

Обилие косметических средств на прилавках вызывает не только радость, но и растерянность. Как найти наиболее подходящее? Ответить на этот вопрос мы решили с помощью кандидата медицинских наук, врача-косметолога Виктории ЛЕВОНСКОЙ.

Виктория Александровна, справедливо ли утверждение, что чем косметические средства дороже, тем они эффективнее?

— Иногда, покупая препарат знаменитой марки, человек платит не только за его состав, но и за престижность, за стильную упаковку. Конечно, у крупных фирм больше финансовых возможностей для того, чтобы включить в свою косметику наименее токсичные и наиболее безопасные компоненты. Но в реальности фирмы разного статуса пользуются одними и теми же препаратами. Чем в таком случае руководствоваться при покупке? Фирма должна находиться на рынке не менее 10 лет. Лично я очень хорошо отношусь к отечественной косметике: она содержит много натуральных компонентов. Кроме того, учитывает особенности нашего климата в уходе за кожей.

Являются ли натуральные косметические средства более эффективными и безопасными?

— Натуральность бывает разная. Продукты животного происхождения тоже натуральны, но именно они чаще всего вызывают аллергию. Даже при тщательной очистке нет гарантии, что в них не содержатся гормоны, лекарства, которые употребляются для выращивания животного. Неудивительно, что большинство фирм не афиширует наличие в своей косметике животных компонентов.

Многие фирмы рекламируют свою косметику как натуральную и уникальную...

— Практически все средства включают наряду с натуральными компонентами большое количество химических. В этом легко убедиться, прочитав состав того же крема, который должен быть обязательно указан на баночке или на ее упаковке. Без химических консервантов сохранить кос-

АЗБУКА КРАСОТЫ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

метическое средство вообще невозможно. Кроме того, сами фирмы не производят химических препаратов, а покупают их у химических концернов. Причем нередко даже небольшое предприятие снабжает такими препаратами сразу несколько фирм. Можно ли тогда говорить об уникальности того или иного средства?

Сейчас популярна аптечная косметика. Чем она отличается от той, которую можно купить в магазинах?

— Качественное косметическое средство должно действовать только в пределах кожного покрова. Именно в этом его отличие от лекарства. Таковой и является мас-

совая косметика. Аптечные средства, как правило, относятся к космоцевтике, то есть обладают не только косметическим, но и лечебным эффектом. Такие препараты обычно используют косметические салоны и клиники, а в магазинах они не продаются. В идеале их должен назначать врач.

К сожалению, очень распространена аллергия на косметические средства. Как ее избежать?

— Тестировать всю новую косметику на сгибе локтя. Желательно намазать ее густым слоем и оставить минут на 20. Чаще всего неприятные последствия проявля-

ются сразу, иногда - через сутки и даже двое. Если за это время возникло даже небольшое подозрение на нежелательную реакцию кожи, от такой косметики лучше отказаться. Если кожа в принципе склонна к аллергии, то лучше приобретать косметику, которая обозначается как гипоаллергенная или проверенная на аллергенность.

Но раз косметика вызывает столько сомнений - может быть, стоит от нее вообще отказаться? В конце концов, наши бабушки пользовались сметаной, другими натуральными продуктами или растениями - и неплохо выглядели.

— На самом деле выглядели они намного хуже, чем современные женщины. Косметические средства, без преувеличения, совершили чудо в уходе за кожей. Хотя и сметана ей не вредит. Просто, выбирая тот же крем, надо руководствоваться не рекламой, а прежде всего здравым смыслом.

Важно иметь дома перечень используемых в косметике препаратов. Он опубликован во многих книгах по домашней косметологии. Хорошенько изучите его, выпишите средства, которые считаете для себя неприемлемыми, и следите за тем, чтобы их не было в приобретаемой косметике. Еще лучше - проконсультироваться со специалистом. Он порекомендует, от каких компонентов надо отказаться, а какие, наоборот, нужны вашей коже.

Еще один путь - покупать косметику с наименьшим числом компонентов (10-15). Например, меньше всего консервантов содержит косметика с небольшим сроком годности, а также расфасованная в тубы или в упаковки со специальным дозатором. Чем меньше в шампуне вредных ПАВ, тем меньше пены он дает. Если у косметики отсутствует выраженный запах, значит, в ней немного химических отдушек. Со временем вы найдете свой состав. Правда, кожа в зависимости от возраста, здоровья, погодных условий меняется. Поэтому и косметические средства надо регулярно менять.

Беседу вела
Вера ЛАЗАРЕВА

МАСКИ ЖИВОТА

В борьбе с лишними килограммами пригодится опыт наших прабабушек из дворянских семей. Избыточный жир они... растапливали.

