

Весна на пороге. А какая женщина в это волшебное время года не хочет выглядеть еще моложе и прекраснее? Салоны красоты обещают ей в этом помочь. Выбор процедур, предлагаемых там, огромен. Мы решили разобраться, что представляют собой некоторые косметические методы, с помощью кандидата медицинских наук Елены Вершининой. Ну а вы сами решайте, нужны они вам или нет.

#### ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО

Так в шутку косметологи называют пилинг. Он основан на применении специальных веществ, которые снимают поверхностный слой эпидермиса. Это стимулирует рост молодых обновленных клеток кожи, уменьшаются ее дефекты, некоторые неровности, угри. Существует много видов такой процедуры. В последнее время особую популярность приобрела лазерная шлифовка кожи. «После нее вы станете на 10 лет моложе», - обещает реклама. Так ли это?

- Это действительно эффективный метод. Лазер не только уничтожает мертвые клетки, но и усиливает кровообращение, синтез коллагена, от которого зависит упругость кожи. Хотя глубокие морщины останутся, поскольку процесс их образования лежит в более глубоких слоях кожи, в которые лазер не проникает. Надо, однако, иметь в виду, что лазерное воздействие - довольно травмирующий метод. Неизбежно появление ожога, который через некоторое время исчезнет. Но если врач недостаточно квалифицирован, то вам придется лечиться уже от этого ожога.

**САЛОН НА ДОМУ.** В жидкую сметану или сливки насыпать соли (350 г на 1 стакан), лучше морской, и хорошо размешать. Подойдет и соль для ванн. Для лучшего растворения ее надо предварительно подогреть. Принимаем горячую ванну. Затем подготовленную кашицу наносим на лицо и те части тела, которые хотим обработать. Держать смесь можно не более 5 минут, немного массируя ею кожу. Смываем сначала теплой, потом прохладной водой. Под воздействием соли слущиваются ороговевшие частички кожи, ее поры расширяются и увлажняются жирами, содержащимися в сметане.

#### КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ КОЖИ

Оказывается, если под кожу и в глубокие ее слои ввести вещества, способные благотворно на нее воздействовать, то можно успешно бороться с целым рядом серьезных нарушений. Это угри, дерматиты, морщины, целлюлит, пигментные пятна, рубцы, сосудистые патологии, облысение, нейродермит. Вводятся препараты в проблемную зону специальными иглами путем множественных микроинъекций. В зависимости от задачи подбирается и определенный состав лекарств. Называется эта процедура мезотерапия. Ее смысл в том, чтобы запустить процессы регенерации кожи, восстановления эластичности, улучшения цвета. И действительно, сразу после сеанса лицо просто преобразуется, разглаживаются морщинки, появляется свежесть. Но проходит неделя-другая - и краски блекнут. Можно ли сохранить эффект молодости, который дает мезотерапия, надолго?

- Для этого необходимо, во-первых, не ограничиваться разовым сеансом, а пройти курс, который состоит из 6 до 15 процедур, и впоследствии приходиться к врачу 1 раз в месяц. А еще эффективность этого метода очень зависит от того, насколько точно врач

## КРАСОТА НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

подберет состав препаратов для инъекций. Много и других тонкостей. Если все их удастся соблюсти, то эффект от мезотерапии можно сравнить с результатом пластической операции. Но у этого метода есть противопоказания. Например, сахарный диабет, опухоли, желчно-каменная болезнь, астма... Кроме того, некоторые пациенты отмечают быстрое ухудшение состояния кожи, если не делать новых сеансов.

**САЛОН НА ДОМУ.** Смешать 1 желток, 1,5 чайной ложки меда. Добавить 3-5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и около 1 чайной ложки овсяной муки. Все это хорошо перемешать, нанести на лицо и шею на 15-20 минут. Смыть прохладной водой. Лицо станет свежим и отдохнувшим, поскольку в состав этой маски входят те вещества, в которых кожа особенно нуждается.

