

# Seline

magazine

№9  
ОСЕНЬ-ЗИМА  
2025-2026

ГОРМОН НОЧИ — ВАШ  
НОВЫЙ БЬЮТИ-СЕКРЕТ:

*как мелатонин влияет  
на густоту волос*

**Как душевное  
равновесие**

поможет сохранить  
женское здоровье

## Улыбка МЕНЯЕТ ВСЕ!

Один случай, который перевернет  
представления о возможностях  
стоматологии

18+



Seline  
clinic

# 5 ФАКТОВ,

которые могут вас удивить  
в филиале Seline Clinic  
в Дубае

Когда вы приходите в клинику, каждый элемент интерьера, атмосферы и обслуживания должен создавать не просто комфорт, а ощущение полного уюта и заботы. В Seline Clinic в Дубае мы продумали всё до мельчайших деталей, чтобы каждый визит стал не только эффективным, но и приятным для вас. Вот пять особенностей, которые могут вас приятно удивить:

### **Ведущие специалисты и передовые технологии**

В Seline Clinic работают высококвалифицированные специалисты, обладающие международным опытом и признанием. Среди них — доктора с опытом работы по всему миру, включая Россию, что гарантирует высокий уровень квалификации и внимательность к каждому пациенту.

Мы гордимся высоким качеством услуг, предлагая только самые передовые и безопасные методы лечения. Наши специалисты используют уникальные технологии и новейшее оборудование, включая аппараты Fotona, Morpheus8, и другие



лидеры в области эстетической медицины. В каждой процедуре мы стремимся к максимальному результату, применяя инновационные методики и персонализированный подход к каждому пациенту.

### **Внимание к каждой детали**

Мы убеждены, что идеальный интерьер – это не просто красивая обстановка, а пространство, которое настраивает на успех. Каждый уголок нашей клиники, начиная от мягких линий и теплого освещения до продуманной планировки, создает атмосферу доверия и спокойствия. Элегантный стиль и внимание к деталям помогают вам почувствовать себя в центре внимания, настраивая на максимальный результат. Ведь эстетика начинается с ощущений, и мы создаём пространство, где каждая деталь работает на ваш комфорт и внутренний баланс.





### **Чистый воздух – всегда**

Расположенная на престижной улице Джумейра, наша клиника сталкивается с высокой влажностью и трафиком, что требует особого внимания к качеству воздуха. Мы позаботились об этом: у нас установлена шестиступенчатая система фильтрации, которая очищает воздух от пыли, аллергенов и загрязнений. Благодаря этому воздух в клинике всегда свежий и безопасный, что важно не только для вас, но и для наших специалистов.

### **Меню напитков с заботой о вкусе**

В ожидании своей процедуры вы можете насладиться не только уютной атмосферой, но и широким выбором напитков. Более 20 позиций в нашем меню, включая ароматные чаи, кофе, воду и наш фирменный фруктовый смузи, который быстро завоевал любовь наших пациентов. Это не просто напитки, а часть нашей философии заботы о вашем комфорте и внимании к каждой детали вашего визита.

### **Парковка премиум-класса**

В Seline Clinic мы знаем, как важен ваш комфорт, поэтому предусмотрели всё, чтобы ваш визит был максимально удобным. Для наших пациентов доступна закрытая парковка с valet service, а также бесплатная мойка автомобиля. Пока вы наслаждаетесь процедурами, мы позаботимся и о вашем автомобиле, чтобы ваш день был беззаботным и приятным.

Seline Clinic Dubai — это место, где каждый элемент интерьера, сервиса и обслуживания пронизан философией заботы о вас и вашем времени. Мы сделали всё, чтобы ваш визит стал не просто процедурой, а наслаждением от каждого момента, проведенного с нами.



# СОДЕРЖАНИЕ

## КОСМЕТОЛОГИЯ *стр. 6*

Красота на опережение. Секреты pre-age косметологии *стр. 6*

Больше никаких «уточек»! Новая эра контурной пластики губ *стр. 8*

ANTI-AGE 2.0. Как омолаживающие процедуры выходят на новый уровень *стр. 10*

«Новогодний экспресс». Топ-процедур накануне праздника *стр. 12*

Не забудьте варежки! Как сохранить руки красивыми в холодный сезон *стр. 14*

Коллаген внутри и снаружи. Как активировать режим омоложения на максимум? *стр. 18*

Время перемен. Почему будущее за безоперационным омоложением *стр. 20*

Новакутан-БТА. Как выглядеть моложе, оставаясь собой *стр. 24*

Novacutan. Как защитить кожу от фотостарения и вернуть молодость на клеточном уровне *стр. 26*

Биохакинг красоты. Научные секреты подготовки к пластической операции *стр. 29*

VOLFORMER. Новое слово в мире омоложения и красоты *стр. 32*

О чём говорит ваше тело. Эффективность остеопатии и мануальной терапии *стр. 35*

Зимний спорт без последствий. Как подготовить тело к активному отдыху *стр. 38*

## ТРИХОЛОГИЯ *стр. 40*

Как остановить осенний волосопад. Инновационные советы трихолога *стр. 41*

Гормон ночи — ваш новый бьюти-секрет. Как мелатонин влияет на густоту волос *стр. 44*

## СТОМАТОЛОГИЯ *стр. 46*

Улыбка меняет все. Один случай, который перевернет представления о возможностях стоматологии *стр. 46*

Не только эстетика. Как прикус влияет на здоровье всего организма *стр. 50*

Сохранить нельзя удалить. Микроскоп диктует новые правила в лечении зубов *стр. 52*

## ОБЩАЯ МЕДИЦИНА *стр. 54*

Правда или вымысел? Ответы на популярные вопросы о простуде *стр. 54*

Точки стройности. Как рефлексотерапия поможет не набрать вес в праздники *стр. 56*

Как душевное равновесие поможет сохранить женское здоровье *стр. 58*

Тревожные звоночки. Когда женское здоровье требует немедленного внимания *стр. 61*

Тиреоидит хашимото. Когда щитовидка «путает» своего врага *стр. 65*

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ *стр. 70*

Как выбрать пластического хирурга? Инструкция для тех, кто готов к переменам *стр. 70*

Путь к гармонии с собой. Почему красота интимной зоны вне стандартов *стр. 72*

Спейслифтинг — операция будущего, доступная уже сегодня *стр. 75*

Спортзал в операционной. Как работает бодибилдинг-липосакция *стр. 78*

Бодилифт. Новое тело — новый взгляд на себя *стр. 82*

Красота не требует жертв. Современный подход к пластике груди *стр. 86*

«Я хочу как Белла Хадид» Почему пациенты могут услышать «нет» от пластического хирурга *стр. 88*

---

Журнал Seline Осень - зима 2025-2026 (№9) издаётся и распространяется каждые 6 месяцев.

Учредители: Потапов Евгений Алексеевич, Черных Андрей Владимирович, Бочеров Андрей Викторович

Главный редактор: Конькова Александра Сергеевна

Возрастное ограничение: 18+

Тираж: 999 шт.

Цена: бесплатно.

Вышел в свет 1 сентября 2025 года.

Адрес редакции и издателя: г. Москва, ул. Тимура Фрунзе дом 11, стр. 15.

Адрес типографии: ул. 2-я Кабельная, дом 2, строение 5.

# КРАСОТА НА ОПЕРЕЖЕНИЕ.

## Секреты pre-age косметологии

*Раньше молодые пациентки обращались к косметологу лишь для решения проблем с состоянием кожи, а сегодня — уже при появлении первых морщинок. И это самые дальновидные женщины! Почему? Потому что открыли главный секрет молодости: с возрастом не борются, его опережают. А помогает в этом превентивная косметология — искусство оставаться молодой, не дожидаясь первых возрастных изменений.*

### Когда косметолог становится исследователем

Современная косметология вышла на новый уровень. Врачи-косметологи теперь не только делают инъекции и аппаратные процедуры — они в индивидуальном порядке изучают генетические тесты, анализируют органические кислоты мочи, исследуют микроэлементы. Почему это важно? Потому что любые изменения на коже могут сигнализировать о глубоких системных проблемах. Та же розацеа, упорная угревая болезнь или выпадение волос — не просто косметические дефекты, а следствие имеющейся патологии, чаще всего хронической.



### Почему pre-age терапия стала трендом номер один?

Все просто: люди устали играть в догонялки со временем. Зачем ждать 40-50 лет, чтобы начать «реанимировать» лицо, когда можно с 25-30 лет поддерживать его в идеальном состоянии?

