

Успеть ДО ПОЛУНОЧИ

В ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ГОДА МНОГИЕ КАК-ТО ВДРУГ ВСПОМИНАЮТ, ЧТО ВПЕРЕДИ НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ, ВЕЧЕРИНКИ, МЕРОПРИЯТИЯ, ПОХОДЫ В ГОСТИ, И ЖЕЛАЮТ ЗА ЭТИ 30 ДНЕЙ БЫСТРЕНЬКО ПОХУДЕТЬ И ОМОЛОДИТЬСЯ. ЗАДАЧА НЕ ИЗ ПРОСТЫХ! ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖНО УСПЕТЬ ЗА ЭТО ВРЕМЯ, НАМ РАССКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ.



НАТАЛИЯ ГАЙДАШ,

@natagaid

к. м. н., врач-дерматолог, косметолог, президент Медицинской лазерной ассоциации России, руководитель клиники «Триактив»



АНАСТАСИЯ ШАРОВА,

@doctor_sharova

врач-косметолог, сертифицированный тренер по инъекционным методикам

В

Все и всегда хотят выглядеть свежо и молодо, но праздничная вечеринка – особый случай. Здесь непременно хочется просто блистать! Конечно, имея такую цель, надо озаботиться ее реализацией заранее. Но предновогодний задор появляется, как правило, при непосредственном приближении праздника. Итак, времени – месяц. Попробуем решить задачу!

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

«Если вы решили действовать за три-четыре недели до праздника, первым делом постарайтесь как можно быстрее записаться к доктору! – рекомендует Анастасия Шарова. – Поскольку запись уже формируется, если спохватиться достаточно поздно, можно просто не попасть к своему врачу.

ИНЪЕКЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Ботулинотерапия. Традиционно быстрый эффект дают инъекции ботулотоксина: препараты «Диспорт», «Бо-

токс», «Теомин», «Лантокс», «Релатокс», «Ботулакс», которые сейчас есть на рынке, подбираются по индивидуальным показаниям. Расслабление мимических мышц дает выраженный, заметный эффект, но выполнять эту процедуру нужно минимум за две недели до планируемой вечеринки, чтобы мышцы расслабились как надо и можно было подкорректировать результат. Помните также, что в течение двух недель после инъекций ботулотоксина не следует употреблять алкоголь, чтобы не снизить эффект.

Биоревитализация (инъекции гиалуроновой кислоты) увлажняет кожу, уплотняет ее, сужает поры, уменьшает выраженность купероза, морщинок – она показана всем после появления первых возрастных изменений. За месяц, конечно, курс не провести, но одну или даже две процедуры выполнить можно (с интервалом в две недели) с тем расчетом, чтобы минимум за десять дней до новогодней вечеринки завершить инъекции.

Мезотерапия (инъекции лечебных коктейлей) – тоже курсовая процедура, поэтому в контексте подготовки к Новому году эффект не получится максимальным. Однако существуют такие препараты, которые за одну – три процедуры (с интервалом в неделю) устраняют пигмент или значительно его



1. Ампулы для мгновенного лифтинга и сияния кожи, **Guinot**. 2. Patchевая маска Hydro Cool Brightening Mask, **Skyn Iceland**. 3. Сыворотка Lift-Designer, **Filorga**. 4. Гликолевая маска-пилинг, **Caudalie**. 5. Лифтинг-маска, **ISYSTEM**.

уменьшат и уберут отеки на лице. Таким образом, если применить биоревитализацию и мезотерапию, можно сделать лицо значительно свежее и даже, например, уменьшить малярные мешки, что сразу придаст лицу отдохнувший вид.

Контурная пластика (инъекции филлеров). Эта методика дает большой простор для творчества. С ее помощью можно гармонизировать лицо и устранять некоторые возрастные изменения: создавать более ровный овал лица, четкие контуры, характерный женственный профиль. Устранять такие следы усталости, как носослезные и скуловые борозды, восполнять дефицит объема губ. Контурная пластика также позволяет улучшить рельеф лба, сделать его более округлым и устранить западающие виски. Самое главное — сделать это в первые две недели, чтобы иметь возможность провести коррекцию и к вечеринке выглядеть идеально.

