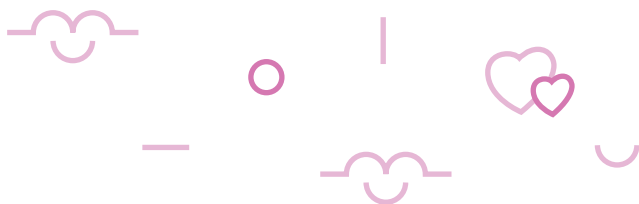




**Бест
Клиник**
Центр эстетической
медицины



BEST FOR YOU

ГИД ПО КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ

Тренд 2018 — увеличение
ягодиц филлерами

Топ-5 процедур весны

Как подготовить кожу
к отпуску

Пластическая хирургия:
липосакция

Пластическая
хирургия: вся правда
об **интимной**
пластике

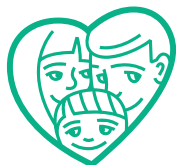
**Аппаратная
косметология**
в «Бест Клиник»

№2
2018

**Ландышева
Кристина
Александровна**

Врач-косметолог,
дерматолог





**Бест
Клиник**
Центр эстетической
медицины



Сеть медицинских центров «Бест Клиник»

Для вашей красоты и здоровья

- **Врачи высшей категории**
с большим опытом практической работы
- **Уникальное оборудование**
для диагностики, лечения и операций
- **Экспресс-анализы**
в собственной лаборатории – 30 минут
- **Сложные операции**
по гинекологии, урологии, проктологии, флебологии
- **Дневной и круглосуточный стационар**
комфортный и уютный
- **Детское отделение**
терапия, хирургия, стоматология
- **Выезд на дом**
диагностика, анализы, лечение
- **Собственная парковка**
удобно приезжать на автомобиле
- **Мобильное приложение «Бест Клиник»**
быстрая запись на прием и актуальные новости
- **Удобные способы оплаты**
наличными и картой



VISA

mastercard.



vk.com/bestclinicrasota



facebook.com/bestclinicrasota



instagram.com/bestclinicrasota

+7 (499) 688-9491

bestclinic.ru

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В СЕТИ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ «БЕСТ КЛИНИК»
(ЛИЦЕНЗИИ: №ЛО-77-01-004472, №ЛО-77-01-010347, №ЛО-77-01-013652), В ТОМ ЧИСЛЕ
УПОМИНАЕМЫЕ В НАСТОЯЩЕМ ЖУРНАЛЕ, ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Все мы мечтаем об идеальной внешности без изъянов. Как же получить желаемое и сохранить результат надолго? К какому специалисту обратиться и все ли проблемы поддаются коррекции? Этот и многие другие вопросы волнуют каждую женщину, которая заботится о своей красоте.

В новом выпуске гйда по красоте и здоровью «BEST FOR YOU» мы собрали для вас самую полезную информацию о современных методах решения эстетических проблем. Специалисты «Бест Клиник» рассказали все о передовых методиках и процедурах, ответили на вопросы наших читателей и объяснили, как состояние здоровья отражается на нашей внешности. Приятного чтения!

Врачи сети медицинских центров «Бест Клиник» рады поделиться с вами своими знаниями и опытом. Наша цель — помочь вам всегда оставаться здоровыми и красивыми!

2. Тренд 2018 — увеличение ягодич филлерами

4. Топ-5 процедур весны

9. Как **подготовить кожу** к отпуску

10. Пластическая хирургия: **липосакция**

11. Пластическая хирургия: **блефаропластика, ринопластика**

13. Пластическая хирургия: **вся правда** об интимной пластике

15. Почему **не надо худеть** к лету: мнение эндокринолога и массажиста «Бест Клиник»

16. Какие анализы нужно сдать, **если у вас проблемы** с кожей

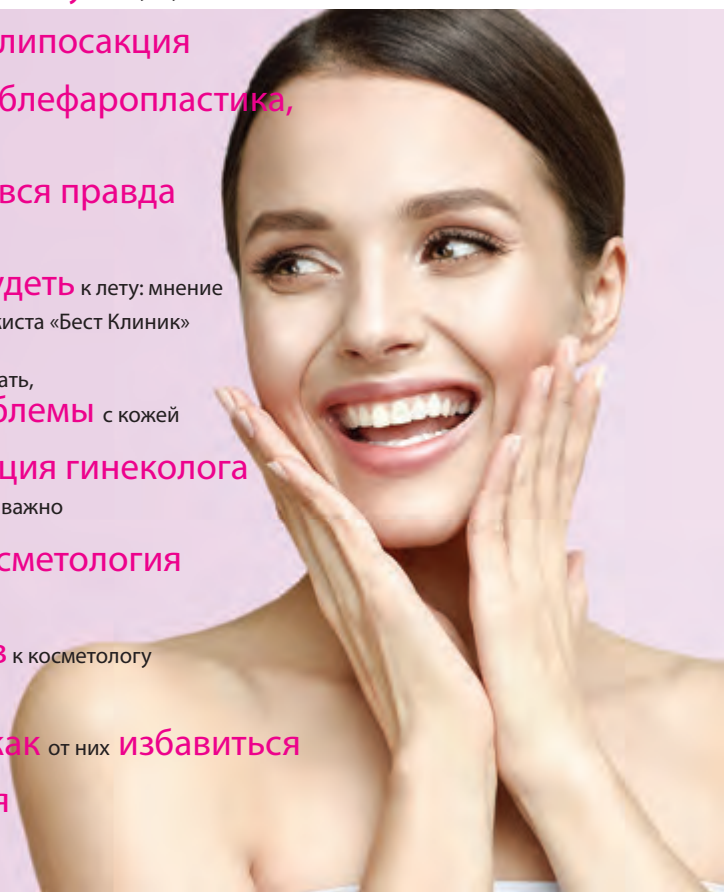
17. Почему **консультация гинеколога** при лечении акне — это важно

18. **Аппаратная косметология** в «Бест Клиник»

20. **Топ-5 вопросов** к косметологу

22. Сосудистые звездочки и пигментные пятна — **как** от них **избавиться**

24. Лазерная **эпиляция**





СОВЕРШЕННО. СЕКРЕТНО.

Что, если мы скажем вам, что искусственно увеличенные ягодицы теперь ни за что не отличить от данных природой?

Еще вчера мы бы согласились с тем, что такое невозможно. Но не теперь, когда появилась уникальная методика увеличения ягодиц филлерами. Невероятно, но факт: заполнить идеальные формы теперь можно не за долгие месяцы в спортзале, а за час — в кабинете косметолога. Причем выглядеть они будут настолько естественно, что никто даже не заподозрит, что это — результат использования филлеров.

А как быть с рельефом мышц? Современные девушки хотят не просто увеличить попу, а добиться красивых контуров. Как раз для этого и была разработана методика инъекционной пластики ягодиц.

Важными преимуществами инъекционной пластики ягодиц являются ее безболезненность и проведение процедуры без единого разреза — в тот же день пациентка может вернуться к своему привычному образу жизни. И какая-то особая подготовка к процедуре тоже не нужна.

Словно скульптор, врач-косметолог создает нужный рельеф, буквально выгравировывая нужную форму. Инъекционная пластика ягодиц позволяет добиться естественного перехода имплантов, детально проработав контуры. Создать объем, кстати, можно и вовсе без имплантов — просто для этого потребуется несколько сеансов. Эффект увеличения ягодиц филлерами продержится три-четыре года, но и после этого он не исчезнет полностью. Результат от первой процедуры сохранится на 60-70% — препарат долго не рассасывается, поэтому со временем он обрастает собственной соединительной тканью. Она также, как и гиалуроновая кислота, удерживает воду. И в будущем достаточно просто поддерживать результат от первой процедуры.



«Бест Клиник» — одна из первых клиник, которая стала проводить увеличение ягодиц филлерами на основе гиалуроновой кислоты.

Мы используем для этой процедуры препарат HYAcorp MLF2 — он прошел необходимые исследования и клинические испытания. Поэтому его использование абсолютно безопасно.



Ваш Бест-выбор

ТОП-5 ПРОЦЕДУР ВЕСНЫ

Зима закончилась — пора готовиться к лету! После долгих холодов наша кожа нуждается в особом уходе: морозный воздух, ветер и постоянная смена температур не лучшим образом могли отразиться на ее состоянии. Как вернуть коже здоровый цвет, избавиться от сухости кожи и морщинок?

К счастью, современной косметологии под силу решение любой из этих задач! Что же выбрать? Врачи-косметологи «Бест Клиник» назвали процедуры, которые помогут коже быстро восстановиться после зимы и подготовят ее к летнему сезону. Перед вами ТОП-5 процедур весны и подробная инструкция: кому и когда они необходимы.

1 Ультразвуковой пилинг

Обезвоженность кожи и потеря ею эластичности, пигментация и акне, расширенные поры... Ультразвуковая чистка подойдет, если вас беспокоят любые из этих проблем. Эта процедура мягкая, но эффективная — во время нее удаляются омертвевшие клетки, цвет лица выравнивается, а морщины разглаживаются. Что важно, такой пилинг подходит для кожи любого типа.

Косметологи «Бест Клиник» рекомендуют

Ультразвуковой пилинг Skin Master Plus — безболезненная аппаратная методика, которая подходит всем. Такой пилинг может быть как поверхностным, так и средним или глубоким — в зависимости от глубины воздействия луча. От других видов пилинга этот способ чистки отличается отсутствием повреждения кожных покровов. А поскольку Skin Master Plus сочетает воздействие ультразвука, микротоков и лазера, эффективность процедур на этом аппарате — максимальная.

