

№3
ЗИМА
2022

Seline

magazine

**СОВРЕМЕННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
ДЛЯ КРАСИВОЙ
УЛЫБКИ**

**КАК ОСАНКА
ОТРАЖАЕТСЯ
НА ВАШЕМ ЛИЦЕ**

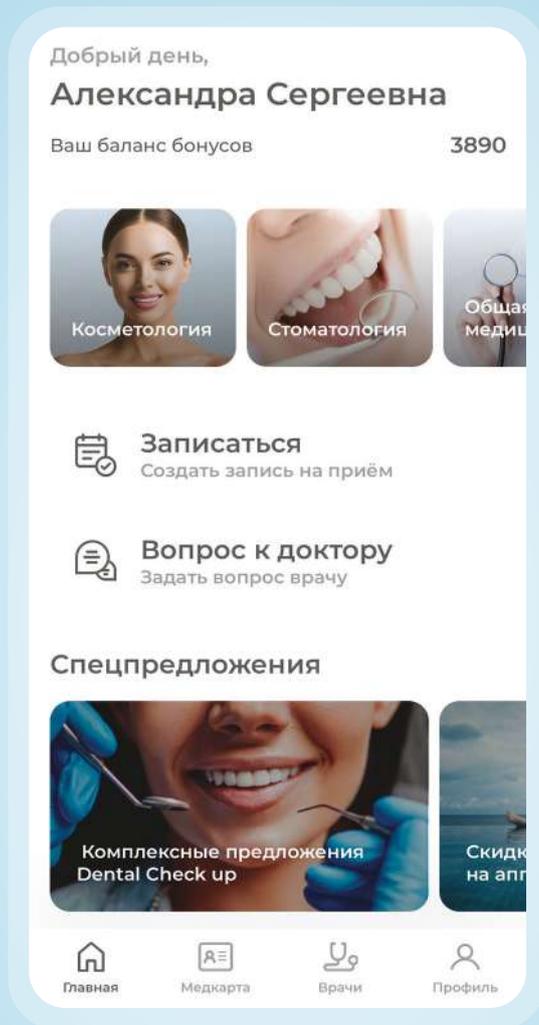
ЧЕК-ЛИСТ

**ПОДГОТОВКИ
К ГЛАВНОЙ НОЧИ
В ГОДУ**

18+

Мобильное приложение Seline

Все самое важное — в вашем смартфоне!



Удобная запись на процедуры

Вы будете в курсе ваших персональных привилегий и всех специальных предложений

Быстрый доступ к вашей медицинской карте

Актуальные новости клиники Seline

App Store



Google Play



СОДЕРЖАНИЕ



14



30



36

7. КОСМЕТОЛОГИЯ

Красота и гармония в 25+, 30+, 40+ и 50+

Стр. 8

Встречайте чек-лист подготовки к главной ночи в году!

Стр. 10

Красота и молодость через здоровье

Стр. 12

Сила трех — уникальная методика омоложения

Стр. 14

17. ТРИХОЛОГИЯ

Почему выпадают волосы

Стр. 18

Топ-3 процедуры для волос

Стр. 20

Перхоть зимой — откуда берется и что делать

Стр. 22

23. ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

Укутываем морем

Стр. 25

Как от стопы зависит осанка

Стр. 26

27. СТОМАТОЛОГИЯ

Три шага до белоснежной улыбки

Стр. 28

Исправление прикуса без боли и дискомфорта

Стр. 30

Современные возможности для красивой улыбки

Стр. 32

All-on-4. Скорость и комфорт

Стр. 34

35. ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

Как встретить Новый год

Стр. 36

Маленькое черное платье...

Стр. 38

5 факторов женского здоровья

Стр. 40

Как будущей маме дышать полной грудью

Стр. 43

Как осанка отражается на вашем лице

Стр. 44

Как укротить мигрень

Стр. 46

49. ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Как подготовиться к операции?

Стр. 50

Более 16 лет работы и тысячи довольных пациентов

Стр. 52

Как прийти в себя после родов

Стр. 54

Сохранить и преумножить

Стр. 56

Сани готовят летом, а зимой?

Стр. 58

ПРИВЕТСТВИЕ МЕДИЦИНСКОГО РУКОВОДСТВА

Наступает зима — белая, снежная, нежная... А с ней приходит самый сказочный праздник — Новый год!

В этом выпуске журнала мы собрали самые актуальные рекомендации и лайфхаки, для того чтобы поддержать организм во время морозов, короткого светового дня и ледяного ветра. А также рассказали о том, как войти в Новый год здоровыми, молодыми и красивыми!



Наши многопрофильные медицинские центры имеют возможность оказать пациенту необходимую медицинскую и эстетическую помощь по самым высоким европейским стандартам. В фокусе внимания каждого специалиста — пациент: его физическое и психологическое состояние, комфорт и удовольствие от посещения клиник Seline. Сервис премиального уровня позволяет оставить свои заботы за дверьми клиники и доверить свое здоровье и красоту опытным специалистам высочайшей квалификации. ☺

*С вниманием и любовью, медицинский директор клиник Seline, доктор медицинских наук, профессор
Якоб Ольга Владимировна.*



Прежде всего я хочу поздравить всех читателей с приближающимися новогодними праздниками — временем чудес, исполнения желаний и построения грандиозных планов. Хочу пригласить вас в клинику Seline на „Белорусской“, где мы создали уникальное пространство эстетической медицины полного цикла. Многие специалисты помогают пациентам здесь с момента открытия, искренне считая клинику вторым домом. Благодаря этому удалось создать атмосферу тепла и уюта, чтобы нашим пациентам было максимально комфортно. И нам это отлично удается, ведь в Seline на „Белорусской“ возвращаются вновь и вновь, приводят своих друзей и близких. ☺

*С пожеланием здоровья и благополучия, главный врач клиники эстетической медицины Seline Clinic на «Белорусской»,
Сухоруков Евгений Анатольевич.*



Уважаемые пациенты!

Уже более трех лет мы помогаем вам сохранить и преумножить самые важные человеческие блага — здоровье, молодость, красоту! Мы постоянно совершенствуемся для вас, повышая свой профессиональный уровень, внедряя новые современные и эффективные медицинские технологии в области эстетической и клинической медицины.

Команда Селин гарантирует вам уникальность, качество и безопасность медицинской помощи! ☺

*С уважением, главный врач медицинского центра Seline Clinic на Парке культуры,
Михайлова Ирина Геннадьевна*

Seline
clinic



КОСМЕТОЛОГИЯ



СТОМАТОЛОГИЯ



ПЛАСТИЧЕСКАЯ
ХИРУРГИЯ



КЛИНИЧЕСКИЕ
НАПРАВЛЕНИЯ*

терапия | акушерство и гинекология | урология | кардиология
флебология | гастроэнтерология | эндоскопия | неврология
физиотерапия | онкология-маммология | остеопатия
эндокринология | диетология | сомнология | аллергология-иммунология
рефлексотерапия | медицинский массаж | рентгенология
ультразвуковая диагностика | функциональная диагностика
лабораторная диагностика | вакцинопрофилактика
экспертиза временной нетрудоспособности | сестринские манипуляции

СКИДКА 20% НА КУРС ИЗ ТРЕХ ПРОЦЕДУР МЕЗОТЕРАПИИ NCTF

**ВЫГОДА
ДО 8 300 Р**



**Посетите наш сайт
или запишитесь**

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

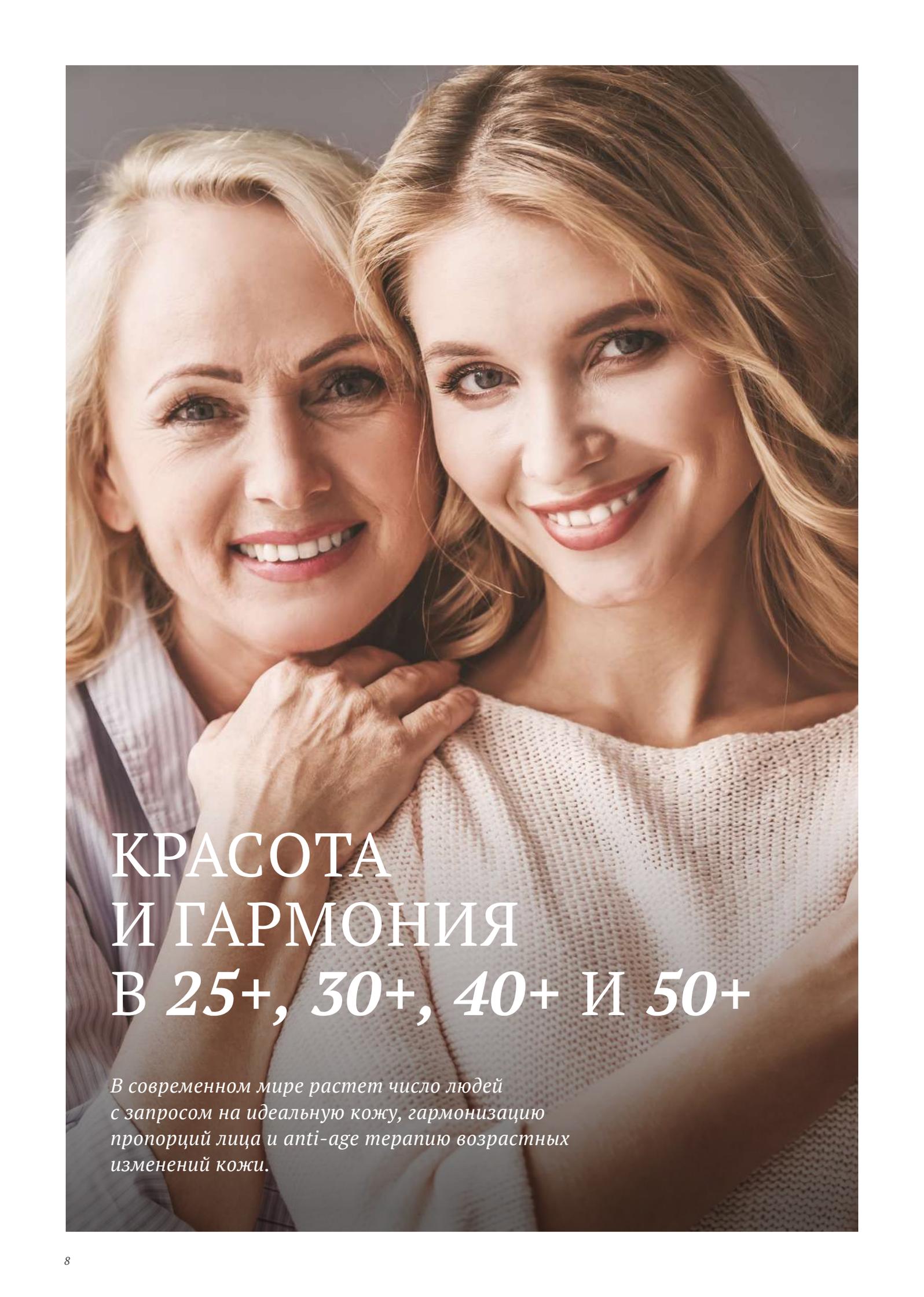
ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Seline 
beauty



КРАСОТА И ГАРМОНИЯ В 25+, 30+, 40+ И 50+

В современном мире растет число людей с запросом на идеальную кожу, гармонизацию пропорций лица и anti-age терапию возрастных изменений кожи.

Здоровая кожа лица и ухоженный внешний вид становятся элементом социальной адаптации вне зависимости от возраста.

Чтобы добиться эффективных результатов, важно подбирать уходовую косметику, инъекционные и аппаратные методики не только по типу кожи, но и по возрасту.

С 25 до 30 лет

В этот период большинству пациенток достаточно подобрать косметику и уходовые процедуры по типу кожи.

Из косметологических процедур могу рекомендовать:

- курс пилингов;
- микротоковую терапию;
- мануальную или смешанную чистку;
- инъекции нейтропротеина по показаниям.

Возможна гармонизация пропорций лица с помощью филлеров на основе гиалуроновой кислоты.

С 30 до 35 лет

Начиная с 30 лет происходят более заметные гравитационные изменения, формируются складки, заломы и динамические морщинки.