Коллагенстимулирующие процедуры. Эти инъекционные процедуры хочется отметить отдельно, они сейчас

очень активно применяются. Сюда относятся препараты на основе гидроксипатита кальция и полимолочной кислоты. Если сделать их в первую неделю месяца, то через четыре недели, как раз к Новому году, они дадут поразительный эффект: плотность, эластичность кожи и здоровый, свежий цвет лица. Такие препараты показаны тем, у кого есть перерастяжения кожи, дряблость, провисания.

Для рук, шеи и зоны декольте, если на них отмечаются дряблость и морщинки, тоже оптимально порекомендовать биоревитализацию, а при наличии пигмента — и мезотерапию».

АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА

«Одна из базовых процедур для лица — **ультразвуковой HIFUS-лифтинг** (ультразвуковой SMAS-лифтинг), — говорит Наталия Гайдаш. — Процедура организует мягкие ткани лица и восстанавливает их структуры, поэтому мы получаем красивый овал и поставленную на место среднюю треть, что является ключевым моментом для омоложения внешности. Что важно: HIFUS-лифтинг

не требует реабилитации, и работающий человек не будет выбит из графика. Эффект заметен сразу и со временем нарастает. В результате за одну процедуру можно получить лифтинг лба, бровей, подтяжку средней трети лица, устранение намечающихся брыл и коррекцию овала лица. Причем выполнять ультразвуковой SMAS-лифтинг в качестве монопроцедуры можно в любое время и даже накануне или в день праздника.

Еще одна украшающая процедура, дающая значительный эффект сразу, — **4D-омоложение**, или 4D-моделирование лица. Она также не требует времени на реабилитацию. Причем первый сеанс 4D-омоложения можно провести вместе с ультразвуковым HIFUS-лифтингом за один визит в клинику. 4D-моделирование лица работает не только на уровне дермы, но и укрепляет связочный аппарат. К сожалению, мы знаем, что со временем связочный аппарат растягивается, а 4D-омоложение дает возможность собрать эти структуры, укрепить и, соответственно, подтянуть все мягкие ткани и кожу. Воссоздание коллагенового каркаса средней и нижней трети лица действует по трем направлениям: увеличивается объем тканей лица, восстанавливается тонус и тургор кожи и тканей. Дополнительно устраняются морщины вокруг рта, корректируются мешки и темные круги под глазами. Максимальный эффект достигается за четыре процедуры, хотя и один сеанс за день до торжества может порадовать хорошим результатом».

АППАРАТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ТЕЛА

«Если вы едете куда-то в жаркие страны и нужно подобрать дряблый живот и/или сделать упругими ягодицы, то однозначно потребуется процедура **EMSCULPT**, которая подтянет мышцы передней брюшной стенки и ягодиц, — рекомендует Наталия Гайдаш. — Она создаст такое тело, которое вы никогда не сможете сделать за месяц и даже за год в спортивном зале. Методика может не только укрепить мышцы живо-

та и ягодич, но и создать объем ягодич и даже кубики пресса!

Если мы говорим про качество кожи, то подтянуть, сделать ее более упругой помогут процедуры Exilis Ultra 360, когда одновременно воздействие оказывается радио- и ультразвуковыми волнами; Viora-терапия, сочетающая в себе вакуумное и радиочастотное воздействие, и дренажные процедуры, наиболее действенной из которых, по моему мнению, является EndoSPHERES therapy. Каждая из этих процедур имеет свои особенности и предназначение, поэтому лучше всего пройти комплексную программу.

Exilis Ultra 360 позволяет моделировать контуры тела и подтягивать, делать менее дряблой и более упругой кожу буквально с ног до головы. Благодаря стимуляции фибробластов и сокращению существующих коллагеновых волокон кожа мгновенно становится плотнее, и одновременно в ней запускается синтез нового коллагена. Для воз-

действия доступна любая зона — руки, предплечья, декольте, живот, бока, спина, бедра, ягодичы, ноги, колени, лодыжки.