После процедуры на Skin Master Plus:

- кожа увлажняется, а ее тон заметно выравнивается;
- устраняются пигментные пятна и достигается осветляющий эффект;
- усиливается синтез коллагена и эластина в зоне воздействия;
- стимулируется обновление клеток.

Вы удивитесь, насколько быстро и легко можно вернуть красоту и здоровье коже!

2 Вакуумный гидропилинг

Технология HydraFacial с самого момента своего появления произвела настоящую революцию в мире косметологии. Это неудивительно — на аппарате HydraFacial MD® можно провести более 10 вариантов процедур для лица и тела! Это по-настоящему универсальная процедура для решения самых разнообразных проблем: от сухости кожи и гиперпигментации до борьбы с возрастными морщинами.

А если предстоит важное мероприятие, HydraFacial станет настоящим спасением — экспресс-процедура быстро вернет коже отдохнувший вид. Никто даже не догадается, что накануне события вы плохо спали или у вас был тяжелый день. Ничто не должно помешать вам блистать!

Несмотря на эффективность процедур HydraFacial, за состояние кожи после сеанса можно не переживать — никакого раздражения или воспалений вакуумный гидропилинг не вызывает. Максимум — легкое покраснение у обладателей чувствительной кожи, которое пройдет уже через полчаса. Поэтому сразу же после процедуры можно отправляться по своим делам.



**Размадзе Тамара
Отаровна**

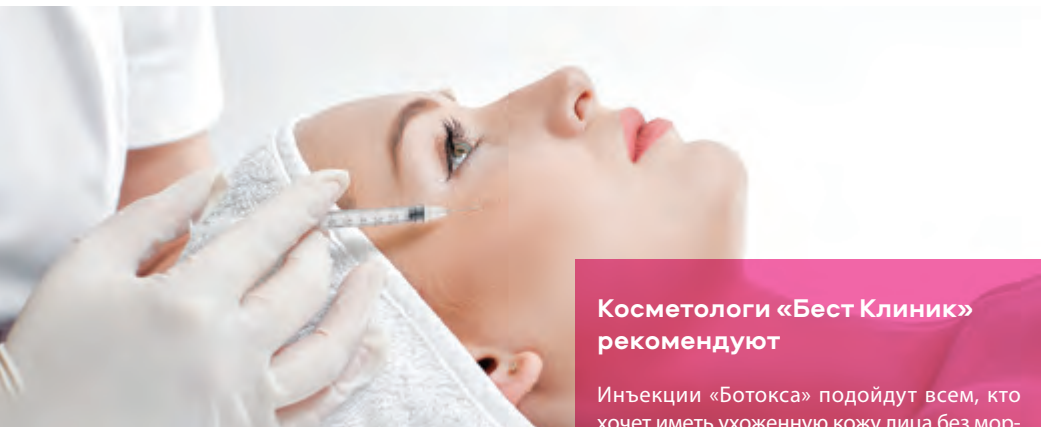
*Заведующая
косметологическим
отделением
«Бест Клиник» на
Профсоюзной,
врач дерматолог-
косметолог*

Косметологи «Бест Клиник» рекомендуют

Вид кожи улучшается уже после первой процедуры на аппарате HydraFacial. Именно поэтому мы рекомендуем вакуумный гидропилинг нашим пациентам перед праздниками, фотосессиями и т.д. Если вы хотите получить устойчивый результат надолго, пройдите процедуры курсом — будет достаточно 4-5 сеансов. Кожа увлажняется, проходят высыпания и акне, спадают отеки, разглаживаются морщины — и это еще не все, на что способен HydraFacial MD®! У HydraFacial MD® есть программы и для тела — они помогут привести в порядок руки и справиться с высыпаниями в области спины.

Кстати, на процедуры HydraFacial активно записываются представители сильной половины человечества. Мы подбираем программу, специально предназначенную для мужской кожи, а сама процедура проходит быстро — мужчины это особенно ценят.

Чистая, свежая и подтянутая кожа? С HydraFacial нет ничего проще!



3 Инъекции ботулотоксина

Ботулинотерапия — одна из самых эффективных методик борьбы с возрастными изменениями. И весной инъекции «Ботокса» особенно актуальны — они защитят не только от «гусиных лапок», которые образуются, когда мы щуримся на солнце, но и от белых полосок вокруг глаз на фоне загорелой кожи.

Кроме этого, «Ботокс» — превосходное средство лечения гипергидроза. Повышенная потливость способна доставить массу хлопот и в холодное время года, но весной и летом эта проблема встает особенно остро. Инъекции «Ботокса» в ладони и подмышечные впадины, блокируя выработку пота, надолго решают проблему гипергидроза и связанного с ним дискомфорта.

Ботулотоксин — лидер по количеству мифов и домыслов вокруг препарата. И пока мир делится на верных сторонников и ярых противников «Ботокса», мы решили внести немного ясности в вопрос его применения. Итак, что же правда, а что — лишь вымысел?

«Ботокс» парализует мышцы лица. Это не так. Ботулотоксин блокирует импульсы от нервных окончаний, а сами мышцы просто расслабляет. Поэтому хмуриться после «Ботокса» вы сможете — просто не настолько сильно, чтобы образовывались морщины.

Косметологи «Бест Клиник» рекомендуют

Инъекции «Ботокса» подойдут всем, кто хочет иметь ухоженную кожу лица без морщин — препарат сразу и надолго устраняет возрастные изменения в области лба, между бровями, около рта и глаз. Но делать такие «уколы красоты» имеет право только врач-косметолог. Не доверяйте свою красоту мастерам без медицинского образования! Большинство историй о печальных последствиях инъекций «Ботоксом» начинаются с того, что процедуру проводил косметолог-самоучка в неподходящих условиях, не рассчитав дозировку. Обращайтесь только к профессионалам в клинику — только так вы можете быть уверены в качестве используемых препаратов и квалификации врача. Кроме этого, косметолог всегда проконсультирует вас перед началом процедуры. И если инъекция вам не нужна, доктор обязательно скажет вам об этом и предложит альтернативные варианты.

Эффект от «Ботокса» необратим. Вымысел! «Ботокс» полностью распадается и выводится из организма примерно через полгода. Если вы передумаете делать повторные инъекции, эффект от первого укола просто со временем сойдет на нет.

«Ботокс» и антибиотики несовместимы. Правда. Инъекции ботулотоксина можно проводить не раньше, чем через две недели после окончания курса антибиотиков.

4 Инъекции липолитиков

Современный ритм жизни редко оставляет нам возможность полноценно заниматься в спортзале, а на одном шпинате зарядиться энергией на весь день проблематично. Как же избавиться от жировых отложений без изнуряющих диет и тренировок? Ведь сезон купальников не за горами! Ответ есть: с появлением липолитиков корректировать объемы в проблемных местах стало просто. Липолитики — это препараты, которые вводятся с помощью инъекций и помогают избавиться от лишних сантиметров на бедрах, животе и руках, устранить целлюлит, убрать второй подбородок. Под воздействием липолитиков жировая ткань расщепляется и выводится из организма.



Балтзаке Виктория Владимировна
Врач-косметолог
«Бест Клиник»

Инъекции липолитиков может проводить только врач-косметолог и только в клинике. Ни в коем случае нельзя пытаться делать инъекции в домашних условиях! Неправильное введение препарата может привести к серьезным осложнениям, поэтому доверять такую процедуру следует специалисту.

Косметологи «Бест Клиник» рекомендуют

Инъекции липолитиков — настоящее спасение для тех, кому сложно добиться желаемого результата в спортзале. Кроме этого, некоторые жировые отложения попросту не поддаются коррекции диетами и тренировками. Липолиз же позволяет от них избавиться. Под воздействием препаратов жировые клетки разрушаются и превращаются в жидкую эмульсию. Она потом выводится из организма. Этот процесс можно значительно ускорить с помощью прессотерапии, LPG-массажа и других процедур, улучшающих микроциркуляцию.

Главные правила до прохождения курса липолитиков — не утаивать от врача-косметолога информацию о хронических заболеваниях и прекратить прием разжижающих кровь препаратов за две недели до первой процедуры. Другой подготовки вам не потребуется.

Сама процедура переносится легко. Она длится около 20 минут и во время нее используется специальный обезболивающий гель. Следы от уколов не требуют лечения и сами исчезнут через несколько дней.

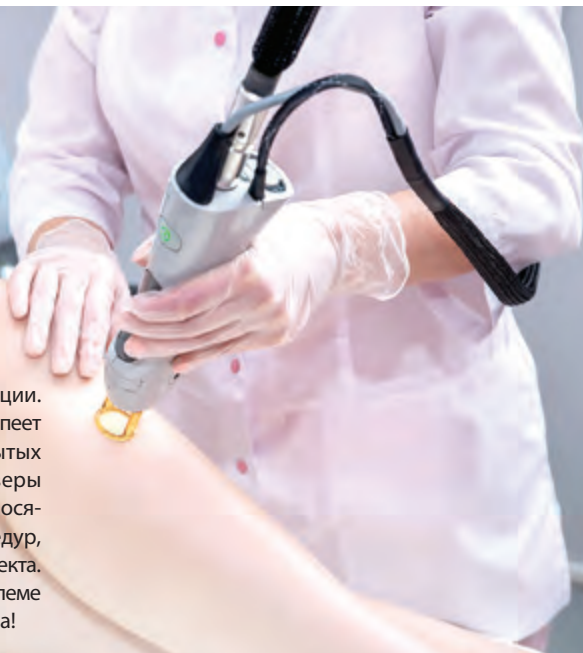
Липолитики абсолютно безопасны — препарат не проникает в соседние ткани. И если следовать всем рекомендациям врача-косметолога после процедуры, никаких побочных эффектов не возникнет. Баня, сауна, горячая ванна, солярий — все это под строгим запретом 3-4 дня после инъекций.