Pre-age процедуры — это прежде всего грамотная консультация и индивидуальный подход. Не существует универсального рецепта красоты! То, что подходит вашей подруге, может совершенно не подойти вам. Я и мои коллеги формируем план, исходя из генетических особенностей, образа жизни и состояния здоровья каждого пациента.

### Особенности возраста 50+

Ко мне часто приходят пациенты в возрасте 50+, которые впервые ре-



шили заняться собой. В их «копилке проблем» чаще всего уже имеются дефициты по микро-элементам, коллагену и эластину — как следствие, это атрофические изменения кожи, фото-старение, пигментация, сосудистые нарушения.

Работать с такими пациентами — задача комплексная и долгосрочная. Нужно не просто «подколоть» морщины, а воссоздать утраченные объемы, восстановить качество кожи, вернуть лицу былую форму. Что главное — для всего



RF-лифтинг Volnewmer

этого нужен «строительный материал»: коллаген, эластин и активные фибробласты.

## Когда начинать ухаживать за собой?

Мой ответ: вчера! Или хотя бы сегодня. Как люди с большим количеством родинок должны ежегодно посещать дерматолога, так и каждому сознательному человеку после 40 (а лучше — после 30 лет) следует подружиться с врачом-косметологом. И да, это касается не только женщин! Pre-age процедуры для мужчин также набирают популярность, что не может не радовать.

Почему так важно начинать рано? Потому что предотвратить всегда легче и безопаснее, чем лечить уже сложившуюся проблему. Раннее вмешательство требует меньше времени, препаратов и усилий.

## Красота заразительна

Знаете, что я заметила? Люди, которые хорошо выглядят, создают вокруг себя особую атмосферу. Они мотивируют окружающих тоже заботиться о себе. Возникает позитивный круг: ухоженные люди вдохновляют других становиться здоровее и привлекательнее. Поэтому я за то, чтобы в мире было больше красивых людей. Они заряжают хорошим настроением, дарят позитивные эмоции. А мы, врачи-косметологи, помогаем им профилактировать возраст, который неумолимо движется вперед, а не назад.

Этой зимой, готовясь к новогодним праздникам и планируя отпуск на горнолыжных курортах, подумайте о своей коже. Не ждите понедельника, Нового года или «когда появится время». Начните заботиться о себе сегодня — и через несколько лет в зеркале вас будет встречать благодарный взгляд человека, который сделал правильный выбор в пользу здоровья, молодости и красоты. ☺



**Бакуридзе Нино Александровна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог, кандидат  
 медицинских наук

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода





## БОЛЬШЕ НИКАКИХ «УТОЧЕК»!

### *Новая эра контурной пластики губ*

*Изящная форма, соблазнительный объем... изменить свои губы хотят многие, но не все решаются исполнить это желание. Мешает страх потерять индивидуальность, а взамен получить чрезмерный объем и выраженные «гиалуроновые усы». Но все это в прошлом! Врач-косметолог, дерматовенеролог Деушева (Нестеренко) Оксана Леонидовна рассказала о новых трендах и современных подходах к красоте губ.*

## Фокус на естественность

В последние годы набирает популярность глобальный тренд на натуральную красоту, и это касается всех областей beauty-индустрии, включая инъекционную косметологию.

Сейчас наблюдается интересная тенденция: многие пациентки приходят с просьбой вывести старый филлер и сделать коррекцию заново, но уже с акцентом на натуральность. Некоторые после растворения филлера и вовсе предпочитают остаться со своей природной формой губ, но большинство все же выбирают легкую коррекцию — обычно около 0,5 мл препарата для создания «фундамента» красивой формы.

## Страхи, которые пора оставить в прошлом

«Гиалуроновые усы» и «перекаченные губы» как у утки — эти страшилки из 2010-х годов до сих пор живут в головах многих женщин. Но контурная пластика губ уже давно изменилась, став элегантным способом подчеркнуть натуральную красоту.

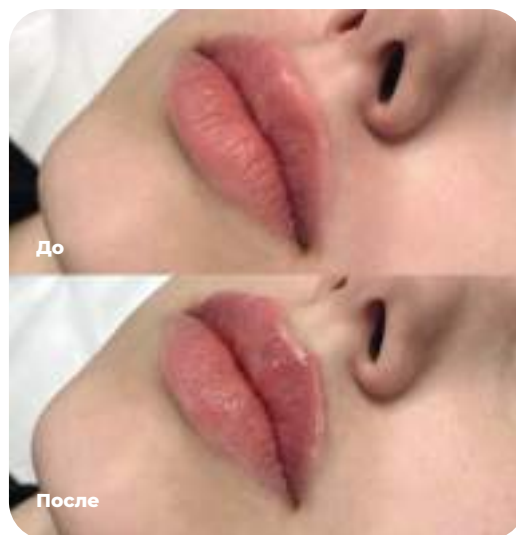
Все нежелательные эффекты по сути возникают в двух случаях: когда специалист не учитывает анатомические особенности пациентки или когда вводится избыточное количество препарата. В руках опытного профессионала с современными техниками и материалами бояться нечего!

В клинике Seline мы давно работаем с концепцией естественной красоты без гиперкоррекции, но сейчас этот подход приобретает по-настоящему массовый характер. Главное правило идеальной контурной пластики губ — деликатность: не частить с процедурами и делать поддерживающие коррекции примерно раз в полтора года.

## Актуальная форма: что в моде этой зимой?

Среди последних тенденций:

**Аккуратный**, но заметный контур, изящная форма — чтобы помада ложилась идеально.



Контурная пластика губ

**Естественный объем**, как после долгого романтического поцелуя.

**«Русские губки»** — легкое увеличение объема в области центра губ для создания нежной формы «сердца» и подчеркивания «арки Купидона».

Важно понимать, что универсальной формы, идеальной для всех, просто не существует. Профессиональный подход — это создание индивидуального образа, который будет гармонизировать с остальными чертами лица. Иногда для этого достаточно совсем небольшой коррекции, буквально 0,3-0,5 мл препарата.

Так что не стоит бояться контурной пластики губ. Выбирайте грамотного специалиста, который сможет понять и исполнить ваши желания в самом лучшем виде. А наступающие новогодние праздники — отличный повод для такого подарка себе! ❄️



**Деушева (Нестеренко)**  
**Оксана Леонидовна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# ANTI-AGE 2.0

## Как омолаживающие процедуры выходят на новый уровень

*Время работает против нас, только если мы ему позволяем. Теперь можно самим диктовать правила игры и задавать собственный ритм старению! Современная anti-age медицина выходит на новый уровень: запускает процессы замедления «биологических часов» еще до появления первых морщинок. О том, как формируется новая философия ухода за собой, рассказала врач-косметолог, дерматовенеролог Жукова Татьяна Валерьевна.*

### В чем секрет нового подхода

Добро пожаловать в мир anti-age 2.0, где на первый план выходит превентивное омоложение! Забудьте о поверхностных решениях, теперь цель — не просто бороться с морщинами, а замедлять старение на клеточном уровне, задолго до того, как оно проявится визуально.

Вот пять ключевых направлений, которые формируют будущее эстетической медицины уже сегодня.

#### 1. Персонализированный подход.

Anti-age терапия больше не универсальна. Путь к молодости теперь начинается с:

- **генетического анализа и биомаркеров старения** (например, Epigenetic clocks), определяющих реальный биологический возраст и индивидуальную предрасположенность к тем или иным изменениям;
- **оценки гормонального фона, микробиома кожи и образа жизни**, чтобы составить точную карту ухода именно для вас.

#### 2. Биоревитализация и биохакинг.

Инъекции нового поколения не просто заполняют морщины, они стимулируют кожу к естественному обновлению:

- **экзосомы и стволовые клетки** — природный импульс к регенерации, без использования чужеродных материалов;
- **плазмотерапия (PRP+)** — усовершенствованные формулы с факторами роста, пептидами и цитокинами;
- **коктейли с NAD+** — для восстановления клеточной энергии и борьбы с окислительным стрессом.

#### 3. Аппаратные технологии нового поколения.

Гармония точности и интеллекта:

- **ультразвуковой лифтинг (Ulthera, Ultraformer MPT)** — более глубокое и точное воздействие на SMAS-слой без повреждения кожи;
- **лазеры с искусственным интеллектом (Oligio, Fotona 4D)** — автоматическая адаптация параметров под вашу кожу;
- **RF-микронидлинг (Vivace, Ellisys)** — сочетание радиоволн и микроигл для безупречного лифтинга и обновления кожи.

