

Обнаженная натура

Нам так пришлось выйти из тени. Даже больше — под яркими лучами солнца продемонстрировать красоту собственного тела, облаченного в купальник. Чтобы на пляже красоваться в бикини, не смущаясь, стоит прислушаться к советам специалистов по уходу за телом.



Этот феномен известен каждой худеющей девушке: килограммы ушли, а похвастаться совершенными формами не получается — либо животик выпячивается, либо линия бедер или предплечий упорно не меняется. Впрочем, несовершенство кожных покровов может быть обусловлено и другими причинами, например, гормональными нарушениями, увяданием кожи, последствиями продолжительной болезни с ограничением движения. Но, пожалуй, самая распространенная причина возникновения неэстетичной кожи — отсутствие физических нагрузок. Ленивое настроение передается клеткам — из-за нарушенной микроциркуляции уменьшается поступление кислорода в ткани, ухудшается обмен веществ, недостаточно вырабатываются коллагеновые и эластиновые волокна. Усугубляют ситуацию возрастные изменения: с годами сокращается количество клеток-фибробластов («клеток молодости кожи»), которые вырабатывают коллагеновые волокна и гиалуроновую кислоту, замедляется скорость деления клеток кожи. Свою лепту вносит и солнце: под действием солнечных лучей в кожных покровах возрастает количество свободных радикалов, истончается основной кожный слой, более выразительными становятся морщины, появляется пигментация.

Врачи-дерматокосметологи советуют тем, кто столкнулся с подобной проблемой, идти от простого к сложному. Первое, что надо коже со сниженным тонусом, — физические упражнения. Это усилит кровообращение, улучшит микроциркуляцию и лимфодренаж.

Соответственно, ускорится обмен веществ и насыщение тканей кислородом. Следующий шаг — питание. Продукты морского происхождения, богатые омега-3 ненасыщенными жирными кислотами, растительная клетчатка, соевые продукты (натуральные фитоэстроены), витамины А, Е, С, группы В, зеленый чай вместо кофе — все это приводит внешний вид и внутреннее состояние кожных покровов в прекрасную форму. Третий шаг — косметические процедуры, направленные на улучшение тонуса кожи. Их следует подбирать индивидуально, учитывая возраст, тип и состояние кожи.

Прекрасный эффект дает вакуумно-роликовый массаж, он поможет вернуть кожным покровам упругость.

Прицельный удар по отвисшим кожным покровам можно нанести с помощью ультразвука. Он разжижает подкожный жир и разглаживает рельеф. Особенно эффективна эта процедура, если после нее применяется лимфодренажный ручной или вакуумно-роликовый массаж.

Еще одно действенное средство — мезотерапия с использованием липолитических и подтягивающих коктейлей. Протокол процедуры обычно таков: сначала применяются сосудистые средства, улучшающие микроциркуляцию, затем липолитики — они сжигают жиры, если необходимо убрать и пару сантиметров, в заключение — подтягивающие коктейли, которые повышают тонус и тургор кожных покровов. Мезотерапию на этих участках тела лучше сочетать с массажами и обертываниями (водорослевыми, грязевыми, фруктовыми).

Улучшить внешний вид кожи можно и с помощью инновационных средств, к примеру, тех, что действуют не поверхностно, а на глубинных уровнях. Подобными свойствами обладают таблетки красоты «Имедин». Уникальность этого подхода — «красота изнутри» в том, что компоненты препарата могут проникать в глубокие слои кожи и обеспечивать обновление кожных покровов. Принцип действия — обновление кожных покровов на клеточном уровне благодаря комплексному воздействию нескольких компонентов средства. Таблетки имеют три разновидности в зависимости от возрастных особенностей кожи и решаемых проблем. В состав «Имедина» входит *Biomarine Complex* — белки и полисахариды глубоководных рыб, которые активируют синтез собственного коллагена и эластина, восстанавливают влагообменные процессы, улучшая общий вид кожи лица и тела, уменьшает пигментацию и проявление купероза (расширение кровеносных сосудов на лице). Это эксклюзивный компонент средства. Кроме того, оно содержит цинк, который способствует регенерации кожи, нормализации деятельности сальных желез. Еще одно составляющее средства — это витамин С в виде экстракта ацеролы (барбадосской вишни), по сути, витамин С природного происхождения, он способствует образованию коллагена, защищает сосуды. Антиоксидантная система *Lycophence GS™*, которая входит в состав «Имедина» в частности, экстракт томатов и косточек винограда — повышают защитные свойства кожи в отношении ультрафиолетового излучения, негативных факторов внешней среды, действия свободных ра-

Секрет красивой кожи — питание изнутри



дикалов. Экстракт томатов в два раза сильнее по антиоксидантному действию бета-каротина и в 10 раз витамина Е, а экстракт виноградных косточек — в 20 раз эффективнее, нежели витамин С и в 50 раз витамина Е. Вместе они формируют защитную мембрану вокруг коллагеновых и эластиновых волокон. Три месяца приема «Имедина» возвращают коже тонус, выравнивают тон кожных покровов, использование таблеток красоты на регулярной основе улучшает упругость кожи, разглаживает морщинки, уменьшает пигментацию, кожа становится свежей и светящейся.

Кроме того, «Имедин» помогает обеспечить защиту кожи от вредного воздействия солнца, но при этом позволяет приобрести ровный и стойкий загар. Как это происходит? В процессе загара клетки-меланоциты, ответственные за желанный всеми нами золотистый загар, должны выделять определенное количество меланина. Если процессы обмена в коже нарушены, пигмент выделяется не сразу и кожа не приобретает бронзовый оттенок. Таким образом, мы и получаем ожоги кожи в первые дни нахождения на солнце. При применении антиоксидантов, содержащихся в *Lycophence* комплексе, клетки кожи защищены от ожогов, меланин вырабатывается быстрее, а значит быстрее, а главное безопаснее приобретается желанный загар. По сути, **таблетки красоты** — это еще один защитный зонтик, который спасает кожу от преждевременного увядания. И тогда обнажать свое тело на глазах у изумленной публики можно будет, не стесняясь. Даже с гордостью. *