4

Лазерная эпиляция

Весна — лучшее время для лазерной эпиляции. Солнце еще не так активно, как летом, и кожа успеет полностью восстановиться к сезону открытых платьев и купальников. Современные лазеры позволяют точно обрабатывать каждый волосяной фолликул, сокращая количество процедур, необходимых для достижения желаемого эффекта. Всего несколько сеансов, и вы забудете о проблеме нежелательных волос на любом участке тела!



Косметологи «Бест Клиник» рекомендуют

Лазерная эпиляция абсолютно безопасна при соблюдении рекомендаций врача-косметолога и правил ухода за кожей до и после процедуры. Отправляться загорать можно уже через 2 недели после последнего сеанса эпиляции. А в бассейн можно ходить уже через 3-5 дней. И хотя лазерную эпиляцию можно делать в любое время года, лучше делать эту процедуру до того, как вы впервые выйдете на пляж или посетите солярий. Мы рекомендуем проходить курс лазерной эпиляции именно весной, чтобы клету проблема нежелательной растительности на теле была полностью решена. Безусловно, результаты лазерной эпиляции напрямую зависят от оборудования, на котором проходит процедура. Можно четко соблюдать все рекомендации косметолога, но получить плохой результат просто из-за того, что аппарат не обладает нужными характеристиками. Мы в «Бест Клиник» проводим эпиляцию только

на передовом оборудовании — косметологические кабинеты клиники оснащены аппаратами Candela Gentle Max Pro (США). Это последняя модель линейки и лучшего аппарата пока не существует.

Значительный результат заметен уже после первой процедуры. Candela сочетает в себе александритовый и неодимовый лазеры, благодаря чему можно обрабатывать кожу любого типа — аппарат прекрасно справляется даже с тонкими и светлыми волосами, удаление которых попросту невозможно на другом оборудовании. К тому же процедуры совершенно безболезненны благодаря системе охлаждения. Многие пациентки поначалу осторожно относятся к процедуре лазерной эпиляции, но стоит один раз попробовать эту процедуру на лазере Candela, и вы убедитесь — никогда еще удаление нежелательных волос не было таким комфортным!

КАК ПОДГОТОВИТЬ КОЖУ К ОТПУСКУ

Уже придумали, куда отправиться на время отпуска? Неважно, где вы его проведете: в городе, на море или на горнолыжном курорте. Настало время позаботиться о своей коже — ничто не должно навредить вашей красоте и испортить долгожданный отдых! Мы попросили врач-косметолога поделиться секретами ухода за кожей перед отпуском, чтобы вы встретили это лето во всеоружии! Итак, что нужно успеть сделать до того, как вы упакуете чемоданы и отправитесь за новыми впечатлениями?

Лычагина Инна Олеговна

Врач Центра врачебной
косметологии и
эстетической медицины
сети медицинских центров
«Бест Клиник»



Отпуск — тоже определенный стресс для кожи. Необходимо хорошо к нему подготовиться, чтобы потом не нужно было бороться с последствиями отдыха.

1. Позаботьтесь об иммунитете. Чтобы укрепить иммунную систему, достаточно начать принимать витамины за пару недель до планируемого отпуска. Не стоит забывать и о спорте. Эти меры не только не позволят заболеть в самый неподходящий момент, но и помогут коже оставаться красивой и здоровой во время отпуска и после него. Для кожи особенно полезны витамины А и С. Первый обеспечит вам ровный и красивый загар, а второй защитит от фотостарения и гиперпигментации.

2. Подготовьтесь к загару. Сделайте пилинг, шлифовку и другие процедуры, требующие времени на восстановление, весной. Так вы избежите негативных последствий воздействия на кожу агрессивных солнечных лучей и появления пигментных пятен.

3. Запаситесь солнцезащитными средствами. Заранее подберите средства, которые будут сопровождать вас на отдыхе. Важно все: текстура, уровень защиты не ниже SPF 30 и гипоаллергенность. Обратите внимание и на маркировку

солнцезащитного средства. Желательно, чтобы там была аббревиатура PPD (permanent pigmentation darkening) — индекс постоянного пигментационного потемнения, т.е защита от потемнения кожи и воздействия негативных факторов солнечного излучения.

4. Сделайте эпиляцию. Рекомендуется закончить курс эпиляции как минимум за две недели до отъезда — за это время кожа успеет полностью восстановиться и вам не нужно будет скрывать следы от процедур под одеждой.

5. Ухаживайте за кожей на отдыхе. Во время отпуска не забывайте вовремя очищать кожу и пользоваться увлажняющими средствами. Это поможет коже адаптироваться к изменившимся условиям окружающей среды и сохранит ее красоту.





ЛИПОСАКЦИЯ. СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!



Об этом способе удаления жировых отложений написано столько, что с лихвой хватило бы на несколько увесистых томов книг. Что же, все-таки, это за процедура? Когда и кому она поможет? Так ли она эффективна, как уверяет нас реклама? Каких результатов можно достичь с помощью этой методики? И о каких подводных камнях следует знать, прежде чем отправиться на прием к пластическому хирургу?

Все эти вопросы мы задали **Дмитрию Викторовичу Пахилину**, пластическому хирургу сети медицинских центров «Бест Клиник», специалисту в области реконструктивной и пластической хирургии. И вот что рассказал нам.

○ Что такое липосакция?

Липосакция — это возможность убрать лишний жир практически на любом участке тела. Такая операция остается одной из самых востребованных. Ведь далеко не всегда от жировых отложений можно избавиться с помощью диет и тренировок. Еще одно достоинство липосакции — ее стойкий длительный эффект. Подобный результат практически ни одна схема питания и упражнений не сможет гарантировать. Во время липосакции удаляется такой объем жира, на избавление от которого в спортивном зале потребовались бы месяцы!

○ Каких результатов можно ждать от липосакции?


Безопасный предел объема удаляемой жировой ткани во время липосакции — 5 килограммов. Важно понимать, что эта липосакция — это не метод лечения ожирения как такового. Это возможность корректировать контуры фигуры, а справляться с ожирением пациенту следует в кабинете врача-эндокринолога.

○ Это не опасно?

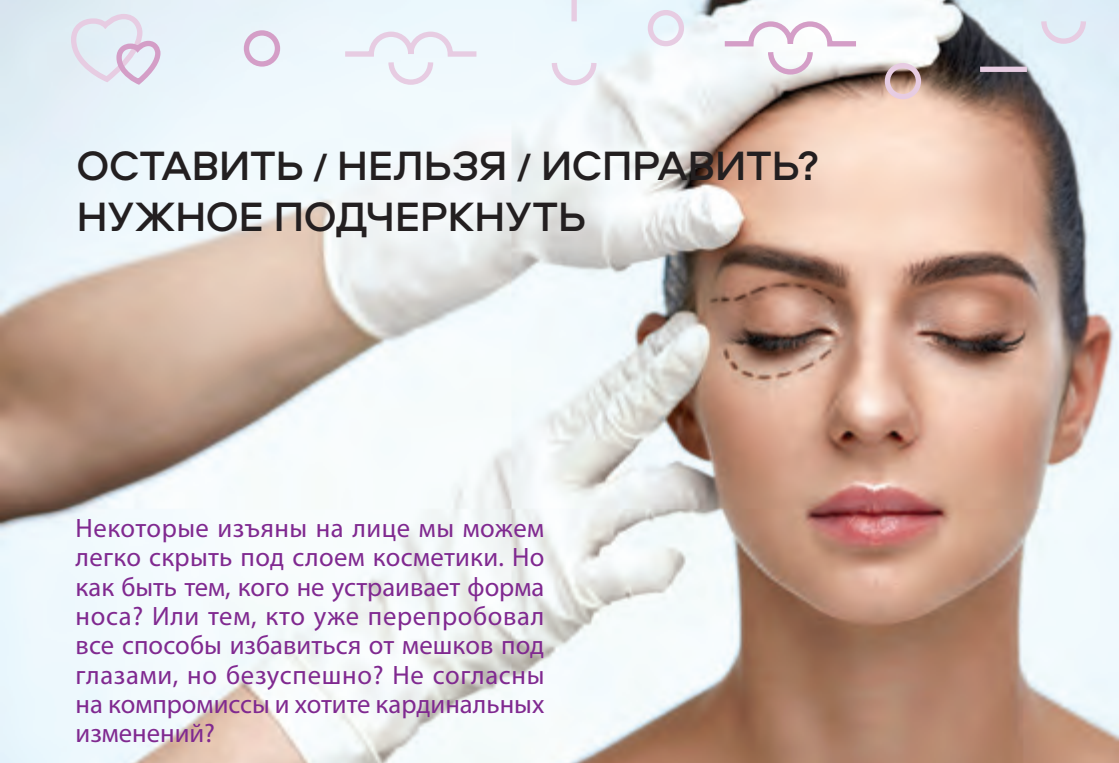
Любая операция — это риск. Но следует отличать работу хирурга-профессионала с широкой практикой от работы доктора, который проводит ее не чаще раза в год. Мы провели уже больше 730 липосакций нашим пациентам. Мы учитываем все, даже самые незначительные детали, в истории каждого, кто обращается к нам с проблемой лишних жировых отложений и работаем индивидуально с каждым пациентом. Поэтому мы и уверены в хорошем результате.

○ Как проходит процедура?

