

*«Чтобы избавиться от токсинов в первую
нужно поменять рацион питания»*

Генеральная УБОРКА

Мало нам было причин для старения: свободные радикалы, воздействие солнечных лучей, стресс, так в нашу жизнь ворвался еще один враг — токсины. О том, что они являются причиной разных болезней, нам было известно давно, а вот о том, что они провоцируют раннее старение кожи и организма в целом, мы узнали недавно. Теперь с ними надо активно бороться — и даже не пытайтесь улучшить цвет лица, не нанесая детокс-крем и не выпив сок, очищающий организм.

ОБНОВЛЯЮЩИЙ
ШАМПУНЬ БЕЗ СУЛЬФАТОВ
ELEMENTS,
WELLA PROFESSIONAL

ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ

Существует несколько основных источников интоксикации: это продукты питания, окружающая среда и вода. По степени вредности на первое место в этом списке можно без сомнения поставить еду. «Часть токсинов постоянно присутствует в организме и является продуктом его жизнедеятельности, а остальные попадают в него извне, — говорит Ольга Кличко, эксперт компании LUSH. — Если они попадают внутрь в допустимых количе-

ствах, то здоровый организм сам с ними справляется, но если случается какой-то сбой, то яды вызывают отравление». Самая банальная простуда или несвежий продукт, попавший в ваш обед, могут спровоцировать интоксикацию. Симптомы от этой неприятности могут быть самые разнообразные, от постоянной жажды и головной боли до излишней сухости кожи, прыщей, себореи, ломкости волос и несвежего цвета лица.

Для волос старайтесь использовать средства без сульфатов, парабенов и искусственных красителей

ПРИЧИНЫ появления токсинов в нашем организме:

- ☑ большое количество термически обработанных продуктов и жиров в рационе;
- ☑ употребление в пищу продуктов с высоким содержанием органических удобрений и тяжелых металлов, а также употребление крупной морской рыбы хищных пород;
- ☑ употребление нефильтрованной воды;
- ☑ чрезмерное потребление кофе
- ☑ чрезмерное потребление алкоголя;
- ☑ курение;
- ☑ неоправданное или хроническое использование медикаментов;
- ☑ использование пестицидов, гербицидов, красок и других токсических веществ без должной защиты;
- ☑ жизнь или работа вблизи оживленных магистралей или промышленных предприятий.

ПИЛИНГ-ГОММАЖ
BIOLOGICAL SKIN
PEELING, SOTHYS

ИНТЕНСИВНАЯ СЫВОРОТКА
ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ
КОЖИ ONE ESSENTIAL,
DIOR

ЭНЕРГИЗИРУЮЩАЯ
МАСКА ДЛЯ ЛИЦА
VAX'IN FOR YOUTH,
GIVENCHY

НОЧНОЙ КУРС ДЛЯ
ВЫВЕДЕНИЯ ТОКСИНОВ
BOTANICAL
D-TOX, SISLEY

АНТИОКСИДАНТНАЯ
ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
СЫВОРОТКА POLYPHENOL
C15, CAUDALIE

Как токсины могут влиять на наш внешний вид:

- признаки старения проявляются интенсивнее;
- потеря упругости и сияния кожи;
- тусклый цвет и излишняя сухость кожи;
- себорея, ломкость волос;
- целлюлит;
- избыточный вес.

СОК SWEET DREAM (ЯБЛОКО, АНАНАС, МЯТА), ORGANIC RELIGION

ДЕТОКС ДОМА

Пройти детокс-программу можно и дома, например, с помощью свежесжатых соков Organic Religion. Длительность программы зависит от эффекта, который вы хотите получить: достаточно ли вам просто освежить цвет лица, или вы нацелены основательно очистить организм и похудеть на пару-тройку килограммов.



КАК БОРОТЬСЯ

Лучше предотвратить появления токсинов в организме, чем потом отчаянно с ними бороться. Поэтому даже если вы не чувствуете у себя симптомов интоксикации, а тем более если вы их заметили, то первый и главный совет: начинайте вести здоровый образ жизни. «В первую очередь нужно поменять рацион питания, — говорит Вячеслав Ролько, научный директор группы клиник эстетической медици-

ны «Клазко», — а это значит полностью исключить жирные, жареные, консервированные продукты и увеличить долю растительных. Постарайтесь обогатить рацион пищевыми волокнами и начать адекватное потребление чистой воды». Стоит также ограничить использование бытовой химии и неорганической косметики. Не забывайте проветривать помещение. «Детоксикация на клеточном уровне будет способствовать ежегодный курс витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, — советует Вячеслав Ролько. — При необходимости можно пройти курс внутривенной детоксикации с помощью специальных препаратов, но только по назначению врача».

Надо помнить, что львиная доля токсинов выводится из организма через кожу, поэтому хорошо бы раз в неделю посещать баню или сауну. «Если баня

противопоказана, можно постараться улучшить кровообращение и отток лимфы с помощью скрабов, массажа с массажным маслом, например «Магия для мышц» от LUSH, контрастного душа с предварительно замороженным желе «Буш» от LUSH», — советует Ольга Кличко, эксперт компании LUSH. Возьмите за правило один или два раза в неделю делать свежие глиняные маски для лица и тела. Глина прекрасно абсорбирует вредные вещества, известно, что даже животные употребляют ее в пищу, чтобы нейтрализовать яды. «Эффективны в плане детокса инфракрасные сауны, лимфодренажные массажи, обертывания, инъекции косметологических поддерживающих препаратов, а также фитнес и йога», — добавляет Вячеслав Ролько.

Избыточное количество токсинов в организме приводит к тусклому цвету лица и утрате тонуса кожи. Если вы заметили такие симптомы у себя, пора переходить на специальные детокс-средства для лица. «Я рекомендую использовать специальные детокс-сыворотки, например One Essential от Dior, — рекомендует Раксана Жидкова, ведущий тренинг-менеджер Dior. — Она способствует скорейшему очищению кожи от вредных веществ. Для большей эффективности наносите ее утром и вечером перед основным средством ухода».

Самые знаменитые детокс-клиники России

«РЕВИТАЛЬ ПАРК», 11-й км МКАД

Оздоровительный центр, в коридорах которого можно встретить певица Валерия Меладзе или актрису Марию Миронову, специализируется на программах очищения

организма и коррекции веса. Здесь можно голодать и делать очистительные процедуры либо просто приятно проводить время, посещая каждый Spa и Wellness-центр.

«КИВАЧ», Карелия

Из знаменитой российской здравницы принято уезжать с ощущением чистоты тела и духа. Способствуют этому не только уникальные оздоровительные программы, но и окружающая клиника красота — сосновый бор и озеро



Пертозеро. По слухам, здешние спартанские методики очищения от шлаков и паразитов не только оздоравливают, но и тренируют силу воли.