים, להתאושש מפילה ולשמור על תפקוד מלא בגיל מבוגר- היא יעד מרכזי. פעילות גופנית כזוהי יכולה להוות תעודת ביטוח אמיתית לתוחלת חיים ארוכה.

4. ניהול מתחים: סטרס אינו בהכרח שלילי. מתח מבוקר הוא למעשה אחד הכלים המרכזיים לחיזוק הגוף והנפש. חשיפה מושכלת ללחץ מפעילה תהליכי תיקון, ולאחריהם חזרה לאיזון. בלונג'ביטי רואים בכך אימון לחוסן; היכולת לבחור את המתח, לשלוט בו ולשחרר אותו בזמן. סטרס כרוני לעומת זאת גורם לדלקתיות ולזקק מצטבר, ולכן ניהול מתחים הוא מיומנות חיונית לאריכות ימים. ללמד את המוח לשנות את הדרך שבה הוא מפרש מצבי "איום". כשהנפש יודעת להרפות במהירות, היא מונעת מהגוף להיכנס למצב של דלקת מתמדת, ובכך מעכבת את תהליכי ההזדקנות, ושומרת על הגוף חיוני לאורך זמן.

הידע ככוח: הכלים שאני מיישמת

לונג'ביטי היא קודם כל דרך חיים, בחירות חופשיות ופעולות יומיומיות. ההבנה שהאחריות נמצאת בידיים שלי מאפשרת לקנוספט להיות ישים. לראשונה "המדע החדש" יכול למדוד בדיוק מה קורה בגוף של כל אחד ואחת מאיתנו.

ההבנה שההחלטות הקטנות שנבחר בכל יום, כמו מה אני אוכלת, איך שאני ישנה, כמה אני שולוה ומאנתרת את עצמי, ואף איך אני מתאמנת לא הן רק "בחירות בריאות", הן משנות את הביולוגיה של הגוף בזמן אמת.

הנה כמה עקרונות שאפשר ליישם כבר עכשיו:

1. תזונה: איך, מה, כמה ומתי לאכול הן שאלות קריטיות. לצד צום אכילה מבוקרת אשר מפעילים מנגוני הישרדות שנשמעות כמעט כמו מדע בדיוני: הצערה תאית גנטית מוחלטת, תכונות מחדש שמחזיר תאים להתנהגות צעירה, ושימוש במולקולות אנרגיה חיוניות ובהינדוס תהליכים כדי להשפיע על הפעילות התאית.

2. שינה: במהלך היום מצטברים רעלים במוח. בזמן השינה מתרחש תהליך ניקוי חיוני: אם לא נאפשר לו להתקיים, עלולות להתפתח בגופנו בעיות נוירולוגיות שונות, כמו אלצהיימר או דמנציה. שעת ההירדמות, טמפרטורת החדר, חשיפה למסכים ואפילו קפאין ואלכוהול משפיעים על איכות השינה שלנו. על מדובר רק במשך השינה, אלא באיכותה.

כאן נכנסת המהפכה האישית שלי: סקין לונג'ביטי.

לאחר שנים של עיסוק ברפואה אסתטית, ובשילוב עם לימודי רפואת לונג'ביטי, נולדה המהפכה האישית שלי: סקין לונג'ביטי. גישה אשר שמה בקדמת הבמה את העור, האיבר הגדול ביותר בגופנו כמפתח להבנת תהליכי הזדקנות של האדם כולו. העור הוא מערכת ביולוגית חיה, המשקפת ומשפיעה על הבריאות הכללית ואריכות החיים. לצד טיפול בנוזקים קיימים, גישה זו מבוססת על אסטרטגיה טיפולית מדויקת, שנועדה למנוע את נזקי הזמן- להאט, ולעיתים אף להחזיר, את תהליך ההזדקנות לאחור. ההתמקדות אינה ב"כאן ועכשיו" של המקט, אלא בהשפעה ברמה התאית, בכדי למקסם את נראות העתיד של המטופלים שלי.

ברבעון הקרוב בחרתי להתמקד בנושא: The Age Of Longevity, העגנו לעידן חדש שבו הידע המדעי, הרפואה המתקדמת ואורחות החיים נפגשים- ומסוגלים לייצר שיוני אמיתי: המדע מאפשר לנו לשלוט בגוף, להאט את קצב ההזדקנות ואף להצעיר את הגיל הביולוגי. חוקרים מציגים פריצות דרך שנשמעות כמעט כמו מדע בדיוני: הצערה תאית גנטית מוחלטת, תכונות מחדש שמחזיר תאים להתנהגות צעירה, ושימוש במולקולות אנרגיה חיוניות ובהינדוס תהליכים כדי להשפיע על הפעילות התאית.

מדובר בהתערבות במקור ההזדקנות. מחקרים מראים כי מצבי חסר ואתגור מכניסים את הגוף למצב הישרדותי, שמאלץ את התאים למחזר לייעל את עצמם, ובכך מאריך חיים. המטרה שלי היא להנגיש את הידע הזה בצורה אחראית וישימה, ולאפשר למטופלים שלי, ולאנשים בכלל, לקבל החלטות טובות יותר עבור הגוף והעתיד שלהם. לא מדובר כאן רק על חוץ, אלא על מתן כלים אמיתיים לחיים ארוכים וטובים יותר.

רפואת הלונג'ביטי שואפת להחזיר את הגוף לאיזון הקדום שלו באמצעות "תכנות מחדש" : שינוי הרגלים ואורח חיים, לצד שילוב של כלים חיצוניים מבוססי מדע. חיי השפע המודרניים, הובילו את האדם לאמץ הרגלים שאינם תמיד מסוכרנים עם הביולוגיה הקדומה שלנו. התאים שלנו יודעים כיצד לתפקד בצורה תקינה לחלוטין, אך עם הזמן הם נשחקים ומאבדים מייעילות בהתבסס על רעיון זה, כל מה שנדרש הוא להחזיר את התאים שלנו לפעילות ה"צעירה" והתקינה שלהם. למעשה, ספר ההוראות כולו רשום בגנום שלנו ואינו משתנה. כלומר, DNA שלנו הוא ספר ההפעלה של הגוף, והוא כמעט ואינו משתנה לאורך החיים. כל המידע הדרוש לתיקון ולתפקוד תקין כתוב בו מהיום שולדנו. הבעיה לרוב אינה בהוראות עצמן, אלא באופן שבו הן נקראות.