Если жировые отложения незначительные, то мы проводим т.н. «сухую» липосакцию — через небольшие надрезы до 0,5 см вводится специальная трубка, канюля, с помощью которой жировые клетки разрушаются. Жир отсасывается с помощью вакуумного насоса. При более значительных жировых отложениях нужна уже другая методика — влажная липосакция. Ее отличие от сухой — в применении препаратов, которые растворяют жировые отложения перед их удалением.



ОСТАВИТЬ / НЕЛЬЗЯ / ИСПРАВИТЬ? НУЖНОЕ ПОДЧЕРКНУТЬ



Некоторые изъяны на лице мы можем легко скрыть под слоем косметики. Но как быть тем, кого не устраивает форма носа? Или тем, кто уже перепробовал все способы избавиться от мешков под глазами, но безуспешно? Не согласны на компромиссы и хотите кардинальных изменений?

На помощь придет пластическая хирургия! Поговорим о двух самых популярных сегодня методах коррекции эстетических проблем — блефаропластике и ринопластике. Разобраться с особенностями этих операций нам помогли пластические хирурги сети медицинских центров «Бест Клиник» Денис Михайлович Архипов и Валерий Геннадьевич Золотых.

Блефаропластика

Глаза — зеркало души. Это первое, на что мы обращаем внимание при общении с человеком. Взгляд отражает все наши эмоции: от радости до гнева. Но кожа вокруг глаз — самая тонкая и уязвимая. Именно она первой подвергается возрастным изменениям — появляются морщинки и мешки под глазами, опускается верхнее веко. От этого взгляд кажется тяжелым, хмурым, уставшим. Декоративная косметика не в состоянии скрыть эти недостатки, а кремы, даже самые дорогостоящие, оказываются бессильны. Вернуть молодость взгляду, избавиться от нависающих век, морщинок и мешков поможет пластика век.

Лазерная (или трансконъюнктивная) блефаропластика не предполагает никаких разрезов — грыжа удаляется через маленькие проколы с внутренней стороны нижнего века. Важным преимуществом такой операции является коагуляция кровеносных сосудов — они буквально «запаиваются» лазером. А значит, риск развития кровотечения во время операции значительно снижается. Кроме этого, лазерная блефаропластика отличается более коротким восстановительным периодом — реабилитация занимает всего две недели.



Архипов Денис Михайлович

Пластический хирург
сети медицинских
центров «Бест Клиник»



Сегодня применяются несколько методик по коррекции век — верхняя и нижняя блефаропластика, лазерная блефаропластика и даже безоперационная. Последняя, правда, отличается менее продолжительным эффектом и подходит пациентам с маловыраженными изменениями век. Не стоит думать, что блефаропластика — удел пациентов зрелого возраста. К нам часто обращаются и совсем молодые люди — из-за анатомических особенностей строения лица у кого-то веки могут нависать и в молодости. Многие пациенты боятся, что после операции останутся следы — все-таки мало кто хочет по-

лучить шрам лице. На эту тему переживать не стоит — особенности проведения разрезов вдоль определенных линий способствуют быстрому стягиванию краев надреза и полному исчезновению рубца. Просто соблюдайте рекомендации пластического хирурга после операции и когда пройдет время, необходимое на физиологические процессы заживления и восстановления тканей, рубцы станут полностью незаметными. Никаких шрамов не останется. А при верхней блефаропластике разрез и вовсе проводится в естественной складке века — он почти не виден даже в период заживления.

Ринопластика

Пластика носа уверенно занимает одну из лидирующих позиций среди операций, которые проводят пластические хирурги. В понятие «ринопластика» входят самые разнообразные оперативные вмешательства, которые не только могут изменить по желанию пациента форму носа, но и восстанавливают нарушенные функции этого органа дыхания. На прием к пластическому хирургу приходят избавиться от горбинки на носу, приподнять кончик носа, сделать нос тоньше. Другим пациентам необходимо исправить искривление носовой перегородки или последствия травм — ринопластика одинаково востребована и в эстетических, и в лечебных целях.

Конечно, чаще всего причиной проведения такой операции становится личное желание пациента улучшить форму носа для достижения полной гармонии своей внешности. Поводом обратиться к пластическому хирургу становится как явная асимметрия черт лица, так и субъективные представления человека о том, как должен выглядеть его нос.

Кстати, зачастую эстетические требования пациента совпадают с медицинскими показаниями — например, исправив последствия травмы со смещением, мы получаем идеально ровный нос. Операция решает сразу две проблемы: к пациенту не только снова возвращается полноценное

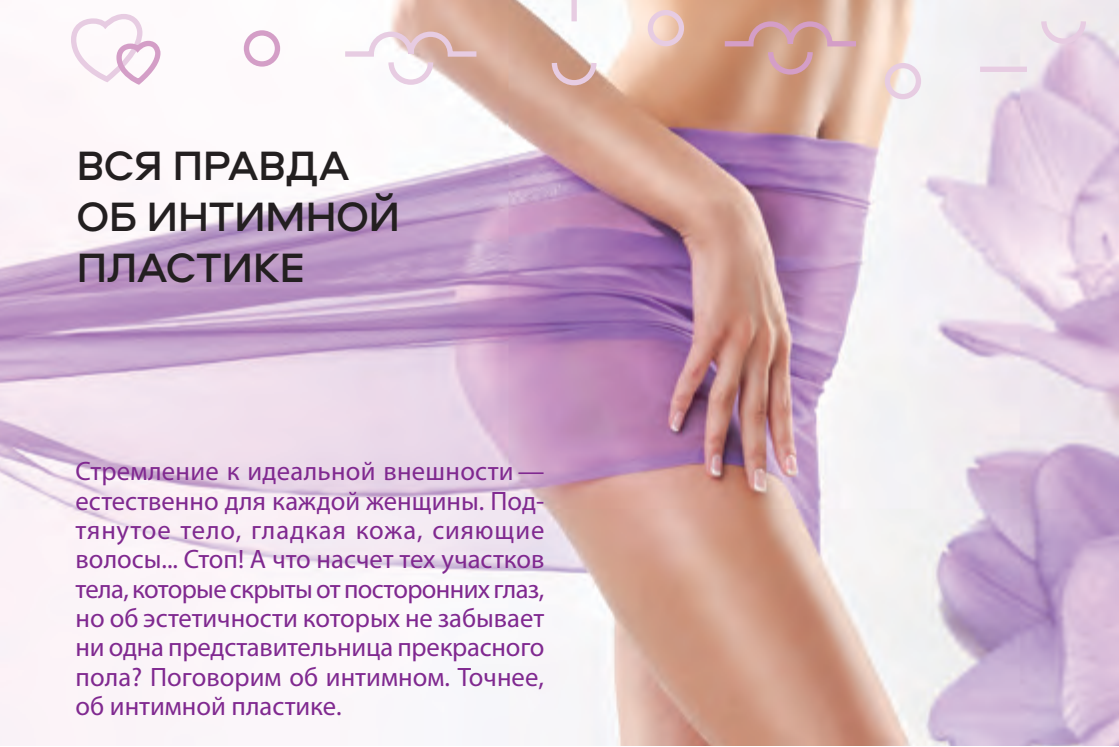

носовое дыхание, но и удовлетворенность своей внешностью. А уверенность в своей привлекательности играет далеко не последнюю роль в достижении профессионального и личного успеха каждого из нас!

Желание получить аккуратный нос не должно нести в себе риска для вашего здоровья и красоты. Не доверяйте специалистам, которые рассказывают об огромном количестве довольных пациентов, ничем не подкрепляя свои заверения в превосходном результате операции. Настоящий профессионал всегда может подтвердить свою квалификацию фотографиями прошлых работ. У хорошего хирурга всегда есть портфолио, с которым вы можете ознакомиться на первом приеме.

Золотых Валерий Геннадьевич

Пластический хирург
сети медицинских
центров «Бест Клиник»





ВСЯ ПРАВДА ОБ ИНТИМНОЙ ПЛАСТИКЕ

Стремление к идеальной внешности — естественно для каждой женщины. Подтянутое тело, гладкая кожа, сияющие волосы... Стоп! А что насчет тех участков тела, которые скрыты от посторонних глаз, но об эстетичности которых не забывает ни одна представительница прекрасного пола? Поговорим об интимном. Точнее, об интимной пластике.

Уход за самыми деликатными зонами нашего тела еще не так давно ограничивался только гигиеническими процедурами и походами к косметологу на эпиляцию. Сегодня на помощь женщинам пришла эстетическая медицина — исправить теперь можно буквально все. Привлекательность половых органов — важный фактор в достижении женщиной уверенности в себе и улучшении ее сексуальной жизни. Что может предложить нам медицина для решения проблем, о которых мы не рассказываем даже подругам?

1

Исправить эстетические недостатки.

С возрастом все мы меняемся. И наши интимные зоны — не исключение. Кроме этого, на внешнем виде женских половых органов серьезно отражаются роды, особенно прошедшие с осложнениями. Встречаются и врожденные аномалии. Интимная пластика способна вернуть возможность снова чувствовать себя красивой и желанной — с помощью хирургической операции, лазерной и радиоволновой хирургии, а также контурной пластики. Лечащий врач подберет оптимальный метод коррекции в зависимости от результата, который пациентка хочет получить.