Viora-терапия работает над качеством кожи в области живота, боков и ягодич, оказывая одновременно и антицеллюлитный эффект.

EndoSPHERES therapy дает общий оздоравливающий и детокс-эффект, так как этот аппаратный массаж проводится по всему телу, запуская мощный лимфодренаж. Вместе с лишней жидкостью из организма выводятся токсины. Разглаживается целлюлит, спазмированные мышцы расслабляются, и снимается болевой синдром. Это единственная процедура, показанная при варикозной болезни, снимающая боль, тяжесть и отеки в нижних конечностях. Если вы хотите танцевать на новогоднем балу, процедура вам идеально подходит.

Все эти процедуры желательно сделать курсом по четыре сеанса с пе-

риодичностью раз в неделю. Такой комплекс за месяц даст шикарный результат и поможет привести тело в порядок. Нужно понимать, что в этом случае мы не говорим про липолитический эффект. Процедуры, направленные на значительное уменьшение подкожно-жировой клетчатки, требуют больше времени. За месяц мы сможем только запустить процессы липолиза и лишь немного сдвинуться с мертвой точки. Поэтому говорить про WOW-эффект в этой области не будем».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

ИНЪЕКЦИОННЫЕ МЕТОДЫ. «Основной минус биоревитализации, мезотерапии и коллагенстимулирующих процедур в том, что это инъекции и у них есть период реабилитации с возможным риском возникновения гематом и папул, — объясняет Анастасия Шарова. — А плюсы — это яркий результат, которого реально достичь за месяц и увидеть действительно заметную разницу.

Ultherapy

звук, несущий красоту

MERZ AESTHETICS

Альтера-терапия – процедура с технологией микросфокусированного ультразвука, позволяющая достичь лифтинга и омоложения кожи лица, шеи и декольте, а также скорректировать морщины¹

- Однократная процедура без сезонных ограничений и периода восстановления²
- Результат может сохраняться 18 месяцев³, возможно и более в зависимости от индивидуальных особенностей пациента
- Эффективность и высокая степень безопасности процедуры научно доказаны в большинстве случаев среди проведенных исследований^{4,5}

Найти сертифицированного специалиста и клинику можно по QR коду или на сайте www.ulthera.ru



ООО «Мерц Фарма», Россия, 123112, Москва, Пресненская наб., 10, блок С «Башня на набережной». Тел.: +7 (495) 653 8 555, факс: +7 (495) 653 8 554 www.ulthera.ru



РЕКЛАМА

1. Собрание FDA, номер K180623 от 4 мая 2018 г. www.fda.gov. Accessed June 2015.
2. Alam M, et al. Американская академия дерматологии. 2010; 62(2):262-265.
3. Фабри С.Г. Дерматологическая хирургия. 2014; 40:164-167.
4. Гледил Р. и др. Архивы лондонской пластической хирургии. 2007; 9:88-95.
5. Маньяк К., Аллам М. Дерматологическое лечение. 2014; 32(1):71-77.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Минусы скорее возникают тогда, когда метод подобран неправильно, без соответствующих показаний, поэтому следует искать доктора, который имеет большой опыт работы с инъекционными методиками, и тогда они будут эффективными».

АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ. «Очевидный плюс перечисленных аппаратных процедур — их неинвазивность, — отмечает Наталия Гайдаш. — Кожные покровы остаются неповрежденными, нет периода реабилитации, а результат моментальный и нарастающий со временем. Дополнительные плюсы в том, что это методы пассивной коррекции фигуры, то есть вы будете отдыхать, а аппарат и доктор — работать. К тому же мы не настаиваем на соблюдении диеты, эти методы работают в любом случае».

Из минусов можно отметить, что процедуры имеют противопоказания, которые выявляются на очной консультации во время тщательного сбора анамнеза. Но мы их выбрали, так как они подходят широкому кругу пациентов и имеют минимум ограничений».

В ФОКУСЕ — ВОЗРАСТ

Каждая процедура имеет свои показания, зависящие от множества факторов, в том числе от возраста пациента. Когда можно обращаться к вышеперечисленным процедурам?