#### ИНЪЕКЦИЯ ВСПЫШКОЙ

Не случайно все-таки в сказках красавицу сравнивали с солнцем. Ученые обнаружили, что свет определенной длины волн, проникая в кожу, не только не повреждает ее, а наоборот, разрушает нежелательные накопления пигмента, что является одной из главных причин старения. Еще свет способствует выработке коллагена, повышается сопротивляемость кожи инфекциям. На этих его особенностях основаны процедуры фотоомоложения и фотофореза. Первая проводится с помощью специальных аппаратов. Вторая - веществ, которые вводятся в кожу при помощи вспышек света. Обе эти процедуры успешно борются с морщинами, пигментными пятнами, обеспечивая быстрый и длительный эффект. Об этих процедурах часто говорят, что они имеют совсем мало побочных эффектов. Или это опять рекламный трюк?

- Побочные эффекты действительно незначительны. Проявляются в виде шелушения и небольшой отечности, что проходит через несколько дней, не оставляя следа. Эти методы считаются будущим косметологии. Иначе говоря, их особенности изучены еще недостаточно. Но что очевидно: свет, как и любое физическое явление, может оказывать не только положительное, но и отрицательное воздействие на организм человека.

**САЛОН НА ДОМУ.** Залейте 2-3 ложки косметической глины холодной водой. Добавьте яичный желток (для жирной кожи), несколько капель оливкового масла

(для сухой кожи), лимон (для жирной или пигментированной кожи), ромашку (для нормальной или раздраженной кожи). Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте прохладной водой и смажьте кожу подходящим вам кремом.

#### ДОЗА МОЛОДОСТИ

Чего только не вводили под кожу, чтобы избавиться от морщин: парафин, вазелин, после чего на коже возникали язвы. Однако это не остановило борьбу за молодость. Сейчас используются препараты новейшего поколения: рестилайн, ювидерм, перлайн, артеколл. Их применяют для разглаживания морщин, увеличения объема губ, они позволяют скрыть серьезные дефекты кожи. Эти процедуры весьма популярны, по-

скольку действуют быстро и длительно. Тем не менее жертвой именно такого укола красоты стала популярная ведущая Оксана Пушкина. Как можно избежать подобных последствий?

- Такие процедуры можно проводить только в условиях клиники. За 2-3 месяца не полнитесь и сделайте пробу на переносимость препарата. Сама процедура проста. Однако после нее может потребоваться массаж, прием антибиотиков, физиотерапия. Кроме того, крайне важно соблюдать режим: избегать перегревания, будь это баня, солярий или солнце. Запрещены интенсивные физические нагрузки.

**САЛОН НА ДОМУ.** Покрасневшие глаза промывайте крепким чаем. Два ватных тампона смачиваются в заварке и накладываются на 15-20 минут на закрытые веки. Помогают и настои ромашки, укропа. Если мучают ячмени и конъюнктивит, используйте примочки из настоя льнянки. Сеточка морщин станет менее заметной, если два раза в неделю делать маски из сырого тертого картофеля. Если позволяет время, отварите картофель в мундире, растолките его, добавьте чайную ложку сметаны, теплую смесь наложите на 15 минут на закрытые веки.

#### ПОХУДЕТЬ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Липосакция - так называется операция по удалению подкожной жировой клетчатки через прокол кожи. Женщин, готовых избавиться от лишнего веса таким путем, становится все больше. И это понятно, слишком велик соблазн обрести стройность за каких-то полчаса. Именно столько времени обычно занимает операция на одной проблемной зоне. Тем не менее немало женщин, которые разочаровываются в ее результате. Почему это происходит?

- Если у человека нет противопоказаний для этой операции, она прошла удачно, то теперь ее результат зависит от пациента. Липосакция не избавляет от необходимости соблюдать правильный режим питания и заниматься физическими упражнениями. Если это не делать, то вес возвращается, и очень быстро. Нередко вновь появляется и целлюлит. Некоторые думают, что после такой операции заболеть, связанные с лишним весом, им не грозят. Это не так. Липосакция - это не диета и не вызывает в организме благотворных изменений, например, снижения холестерина.