2

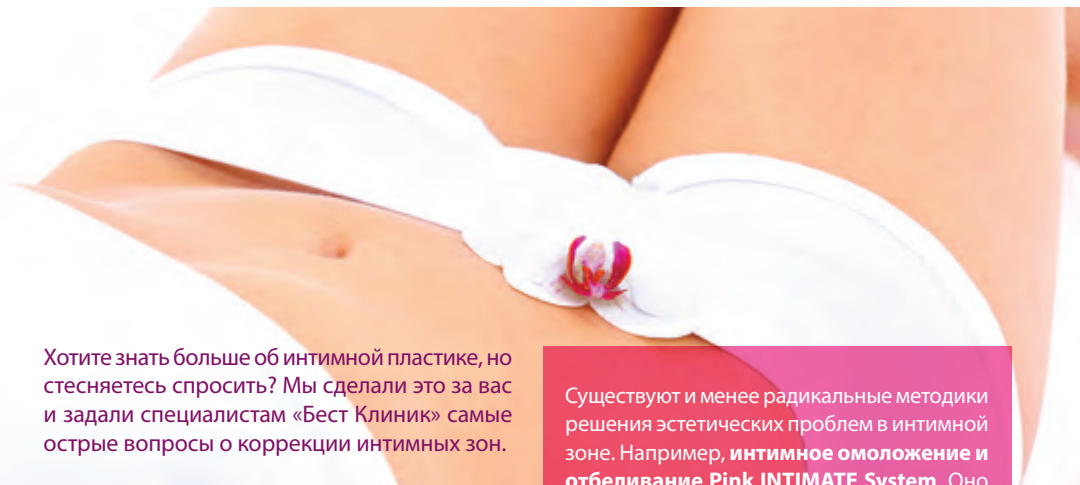
Устранить дискомфорт.

Некоторые особенности строения половых органов, как врожденные, так и приобретенные, могут доставлять серьезный физический дискомфорт и даже боль. К тому же женщина, которая не довольна своим телом, постоянно испытывает психологический дискомфорт — она стесняется себя и страдает от переживаний, которые быстро могут перерасти в целый набор комплексов. Интимная пластика в таком случае станет лучшим решением. Зачастую устранение даже самого незначительного дефекта помогает женщине по-новому взглянуть на себя и свое тело и понять, насколько она прекрасна!

3

Улучшить интимную жизнь.

Абсолютное большинство пациенток, которые сделали интимную пластику, отмечают улучшение качества своей сексуальной жизни. Все просто — уверенность в привлекательности своего тела повышает самооценку и помогает раскрепоститься. Современная медицина может корректировать даже чувствительность тканей в интимной зоне — в этом помогут пластика клитора и коррекция точки G.



Хотите знать больше об интимной пластике, но стесняетесь спросить? Мы сделали это за вас и задали специалистам «Бест Клиник» самые острые вопросы о коррекции интимных зон.

○ Не опасна ли интимная пластика для репродуктивного здоровья женщины?

Нет! Такое вмешательство носит сугубо эстетический характер. Оно не затрагивает репродуктивных функций женщины и не способно навредить ее здоровью. Поэтому после интимной пластики женщина может смело планировать беременность. Родить она сможет естественным путем.

○ Будут ли заметны следы операции?

Следов от проведения интимной пластики не остается. Половые органы выглядят эстетично и естественно. И даже если вы прибегнете к гименопластике, восстановлению девственности, ваш партнер никогда об этом не догадается, если только он не опытный врач-гинеколог.

Существуют и менее радикальные методики решения эстетических проблем в интимной зоне. Например, **интимное омоложение и отбеливание Pink INTIMATE System**. Оно поможет решить проблему дряблости кожи в интимной зоне, вернет коже эластичность и упругость и устранил гиперпигментацию. Кстати, после применения Pink INTIMATE System, в том числе, повышается чувствительность эрогенных зон.

○ Есть ли ограничения после интимной пластики?

В зависимости от вида проведенной операции на срок от двух недель до месяца нужно будет избегать тяжелых физических нагрузок. Также придется отказаться от бани, сауны и занятий сексом. Главное требование во время реабилитации после любого вмешательства — соблюдение чистоты и сухости прооперированной зоны до полного заживления.

Многие женщины стесняются обратиться к специалисту со своей проблемой. Мы в «Бест Клиник» понимаем деликатность ситуации и можем гарантировать нашим пациенткам полную анонимность. Можете быть уверены — никто не узнает о вашем обращении в клинику, если только вы сами не захотите об этом рассказать.



Артемова (Минасян) Мария Александровна
Врач акушер-гинеколог сети медицинских центров «Бест Клиник», кандидат медицинских наук

ПОЧЕМУ НЕ НАДО ХУДЕТЬ К ЛЕТУ: МНЕНИЕ ЭНДОКРИНОЛОГА И МАССАЖИСТА «БЕСТ КЛИНИК»

Нет, в заголовке нет опечатки. Что думают специалисты о резком похудении? Поговорим о том, чем вредна погоня за желаемыми формами перед отпуском.



**Вартанян
Татьяна
Станиславовна,**
*врач-эндокринолог сети
медицинских центров
«Бест Клиник», канди-
дат медицинских наук:*

Похудение «к случаю» — это точно не о здоровье.

Те, кто садится на жесткую диету, наносит своей гормональной системе серьезный урон, восстанавливать который потом бывает очень сложно. На резкие ограничения в питании организм реагирует соответственно — в кровь выбрасываются стрессовые гормоны: кортизол, адреналин. И жировые клетки... мобилизуются! Проще говоря, они просто перестают распадаться. Более того, происходит сбой в регуляции жирового и углеводного обмена, что еще больше осложняет процесс похудения. Отдельно стоит сказать о списках «самых эффективных диет для похудения», которые блуждают по интернету и средствам массовой информации. После таких «быстрых» диет могут обостриться хронические заболевания, происходят сбои в работе эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Многие привыкли называть словом «диета» любые ограничения в питании. Хотя на самом деле суть диеты — лечебное питание с целью коррекции тех или иных проблем со здоровьем. Чтобы похудеть, нужно не пытаться в срочном порядке избавиться от всего лишнего накануне отдыха, а изменить свою систему питания и образ жизни в целом. И сбрасывать вес под контролем специалистов: эндокринолога, диетолога и тренера в спортивном зале.



**Котенко
Станислав Олегович,**
*массажист сети меди-
цинских центров «Бест
Клиник»:*

Перед началом сезона отпусков популярность массажа резко возрастает — принято считать,

что эта процедура поможет быстрее избавиться от жировых отложений. Как правило, в это же время пациентка придерживается строгой диеты и рассчитывает таким образом комплексно решить проблему лишнего веса. Такой подход нельзя назвать правильным.

Массаж для коррекции фигуры состоит из трех блоков: лимфодренажного, липолитического и тонизирующего. Первый направлен на улучшение оттока лимфы от тканей, второй помогает расщеплению жировой ткани, а третий необходим для улучшения тургора кожи. И вот тонизирующего эффекта для кожи реально добиться только при постепенном снижении веса. При резком похудении тонус кожи падает настолько, что исправить ситуацию тяжело даже при самом активном воздействии.

К сожалению, не все понимают разницу между борьбой с лишним весом и легкой коррекцией фигуры, для которой массаж как раз и предназначен. От самого массажа не худеют — это всего лишь вспомогательная мера. Поэтому, если вы хотите получить к лету красивое тело и упругую кожу, следить за весом нужно постоянно, а избавляться от лишнего — постепенно.



КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ?



Когда беспокоят проблемы с кожей, первый, к кому мы спешим обратиться — это косметолог. И многие очень удивляются, когда косметолог направляет их совсем к другим специалистам: гинекологу, эндокринологу, гастроэнтерологу. Зачем?

Иногда косметические дефекты — это вовсе не косметологическая проблема. Они могут свидетельствовать о серьезных нарушениях и патологических процессах в организме. Конечно, один-два прыщика или пара веснушек — еще не повод для беспокойства. Но если речь идет о постоянных проблемах с кожей, врач-косметолог может порекомендовать обратиться к другим специалистам. А они, в свою очередь, направят вас на анализы. **Пусть вас не удивляют:**

- **общий и биохимический анализ крови** — по ним врач сможет определить, нормально ли функционируют внутренние органы и нет ли сбоя в их работе;

- **анализ крови на КСР** (комплекс серологических реакций) — необходим для диагностики венерических заболеваний;

- **кожный соскоб** — бактериологический посев для определения наличия на коже патогенной микрофлоры;

- **анализ на гормоны щитовидной железы** — сбои в ее работе могут вызывать проблемы с кожей и требуют комплексного лечения;

- **анализ на половые гормоны** — у пациентов с проблемной кожей часто повышена выработка мужских гормонов.

Эти анализы позволят врачу не только установить причину проблем с кожей, но и разработать эффективную тактику лечения. А косметолог на основании данных о вашем здоровье подберет подходящие процедуры, которые в комплексе с лечением избавят вас от любых несовершенств.

ПОЧЕМУ КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА ПРИ ЛЕЧЕНИИ АКНЕ — ЭТО ВАЖНО



Прыщи у подростка — явление вполне естественное. Но если вам уже не 14, вы перепробовали уже все возможные средства, а высыпания так и не проходят, настало время посетить гинеколога. Прыщи в зрелом возрасте — веский повод задуматься о своем здоровье, поскольку часто они свидетельствуют о серьезных гормональных изменениях.

Так называемые гормональные прыщи у женщин могут быть вызваны состояниями, связанными с резкой перестройкой гормонального фона: во время беременности, после аборта и при некоторых гинекологических заболеваниях. С акне можно столкнуться даже в период менопаузы. Если прыщи появляются перед менструацией, во время или после нее, пугаться не стоит — такая реакция организма считается нормальной. В зависимости от фазы менструального цикла уровень стероидных гормонов, которые влияют на работу сальных желез, меняется. Из-за всплеска этих гормонов и появляются высыпания. Если же у женщины наблюдается явная предрасположен-

ность к угревой сыпи вне зависимости от фазы менструального цикла, без помощи врача-гинеколога не обойтись

Доктор направит на анализы и выяснит, что вызвало акне: гормональный сбой, заболевание или какая-то другая причина.