В этом возрасте эффективны:

- препараты на основе гиалуроновой кислоты в процедурах биоревитализации, биоармирования;
- инъекции нейтропротеина;
- неодимовое омоложение лица;
- фототерапия;
- лазерная шлифовка на мягких параметрах.



Может показаться, что обращаться к косметологу нужно, только столкнувшись с возрастными изменениями кожи — морщинами, птозом, фотостарением. На самом деле проблему лучше профилактировать — с помощью подобранных по возрасту процедур и правильной уходовой косметики

С 35 до 40 лет

В этом возрасте развивается гликостарение, приводящее к формированию глубоких складок, морщин и брылей и появлению пигментных пятен.

Используются:

- инъекции гиалуроновой кислоты с пептидами или полинуклеотидами;
- SMAS-лифтинг;
- игольчатый RF-лифтинг;
- нитевые технологии.

С 40 до 50 лет

- регулярное проведение аппаратных методик;
- мезотерапия;
- ботулинотерапия;
- биостимуляторы на основе полимолочной кислоты и препараты с гидроксипатитом кальция.

Всем пациентам старше 40 лет мы назначаем питьевой коллаген и его прекурсоры, здоровое питание и регулярную физическую активность.

С 50 лет

- Комбинированные методы лечения — сочетание биостимуляторов и аппаратных методик.
- Пластические операции: блефаропластика, круговая подтяжка лица. ☞



Бакуридзе Нино Александровна
Врач-косметолог, кандидат медицинских наук



ВСТРЕЧАЙТЕ ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНОЙ НОЧИ В ГОДУ!

За месяц до Нового года

Можно сделать процедуру с помощью уникального препарата «Радиес». Он мгновенно корректирует морщины, придает четкость контуру лица, оказывает выраженный лифтинговый эффект, а еще надолго улучшает качество и внешний вид кожи благодаря биостимуляции (запуску выработки собственных эластина и коллагена).

Пройти Альтера-терапию — эффективное омоложение для тех, кто боится скальпеля. В основе ее работы — сложная система, которая создает микросфокусированный ультразвук, проникающий как в слои кожи, так и на уровень SMAS. Ультразвук «попадает» только туда, куда его направляет доктор, не повреждая соседние участки кожи, мышцы и сосуды. Благодаря этому воздействию кожа начинает подтягиваться, овал лица становится четким, а морщины разглаживаются. Альтера-терапия — выраженный эффект без длительной реабилитации!

За 2 недели до Нового года

Можно сделать контурную пластику лица с помощью филлеров — препаратов разной плотности и

вязкости на основе гиалуроновой кислоты или гидроксиапатита кальция.

Филлеры способны вернуть овалу лица «молодой» контур, скорректировать форму и размеры губ, скул, век, а также убрать носогубные заломы, омолодить лоб.

За неделю до Нового года

Пришла пора ботулотоксина! За неделю он успеет «встать», устранив мелкие и сделав менее заметными глубокие морщины.

Записывайтесь — и встречайте новогоднюю ночь по-королевски! ☘



Деушева Оксана Леонидовна
Врач-косметолог, дерматовенеролог



Посетите наш сайт
или запишитесь

РАССРОЧКА НА ОРТОДОНТИЮ В СТОМАТОЛОГИИ

НА 6 МЕСЯЦЕВ



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ

Как говорит наш ведущий косметолог, опытный и вдумчивый доктор, Мусарова Ирина Александровна: «Кожа — зеркало здоровья! Не получится сохранить красивую и упругую кожу, не скорректировав внутренние дефициты и дисбалансы. Поэтому я практикую комплексный подход и каждому на консультации расписываю антиэйдж-стратегию с пошаговым планом реализации».

Первый шаг. Консультация

На консультации важно не просто очертить круг эстетических проблем и задач, но и понять внутренние причины их возникновения.

Второй шаг. Чекап красоты

На этом этапе нужно сдать анализы крови — общий и биохимический—, а также провести исследования на выявление дефицитов витаминов и микроэлементов. «По результатам анализов я могу оценить качество обменных процессов и внести коррективы при необходимости. Для меня важны не только референсные значения (много/мало), но и соотношения показателей», — пояснила Ирина Александровна.

Третий шаг. Коррекция образа жизни

Качественный сон в темноте и тишине, регулярная физическая активность и менеджмент стресса — без этого невозможна эффективная работа организма. Например, поздний отход ко сну нарушает выработку гормона молодости — мелатонина, который ответственен за «ремонт» поломок, накопившихся за день. Гормоны стресса разрушают коллаген, а отсутствие физической активности нарушает микроциркуляцию, в результате кожа страдает от нехватки питательных веществ и кислорода.

Четвертый шаг. Питание

«Особое внимание уделяю питанию. Практически всегда использую тест “Иммунохелс”, показывающий, какие продукты вызывают “возмущение” организма и снижают иммунитет, а какие, наоборот, поддерживают его. По результатам анализов назначаю БАДы для коррекции дефицитов и для решения проблемы низкоуровневого хронического воспаления, балансирую питание по нутриентам», — рассказала Ирина Александровна.

Когда пациент начинает менять образ жизни и питание, это практически сразу отражается на внешнем виде: уменьшаются высыпания и сосудистая сеточка на лице, осветляются участки пигментации и нормализуется салоотделение. Пациенты отмечают и улучшение самочувствия: исчезает хроническая усталость, улучшается настроение, появляется энергия и нормализуется вес.

Пятый шаг. Использование инструментов современной косметологии

«На базе баланса здоровья и компенсации дефицитов приступаю непосредственно к работе с эстетическими проблемами. И здесь, я считаю, прежде чем приступать к лифтингу и воспол-



нению объемов, очень важно “оживить” кожу, вернуть ей упругость, плотность, сияние, убрать отечность и застой, выровнять тон. Для этого нужно восстановить микроциркуляцию и лимфоток, насытить ткани питательными и строительными материалами, восстановить гидрорезерв, нормализовать тонус микрососудов», — пояснила Ирина Александровна.

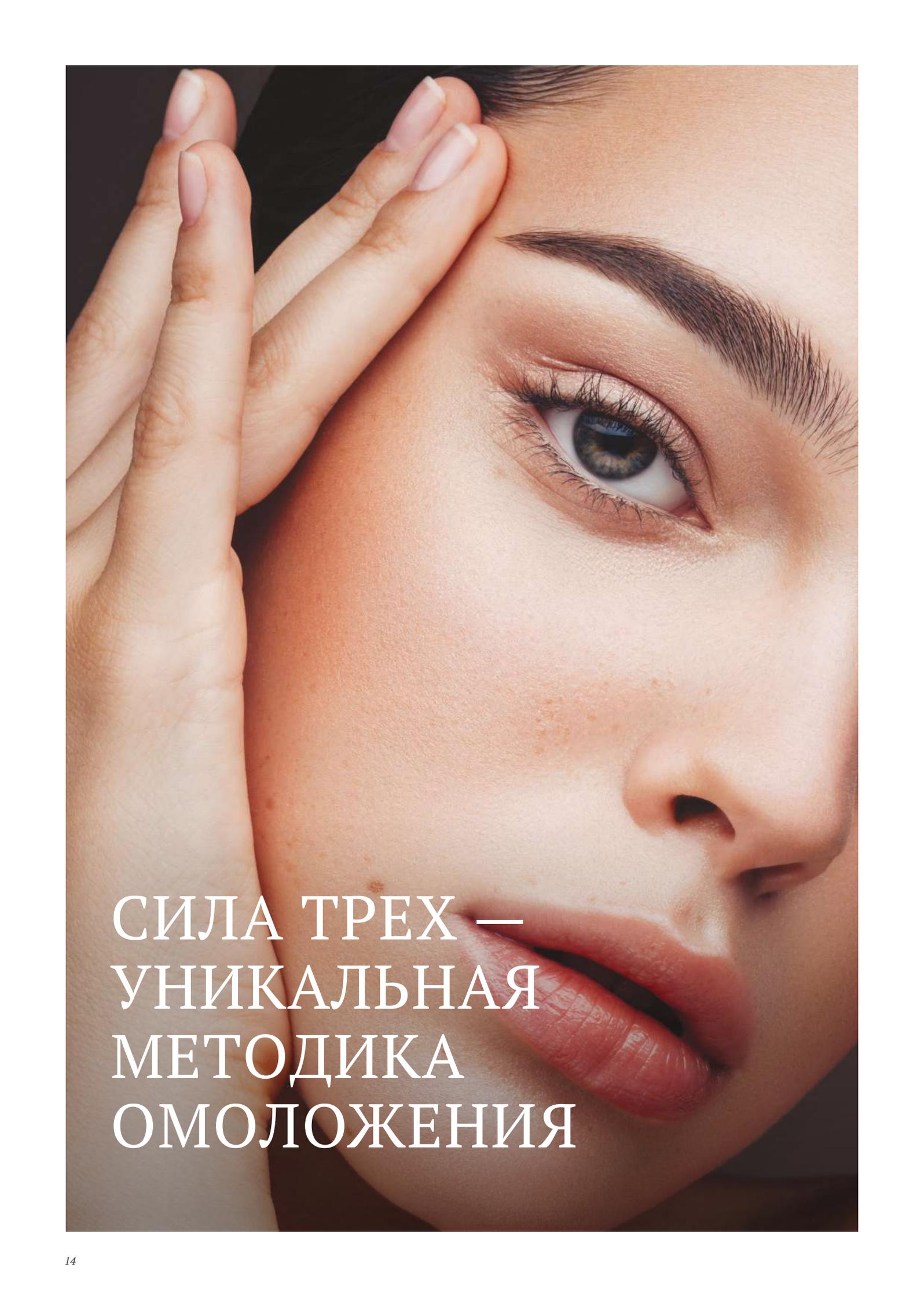
Для этого в нашей клинике применяются: фототерапия BBL и M22, радиочастотный игольчатый лифтинг InPipi, плазмотерапия, ботулинотерапия, а также инновационные методики с использованием препаратов Prohilo и Novacutan.

Следующий этап — работа со связочным аппаратом лица, уплотнение и лифтинг, компактизация жировых пакетов: малярных мешков, нависаний щек и усугублений носогубной складки, «брылей», «марионеток» и т.д. Для хорошего эффекта важно осуществлять работу со всеми слоями кожи, запуская процессы синтеза нового качественного коллагена. Для этого использую ультразвуковой SMAS-лифтинг Ulthera / Ultraformer, лазерные шлифовки и другие аппаратные и инъекционные методики.

И только после того, как сбалансирована работа всего организма, восполнены дефициты, снижен уровень воспаления в тканях, запущены собственные процессы омоложения и восстановления организма, нужно приступать к контурной пластике, если она требуется! ☺



Мусарова Ирина Александровна
Врач-косметолог, дерматовенеролог

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face. Her right hand is raised, with fingers gently resting on her forehead and temple. She has light-colored eyes, dark eyebrows, and full lips. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of her skin and the contours of her face. The background is dark and out of focus.

СИЛА ТРЕХ —
УНИКАЛЬНАЯ
МЕТОДИКА
ОМОЛОЖЕНИЯ

Четкий овал лица, плотная гладкая кожа без морщин — цель и мечта успешного современного человека. В наше время немодно быть неухоженным, ведь успех в любом деле всегда начинается с любви к себе!

Сохранить скульптурные скулы и подбородок, уменьшить глубокие и разгладить мелкие морщины помогает комплексная программа «ТриЛипоЛифт».

ТриЛипоЛифт — три вида воздействия для получения ошеломляющих результатов: аппаратные методики, инъекционная косметология и массаж.

Первый шаг. Аппаратные методики

В состав программы косметолог включает:

- Процедуру на аппарате Ultraformer — неинвазивную подтяжку и формирование контуров лица за счет высокоинтенсивного микро- и макрофокусированного ультразвука.
- Аппарат Sciton BBL, который работает с лицом с помощью высокоинтенсивного широкополосного света, оказывая выраженный эффект подтяжки и устранения отеков.
- Аппарат M22, модуль ResurFX — лазерное фракционное ремоделирование кожи — буквально «стирает» морщины любой глубины, выравнивает тон кожи и помогает избавиться от пигментных пятен.

Второй шаг. Инъекционные техники

Для коррекции овала лица в составе авторской программы используются:

- Липолитик — препарат помогает ремоделировать контур лица и шеи, «разрушает» отложения жира и корректирует размеры и форму щек. Также с его помощью можно подтянуть овал лица, улучшить контуры скул, избавиться от комочков Биша без операции.
- Препараты для стимуляции выработки коллагена — способствуют улучшению качества кожи и тормозят процессы старения.

