

ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ: СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ, КАК ВСЕГДА ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ И СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ



Мы собрали рекомендации ведущих экспертов о том, как выглядеть молодо и чувствовать себя бодро вне зависимости от возраста.

Кто не мечтает оставаться лучшей версией себя как можно дольше – с сияющей кожей, энергией и внутренней гармонией? Но время не остановить, при этом его негативное влияние на внешний вид и самочувствие можно замедлить. Современные специалисты в области медицины, питания, психологии и ухода за собой все чаще говорят о комплексном подходе в этом вопросе. Мы собрали рекомендации ведущих экспертов о том, как выглядеть молодо и чувствовать себя бодро вне зависимости от возраста.

FAZAN MAGAZINE использует файлы cookie.

Это позволяет нам делать сайт ещё лучше. Продолжая использовать сайт, вы соглашаетесь с [политикой конфиденциальности](#).

Согласен

ты по питанию



Сергей Леонов, шеф-повар, основатель онлайн-академии здорового питания «ЗОЖигай», автор мастер-классов по anti-age кухне

«Рацион играет ключевую роль в сохранении молодости – как внешней (состояние кожи и волос), так и внутренней (уровень энергии, работа органов и когнитивные функции). Чтобы цифры в паспорте остались всего лишь цифрами, рекомендую запомнить несколько простых правил.»

Во-первых, ваш рацион должен быть с противовоспалительным эффектом для сжигания висцерального жира, который является драйвером ускоренного старения и развития возрастных заболеваний. Чтобы снизить его объем в организме, регулярно потребляйте рыбу, свежие овощи и фрукты, а также не забывайте про цельнозерновые продукты (гречку, нут) и полезные жиры (оливковое масло).

Во-вторых, помогайте своему организму производить коллаген и эластин для упругой и красивой кожи. Для этого необходимо, что в вашем меню присутствовали источники витамина С (цитрусовые, болгарский перец), пролина и глицина (яйца, мясо), аминокислот (говядина, треска, молоко, фасоль, киноа, авокадо).



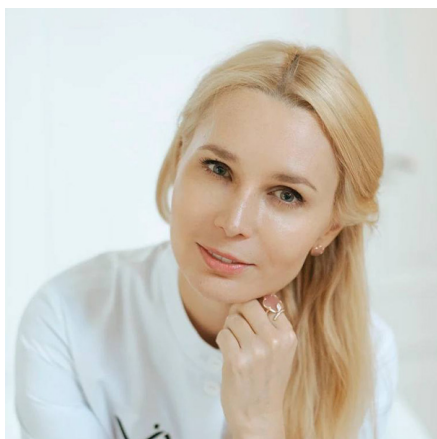


В-третьих, всегда держите на контроле гликацию – процесс, при котором избыточное количество сахара связывается с белками. Для этого снизьте количество рафинированного сахара и простых углеводов, употребляйте продукты с низким гликемическим индексом (огурцы, помидоры, баклажаны, тыква, орехи) и откажитесь от жарки в пользу тушения, варки или готовки на пару.

В-четвертых, усильте антиоксидантную защиту. А именно: включите в рацион ягоды, орехи, зеленого чай и темный шоколад с высоким содержанием какао. Они помогут нейтрализовать свободные радикалы и защитят клетки от повреждения.

В-пятых, следите за уровнем половых гормонов. Если он не в пределах нормы, то сократите до минимум кофеин и алкоголь, а также добавляйте к приемам пищи продукты, богатые фитоэстрогенами, например, семена льна и/или эдамами.

Советы по уходу за лицом



Екатерина Круглик, кандидат медицинских наук, врач-косметолог, главный врач сети VIP Clinic



Среди огромного разнообразия методик эстетической медицины с долговременным омолаживающим действием я могу выделить Face up, Full up (ее еще иногда называют «Лицо вверх») – неинвазивный монополярный радиоволновой лифтинг на аппарате Volnewmer. Эта процедура сейчас считается лучшей во всем мире. Она абсолютно безопасна и очень эффективна, при этом хватает все одного сеанса в год, чтобы закрепить лицо в так называемых коллагеновых рукавичках. Что касается непосредственно качества и текстуры кожи, то тут нет равных холодному пикосекундному лазеру Picosure, у которого отсутствует реабилитация, но его нужно сделать хотя бы 3-4 раза за 12 месяцев. Вот эти две процедуры прекрасно справляются со своими задачами и сохраняют эффект такого красивого ухоженного лица максимально долго.