עם השנים, וכתוצאה מתזונה לא מדויקת, חוסר שינה, חשיפה לסטרס, והרגלי חיים שונים, הקריאה של ההוראות משתבשת. גנים שאמורים להיות פעילים "נרדמים", ואחרים מופעלים בעוצמה לא נכונה. זהו שיוני באופן שבו הגוף משתמש בקוד הגנטי שלו.

התחום נשען על ארבעה עמודי תווך בוריים: תזונה, שינה, פעילות גופנית וניהול מתחים. אלו מושגים מוכרים, אך בעולם הלונג'ביטי הם נבחנים באופן מדעי ומדויק, במטרה להשפיע ישירות על מנגונים ביולוגיים עמוקים. הרעיון הבסיסי פשוט ומרתק: באמצעות פעולות יומיומיות מדויקות אהנו מסוגלים לשנות וליעל את הפעילות התאית שלנו.

רפואת הלונג'ביטי פורצת גבולות בעולם, ואני מרגישה שאהנו עומדים בפני מהפכה (שמקבילה לדעתי לגילוי האנטיביוטיקה) שאינה נוגעת רק לגוף, אלא גם לנפש. באמצעות ידע חדש, רפואה מתקדמת וטכנולוגיות חדשניות, אפשר לא רק לטפל בהזדקנות, אלא לצמצם משמעותית את הסיכון למחלות כרוניות עוד לפני שהן מתחילות, ולדמיין עתיד שבו נהיה בשיא הפוטנציאל שלנו לאורך שנים.

חשוב להבין שלא מדובר בגישה של 'הכל או כלום'. הצעד הראשון הוא שינוי תפיסתי, ההכרה בכך שיש לנו את היכולת להשפיע באופן אקטיבי על תהליכי ההזדקנות שלנו. מתוך המודעות הזו צומחת ההחלטה האינדיבידואלית מה נבחר ליישם ובאיזה קצב.

בעוד שהתמדה ושילוב מגוון כלים יובילו לשיוני משמעותי יותר, כל צעד קטן הוא בעל ערך. המטרה אינה פואטיות או הקרבה, אלא תהליך הדרגתי ומותאם אישית. עם זאת, אי אפשר להתמסר שטחית המצורך בעקביות. בסופו של דבר, אי אפשר למשקלות בחדר הכושר ואז לצרוך מזון משובד- ולצפות לתוצאות מוקדמים ולמנוע את התקדמותם.

מהפכה חדשה מתחילה, והיא משנה את העתיד של כולנו. כשהתבגרות אינה סוף דבר, היא קו זינוק חדש.

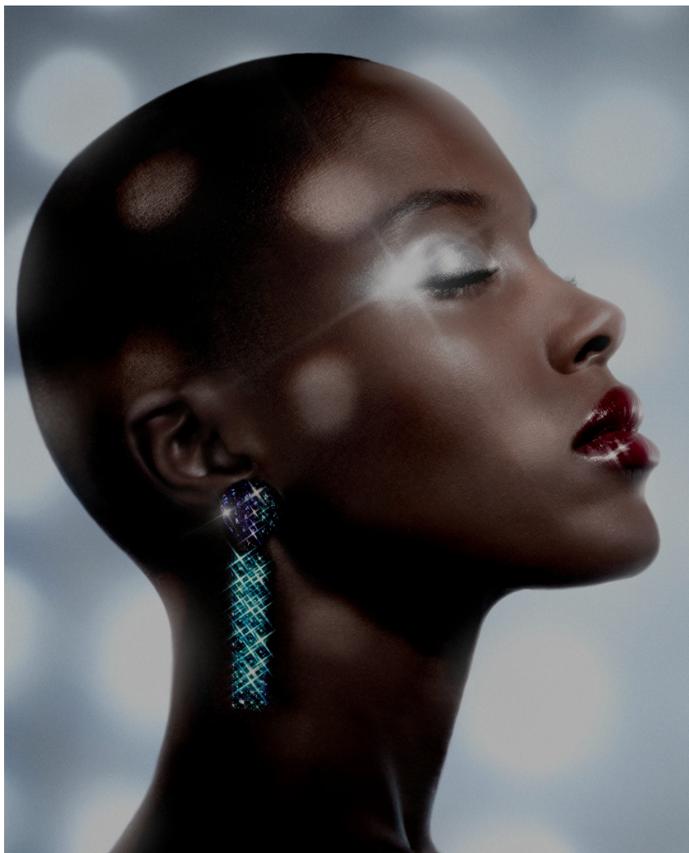
עידן של הלונג'ביטי מחזיר שליטה על הגוף שלנו, על הנפש שלנו, על איכות החיים שלנו. אבל איך? מה אפשר לעשות היום כדי לבנות את המחר? ד"ר ענבל גת חולקת את הצעדים הראשונים לעולם הלונג'ביטי, והוא מתחיל עכשיו.

ד"ר ענבל גת, בוגרת אוניברסיטת תל אביב, שסיימה את לימודיה בהצטיינות דיקון, הפכה לישראלית הראשונה שהשלימה את לימודי התוכנית העולמית לרפואת לונג'ביטי באקדמיה האמריקאית, וקיבלה את התואר- International Longevity Medicine Certification in Functional & Longevity Medicine. בפתח המגזין היא פורשת את החזון שלה, המבוסס על ידע מעמיק במדעי הלונג'ביטי, ובוחרת בכמה מילות מפתח שיכולות לעזור לכולנו להתחיל ליישם את הידע בחיי היומיום מתוך מחשבה על "האני העתידי" שלנו.