нов с помощью их биоидентичных версий;

- **anti-age нутрицевтики (ресвератрол, куркумин) и диеты, имитирующие голодание (FMD)** — позволяют влиять на гены старения через питание.

Философия anti-age 2.0 — это системная стратегия, а не сиюминутная маскировка несовершенств. Своевременное подключение



RF-лифтинг Oligio

#### 4. Биофиллеры нового уровня.

Теперь филлеры не просто добавляют объем, а комплексно взаимодействуют с кожей:

- **стимулирующие филлеры с пептидами (Sculptra)** — активируют выработку собственного коллагена;
- **гибридные текстуры (RHA, Juvederm Volux)** — подстраиваются под мимику и дают максимально естественный результат;
- **продолгованные формулы на основе СаНА** или полимолочной кислоты — результат, который сохраняется надолго.

#### 5. Системный подход к омоложению.

Истинная красота начинается изнутри, поэтому теперь на службе у косметологов:

- **гормональная оптимизация** — безопасное поддержание необходимого уровня гормо-

деликатных, но точных технологий дает накопительный эффект: кожа не только выглядит свежее, но и действительно омолаживается на клеточном уровне. И осенне-зимний период идеален для запуска таких программ — минимум воздействия солнца, максимум времени для восстановления и подготовки к весне. Главное, доверить выбор методик врачу, который ориентируется в современных подходах и мыслит системно. ☺



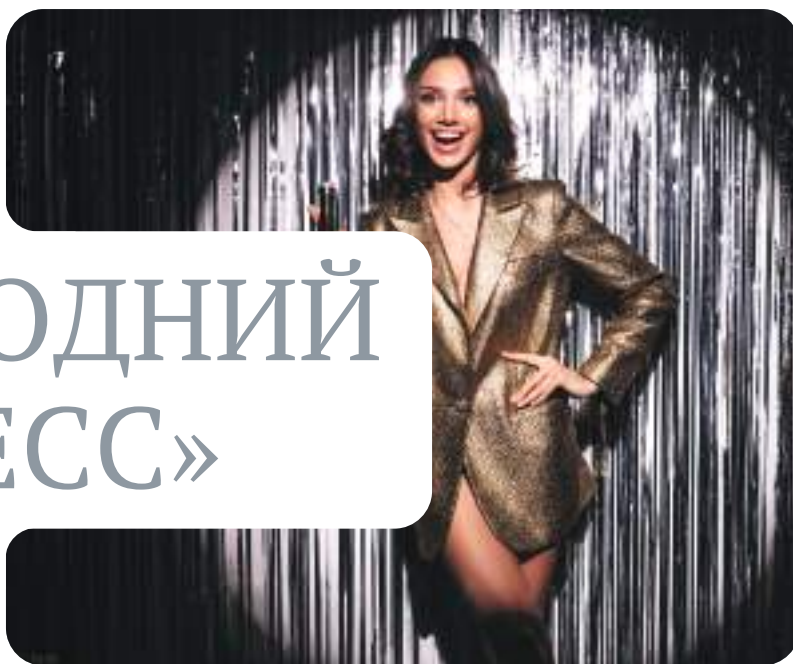
**Жукова Татьяна Валерьевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# «НОВОГОДНИЙ ЭКСПРЕСС»

*Топ-процедур  
накануне праздника*



*До корпоративной вечеринки осталась пара недель, а в зеркале отражается усталое лицо после напряженного рабочего марафона? Не переживайте! Современная косметология позволяет преобразиться буквально за несколько дней так, что коллеги будут гадать: когда это вы успели побывать в отпуске? Сегодня я поделюсь своими фаворитами — наиболее эффективными экспресс-процедурами накануне новогодних праздников.*

Зимние каникулы — время стать красивее. Предновогодняя суета — прекрасное время для косметологических процедур. Можно блистать на праздничных вечеринках, а длинные выходные после них дают возможность полностью восстановиться и выйти на работу во всей красе!

Так что пока все строят планы на каникулы, мудрые женщины записываются к косметологу. Ведь что может быть лучше подарка себе любимой в виде сияющей кожи и отдохнувшего лица?

Вот мои топ-7 процедур для праздничного сияния:

**1. HydraFacial** — находка для тех, кто хочет мгновенного результата! Регулярная аппаратная чистка обновляет кожу, очищает поры, избавляет от черных точек и воспалений, улучшает цвет лица.

Можно делать даже накануне важного события — никаких покраснений и шелушений!

## **2. Инъекции ботулотоксинов.**

Ксеомин, Ботокс, Диспорт — эти препараты расслабляют напряженные мимические мышцы, разглаживая морщины. Максимальный эффект наступает через неделю, поэтому записываться лучше до 20 декабря. Хотите удивить всех на корпоративе? Планируйте «уколы красоты» заранее!

## **3. Контурная пластика — скульптор вашего лица.**

В преддверии праздников многие хотят избавиться от носогубных складок, подкорректировать губы или сделать скулы более выраженными. С помощью гиалуроновых филлеров легко сформировать идеальный контур лица и разгладить рельеф кожи.

#### 4. Биоревитализация — инъекции молодости.

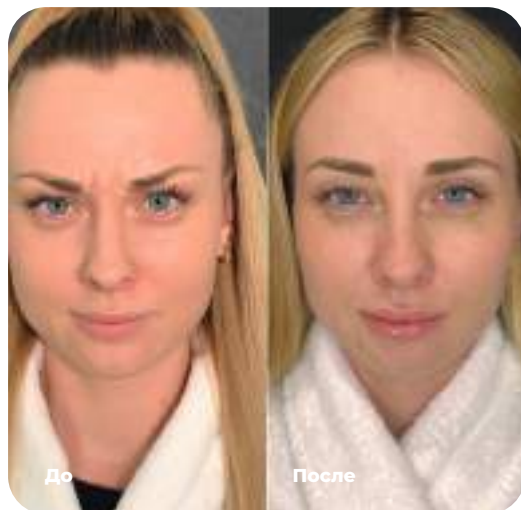
Классический курс из 3-5 процедур обычно начинают заранее или сразу после Нового года, чтобы успеть к выходу на работу. Но для «опоздавших» есть отличная новость — попробуйте инновационную биостимуляцию! Требуется всего одна процедура вместо курса биоревитализации и мезотерапии.

#### 5. Мезотерапия — витаминный коктейль для кожи.

За 3-4 недели до праздника кожа получает целый набор полезных веществ: органические кислоты, витамины, экстракты растений, аминокислоты. «Коктейль» проникает глубоко, усиливает кровообращение и регенерацию. Эффект лифтинга заметен уже после первой процедуры!

#### 6. Пилинги — обновление к празднику.

Глубокую эксфолиацию в декабре делать уже поздно, кожа не успеет восстановиться. А вот срединный пилинг станет отличным решением недели за две до корпоратива, поверхностный же можно делать хоть накануне. Это верный способ добиться сияющей кожи!



Ботулинотерапия

#### 7. Лазерная эпиляция — гладкость на все каникулы.

Даже если зимой вы позволяли себе делать эпиляцию реже, перед Новым годом стоит привести тело в порядок. Лазер справится даже со светлыми и «пушковыми» волосами на любом типе кожи.

#### Секретное оружие: современные технологии

И это еще не все! В арсенале клиники Seline есть новейшие аппараты, которые помогут эффективно решить различные эстетические проблемы даже накануне праздников.

**Фототерапия BBL** — удаление розацеа, купероза, сосудистых «сеточек». Рекомендуется пройти курс за месяц до Нового года. Аппаратное воздействие улучшает текстуру кожи, скрывает мелкие морщины и избавляет от пигментных пятен.

**Безинъекционная биоревитализация Ultraformer MPT Toning** — мощная технология экспресс-омоложения с мгновенным эффектом и накопительным результатом. Идеально для тех, кто боится иголок, но хочет заметного результата.

Выбор процедуры зависит от ваших целей и состояния кожи. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом, чтобы добиться выраженного и долговременного эффекта!

