



Каждая женщина стремится продлить свою молодость, сохранить гладкость и подтянутость кожи. Сегодня для реализации этой задачи доступно множество методов, самый популярный из которых – инъекции ботокса. Но не каждая представительница прекрасного пола решается на такой способ подтяжки. Благодаря работе исследователей из разных стран теперь существует варианты и для противников уколов молодости – найдена замена ботоксу! И, оказывается, не одна!

Ученые из Южной Кореи создали линейку косметических препаратов, способных обеспечить выработку эластина и коллагена, а значит, продлить молодость.

Средства по уходу за кожей базируются на пчелином яде. Он стимулирует подкожные слои путем покалывания, вследствие чего активизируется кровообращение. Это не только вызывает рост выработки коллагена и эластина, но и активизирует производство клетками организма кератиноцитов, участвующих в защите кожного покрова от воздействия окружающей среды.

Исследования диетолога из США помогли разработать революционный курс питания, который позволяет за 3 дня значительно улучшить состояние кожи человека. При этом происходит очищение от различных высыпаний, приобретает здоровый цвет, обеспечивается подтяжка кожного покрова. Ученый настоятельно рекомендует исключить из рациона кофе, алкогольные напитки, пшеницу, соль и сахар, которые, по мнению доктора, способствуют старению кожи и различным воспалениям в ней.

Заменить же данные продукты можно блюдами с высоким содержанием антиоксидантов и омега-3 жирных кислот. Во время диеты следует принимать много жидкости, в частности, воды. Итак, волшебный курс питания состоит из:

- завтрак – каша с голубикой (горсточка), лосось (филе, 100 г), омлет из 3 яиц;
- обед – ягоды, салат на оливковом масле, рыба жирная, можно употребить в пищу то, что осталось не съеденным на завтрак;
- ужина – овощи с зеленой окраской, лосось, ягоды;
- перекусов – орехи (грецкие), можно скушать кусок дыни.

Так питаться необходимо три дня, чтобы заметить положительные изменения, как в весе (снижение до 4 кг), так и во внешнем виде (уходит отечность, высыпания, восстанавливается ровный красивый цвет лица, подтягивается кожа). Мнения разных людей касательно такой диеты, которая относится к списку «голодных», разнятся. Кто-то считает, что она будет действенной только через полтора-два месяца, а кому-то она уже помогла за 3 дня стать здоровее и красивее!

Еще один способ омолодиться – обратиться к акупунктуре. Так считают канадские ученые. Достаточно введения в активные точки на лице от 25 до 75 иголок, чтобы ощутить изменения состояния кожи в лучшую сторону. Благодаря иглорефлексотерапии стимулируется кровоток и выработка коллагена, вследствие чего разглаживаются морщинки. Этот метод не дает побочных эффектов, а улучшения касаются не только внешнего вида, но и общего самочувствия. Бытует мнение, что эффект от воздействия акупунктуры недолговечен, но ведь его можно повторять вновь и вновь.

Главное определиться, что вам больше по душе – пчелиный яд, голодная диета или иглоукалывание. В любом случае, все это намного более природно и не менее действенно, чем инъекции ботокса.