עושים סדר במדעי הלונג'ביטי

מה זה בעצם לונג'ביטי? המונח מתאר לא רק את שאיפת האדם להיות זמן רב יותר, אלא את המדע שמנסה להבין איך אפשר לשמור על בריאות ומסוגלות פיזית ומנטלית, לאורך יותר שנים. ההגדרה ל"רפואת לונג'ביטי" (Longevity Medicine) שאני מוצאת בה את הדיוק המיטבי, מתחייבת אליה כאל תחום רפואי חדש יחסית, שמטרתו אינה רק לטפל במחלות לאחר שהן מופיעות, אלא לזהות אותן כבר בראשיתן, ואף למנוע אותן. רפואת הלונג'ביטי עוסקת בהבנת תהליכי ההזדקנות הביולוגית ובהאטתם, במטרה להאריך לא רק את תוחלת החיים, אלא בעיקר את שנות הבריאות.

עבורי, לונג'ביטי היא ההשקעה הכי חכמה ב"אני העתידי" שלי. לא כדימוי מופשט, אלא בו בעוד עשר שנים, עשרים שנים, ואפילו יותר. למרות ההגדרה היבשה, שמצבעה על "אריכות ימים", לונג'ביטי פירושה לא רק להיות יותר שנים אלא להיות אותן טוב יותר. התחום מתמקד במניעת ההזדקנות ובמניעת בעיות בריאותיות עתידיות עוד לפני שהן מתפתחות. המדע הידע שנומדים מאחורי מאפשרים לחזות מצבים ששצורך בעקביות, לזהות אותם בשלבים מוקדמים ולמנוע את התקדמותם.



Armani beauty for FACTORY 54

back to whatever you like



FROM CLEAN GIRL TO EDGY:
A NEW BEAUTY ERA

CLEAN GIRL IS OUT.

Edgy Is In.

ORTAL ELIMELECH ON COLOR, MEANING, AND PERSONAL CHOICE

סוף עידן ה-Clean Girl ותחילתו של המראה האדג'י

מקום לטעויות, למי שלא מתנצלת

אנחנו חיות בעידן שיש בו מקום לחוסר שלמות מחושבת, לאופי, לטעויות. איפור שמרגיש אופנתי, אבל קצת פחות מנומס, קצת יותר בטוח בעצמו. כזה שלא מתנצל.

ה-Clean Girl לא מתה. היא פשוט הפסיקה להיות האופציה היחידה.

לא מדובר פה בשינוי קיצוני, יש כאן התרחבות, מקום לבחירה: לפני שנווד, לאנרגיות אחרות, למי שמרגישה הכי יפה עם שפתון כהה ועין מעושנת גם באמצע היום.

בעיניי, זה השלב הבוגר של עולם האיפור: פחות חוקים, יותר אינטואיציה. פחות "מה נכון", יותר "מה אני מרגישה". ובתכלס? מה שנכון זה מה שבא לי. כרגע.

אחרי הכול, העולם לא יקרוס מקצת יותר מסקרה וסומק.

המאפרת אורטל אלימלך על החזרה לצבע, לעניין ובעיקר לבחירה פרסונלית.

כמאפרת שעובדת עם נשים כבר שנים, אני רואה טרנדים נולדים, מתפוצצים ואז מתפוגגים. זה טבעו של כל טרנד: להגיע, להשתלט, ואז - להיעלם.

ה-Clean Girl היה אחד הטרנדים היפים והמדויקים שראינו בעשור האחרון. מראה שכלל עור נקי, גבות מסורקות, סומק ושפתיים טבעיות. מראה שקט, מלוטש, כמעט בלתי מורגש, אך נוכח.

וכמו כל טרנד מושלם, גם הוא הפך לשחוק, וכשהכול יפה מדי, זה מתחיל לשעמם.

אחת הנשים שהלכה, נשמה, חיה, ואולי בכלל התחילה את הטרנד הזה היא היילי ביבר. היא לא רק "לבשה" את הטרנד, היא תחזקה אותו, בנתה סביבו שפה והפכה מינמליזם לאמירה. וכן, על הדרך גם גזרה קופון רציני ונתנה את אחד ממותגי הביוטי המובילים בעולם כרגע - RHODE.

אני, כמאפרת וגם כמתאפרת, התעייפתי מגישת ה"כלום ועוד קצת כלום". בזבזתי חצי שעה על איפור (בלי לכול את כל רוטינת הסקין-קר) שנראה סופר טבעי, ואף אחד לא יודע שהתאפרתי.

לי, כמו לנשים רבות בעולם, בא עניין. צבע. אדג'. ליפסטיק בגוון בולט, מסקרה בורדו, אולי אפילו צלליות. נשמע חריג? כן, אבל כשכולן נראות אותו הדבר - מתעורר צורך טבעי בשינוי.

תנועה ברורה מהרחוב אל המסלולים

לאחרונה אני רואה תזוזה משמעותית בעולם האיפור. חזרה לנוכחות, לצבע, לטקסטורות. השינוי לא מתרחש רק באגפי הסמקים והליפסטיקים, אלא מצביע על מהפכה רחבה יותר, כזו שנוגעת גם בתפיסת חיים. נשים רוצות להראות מאופרות. הן מעוניינות במראה בולט, שיש בו אמירה. משהו בכיוון של נוסטלגיה לשנות ה-90. אני רואה את זה כשאני מאפרת כלות, על סט צילומים, במסלולים ואפילו ברחוב.

במה מדובר? שפתיים כהות יותר בגוני חום, קפה ואספרסו. גבות דקות (כן, הטרנד של הגבה המעוקקת כבר מאחורינו). עיניים מעושנות - לפעמים רכות, לפעמים כמעט "גרגניות". מראה של "נרדמתי עם המסקרה והעיפרון, וככה קמתי", שהוא בעצם אמנות.

העור נשאר עדין ומטופח, אבל פחות "זכוכיתי". מראה של עור עם אופי. לא איפור כבד, אלא איפור עם אמירה.



