

## Здоровье: кожа, ногти, волосы.

Как известно стресс, солнце и время являются главными «поглотителями» нашей красоты, свежести и молодости. Современная индустрия красоты, в наилучших ее проявлениях, ищет (и главное находит!) пути сохранения молодости кожи и волос. Всё имеет свои внутренние и внешние причины. Так, уже очевидно, что использование внешних способов борьбы со старением необходимо сочетать с правильным питанием, с поддержанием молодости изнутри.

Мы живем в условиях стресса. При стрессе наш организм перераспределяет кровоснабжение органов и тканей таким образом, что кровоток, а значит и кислород и необходимые для жизни вещества, в основном поступают в жизнеобеспечивающие органы (сердце, легкие, печень, ствол мозга). Это значит, что такие не очень значимые, с точки зрения жизни, системы как кожа, волосы, ногти живут в условиях дефицита.

А если стрессовая ситуация повторяется каждый день (или мы жизнь воспринимаем как стресс)? А если она случается на фоне регулярного дефицита необходимых витаминов, минералов, питательных веществ? А если для нас единственным источником «полноценного» белка стала колбаса и сосиски? И все это на фоне работы в отапливаемых офисах с сухим и горячим воздухом, с кофейком или чаем вместо чистой воды. Есть ещё много всяких «поглотителей» молодости и красоты нашей кожи и волос.

Итак, замедление старения и омоложение требует комплексного подхода. В данной статье я не буду касаться косметических средств, хотя поверьте, есть о чем рассказать. Но об этом позже.

Начнем изнутри. Что нужно для нашей красоты?

### 1. Увлажнение кожи.

Самый большой дефицит, а одновременно и причина преждевременного старения, которую косметологи пытаются решить, это дефицит **увлажнения кожи**. Да, необходимо пить чистую питьевую воду. Без всяких вопросов. Но, даже достаточное потребление воды не решает задачу увлажненности.

Сейчас на рынке появился уникальный инновационный продукт, о котором я хочу очень кратко рассказать. Подобных ему нет. В основе «Система интенсивного увлажнения кожи» лежит два базовых принципа:

- Способствовать выработке собственного коллагена и синтезу гиалуроновой кислоты (не введение извне, а синтез собственной!). Эффект – накопление влаги в коже.
- Способствовать удержанию влаги в глубоких слоях кожи. Это достигается через эффект «цементирования» клеток на уровне эпидермиса, что удерживает накопленную влагу.

В одном продукте вы получаете эффект глубокого интенсивного увлажнения без инъекций «чуждых» вашей коже препаратов. Без эффекта «решета», когда полученная влага не удерживается в коже. Результат: увлажнение кожи в течение суток. Я здесь даю очень мало информации. Обращайтесь – все подробности письмом!

## 2. Здоровье желудочно-кишечного тракта.

В современной жизни, мы получаем продукты питания, обедненные качественными макро- и микронутриентами, об этом я уже говорила в «фундаменте здоровья». Работа желудочно-кишечного тракта в этих условиях должна быть особенно эффективной, чтобы извлекать по максимуму всё полезное, что попадает в организм. Серый цвет лица нередко связан именно с проблемами в кишечнике.

Первое. Нам важно получать достаточное количество клетчатки (фрукты/овощи!). Растворимая и нерастворимая клетчатка нам нужна для освобождения кишечника от последствий малоподвижного образа жизни и характера современного питания. Клетчатка ещё необходима для полноценной жизни нормальной микрофлоры кишечника.

Второй очень важный момент, здоровье печени и желчного пузыря. И здесь необходимы: чистая питьевая вода, продукты, имеющие желчегонный эффект и способствующие восстановлению печеночных клеток. Печень имеет колоссальную способность к регенерации, но только когда есть из чего восстанавливать гепатоциты.

## 3. Устранить дефицит микронутриентов:

- **Витамин С.** О дефиците этого витамина и его масштабе, можно смело говорить, посмотрев на количество и выраженность морщин. Он является важнейшим участником синтеза коллагена, белка обеспечивающего упругость нашей кожи. Помимо этого это главный антиоксидант, который помогает замедлять процессы старения нашей кожи.
- **Биотин- витамин В7 или Н.** Его называют «витамином красоты». Он содержит серу, которая очень важна для здоровья ногтей, волос и кожи. О его дефиците говорит выпадение волос, чрезмерно сухая или жирная кожа, сухость кожи головы. Его прием помогает преодолеть ломкость ногтей, способствует оздоровлению волос и улучшает состояние (гладкость и эластичность) кожи.
- **Кремний –** его так и называет доктор Аткинс - «друг кожи, волос и ногтей». Он придает волосам блеск, объем и шелковистость, ускоряет процессы регенерации кожи.
- **Цинк, железо, кальций и магний, Омега-3 жирные кислоты и другое.**

## 4. Изменить своё отношение к стрессам.

Прежде всего, не превращать свою жизнь в стресс. Мы рождаемся для жизни, а не для работы! Работа – всего лишь часть жизни, которая включает в себя семью, друзей, родных, увлечения, личностное развитие, путешествия и т.д. Главный ключ – позитивное мышление. Жизнь не заканчивается на вашем начальнике и годовом отчете. А если говорить о биохимии, которая лежит в основе стрессов и оказывает огромное влияние на организм в целом, то я рекомендую регулярный прием витаминов группы В и витамина С в нормальных дозах (напоминаю, я всегда веду речь только о натуральных витаминах!!! И никак не о синтетических!)

Посмотрите, рекомендуемые мной,

**«Наборы микронутриентов для питания кожи, ногтей, волос» - Люкс, Золотой Стандарт, Эконом.**

Обратите особое внимание на набор «Люкс» - новейшая разработка, просто бомба!

С удовольствием отвечу на ваши вопросы!

**Будьте здоровы!**

