



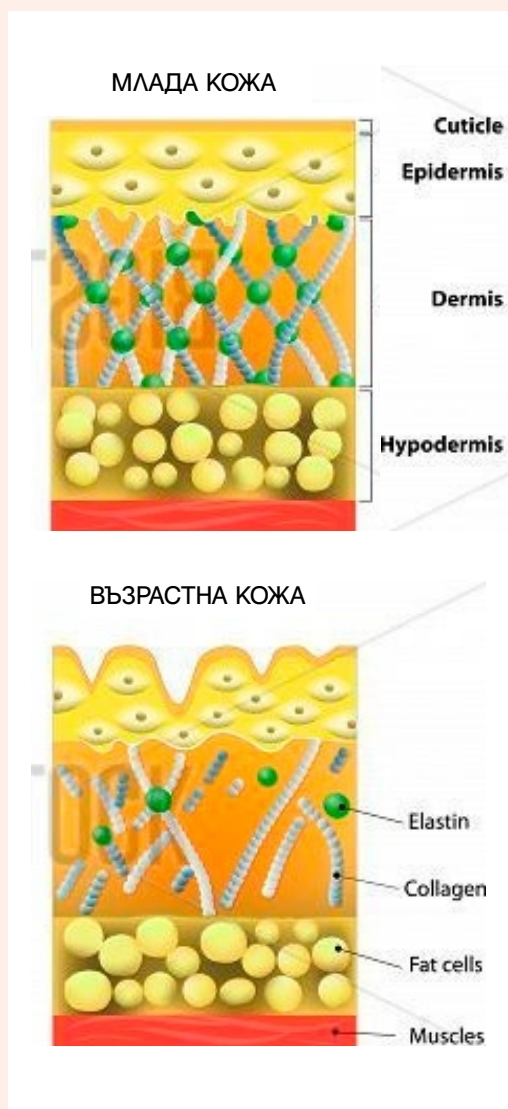
*Красотата  
започва  
отвътре*

По-нежна и млада  
кожа без скалпел



# Как да запази красотата и младостта възможно най-дълго

Бръчки, тъмни петна, пигментации, посивяване – това са само част от признаците, с които кожата подсказва, че може би я излагаме прекалено дълго време на слънце, прашина или замърсена среда и куп други фактори, които я карат да страда.



Разбира се, дори да се стараем да избягваме всички неблагоприятни фактори, възрастта също си казва тежката дума. С годините, напредват и други процеси – костите стават по-слаби и крехки, ноктите – по-чупливи, косата – по-тънка. И това вече не е резултат от забравения слънцезащитен крем, шапка или излагането на пращен и мръсен въздух. За да възпрем доколкото можем поне видимите симптоми на стареенето, трябва да погледнем по-дълбоко в проблема, започвайки със системен подход и специални грижи за добрия си външен вид.

Ако можехме да надникнем през кожата си, със съжаление щяхме да установим, че остаряването отвътре е дори по-забележимо отколкото външните белези. И докато първото е неизбежен процес, свързан с генетични и физиологични особености, много от външните признаци са повлияни от начина на живот и хранене, които от своя страна повлияват способността на кожата да се възстановява от вредните въздействия на околната среда. Колкото повече и по-рано се информираме, толкова по-успешно можем да се борим срещу външните белези на пораженията от времето.

# ЕДИН ПО-ЗАДЪЛБОЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ВЪНШНАТА КРАСОТА

Три са основните стълбове, които крият тайните на външната красота – изграждане, хидратиране и предпазване. Когато разполагате с инструментите, позволяващи ви да работите оптимално по тези точки, твърде скоро ще забележите видимите резултати на своята постоянност.

## Изграждане



За да бъде едно тяло здраво, силно и красиво, то трябва задължително да се възстановява правилно – както кожата му отвън, така и вътрешните тъкани. За да се случва това, е нужно да му бъдат осигурени правилните „строителни материали“, както и съответната енергия, която да ги използва по най-ефективния начин. Като един от основните елементи за всяка тъкан в нашето тяло, колагенът е отговорен за структурата на тъканите, кожата и ставите ни. И не само това – той помага на косата ни не само да е по-здрава и еластична, но дори и да се задържи колкото се може повече и по-гъста по главите ни. Еластинът, друг жизненоопределящ елемент, осигурява здравия вид и еластичността на кожата. С напредването на възрастта, естественото производство на тези два елемента в организма постепенно намалява, с което се появяват и първите знаци, че е време да вземем съответните мерки.

## Хидратиране

Всички знаем какво кара сочното гроздово зърно да се превърне в сбръчкана стафига – липсата на влага. Разбира се, ефектът в огледалото не е толкова бърз и драматичен, но изсъхналата кожа се поддава на признаците на стареенето много по-лесно, в сравнение с тази която е добре овлажнена и редовно хидратирана.