THE MOMENT /

הרגע והנצח:

למה זה משנה עכשיו

בעידן של מודעות סביבתית ורכנויות יתר, לאופנה על-זמנית יש משמעות ערכית. היא מעודדת קנייה מחושבת, שימוש ארוך טווח וחיבור רגשי לבגדים. מנגד, האופנה המהירה מזכירה לנו שלהתלבש זה גם משחק. אופנה היא עולם שיש בו המור, חופש ביטוי ורצון ליצירתיות.

המפתח לסטייל שלך

ראשית: לא כל טרנד צריך להיות שלך. קל לומר, קשה לעשות. היכרות אמיתית עם עצמך קודמת לכל החלטה אחרת. מה אני באמת אוהבת? איזה בגד אני באמת "מחזיקה"? אם שילובי פריטים נחשבים לאופנתיים עכשיו- האם זה רלוונטי עבורי? האם אני מרגישה ביטחון כאשר אני מתלבשת כך? אולי אני מרגישה מחופשת?

יש טרנדים שטוב לך לאמץ. יש כאלה שכדאי לשקול בזהירות האם הם בשבילך. זה לגמרי בסדר.

שנית: השקיעי נכון. הפריטים שבאמת שווים השקעה הם אלה העל-זמניים:

למשל מעיל טרנץ' שמלווה אותנו כבר מאה שנים, וכנראה שלא במקרה. השמלה השחורה קטנה, שהכניסה קוקו שאנל בתחילת המאה הקודמת- ועדיין רלוונטית. בלייזר שחור איכותי, מסוג הפריטים שמתאימים כמעט להכל (אפילו מכנסי טרינינג ייראו אלגנטיים תחתיו).

בסופו של דבר, אופנה היא שפה. קיימות בה מילים עכשוויות, משפטים שנשארים רלוונטיים לאורך שנים, וסימני פיסוק. מי שמצליחה לשלב ביניהן מדברת בסגנון מודע, חכם, וזוה שמכבד את הזמן אך לא מפחד להשתנות בתוכו.

זוהי אופנה. חזו את.

נסטייה שפרנסקי על איך לדבר אופנה בשפה שלך

אופנה היא שדה דינמי. היא מגיבה לשינויים חברתיים, תרבותיים וטכנולוגיים, ומשקפת את רוח הזמן שבו היא נוצרת. אבל לצד זרימת הטרנדים הבלתי פוסקת, מתקיים עולם אחר, יציב יותר, חכם יותר. עולם של אופנה שלא מתיישנת, אלא מתבגרת.

כשהמהירות הופכת למחלה

האופנה המהירה, במהותה, ניזונה מקצב דומה לדופק הלב של רשתות חברתיות. בעבר, שבועות האופנה שהתרחשו פעמיים בשנה קבעו את הטרנדים. היום? זה כבר לא מספיק. "דרופים" שבועיים, צבע עונתי, האקססורי ש"חייב להיות שלך". כל אלה יוצרים תחושת דחיפות בלתי נמנעת.

קודם כל יש בזה כוח משחרר: ניסוי, שבירת חוקים, משחקיות. היום את יכולה להיות מישהי אחרת- מחר- אחרת. אך אסור לשכוח כי יש בזה גם משהו תמים. המרדף אחרי החדש, מחליף את העומק בהתרגשות רגעית, שנעלמת כמו זה שחלף.

האופנה שלא שוכחת

לעומת האופנה המהירה, אופנה על-זמנית מבוססת על עמודי טווח שונים: איכות חומרים, דיוק בגזרה, פשטות מחושבת.

קחו לדוגמא חולצה לבנה טובה, מכנסיים מחויטים, מעיל קלאסי שנראה אותו דבר בתמונה משנת 1950 ובאינסטגרם היום. פריטים כמו אלו לא מנסים למשוך תשומת לב מיידי. הם מציעים יציבות, אלגנטיות, ביטחון. הם חיים מעל הזמן. אופנה כזו מרגישה סגנון אישי, לא תחפושת עונתית. כך בונים מלתחה שמספרת סיפור מתמשך.

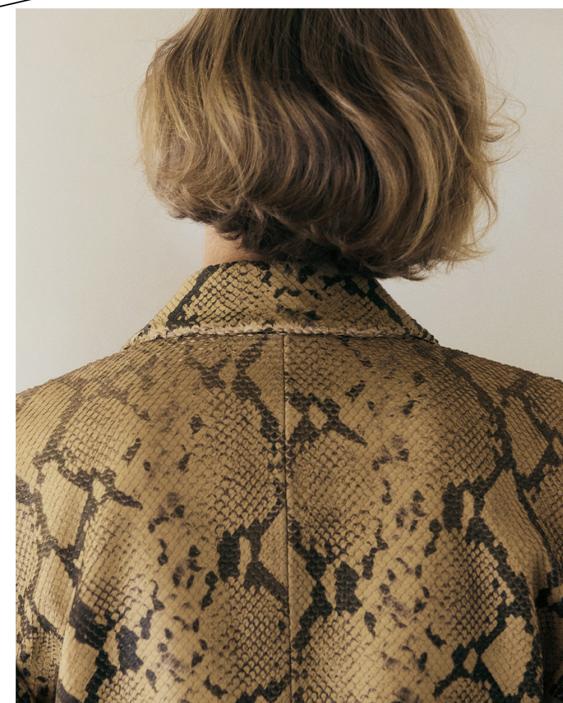
השילוב המושלם

אין צורך לבחור צד. למעשה, החיבור ביניהם הוא המקום בו נוצרת אופנה חכמה באמת. אני מציעה מלתחה שבנוית מפריטים על-זמניים, אבני היסוד, שהם כמו קונס נקי.

על גבי הקונס ניתן להוסיף נגיעות טרנדיות. למשל חולצה לבנה קלאסית ומכנסיים בהדפס הטרנדי של העונה. כך נבנית נוסחה אופנתית, עם טויסט או נגיעה אישית.