Растопите парафин, влейте в него чашку свежего кофе, всыпьте 3 ст. ложки тертой цедры апельсина, 1 ч. ложку молотого черного перца и нанесите эту массу в доволно горячем виде на живот и бока. Оберните бумагой для выпечки, специальной компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой. Сверху обмотайте махровым полотенцем. К сожалению, возможно некоторое жжение. Держать эту маску надо 20 минут, после чего разверните свой «слоеный пирог» и мягкими движениями снимите парафин. Мелко наколотый лед (примерно граммов 500) равномерно распределите на половине длины целлофановой пленки в обхват вашей фигуры, заверните нижний край, чтобы лед оказался внутри, и осторожно оберните компресс вокруг талии. Держите его 15-20 минут, а затем снимайте. Процедура вызывает сокращение сосудов, резкий отток крови и лимфы от поверхности кожи и выводит из организма шлаки и токсины. Обязательно заканчивайте процедуры массажем.

После обертываний самое время наложить овсяную маску.

Десертную ложку овсяных молотых хлопьев «Геркулес» смешайте с 1 желтком, чайной ложкой меда, оливкового масла. Добавьте несколько капель витамина А и Е в масле. Перемешиваем до однородной консистенции и толстым слоем накладываем на живот на 20 минут. Кожа не только будет свежо выглядеть, но и вкусно пахнуть!

Считается, что знак зодиака, под которым мы родились, влияет на нашу личность. Звездные знаки могут помочь женщинам подобрать даже духи.

АРОМАТНЫЙ ЗОДИАК

● Овен, Лев, Стрелец

Этим оптимистичным, щедрым и дружелюбным людям больше всего подходит едва уловимый аромат. Им лучше избегать тяжелых нот, отдавая предпочтение запахам свежей зелени, цветов и плодов.

● Близнецы, Весы, Водолей

Кажется, женщины этих знаков сотканы из противоречий. Они легкомысленны, интеллектуальны, общительны. Неудивительно, что им нравятся самые разнообразные запахи. Лучше, если у них будет «гардероб» с

духами для различных случаев и настроений.

● Телец, Дева, Козерог

Женщины этих знаков отличаются практичностью. Однако они могут быть экстравагантными и достаточно озабочены своим внешним видом. Им нравится нега, специальные комплекты для ванн и тела. Для «землянок» идеальны тяжелые и сладкие, восточные типы запахов.

● Рыбы, Скорпион, Рак

Чувственные, сострадательные и эмоциональные знаки. Самые подходящие запахи - духи с озоновой нотой, ароматом цитрусов и свежести.

МЕДОВАЯ КОСМЕТИКА

Надеясь, вы запаслись медом на недавно прошедшей ярмарке в Манеже? Теперь будем его использовать не только в пищу, но и красоты ради.

■ Кожа станет гладкой и атласной, если раз в неделю делать следующие маски. При сухой коже смешивается 1 желток и по 2 столовые ложки меда и глицерина. Маска наносится на лицо на 15 - 20 минут, после чего смывается холодной водой. При жирной и нормальной коже маски делают из 100 г меда, сока 1 лимона и по 2 столовые ложки спирта и воды. Держим на лице 10 - 15 минут.

■ Если шелушится кожа рук и ног: смешиваем 1 чайную ложку нашатырного спирта, 3 столовые ложки глицерина с добавлением буры на кончике ножа, 1 столовую ложку меда и 1/2 стакана воды. При использовании смесь взболтать.

■ Если вы чувствуете усталость, а кожу лица стягивает: примите прохладный душ, после чего ноги обдайте холодной водой, выпейте 1/2 стакана настоя из корней валерианы с 1 ложкой меда. Этим настоем протрите кожу лица, включите приятную музыку, ложитесь и закройте глаза. Эффект не заставит себя долго ждать.

ВАРИКОЗ ПОД ПРЕСС!

Аппарат «Доктор жизнь» - новая эра в лечении венозной недостаточности

Ох уж это злополучное чувство усталости ног! Кому из нас не знакомо данное состояние... И образ жизни не играет тут абсолютно никакой роли - можно весь день топтаться, а можно и сидеть в мягких тапочках - все равно к вечеру ноги гудят и отекают. В чем же причина данного явления и как бороться с этим состоянием, нам расскажет специалист-флеболог, доктор медицинских наук А.Е. Вяземский.