Лосионите за локална употреба осигуряват постоянно чувство за влажност, но това в никакъв случай не бива да приспива вниманието ни. За да постигнем трайна хидратация, трябва да се погрижим по-сериозно. Точно така – тя идва отвътре. Навсякъде в тялото, ако тъканите не са достатъчно овлажнени, не могат да осигурят това и на ставите, чиято основна функция е да предават движението. За тази цел те трябва да са достатъчно добре „смазани“.

Първите признаци на хроничната дехидратация най-често са сухите, напукани нокти, лишени от

естествен си блясък. Това обаче не е най-сериозният проблем. Обезводняването на тялото влияе върху освобождаването на стресови хормони и свободни радикали, които разрушават колагена и нанасят редица поражения. Нямаме право да позволяваме на това състояние да трупа години върху реалната ни възраст!

За да осигурим постоянна и достатъчна хидратация за целия организъм, трябва да комбинираме редовен прием на нужните количества течности (най-вече вода), диета богата на здравословни мазнини, както и задържащи влагата съставки, като сред тях най-важна е хиалуроновата киселина, която действа както локално на кожата, така и вътрешно. Всяка една от нейните молекули, намиращи се навсякъде из тялото, съдържа по около 1000 водни молекули, което я превръща в мощен вътрешен овлажнител. Захранването на организма с колаген също е доказан метод за повишаване на влажността на кожата. Естественният колагенен възстановителен цикъл на организма се забавя с напредването на възрастта, което се отразява по формата на все по-малко колагенови фибри и съответно намаляването му в междуклетъчното вещество, захранващо тъканите.

Именно тук идват на помощ хранителните добавки, съдържащи колаген. Те спомагат молекулните рецептори на клетките, отговарящи за производството на колаген да се „включват“ по-често, поддържайки по този начин регенерационния цикъл.

# 3 Предпазване



Защитата срещу вредни Влияния е една от най-тежките и трудоемки задачи за тялото, защото заплахите дебнат буквално отвсякъде – околна среда, въздух, храна, дори облеклото което носим.

Говорим ли за вътрешни „врагове“, най-често срещаният такъв са свободните радикали, които тялото произвежда като отговор на стресови ситуации, лошо хранене, злоупотреба с алкохол, прекалено излагане на ултравиолетови лъчи и редица други фактори.

Свободните радикали са реактивни кислородни молекули с по един липсващ електрон. Тяхното неутрализиране задържа до известна степен стареенето, но този процес изисква намесата на антиоксиданти. Специфичните фитоантиоксиданти, каквито са ресвератролът и бета каротинът, помагат на кожата да компенсира вредното въздействие на ултравиолетовите лъчи; масните киселини пък, като алфа-липоевата киселина, предпазват митохондриите и клетките от стареене.

Съвременният начин на хранене трудно доставя на организма нужните количества антиоксиданти. Затова приемът им под формата на хранителни добавки, е силно препоръчителен.

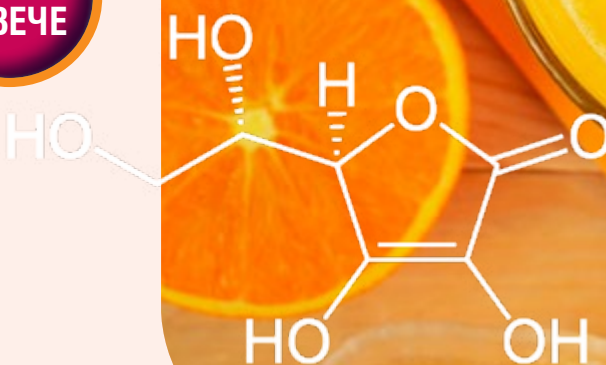


## Витамин С

Този мощен антиоксидант играе основна роля при формирането на колагена в организма и защитава тъканите и клетките от влиянието на свободните радикали. По-високият ежедневен прием на витамин С е пряко свързан със забавянето на бръчките.