Givenchy for FACTORY 54



frame for FACTORY 54

THE FASHION LANGUAGE

NASTYA SHEFRANSKY

FACTORY 54

/ THE ETERNAL

מעולה הזו בזלמת שחיקה מואצת של העור, ושומרת על החיוניות שלו ברמה התאית.

הטכנולוגיה שמשדרת את ההודעה:

בתכנון טיפולי ה-LFT Longevity Facial Tech, אחנו משלבים גלוטתיון עם טכנולוגיות מתקדמות, גירויים מכניים ומערכות אנרגיה שמעמיקות את חדירתו לעור. השילוב בין המולקולה הנוכח, בזמן הנוכח, ובטכנולוגיה שמגיעה בדיוק למקום הרצוי- משפרת את הפעילות התאית וממקסמת את נראות העור.

כחלק מתוכנית ה-Blueprint Membership השנתית, ניתן טיפול LFT רבעוני: פרוטוקול שנבנה כדי לשמר את העור, לשפר את הנראות שלו, ובעיקר לגרום לו לתפקד כעור צעיר ובריא יותר מבפנים.

תהליכים אפיגנטיים ניתן להשפיע על האופן שבו הקוד הגנטי הזה מתבטא: אילו חלקים ממנו פעילים, באיזה עוצמה ולאורך כמה זמן.

ניתן לדמות ה-DNA לתווים מוזיקליים. הם קיימים, ולא משתנים. האפיגנטיקה היא הביצוע: מי מנגן את התווים, איך ובאיזו דינמיקה.

ומי המנצח על התזמורת? כל אחד מאיתנו.

זהו החיבור הישיר בין גנטיקה לאורח חיים. ניהול סטרס, תזונה, פעילות גופנית ושינה- כל אלה מעצבים את הדפוסים האפיגנטיים. שימוש לא מאוזן בהם עלול להאיץ תהליכי הזדקנות ותחלואה.

הבשורה המהפכנית של עולם הלונגיביטי מתבססת על העובדה ששינויים אפיגנטיים הם הפיכים. עובדה זו פותחת פתח ל"ריסט" טיפולי, אתחול מחדש של מערכות הגוף, החל מתרופות ותוספים ייעודיים לתיקון ושיקום תאי, ועד לשינוי הגורל הבריאותי דרך בחירות יומיומיות מודעות.

בינוגר לנגטיקה, שהיא קבועה, האפיגנטיקה גמישה. הבחירות שלנו (כמו מה לאכול, כמה ואיך לישון) יכולות לשנות את הדפוסים האפיגנטיים לאורך זמן.

ETERNO Longevity Facial Tech

לא עוד טיפול פנים מוכר. כאן מדובר בגישה חדשנית על הבנה עמוקה של הביולוגיה התאית. ב- ETERNO אנו מנהלים פרוטוקול Longevity מדויק שמאפשר לתאים לקבל גירויים שונים בדרכים שונות. את הצעד הראשון בפרוטוקול יוביל הגלוטתיון.

גלוטתיון: המגן החכם

הוא נוגד החמצון המרכזי בגוף, "חליפת ההגנה" הביולוגית של התא. כאשר הגוף נחשף לזיהום, סטרס וקריות שמש, רדיקלים חופשיים מתחילים לפגוע בתאים. הגלוטתיון הוא זה "שעומד בשער", מנטרל את הנזק, מפחית דלקת ומחזק את ההגנה הטבעית של התא, גם מפני קריות UV.

המדע מאחורי המהפכה: כשהגוף, הגנים והטכנולוגיה עובדים יחד. על שני מונחים שכדאי לכם להכיר, ועל הטיפול שידוע להשתמש בהם

1. כשהגוף מנקה את עצמו: אוטופאגיה

המושג "אוטופאגיה" בנוי מהמילים "אוטו" (עצמי), ו-פאגיה (לאכול). המשמעות המילולית היא "הגוף אוכל את עצמו". למרות הצליל הקשה, מדובר באחד המנגנונים החכמים והחשובים ביותר של הגוף לניקוי והתחדשות. דמיינו חברת מחזור מתוחכמת שפועלת בתוך כל תא בגוף. היא סורקת את התא, מזהה חלבונים פגומים, מיטוכונדריות שאינן מתפקדות ופסולת רעילה שהצטברה. במקום לזרוק אותם, היא מפרקת אותם לחומרי גלם ומהם בונה אנרגיה וחלקים חדשים, חזקים ויעילים יותר.

זהו תהליך טבעי שמתרחש כל הזמן, אך עם השנים, היעילות שלו פוחתת. הפסולת מתחילה להצטבר, תפקוד התא נפגע, השרירים נחלשים והמוח מתעייף.

