



effi © **ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Красота начинается внутри!

«Вы так прекрасны, что взглянув на вас. Я убежден, что вы благополучны!

У женщины, как мудрость учит нас, здоровье с красотой неразлучны...»

Лопе де Вега.1617г

Красота начинается внутри?

Что такое внешняя женская красота?

1. Состояние здоровья всех органов и систем организма
2. Состояние кожи, волос и ногтей
3. Пропорциональное стройное тело
4. Свобода и легкость движений

С возрастом все это меняется

Основные факторы старения:

- Дефицит половых гормонов
- Снижение функции щитовидной железы
- Ожирение и инсулинорезистентность
- Саркопения (уменьшение мышечной массы)
- Дефицит витамина Д
- Дефицит микроэлементов
- Оксидативный стресс (накопление свободных радикалов)
- Нарушение липидного обмена

Мы в effi часто сталкиваемся с тем, что от одних и тех же косметологических процедур эффект у двух женщин совершенно разный!

У одной эффект ВАУ, а у второй результат слабый, либо кратковременный

Почему так?

Косметологические процедуры, в основе своей, работают по принципу «повреждаем старое - стимулируем появление нового» (клеток, структур).

Женщина приходит к нам с определенным состоянием здоровья, определённым ресурсом организма для ответной реакции на процедуры и восстановление после

Красота начинается внутри!

И если у организма запас этих внутренних ресурсов слабый - то и желаемой реакции (а значит - эффекта) от процедуры достичь сложно.

Каждой женщине, которая хочет получить максимальный эффект от процедур омоложения, необходимо пройти консультацию гинеколога-эндокринолога, выявить возможные дефициты, восполнить их, а уже потом отправляться к косметологу на серьезную процедуру

Красота начинается внутри!



Старение организма начинается со снижения уровня половых гормонов

Женские половые гормоны вырабатываются фолликулами в яичниках.

Их количество не бесконечно. Они активно расходуются на протяжении жизни.



Старение организма начинается со снижения уровня половых гормонов

В 35 лет у женщины уже происходит снижение репродуктивной функции, а с 37 лет мы говорим о ее угасании!

Одновременно происходит и снижение уровня всех половых гормонов.

Поэтому очень важно наблюдаться у гинеколога-эндокринолога, чтобы вовремя восполнять все дефициты! Можно сколько угодно ходить к косметологу, но, если есть гормональные проблемы, эффект будет слабым, а старение - стремительным.

За женскую красоту отвечают прежде всего половые гормоны! Как именно?

Прогестерон является универсальным антидепрессантом: он влияет на **сон** и **настроение**.

Если его уровень недостаточен, женщина резко начинает чувствовать себя хуже: ухудшается сон, снижается работоспособность, лицо становится «несвежим» и утомленным.

Нерегулярный сон приводит к нарушению выработки гормона голода - грелина: его вырабатывается больше, следовательно, тяга к еде увеличивается. Женщина начинает больше есть - отсюда набор веса и развитие инсулинорезистентности.

Гормон сна мелатонин замедляет процесс старения организма, обладает противоопухолевым эффектом, регулирует деятельность эндокринной системы.

Меньше мелатонина - процесс старения происходит быстрее.

Красота начинается внутри!



За женскую красоту отвечают прежде всего половые гормоны!

Эстрогены отвечают за состояние кожи, волос, костей, связок и суставов

Кожа имеет каркасную структуру, которая состоит из волокон коллагена и эластина. Строение и функция этих волокон напрямую зависит от уровня эстрогенов в крови. При недостаточном количестве эстрогенов новые волокна перестают образовываться, а старые разрушаются.

Без надлежащего уровня эстрогенов происходит снижение уровня гиалуроновой кислоты, которая очень важна для нормального состояния кожи.

За женскую красоту отвечают прежде всего половые гормоны!

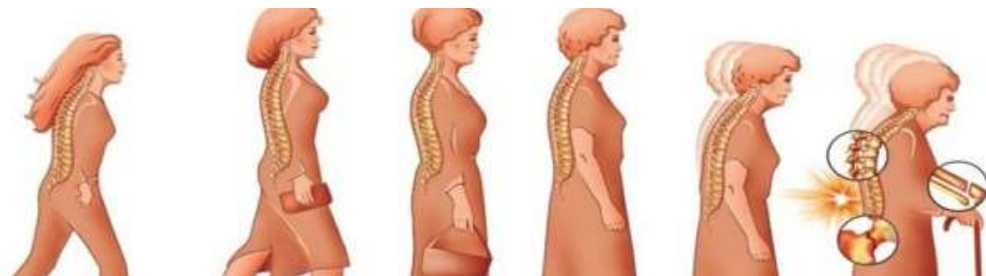
Эстрогены влияют на кости, связки и суставы



Дефицит эстрогенов приводит к преобладанию процессов разрушения хрящевой ткани над ее построением. Толщина хряща постепенно уменьшается, а сам хрящ становится более "сухим" и ломким.

Остеопороз и остеоартроз - это связанные между собой заболевания, имеющие общие механизмы развития. В их основе лежит преобладание процессов разрушения над построением или созданием новой костной ткани.

Пусковой момент развития как остеопороза, так и остеоартроза у женщин - это частичный или полный дефицит эстрогенов. Дефицит эстрогенов приводит к нарушению формирования не только костной, но и хрящевой ткани. По бокам сустава появляются костные разрастания, при этом сама подхрящевая кость подвергается изменениям: снижается костная масса, отмечается перестройка костной структуры, формируются микропереломы.



За женскую красоту отвечают прежде всего половые гормоны!



Эстрогены влияют на кости, связки и суставы

Дефицит эстрогенов приводит к преобладанию процессов разрушения хрящевой ткани над ее построением. Толщина хряща постепенно уменьшается, а сам хрящ становится более "сухим" и ломким.

Остеопороз и остеоартроз - это связанные между собой заболевания, имеющие общие механизмы развития. В их основе лежит преобладание процессов разрушения над построением или созданием новой костной ткани.

Нормальный уровень половых гормонов

Баланс Микроэлементов

Отсутствие дефицита Железа

Отсутствие дефицита витамина Д

Нормальная работа щитовидной железы

С этого начинается здоровье!



Красота начинается внутри!

Снижение эстрогенов приводит к накоплению жировой ткани и инсулинорезистентности.

Жировая ткань женщины = источник эстрогенов

ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ



Anti-age стратегия:

- Ликвидация дефицита половых гормонов
- Лечение снижения функции щитовидной железы
- Нормализация веса
- Адекватная физическая нагрузка
- Профилактика саркопении
- Восполнение дефицита витамина Д
- Восполнение дефицита железа
- Баланс микроэлементов в организме



Ясмин Росси, 61 год

Красота начинается внутри!

Кто с Вами будет работать?



Мелкозерова Юлия Владимировна
гинеколог эндокринолог

Специализируется на коррекции веса и правильном питании, гинекологии



Ермакова Инна Владимировна
гинеколог-эндокринолог

Специализируется на anti-age медицине, интимной косметологии, гинекологии



Галкина Дарья Евгеньевна
к.м.н., гинеколог

Специализируется на хирургической гинекологии и интимной пластике, интимном омоложении



Калинина Алина Дмитриевна
Гинеколог

Специализируется на хирургической гинекологии и интимной пластике, интимном омоложении



effi © **ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Красота начинается внутри!