



**Придется поверить  
в святую воду, раз  
такую (невидимку  
с мощным ним-  
бом SPF) избрели  
в Lancaster Beauty.**

Новые спреи Sun Protective Waters триедини: ложатся термальной дымкой, основательно увлажняют и выставляют против солнца щит SPF50. От собственной чудотворности средство Lancaster благоухает апельсиновым цветом и иланг-илангом, ну и заодно умеет ходить по воде — наносить его можно и на сухую, и на влажную кожу с одинаковым успехом. После окончания земного пути капли Sun Protective Waters растворяются в океане без следа, а их упаковки воскреснут снова.

*Как и все солнцезащитные средства Lancaster, новая вода с помощью масла бурити в составе помогает загару равнее лечь и быстрее проявиться.*

ТЕКСТ: АДАЛА ШАРАДИНА. ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

## О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОЗАДЫХ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**Походы к косметологу порой сродни с зависимостью: ну приятно же вне зависимости от статуса и возраста получать комплименты по поводу своей внешности.** И вот подсаживаются «на иглу» и стар и млад. И вот беда, которой не ждали: и время есть, и деньги еще не все потрачены, а нужно сидеть по домам. Отчаяваться? Нет, конечно! Пока есть возможность и курьерская доставка, осваиваем самые простые, но от этого не менее эффективные салонные процедуры.

Начнем список с самой простой процедуры, которую проще всего

выполнить в домашних условиях, — это ультразвуковая чистка.

Сам аппарат для ультразвуковой чистки возможно приобрести в интернет-магазинах (не можем никого рекламировать, намекну лишь, что

лучше с французским названием), благо ассортимент широкий и цена

вполне подъемная. В плане показаний — самые широкие, противопоказания — лишь наличие активного воспаления.

На предварительно очищенную кожу наносится активный гель по типу кожи, а дальше

осуществляются движения лопаткой по этому гелю против роста

пушковых волос. После процедуры накладывается успокаивающая

либо увлажняющая маска. Процедура проводится один раз в неделю,

ну а эффект описывать бессмысленно, иначе как «вау» его не назовешь.

**Следующая процедура известна уже нашим мамам и даже бабушкам.**

Самый популярный аппарат в советской медтехнике — это, конечно же, дарсонваль. Но не спешите

расстраиваться и говорить, что методике больше ста лет.

Как раз, наоборот, за это время

она тысячи раз доказала свою

эффективность. По спектру

воздействия дарсонвализация

просто впереди планеты всей:

улучшает качество кожи, вос-

станавливает кровообраще-

ние, делает цвет лица более

ровным, а в большинстве аппа-

ратов есть еще специальная

насадка, которая улучшает

рост волос. А еще этот аппарат

можно использовать по телу.

Как правило, курс составляет

10 процедур через день на сред-

ней мощности либо есть вари-

ант — периодически один-два

раза в неделю.



## ДОМАШНЯЯ РАБОТА

«Красота — страшная сила», — повторяем мы слова Раневской каждый раз, когда собираемся на процедуры к любимому доктору красоты. Но даже самые бесстрашные сейчас сидят дома. А выглядеть красиво все равно хочется. Масочки, кремы уже все вымазаны и хочется чего-то такого... чтобы с эффектом. Ну что ж — ловите топ лучших салонных процедур, которые можно выполнить самостоятельно, от нашего постоянного колумниста врача-косметолога Юрия Мезенцева.

**И заключитель-  
ная процедура,  
которую мы рас-  
смотрим в этой ста-  
тье, уже немножко  
сложнее и даже  
местами кровавая.**

Но не стоит этого пугаться! Забейте в «ютуб» «микро-нидинг» и увидите, как смело и четко делают ее сами себе азиатские красавицы, и вы тоже освоите, и, возможно, полюбите. Процедура основана на том, что небольшой аппарат в виде ручки подает возвратно-поступательные движения