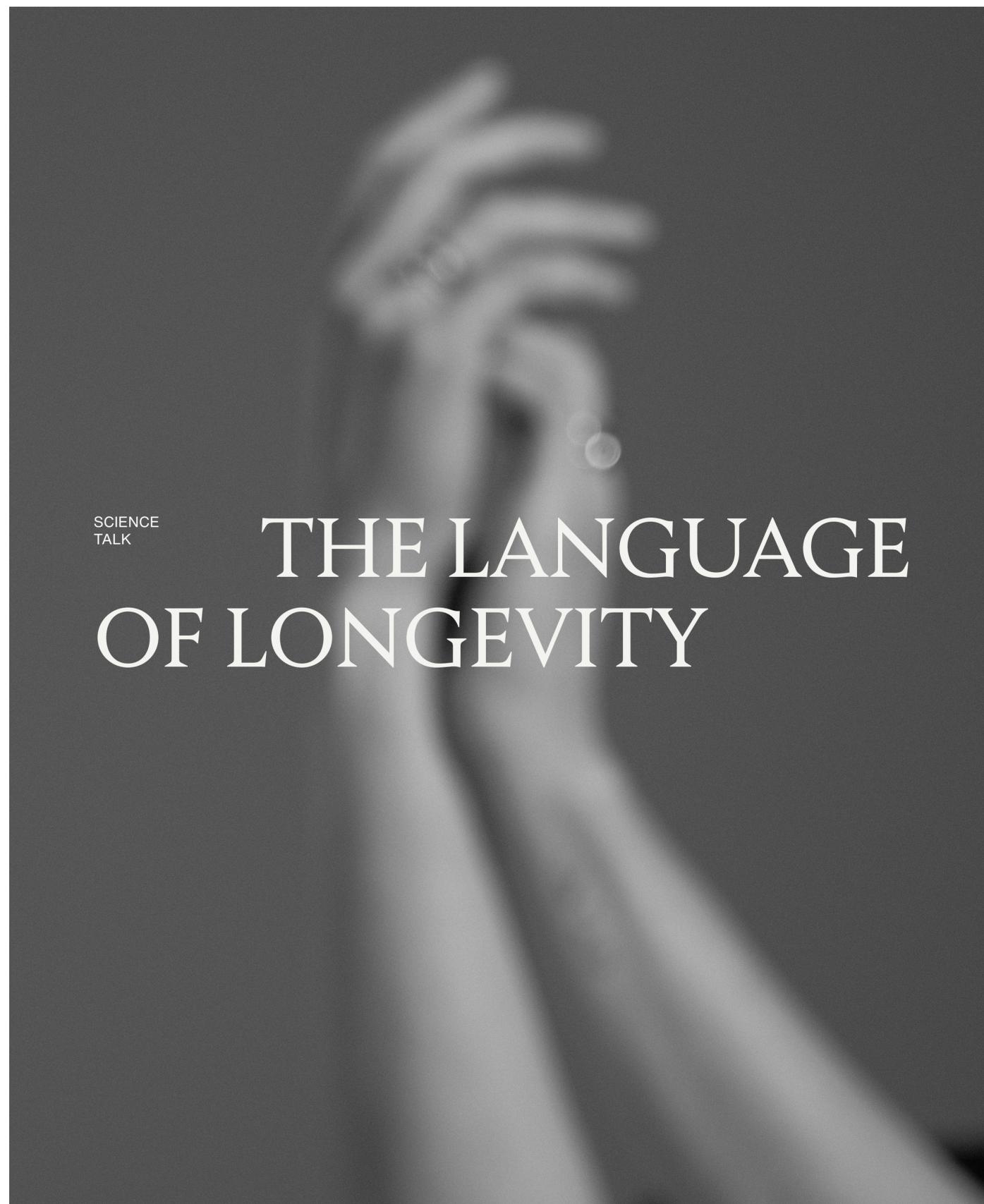
אז איך אפשר לעודד את התהליך הזה מחדש?

צום הוא הטריגר החזק והיעיל ביותר. כאשר אנו נמנעים מאכילה לזמן מסוים, הגוף מזהה חוסר ומתחיל לייעל את עצמו. מנגנוני הניקוי נכנסים לפעולה והתאים מנקים את הפסולת שהצטברה בהם.

2. השליטה בידיים שלך: אפיגנטיקה

המושג "אפיגנטיקה" מורכב מהמילה "אפי" (מעל), ו"גנטיקה" (שקשור בגנים). מדובר בשכבה שנמצאת מעל הגנים שלנו, זו שקובעת אילו גנים יפעלו בגוף, ואילו יישארו כבוים. מושג זה קשור לאופן בו ההוראות בגופנו מיושמות.

כל אדם נולד עם קוד גנטי קבוע, שאותו אי אפשר לשנות. אך באמצעות



SCIENCE TALK

THE LANGUAGE OF LONGEVITY

THE SCIENCE BEHIND THE REVOLUTION



THE SCIENCE BEHIND THE REVOLUTION

BODY, GENES & TECHNOLOGY

WORK TOGETHER

אלמנט תשמעותי נוסף במשקה הוא אנזים בשם SOD-Superoxide Dismutase

אחד מנוגדי החמצון החשובים ביותר בגוף. סביב גיל 30 הייצור הטבעי של אנזים SOD, הולך ופוחת. וכשה קורה, מתחילים להתרחש תהליכים של חמצון דלקת בגופנו. כאשר אנו מספקים לגוף SOD, יחד עם מנגן שנמצא בשפע באצות, מתרחש תהליך ביוכימי מרתק: האנזים, בעזרת גלוטתיון, ממיר רדיקלים חופשיים מזיקים למים וחמצן. משמעות הדבר היא שאנחנו לא רק מנטרלים נזק, אלא ממש מייצרים לחות פנימית לעור, מתוך הפסולת התאית עצמה.

כאן, מתחדדת החשיבות של איכות חומרי הגלם. כלולה, אחת האצות המרכזיות במשקה, היא ספוג עוצמתי בטבע. אם היא גדלה בסביבה מזהמת, היא תספוג את הזיהום.

המשקה בקליניקה הוא ייחודי ובטוח בזכות שלושה עקרונות שעליהם איננו מתפשרים:

1. **מקור הגידול:** האצות גדלות במי מעיינות הרים שעברו סינון משולש, ולא בימי ים, כדי להבטיח ניקיון מוחלט.

2. **זמינות ביולוגית:** דופן התא הקשיחה של הכלולה עוברת תהליך מכני של שבירה, המאפשר לגוף לספוג את החומרים הפעילים.

3. **עיבוד עדין:** תהליך העיבוד מתבצע ללא חימום, כדי לשמור על האנזימים חיים ופעילים עד הגעתם לגוף.

וכן, בסופו של דבר, חוזרים אל הכחול והירוק, לא כאל צבעים שמבקשים להרשים, אלא כאל עדות. סימן חיצוני לתהליך פנימי שמתרחש ברמת התא, הרבה לפני שהוא נראה במראה.

הגוון שבכוס הוא רק השכבה הגלויה של עבודה עמוקה ומדויקת. עבודה שמטרתה לתמוך בגוף, ביכולת הטבעית שלו לתקן, להתחדש ולהאט את קצב ההדקנות.