У многих женщин акне проходит после назначения оральных контрацептивов, которые приводят в порядок гормональный фон и нормализуют менструальный цикл. Подбирать эти препараты должен только врач-гинеколог на основании результатов анализов. Каждый препарат имеет свои особенности и противопоказания, поэтому самостоятельный прием оральных контрацептивов недопустим!

Другой распространенной причиной акне являются гинекологические заболевания. Их успешное лечение зачастую решает и проблемы с кожей. Это — еще одна причина не забывать регулярно посещать врача-гинеколога, даже если ничто не беспокоит. Ведь наша красота напрямую зависит от состояния здоровья!



АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В «БЕСТ КЛИНИК»

Современная косметология развивается настолько стремительно, что за ее новинками сложно уследить. Но медицинский центр «Бест Клиник» всегда держит руку на пульсе технического прогресса! Мы — современная клиника, оснащенная высокотехнологичным оборудованием, благодаря которому наши косметологи могут обеспечить полноценный уход за кожей лица и тела. К нам обращаются пациенты всех возрастов, мужчины и женщины — и для каждого мы найдем оптимальное решение.



Аппаратная косметология — самое технологичное направление в косметологии и эстетической медицине. Она позволяет безопасно сочетать разные методики, которые ее совсем недавно можно было применять только по отдельности. А результатов, на которые раньше требовалось долгое время, теперь можно достичь буквально за пару процедур. Знакомим вас с нашим арсеналом и рассказываем, на что способно оборудование «Бест Клиник»!



HydraFacial MD® — с его помощью можно решить огромное количество проблем: он интенсивно увлажняет кожу и восстанавливает ее тонус, улучшает цвет лица, ему под силу коррекция мимических морщин и носогубных складок. Гиперпигментация, акне, отеки под глазами — от всего этого с легкостью избавят процедуры на HydraFacial MD®!



Skin Master Plus — многофункциональный косметологический комбайн, соединяющий в одном аппарате множество функций. Воздействуя на кожу комплексно ультразвуком, микротоками и лазером, Skin Master Plus позволяет добиваться потрясающих результатов уже после первого сеанса! Пилинг, увлажнение и осветление кожи, лифтинг лица и зоны декольте — этот аппарат решает проблему большинства эстетических дефектов безопасно и абсолютно безболезненно.



CANDELA GentleMax Pro — соединяет в себе возможности александритового лазера GentleLase Pro U и неодимового лазера GentleYag Pro U. Сегодня это — самые быстрые, мощные и высокопроизводительные лазеры. Их можно применять для всех типов кожи и обрабатывать большие по площади участки тела (спина, ноги, живот и т. д.). Помимо возможностей эпиляции этот аппарат позволяет добиваться эффективного омоложения с наименьшим риском для кожи — GentleMax Pro оснащен двойным механизмом охлаждения, который устраняет болевые ощущения и любой дискомфорт во время процедуры.



M22 IPL LUMENIS — все необходимые бьюти-процедуры в одном аппарате! Термолифтинг, фотоэпиляция, удаление пигментных пятен — спектр функций этого аппарата действительно впечатляет. Он отлично справляется с сосудистыми изменениями любого вида: розацеа, винные пятна, сосудистая сетка, «вечно розовые щеки». LUMENIS не зря является лидером в области разработки и производства лазерных технологий — процедуры на этом аппарате подходят всем. Их можно проводить на любых участках тела, при любом цвете кожи и в любое время года.



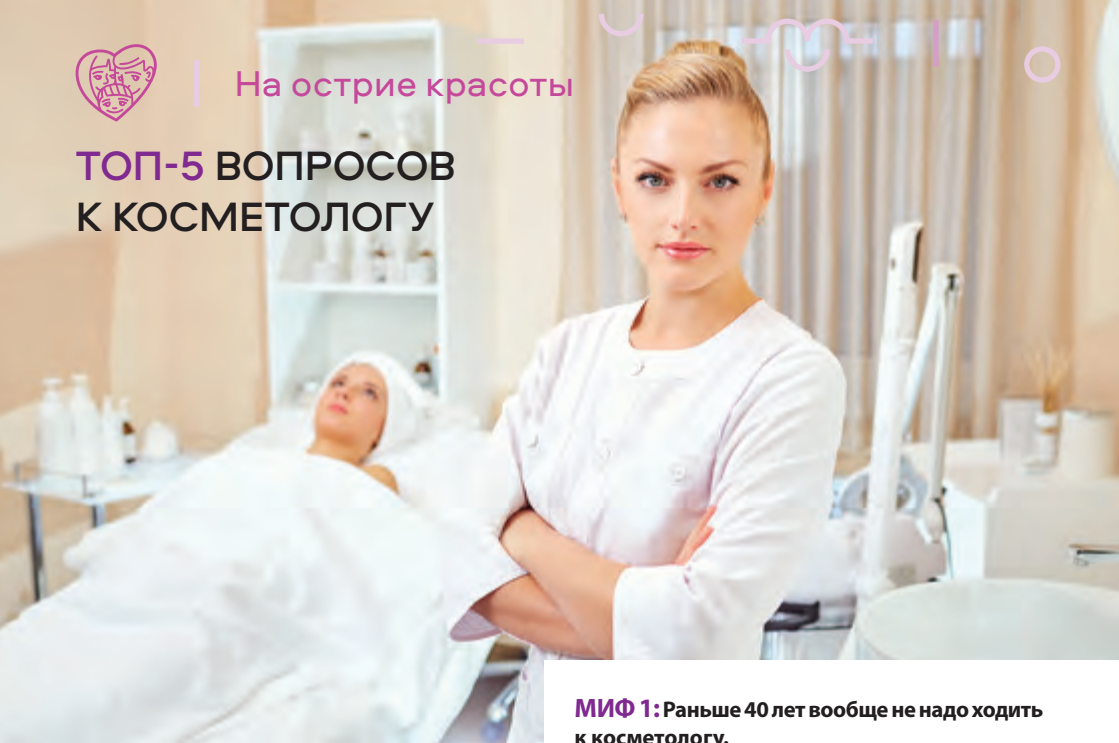
CANDELA CO2RE — лазерная установка с интеллектуальной системой настроек, которая избавит от рубцов, морщин, постакне. Аппарат обеспечивает индивидуальный подход при работе с пациентом — он сам подбирает режим для каждого типа кожи и запоминает его для следующего сеанса. Никаких побочных эффектов и предсказуемый результат — CANDELA вывели безопасность своих лазеров на новый уровень! Одновременное воздействие CO2RE на все слои кожи в несколько раз повышает эффективность таких процедур, как лазерное омоложение и удаление эстетических дефектов.

Передовые технологии — на службе вашей красоты! Узнайте, на что способна аппаратная косметология — запишитесь на прием к врачу-косметологу сети медицинских центров «Бест Клиник».

Это далеко не полный перечень оборудования, которое применяют специалисты «Бест Клиник». В нашем косметологическом отделении установлены и такие известные аппараты, как: **ESTYLE / Syneron** (Израиль). На нем проводятся процедуры по технологии Элос: лифтинг, омоложение кожи, эпиляция, лечение акне. **Jet Peel / TavTech Ltd.** (Израиль). Аппарат для бесконтактной обработки кожи. Jet Peel доставляет необходимые вещества в глубокие слои кожи без инъекций — безопасно и абсолютно безболезненно! **Cellu M6 Integral / LPG Systems** (Франция). Аппарат для LPG-массажа, к которому восприимчивы «жировые ловушки», которые не поддаются коррекции диетами и физическими нагрузками.



ТОП-5 ВОПРОСОВ К КОСМЕТОЛОГУ



МИФ 1: Раньше 40 лет вообще не надо ходить к косметологу.

Почему-то многие до сих пор убеждены, что походы к косметологу — это привилегия взрослых обеспеченных женщин. Да и вообще до определенного возраста ходить к косметологу вовсе необязательно — для молодой кожи достаточно использования увлажняющего крема.

Мы собрали самые популярные заблуждения о косметологических процедурах, а наши врачи косметологи объяснили, что из этого правда, а что — нет.



Отвечает **Размадзе Тамара Отаровна**, врач дерматолог-косметолог медицинского центра «Бест Клиник» на Профсоюзной:

Не надо думать, что косметология решает только проблему старения. Акне, угревая сыпь — все эти проблемы подростковой и юношеской кожи тоже требуют лечения у врача-косметолога. Да и вообще, начав ухаживать за собой как можно раньше, вы предотвратите многие проблемы, избавиться от которых с возрастом становится все труднее. Не говоря уже о том, что с первыми признаками увядания кожи вы столкнетесь гораздо позже тех, кто игнорирует походы к косметологу.

Пагубное воздействие солнечных лучей и перепадов температуры зимой негативно отражается на коже в любом возрасте. И даже если вам пока не нужны какие-то радикальные процедуры, очищение-увлажнение-питание кожи у врача-косметолога точно не будет лишним. Ваша кожа скажет вам за это «спасибо».

МИФ 2: Вместо посещения косметолога лучше купить хороший дорогой крем со стволовыми клетками и гиалуроновой кислотой.