«На сегодняшний момент мы уже не говорим о каком-то определенном возрасте, — объясняет Наталия Гайдаш. — Потому что знаем, что, к сожалению, и в 20 лет можно выглядеть не так выигрышно, как хотелось бы, а 60-летние пациентки могут выглядеть значительно моложе своего биологического возраста. Важную роль играет правильная подготовка к процедурам. Например, возрастных пациенток мы готовим с помощью приема пероральных препаратов, назначенных эндокринологом, которого подключаем к работе».

«Молодым девушкам с первыми признаками возрастных изменений чаще достаточно биоревитализации и/или мезотерапии, — дополняет Анастасия



1. Маска-эликсир для лица мгновенного действия + выравнивание тона ONE WHITE, LuLuLun. 2. Маска-эликсир для лица мгновенного действия ONE, LuLuLun. 3. Сыворотка с альфа-липоевой кислотой Protector, «Квартет Здоровья».

Шарова. — Также часто они хотят провести контурную пластику губ, подбородка. А возрастные дамы нуждаются в первую очередь в коррекции носогубных, носослезных, губоподбородочных, скуловых складок и борозд, методиках, направленных на уплотнение кожи. Также им показана контурная пластика для выравнивания овала лица и работы в средней трети, чтобы создать четкий контур щек и устранить все борозды и складки».

ЛУЧШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ

Все специалисты всегда подчеркивают, что лучший результат можно достигнуть, только комбинируя различные методики. И это не просто слова с целью, далекой от косметологии. Это действительно важно и работает.

«Мы любим комбинировать аппаратные методики с инъекционными и под каждую подбираем необходимый препарат, — рассказывает Наталия Гайдаш. — Это могут быть препараты на основе полимолочной кислоты, гиалуроновая кислота с аминокислотами или чистая гиалуроновая кислота, а также препараты из собственной плазмы

крови (PRP-терапия). Чтобы усилить результаты, ускорить заживление и восстановление, мы используем фотодинамическую терапию. Методика также абсолютно безболезненна и неинвазивна. К финишной прямой можем подойти, используя контурную пластику. Инъекции филлеров внесут окончательные штрихи, которые помогут восстановить форму и полноту губ, нивелировать какие-то оставшиеся складки или морщины».

Накануне праздника рекомендуется провести биоревитализацию, которая может быть как инъекционной, так и аппаратной. Во втором случае биоревитализация проводится без уколов, а препараты вводят с помощью электропорации или низкоинтенсивного лазерного воздействия. Кожа станет отдохнувшей и светящейся. Безыгольную лазерную биоревитализацию или электропорацию можно делать накануне или даже в день праздника, инъекционную биоревитализацию рекомендуется проводить минимум за пять дней».

«Да, комбинированные методики всегда дают лучший результат, — подтверждает Анастасия Шарова. — К примеру, биоревитализацию я бы дополнила лазерной шлифовкой на аппарате «Фраксель». Эрбиевый лазер поможет дополнительно выровнять рельеф и устранил пигмент. Также его можно сочетать с мезотерапией, которая хорошо справляется с пигментацией и с плазмотерапией. Вариант тактики: сделать в начале декабря биоревитализацию, а через неделю — «Фраксель», и как раз к Новому году закончится реабилитация (в зависимости от выбранных параметров на нее уходит максимум шесть-семь дней)».

Уплотняющие кожу процедуры можно сочетать с воздействием аппарата «Термаж». Однако нужно понимать, что в этом случае потребуются некий срок. Можно сделать так: провести инъекционную процедуру полимолочной кислоты или гидроксиапатита кальция, блеснуть результатом к празднику, а уже затем дополнить его «Термажем», чтобы усилить эффект и продлить его».



