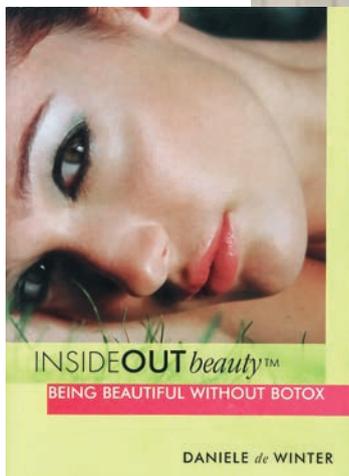


Секреты Даниэль

Виктория Рощанинова, владелица anti-age клиники Kraftway, поделилась своей любимой книгой



Итак, хорошие новости: быть красивой и иметь красивую кожу легко. Она ничего не имеет против пластической хирургии. Если вас что-то не устраивает и операция придаст вам уверенности, то пожалуйста. Просто красота заключается не в этом. Вы станете по-настоящему красивой тогда, когда полюбите себя такой, какая есть, и начнете правильно обращаться со своим организмом.

Одна из главных составляющих красоты — это безупречная кожа, так почему же у некоторых она потрясающая, а у других с ней одни проблемы? Качество нашей кожи зависит от нескольких факторов, а именно: наследственность, с которой вы родились, воздействие солнца и окружающей среды, ежедневный уход за кожей, еда, которую мы едим, количество воды, количество употребляемых алкоголя и табака, сон и физическая нагрузка, состояние духа (настроение). Хорошие новости заключаются в том, что вы не можете повлиять только на один из вышеперечисленных факторов. А для всего остального никогда не поздно — все зависит только от вас самих.

Главные враги нашей кожи — это свободные радикалы, продукт кислородного обмена веществ в организме.

Они также появляются от ультрафиолетового излучения, загрязнения, жареной пищи, курения, токсических веществ,

Мы также можем получить их из средств для ухода за кожей. Таким образом мы защищаемся внешне, но самое важное — следить за своим организмом изнутри. Используйте в ежедневной косметике средства с SPF, ешьте рыбу, следите за уровнем витамина D, не позволяйте коже сгорать на солнце, носите шляпу и солнцезащитные очки. В идеальном мире нам бы не понадобились никакие дополнительные средства увлажнения, но, к сожалению, мы в нем не живем. Ветер, солнце, загрязнение воздуха и его сухость приводят к обезвоживанию, поэтому утром и вечером обязательно надо наносить увлажняющие средства. Хорошие ингредиенты для этих средств — алоэ вера, авокадо, морковное масло, масло жожоба, витамин С, папайя, мед.

Чем старше мы становимся, тем медленнее регенерирует наша кожа. В 20 лет это происходит раз в четыре недели, в 40 лет — уже раз в шесть недель. Для того чтобы кожа оставалась гладкой и молодой, нужно регулярно делать пилинг. Но не переусердствуйте! Лучше всего спросить о потребностях вашей кожи у своего косметолога.

Коллаген — это основной строительный материал нашей кожи. Но, к сожалению, с годами мы его теряем. Хорошее содержание коллагена — это 70% состава кожи. После 25 лет каждые десять лет его количество уменьшается примерно на 10% и появляются нарастающие внешние признаки старения. Хорошая новость! Есть много способов поддерживать собственный уровень коллагена.

Важно правильно питаться, есть много свежих овощей и фруктов. Выбирайте средства ухода с содержанием провитамина А, витамина Е, витамина С, коэнзима Q-10 и соевого протеина. Употребляйте больше антиоксидантов — как внутрь, так и снаружи. И не курите!

Вы можете изменить свой внешний вид к лучшему, только если будете правильно питаться. Мы все еще пещерные люди: наша ДНК осталась такой же, какой была, когда люди жили в пещерах. Тогда наш организм был приспособлен для употребления только той еды, которая выросла под ногами или бегала вокруг, в сыром виде или слегка приготовленной. Ничего не изменилось в нашем организме с того времени. Мы не созданы для употребления белого хлеба, сигарет, пиццы, гамбургеров, алкоголя и пирожных. Полюбите себя — и вас перестанет тянуть на сэндвичи!

Я давно живу на две-три страны и потому много времени провожу в самолетах. Это настоящее счастье, так как в самолетах я читаю. После бешеного рабочего дня, вечером, я надеваю одну из 50 новых масок для лица, которые ждут своей очереди на тест, и смотрю сериалы. Могу посоветовать это всем, кто не может остановить бег мыслей и от этого плохо спит. Если фильм захватывает, это очень расслабляет мозги. Но читать я тоже люблю!

На обратном пути из столицы мирового anti-age сообщества Монако мне попала на глаза очень простая книжка под названием «Insideout beauty» («Красота изнутри и снаружи»). Ее написала в 2006 году Даниэль Де Винтер, дочь доктора Жана Де Винтера, ведущего специалиста по онкологии, который открыл в Великобритании клинику по профилактике онкологических заболеваний в 1982 году. Даниэль работала со своим отцом в этой сфере на протя-

ВЫ СТАНЕТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ красивой, когда начнете правильно обращаться со своим организмом

жении 20 лет, концентрируясь на образе жизни и привычках, которые должны выработать люди для снижения риска заболевания раком. Свою первую книгу «То, что доктор прописал» она написала в возрасте 15 лет, когда еще училась в школе. Ее философия заключается в том, что красота и здоровье неразделимы. К 21 году Даниэль уже выпустила вторую книгу — бестселлер «Стань красивой», а в 2003 году создала престижную линию косметики Daniel de Winter Monaso. Не могу не рассказать вам о ней, ведь советы Даниэль сколь просты, столь и эффективны.

стресса и накопления усталости. Свободные радикалы — это химически активные группы молекул, они участвуют в процессах окисления, и именно они в большинстве случаев провоцируют преждевременное старение кожи.

Мы знаем, что антиоксиданты — это природные «волшебные пули» против свободных радикалов. Это натуральные пигменты, витамины, минералы и ферменты, которые содержатся в свежих фруктах и овощах. Чем выше уровень антиоксидантов в коже, тем лучше она защищена от старения.