Ухоженная кожа — не просто красота, это уверенность в себе, внутреннее сияние и счастливый блеск в глазах. Подарите себе на Новый год самое ценное — отражение в зеркале, которое будет радовать вас каждый день! ❄️



**Каримова Шахноза Бадаргаевна**  
Врач-косметолог, дерматовенеролог, лазерный терапевт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# НЕ ЗАБУДЬТЕ ВАРЕЖКИ!

## *Как сохранить руки красивыми в холодный сезон*

*Они первыми встречают утренний мороз, расчищая снег с автомобиля. Они же особенно страдают от перепадов температур, когда мы заходим с улицы в тепло... Это наши руки. Каждый день они принимают на себя трудности повседневной жизни, но почему-то мы вспоминаем об их защите и красоте в последнюю очередь. Пора это исправить!*

### Почему руки требуют особого внимания

В современной косметологии первое место занимает эстетическая коррекция лица, на втором — область шеи, и замыкают тройку лидеров кисти рук. Уход за руками набирает популярность неслучайно, ведь это одна из самых сложных и уязвимых анатомических зон. Часто они выдают возраст своих обладательниц даже при идеальном состоянии лица.

Ежедневно мы совершаем тысячи движений руками, что создает колоссальную нагрузку на эту область. А ведь кожа на кистях рук от природы очень тонкая. С возрастом она еще и теряет четкость в строении слоев (их в норме целых шесть!). Это явление называется дерматопороз и проявляется как истончение и дряблость. Незначительная жировая клетчатка тоже теряет объем, обнажая подкожные вены.

Если сохранить молодость лица и шеи способен помочь пластический хирург, то в области кистей рук, увы, он бессилён. Поэтому вся забота о красоте этой зоны ложится на плечи врача-косметолога.

Зимний арсенал: что предлагает современная косметология

Наибольший стресс руки испытывают именно в холодный период — перепады температур, сухой воздух в помещениях с отоплением, холодный ветер на улице. Поэтому осень — идеальное время, чтобы начать интенсивный уход за кистями рук. Какие же процедуры наиболее эффективны?

### 1. Биоревитализация.

Руки нуждаются в активном увлажнении, причем ухаживать за ними нужно начинать с молодости. Современный арсенал препаратов велик, но наиболее востребованы средства с пролонгированным действием, например, Prophilos. Этот препарат равномерно распределяется в тканях, длительно увлажняет кожу, защищая ее от неблагоприятных факторов — зимой от холода, а летом от солнца.

*Наибольший стресс  
руки испытывают  
именно в холодный  
период — перепады  
температур, сухой  
воздух в помещениях с  
отоплением, холодный  
ветер на улице.  
Поэтому осень —  
идеальное время, чтобы  
начать интенсивный  
уход за кистями рук.*

Как правило, молодым пациентам достаточно двух инъекций с интервалом в месяц осенью (для защиты от холода) и весной (для защиты от ультрафиолетового излучения). Для более возрастных пациентов протокол может быть интенсивнее — несколько процедур раз в месяц. В преддверии новогодних праздников такая процедура станет идеальным подарком для ваших рук!

### 2. Коллагенотерапия и плазмотерапия.

При появлении истончения и дряблости кожи незаменимыми становятся препараты коллагена и плазма. «Коллагеновые спасатели» уплотняют кожу, а плазмотерапия оказывает осветляющее действие. Как правило, это курсовые процедуры, выполняемые раз в 14 дней, всего три сеанса. Начав в ноябре, вы успеете завершить курс к новогодним праздникам!

### 3. Контурная пластика Radiesse.

При выраженных возрастных изменениях, когда просвечивают вены, самой эффективной процедурой становится контурная пластика кистей рук препаратом Radiesse. Помимо превосходного восполнения потери объема и маскировки вен, этот препарат запускает выработку собственного коллагена в коже, что способствует ее уплотнению.



Еще одна особенность процедуры — она не требует реабилитации и выполняется, как правило, один раз в год. Подарив рукам такую заботу осенью, вы можете быть уверены, что весь зимний период они будут выглядеть молодо и ухоженно!

### Аппаратные методики не отстают

Для красоты рук эффективны не только инъекционные, но и аппаратные процедуры:

- **Фотоомоложение и лазер** — бесценные помощники для коррекции пигментных изменений. Например, широкополосный свет BBL используется для борьбы с пигментацией, а интенсивный прогрев запускает восстановление коллагеновых волокон.
- **Легкая шлифовка AcuPulse CO2** уплотняет тонкую кожу рук, а также прекрасно справляется с такими возрастными проявлениями, как кератомы. В сочетании с инъекциями плазмы или Prophilos реабилитационный период сокращается до минимума и занимает всего 2-3 дня.
- **Микроигольчатый RF-лифтинг Infini** — эффективная профилактика старения для молодых пациентов. Но надо помнить, что это может быть курс процедур, как правило, не больше трех в месяц.

А для достижения оптимального результата инъекционные и аппаратные методики можно комбинировать и выполнять за один визит.

### Домашний уход — завершающий штрих красоты

После профессиональных процедур особенно важно обеспечить рукам правильный домашний уход. В холодный сезон я рекомендую:

- Использовать кремы с высоким содержанием гиалуроновой кислоты, керамидов и масел. Наносите их не только перед выходом на улицу, но и на ночь, желательно под хлопковые перчатки для усиления эффекта.
- Не забывать о теплых перчатках или варежках даже при кратковременном пребывании на морозе. Помните: перепады температуры — главный враг нежной кожи рук!
- После каждого мытья рук наносить увлажняющий крем.

Регулярный уход за кистями рук должен стать такой же постоянной привычкой, как и забота о коже лица. Тогда прекрасные молодые ручки будут радовать вас в любом возрасте! ☺



**Кислова Надежда Михайловна**  
Врач-косметолог, дерматовенеролог, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# КОЛЛАГЕН ВНУТРИ И СНАРУЖИ

*Как активировать режим омоложения на максимум?*

*В преддверии холодов, когда природа замедляется и готовится погрузиться в спячку, кожа особенно нуждается в комплексной поддержке. Ведь в это время она теряет влагу быстрее, становится суше. Но есть вещество, способное вернуть коже плотность, гладкость и внутреннее сияние. Имя ему — collagen. Сегодня я расскажу вам все, что нужно знать об этом герое естественного омоложения.*

Что такое collagen и почему он исчезает, когда особенно нужен?

Collagen — это белок, который отвечает за упругость, эластичность и гладкость кожи. Он, словно внутренняя опора, формирует каркас дермы и составляет до 70% ее структуры. Уже с 25 лет выработка собственного collagenа начинает снижаться, а после 35 — это происходит все стремительнее. Холод, сухой воздух, стресс, плохой сон и резкие перепады осенних температур ускоряют его разрушение.

Поэтому для сохранения красоты и молодости кожи важно не только защитить ее снаружи, но и поддержать изнутри. А значит, «убедить» вырабатывать collagen заново. И тут на помощь приходит комплексный подход к омоложению: нутрицевтики с содержанием collagenа + процедуры.

Какой collagen принимать внутрь: виды и особенности

В организме человека насчитывается 28 типов collagenа, но с эстетической точки зрения нас интересуют только 3:

- **Тип I** — основной строительный материал для кожи, волос и ногтей. Именно он отвечает за их плотность и структуру.
- **Тип II** — полезен для суставов и хрящей, помогает им оставаться молодыми и подвижными.
- **Тип III** — работает в связке с первым, поддерживая эластичность кожи, особенно в возрасте 35+.

Важно и то, из каких источников получен collagen, который вы принимаете внутрь. Ведь каждый из них наилучшим образом справляется именно со своей миссией:

- **Морской (рыбный)** — богат collagenом I и III типов, отличается высокой биодоступностью. Прекрасно подходит для улучшения состояния кожи и профилактики старения.
- **Говяжий** — специалист по укреплению каркаса кожи, структуры волос и ногтей. А еще защищает кости, суставы и связки.
- **Куриный** — особенно эффективен для поддержания здоровья суставов и укрепления волос.



Помогает пациентам с артритом и другими проблемами опорно-двигательного аппарата.

А теперь личная рекомендация от меня: выбирайте collagen в форме гидролизированных пептидов. Они уже расщеплены на мелкие фрагменты и легко усваиваются организмом. Кроме того, многие добавки содержат витамин С, цинк и гиалуроновую кислоту — они усиливают выработку собственного collagenа.

### Инъекции в сотрудничестве с капсулами

Добавки с collagenом эффективно поддерживают кожу изнутри и создают отличную базу. А это значит, что для усиления эффекта самое время подключать инъекционные процедуры.