Уникальность программы в том, что мы действуем на проблему изнутри и снаружи. Это помогает добиться ошеломительных результатов



Третий шаг. Трансбукальный массаж

Трансбукальный массаж лица — это комплексная реструктуризация мягких тканей лица с моделированием его средней и нижней трети. За счет двусторонней проработки мышц, образующих щечную и носогубную зоны лица, получается восстановить объем, тонус и эластичность самых глубоких мышечных пучков.

Помимо этого, в клинике имеют большой успех еще 2 вида массажа:

- Миопластический массаж лица в составе программы интенсивного лифтинга и омоложения Superlift — позволяет восстановить мышечный тонус и тургор окружающих тканей, стимулирует кровообращение и укрепляет овал лица, улучшает цвет кожи и помогает избавиться от морщин.
- Липоредуцирующий массаж лица — способствует уменьшению жировой прослойки, выведению продуктов липолиза вместе с застойной жидкостью, восстановлению тонуса и эластичности кожи.

Программа актуальна в любое время года, особенно перед праздниками и важными событиями, когда хочется быть на высоте! ☺



Кошель Антонина Викторовна
Врач-косметолог, физиотерапевт,
дерматовенеролог

4+1

ПЯТЫЙ СЕАНС МАССАЖА В ПОДАРОК!

Все виды
массажа тела

Массаж лица



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров

ТРИХОЛОГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ



ПОЧЕМУ
ВЫПАДАЮТ
ВОЛОСЫ

Проблема выпадения волос становится все более актуальной с каждым годом. Диагностика и поиск причин являются серьезной задачей для врача-трихолога, ведь причин для патологии немало. Об основных из них мы поговорим в нашей статье.

Наследственная предрасположенность

Вместе с шикарной гривой по наследству нередко передаются и проблемы.

Прогрессирующая потеря волос на голове в таком случае обусловлена атрофией волосяных луковиц под влиянием мужских половых стероидов. Встречается как у мужчин, так и у женщин. Вначале происходит диффузное истончение и поредение волос, затем — образование залысин и, наконец, полное облысение лобно-теменной зоны.

Беременность и роды

Послеродовое выпадение в течение 4-5 месяцев — физиологическое явление. Если же «волосопад» не останавливается, важно обратиться к грамотному трихологу, который сможет подобрать лечение даже для кормящей мамы.

Нарушение питания

Недостаток питательных веществ — частая причина выпадения волос. Несбалансированное или неполноценное питание, расстройства пищевого поведения или нарушения пищеварения могут послужить причиной дефицита питательных веществ.

Несбалансированное или неполноценное питание, расстройства пищевого поведения или нарушения пищеварения могут послужить причиной дефицита питательных веществ

Гормональный дисбаланс

И у мужчин, и у женщин за выпадение волос отвечает гормон дигидротестостерон (ДГТ), который в значительной степени отвечает за миниатюризацию волос.

Андрогенная алопеция — одна из часто встречающихся форм облысения из-за длительности течения и постоянства патологического процесса.

Стресс

Выпадение волос на фоне постоянных эмоциональных нагрузок и переживаний называется постстрессовым телогеновым выпадением, стресс приводит к истощению популяции стволовых клеток в волосяном фолликуле.

Последствия COVID-19

Во всем мире отмечены массовые обращения пациентов с жалобами на выпадение волос после COVID-19. Врачи связывают это с длительной лихорадкой, стрессом, системным воспалением и окислительным стрессом.

Процесс выпадения волос начинается, как правило, через 2-3-4 месяца после болезни и может продолжаться на протяжении 6-9 месяцев. Важно не паниковать: волосяные фолликулы не погибают, им нужна наша поддержка для восстановления. Важно организовать себе щадящий режим, полноценный отдых, сон и прогулки, сбалансированное питание, подключение витаминных комплексов с микроэлементами, психологический покой.

В любой ситуации важно не заниматься самолечением и обратиться к грамотному трихологу. Специалист проведет необходимую диагностику, установит причину и подберет соответствующее лечение! ☺



Андрюшкина Ирина Владимировна
Врач-трихолог, дерматовенеролог



ТОП-3 ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВОЛОС

К сожалению, за последние 10 лет значительно увеличилось количество обращений с жалобами на истончение и выпадение волос.

С проблемами сталкиваются не только мужчины, на прием к трихологу активно записываются женщины и даже дети.

К счастью, современная трихология предоставляет эффективные инструменты для лечения волос и кожи головы. Три из них пользуются большой популярностью в нашей клинике.

Плазмотерапия

Одной из эффективных методик, стимулирующих рост волос, является PRP-терапия — инъекции в кожу головы плазмы, обогащенной тромбоцитами.

Эффективность процедуры зависит от выбора специальной пробирки для проведения лечения. На сегодняшний момент одними из самых эффективных являются швейцарские (Regen Lab) и корейские (Ycellbio). Именно они позволяют получить плазму с максимальным количеством тромбоцитов. Также на процедуру влияет состояние организма — например,

уровень гемоглобина. Поэтому важно предварительно сдать анализы крови и проверить ряд показателей.

Курс составляет 3-5 процедур, которые выполняются 1 раз в месяц.

Лазеротерапия

Еще одной эффективной современной методикой является лазеротерапия. В нашей клинике есть два самых современных лазера: Mosaic и M22. Процедуры на них проходят без боли и неприятных ощущений — лазерный луч, не повреждая поверхность кожи, проникает к волосяному фолликулу и стимулирует ростковую зону волоса.

Курс состоит из 5 процедур, проводящихся с интервалом с интервалом в 2-4 недели.

Мезотерапия

Ну и наконец, в современной трихологии существует огромное количество мезококтейлей, включающих аминокислоты, витамины группы В, микроэлементы, плацентарные компоненты, которые врач подбирает индивидуально под поставленную задачу.

Процедуру нужно выполнять курсом 1 раз в неделю 5-10 раз.

Вид терапии и продолжительность курса лечения мы подбираем индивидуально для каждого пациента. ☺



*Копытина Виталия Вячеславовна
Врач-трихолог, дерматовенеролог*

СКИДКА 20% НА ЛАЗЕРНУЮ ШЛИФОВКУ

На аппаратах:

- M22
- AcuPulse CO2

**ВЫГОДА
ДО 15 300 Р**



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



ПЕРХОТЬ ЗИМОЙ — ОТКУДА БЕРЕТСЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ

Замечали, что холодной осенью и зимой появляется перхоть?

Мелкие чешуйки с кожи головы, появление которых сопровождается шелушением, ощущением зуда и стянутости в области волосистой части головы. Это объясняется тем, что кожа головы испытывает постоянные перепады температуры, «потеет» в шапке, иссушается под действием батарей центрального отопления.

О, да это просто перхоть! Сейчас куплю специальный шампунь — и все пройдет.

На самом деле все не так просто. Та самая перхоть может быть симптомом себорейного дерматита — воспаления кожи в результате нарушения выделения кожного сала и воздействия микробов.

А еще под маской простого дерматоза может скрываться такое опасное хроническое рецидивирующее заболевание, как псориаз. Согласно данным ВОЗ, с этой патологией в мире столкнулось уже более 125 миллионов человек.

Поэтому очень важно не заниматься самолечением, а доверить свое здоровье и красоту опытным специалистам.

Вернемся к себорейному дерматиту как самой частой причине перхоти. Мало кто знает, что это заболевание не только «оседает белыми хлопьями» на одежде, но может также стать причиной выпадения волос и распространяться на кожу лица, вызывая воспаления.

Чем может помочь доктор?

Во-первых, провести диагностику и установить истинную причину перхоти — это уже полпути к чистой и здоровой голове.

Во-вторых, назначит лечение — иногда это исключительно наружные средства — лосьон, тоник или крем. В тяжелых случаях могут потребоваться препараты для приема внутрь.

Ну и наконец, подберет правильные уходовые средства — шампуни, бальзамы и маски для волос — по степени тяжести заболевания, типу волос и кожи головы.

Главная рекомендация: не затягивайте с визитом к доктору. Чем раньше начать работать с проблемой, тем быстрее от нее можно избавиться. ❄



Архипенкова Алла Анатольевна
Врач-дерматовенеролог

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Seline
beauty 

СКИДКА 20% НА КУРС ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ КАПЕЛЬНИЦ

КУРС ИЗ 3-Х ПРОЦЕДУР

СО СКИДКОЙ 15%

КУРС ИЗ 5-ТИ ПРОЦЕДУР

СО СКИДКОЙ 20%



Посетите наш сайт
или запишитесь

*Подробнее о специальном
предложении уточняйте у менеджеров



УКУТЫВАЕМ МОРЕМ

Морская вода и водоросли издавна помогли сохранять красоту и здоровье, а талассотерапия активно используется косметологами всего мира и по сей день.

Одним из ярких примеров качественных продуктов для «морского ухода» является линейка косметики Thalasso Bretagne, которую мы используем в нашей клинике для бережного и эффективного ухода. Среди множества инструментов талассотерапии мы активно используем самые результативные из них в масштабах мегаполиса: обертывания, массажи и маски.

Обертывание — уникальная процедура со множеством эффектов

Мы используем для обертывания линейку продуктов высочайшего качества — косметику Thalasso Bretagne.

Курс обертываний рекомендован тем, кто хочет:

- избавиться от лишних килограммов;
- справиться с целлюлитом;
- уменьшить отечность;
- восстановиться после тяжелых физических нагрузок и спорта;
- наладить состояние нервной системы и уменьшить пагубное влияние стресса на организм.

Ну и наконец, талассотерапия — это возможность «окупиться» в море в самом центре Москвы!

Талассотерапия как искусство

В основе нашей работы — персонализированный подход, поэтому схема обертываний и других процедур талассотерапии подбирается индивидуально для каждого клиента, исходя из его запросов и пожеланий.

Комплексные программы помогают не только улучшить состояние и рельеф кожи, избавиться от лишних килограммов и сгладить проявления целлюлита. Талассотерапия — еще и незаменимый способ восстановления в условиях современного темпа жизни. Хронические стрессы, недосып, эмоциональное напряжение — все это не только ухудшает качество жизни, но и отражается на внешности.

Наши программы стимулируют метаболизм, улучшают работу эндокринной системы, способствуют укреплению иммунитета и приводят в равновесие психоэмоциональный фон.

Массаж с морскими глинами

Не любите обертывания, но хотите получить пользу моря? Записывайтесь на массаж с использованием уникальной морской глины. Продукт содержит большое количество магния, который благотворно влияет на состояние кожи, а также хорошо расслабляет мышцы и нервную систему. ☺



*Липин Михаил Николаевич
Специалист по телу, эстетист клиники Seline*



КАК ОТ СТОПЫ ЗАВИСИТ ОСАНКА

Осанка аристократа всегда выделяет человека из толпы.

При этом мало кто задумывается об этом важном кусочке пазла в общей картине красоты. Мы боремся за изящество нашего тела, идеальность форм и плавность линий. Но иногда стройные ноги, плоский живот и накачанные ягодицы все равно не дают желаемого образа. В чем же дело? В осанке!

При этом сохранить ее в идеальном состоянии крайне сложно. Сидячий образ жизни и работы, время, проведенное за гаджетами, и сам факт прямохождения — все это создает большую нагрузку на наш позвоночник. И, как следствие, приводит к проблемам с осанкой.

А еще мало кто знает, что красивая осанка с ее обязательными атрибутами — прямой спиной, втянутым плоским животом и «грудью колесом» — начинается со стопы. Да, именно наши стопы и их состояние отвечают за правильную осанку и грациозность нашего тела. Нарушение опорно-рессорной функции стопы неизменно ведет к выпячиванию живота, сутулости плеч и наклоненной вперед шее.

Наше тело целиком и полностью подчинено законам биомеханики, поэтому уплощение свода стопы

под воздействием негативных повседневных факторов неизменно приводит к нарушению осанки, асимметрии тела — например, когда одно плечо выше другого. Причиной этих и многих других проблем чаще всего является нарушение опорно-рессорной функции стоп.