Отвечает **Ландышева Кристина Александровна**, врач-косметолог, дерматолог медицинского центра «Бест Клиник» на Красносельской:

Одного действующего вещества недостаточно. Важны и манипуляции, и сами процедуры. Некоторые активные компоненты просто не способны проникнуть в проблемную зону и им нужно помочь. Какое вещество необходимо и как его доставить «по назначению», знает врач-косметолог. Он использует нужную методику, чтобы максимально быстро устранить проблему.

МИФ 3: Косметология — удовольствие для богатых.



Отвечает **Моисеева Валентина Андреевна**, врач-косметолог медицинского центра «Бест Клиник» на Речном Вокзале:

Это одно из самых больших заблуждений. Да, существуют действительно дорогостоящие процедуры. Но они нужны не всем. А, например, чистка лица, которую необходимо проводить всего раз в несколько месяцев, в «Бест Клиник» стоит от 1500 рублей.

Если подсчитать траты на качественные кремы для лица, то получается, что поход к косметологу — дешевле. К тому же регулярный уход за кожей лица может в перспективе избавить вас от покупки более дорогой уходовой косметики для решения серьезных проблем, которые попросту не возникают.

МИФ 4: Если часто делать «уколы красоты», пропадет мимика и лицо станет абсолютно безжизненным.



Отвечает **Балтзаке Виктория Владимировна**, врач-косметолог медицинского центра «Бест Клиник» на Красносельской:

Речь идет об эффекте маски, который дает, например, ботулин. Но эта проблема уже давно в прошлом. Да, мышцы расслабятся, но не настолько, чтобы вы не могли, например, хмуриться. К тому же косметолог скажет, нужен ли вам вообще ботокс. Если инъекции ботокса все-таки необходимы, то современная косметология уже решила проблему возникновения эффекта маски после таких уколов. Опытный специалист никогда не допустит возникновения такого эффекта.

И, кстати, разновидностей «уколов» очень много — их сейчас проводят не только с целью борьбы с морщинами, но и для увлажнения, питания и очищения кожи.

МИФ 5: Косметология — это больно.



Отвечает **Ярошенко Лариса Анатольевна**, врач-косметолог медицинского центра «Бест Клиник» на Речном Вокзале:

Это, увы, не совсем миф. Уколы по определению не могут быть безболезненными. Но ощущения от них можно минимизировать благодаря использованию тончайших игл для инъекций. Мы в «Бест Клиник» именно такие и используем. Кроме этого, мы применяем местную анестезию при проведении инъекций. Да, полностью избавиться от неприятных ощущений не получится, но благодаря тонким иглам и обезболиванию эти ощущения будут терпимыми.



СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА — КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Чаще всего к врачу-косметологу обращаются, чтобы избавиться именно от этих двух проблем — сосудистых звездочек и гиперпигментации. Эти косметические дефекты не несут опасности для здоровья. Но зачем

постоянно маскировать их под слоем косметики, когда можно просто от них избавиться и наслаждаться красотой своей кожи? Тем более, что современная аппаратная косметология легко справляется с такими несовершенствами.

Сосудистые звездочки

Расширение подкожных сосудов — одна из самых распространенных косметологических проблем. Как правило, сосудистые звездочки появляются на лице и на ногах, но могут возникнуть и на спине, шее, руках. Причиной их возникновения является снижение тонуса сосудов и их повреждение. Причины могут быть как внешними, так и внутренними — сосудистые звездочки появляются:

- из-за генетической предрасположенности;
- из-за гормонального сбоя, в результате которого происходит расслабление сосудов и, как следствие, их повреждение;

- из-за нарушений свертываемости крови и венозного оттока;
- из-за агрессивного воздействия на кожу внешних факторов: холода, ультрафиолета и т. д.;
- из-за увлечения такими вредными привычками, как курение и алкоголь.

Врачи-косметологи «Бест Клиник» успешно решают проблему сосудистых звездочек с помощью самого передового оборудования. В нашей клинике используются аппараты последнего поколения — CO2RE Candela (США) и M22 Lumenis (Израиль). С их помощью можно безопасно удалить видимые капилляры любого размера, причем абсолютно безболезненно.



Удаление сосудистых звездочек на лице на аппарате M22



Удаление сосудистых звездочек на ногах на аппарате M22



Даже если вы уже избавились от сосудистых звездочек, задумайтесь о причинах, которые вызвали повреждение сосудов.

Что можно сделать для профилактики появления новых звездочек?

Следите за питанием и контролируйте вес — от его резких колебаний страдают кровеносные сосуды.

Начните «тренировать сосуды»: вам помогут контрастный душ и физические нагрузки. Но! Только после консультации с врачом-флебологом. Контрастный душ показан не всем.

Интенсивность занятий спортом тоже следует определять индивидуально.

По возможности **избегайте стрессовых ситуаций** — они влияют на гормональный фон, который имеет далеко не последнее значение для нашего здоровья и красоты.

Избегайте перепадов температуры тела, особенно это касается бани и сауны — от них следует отказаться.

Откажитесь от острой пищи и красного вина, от которых расширяются кровеносные сосуды.

Пигментные пятна

Виновник гиперпигментации на лице — меланин. Его активная выработка придает темный окрас коже. На тех участках кожи, где выработка пигмента нарушена, появляются досадные пятна — скопление меланина.

Причиной возникновения пигментных пятен становится воздействие ультрафиолета, гормональные сбои, повреждения кожи. А риск столкнуться с гиперпигментацией одинаков как в зрелом возрасте, так и в молодости.

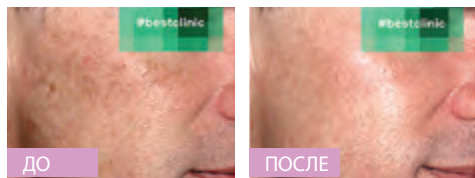
Сами по себе пигментные пятна проходят у единиц, а у подавляющего большинства людей пигментированные участки со временем только темнеют и увеличиваются в размерах.

Поэтому не стоит полагаться на счастливый случай — избавляться от пигментных пятен нужно в кабинете врача-косметолога. Быстро и безопасно.

Candela CO2RE и M22 Lumenis, применяемые в «Бест Клиник», помогают эффективно решить проблему гиперпигментации. Выбор методики зависит от состояния кожи пациента и площади пигментированных участков кожи.

Если пигментные пятна небольшие, подойдет лазерный метод их удаления. Например, на Candela CO2RE. Лазер воздействует на кожу точно, генерируя одиночные импульсы.

Если площадь пигментированных участков большая, потребуется фототермолиз. Наши специалисты проводят его на аппарате M22 IPL LUMENIS. Его особенность — в возможности проводить такие процедуры даже тем пациентам, кому раньше они были строго противопоказаны. Ни цвет кожи, ни ее тип не являются препятствием к удалению пигментации на M22.



Удаление пигментных пятен на лице на аппарате M22



Удаление пигментных пятен на ногах на аппарате M22

После процедуры нужно как следует позаботиться о своей коже, чтобы пигментные пятна не появились снова.

Защита от солнца — прежде всего! Солнцезащитные средства со степенью защиты не менее SPF30 должны стать обязательной частью вашего ежедневного ухода. Обновляйте слой солнцезащитного средства каждые 3-4 часа и оно защитит вашу кожу от агрессивных солнечных лучей. Это правило следует соблюдать постоянно, но после удаления пигментации — особенно важно не забывать о защите.

Не торопитесь пользоваться отшелушивающими средствами после процедуры. Дождитесь, пока кожа полностью восстановится. Стоит отказаться и от мыла, которое сушит кожу. В первые дни после удаления пигментных пятен ваши союзники в борьбе за чистоту — средства с мягкой текстурой, например, гели и пенки.

Увлажнение, увлажнение и еще раз увлажнение. Уделите особое внимание этому аспекту ухода за кожей после удаления пигментации. Ваша кожа скажет вам спасибо! А вот поход в бассейн стоит отложить на пару недель — хлорированная вода сушит кожу.



ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ — НЕ ОСТАВЛЯЕМ НИ ЕДИНОГО ШАНСА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ВОЛОСКАМ!

На первых страницах нашего гида по красоте и здоровью мы разбирались, какие процедуры нужно успеть сделать до пляжного сезона. Давайте поговорим об одной из них подробнее. Мы подготовили подробную инструкцию: как подготовиться к лазерной эпиляции, как ухаживать за кожей после процедуры и что нужно знать об этом методе удаления волос.

Как это работает

Лазерная эпиляция по праву считается одной из самых эффективных методов борьбы с нежелательными волосами. Во время процедуры лазерный луч нагревает и истончает волос и уничтожает волосаную луковицу — через несколько недель волос просто выпадает.

Почему лазерная эпиляция так популярна

Все просто. Миллионы женщин по всему миру выбирают сегодня именно этот метод, потому что он: **эффективен** — точная обработка каждого волосаного фолликула сокращает количество необходимых процедур; **комфортен** — современные аппараты для проведения лазерной эпиляции оснащены системами охлаждения, снижающими неприятные ощущения до минимума; **экономичен** — за счет сокращения количества процедур и более длительного их эффекта общая стоимость всех сеансов лазерной эпиляции ниже, чем цена других методов удаления волос.

ДО

Посещение врача-косметолога для проведения лазерной эпиляции лучше спланировать заранее. Хотя какой-то особой подготовки перед процедурой не нужно, **есть ряд правил:**

■ Чем светлее кожа, тем эффективнее будет процедура. Поэтому за пару недель до эпиляции не нужно подвергать кожу воздействию ультра-

фиолета или пользоваться автозагаром. Если же эпиляция будет проводиться на участке тела, который не спрятать под одеждой, используйте солнцезащитные средства со степенью защиты не менее SPF 15.