Мои фавориты:

- **Nithya u Linerace** — инъекции collagenа отлично подтягивают и уплотняют кожу, особенно в деликатных зонах (шея, декольте, руки).
- **Collost** — инъекционный препарат на основе нативного collagenа. Помогает при сухости кожи, постакне и рубцах.
- **СФЕРОгель** — биостимулятор, который запускает выработку собственного collagenа, работает мягко и обеспечивает долгий результат.

Курс процедур индивидуален, но обычно включает 2-4 сеанса с интервалом в 2-4 недели. Но и это еще не все, что может предложить современная косметология!

### Аппаратные методики — для тех, кто боится уколов

Запустить синтез collagenа изнутри можно и без использования игл. Никакой магии, только инновационные технологии:

- **Монополярный RF-лифтинг Oligio** — радиочастотная энергия доставляется в глубокий слой дермы, что вызывает самый быстрый синтез collagenовых волокон.
- **Фототерапия BBL** — воздействует широкоспектральным светом, устраняя пигментацию, сосуды и одновременно активируя синтез collagenа.
- **BBL Skin Tyte** — термолифтинг с лимфодренажным эффектом, идеален для области щек, овала лица и подбородка. Это эффективная омолаживающая процедура, которую можно сделать даже в обеденный перерыв!
- **Fotona 4D** — лазерное омоложение, которое работает на поверхности кожи и через слезистую, комфортно и практически не оставляя следов.

Все аппаратные методики прекрасно сочетаются с инъекциями и приемом collagenа внутрь. Такой подход заметно усиливает и закрепляет результат!

В вопросах омоложения важно действовать системно. Collagen как раз такой универсальный помощник, который работает снаружи и изнутри. Не забывайте про него, используйте правильно, чтобы даже в осенние ненастья и зимние холода чувствовать себя влюбленной... в свое отражение в зеркале. ☺



**Маркина Наталия Владимировна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода



# ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

## Почему будущее за безоперационным омоложением

*Сегодня в арсенале косметологов есть безоперационные методики, способные соперничать с хирургическим скальпелем. При этом их эффективность позволяет получить результат, сопоставимый с работой пластического хирурга. Звучит волшебнo? Тогда давайте поближе познакомимся с технологиями, которые меняют представление о возможностях безоперационного омоложения.*

### Чудеса RF-лифтинга: тепло, которое возвращает молодость

RF-лифтинг часто сравнивают с пробуждением спящей красавицы — мы словно будим дремлющие ресурсы кожи, заставляя ее вспомнить, какой упругой и сияющей она была в молодости.

**Монополярный RF-лифтинг Oligio** — настоящий прорыв в области безоперационного омоложения. Технология работает за счет контролируемого нагрева на уровне дермы и подкожно-жировой клетчатки с помощью радиочастотных волн. Это запускает процесс образования нового коллагена — белка, который отвечает за молодость и упругость кожи.

Самое удивительное, что эффект от процедуры нарастающий. Представьте себе, что после визита к косметологу ваша кожа продолжает преобразоваться день за днем! Это происходит благодаря стимуляции фибробластов, которые начинают активно производить коллаген, обеспечивая более устойчивые и долговечные результаты.

Пациенты особенно ценят RF-лифтинг за то, что процедура не только эффективна, но и приятна — ощущение теплой волны, проходящей по коже, часто сравнивают с релаксирующим массажем. А возможность значительно улучшить внешность всего за одну процедуру, без длительного восстановления, делает эту технологию идеальной для подготовки к зимним праздникам или отпуску!



Результаты RF-лифтинга впечатляют даже самых привередливых красавиц:

- заметный лифтинг и профилактика гравитационного птоза;
- комплексное 7-D омоложение;
- разглаживание морщин и улучшение микрорельефа;
- уплотнение дермы, восстановление четких контуров лица и тела;
- деликатная коррекция контура век без операции;
- улучшение состояния кожи при постакне, рубцах и растяжках.

Важно отметить, что RF-терапию можно применять не только на лице, шее и декольте, но и на различных участках тела — животе, ягодицах, бедрах, руках и даже в области коленей.

### Ультразвуковой SMAS-лифтинг: когда косметология догнала хирургию

Еще одна технология, которая перевернула мир косметологии — аппаратный SMAS-лиф-

тинг Ulthera и его усовершенствованный вариант Ultraformer MPT. Это высокотехнологичная процедура, основанная на воздействии сфокусированного ультразвука на глубокие ткани.

Чтобы было понятнее, давайте я расскажу, что такое SMAS (от английского Superficial Muscular Aponeurotic System). Это «поверхностная мышечно-апоневротическая система» — тот самый слой кожи, который служит естественным «каркасом» для лица. Именно его ослабление с возрастом приводит к провисанию тканей и формированию брылей, носогубных складок и других признаков старения.

До недавнего времени доступ к SMAS имели только пластические хирурги. Теперь же мы можем воздействовать на него безоперационным путем. Это настоящая революция! Только представьте: ультразвук проникает через поверхностные слои кожи, не повреждая их, и целенаправленно работает именно там, где это необходимо.

В зависимости от выбранной манипулы SMAS-лифтинг может не только подтягивать кожу, но и уменьшать объем жировой ткани на лице или теле. Это особенно актуально в зимний период, когда многие из нас набирают пару лишних килограммов.

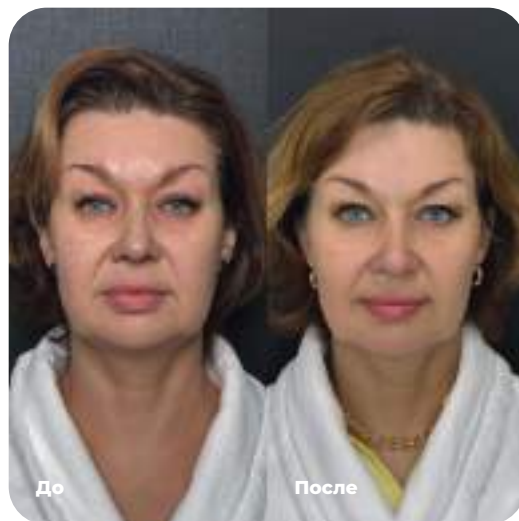
Преимущества SMAS-лифтинга сложно переоценить:

- возможность проведения в любое время года;
- полное отсутствие реабилитационного периода;
- постепенное нарастание эффекта в течение трех месяцев;
- результат, который сохраняется до двух лет.

Чтобы получить максимальный эффект от процедуры, я рекомендую за месяц до SMAS-лифтинга сделать инъекции коллагеностимулирующих препаратов. Это особенно важно при мелкоморщинистом и усталом типах старения кожи. Еще помогает соблюдение высокобелковой диеты и прием коллагена внутрь — так мы обеспечиваем организм «строительным материалом» для синтеза собственных белков кожи.

### Гармония методов: когда косметология и хирургия дополняют друг друга

Интересный факт: на Международной конференции Imscas во Франции ведущие пластические хирурги мира подтвердили, что безоперационные методики вовсе не исключают возможность хирургической подтяжки в будущем. Более того, через 4 месяца после проведенной хирургической подтяжки рекомендуется провести ультразвуковой SMAS-лифтинг для уменьшения фиброза, который часто образуется после операции.



SMAS-лифтинг Ultraformer MPT

Это говорит о том, что современная эстетическая медицина движется в сторону комплексного подхода, где нет противостояния между хирургией и косметологией. Вместо этого разные методики гармонично дополняют друг друга, позволяя достичь наилучших результатов с минимальными рисками. ☼



**Хрептик Марина Алексеевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



Регистрационное удостоверение: ЛС-000637

НОВЫЙ ПРЕПАРАТ  
В СЕМЕЙСТВЕ  
НЕЙРОТОКСИНОВ



# НОВАКУТАН-БТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# НОВАКУТАН-БТА.

*Как выглядеть моложе, оставаясь собой*

*Большинство женщин не стремятся к кардинальным изменениям внешности. Они просто хотят оставаться молодыми, привлекательными и отдохнувшими.*

## Что делает НОВАКУТАН-БТА особенным?

НОВАКУТАН-БТА — это препарат на основе ботулинического токсина типа А, миорелаксант периферического действия. Это не просто ботулотоксин — это продукт современных технологий, содержащий новейший штамм, полученный с помощью уникального метода лиофилизации (высушивания) и обладающий высокой степенью очистки (98,99%).