«Что же делать?» — спросите вы. Обратиться к грамотным специалистам. Существуют тесты и другие исследования, которые позволяют определить состояние стопы и составить схему грамотной и комфортной коррекции — для удобства ног, красоты и здоровья тела! Важно помнить, что максимально эффективным всегда является комплексное лечение. В клинике Seline специалист по телу поможет вам справиться с накопившимися негативными последствиями, вызванными нарушением опорно-рессорной функции стопы.

А еще встречайте упражнения для стоп:

- Ходите ежедневно на носочках в течение 5 минут.
- Ходите поочередно по внутренней и внешней стороне стопы 3-5 минут.
- Катайте стопой теннисный мяч в течение одной минуты для каждой стопы. ☺



*Конаневич Владимир Григорьевич
Специалист по телу*

СТОМАТОЛОГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ



ТРИ ШАГА ДО БЕЛОСНЕЖНОЙ УЛЫБКИ

Бережное и эффективное отбеливание зубов является одной из самых востребованных услуг, особенно в преддверии праздников. Получить красивую улыбку можно всего за три шага!

Первый шаг. Гигиеническая чистка

Во время первого визита в клинику доктор проводит тщательную диагностику, дает индивидуальные рекомендации по уходу за ротовой полостью и подбирает оптимальный вариант отбеливания.

Чтобы получить максимальный эффект, очень важно предварительно провести профессиональную гигиеническую чистку зубов. Гигиенист удалит зубной налет, уберет камни и подготовит зубную эмаль с помощью ультразвукового аппарата. Благодаря современной методике Air Flow можно убрать налет из труднодоступных мест, в том числе из промежутков между зубами.

Через три дня после гигиенической чистки можно проводить отбеливание.

Второй шаг. Отбеливание зубов
Для отбеливания зубов в клинике используется эффективная методика — ZOOM 4, которая всего за час может осветлить эмаль на 8-12 полутонов.

ZOOM 4 — уникальная методика отбеливания без повреждения эмали. В нашей клинике используется лампа ZOOM 4. Изготовленная по технологии LED — самой современной в отбеливании. Холодный источник света и низкая концентрация активного геля оказывают самое бережное воздействие на эмаль. При этом эффект от новой системы на целых 50% выше по сравнению с действием других аппаратов. Причем не только сразу же после процедуры, но и спустя неделю и месяц.

Третий шаг. Контроль и защита

Через две недели мы проводим контрольный осмотр, на котором врач оценивает результаты отбеливания. И, если чувствительность зубов сохраняется, проводится повторная реминерализующая терапия. ☺



*Доронина Надежда Николаевна
Специалист по гигиене*

Программы Dental Check Up



Запишитесь
в WhatsApp

Dental Check Up Lite

Красивая улыбка лучше самого дорогого бриллианта способна украсить и преобразить внешность. Но она невозможна без здоровья всей полости рта. В соответствии с программой чекапа опытные доктора (стоматолог-терапевт, стоматолог-ортопед или ортодонт) проведут комплексную диагностику и составят оптимальный план лечения. Кроме того, вас ждет профессиональная гигиена полости рта, после которой улыбка станет заметно белее. А в конце — приятный подарок для сияющей здоровьем улыбки в домашних условиях.

*** Обратите внимание, что профессиональная гигиена отдельно стоит 6900 р., а в программе Dental Check Up Lite вы получите еще 2 консультации специалистов и компьютерную томографию.**

СТОИМОСТЬ
8900 р.

Dental Check Up Standard

Как составить полное представление о здоровье полости рта в кратчайшие сроки, оценить состояние челюсти и зубов, а также обрести идеальную белоснежную улыбку? Только с помощью программы Dental Check Up Standard, которая включает все этапы, необходимые для получения детальной клинической картины и точной постановки диагноза. Наши лучшие специалисты и трехмерная компьютерная томография челюстно-лицевой области сделают диагностику максимально эффективной. А профессиональная гигиена полости рта и 2 цикла комфортного отбеливания зубов на лампе Philips Zoom 4 подарят вашей улыбке идеальное здоровое сияние.

*** При этом пакет услуг по программе Dental Check Up Standard выгоднее, чем 2 цикла отбеливания отдельно (29 400 р.). Разумная экономия с пользой для здоровья!**

СТОИМОСТЬ
28 000 р.

Dental Check Up Premium

Сохранить зубы здоровыми на долгие годы — совершенно понятное и естественное желание. Программа Dental Check Up Premium включает в себя не только полное стоматологическое обследование с заключениями и подробными рекомендациями всех необходимых специалистов, профессиональную гигиену полости рта, но и полные 3-4 цикла отбеливания зубов на лампе Philips Zoom 4. Вы пройдете комплексную диагностику, а также быстро и безопасно осветлите зубы на 12–14 оттенков!

*** Вне программы Dental Check Up Premium 4 цикла отбеливания и обязательная чистка перед ними обойдется в 38 900 р. Выбирайте лучшее для своей улыбки!**

СТОИМОСТЬ
46 000 р.



ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА БЕЗ БОЛИ И ДИСКОМФОРТА

По статистике, около 80% населения страдает от нарушения прикуса, что, в свою очередь, создает эстетический дискомфорт, проблемы с дикцией и жеванием и даже может стать причиной головной боли.

Несмотря на это, далеко не каждый из нас обращается к ортодонту, боясь долгой, болезненной и дискомфортной коррекции с помощью брекетов. Хорошая новость! Есть эффективная альтернатива — элайнеры — прозрачные тончайшие каппы.

Прозрачные элайнеры: как выглядят на зубах
Каппы выполнены из тончайшего прозрачного полимера и плотно прилегают к зубам, благодаря чему они практически незаметны. Поэтому элайнеры идеально подходят для публичных людей и стеснительных подростков.

Исправление прикуса с помощью капп эффективно при:

- скученности зубов;
- промежутках между зубами;
- подготовке к хирургическому лечению, имплантации и протезированию.

Как происходит подготовка к элайнерам

На первой встрече ортодонт — специалист по коррекции прикуса — проводит осмотр и выполняет ТРГ (телерентгенограмму), позволяющую визуализировать твердые и мягкие ткани черепа, положение, наклон и смещение зубов. На основании полученных результатов составляется индивидуальный план лечения и выбирается система для коррекции.

Затем ортодонт направляет пациента к гигиенисту для профессиональной чистки зубов и к терапевту для санации ротовой полости и устранения кариеса. Здоровые зубы — необходимое условие для коррекции прикуса!

Что происходит после подготовки

Во время второго визита к ортодонту проводится несколько процедур:

Сканирование челюстей после проведенной подготовки и лечения зубов — это необходимо для изготовления элайнеров. Специальная программа анализирует множество параметров и моделирует все процессы исправления прикуса, позволяя точно спланировать коррекцию и СРАЗУ задать все необходимые параметры каптам, будь их 10 или 50. Во время выполнения процедуры стоматолог проводит миниатюрным датчиком по зубам, и на экране создается цифровая модель зубного ряда, идентичного зубам пациента.

Точность выполнения составляет 99,9%, сканирование занимает не более 5 минут и избавляет от снятия оттисков слепочной массой.

Также во время сканирования ротовой полости запускается специальная программа — с ее помощью ортодонт может показать пациенту на мониторе исходную ситуацию, этапы коррекции прикуса, движение зубов и, самое главное, окончательный вариант — красивую и здоровую улыбку. Получается, результат можно увидеть еще до начала лечения!

Элайнеры — самый удобный, эстетичный, незаметный, но при этом эффективный способ коррекции прикуса



Компьютерная томография, результаты которой используются для моделирования движения корней. Такой подход помогает сделать коррекцию максимально эффективной и безопасной, однако требует высокой квалификации и опыта специалиста, поэтому применяется не во всех клиниках.

Как используют каппы

Во время третьего визита ортодонт проводит установку аттачментов — незаметных микрозамочков для фиксации элайнеров, надевает первые каппы и подробно рассказывает пациенту о правилах ухода и гигиены. Процесс запущен!

Пациент покидает клинику с 6 пронумерованными парами капп, каждую из которых предстоит носить 2 недели.

Когда вновь к ортодонту

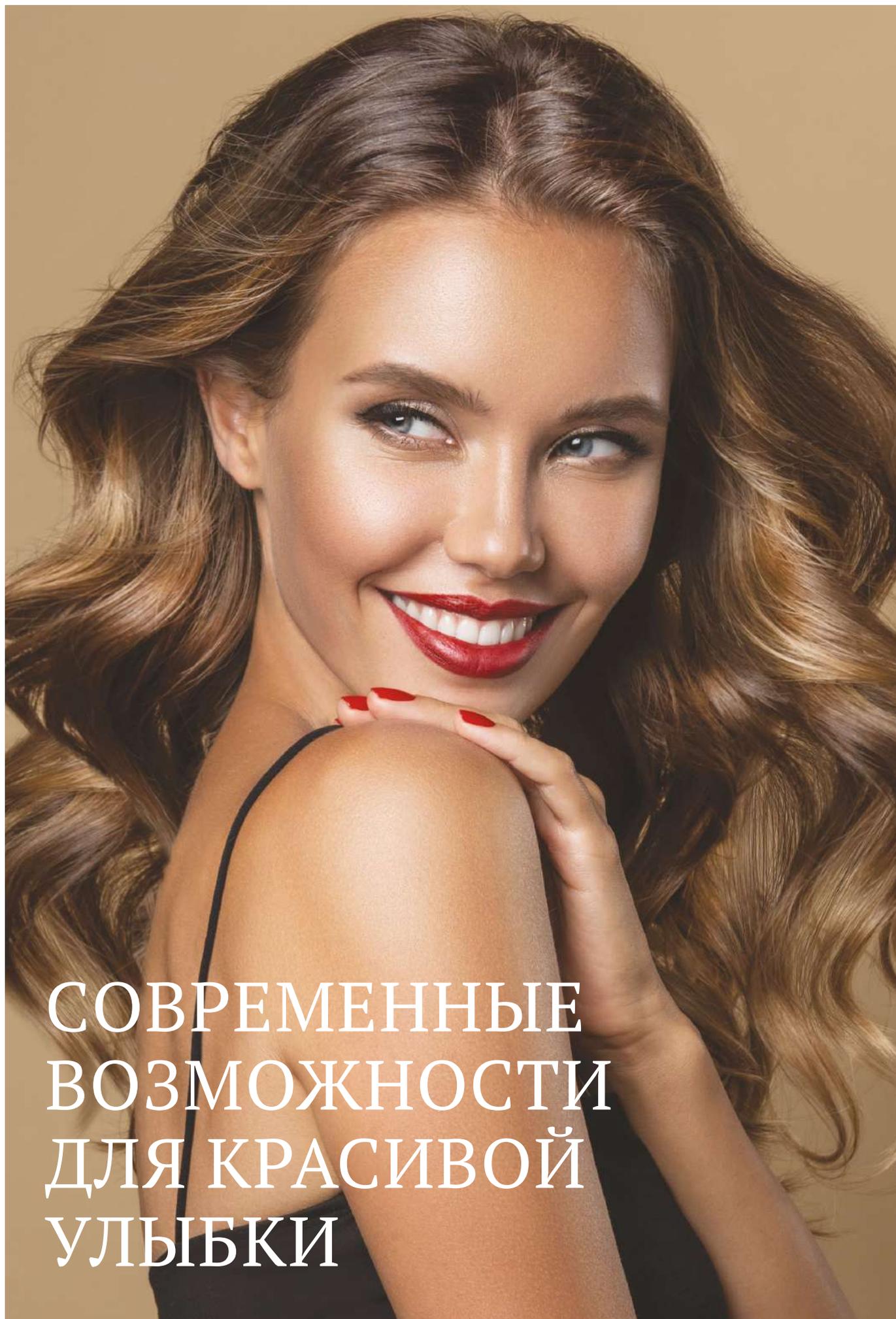
Через 2 месяца пациента ждет контрольный осмотр ортодонта и новая порция капп. Приятная новость — делать сканирование или другие исследования нет необходимости! Программа помогает стоматологу рассчитать параметры сразу для всех съемных капп, необходимых для коррекции прикуса, во время второго визита и сканирования.

Каждая каппа немного меняет положение зубов. При достижении нужного эффекта надевается следующая пара. И так до тех пор, пока улыбка не станет идеальной!