■ Любые процедуры по удалению волос, кроме бритья, необходимо исключить. А вот пользоваться бритвой перед лазерной эпиляцией не только можно, но даже нужно. Проконсультируйтесь с врачом-косметологом — он скажет, в какие сроки следует сбрить волосы. На теле человека они растут неодинаково — где-то отрастают быстрее, где-то медленнее. Поэтому и рекомендации для разных зон эпиляции будут отличаться.

■ Не планируйте эпиляцию на начало месячных. Если процедура совпадет с началом цикла — неприятные ощущения гарантированы. Учитывайте фазу менструального цикла перед записью к врачу-косметологу.

■ Не пользуйтесь спиртосодержащими средствами в зоне удаления волос — они сушат кожу, что может привести к ожогу.

■ Если вы принимаете какие-либо медикаменты, обязательно сообщите об этом врачу-косметологу. Особенно это касается гормональных препаратов.

ВО ВРЕМЯ

На первом сеансе лазерной эпиляции врач-косметолог проведет осмотр и настроит аппарат для проведения эпиляции с учетом типа вашей кожи.

Принцип действия аппарата для проведения лазерной эпиляции:

световой импульс лазера воздействует на меланин → меланин поглощает энергию света, разрушающую фолликул → тело волоса нагревается и истончается → волосаные луковицы уничтожаются под воздействием энергии тепла → волосаная луковица погибает → погибший волос выпадает.

Лазер не затрагивает кожные покровы — он воздействует только на волос.

ПОСЛЕ

Сразу после лазерной эпиляции врач-косметолог обрабатывает кожу специальным средством, уменьшающим раздражение кожи. Будьте готовы к легкому покраснению кожи в течение суток после процедуры. Если у вас чувствительная кожа, покраснение может продержаться чуть дольше.

Чтобы помочь коже быстрее восстановиться после лазерной эпиляции:

■ не посещайте сауну или баню в течение нескольких дней после процедуры;

■ не загорайте в течение двух недель после эпиляции и пользуйтесь солнцезащитными средствами SPF 30+;

■ не используйте на обработанном участке косметические средства, кроме тех, которые может порекомендовать врач-косметолог;

■ не пользуйтесь жесткой мочалкой в течение пары дней после эпиляции.

Следующий сеанс лазерной эпиляции можно проводить через три-четыре недели после предыдущего. Потребуются от четырех до восьми сеансов, чтобы рост волос прекратился полностью.

Какие еще виды эпиляции можно провести в «Бест Клиник»?

Если вам не подходит лазерная эпиляция, наши врачи-косметологи могут предложить альтернативные варианты удаления нежелательных волос: **Фотоэпиляция.** Этот метод эпиляции — бесконтактный. На волос воздействует источник светового излучения. Такие вспышки не повреждают кожу и полностью безопасны — они не содержат ультрафиолета. Световая энергия преобразуется в тепловую, которая разрушает волосяную луковицу.

■ **ЭЛОС-эпиляция.** Волосяной фолликула разрушается под воздействием тока и энергии светового высокочастотного импульса. Интенсивность этого воздействия полностью контролируется, поэтому процедура абсолютно безопасна. А охлаждение кожи во время эпиляции делает эту процедуру комфортной.

■ **Восковая эпиляция.** Традиционный метод удаления волос, замедляющий процесс их роста. Это самый демократичный по цене метод борьбы с лишними волосками. Но он не способен избавить от нежелательной растительности навсегда — восковая эпиляция только замедляет рост волос, снижает густоту и истончает их.

Женщин часто останавливает цена на курс лазерной эпиляции. Да, она действительно выше восковой, однако в долгосрочной перспективе вы сэкономите и деньги, и время. Не забывайте про комфорт и вы всегда будете уверены в своем внешнем виде. Всегда!

Проведем простые расчеты на примере эпиляции глубокого бикини.



Средняя цена на восковую депиляцию этой области		
1 процедура	1 месяц (x4)	1 год (x12)
3 000 р	36 000 р	108 000 р
Лазерная эпиляция глубокого бикини в «Бест Клиник»		
1 процедура	3–5 лет (x6 процедур)	
7 690 р	46 140 р	

Экономия в 2 раза.

Итак, действительно ли вы думаете, что лазерная эпиляция не выгодна?



«Бест Клиник» на Красносельской



Ландышева Кристина Александровна

Врач-косметолог, дерматолог со стажем работы более 6 лет.

«Бест Клиник» на Профсоюзной

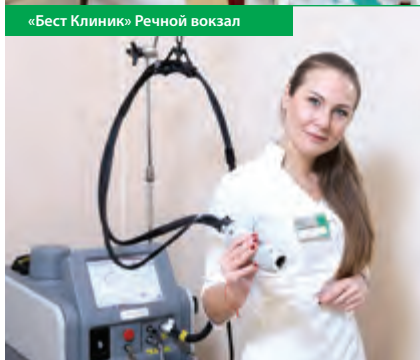


Размадзе ТамараОтаровна

Врач дерматолог-косметолог со стажем работы более 6 лет.



«Бест Клиник» Речной вокзал



Ярошенко Лариса Анатольевна

Врач-дерматолог, косметолог со стажем работы более 20 лет.



Моисеева Валентина Андреевна

Врач-косметолог со стажем работы 5 лет.

Лебедева Евгения Зурабовна
Врач-косметолог.



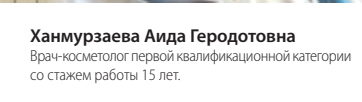
Балтзаке Виктория Владимировна
Врач-косметолог со стажем работы более 5 лет



Лычагина Инна Олеговна
врач-дерматолог, косметолог, трихолог со стажем работы более 5 лет.



Кушкова Дина Хасбиевна
Врач-дерматовенеролог, косметолог со стажем работы 10 лет, кандидат медицинских наук.



Ханмурзаева Аида Геродотовна
Врач-косметолог первой квалификационной категории со стажем работы 15 лет.



Бибикова Ольга Сергеевна
Врач-дерматовенеролог, косметолог со стажем работы 4 года.



ИСТОРИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ ТАТЬЯНЫ ГРИШКЕВИЧ

Свой первый поход к косметологу Татьяна совершила, когда ей было уже за 30:



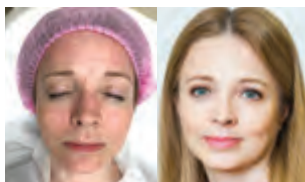
«Раньше у меня просто не было повода. Окружающие всегда говорили, что у меня прекрасная кожа, поэтому весь мой уход ограничивался домашними кремами и масками. И вдруг несколько месяцев назад появилась краснота. Для меня это стало шоком».

Пытаясь обнаружить источник проблемы, наша героиня сдала много анализов и прошла ряд серьезных обследований в различных клиниках. Врачи разводили руками: «Вы абсолютно здоровы».

Наша героиня отправилась на прием к дерматологу-косметологу **Тамаре Отаровне Размадзе** из «Бест Клиник» на Профсоюзной. «Покраснение, с которым столкнулась Татьяна, встречается чуть ли не у каждого второго, однако с ним бороться сложнее всего, — комментирует Тамара Размадзе.



По словам специалиста, аппарат работает с IPL-лазерным лучом, способным проникать на разную глубину дермы. Контролируют глубину проникновения специальные фильтры. Всего их семь, благодаря чему устройство может работать в семи различных режимах в семи слоях кожи!



На следующий день Татьяна узнала себя в зеркале.

«Лицо посвежело, стало гладким, а лоб наконец-то чистым. Спустя месяцы я смогла выйти на улицу без банданы», — делится впечатлениями Татьяна.

Проникая вглубь дермы, лазер работает целенаправленно и интенсивно. Поверхность эпидермиса не повреждается, поэтому восстановления после процедуры не требуется. Уже на следующий день можно идти на работу!

Все прошло очень быстро — буквально 10 минут. А еще абсолютно безболезненно, за что спасибо системе контактного охлаждения! Сразу после процедуры косметолог нанесла на кожу специальную успокаивающую маску.

Через несколько дней кожа стала выглядеть еще более чистой. По словам косметолога, так и должно быть: большинство лазерных процедур имеют накопительный эффект.

«Процедура на аппарате M22 IPL LUMENIS изменила мою жизнь. Я стала нравиться себе в зеркале, получать комплименты. — рассказывает Татьяна. — Коллега на работе спросила меня: “Таня, у тебя такое лицо прекрасное, чем ты его мажешь?” Я честно ответила: кремы и сыворотки тут ни при чем, нужно найти грамотного косметолога и хорошую аппаратную процедуру».



Уважаемые пациенты!

Разместите отзыв о клинике на своей странице в социальных сетях, отметьте клинику **@bestclinickrasota** поставьте хэштег **#бестотзыв** и получите гарантированный приз от клиники!

1



Написать
отзыв

2



Отметить
клинику

3



Получить
подарок

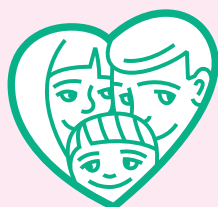
Приз по итогам года:

три айфона

@bestclinickrasota

#бестотзыв

Полную информацию о конкурсе можно узнать
в разделе «Акции» на сайте или по телефону **+7 (499) 688-9491**



Бест Клиник

Центр эстетической
медицины

+7 (499) 688-9491

bestclinic.ru



vk.com/bestclinickrasota



facebook.com/bestclinickrasota



instagram.com/bestclinickrasota

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
ЛИЦЕНЗИИ: №ЛО-77-01-004472, №ЛО-77-01-010347, №ЛО-77-01-013652