Такое высокотехнологичное производство препарата по стандартам GMP гарантирует безопасность, высокую эффективность процедуры, а также красивый и натуральный результат.

Пациенты часто задают вопрос, в чём отличие одного ботулотоксина от другого.

Существует много сертифицированных препаратов, содержащих ботулотоксин типа А (Диспорт, Ксеомин, Релатокс, Лантокс, Ботулакс, НОВАКУТАН-БТА и другие).

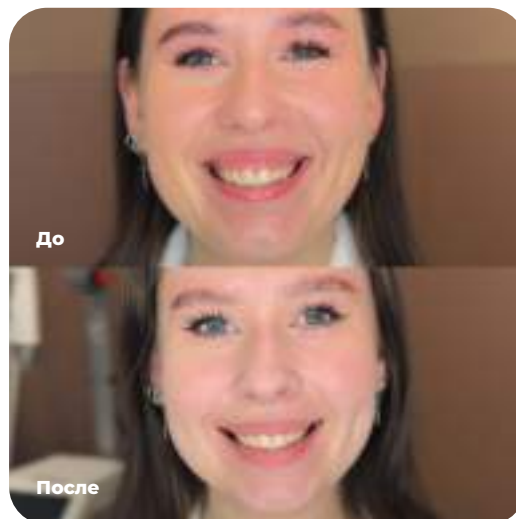
Все они созданы с использованием разного сырья и отличаются технологическим процессом производства, поэтому все ботулотоксины типа А разные и не взаимозаменяемые. Из этого следует, что эффективность будет зависеть от индивидуальных характеристик каждого пациента. Могу с уверенностью сказать, имея опыт работы с разными препаратами, что НОВАКУТАН-БТА действительно выделяется среди них.

## Процедура без стресса

Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Первые признаки миорелаксации появляются на 3-4-й день, однако окончательный эффект становится заметным на 3-4-й неделе.

Действие препарата НОВАКУТАН-БТА в среднем сохраняется на протяжении 12 недель, однако продолжительность может варьироваться индивидуально — от 10 до 16 недель.

В заключение хочется напомнить пациентам: современная эстетическая косметология по-



Ботулинотерапия Novacutan

зволяет поддерживать высокий уровень удовлетворённости результатами процедур. И это не просто красивые слова, а данные, подтверждённые клиническими исследованиями. НОВАКУТАН-БТА в руках опытного косметолога — именно тот инструмент, который поможет вам сохранить молодость, не изменяя своей индивидуальности. ☺



**Федоровская Светлана Алексеевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог,  
физиотерапевт

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



# NOVACUTAN.

Как защитить кожу от  
фотостарения и вернуть  
молодость на клеточном уровне

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*Планируете встретить Новый год на горнолыжном курорте или мечтаете провести праздники где-нибудь в теплых краях? Прекрасно! Но знаете ли вы, что зимнее солнце может быть даже коварнее летнего? На заснеженных склонах УФ-лучи отражаются от белого снега, удваивая свою силу. А в жарких странах яркое солнце безжалостно к нашей коже, отвыкшей от активного излучения за зимние месяцы. Сегодня я расскажу о том, как защитить кожу от фотостарения и подарить ей «вторую молодость» с помощью инновационных решений.*

## Почему кожа стареет от солнца

Каждый день кожа сталкивается с ультрафиолетовым излучением — и неважно, гуляете ли вы по заснеженному парку или нежитесь на пляже. Ученые доказали: около 80% видимых признаков старения связано именно с воздействием солнца. Этот процесс называется фотостарением.

Ультрафиолет разрушает коллаген — белок, который отвечает за упругость и молодость кожи. Плюс активно испаряет влагу, оставляя ее обезвоженной. В результате происходят стойкие изменения, хорошо заметные в зеркале.

Как понять, что кожа страдает от солнца? Признаки очевидны:

- появляются пигментные пятна и веснушки;
- кожа становится сухой и шелушится;
- теряется упругость, возникают морщины;
- может появиться купероз (сосудистые «звездочки») и стойкая эритема (покраснения).

Кожа словно забывает, как обновляться, и процессы регенерации замедляются. Чтобы уберечь себя от фотостарения и фотоповреждения, важно использовать как внешнюю, так и внутреннюю защиту.

## Защищаемся снаружи

Первая линия обороны — это, конечно, правильная внешняя защита. Используйте солнцезащитные кремы с SPF 30-50, носите шляпы и закрытую одежду, избегайте нахождения на улице в часы наибольшей солнечной активности.

Обязательно наносите антиоксидантные сыворотки перед кремом с SPF. Ищите в составе витамин С, ресвератрол, ниацинамид и гиалуроновую кислоту — эти компоненты защищают от окислительного стресса и помогают сохранить влагу. И да, даже если вы не собираетесь на пляж, санскрин должен стать частью утренней бьюти-рутины!

Сразу отвечу на актуальный вопрос: можно ли наносить макияж поверх солнцезащитных средств? Современные санскрины невесомые, быстро впитываются, не оставляют белых следов и ощущения липкости, поэтому тональный крем поверх них ложится отлично.

## Защищаемся изнутри: препараты линейки NOVACUTAN

Однако только внешней защиты недостаточно. Заботу о коже изнутри лучше доверить профессионалам — врачам-косметологам.

В своей практике я использую препараты французской линейки NOVACUTAN от компании Laboratories Fijie. Экзопротекторы NOVACUTAN YBio и SBio — настоящая революция в области антивозрастной медицины! Уникальность препаратов в том, что они не просто защищают кожу от всех видов излучений, загрязнений и токсинов из воздуха, но и запускают мощные процессы омоложения.

В их основе лежит инновационный комплекс НОРААВ — оптически чистые аминокислоты, встроенные в структуру гиалуроновой кислоты. Этот комплекс повышает сопротивляемость кожи к ультрафиолету, инфракрасному излучению и даже синему свету от гаджетов. При этом восполняет коллаген, увлажняет кожу и укрепляет ее каркас.

Для поддержания и усиления достигнутых результатов всегда рекомендую препарат NOVACUTAN BioPRO. Он обеспечивает длительный омолаживающий результат за счет уникального механизма работы. Три уровня воздействия на кожу обеспечивают эффект сияния кожи, skin-lifting эффект и эффект зум-фильтра.

### Три протокола для разных задач

Приведу пример уникальных протоколов с использованием препаратов Novacutan, которые так полюбились моим пациентам:

#### 1. Beauty-Flash — экспресс-сияние.

Идеальный выбор для подготовки к новогодним праздникам или восстановления после солнечного отпуска. Используются препараты NOVACUTAN SBio и NOVACUTAN YBio — биоревитализанты нового поколения.

Результат заметен уже после первой процедуры: кожа становится увлажненной, сияющей, выравнивается ее тон. Полный курс — 2 процедуры раз в месяц, эффект сохраняется до полугода.

#### 2. Skin-Lift — быстрое преображение.

Этот протокол для тех, кто хочет преобразиться за месяц. Работаю монопрепаратом NOVACUTAN SBio, который вводится в специальные биоактивные точки. Видимый лифтинг-эффект проявляется сразу после процедуры!

Подходит не только для лица, но и для шеи, декольте, кистей рук. Процедура проводится 1 раз в 2 недели. На курс достаточно трех процедур.

#### 3. BioPro V-LIFT — комплексное омоложение.

Снижение выработки коллагена, обезвоженность и сухость кожи, фотоповреждения вызывают преждевременное появление морщин и заломов в области лица, шеи, декольте.



Ботулинотерапия Novacutan и биоревитализация Novacutan Bio Pro

Сочетание биомодулятора NOVACUTAN BioPro с ботулотоксином НОВАКУТАН-БТА творит настоящее волшебство: ботулинотерапия расслабляет мышцы и разглаживает морщины, а инновационный биомодулятор позволяет добиться омоложения кожи на всех уровнях.

Курс состоит из трех процедур с интервалом 3-4 недели и дает и дает потрясающий накопительный эффект. В результате применения препарата NOVACUTAN BioPro мы получаем лифтинг мягких тканей, деликатный каркас, восстановление утраченных объемов, укрепление связок, коррекцию и профилактику возрастных изменений.