Преимущество установки элайнеров в клинике Seline Мы предоставляем возможность провести ортодонтическое лечение в рассрочку: 50% от суммы пациент оплачивает сразу, остальное — равными долями на протяжении 6 месяцев. ☺



Шербакова Людмила Юрьевна
Врач стоматолог-ортодонт



СОВРЕМЕННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
ДЛЯ КРАСИВОЙ
УЛЫБКИ

Еще пару десятков лет назад основной задачей стоматолога было только вылечить зубы, эстетическая сторона вопроса не учитывалась. Но в современной стоматологии все стало несколько иначе. Безусловно, здоровье имеет первостепенное значение, но также важна и эстетика. Ведь красивая улыбка во многом является залогом успеха современного человека.

Что может сделать современная стоматология?

Восстановить жевательную функцию, четкость дикции и овал лица, если у пациента частично или даже полностью отсутствуют зубы. Это положительно отразится на функционировании организма в целом и вернет пациенту уверенность в себе.

Выровнять зубной ряд брекетами, элайнерами и пластинами. Правильный прикус — это не только ровные зубы и красивая улыбка, но и правильная осанка, отсутствие головной боли и прекрасное самочувствие.

Отреставрировать зубы

Художественная реставрация — это современный стандарт воссоздания с помощью композитных материалов анатомической формы зуба, структуры и природного оттенка. Эстетические реставрации — ряд процедур, нацеленных на восстановление и одного зуба, и всего зубного ряда, такой способ избавляет от сколов, микротрещин и больших щелей.

Доктор направляет пациента к смежным специалистам, чтобы те выполнили определенные задачи согласно плану терапии

Отбелить зубы

Эта популярная процедура эстетической стоматологии позволяет осветлить зубы даже на 8 тонов. В нашей клинике мы работаем с системой последнего поколения технологий Philips ZOOM 4 — эта методика гарантирует быстрое и максимальное осветление, с гарантией безопасности для вашей эмали.

Протезировать зубы

Протезирование с помощью современных коронок и виниров помогает не только с лечебной, но и с эстетической точки зрения.

Виниры выравнивают зубные ряды, позволяют выбрать любой оттенок «эмали» и получить действительно красивую голливудскую улыбку. Они «прикрепляются» на лицевую поверхность зуба, охватывая боковые и режущую поверхности.

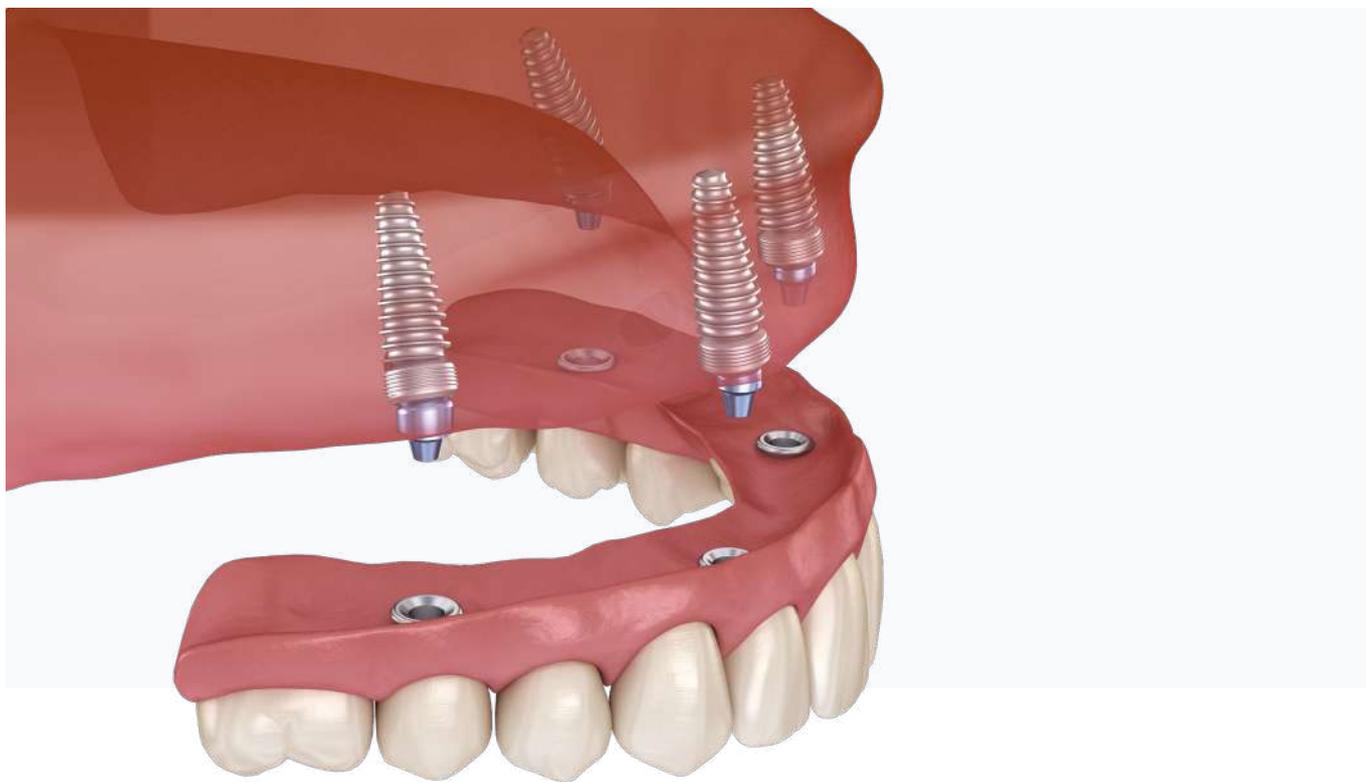
Коронки дают возможность восстановить разрушенные зубы — и сделать это максимально эстетично, чтобы пациент мог гордиться своей улыбкой.

Составлением плана протезирования зубов занимается грамотный и опытный ортопед, ориентируясь на индивидуальные особенности и пожелания клиентов. При необходимости доктор направляет пациента к смежным специалистам, чтобы те выполнили определенные задачи согласно плану терапии — например, залечили кариес или провели гигиеническую чистку зубов.

Какую улыбку хотите вы? Выберите сами в нашей клинике, а мы поможем осуществить мечту! ☺



Ляхов Сергей Владимирович
Врач стоматолог-ортопед, гнатолог



ALL-ON-4 СКОРОСТЬ И КОМФОРТ

All-on-4 — уникальная возможность быстро восстановить красивую улыбку даже при полном отсутствии зубов!

Что такое All-on-4

Это уникальная технология восстановления зубного ряда при дефиците костной ткани и полном отсутствии зубов с помощью всего четырех имплантов.

All-on-4 — ваш шанс на здоровую и счастливую улыбку, если есть:

- адентия, то есть полное отсутствие зубов;
- пародонтоз или шаткие зубы;
- противопоказания к классической имплантации.

Преимущества All-on-4

Процедура способствует повышению качества жизни

Вы сможете забыть про съемные протезы и снова есть любую любимую еду и улыбаться красивой улыбкой.

All-on-4 позволяет сформировать оптимальную стоимость

All-on-4 экономичнее, чем полная имплантация верхней и нижней челюстей отдельными имплантами.

Восстановление зубных рядов в короткие сроки

All-on-4 — это восстановление зубного ряда всего за 1-3 дня! После установки имплантов к ним сразу же или в течение 3 дней после вживления крепится несъемный протез. Это позволяет пациенту вернуться к привычной активной жизни в кратчайшие сроки.

Максимальный комфорт

Для комфорта пациентов в клинике доступны различные варианты анестезии: классическое обезболивание, седация или наркоз, которые осуществляются под обязательным наблюдением врача-анестезиолога. ☺



*Хананаев Илья Танхумович
Врач стоматолог-ортопед*

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

СТОМАТОЛОГИЯ

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ



КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД

Как диетолог-нутрициолог, я могу начать свой текст со слов: исключите майонез, алкоголь, жирное, сладкое и т.д.

Но все мы понимаем, что без этих продуктов и напитков обходится редкий стол в нашей стране. Поэтому я вижу свою задачу не в том, чтобы ставить запреты. Я хочу рассказать, как позаботиться о себе в долгие праздничные застолья.

Итак, встречайте топ рекомендаций, как встретить Новый год:

- Не голодайте в этот день: важно иметь 3-4 приема пищи, как и всегда.
- Не готовьте еду сразу на все 10 дней. Сохранить свежесть блюд не удастся, поэтому есть риск получить отравление.
- Используйте правило составления тарелки здорового питания: 50% должно приходиться на овощи — свежие, обработанные, ферментированные — и по 25% на белки и углеводы.

Советы для уменьшения последствий переедания:

- *За час до праздника и перед сном после него примите сорбент.*
 - *Во время застолья используйте ферменты.*
 - *Полутру не забудьте витамины группы В и С.*
- Поставьте в центр стола тарелку со всевозможными свежими овощами: помидорами, перцем, огурцами, зеленью и салатными листьями, палочками свежей моркови и сельдерея. И начинайте трапезу с них. Клетчатка, которой богаты овощи, является отличным сорбентом. А также она замедляет усвоение последующей пищи и снижает риск скачков глюкозы в крови.
 - Не забывайте про продукты ферментации — квашеную капусту или ким-чи. Они являются источником натуральных пробиотиков, ферментов, витаминов и минералов — верных помощников пищеварения.
 - Если без традиционных оливье, селедки под шубой, мимозы стол немислим, попробуйте заменить майонез на соус из горчицы, греческого йогурта и лимонного сока. Вместо колбасы добавьте курицу или постную говядину, горошек выбирайте свежий или замороженный, а кукурузу без сахара.
 - Основным блюдом может быть любой источник животного белка — мясо или рыба. Рекомендую готовить их в духовке с ароматными специями.
 - Старайтесь пить больше воды, это компенсирует возможное обезвоживание на фоне алкоголя. ☘



*Черняева Мария Викторовна
Врач-диетолог, нутрициолог*

Комплексный расширенный Check Up

4 Приема у специалистов
и прием-заключение
по результатам исследований

13 Исследований аппаратной
диагностики

71 Лабораторное исследование

С возрастом организм сильно меняется, важно держать этот процесс под контролем, чтобы не допустить развития скрытой (и не только) патологии. Доктора рекомендуют про-ходить check up не реже одного раза в год, особенно если вы периодически испытываете следующие состояния:

- головные боли;
- проблемы с пищеварением;
- регулярная слабость, быстрая утомляемость;
- потливость;
- проблемы со сном.

После прохождения программы и выполнения всех рекомендаций ваше самочувствие значительно улучшится, а вместе с ним – и настроение. И помните, что наша программа Check up – это не только полезно, но и выгодно!

СТОИМОСТЬ
84 500 Р
76 050 Р



МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ...

Беспроигрышный наряд на новогоднюю вечеринку, корпоративный праздник или свидание. Всегда стильно, всегда модно, всегда уместно.

Но что делать, если коварная венозная сеточка на ногах не дает почувствовать себя в нем королевой? Этот вопрос мы задали флебологу, главному врачу клиники Seline Сухорукову Евгению Анатольевичу.

Евгений Анатольевич, мы слышали, что есть способ эффективного и при этом безболезненного удаления венозной сеточки CLaCS (Cryo Laser & Cryo Sclerotherapy)?

Да, мы в клинике активно применяем эту методику. Это новейший вариант комбинированной терапии расширенных вен и венозных капилляров.

Процедура включает интенсивную трансдермальную лазерную терапию и инъекционную склеротерапию. Все это сопровождается дополненной реальностью (специальная оптическая система – веновизор VEIN FINDER) при охлаждении кожи. Благодаря комплексному воздействию удается добиться хорошего эффекта без боли и дискомфорта для пациента.

А как выполняется процедура CLaCS?

Лазер воздействует на венозный капилляр или венозную стенку и вызывает «точечный» фототермолиз без повреждения кожи. Просвет венозного капилляра в ту же секунду сокращается. Буквально сразу же в нужную вену вводится склерозант, который «склеивает» вену. Во время процедуры мы тщательно контролируем процесс с помощью специальной увеличительной оптической системы, сканирующей вены. Благодаря этому можно хорошо видеть даже самые мелкие сосуды.

Очень интересно! А можете рассказать подробнее про оптическую систему, как она работает?