То, что мы привыкли воспринимать как обыкновенную усталость ног, возникающую ни с того ни с сего, представляет собой тяжелую патологию, которая в медицинской терминологии называется «венозной недостаточностью». И между тем болезнь эта широко распространена и затрагивает она лиц любого возраста, будь то подростки либо бабушки, которые воспринимают гудящие и отекающие ноги как явление, непременно сопровождающее возраст. По статистическим данным, количество пациентов с венозной недостаточностью растет год от года, причем увеличивается число госпитализаций и осложнений данного заболевания.

До недавнего времени единственным методом лечения венозной недостаточности являлся метод лекарственной терапии, то есть пациенты, предъявлявшие жалобы на патологическую усталость и отеки ног были вынуждены принимать фармацевтические препараты, большинство из которых при минимуме лечебного воздействия обладали солидным списком побочных эффектов. А в результате практически все те, кто лечился подобным образом, попадали на хирургический стол с явлениями тяжелого варикоза.



И вот не так давно мне случилось проводить клинические испытания уникального аппарата для лечения венозных заболеваний. Скажу честно, изначально я отнесся к данному методу с неким сарказмом. «Неужели, - думал я, - столь простой агрегат, обеспечивающий всего-навсего прессорное воздействие сжатым воздухом, сможет обеспечить эффект, равный сложному врачуемому вмешательству?..» Однако эффект меня не просто удивил. Он меня потряс, ведь в нашем отделении флебологии находятся больные с очень запущенной патологией. И что же вы думаете? После короткого курса прессотерапии с помощью аппарата «Доктор жизнь» даже пожилые пациентки забывали об отеках ног и всех тех явлениях, которые сопровождают венозные заболевания, ну а те,

кто помоложе, уже после пятого сеанса обсуждали между собой туфельки на шпильках, на которых они когда-то поставили крест. Одна из моих пациенток, которая лечилась в Швейцарии и Израиле, обрела здоровье только в нашем отделении с помощью прессотерапии! И таких удивительных историй я могу рассказать вам сколько угодно! И даже трудно представить, что сейчас у пациентов появилась возможность приобрести этот чудо-аппарат и лечиться дома, пользуясь им на даче и даже... на работе, забыв навсегда о больничных стенах!

Да! Что еще касается женской части моих больных - у большинства из тех, кто прошел курс лечения с «Доктором жизнь», исчезли явления целлюлита, и это обрадовало моих пациенток чуть ли не больше, чем исчезновение венозных заболеваний.

А суть этого революционного метода довольно проста. В двух словах - «Доктор жизнь»

воздействует на больные вены потоком сжатого воздуха, подаваемого через специальные фортопы, и тем самым тренирует венозную стенку, реанимирует клапаны и физиологично распределяет кровоток. Помимо этого физиотерапевтическое воздействие аппарата стимулирует обращение лимфы, а потому при использовании «Доктора жизнь» с конечнейшей быстротой исчезают отеки. И, что самое главное, действие данного аппарата влияет не на проявления венозной недостаточности, а именно налаживает поврежденный механизм. А потому пациенты, прележившиеся с помощью этого метода, навсегда забывают о неприятных ощущениях, связанных с венозной патологией.

Помимо лечения венозной недостаточности я рекомендую «Доктор жизнь» больным с посттравматическими отеками, лежащим больным для профилактики тромбозов, всем тем, кто озабочен вопросами коррекции фигуры, и, конечно, будущим мамам, которые в период беременности больше не будут глотать таблетки.

И еще... Очень важным является тот факт, что процедуры прессотерапии, проводимые с помощью «Доктора жизнь», могут осуществляться прямо в домашних условиях, сидя перед телевизором! А ведь известно, что дома даже стены помогают! А потому немудрено, что вместо эластичных бинтов и лекарственной химии сотни пациентов теперь приобретают аппараты «Доктор жизнь».

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ «СИЛА ПРИРОДЫ».

М. «Первомайская», ул. Первомайская, д. 5, в универсаме «Покупай», тел. 8(905) 753-1663;
м. «Первомайская», ул. 9-я Парковая, д. 30, стр. 1, в магазине мебели, тел. 8(906) 733-9613;
м. «Планерная», ул. Свободы, д. 89, кор. 5, в универсаме «Магнолия», тел. 8(906) 745-2145;
м. «Киевская», ул. Пырьева, д. 8, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-0995;

м. «Бауманская», ул. Бакунинская, д. 43/55, в универсаме «Магнолия», тел. 8(903) 191-7906;
м. «Полежаевская», ул. Мневники, д. 19, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-1066;
м. «Университет», ул. Марии Ульяновой, д. 10, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-1024;
м. «Чистые пруды», Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, тел. (495) 510-1010, магазин «Ваш Доктор».

(495) 796-9296 заказ аппарата с 8.00 до 20.00 без выходных (работает курьерская доставка)