**САЛОН НА ДОМУ.** Избавиться от лишнего веса может помочь свежий сок белокачанной капусты. Его надо пить в течение месяца 3-4 раза в день за 30 минут до еды, начиная с 0,5 стакана на прием и увеличивая его количество до 1 стакана.

#### ЛИЦО НУЖДАЕТСЯ В ОПРАВЕ

Облысение случается не только у мужчин, но и у женщин. Зато переносят они это значительно драматичнее, чем сильная половина человечества. Терапевтическое лечение не всегда эффективно. А хирургическое?

- Эта операция требует от врача ювелирной точности. Ему ведь приходится пересаживать живые волосняные фолликулы на зону облысения. Трансплантаты под микроскопом нарезают на мельчайшие кусочки. Прежде чем решиться на такую операцию, необходимо выяснить квалификацию врача, а также узнать, есть ли в клинике мощный электронный микроскоп. Потому что во многих заведениях он отсутствует, а без этого самый замечательный врач не сможет добиться успеха. Но даже если операция прошла блестяще, ее результаты могут оказаться скромными, так как пересаженные волосы станут подвергаться воздействию мужских гормонов, то есть выпадать. Если всех «но» удалось избежать, то через полгода-год пересаженные волосы будут выглядеть совершенно естественно.

**САЛОН НА ДОМУ.** Если ваши волосы тусклые, выпадают, попробуйте их полечить с помощью эфирных масел. Их можно добавлять к шампуню. Во время мытья оставляем «эликсир» на 5-7 минут на волосах, массируя в это время кожу головы, после чего тщательно смываем.

**Для жирных волос:** 3 капли лаванды, 4 капли мяты перечной, 6 капель чабреца или 3 капли бергамота на порцию шампуня.

**Для сухих волос:** 5 капель герани, по 2 капли лаванды и лимона, 4 капли эвкалипта или 3 капли лаванды на порцию шампуня.

**Для нормальных волос:** 7 капель герани, 4 капли лимона, 2 капли розмарина или добавить в порцию шампуня 3 капли чайного дерева.

#### УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

• Не гонитесь за дорогостоящими импортными косметическими средствами. Лучше приобретите те отечественные марки, которые себя хорошо зарекомендовали.

• Просроченные кремы могут принести большой вред. Если у косметического средства появился неприятный запах, оно изменило консистенцию - выбрасывайте его без сожаления.

• Если у вас возникла проблема с кожей, которую вы не можете решить самостоятельно в течение одной-двух недель, - обращайтесь к врачу.

• Если в салоне красоты или клинике вам предлагают серьезную косметическую процедуру без предварительного медицинского обследования - насторожитесь. Профессиональные люди так никогда не поступят.

• Прежде чем прибегать к помощи хирурга в борьбе за красоту, еще раз попробуйте решить свои проблемы менее радикальным способом.

• Ни один самый блестящий хирург не сделает женщину красивой раз и навсегда. Красота нуждается в постоянном и бережном уходе. Возможно, в этом и заключается ее главный секрет.

Вера ЛАЗАРЕВА

## СМ ЛИКИ СТОЛИЦЫ

### УЛЫБКА ВСЕГДА К ЛИЦУ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕИЧЕНОВА

Александра Ефимова - еще студентка. Учитя она на втором курсе колледжа ландшафтного дизайна № 18. Этой весной будущему озеленителю предстоит работать на цветниках Поклонной горы, Александровского сада, на территории Белого дома, во дворах и парках города. Уже сейчас она с друзьями заботится о цветочной рассаде в Измайловском совхозе декоративного садоводства. Рукотворная красота - их профессия. И потому Александра Ефимова - человек очень улыбкающий, что ей очень к лицу. Не правда ли?  
**Елена ВОЛКОВА**

## СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...

#### ОКНО ПЕЧЕНИ - ГЛАЗА

- Конечно, всем хочется иметь прекрасную кожу, потому что это как одежда, по которой встречают. Но главное не в этом. Кожа, глаза отражают общее состояние организма. Насколько он здоров или болен, насколько нуждается в помощи. Тибетская медицина считает, что кожные болезни - не что иное, как внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов - печени, селезенки, поджелудочной железы или желудка, тонкого и толстого кишечника. Известно, что каждый плотный орган человека имеет связь с органами чувств человека. В частности, «окном» печени являются глаза, а «зеркалом» - кожа и ногти. Поэтому если человек страдает холециститом, гепатитом или носит вирус гепатита, то у него нездоровый желтый оттенок

кожи, опухшие глаза, могут на лице появляться прыщи и пятна.  
- Светлана, сегодня крайне редко можно увидеть идеальную кожу. Экология этому не способствует. Да и люди не стараются вести здоровый образ жизни. Но тем не менее все жаждают иметь красивую гладкую кожу и блестящие большие глаза... Как обрести такие сокровища, не прибегая к пластической хирургии?  
- Лечение кожных болезней или просто маленьких неприятностей на

коже - пятен, прыщиков - должно начинаться с нормализации состояния внутренних органов. Очень многое зависит от психо-эмоционального состояния человека.  
Наша клиника рекомендует согласно принципам тибетской медицины раздельное питание. Именно от того, что мы неправильно питаемся, едим мясо вместе с картошкой или макароны, колбасу с хлебом - все наши беды. Внутренние органы просто не справляются с перевариванием такого набора пищи, происходит самоотравление организма. Последствия: обостряются панкреатит, холецистит, колиты. А кожа всего лишь подает сигналы об этих неприятностях.

Второе, что губит наш организм и, соответственно, кожу, - стрессы. Их в наше время трудно избежать. Результат - нейродермиты, экземы, псориаз, угри, кожный зуд. Стрессы могут вызвать спазмы желчного пузыря - резервуара для желчи, дис-

функцию, дискенизию, вследствие

чего избыток желчи всасывается в кровь.  
**БОЛЕЗнь ВЫХОДИТ ЧЕРЕЗ КОЖУ**  
- Светлана, если появились кожный зуд и угри, я уж не говорю о совсем плохом типе псориаза, как спастись, защищаться?  
- Лечение хронических кожных заболеваний должно быть комплексным. «Болезнь выходит через кожу и выходит также через кожу», - говорят на Востоке, и поэтому массаж, прогревание сигартами, иглоукалывание и другие методы эффективно используются в лечении заболеваний кожи.

При лечении кожных болезней большое значение приобретает диета. Из мясной пищи это молодая телятина, конина, баранина. Рыба и морепродукты - то, что нужно. Потребление молочных продуктов, хлеба, каши лучше сократить. Очень важно получать горечь: горчицу и хрен вместо раздражающих острых продуктов. Полезны кислые и кисло-горькие соусы, которыми надо заменить вредные кetchup и майонез.  
- Не расходятся ли ваши советы с рекомендациями дерматологов?  
- Разумеется, я ни в коей мере не хочу сказать, что назначения врача-дерматолога неактуальны: рекомендациям врача надо неукоснительно следовать. Помните при этом, что дерматолог помогает вам купировать острую фазу болезни, но это отнюдь не устранил ее причину. Лишь комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболевания на коже приведет к успеху.  
**Татьяна ХАРЛАМОВА**

**Клиника традиционной тибетской медицины «Наран»**

работает с 1989 года

Весь комплекс методов тибетской медицины индивидуально для каждого пациента

Безопасное и эффективное лечение взрослых и детей

Тел.: 974-70-64, 156-29-87, 150-74-10

Ст. м. «Войковская», 5-й Войковский пр., д. 12

www.naran.ru, e-mail: mail@naran.ru