הצבע הכחול:

הצבע הכחול מגיע מספירולינה, ובעיקר מהפיגמנט הנדיר פיקוציאנין, שמעניק לה את גוון הכחול-טורקיז הייחודי. זהו לא "סתם צבע", אלא מולקולה בעלת פעילות נוגדת חמצון ונוגדת דלקת, שנחקרת בהקשר לבריאות תאית ותמיכה במערכת החיסון. בתאים בריאים, רכיבים כמו אלה שבספירולינה תומכים בייצור אנרגיה תאית ומסייעים למיטוכונדריות, תחנות הכוח של התא, לפעול ביעילות גבוהה יותר, מה שמסביר את תחושת האנרגיה המיידית שמעניקה הספירולינה.

במקביל, במחקרי מעבדה נמצא כי פיגמנט כמו פיקוציאנין עשוי לעודד מסלולים הקשורים לפינוי תאים מגומים או מזדקנים, כחלק מתהליך של ניקוי רקמות מתאים שאינם תקינים. זהו הביטוי לרעיון של "מזון אינטליגנטי", רכיב תזונתי שמשתלב במנגנוני הבקרה של התא, תומך בבריאות ומסייע לסמן את מה שהגיע זמנו להתחיל.

הצבע הירוק:

הצבע הירוק הוא כלולה, אצה עתיקה המחזיקה באחד הרכיחים הבהים בעולם של כלורופיל. כלורופיל הוא מולקולה בעלת יכולת משיכה גבוה לחומרים בלתי יציבים מבחינה אלקטרונית, כמו רדיקלים חופשיים. רדיקלים אלה, כאשר הם מסתובבים חופשי בגוף, עלולים לגרום נזק תאי מתמשך. הכלורופיל פועל כמעין "מגנט", הוא קושר אליו את הרדיקלים החופשיים ומנטרל אותם, בדומה לאופן שבו ההמוגלובין קושר חמצן בדם. כך פוחת העומס החמצוני בתאים, והסביבה התאית הופכת נקייה ויציבה יותר.

עם זאת, לאותה יכולת ספיחה יש גם צד רגיש. כאשר כלולה גדלה בסביבה מזהמת, היא עלולה לספוג מתכות כבדות ורעלים ולהעביר אותם אל הגוף. לכן, איכות חומר הגלם ותהליך הייצור הם קריטיים. בנוסף, הכלולה מכילה ויטמין K2, האחראי על הגנה על האלסטין בעור ומסייע בהכוונת סידן למקומות הנכונים בגוף.

תזונה תומכת לונג'ביטי: הסוד בצבע

הכחול-ירוק

כחול עמוק וירוק חי נגלים במבט ראשון אל עבר הבר, עם הכניסה לקליניקה. אלו צבעים חריגים, כאלה שמבקשים תשומת לב עוד לפני שהעין מבינה את ההקשר. אך למרות הנוכחות שלהם, הם אינם לב העניין, וגם לא ההגדרה של המשקה עצמו.

הכחול והירוק אינם בחירה אסתטית, אלא תוצר לוואי של חיבור מדויק בין חומרים שנבחרו בשל האופן שבו הם פועלים.

המשקה הרבעוני המוגש Longevity Bar נבנה ממש כמו פרוטוקול טיפולי. מחשבה על התא, המיטוכונדריה, מערכות השיקום וקצב ההדקנות. כל רכיב נכנס לכוס מתוך כוונה ברורה. רק אחר כך מגיע הויפוי, לא כי חיפשונו אותו, אלא כי דיוק עמוק נוטה להיראות נכון.



LONGEVITY, *From*
The INSIDE OUT.

THE DRINK OF THE MONTH, DESIGNED FOR LONGEVITY

THE BLUE
GREEN SECRET

WE ARE WHAT WE EAT

FOOD IS MORE THAN FUEL.

IT IS INFORMATION — SHAPING OUR CELLS, OUR ENERGY, AND THE PACE AT WHICH WE AGE. LONGEVITY BEGINS WITH WHAT WE CHOOSE TO NOURISH.

אנחנו זה מה שאנחנו אוכלים. המזון הוא הדלק שאנחנו מכניסים לגוף שלנו, והוא משפיע על הביטוי הגנטי שלנו. זה נקרא, אפיגנטיקה. הקוד הגנטי שלנו כבר קיים, השאלה היא מה יתבטא מתוך כל המידע הגנטי הזה?

אחד הגורמים המרכזיים שמשפיעים על כך הוא המזון. דמיינו כוורת דבורים שבה זחל פשוט זהה לזחל אחר לחלוטין, אך הדבורים מחליטות במה להזין אותו, מה הן נותנות לו לאכול: האם במזון מלכות, או במזון פשוט. אותו זחל יכול להפוך למלכת הדבורים, או לפועלת פשוטה. כך גם אצלנו, מחקרים הראו שמזון משפיע על הביטוי הגנטי שלנו. אם נבחר להזין את הגוף במזון הכולל, אנחנו נהפוך להיות מלכת הדבורים. ואם נחליט לאכול את המזון הפחות נכון, אנו נהפוך להיות פועלת פשוטה.

במילים אחרות, יש לנו יכולת יומיומית להשפיע בדרך פשוטה על הרמה הגנטית התאית שלנו, דרך המזון שאנו אוכלים. ידע הוא כוח, ואוכל הוא אחד מאבני הבניין המרכזיות של אריכות ימים.

באמצעות תזונה ניתן להשפיע על דלקת, על איזון הורמונלי, תפקוד המוח ועוד. לכן, הצעד הראשון בלונג'ביטי אינו בהכרח טיפול מתקדם או טכנולוגיה חדשנית, אלא בחירה מודעת להזין את הגוף כך שיתמוך ב"אני העתידי" שלנו.

מה אפשר לעשות כדי לחיות טוב יותר? איך אפשר לתקן, לרפא ולחדש את הגוף שלנו? נתחיל במה שאנחנו מכניסים לגוף שלנו, ואיזה מזון באמת טוב לנו.