**ВИЖ  
ПОВЕЧЕ**



## Ресвератрол

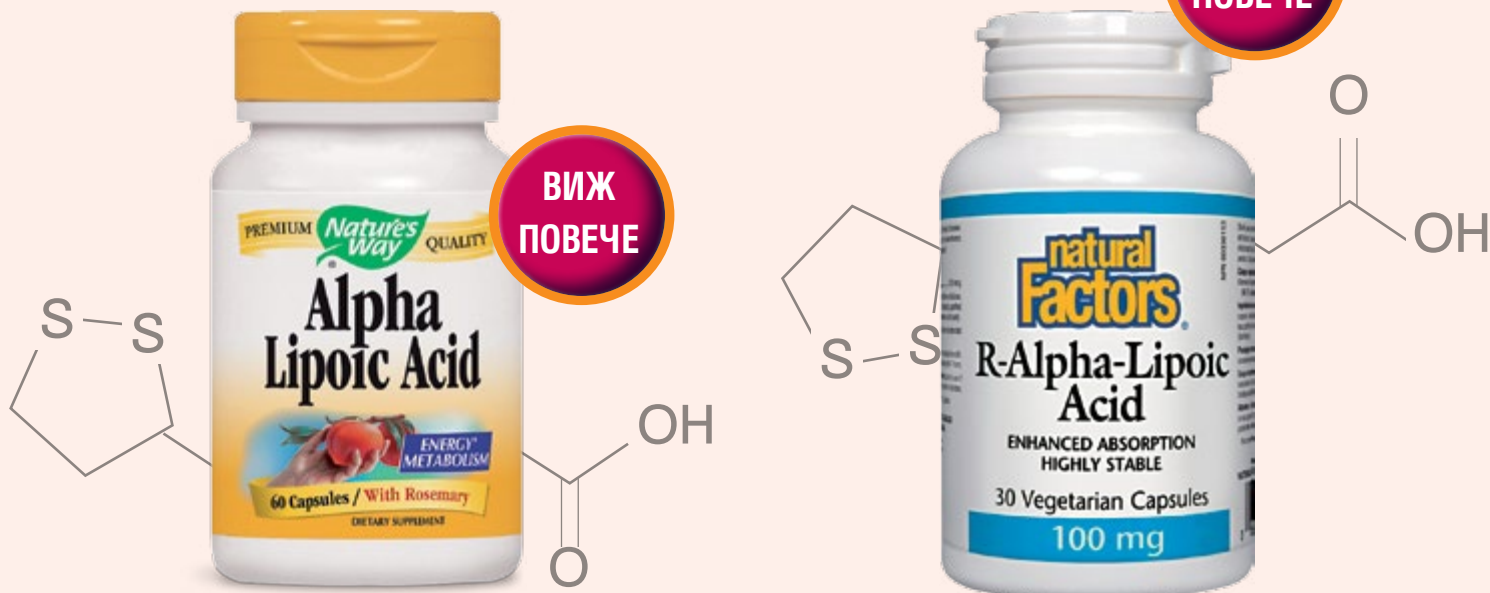
Силен полифенол, съдържащ се в обилни количества в гроздовите люспи и семки, ресвератролът се бори на клетъчно ниво срещу признаците на стареене, породени от т.нар. оксидативен стрес в тялото.



**ВИЖ  
ПОВЕЧЕ**

## Алфа-липоева киселина

Този мощен антиоксидант прегазва колагена в организма. Една от ключовите му роли е да регенерира антиоксидантите С и Е в човешкото тяло, подпомагайки общото здраве на тъканите и органите. Тя е една от най-важните киселини, що се отнася до правилния растеж на клетките.



## Биотин

Познат също като витамин В7, биотинът е елемент, който участва активно в строежа на косата и спомага за блясъка, плътността и правилния ѝ растеж. Полезен е също за ноктите и за кожата. Не се натрупва в тялото, така че редовният му прием е от изключителна важност. Правилната му употреба води до видимо по-здрав вид на косата и кожата, както и до увеличаване на плътността и здравината на нокътната плочка с до 25%.

## Супероксиддисмутаза (СОД)

СОД е ензим, произвеждан по естествен път от повечето клетки в тялото. Играе ключова роля в борбата срещу пораженията от влиянието на свободните радикали. Без неговата намеса може да се стигне до преждевременното остаряване и умиране на клетките. Подобно на колагена и еластина, производството на супероксиддисмутаза намалява с напредването на възрастта. Допълнителният прием под формата на добавки спомага за общата защита на организма срещу оксидативния стрес.



# КОЛАГЕНЪТ

**Ключов фактор  
за здравето  
на кожата,  
косата и ноктите**

Когато синтезът му започне да намалява, кожата се набръчква и увисва, косата губи здравината и блясъка си, ноктите стават по-меки и неустойчиви на външни влияния. За съжаление производството на колаген започва да намалява още от около 25-та ни година и с времето рязко прогресира. Но ако компенсирате недостига му в организма с висококачествен нутрикозметичен колагенов продукт, процесите на стареене могат да бъдат значително забавени.

## BioCell COLLAGEN®

Опитайте с BioCell Collagen - най-добрата терапия за кожата, косата и ноктите! BioCell Collagen е висококачествен продукт със съдържание на хидролизиран колаген, ниско молекулярна хиалуронова киселина и хондроитин сулфат. Хидролизираният колаген е една от най-добрите форми на колаген, защото е източник на осем от деветте основни аминокиселини и се усвоява перфектно. След приема той се разпространява из цялото тяло, като подобрява микроциркулацията на кожата на лицето, изглажда кожата и забавя появата на нови бръчки, заздравява ноктите и косата.