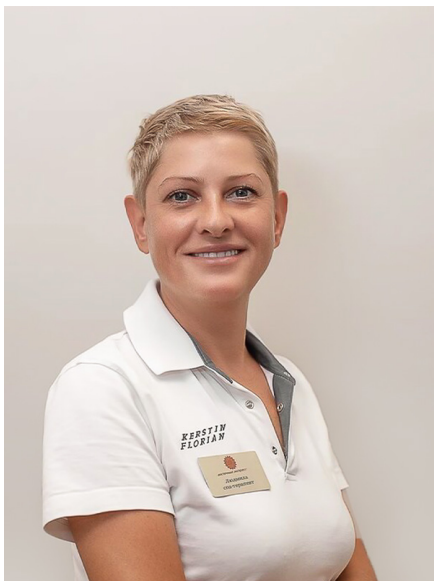
Также в топ входит израильский гибридный лазер Alma Hybrid, сочетающий в себе сразу три методики: два типа лазера (CO2 и оптоволоконный) и нефокусированный ультразвук. Он действительно творит чудеса: выравнивает тон, убирает морщины, запускает производство коллагена, увлажняет, питает и насыщает кожу питательными лекарственными веществами. После его использования присутствует минимальная реабилитация, которая

занимает 3–7 дней (в зависимости от выбранных параметров), но с максимальным результатом — вы выглядите идеально. Процедуру можно делать один раз в год или же повторять до четырех раз для улучшения эффекта.

Среди противопоказаний к подобным процедурам: беременность, лактация, онкология в анамнезе, острые соматические заболевания, кожные воспаления и склонность к келоидным рубцам требуют особой осторожности.

«Кроме этого, все перечисленные выше аппаратные методики можно и нужно сочетать с инъекционными. Дело в том, что аппараты запускают процессы обновления кожи, а инъекции насыщают клетки необходимыми веществами. Мой фаворит — препарат NCTF, его можно назвать суперфудом для лица. Он содержит 60 активных компонентов, которые призваны улучшить состояние кожи.»

Советы по уходу за телом



Людмила Сычева, массажист и СПА-терапевт СПА-клиники «Восточный экспресс»

С возрастом не только кожа лица, но и тела теряет упругость и тонус, становится сухой и тусклой. Один из способов быстро исправить ситуацию – полюбить себя такими, какие вы есть. А если

говорить про салонные процедуры, то лучшее – это всевозможные обертывания. Для этого ритуала ухода используются специальные составы, богатые различными комплексами. Например, в основе обертывания «Интенсивное утончение» содержится экстракт ламинарии дигитата, который включает в свой состав огромное количество минералов и микроэлементов необходимых для оптимального метаболизма, усиления клеточного обмена, стимуляции микроциркуляции, восстановления увлажненности и естественного сияния кожи. Бонусом идет положительный заряд энергией.



В другом моделирующем ритуале «Альгопласт» главным компонентом выступает природный биостимулятор – морской кремний. Он утолщает базальную мембрану, что способствует удержанию влаги, а также активизирует собственное производство коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты – трио, отвечающее за вашу красоту и молодость.

Даже после одной процедуры обертывания будет заметный результат – кожа станет гладкой, нежной и подтянутой, но для более стойкого и пролонгированного эффекта, рекомендуется пройти курс (количество сеансов определяется индивидуально). Кроме этого, подобный ритуал положительно влияет не только на внешность, но и на весь организм в целом, запускает мощный процесс детоксикации и дренажа, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы, укрепляет иммунитет, улучшает настроение и снижает уровень стресса.