на специальную насадку из игл, которые, словно дырокол, оставляют на коже сотни маленьких дырочек. Реакция на травму у всех тканей одинаковая — это регенерация. Одна моя клиентка сравнила это с омолаживающей обрезкой: чтобы увидеть молодые ветки, нужно спилить старые. Аппараты не дорогие и доступны в интернете, главное, не забыть тщательно очистить кожу до. Для усиления эффекта можно добавить любую стерильную сыворотку, допустим, с гиалуроновой кислотой. Интенсивность регулируется на самом приборе и характеризуется глубиной проникновения игл: от 0,1 до 2 миллиметров. Чем глубже — тем эффект более выраженный. Одна процедура проводится раз в две недели, курс можно сделать до 10 процедур. Многие, кто уже попробовал, сравнивают эффект с лазерной шлифовкой.

**Список можно продолжить, и, я думаю, что мы обязательно это сделаем!** Пусть время, проведенное дома, будет еще и с пользой для красоты! Всем здоровья! Обнимай! Ваш врач-косметолог Юрий Мезенцев.





**Врачи убеждены: луч света — самый надежный способ борьбы с нежелательными волосами. А вот 7 ценных фактов об эпилияции для тех, кто давно собирается, но все никак.**

Текст: КАТЕРИНА РЕЗНИКОВА

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

ИМЕНУЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



**Татьяна  
Пушкина**  
К. М. Н. врач-косметолог,  
главный врач Медицинского  
Центра «ВиАнта»  
г. Курск, ул. Ватутина, 23



**Наталья  
Кутузова**  
Руководитель проекта  
Fifa beauty room  
Белгород, ул. Пугачева, 7



**Татьяна  
Пушкина**  
К. М. Н. врач-косметолог,  
главный врач Медицинского  
Центра «ВиАнта»  
г. Курск, ул. Ватутина, 23



**Наталья  
Кутузова**  
Руководитель проекта  
Fifa beauty room  
Белгород, ул. Пугачева, 7

тивность ниже, чем могла бы быть. Если вам принципиально время, количество и качество процедур, рекомендую ориентироваться на известные мировые бренды — например Cynosure. Частый вопрос — фотоустановка или лазер? В основе работы обоих лежит принцип светового излучения. Но вспышка света, которую рождает фотоустановка, менее избирательна и снижает активность процедуры. Поэтому я делаю выбор в пользу лазерной эпилияции и комбинированных аппаратов. Такое сочетание позволяет работать со всеми типами кожи и любым цветом волос. Важен не только аппарат, но и специалист, который на нем работает. Он должен обладать медицинским образованием и достаточным опытом работы на оборудовании — от того, какой протокол подберет врач, зависит эффективность и безопасность процедуры.

### Никто не скажет вам, сколько времени займет полный курс

**Татьяна Пушкина.** Врач лукавит, если уже на первой процедуре говорит вам, сколько времени все займет. Но можно ориентироваться на средние показатели — для гормонозависимых зон (например, пушок на лице обусловлен андрогенными гормонами) может потребоваться 12–15 процедур с промежутком 1 раз в месяц. А вот добиться гладких голеней реально всего за 6 визитов с интервалом в 1,5–2 месяца. Обычно пациенты доволны результатом уже после первой процедуры —

### ВОЛШЕБСТВО ПРОИСХОДИТ НА ГЛУБИНЕ ПРИМЕРНО 4 ММ

#### Лазерная эпилияция — хорошая бьюти-инвестиция, восковая — не очень

**Татьяна Пушкина.** Во время восковой депиляции волос лишают привычного места обитания, но лишь на время. Все возвращается, кроме того, добавляется проблема в виде врастания волос. Точка приложения лазерной и фотоэпилияции — это сам волоссяной фолликул. В нем содержатся хроматофоры, которые поглощают световую волну. Волшебство происходит на глубине примерно 4 мм: световая энергия превращается в тепловую, разогревая и разрушая луковицу. В ходе курса процедур мы поэтапно лишаем жизни все фолликулы.

