

журнал для тех, кто умеет летать

МУЖАУ

**ЗИМНИЙ
ПУТЬ**
КУДА ЛЕТИМ
в НОВОГОДНЮЮ
НОЧЬ



**МИХАИЛ
ШЕМЯКИН**
СЕКРЕТЫ
ЮВЕЛИРНОЙ
КОЛЛЕКЦИИ

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ
ПОДАРКИ
**ГАДЖЕТЫ,
АЛЬБОМЫ,
УКРАШЕНИЯ**

декабрь 2016

КАК УСТРОИТЬ
КОЖЕ
ПРЕДНОВОГОДНИЙ
ДЕТОКС:
СРЕДСТВА,
ПИТАНИЕ И ЙОГА

Мне на ВЫХОД!

Коже, как и всему организму, нужен детокс: стереть последствия пагубного воздействия города и не во всем правильного образа жизни. Очистят поры и освежат цвет лица пенки с отшелушивающим эффектом, скрабы, щетки Clarisonic и различные изобретения японцев-чистюль: косметика с абсорбирующим древесным углем (черным мылом Black Paint теперь с радостью очищают кожу не только жители Киото, но и Москвы), гидрофильное масло или спонж коньяку – его необходимо смочить в теплой воде и использовать в tandem с привычным средством для умывания. Тех, кто откладывает все на последний момент, косметолог студии красоты «Британа» Елена Агафонова записывает на экстренный комплекс процедур – пилинг (гоммаж, ферментативный или ультразвуковой), нанесение витаминных сывороток и фонофорез с использованием масок – в вопросах детокса лучше всего себя зарекомендовали альгинатные и глиняные. Альгинаты, получаемые из морских водорослей, и глина считаются мощными абсорбентами: они выводят токсины и подавляют воспаления. Заставят кожу задыхаться всеми порами поход в сауну, хаммам, массаж, микротоковая терапия и плацентарные капельницы – витамины и аминокислоты вводятся напрямую в вену, встряхивают весь организм и улучшают обменные процессы. А закрепит результат физическая нагрузка и, в частности, занятия йогой – существуют асаны, способствующие быстрому очищению организма. «Активно сжигает токсины Сурья-намаскара, или «приветствие Солнцу», во время нее происходит сильное потоотделение, – рассказывает Элина Иванова, инструктор антигравитационной йоги для лица студии Yoga Class. – Каждый день перед сном делайте 5–10 циклов. Потом 3 минуты скрутки и завершите позой Уттанасана – наклоном вперед – задержитесь в ней на 3–5 минут». Но лучший эффект, безусловно, можно получить, если встать на путь детокса не накануне боя курантов, а превратить его в стиль своей жизни. **MM**



1. Детокс-ретрит в клинике **SHA Wellness Clinic** на восточном побережье Испании.
2. Черное мыло ручной работы **Black Paint**.
3. Кисть для очищения лица **Erborian**.
4. Мужской аппарат для очищения кожи **Alpha Fit, Clarisonic**.
5. Крем с кислородным комплексом **DetO2x Cream, Valmont**.
6. Маска на основе амазонской белой глины **Instant Detox, Bobbi Brown**.



ДЕТОКС-ЗАВЕТОВ

от Мелани Ваксман,
врача-диетолога клиники
SHA Wellness Clinic

Ешьте больше квашеной капусты. Она – лучшее средство для очистки организма.

Выпивайте около шести стаканов воды в день. Если вы едите супы, этого будет вполне достаточно. Если злоупотребляете чаем и кофе, можно увеличить количество.

Откажитесь от молочных продуктов. С возрастом организму все сложнее расщеплять молочный белок, соответственно, вы снижаете скорость детоксикации.

Друзья красивой кожи – грецкие орехи, семена льна, капуста, морковь, эдамаме, темпе, дикий лосось, авокадо и бобы.

Не сидите на диетах, которые обещают в минимальный срок дать максимальный эффект. Вы либо серьезно навредите здоровью, либо вес очень быстро вернется, когда в отпуске вы позволите себе чуть больше.