

Анна Довгополая

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — МИРОВОЙ ТРЕНД

Сегодня соответствовать модным тенденциям — значит следовать не только трендам в одежде или макияже, не только новым туристическим направлениям, не только новым подходам к ведению бизнеса. На первый план всё больше выходят методы поддержания здорового образа жизни

Э то правильное пищевое поведение, достаточное потребление жидкости, адекватные физические нагрузки, психическое здоровье, достаточное количество часов сна. Самым модным трендом на сегодня является высокое качество жизни. Это улыбка на лице, хорошее настроение, физическая выносливость и стрессоустойчивость.

Данные ВОЗ

Продолжительность и качество жизни человека зависят:

- на 60 % — от его образа жизни;
- на 30 % — от наследственности и экологии (по 15 %);
- и только на 10 % — от медицины.

Пять главных трендов высокого качества жизни

- Perfect organism — совершенный организм.
- Relaxing — устранение «вредного» стресса.
- Antioxidant nutrition — антиоксидантное питание.
- Digital detox — борьба с гаджетами или цифровым рабством.
- HIIT (High-intensity interval training) — высокоинтенсивный интервальный тренинг.

Неудивительно, что число трендов в отношении здорового подхода к собственному телу и организму стремительно множится. Качество жизни человека начинается с любви к себе. Любовь к себе — это не эгоизм, а самопринятие себя, самосовершенствование и самоорганизация своей жизни.

Забота о физическом здоровье — профилактические осмотры, контрольные лабораторные исследования, физические нагрузки, питание.

Забота о психологическом здоровье — стрессоустойчивость, умение расслабиться, режим труда и отдыха, здоро-

вый климат в семье и рабочем коллективе, антиодиночество.

Забота о клеточном здоровье — устранение клеточного стресса, свободнорадикального повреждения, синтетстимулирующие технологии, технологии гармонизации микромолекулярных отношений.

Сегодня я хочу представить вам уникальный продукт — шоколад Esthechoc. Одна маленькая плитка шоколада Esthechoc по своей пользе равноценна 100 г чистого чёрного шоколада и 300 г дикого досося с Аляски, при этом содержит всего лишь 38 ккал и обладает омолаживающим эффектом.

Мода на суперфуды, в небольших порциях которых содержится рекордное количество полезных веществ (как в ягодах годжи, асаи, киноа и буйволовых ягодах), началась довольно давно. Люди пытаются найти продукт, крохотная порция которого даст им максимум витаминов, минералов, микроэлементов, антиоксидантов, и действуют методом проб и ошибок. Периодически выясняется, что у суперфудов тоже есть побочные эффекты. Например, доктор Лорен Кордейн, автор книги «Диета пещерного человека», считает, что ягоды годжи — концентрированный источник сапонинов, которые увеличивают риск повышенной кишечной проницаемости. Ягоды ядовиты в сыром виде, в сухом — вызывают аллергию и противопоказаны при артрите. Много сапонинов в семенах чая и киноа. Похожий компромат можно отыскать едва ли не на все суперфуды.

Учёные Кембриджского университета основательно над этим поразмыслили (исследования заняли 10 лет) и решили выпустить суперфуд, польза которого будет просчитана с математической точностью. Так появился Esthechoc — бьюти-шоколад, который в 2015 году получила Гран-при парижской выставки Beyond Beauty и занял первое место в номинации «Уход за кожей». Создатели говорят, что он работает на омоложение организма, укрепляет сосуды и выводит токсины.

Главные компоненты Esthechoc — астаскантин из микроводорослей с забавным названием Haematococcus pluvialis и эпикатехин из какао-бобов. Первый известен как самый мощный из всех существующих антиоксидантов. Он стимулирует выработку клеточной энергии и метаболизм, устраняет кислородное голодание клеток и повышает иммунитет всего организма, задерживает процессы окисления и тем самым замедляет старение. Способность противостоять главной причине старения — окислительному стрессу — у астаскантина в 550 раз выше, чем у витамина красоты Е. Ко всему прочему, антиоксидант способен нормализовать давление и подавлять рост некоторых опухолей.

Второй компонент шоколада, эпикатехин, — полифенол, добытый из какао. Он проявил себя как вещество с сосудорасширяющим, антиоксидантным и противовоспалительным действием. Но в первую очередь учёных интересовало его воздействие на кожу: они доказали, что достаточно месяца — и под влиянием эпикатехина увеличивается выработка коллагена, выравнивается тон лица и кожа заметно свежее.



Показания к применению

- Во время и после программ по уходу за кожей: пилингов, мезотерапии, биоревитализации, плазмолифтинга, эстетической коррекции филлерами, сессий ботулотоксина.
- Во время и после программ очищения и детоксикации организма.
- После оперативных вмешательств.
- При ослабленном иммунитете после заболеваний.
- После интенсивного воздействия солнечных лучей.
- При соблюдении диет и программ для похудения.
- При повышенных умственных и физических нагрузках.
- В период депрессии и во время стресса.
- Во время реабилитации после сосудистых катастроф.
- Для поддержания здоровья половой системы.
- При частых и длительных перелётах, во время путешествий.
- При переутомлениях, нарушениях режима труда и отдыха.
- При интоксикациях (курение, алкоголь, длительная лекарственная терапия).

Итак, у нас в арсенале появился мощный суперфуд, который существенно поднимет наш уровень жизни и избавит от осенней депрессии, что очень актуально в данное время. ☑

Искренне ваши,
Анна Довгополая



Киев, ул. Институтская, 16, офис 32
dr.annaderm@gmail.com
тел. (095) 096-30-06
Instagram: dr.dovgopola

Анна Довгополая, врач-дерматовенеролог, дерматолог, трихолог, косметолог, член УАДВ, член Ассоциации трихологов Украины, главный врач Авторской клиники красоты Ольги Довгополой