Таким образом, современные технологии позволяют не только предотвратить фотоповреждения, но и повернуть время вспять. Поэтому, планируя отпуск в теплые страны, помните: правильная защита и грамотно подобранные процедуры — это инвестиция в красоту на годы вперед! ☺



**Жаловская Елена Васильевна**

Врач-косметолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# БИОХАКИНГ КРАСОТЫ

*Научные секреты подготовки  
к пластической операции*

*Знаете, почему некоторые пациентки после пластической операции практически сразу выглядят как богини, а другие восстанавливаются и ждут результатов гораздо дольше? Дело не только в мастерстве хирурга и генетике — многое решает подготовка. Современная косметология предлагает целый арсенал процедур для этого! Сегодня я расскажу о том, как клеточные технологии могут стать союзниками на пути к идеальному результату операций.*

## Что такое биохакинг красоты?

Мы живем в удивительное время революции в области клеточной биологии! То, что недавно казалось фантастикой, сегодня стало реальностью. Ученые научились перепрограммировать зрелые клетки в плюрипотентные — универсальные «клетки-строители», способные восстанавливать любые ткани. Это открывает невероятные перспективы для эстетической медицины!

Современный биохакинг красоты — не просто модное слово, а научно обоснованный подход к подготовке организма. Речь идет о клеточных технологиях: PRP-терапии, SPRS-терапии с фибробластами, нанолипофиллинге. Эти методики готовят кожу к операции и запускают естественные процессы омоложения, значительно улучшая результат любого хирургического вмешательства.

## PRP-терапия: когда собственная плазма творит чудеса

Начнем с PRP — обогащенной тромбоцитами плазмы. Это, пожалуй, самый доступный и эффективный способ подготовить кожу к предстоящим изменениям. Представьте: из вашей собственной крови выделяют концентрат факторов роста, которые затем вводят именно туда, где планируется операция.

PRP делится на два типа: LPRP с выраженным противовоспалительным эффектом и PPRP, которая сочетает противовоспалительные и реконструктивные свойства. Швейцарские технологии позволяют получить плазму с жизнеспособностью тромбоцитов до 91,6% — это обеспечивает максимальную эффективность процедуры!

Особенно интересны гель-формы PRP. В отличие от жидких, они фиксируют тромбоциты в зоне введения и продлевают их жизнеспособность. А сочетание PRP с гиалуроновой кислотой создает идеальные условия для скорейшего восстановления тканей.

Курс подготовки составляет всего 2-3 процедуры с интервалом 21-28 дней. В результате вы

получаете кожу «как после отпуска»: увлажненную, с внутренним сиянием и естественным румянцем.

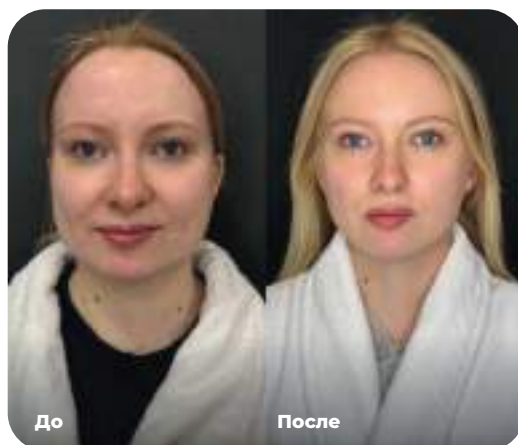
## SPRS-терапия: омоложение собственными фибробластами

Если PRP — это «скорая помощь» для кожи, то SPRS-терапия — фундаментальная перестройка. Фибробласты можно назвать «строителями» кожи, ведь именно они создают коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту. С возрастом их становится меньше, отсюда и все проблемы увядания.

Суть процедуры проста и гениальна одновременно: специалисты берут небольшой участок кожи (обычно за ухом), в лаборатории выращивают молодые фибробласты в течение 40-50 дней, а затем вводят обратно. Получается от 30 до 120 миллионов свежих, активных клеток!

Это полностью аутологичная процедура — используются только ваши собственные клетки, что исключает любые аллергические реакции. Введенные фибробласты не только сами начинают «строить» молодую кожу, но и «будят» уже имеющиеся клетки, заставляя их работать в режиме молодости.

После SPRS-терапии может значительно снизиться необходимость в биоревитализации, ведь обновляется резерв клеток, которые сами производят гиалуроновую кислоту. Кожа омо-



SMAS-лифтинг Ultraformer MPT

лаживается не только визуально, но и структурно, на клеточном уровне.

### Nanofat-лифтинг: революция в использовании жировой ткани

Еще одна потрясающая технология — нано-липофилинг. Знаете ли вы, что в одном грамме жировой ткани содержится около 5000 стволовых клеток? Это в пять раз больше, чем в костном мозге!

Nanofat — это клеточный концентрат стромальных клеток из собственной жировой ткани пациента. Процедура включает забор небольшого количества жира, его специальную обработку и введение в проблемные зоны ультратонкими канюлями.

Липофилинг помогает устранить возрастные изменения, рубцы, восстановить поврежденные ткани и даже вернуть волосы при облысении. Это универсальный «ремонтный материал» организма.

Достаточно одной процедуры, чтобы запустить активную выработку коллагена и эластина! Стромальные клетки стимулируют образование новых капилляров, улучшая кровоснабжение тканей. Кожа становится молодой не только внешне, но и изнутри.

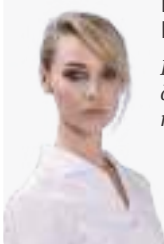
Комплексный подход дает еще более впечатляющие результаты. Например, сочетание PRP-терапии с последующим липофилингом создает идеальную среду для приживания трансплантата. SPRS-терапия перед любой операцией значительно ускоряет заживление и улучшает качество рубцов.

### Еще один секрет успеха — искусство введения препаратов

Современные техники инъекций отличаются от тех, к которым мы привыкли. Мезоинъекции работают с качеством кожи на клеточном уровне. Работа через особые биостетические точки позволяет одновременно восстановить ткани и добиться лифтинга. В каждую такую точку вводится всего 0,1-0,2 мл плазмы, но эффект превосходит все ожидания. А особые методики введения дают двойной результат: кожа подтягивается сразу и продолжает улучшаться месяцами.

Кроме того, все описанные процедуры объединяет одно важное преимущество — использование собственных тканей пациента. Это исключает риск отторжения, аллергических реакций, передачи инфекций. При этом важно обращаться только к сертифицированным специалистам и использовать системы с соответствующими маркировками безопасности.

Каждый организм уникален, поэтому индивидуальный план подготовки — основа успеха. Позаботьтесь об этом заранее! Грамотно проведенный биохакинг красоты станет залогом не только прекрасного результата операции, но и долгого сохранения эффекта. ❄



**Насацкая Елена Николаевна**  
 Врач-косметолог,  
 дерматовенеролог, врач —  
 пластический хирург

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода





# VOLFORMER.

## Новое слово в мире омоложения и красоты

*Можно ли добиться заметного омоложения без боли, скальпеля и длительной реабилитации? Теперь да, благодаря синергии двух высокотехнологичных аппаратов. Врач-косметолог, дерматовенеролог Жаловская Елена Васильевна раскрывает секрет инновационной процедуры, которая произвела настоящую революцию в косметологии.*

### Технологии будущего уже сегодня

В 2024 году клиника Seline стала обладателем двух эксклюзивных аппаратов компании Classys: Ultraformer MPT и Volnewmer. Их сочетание позволило создать уникальную методику Volformer, которая дает максимальный эффект омоложения и естественного лифтинга. Но обо всем по порядку.

### Золотое прикосновение для сияющей кожи

Итак, аппарат Volnewmer представляет собой монополярный RF-лифтинг с золотыми наконечниками особой формы, которые делают процедуру абсолютно безопасной. Он оснащен несколькими видами насадок: для лица,

тела, а также области верхних и нижних век. Этот гуру омоложения — один из немногих аппаратов, который получил регистрацию FDA (самого строгого регулятора медицинских изделий в мире).

Но самое впечатляющее даже не это, а абсолютный комфорт на протяжении всей процедуры! Специальная система охлаждения позволяет работать без анестезии — никакой боли, только приятное тепло и предвкушение результата. Согласитесь, это настоящий прорыв для тех, кто хочет выглядеть моложе, но не готов терпеть болезненные вмешательства и жертвовать недели на восстановление.