Процедура выполняется с помощью специальной увеличительной оптической системы, сканирующей вены (веновизор VEIN FINDER). Благодаря ей врач видит самые мелкие венозные сосуды, которые не всегда можно рассмотреть невооруженным глазом. Система с помощью специальных инфракрасных сенсоров сканирует вид венозной сетки, затем увеличивает его и проецирует на поверхность кожи. Такое изображение сосудов на поверхности кожи и называют дополненной реальностью.

А когда пациент сможет увидеть результаты процедуры?

Как правило, вены исчезают в течение 4-6 недель после проведения последнего сеанса CLaCS. Самые мелкие могут исчезать сразу после первой процедуры, с крупными сосудами иногда приходится повозиться, но результат будет радовать долгие годы!

А всегда ли стоит выбирать CLaCS?

Несмотря на то, что CLaCS — эффективный способ, в нашем арсенале также есть лазерное эндоваскулярное лечение варикоза подкожных вен и масса других методик. Для достижения оптимального результата может потребоваться комбинация. Подобрать максимально эффективный вариант я смогу на консультации, тщательно оценив индивидуальные особенности каждого пациента. ☺



Сухоруков Евгений Анатольевич
Врач хирург-флеболог, артролог, врач УЗД



5 ФАКТОРОВ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Чтобы сохранить женское здоровье на долгие годы,
важно следовать нескольким правилам.*

Своевременно опорожняйте
мочевой пузырь

Таким образом вы снизите риск возникновения
циститов и пиелонефритов.

Следите за весом

Для женского здоровья одинаково опасны как
ожирение, так и дефицит веса. Поэтому старай-
тесь питаться сбалансированно, чтобы поддер-
живать индекс массы тела в оптимальных зна-
чениях.

Занимайтесь спортом

Особенно это актуально для женщин, которые
большую часть дня проводят сидя: физическая
активность необходима для нормального кро-
воснабжения в органах малого таза.

Регулярно обследуйте
молочные железы и посещайте
гинеколога

Ежемесячно проводите самообследование, а раз
в год проходите обследование у маммолога с
проведением УЗИ молочных желез (до 40 лет)
или маммографии (после 40 лет).

К гинекологу рекомендуется обращаться мини-
мум раз в год — проходить осмотр, сдавать ана-
лизы, делать УЗИ.

*Женское здоровье —
это не только хорошее
самочувствие. От
него во многом
зависит настроение,
продуктивность, внешний
вид и качество жизни*



Крепкие интимные мышцы —
надежная опора для
внутренних органов

От слабости интимных мышц страдает не толь-
ко сексуальная жизнь, но и состояние внутрен-
них органов. К сожалению, это приводит к не-
держанию мочи. Что может стать для женщины
не только неприятным симптомом, но и причи-
ной формирования комплексов.

По данным Всемирной организации здравооо-
хранения, каждая 3-я женщина в мире страдает
недержанием мочи в той или иной степени! Но
в действительности эта цифра намного выше,
ведь проблема деликатная, поэтому женщина
нередко оттягивает визит ко врачу.

Для профилактики недержания укрепляйте ин-
тимные мышцы:

1. Регулярно выполняйте упражнения Кегеля.
2. Используйте специальные массажеры и тре-
нажеры.
3. Пройдите процедуру интимного омоложе-
ния с помощью CO₂-лазера. ☺



*Макарищева Татьяна Ильинична
Врач акушер-гинеколог, кандидат
медицинских наук*

Стартовый Check Up

1 Первичный прием терапевта
и прием-заключение
по результатам исследований

4 Исследования аппаратной
диагностики

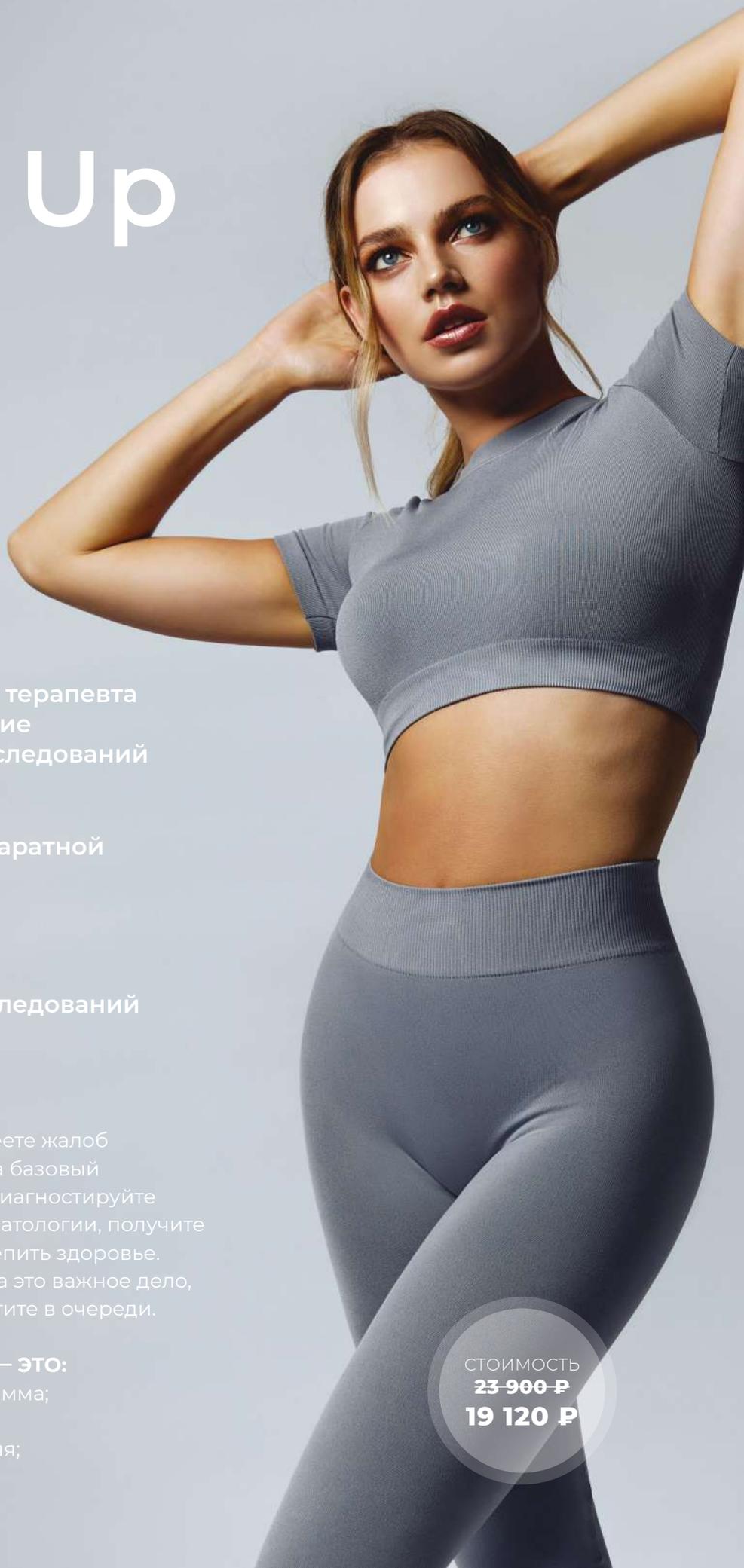
19 Лабораторных исследований

Вы хорошо себя чувствуете, не имеете жалоб и хронических заболеваний? Тогда базовый Check up — это то, что нужно! Продиагностируйте организм, не допустите развития патологии, получите ценные рекомендации, чтобы укрепить здоровье. Выделите всего несколько часов на это важное дело, и при этом ни минуты вы не потратите в очереди.

СТАРТОВЫЙ CHECK UP В SELINE — ЭТО:

- четкая, последовательная программа;
- только доказательная медицина;
- специалисты высочайшего уровня;
- премиальный сервис.

СТОИМОСТЬ
~~23 900 Р~~
19 120 Р





КАК БУДУЩЕЙ МАМЕ ДЫШАТЬ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Особенности беременности при бронхиальной астме

Бронхиальной астме посвящено множество статей и книг — это неудивительно, учитывая печальные цифры статистики. По разным источникам, во всем мире от заболевания страдает не менее 300 миллионов человек!

Большинство из нас знают, конечно, что виноваты аллергены — бытовая химия, шерсть животных и цветущие растения. Однако для многих станет сюрпризом, что бронхиальная астма официально входит в чикагскую семерку психосоматических заболеваний. Получается, для успешного лечения требуются не только препараты, диета и охранительные мероприятия по избеганию аллергенов, но и психотерапия.

Отдельного внимания заслуживает бронхиальная астма во время беременности — как поддержать здоровье мамы и не навредить при этом развивающемуся организму малыша?

Независимо от проявлений астмы в период беременности, такие пациентки должны регулярно получать препараты базисной терапии. Многочисленные исследования последних лет показали: негативных последствий от приема матерью

ингаляционных «гормональных» препаратов у новорожденного не развивается. Напротив, при отсутствии правильного полноценного лечения бронхиальной астмы развивается плацентарная недостаточность, плод страдает от недостатка кислорода, что чревато гипотрофией и преждевременными родами.

Примечательно, что, по словам специалистов, большинство женщин жалуются на обострения астмы между 12-й и 24-й неделями. Но в последний месяц перед родами многие будущие мамы замечают значительное улучшение своего состояния.

Хорошая новость: независимо от проявлений астмы в период беременности, женщины, страдающие этим заболеванием, по словам специалистов, могут рожать самостоятельно — астма не входит в число показаний к кесареву сечению.

Если беременность только планируется — проконсультируйтесь с лечащим врачом, важно добиться максимально устойчивой ремиссии и подобрать препараты поддержки, разрешенные будущим мамам. ☺



*Коровкина Елена Сергеевна
Врач аллерголог-иммунолог, кандидат
медицинских наук*



КАК ОСАНКА
ОТРАЖАЕТСЯ
НА ВАШЕМ ЛИЦЕ

Мы знаем, что лицо отражает состояние нашей души. Но знали ли вы, что по лицу можно прочесть, в каком состоянии находится... тело? Несовершенства кожи, морщины, отеки — все это логично вписывается в тему превентэйдж (профилактической и антивозрастной медицины).

Куда идет человек, которому нужно избавиться, скажем, от носогубных складок? Скорее всего, к косметологу. Или сразу подключает «тяжелую артиллерию» — пластическую хирургию.

Это неудивительно. Мы привыкли воспринимать тело и лицо по отдельности. Но я хочу рассказать о другом подходе — холистическом, который рассматривает тело и лицо в единстве.

Лицо миофасциально неразрывно связано со всем телом. Движения тела, равно как и их недостаток, неизбежно отразятся на лице.

При нарушении осанки и изменении обменных процессов в связи с патологическим напряжением мышц спины и шеи возникают условия для образования второго подбородка и горизонтальных морщин на шее — колец Венеры. Сильнее всего неправильное положение позвоночника во время работы сказывается на состоянии шеи, которая склонна стареть быстрее других зон.

Максимальный результат всегда возникает от комплексной работы над собой. Улучшив осанку, поработав над стопой и посетив косметолога, можно надолго сохранить свежесть и молодость

Нарушение работы височно-нижнечелюстного сустава и изменение прикуса ведут к изменению овала лица. Также изменения положения стопы ведут к нарушению осанки, которое влечет за собой отеки на лице и мешки под глазами.

А ведь проблемы с нарушением осанки и мышечный гипертонус есть почти у всех. Стоячая или сидячая работа, отсутствие двигательной нагрузки, возраст старше 30 лет, стрессы — все это факторы риска. Боль в коленях и спине, судороги, отеки — яркие признаки того, что телу нужно уделять больше внимания.

Как вернуть себе молодость?

- Своевременно и регулярно проводить обследование организма, в том числе делать узконаправленные чекапы.
- Дополнять свой график дня физическими упражнениями — даже 5-минутная, но регулярная гимнастика улучшит общее состояние.
- Профилактически проводить курсы общего массажа, эндосферы и др.
- Регулярно посещать стоматолога и выполнять его рекомендации.

Все это позволит совместно с работой косметологов сохранить физическое и эстетическое здоровье в течение долгих лет! ☺



Оболенская Алла Евгеньевна
Врач-реабилитолог, физиотерапевт



КАК УКРОТИТЬ МИГРЕНЬ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС МИГРЕНЬ, И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ!