#### Обращайте внимание, на каком оборудовании работают в клинике

**Наталья Кутузова.** Оборудования для лазерной и фотоэпилияции много, и это аппараты совершенно разного уровня. Эффективные стоят дорого, порой их стоимость измеряется в шестизначных цифрах. Я рекомендую обращать внимание на установки, оснащенные системой интенсивного импульсного света (IPL). И недорогой корейский аппарат имеет право на жизнь. Но важно понимать, что его эффек-

точнее через 7–14 дней после нее. Именно в этот период времени фолликул погибает и волосы выпадают.

**Наталья Кутузова.** Длина курса складывается из индивидуальных особенностей и простой арифметики. На теле в активной фазе роста одновременно находится 5–20% от общего объема волос. Лазер воздействует именно на них. Длина полноценного курса, как правило, занимает от 6 до 10 посещений с периодичностью раз в месяц.

#### Результат сохраняется надолго, но не навсегда

Статистика и врачебные наблюдения говорят о том, что в течение 5 лет возвращается не более 20% волос. Справиться с ними можно повторением процедуры раз в полгода. Бывают

### Важно знать

**0,2–0,3 мм** — столько должна составлять длина волосков, которые будут обрабатывать лазер. На большую длину энергия будет расходоваться впустую.

**5 лет** — средняя длительность результата при прохождении полного курса.

**14 дней** — столько стоит использовать крем с SPF после процедуры и воздержаться от загара.

исключения — они, как правило, связаны с гормональными процессами в организме. Именно они могут неблагоприятно влиять на эффект эпилияции, стимулируя рост волос.

### Эпилицию не стоит сочетать с загаром

**Татьяна Пушкина.** Если вы недавно прилетели с Пханганга, важно предупредить об этом врача. Между активным контактом с солнцем и эпилинацией желательно выдержать двухнедельный перерыв. При этом сам загар не является противопоказанием для процедуры — выбрать необходимую и безопасную мощность воздействия для загорелого петербуржца нам помогает специальный умный датчик. Он же позволяет застраховать от ожогов, определяя фототип кожи и ее чувствительность к свету.

### Со светлыми волосами работать сложнее

**Наталья Кутузова.** Темные и жесткие волосы действительно уходят лучше, чем светлые. Дело в том, что во время лазерной эпилияции мишенью для света является меланин — пигмент волоса. Чем меньше пигмента, тем сложнее «прицелиться». Но правильно подобрав настройки, можно работать с любым цветом. Абсолютным исключением становятся только седые волосы, полностью лишенные пигмента.

### Это не так больно, как вы себе представляете

Процедура не болезненная, а умеренно чувствительная — в том случае, если аппарат имеет в комплектации криоустановку и подача световой волны происходит одновременно с охлаждением зоны, над которой мы работаем. Конечно, ощущения зависят от болевого порога самого пациента, но они несравнимы с ощущениями от варварских методов вроде восковой депиляции.



Взглянуть по-новому

**Когда распахнуть взгляд не помогают ни патчи, ни новая палетка теней, в дело вступают пластические хирурги. Рассказываем, что важно знать о блефаропластике.**

Текст: КАТЕРИНА РЕЗНИКОВА

ВРАЧ-ЭКСПЕРТ



**Олег Захарченко**

Ведущий хирург клиники  
«Гермес Медикал»

ФОТО: АРХИВЫ ПРЕСС-СЛУЖБ

**Н**

**В каком возрасте разумно задуматься о пластике век?**

Никаких возрастных ограничений для операции нет — все зависит от показаний. С одной стороны, с возрастом мы в буквальном смысле «намаргиваем» лишнюю кожу, она собирается в бороздки и складочки, ложится на ресницы. Но бывает и так, что избыточная кожа в области век, а тем более мешки под глазами — достаются молодым пациентам по наследству. С годами проблема лишь усугубляется.

Показания для пластики век передаются девушкам по отцовской линии. Если у отца нижние веки выглядят припухшими, с выраженнымми жировыми грыжами, такая же проблема может встречаться у дочери. В 10–15 лет это придает лицу трогательный вид, в 20 — эффект недосыпа и усталости. В 30 лет окружающие начинают подозревать человека в любви к алкоголю. В некоторых случаях, чем раньше проведена операция — тем лучше. В том числе и потому, что грыжа, расположенная позади круговой мышцы глаза, не дает ей правильно сокращаться, растягивает мышечные волокна. Это ускоряет появление возрастных изменений в области век.