«Еще я бы рекомендовала попробовать Icoone LASER – соединительно-тканый массаж, который сочетает в себе фракционно-вакуумный массаж, LED-лифтинг и лазерный липолиз. Это единственная неинвазивная аппаратная методика, которая не только работает над силуэтом и дает впечатляющий лифтинг эффект, но и запускает клеточное обновление организма как в поверхностных, так и глубоких слоях кожи, а также улучшает общее самочувствие.»

При всей своей интенсивности технология совершенно безболезненная и безопасная. Такой массаж можно делать ежедневно. Или как альтернатива – чередовать его с обертыванием, тогда вы точно получите вау-результат.

Советы по ментальному здоровью



Анастасия Филимонова, клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Мы часто воспринимаем молодость как чисто внешнее явление — упругая кожа, бодрость тела, блеск глаз. Но задумывались ли вы когда-нибудь, откуда берется желание выглядеть и чувствовать себя юным? Я, как психолог, ежедневно сталкиваюсь с тем, что клиенты ищут «чудо-коктейли» и ритуалы ухода, тогда как настоящий источник вечной юности скрыт в нашей голове. Но не кажется ли вам, что умение справляться с тревогой и напряжением — это ключ к длительной молодости не меньше, чем салонные процедуры?

Сопряжение здоровой психики и вечной молодости проявляется в способности слышать себя и быть в гармонии с собственными потребностями. Когда мы регулярно уделяем время практике осознанного дыхания, учимся наблюдать за мыслями без оценки и отпускаем навязчивые переживания, мы буквально замедляем внутренний метроном старения. Например, потратив всего пять минут на «обратный отсчет» – глубокий вдох на счет до четырех, выдох на счет до шести – вы не только снижаете уровень кортизола, но и активизируете парасимпатическую нервную систему, отвечающую за восстановление и погружение в состояние спокойствия.



Вечером можно применить технику «дневника благодарностей»: в тишине зафиксировать три мелочи, которые принесли радость, – это помогает переключиться с негативных переживаний на ресурсное состояние, и клетки организма получают сигнал «жить и обновляться».

Когда жизнь сталкивает нас с непрерывным потоком задач, пригодится метод «якорей» – короткие паузы в течение дня, чтобы на миг отстраниться от экрана и сфокусироваться на ощущениях собственных стоп или кончиков пальцев. Такой простой прием возвращает нас в настоящий момент, предотвращая накопление напряжения, которое «ломает» организм изнутри.

Еще одним действенным упражнением служит «визуализация моря»: на несколько минут представьте, что вы стоите на берегу, слышите прибой и чувствуете легкий ветерок, и постепенно в теле

исчезают мышечные «защелки», расслабляются плечи и шея. Подобные практики обогащают внутренний мир, наполняя энергией и молодостью.

Кроме того, полезно ежедневно выделять время на «эксперимент тишины» – отключить все уведомления на полчаса и просто побыть с собой или в спокойном окружении природы, если есть такая возможность. Это не эгоизм, а оздоровление: позволяя себе отдых, вы создаете пространство для восстановления нейронных связей и выработки гормонов счастья.

«Вечная молодость заключается в умении беречь внутренний покой, бережно относиться к себе и поддерживать состояние присутствия. И тогда внешний мир отвечает вам той же мягкой энергией, отражая ваше душевное спокойствие и наполняя каждый день искренним чувством радости и обновления.»

КРАСИВО

НАВЕРХ

С любовью, РЕДАКЦИЯ

- ОТКРЫТИЕ БИСТРО В СТИЛЕ НЬЮ-ЙОРКА, ЛЕТНЕЕ МЕНЮ И ДРУГИЕ НОВОСТИ РЕСТОРАНОВ
- ПОЧЕМУ ЖИВОТ МОЖЕТ ВЫПИРАТЬ? ОДНА ИЗ ПРИЧИН – ВНУТРИБРЮШНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- ОГУРЕЧНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ В БАННОМ СПА-КОМПЛЕКСЕ SIBERIA – ВЕСЬ ИЮНЬ
- ЮВЕЛИРНЫЙ ДОМ STYLE AVENUE ПРАЗДНУЕТ 25-ЛЕТИЕ И ПРЕДСТАВЛЯЕТ УНИКАЛЬНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ ИЗ АЛЮМИНИЯ
- БЕЛЬЕ-БЕСТСЕЛЛЕР INVISIBLE ОТ BELLE YOU ВЫХОДИТ В НОВЫХ ЛЕТНИХ ОТТЕНКАХ