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС МИГРЕНЬ?

Задайте себе три вопроса:

- *Случаются ли у вас приступы головной боли, сопровождаемые повышенной чувствительностью к свету и звукам?*
- *Бывает, что испытываете тошноту или рвоту?*
- *Головная боль усиливается при физической нагрузке?*

Если вы дважды ответили «да», то есть вероятность мигрени!

Мигрень — особый вид головной боли, который оказывает существенное влияние на качество жизни и возможность полноценно работать. Доказано, что при всего двух приступах в месяц пациент теряет 2 года жизни в самом ее расцвете (15-45 лет).

Различные внутренние и внешние причины могут послужить триггерами (активаторами) мигрени:

- *Гормональный фон: месячные, овуляция, прием контрацептивов.*
- *Некоторые продукты питания: сыр, шоколад, орехи и пр., алкоголь (особенно красное вино).*
- *Психоэмоциональное состояние: переутомление, тревога и т.п.*
- *Изменения погоды.*
- *Ряд других факторов: недостаток или избыток ночного сна (головная боль выходного дня), духота, яркий или мерцающий свет, шум и пр.*

Терапия мигрени направлена на купирование приступов и их предупреждение.

Приступ мигрени легкой и средней степени хорошо поддается терапии анальгетиками и нестероидными противовоспалительными препаратами.

В более тяжелых случаях применяют триптаны, избирательно действующие на специфические рецепторы, активируемые при головной боли.

У многих, страдающих мигренью, возникают безнадежные ситуации, когда организм перестает реагировать на лечение обезболивающими, и боль атакует неделями и месяцами, выключая человека из нормальной жизни.

ПРОФИЛАКТИКА МИГРЕНИ

В 2018 году в США впервые в продаже появились новые революционные лекарства, способные помочь пациентам, чью жизнь мигрень нередко превращает в ад. В 2020 году они стали применяться и у нас в России.

Это моноклональные антитела, которые позволяют взять мигрень под контроль значительно эффективнее, чем все ранее существовавшие способы.

Доказано, что мигрень возникает из-за нарушений в работе системы тройничного нерва, гипоталамуса и коры головного мозга. При этом у больных мигренью повышается концентрация некоторых веществ, провоцирующих приступ головной боли. Наиболее значимым является повышение

уровня CGRP-белка — Calcitonin gene-related peptide (кальцитонин - ген - родственный пептид). Это один из посредников (медиаторов) — биологически активных веществ для передачи нервного импульса от одной клетки к другой. Чем больше его производится в нервной системе, тем сильнее атакует человека мигрень. Моноклональные антитела помогают блокировать его выработку.

**ПРИ ВСЕГО ДВУХ
ПРИСТУПАХ В МЕСЯЦ
ПАЦИЕНТ ТЕРЯЕТ 2 ГОДА
ЖИЗНИ В САМОМ ЕЕ
РАСЦВЕТЕ (15-45 ЛЕТ)**

Сегодня мы можем предложить вам, пожалуй, наиболее эффективный препарат из группы моноклональных антител, применяемых для профилактики мигрени — **Аджови**. Эффективность **Аджови** доказана даже для тех, кто уже ранее безуспешно пробовал иные способы профилактической терапии мигрени.

Статистика применения новых препаратов утверждает, что у 20% получивших такое лечение мигрень проходит полностью к концу года, у 45% — количество приступов уменьшилось на 75%, у остальных — наполовину. И это великолепные результаты по сравнению со всеми ранее применявшимися видами лечения.

Моноклональные антитела от мигрени вводят с помощью подкожной инъекции. Длительность терапии устанавливается индивидуально лечащим врачом-неврологом и составляет от 3 до 12 месяцев.

Терапия препаратом **Аджови** призвана уменьшить количество и интенсивность приступов, произвести «перезагрузку» мозга, чтобы в идеале приступы прекратились или хотя бы стали намного реже и хорошо реагировали на прием анальгетиков.



*Гравчиков Александр Сергеевич
Врач-невролог, высшая квалификационная категория*

mabi yoga

Самая уютная студия йоги в Хамовниках
Мини-группы 3-5 человек

СТУДИЯ ЙОГИ ПРЕМИУМ КЛАССА



Улица Льва Толстого, 23, корп. 1
ЖК "Литератор", г. Москва

Йогатерапия
Йога критического выравнивания
Универсальная йога
Хатха-йога
Йога-ланч
Пьющие чаши
Медитации
Кундалини йога
Йога для беременных
Детская йога



mabiyoga.ru

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

КОСМЕТОЛОГИЯ

ТРИХОЛОГИЯ

ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛУ

СТОМАТОЛОГИЯ

ОБЩАЯ МЕДИЦИНА

Seline
beauty 



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОПЕРАЦИИ?

Чтобы максимально снизить риски осложнений после операции и ускорить период реабилитации, важно правильно подготовиться к операции.

Планируя операцию, важно сделать следующее:

Сообщить доктору о принимаемых лекарственных препаратах

Особое значение имеют:

- антикоагулянты (лекарства, разжижающие кровь);
- аспирин и другие нестероидные противовоспалительные препараты;
- витамин Е;
- внтидепрессанты;
- гормональные препараты, в том числе противозачаточные средства;
- БАДы/суппименты.

Рассчитать менструальный цикл

Планировать дату операции оптимально на середину вашего менструального цикла.

Пройти косметологическую подготовку

- Перед пластикой носа желательно выполнить чистку кожи лица/носа с фруктовыми кислотами.
- Удалить нарощенные ресницы.
- Воздержаться за месяц до планируемой даты операции от введения препаратов на основе гиалуроновой/полимолочной кислоты, гидроксиапатита кальция, мезоккоктейлей, биревитализантов и других препаратов для стимуляции в области предстоящей операции.
- Ботулинотерапия не является противопоказанием.
- Операция может быть отложена на срок от 3 до 12 месяцев после: установки нитей, процедур RF-лифтинга, ультразвукового лифтинга (Ultherapy/Ultraformer).

Отказаться от курения

Рекомендуется отказаться от курения или свести к минимуму количество выкуриваемых сигарет. Плохая привычка значительно ухудшает состояние сосудов, в результате послеоперационные швы заживают дольше и тяжелее. У курящих процесс реабилитации проходит в 2-3 раза дольше.

Чек-лист подготовки к операции

За 14 дней до операции

- Начните проходить предоперационное обследование согласно утвержденному плану.
- Подберите и приобретите компрессионные чулки 2-й степени компрессии.
- Исключите аспиринсодержащие препараты.

За 7 дней до операции

- Прекратите прием лечебных средств / БАДов / суппленентов и других пищевых добавок из трав и содержащих рыбий жир или другие масла.
- Начните принимать витамины К и С.

За неделю до операции

Не следует употреблять продукты и специи, которые вызывают проблемы со свертываемостью крови, а также блюда, усиливающие метеоризм, такие как чай из травяного сбора, бобы, брокколи, капуста и молоко.

Правильная подготовка к хирургической операции не только повышает шансы на успех, но и уменьшает продолжительность реабилитации



За 2 дня до операции

- Стоит завершить все занятия спортом, активные физические нагрузки.
- Важно отправить сканы/копии анализов администратору доктора.

За 1 день до операции

- Строго исключите алкогольные напитки!
- Примите душ и помойте голову шампунем вечером накануне операции или утром в день операции.
- Продолжайте принимать свои обычные лекарства, если ваш врач не дал вам другие указания.
- Устройте себе полноценный калорийный ужин до 22:00 (исключить продукты, вызывающие метеоризм).
- При выраженном волнении примите успокоительные средства, рекомендованные доктором.

В день операции

- Проведите туалет полости рта и почистите зубы.
- Примите душ.
- Откажитесь от использования линз или снимите их непосредственно перед операцией.
- При операции, запланированной на утро, допустимо утром выпить обычную воду до 200 мл.
- При операции, запланированной на время после 14:00, допустим легкий завтрак до 8:00 (без лактозы).
- Не наносите макияж, увлажняющие средства или лосьоны на лицо.
- Наденьте свободную одежду или рубашку на пуговицах (без узкого горла).
- Возьмите с собой лекарственные средства, которые вы обычно принимаете в течение дня (например, лекарства для лечения диабета, контроля АД).
- Все украшения оставьте дома. ☹



Юрченко Иван Анатольевич
Врач-пластический хирург



БОЛЕЕ 16 ЛЕТ РАБОТЫ И ТЫСЯЧИ ДОВОЛЬНЫХ ПАЦИЕНТОВ

*Доктор Кузин — ведущий эстетический
пластический хирург клиники Seline.*

Одно удовольствие оказаться в надежных руках доктора такого класса, ведь в своей практике Данила Александрович использует лучшие авторские методики с применением оборудования и инструментов последнего поколения.

Невозможно не согласиться, что пластическому хирургу всегда необходимо образовываться и совершенствоваться. Доктор Кузин является автором множества научных статей по пластической хирургии, он регулярно участвует в международных форумах в своей сфере, обменивается опытом с коллегами, а также проходит стажировки у ведущих пластических хирургов мира.

Лучшие операции доктора:

- Ринопластика.
- Омолаживающие и преображающие операции на лице и шее (SMAS-лифтинг, ментоластика, эндоскопическая подтяжка лица, блефаропластика, платизмоластика).
- Маммоластика.
- Абдоминопластика и липосакция.

*Пластическая
эстетическая хирургия —
одно из самых сложных
и самых интересных
направлений в хирургии*

Пару слов о ринопластике
Может показаться, что эта операция требуется только людям с горбинкой или врожденной непривлекательной формой носа. На самом деле это не так. С возрастом нос увеличивается в размерах, кончик опускается — это делает человека менее привлекательным, буквально «состаривает» его. Поэтому, если мы просто приподнимаем кончик, уменьшая немного размер носа, это дает явный выраженный омолаживающий эффект. Доктор Кузин выполняет ринопластику блестяще, о чем свидетельствуют сотни довольных и счастливых пациентов.

PROMELTER HD

Как проходит маммоластика, ринопластика, липосакция и другие процедуры, многие знают, но в арсенале Данилы Александровича также есть уникальный ультразвуковой аппарат — PROMELTER HD.

PROMELTER HD — это инновация в области липоскульптурирования тела. Современный аппарат аккуратно и максимально точно воздействует на жировые отложения, буквально растворяя их. Липосакция проходит легко, без травм и ожогов, а период восстановления не занимает много времени. Promelter помогает не только избавиться от целлюлита, но и провести липофилинг, то есть перенести объем в те части тела, где это смотрится эстетично. ☺

PROMELTER HD

Инновация в области
липоскульптурирования тела

Почему стоит выбрать Promelter для липосакции?

- Процедура атравматична, не оставляет шрамов, не повреждает ткани и не вызывает болевых ощущений — жировые ткани удаляются очень тонкой канюлей, которая вводится в мельчайшие проколы в естественных складках тела.
- С его помощью можно работать с любой зоной (обширной и маленькой): убирать жировые отложения и целлюлит, создавать рельеф, выделять мышечный каркас.
- Аппарат гарантирует быструю реабилитацию после процедуры.
- Результат заметен СРАЗУ, а после процедуры похудение продолжается еще некоторое время.
- У Promelter есть система автокалибровки, а это значит, что ткани не будут нагреваться.
- Одновременно с процедурой липосакции можно также собрать материал для имплантации или липофилинга — экстракции жировой ткани из одних мест и переноса его в другие, например, грудь или ягодицы.





КАК ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ РОДОВ

Темп жизни современного человека требует, чтобы время на реабилитацию максимально сокращалось.

И чтобы при этом эффект от вмешательства закрепился и сохранился надолго. В нашей клинике есть все необходимые для этого условия — опытные врачи знают, как помочь организму восстановиться и сократить процесс реабилитации.

Липоскульптурирование

Это коррекция контуров тела путем удаления жировой ткани с проработкой жира на всех уровнях и формированием рельефа тела.



Чаще всего эта процедура сочетается с липофилингом — введением излишков жира в области тела, где не хватает объема тканей (как правило, это грудь или ягодицы).

Показания к липоскульптурированию:

- наличие избытка жировых отложений;
- лишняя кожа на животе — так называемый кожный фартук;
- отсутствие желаемых эстетических контуров тела;
- нежелание заниматься спортом.