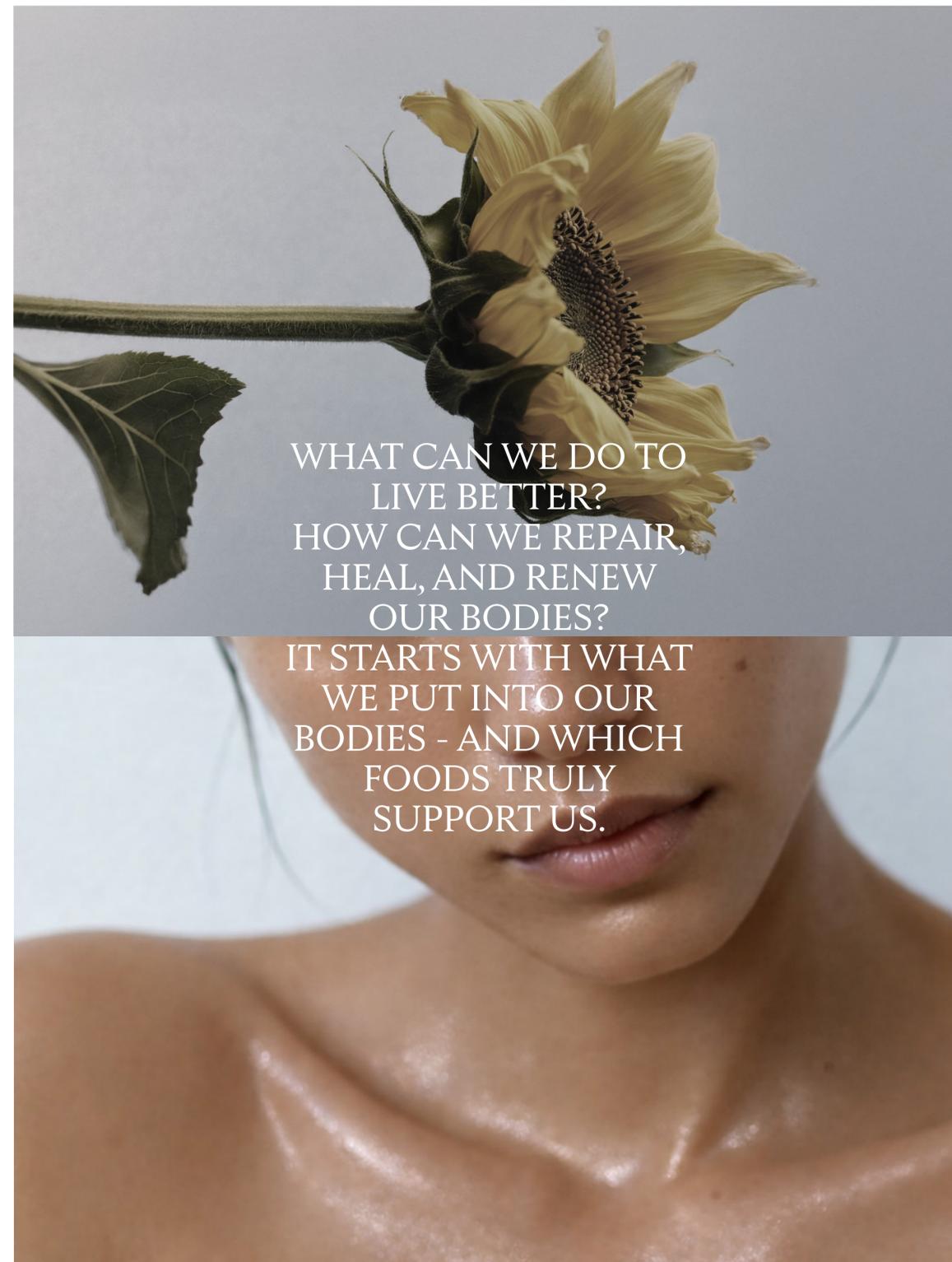
אומרים שמתהליכים בניו אנשים שיחיו עד 150 שנה.

לונג'ביטי: אריכות ימים וחקר ההזדקנות, הוא אחד התחומים המתקדמים, החדשניים והחוקרים ביותר ברפואה המודרנית. זהו תחום שעוסק לא רק בהארכת תוחלת החיים, אלא בעיקר בהארכת איכות החיים, כיצד נוכל לחיות יותר שנים אבל לחיות אותן טוב יותר, להישאר חיוניים, מתפקדים וחדים, ללא שחיקה גופנית או מנטלית.

מחקרי הזדקנות מתקדמים מראים שכיום אנחנו כבר מבינים מה גורם לנו להזדקן, מה מתרחש ברמה התאית, וכיצד נפגעים מנגוני תיקון, התחדשות וריפוי.

מהפכת הלונג'ביטי אינה מתחילה במעבדה, היא מתחילה ביומיום שלנו. בבחירות הקטנות והעקביות שאנו עושים בכל יום. מה נאכל, איך נוזן, כמה נישן, איך ננהל סטרס, האם בכלל ננהל אותו, ומי האנשים שאנחנו בוחרים להיות מקופים בהם.

תזונה היא אחת הפעולות המשפיעות ביותר על תהליכי הזדקנות, היא מתקשרת ישירות לרמה התאית, לאנרגיה שבתא, ליכולת התיקון שלו ולמסרים שהתא משרד הלאה.



WHAT CAN WE DO TO LIVE BETTER?
HOW CAN WE REPAIR, HEAL, AND RENEW OUR BODIES?
IT STARTS WITH WHAT WE PUT INTO OUR BODIES - AND WHICH FOODS TRULY SUPPORT US.

repair, heal and renew

OUR CLINIC



ETERNO

Skin Longevity clinic
Dr. Inbal Gat



Our Clinic



the drink bar

Skin Longevity clinic
Dr. Inbal Gat

MANDARIN,
TEL AVIV

053-9458960

צילום וניהול אומנות
אלון שפרנסקי

קריאייטיב
רועי ברגר

מיתוג ועיצוב גרפי
dmwa.co

עריכה
אלה רוכמן

תכנים נבחרים באדיבות
פקטורי 54