**ВИЖ  
ПОВЕЧЕ**





# Предпазете кожата си

## **От какво?**

Бръчки, тъмни петна, отпускане, изтъняване, увисване, промени в строежа.

## **Защо?**

Младият и свеж вид на кожата се дължи на комбинация от множество фактори, като един от най-важните е достатъчното количество на колаген и еластин, както и естественото ограничаване на деленето на кожните клетки.

## **Как?**

Яжте храни, богати на антиоксиданти. Предпазвайте се от вредното влияние на ултравиолетовите лъчи с широкоспектърни кремове на минерална основа. Контролирайте нивата на стрес. Избягвайте храни и напитки, съдържащи токсини от различен характер. Осигурявайте си достатъчно сън. Избягвайте храни, които имат потенциала да разрушат колагена в организма ви – най-вече рафинирана захар, колбаси и пържени храни. Използвайте добавки с антиоксиданти, колаген и хиалуронова киселина за максимална защита и ефект. Запомнете: поддържането на необходимите нива колаген в организма не е проблем през първия четвърт век от живота, но след това възможностите на организма отслабват средно с около 1,5% годишно.





## Прегназете косата си

**От какво?** Изтъняване, загуба на здравина и еластичност, промяна на цвета.

**Защо?** С напредването на възрастта, естественото производство на колаген и кератин намалява. Хормонални промени, лош режим на хранене, забавяне на деленето на клетките, оксидативен стрес – всички тези фактори оказват негативно влияние върху косата, като най-честият резултат е нейното оредяване и посивяване...

**Как?** Приемайте екстракт от зелен чай - доказано е, че той заздравява косъма, ограничавайки производството на дихидротестостерон в организма. Не се лишавайте от нужните количества омега-3 мастни киселини чрез храната и чрез подходящи добавки. Проверявайте редовно хормоналния си баланс и нивото на тироиди. Приемайте много витамини от групата В, особено биотин, както и висококачествени растителни протеини. Не забравяйте мазните риби и бобовите растения. Използвайте добавки с кератин и колаген за гъста и здрава коса.



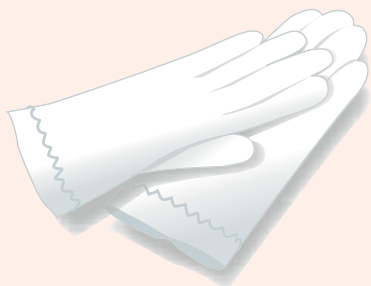


## Предпазете ноктите си

**От какво?** Бавен растеж, липса на блясък, изтъняване, начупване.

**Защо?** Растежът на ноктите намалява чувствително с напредването на възрастта. Бавно растящите нокти са по-податливи на гъбични инфекции, които стават причина за тяхното обезцветяване, напукване и цялостен лош външен вид.

**Как?** Носете ръкавици през зимата, за да предпазвате ноктите от вредното влияние на студа и лошото време. Грижете се ноктите ви да получават достатъчно овлажняващи вещества, също както и кожата. Приемайте добавки с колаген, кератин и биотин.



## Предпазете костите си

**От какво?** Деминерализация, загуба на плътност.

**Защо?** Лошото хранене може да лиши костите от ценни минерали, а загубата на колаген – да намали тяхната здравина и устойчивост с течение на времето.

**Как?** Редовно приемайте добавки с колаген – той съставлява около 36% от костите. Приемайте подходящи количества калций, както и витамин D за по-лесното му усвояване от организма. Редуцирайте консумацията на кофеин и алкохол – те са едни от главните виновници за намаляването на плътността на костите. Практикувайте някакъв вид физическа активност колкото е възможно по-често.





# Предпазете ставите си



**От какво?** Болки, дегенеративни състояния, загуба на подвижност.

**Защо?** С напредването на възрастта се стига до загуба на съединителна тъкан, хрущялна маса и синовиална течност. Последната е с основна роля за доброто здраве на ставите и намаляването ѝ в организма води до болки и ограничена възможност за движение.

**Как?** Грижете се за добрата кондиция на двигателната си мускулатура – силовите упражнения са подходящи в случая. Приемайте колаген като хранителна добавка за да подпомогнете възстановяването на тъканите – колагенът представлява 60% от хрущялите. По същата причина добавете към менюто си добавките глюкозамин и хондроитин. В храненето наблягайте на плодове и зеленчуци с ярки цветове. Поддържайте нормално тегло, за да намалите натоварването върху ставите си. Практикувайте йога, за да наблегнете на своята подвижност и гъвкавост.