**Правда, что блефаропластика — самая простая операция?**

Несмотря на то, что блефаропластика — самая популярная операция в российских клиниках, это очень тонкое, ювелирное вмешательство. Оно требует серьезной подготовки врача. Бывает так, что хирург избавляет человека от одного недостатка, но дарит другой. Например, особое искусство — убрать лишнюю кожу и мешки под глазами так, чтобы ресничный край нижнего века после операции продолжал касаться зрачка. Если же этого не удалось добиться, мы имеем дело с неприятным осложнением, так называемым эффектом «круглого глаза». При появлении белой полосочки между лимбом зрачка и нижним

# БЛЕФАРО-ПЛАСТИКА – САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ОПЕРАЦИЯ В РОССИЙСКИХ КЛИНИКАХ

веком пациент испытывает проблемы. Глаз начинает сохнуть из-за неплотного смыкания, а эстетический дефект не в силах скрыть даже майкап. Помогает лишь сложная повторная операция у более профессионального хирурга.

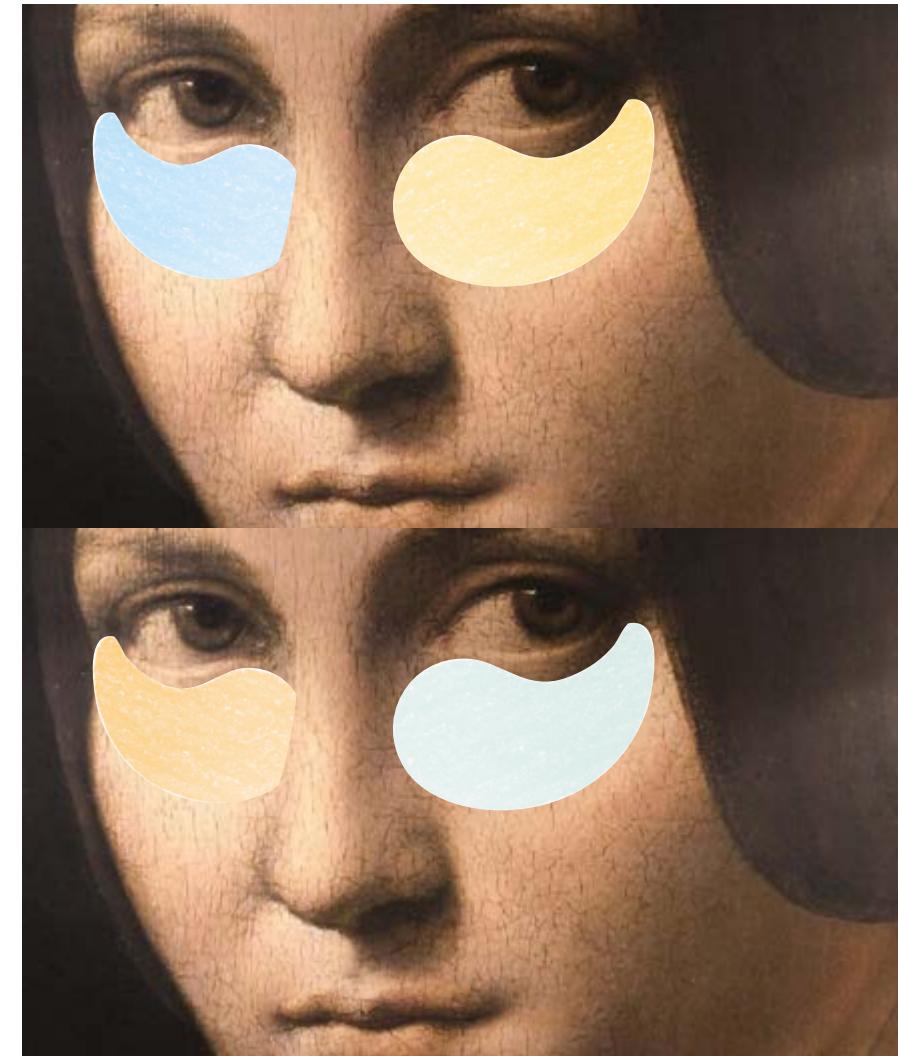
В какой-то степени утверждение о простоте справедливо в отношении верхних век. Операция проводится достаточно поверхностно, и риск сделать что-то не так очень незначительный. Снижним веком работать куда сложнее. Оно крепится к глазному яблоку в основном за счет поверхностного натяжения слезы – это очень тонкая материя. И многие манипуляции во время нижней блефаропластики проводятся именно для того, чтобы избежать возможных осложнений, укрепить веко, не дать ему «упасть» вниз после операции.

