

КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

А ЗАБОТЯСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ВАШЕ ТЕЛО ПОЛУЧИЛО ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МОЖЕТЕ БЫТЬ УВЕРЕНЫ – ОНИ ДОСТИГНУТ КАЖДОЙ КЛЕТОЧКИ ВАШЕЙ КОЖИ. И НАПРОТИВ – ИГНОРИРУЯ ЭТИ ПОТРЕБНОСТИ, ВЫ СВОДИТЕ НА НЕТ ЭФФЕКТЫ ДОРОГОСТОЯЩИХ ПРОЦЕДУР И КРЕМОВ. ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ – В СОЧЕТАНИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ.

ВИТАМИН А отвечает за все клетки нашей кожи, их деление и обновление. Недостаток этого витамина в организме сразу отразится на состоянии вашей кожи, вызвав ее сухость и шелушение. Низкое содержание витамина А ведет к увеличению слоя старых ороговевших клеток и чрезмерному производству кожного жира, создавая этим благодатную почву для формирования пятен. Витамин А помогает защитить кожу от свободных радикалов и стимулирует производство коллагена.

ВИТАМИН D. Кожа – место активного синтеза витамина D. Он регулирует полноценный рост и созревание кератиноцитов в эпидермисе. Кстати, лекарства от псориаза (при котором кератиноциты производятся слишком быстро) имеют сходную с этим витамином структуру.

ВИТАМИН Е - один из самых важных антиоксидантов в составе кожи. Его действие жизненно необходимо для защиты клеток кожи от солнечного света, токсинов и загрязнения, лекарств и прочих свободных радикалов. Витамин Е помогает замедлить процессы старения кожи и защитить ее от рака. Будучи жирорастворимым, он способен проникать через кожу. Вот почему кремы, содержащие витамин Е, обладают способностью уменьшать следы растяжек, возрастные пигментные пятна и обезвоживание кожи.

ВИТАМИН С. Витамин С - жизненно важный компонент для производства коллагена. Увеличивая производство коллагена, этот витамин усиливает структурную поддержку и упругость кожи. Коллаген также необходим для укрепления кровеносных сосудов и заживления ран. К сожалению, наше тело не производит витамин С – его источником может служить еда и пищевые добавки. Чтобы улучшить общее состояние кожи, рекомендуется употреблять витамин С в сочетании с некоторыми биофлавоноидами, поддерживающими его действия в теле.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (комплекс). Играют важную роль в воспроизводстве клеток. Жизненно важны в процессах роста волос, ногтей и хорошего здоровья кожи. Дефицит витаминов группы В может привести к сухости и тусклости кожи, дерматиту, появлению морщин, прыщей, сыпи, утончению волос, секущимся раздвоенным кончикам волос. Наиболее эффективен комплексный прием витаминов группы В.

Са

КАЛЬЦИЙ. Регулятор многих органов и процессов в теле - включая кожу. Дефицит кальция нередко проявляет себя сухой, зудящей кожей, преждевременными морщинами и тенденцией к развитию рака кожи. Это связано тем, что кальций играет важную роль в управлении скорости восстановления клеток, а также в регулировании липидного барьера кожи.

Zn

ЦИНК. Около 20% цинка, содержащегося в нашем теле, приходится на кожу. Цинк обладает антиоксидантными свойствами, защищает кожу от ультрафиолетовых лучей и воспаления, помогает в заживлении ран, способствует производству коллагена.

Ω

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. Их поддержка необходима для здоровья кожи – особенно Омега-3 и Омега-6. Это ключевые элементы для здоровых клеточных мембран, которые управляют процессами введения-выведения в клетках. Жиры омега помогают сохранять эти мембраны гибкими - для того, что питательные вещества могли бы легко проникать внутрь, а отработанные продукты выводятся наружу.

Ольга Ачоу, ND

Wellness-доктор

Контактные детали: olgaachou@gmail.com

tel. 07846844230

При создании персонифицированных велнес- и антивозрастных программ Ольга руководствуется принципами функциональной медицины.

«Я специализируюсь на оптимизации веса и антивозрастных программах, работаю в тесном сотрудничестве с индустрией эстетической медицины. Уделяя огромное внимание клинической практике, я также с увлечением обучаю своих клиентов».

Членство в профессиональных организациях

BANT - British Association for Applied Nutrition & Nutritional Therapy

CNHC - Complementary & Natural Health Council

RSM - Royal Society of Medicine

IFM – Institute Functional Medicine

Квалификации и образование

Специалист функциональной медицины

Функциональная медицина полагает, что каждый человек имеет индивидуальные биохимические особенности, обусловленные нашим образом жизни, генетическим кодом и средой.

IMCAS - International Master Course on Aging Skin in Paris - Международный магистерский курс («Старение кожи») в Париже (с 2005 г. до настоящего времени)

MWC –Anti-ageing Medicine World Congress in Monaco – Мировой конгресс антивозрастной медицины в Монако (с 2005 г. до настоящего времени)

THE 2ND ANTI-AGING MEDICINE EUROPEAN CONGRESS -

2-ой европейский конгресс антивозрастной медицины AMEC, 2014

AMEC- Anti-ageing Medicine European Congress - Европейский конгресс антивозрастной медицины, Париж, 2013