Esthetic Guide

ОБЛИК

Касаясь легко. Деликатные зоны

3 (36) 2020

9 772412 493008

Ованес Давидян

Врач-терапевт, основатель и генеральный директор компании «Авиценна», Москва.

@tot_samyi_ovanes

— Кожу по праву можно считать зеркалом всего организма, и только после устранения внутренних проблем она будет сиять. Особого внимания требуют область вокруг глаз и зона декольте, так как они острее всего выдают возраст.

Для хорошего состояния кожи в организм с пищей обязательно должны поступать омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), а именно эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК). Самостоятельно они не синтезируются.

Омега-3 ПНЖК определяют биологическую активность фосфолипидов, проницаемость мембран и чувствительность рецепторов, поддерживают правильный обмен веществ, участвуют в синтезе тканевых гормонов и стимулируют ферментативную активность, предотвращают перекисное окисление структурных липидов, что играет огромную роль в борьбе с преждевременным старением, особенно в области вокруг глаз, ведь здесь кожа — самая тонкая.

Достаточный уровень ПНЖК (омега-3-индекс > 8%) способствует предотвращению инфламэйджинга, кожа выглядит более ухоженной за счёт повышения эластичности, выравнивается её цвет, активизируется регенерация клеток. Жирные кислоты омега-3 способствуют сохранности коллагена. Однако ПНЖК подвержены окислению в составе кремов, поэтому наиболее эффективен и безопасен для организма приём высококачественных нутрицевтиков, содержащих жирные кислоты.

Также важно принимать витамин D — он стимулирует обновление дермы. Сегодня он рассматривается и как гормон, регулирующий кальциевый гомеостаз и остеогенез, и как фактор, участвующий в регуляции клеточной пролиферации и дифференцировке, апоптозе, иммуногенезе. Доказано влияние витамина D на патогенез многих дерматозов, в особенности с аутоиммунным механизмом развития. ●

Avicenna

В составе препарата «Авиценна ОмеМакс» от компании Avicenna — незаменимые ПНЖК Омега-3 (920 мг) в натуральной триглицеридной форме в комбинации с витамином D3 (600 МЕ). Биодоступность такой формы на 70% выше по сравнению с другими, а эффективность комбинированных препаратов на 30% больше за счёт увеличения комплаентности. Сырьём для продукта служит дикая рыба холодных вод Скандинавии.

www.avicenna.com.ru
@avicennaru