Екатерина КРУТЛИК,

@ekaterinokruglik_vipclinic

врач-косметолог, главврач сети клиник эстетической медицины VIP Clinic, член ОИРЭХ, член международного общества WOSIAM, эксперт ОСМИТ, Международный эксперт 1-st concept surgical

● Красивый человек должен выглядеть естественно красивым. А задача как косметолога, так и пластического хирурга, в том, чтобы у вас не спрашивали, кто и какую процедуру вам сделал, а говорили: «Какая же ты красивая!»

● Перед важными событиями у меня всегда есть палочка-выручалочка, маска KOKO dermaviduals, она не вызывает раздражений, ведь я сильный аллергик. Нанопу перед вечерним макияжем и всегда очень довольна.

● Женщина всегда должна выглядеть хорошо — и в праздники, и будни. Чтобы этого достичь, нужны хорошие врачи, которые распишут грамотный план лечения, подходящий для той или иной цели. И это всегда комбинация аппаратных методик с инъекционными.

● Самое большое событие в нашей клинике в этом году — это приобретение

пикосекундного лазера. Сейчас начинается их эра. Они помогают омолодить лицо, убрать неровности, пигментацию, татуировки. Этот лазер разбивает в пыль искусственные пигменты, и результаты потрясающие!

● У нас уже сейчас есть сканер, который моментально дает нам 3D-картинку, показывающую, где находятся крупные анатомические образования, нервы, сосуды, потому что здесь все очень вариативно. Аппарат видит все недостатки на лице, например пигментацию, и тут же ее убирает. И при этом мы делаем SMAS-подтяжку — и все это в один день! Пациент встал и пошел без реабилитационного периода.

● Новый год для меня — семейный, святой праздник. Мы обязательно ходим в цирк, потом приглашаем для детей Деда Мороза, который получает от них письма с тем, как они себя вели и о каких подарках мечтают. И встречаем Новый год в семейном кругу.

● Я желаю вам найти грамотного врача-косметолога, которому можно было бы доверять, наверное, как самой себе. Я понимаю, что это сложно, но если это произойдет, то век молодости вам точно обеспечен.

Татьяна ТАРАСОВА,

@talianatorasova67

вице-президент по управлению и развитию Beauty Spa by World Class

● Общеизвестная фраза — «Красота спасет мир». Но моя любимая — «Клянусь красотой!», так говорит моя близкая подруга.

● Я обращаюсь к процедурам, которые можно делать, что говорится, день в день. К таким относятся, например, те, что проводятся на французской косметике Biologique Recherche. Результат — подтянутая, сияющая, упругая кожа, ровный тон лица. Если говорить о тяжелой артилле-

рии, то это аппараты Liftera и Scarlet. Использовать их можно за один-два дня до события — эффект бомбы обеспечен. Тут и мгновенный лифтинг, и плотная бархатистая кожа, здоровый цвет лица.

● Мой любимый аппарат — Endospherese, который уже после второго-третьего сеанса заметно выравнивает и подтягивает кожу, убирает отеки. Продолжить можно уходовыми процедурами на французской косметике ORGéV, которая эксклюзивно представлена у нас в салонах и гарантирует быстрый эффект. Для лица начать стоит с инъекций Meso-Wharton, спустя неделю-две перейти к процедурам на аппарате Liftera, а еще через две недели добавить RF-лифтинг на аппарате Scarlet.

● Что удивило в уходящем году, так это Liftera. Подтяжка лица и изысканное сияние кожи сразу заметны. Действительно сумасшедший результат. Продолжает удивлять Endospherese. Я иногда провожу такое сравнение: есть джинсы, угги и Endospherese. Все эти



Инна ШАРЫПОВА,

@kiem_institute

к. м. н., врач-дерматокосметолог, руководитель Корпорации Эстетической Медицины

● Здоровье, жизненная сила, способность созидать — качества, которые характеризуют красивого человека. Должна быть и душевная, и физическая красота, гармоничная и естественная.

● Я делаю профессиональную уходовую процедуру, которая выравнивает цвет лица, сужает поры, дает лифтинговый эффект. Очень люблю итальянскую косметику Linda Kristel — в ней есть средства для решения любой проблемы. Такой уход позволяет выглядеть намного свежее и моложе.

ФОТО: ИРИНА АРМЕНЯН