## Есть ли риск «перетянуть» верхние веки?

Убрать слишком много кожи в этой зоне практически невозможно. Как правило, веки не поднимаются после операции слишком высоко, линия ресниц остается на месте. Но тут есть свой нюанс – важно уместить послеоперационный рубец аккурат в бороздку между веком и верхним сводом глазницы. Если хирург промахивается, то рубец становится заметен.

## Можно ли избавиться от мешков под глазами без операции?

Пациенты все чаще просят убрать мешки под глазами с помощью филлеров на основе гиалуроновой кислоты – косметологи активно рассказывают о достоинствах этой процедуры в своих Instagram-профилях. Однако она подходит далеко не всем. Если мы имеем дело с ярко выраженным грыжевыми мешками, то филлеры только усугубят отечность под глазами.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Коррекция «носослезки» с помощью филлеров – одна из самых популярных процедур, которая дает хороший результат. Но в некоторых случаях решить проблему более комплексно помогает операция.

## В каких случаях одной блефаропластики для омоложения недостаточно?

Для более выраженного эффекта омоложения иногда стоит остановиться на периорбитопластике. Ее можно назвать расширенной версией блефаропластики век, потому что зона вмешательства заметно увеличивается. Что она в себя включает? Эндоскопический лифтинг лба, устранение склеральных борозд, малярных мешков (склеральных грыж), которые добавляют лицу возраста и утомленности. Хирург перераспределяет мягкие ткани во время операции таким образом, что вся средняя треть лица, а не только веки, омолаживается на 10–15 лет.

Да, блефаропластику можно комбинировать с другими вмешательствами. В том числе височным лифтингом, подтяжкой средней трети лица. Все

## УЖЕ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПАЦИЕНТ МОЖЕТ СЕСТЬ ЗА РУЛЬ

зависит от того, с каким объемом возрастных изменений мы сталкиваемся. По моему мнению, если пациента не устраивает только наличие мешков под глазами или атония кожи, то мы должны решать именно эти вопросы. Если человек жалуется на свои веки, а вы начинаете описывать остальные несовершенства его лица – это не совсем этично.

## Когда уходят послеоперационные синяки и отеки?

Многое зависит от индивидуальных особенностей кожи, от возраста пациента. Но, как правило, через две недели от синяков ничего не остается. Отечность может присутствовать чуть дольше, но в незначительном виде. Чтобы ускорить процесс восстановления, пациентам назначается курс реабилитационных процедур: микротоковая терапия, лимфодренаж, а также специальные кремы и гели.



## Как лучше переносится блефаропластика – под наркозом или без него?

Некоторые хирурги оперируют веки исключительно под общим наркозом, потому что им так спокойнее. Я предпочитаю местную анестезию, в том числе если ведется работа над верхними и нижними веками. Ощущается только первый укол инсулиновой иголочки, последующие прикосновения не вызывают дискомфорта. В операционной играет музыка, мы общаемся с пациентом – все проходит в дружественной, ненапряженной обстановке. И уже через час после операции он может сесть за руль и отправиться домой. ©

**ГЕРМЕС**

Клиника «Гермес Медикал»,  
Белгород, пр. Славы, 52,  
тел.: +7 (980) 378-45-29