Какие части тела подлежат коррекции с помощью комплекса «Липоскульптура тела»

Липосакции подлежат самые проблемные зоны: наружная и внутренняя поверхность бедер, живот, спина, руки.

Как долго сохраняются результаты операции?

При соблюдении всех послеоперационных рекомендаций (спорт, правильное питание, ношение компрессионного белья и пр.) можно рассчитывать на длительный результат. Поэтому многое зависит от пациента и его образа жизни.

Когда можно вернуться к спорту после операции?

Через 2-3 месяца после операции разрешается легкая физическая нагрузка.

Сколько по времени длится операция?

Комплексная операция длится в среднем 4-5 часов, с абдоминопластикой время вмешательства может увеличиться до 6 часов.

Насколько сильна боль в период восстановления?

Болевые ощущения зависят от степени чувствительности вашего организма. Обычно первые дни пациентам хватает легкого обезболивания (например «Нурофен», «Найз», «Кетонал»).



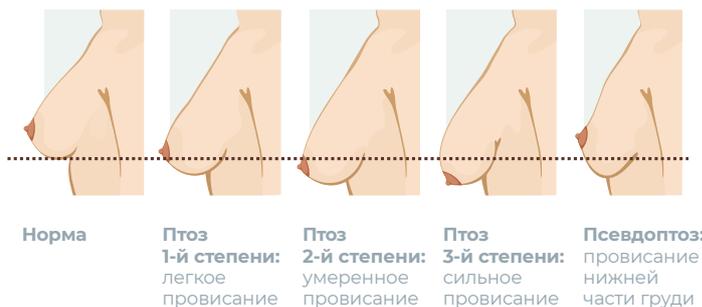
Как долго нужно будет носить компрессионное белье?

1-2 месяца необходимо будет носить специальное компрессионное белье.

Операция по подтяжке груди

Подтяжка груди — операция по устранению провисания молочных желез с имплантатами или без них.

Различают несколько видов птоза:



Будет ли больно после операции?

При подтяжке груди без имплантатов дискомфортные ощущения минимальны. При установке имплантатов чаще всего необходимо использовать обезболивающие в течение нескольких дней.

Можно ли поднимать руки после операции?

При наличии имплантатов подъем рук может способствовать смещению еще не вросшего имплантата. После подтяжки груди без имплантата руки поднимать можно безболезненно и без риска нарушить эффект от вмешательства.

Когда можно мыться после операции?

Швы нельзя мочить, поэтому полноценно можно будет помыться через неделю после вмешательства.

Когда можно заниматься сексом?

Если операция проходила без установки имплантатов, то через пару дней, а с имплантатами — через две недели.

Через какое время после кормления грудью можно делать маммопластику?

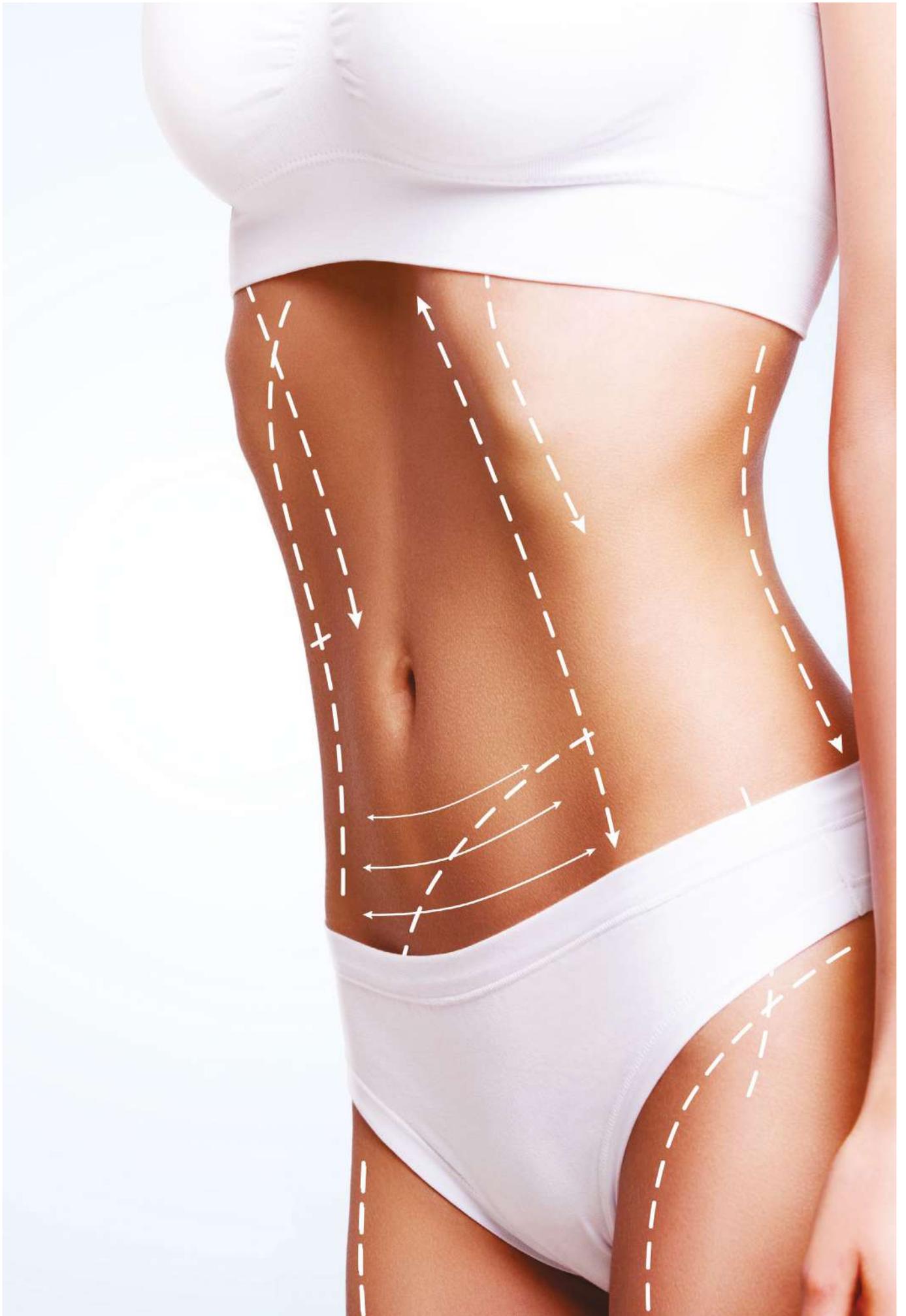
Через 5-6 месяцев после завершения лактации.

Когда можно будет пойти в баню/сауну после операции?

Бассейн разрешен через 1,5 месяца, а баня и сауна — через 4-6 месяцев. ☹



Нестеренко Максим Леонидович
Врач-пластический хирург



СОХРАНИТЬ И ПРЕУМНОЖИТЬ

После пластической операции очень важно, чтобы результат, такой желанный и долгожданный, сохранился на долгое время. Чем мы можем помочь своему лицу и телу? Сейчас расскажу!

Операции по телу — липосакция и абдоминопластика

В основном при таких операциях хирург работает с избытком жировых отложений и кожи.

После снятия компрессионного трикотажа могут быть рекомендованы поддерживающие процедуры для улучшения лимфодренажа:

- Ручной лимфодренажный массаж.
- Хивамат — действие переменного электростатического поля, создающее микроколебания и мягко воздействующего на кожу, подкожную жировую клетчатку, соединительную ткань, лимфатические и венозные сосуды. В результате такого воздействия стимулируются метаболические процессы, уменьшаются боль, воспаление и отеки.
- Эндосфера — компрессионная вибрация для глубокого расслабления мышц, устранения венозных и лимфатических застоев, устранения целлюлита и улучшения обменных процессов.
- Прессотерапия — процедура, способствующая ускорению циркуляции лимфы и крови по сосудам.

В нашей клинике мы уделяем большое внимание процедурам для восстановления и закрепления результатов. Для этого у нас имеются самая современная аппаратура и инъекционные средства

Для укрепления кожи и восстановления ее тонуса могут быть предложены:

- Радиочастотный лифтинг REGEN PRO.
- Процедуры на аппаратах VIP LINE и ULTRAFORMER.
- Инъекционные методы, в том числе использование коллагеностимуляторов.

Пластика лица

SMAS-лифтинг для омоложения и укрепления каркаса лица — очень эффективная операция. Сохранить и преумножить ее результат помогут:

- Коррекция жирового слоя — ULTHERA и ULTRAFORMER.
- Улучшение качества кожи — радиочастотный лифтинг INFINI, фототерапия BBL\IPL, лазерная шлифовка AcuPulse CO2 и инъекционные методы: биоревитализация, коллагеностимуляторы, ботулинотерапия.

Еще одна распространенная операция — блефаропластика, которая дарит отдохнувший и свежий вид. Для закрепления ее результатов мы предлагаем в нашей клинике:

- Радиочастотный лифтинг INFINI.
- Фототерапию BBL\IPL.
- Лазерную шлифовку AcuPulse для коррекции швов.
- Инъекционные методы.

И новогодний совет-пожелание: помните, что красота начинается изнутри — придерживайтесь разумного питания, занимайтесь спортом, пейте витамины, высыпайтесь и будьте счастливы! ❄️



Пономарева Татьяна Викторовна
Врач-физиотерапевт



Хотите задать вопрос доктору? Переходите

САНИ ГОТОВЯТ ЛЕТОМ, А ЗИМОЙ?

Конечно же, свою безупречную красоту!

Зима близко... Пушистая, снежная, морозящая щеки и согревающая теплотой горячего чая и глинтвейна... Даже я, любитель лета, очень ценю эти месяцы как пластический хирург — за ее максимально удобные условия реабилитации после оперативного вмешательства.

Давайте обсудим основные преимущества проведения операции в зимнее время:

Зимой снижается воздействие на кожу ультрафиолетового излучения, мешающего полноценному процессу заживления и формирования незаметного рубца.

В холодное время года пациенты носят комфортную закрытую одежду, которая скрывает компрессионное белье, послеоперационные синяки и отеки.

Швы заживают без лишнего дискомфорта, который нередко возникает летом.

Новогодние каникулы — то время, которое можно спокойно провести дома для максимально комфортной реабилитации после оперативного вмешательства.

Какие операции я особенно рекомендую выполнять в зимнее время? Перечислю основные самые распространенные вмешательства.

Операции на теле

Абдоминопластика: после вмешательства необходимо носить специальное компрессионное белье и прятать швы от солнца. Зимой с этим нет проблем.

Маммопластика: имеются временные ограничения на спорт, загар и плавание, требуется ношение компрессионного белья, поэтому операцию чаще проводят зимой.

Липосакция и липофилинг: на протяжении месяца после данной операции необходимо носить специальное белье, в холодное время года делать это комфортнее.

Операции на лице

Блефаропластика: летом необходима защита швов солнцезащитными кремами, очками и головным убором. Зимой в такой тщательной защите нет необходимости.

Подтяжка лица: требуется ношение компрессионной повязки, которую можно замаскировать под теплой одеждой. ☺



Перушкина Василиса Валерьевна
Врач-пластический хирург

ТВОЙ ФИТНЕС ДЛЯ ЖИЗНИ

ДОНСПОРТ

ВОЗМОЖНОСТИ ДОНСПОРТ:

- ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ПО ЦЕЛЯМ
- СИЛОВОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ
- ПЛАВАНИЕ
- LES MILLS
- ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
- КАРДИО-ТРЕНИНГ
- ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
- ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ЛАГЕРЯ
- MIND & BODY
- АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА
- МАССАЖ
- ТЕННИС
- КЛУБЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ



МЫ РЯДОМ: УЛ. М. ПИРОГОВСКАЯ 8, ЖК "БАРИН ХАУС"

+7 (495) 822-08-30 | DONSPORT.RU

МОСКВА, М. БЕЛОРУССКАЯ

Большой Кондратьевский пер., д. 7
10:00 - 22:00 | Ежедневно

МОСКВА, М. ПАРК КУЛЬТУРЫ

улица Тимура Фрунзе, д. 11 с. 15
9:00 - 21:00 | Ежедневно

seline.ru
+7 499 499 26 26
info@seline.ru



t.me/selineclinic



vk.com/seline_clinic



youtube.com/SelineClinic