БОЛЬШЕ ИЗ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ



Легкий и эффективный уход: лучшие бьюти-новинки для жарких дней

Почему живот может выпирать? Одна из причин – внутрибрюшное давление

КОНТАКТЫ

РЕДАКЦИЯ

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ И СОТРУДНИЧЕСТВА

INFO@FAZANMAG.RU

О ПРОЕКТЕ

FAZAN — НЕЗАВИСИМОЕ ИЗДАНИЕ О ТОМ, ЧТО КРАСИВО, МОДНО, ВКУСНО И КУЛЬТУРНО.МЫ

ЗАКЛАДЫВАЕМ В НАШУ КОНЦЕПЦИЮ МНЕМОНИЧЕСКУЮ ФРАЗУ: «КАЖДЫЙ БЬЮТИ-ОХОТНИК ЖЕЛАЕТ

ЗНАТЬ ГДЕ СИДИТ FAZAN», ОТРАЖАЯ БЕЗГРАНИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНИ. НАШ ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН НА ИСКОРЕНЕНИЕ В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ АУДИТОРИИ НАВЯЗАННЫХ СТЕРЕОТИПОВ И ПАРАДОКСОВ В ТЕМАТИКАХ, О КОТОРЫХ МЫ ГОВОРим ГЛАСНО И УВЕРЕННО. СВОИМ ПРОЕКТОМ МЫ ХОТИМ УБЕДИТЬ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН ОСТАВАТЬСЯ САМИМИ СОБОЙ, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ, ЧТО НЕТ СТАНДАРТОВ И ШАБЛОНОВ КРАСОТЫ. ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА – ЗАСТАВИТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕТЬ ЧИСТЫМ ВЗГЛЯДОМ НА КОНТЕНТ НАШЕГО МЕДИА.

INSTAGRAM FAZAN MAGAZINE
ДЗЕН-КАНАЛ FAZAN MAGAZINE

РЕДАКЦИЯ

РЕДАКЦИОННЫЕ ДИРЕКТОРА

СОФИЯ ВОРОБЬЕВА/ SOFIA VOROBEOVA
АНА ЛИПАРТИЯ/ АНА LIPARTIA

ДИРЕКТОР ДИЗАЙН ОТДЕЛА

НИКОЛАЙ ИСАЕВ/ NIKOLAY ISAEV

КОНТЕНТ-РЕДАКТОР

АНАСТАСИЯ СТАРКОВА/
ANASTASIYA STARKOVA

РЕДАКТОРЫ

МАРИЯ ОБОЛЕНЦЕВА/
MARIA OBOLENTSEVA

ЯНА АФОНИНА/
YANA AFONINA

ДЛЯ ПРАВООБЛАДАТЕЛЕЙ

©2021 FAZAN. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ. ВНИМАНИЕ! НА САЙТЕ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ РАЗМЕЩАТЬ ФОТО, ВИДЕО ИЛИ ИНОЙ КОНТЕНТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ИМЕЕТЕ НА ЭТО НЕОБХОДИМЫХ ПРАВ И/ИЛИ СОГЛАСИЯ ПРАВООБЛАДАТЕЛЯ. ПЕРЕД РЕГИСТРАЦИЕЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САЙТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С [ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИМ СОГЛАШЕНИЕМ](#) И [ПОЛИТИКОЙ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ](#).

СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ «FAZAN» ЗАРЕГИСТРИРОВАНО РОСКОМНАДЗОРОМ 04.02.2021, РЕЕСТРОВАЯ ЗАПИСЬ ЭЛ № ФС 77

— 80340.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ВОРОБЬЕВА СОФИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА

18+