Кстати, о времени. Выраженный лифтинг-эффект заметен сразу после процедуры, а через месяц кожа становится еще более подтянутой и упругой. Приятный бонус — «волумизирующий» эффект, то есть ощущение дополнительного объема и уплотнения кожи.

### Ультразвук против возрастных изменений

Ultraformer MPT — настоящая жемчужина в мире ультразвукового SMAS-лифтинга для кожи лица и тела. Если раньше у конкурентных аппаратов в одной линии было всего 17 точек коагуляции, то современные датчики могут формировать до 417 точек! Это как старенький кнопочный телефон и

новейший многофункциональный смартфон — разница колоссальная, и она видна невооруженным глазом.

Причем Ultraformer MPT работает и с молодой кожей благодаря эксклюзивным сывороткам с глутатионом и бустерным насадкам. Такая процедура — must-have перед важной встречей, новогодним корпоративом или фотосессией. Будьте уверены, ваша сияющая, словно подсвеченная изнутри кожа привлечет восхищенные взгляды на любом мероприятии!

### Волшебство в синергии

Сочетание воздействия аппаратов Volnewmer и Ultraformer MPT в одной процедуре произвело настоящую революцию в мире косметологии. Volformer — не просто лифтинг, а комплексное омоложение на всех уровнях: от поверхности эпидермиса до глубокого связочного аппарата, того самого каркаса, на котором держится молодость овала лица.

Что особенно ценно для занятых людей: процедура проводится всего один раз в 6-12 месяцев. При этом первые изменения заметны сразу после выхода из кабинета косметолога, а окончательный результат будет нарастать в течение 1-3 месяцев. И никакой реабилитации!

### Что происходит с кожей после Volformer?

Результаты процедуры впечатляют:

- контуры лица становятся четкими, как будто вы скинули 5-7 лет;
- скуловая зона и подбородок приобретают красивые очертания;
- носогубные и губоподбородочные складки заметно разглаживаются;
- можно забыть про второй подбородок и нависшие веки;
- уходит отечность и усталость в области вокруг глаз;
- кожа становится упругой и сияющей.

И это лишь то, что касается лица! Специальные манипулы позволяют работать с любыми зонами тела: животом, коленями, бедрами, плечами. Представьте, как уверенно вы будете чувствовать себя на зимнем отдыхе, когда наденете купальник для посещения спа или бассейна!



SMAS-лифтинг Ultraformer MPT

### Искусство сохранения молодости

Эффект от Volformer держится минимум год, а с помощью поддерживающих косметологических процедур может быть продлен еще дольше. В клинике Seline процедуру Volformer часто дополняют введением полимолочной кислоты, коллагенсодержащих препаратов или инъекциями с аминокислотами и пептидами. Такое сочетание позволяет достичь поистине впечатляющих результатов!

Перед процедурой важно проконсультироваться с врачом-косметологом. Только опытный специалист сможет составить индивидуальный протокол, учитывая все особенности вашей кожи.

Подарите себе молодость и сияние в этот зимний сезон! Volformer — это суперсила двух инновационных аппаратов для омоложения кожи лица и тела, доступная в клинике Seline уже сегодня. ☺



**Жаловская Елена Васильевна**  
Врач-косметолог,  
дерматовенеролог

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# О ЧЁМ ГОВОРIT ВАШЕ ТЕЛО.

## *Эффективность остеопатии и мануальной терапии*

*Как часто вы прислушиваетесь к своему телу?*

*А ведь порой оно буквально кричит о помощи! Часто это — плохой сон, напряжённость в теле, тревожность, страхи, эмоциональный стресс, длительные физические нагрузки... Мы настолько привыкли жить в стрессе, что уже не чувствуем и не осознаём, насколько нам необходимы отдых и восстановление — насколько важны такие процедуры для здоровья.*

Это совершенно иной подход в медицине, при котором воздействие осуществляется экологичным, щадящим способом.

В мире, где стресс и напряжение стали неотъемлемой частью повседневной жизни, остеопатия, мануальная терапия и массаж открывают двери к новому (точнее — хорошо забытому старому) взгляду на здоровье и благополучие. Эти методики, основанные на глубоком знании анатомии и физиологии человека, представляют собой не просто способы лечения, а настоящее искусство восстановления тела и души.

*История доказывает: игнорирование прошлого влечёт за собой негативные последствия. Прошлое — это не просто набор событий и практик, которые уже завершились. Это основа основ, особенно когда речь идёт о здоровье и жизненном пути человека*

Эти методы пришли к нам из глубины веков и до сих пор востребованы и широко применимы в современной медицине — в различных её направлениях.

Прошлое всегда формирует наше настоящее и будущее. История доказывает: игнорирование прошлого влечёт за собой негативные последствия. Прошлое — это не просто набор событий и практик, которые уже завершились. Это основа основ, особенно когда речь идёт о здоровье и жизненном пути человека.

Добро пожаловать в мир массажа, мануальной терапии и остеопатии! Холистический подход.

#### **История развития остеопатии**

История остеопатии начинается с Эндрю Тейлора Стилла.

В 1874 году, разочаровавшись в традиционных методах лечения, он предложил совершенно новый взгляд на здоровье человека, вызвав значительный резонанс в медицинском сообществе, особенно среди хирургов.

Эндрю Тейлор Стилл открыто выступал против применения медикаментов и хирургических вмешательств. Личная семейная трагедия стала для него мощным стимулом к глубокому изучению человека. Он был убеждённым сторонником профилактической медицины и целостного, холистического подхода к лечению.

В 1892 году он открыл первую школу остеопатии — с этого момента началось активное развитие нового направления, оказавшего значительное влияние на мировую медицинскую науку. Стилл основывался исключительно на живой анатомии и физиологии, аргументируя свои методы практическими результатами и глубоким пониманием физиологических процессов. Сегодня остеопатия — один из признанных и востребованных методов терапии, особенно в реабилитационной и восстановительной медицине.

#### **Мануальная терапия**

Мануальная терапия, в свою очередь, развилась из остеопатии, хотя различные источники дают разные трактовки её происхождения — и каждая имеет право на существование. Во многих культурах уже существовали массажные практики, которые также можно считать формой мануальной терапии.

Термин manual переводится как «ручной», и под мануальной терапией во всех случаях подразумевался особый метод воздействия на опорно-двигательный аппарат, не связанный с медикаментозным лечением. Эти подходы также опирались на знания, пришедшие из медицины Древней Индии и Китая. Меня восхищает тот факт, что совершенно разные культуры, разделённые океанами и тысячелетиями, пришли к одному и тому же выводу: прикосновение способно исцелять.

И это не просто красивая метафора — эффективность остеопатии и мануальной терапии подтверждена множеством научных исследований.

Каждый сеанс мануальной терапии — это уникальное путешествие, в ходе которого специалист не только устраняет симптомы, но и находит первопричину проблемы.

### Искусство восстановления гармонии тела: как это работает?

Важно понимать: остеопатия и мануальная терапия не используют кремы, масла и косметические средства.

Остеопатия основывается на трёх ключевых принципах:

- **Тело** — это единое целое, в котором все системы взаимосвязаны.
- **Структура и функция тесно связаны:** если нарушена структура (например, смещён позвонок), это сказывается и на функции (например, работе внутренних органов).
- У тела есть собственные **механизмы вос-**

**становления**, которые можно активизировать — именно в этом заключается эффективность остеопатии и мануальной терапии.

Сегодня, действительно, в медицинском обществе существует определённый скептицизм по отношению к этим методам.

Недавно я проводила исследование: насколько качественную воду мы пьём ежедневно? Я приобрела тестер для анализа воды, взяла несколько популярных марок и разлила их в прозрачные пластиковые стаканчики, включая кипячёную и воду из-под крана.

На первый взгляд, вся вода выглядела одинаково — чистой и прозрачной. Но как только я начала измерять уровень очистки, разница стала очевидной. В воде некоторых брендов обнаружилось значительное содержание солей и недостаточная степень фильтрации.

Это наглядно демонстрирует: несмотря на визуальную чистоту, качество может сильно различаться. Наш мозг легко поддаётся визуальным иллюзиям, поэтому важно проверять всё на практике, а не доверяться только впечатлению. ☹



**Петрова Елена Максимовна**

Специалист по телу (медицинская сестра по массажу), специалист по нутрициологии, эстетист

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# ЗИМНИЙ СПОРТ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

## Как подготовить тело к активному отдыху

*С наступлением зимы так и хочется кружиться на катке, спускаться по искрящимся склонам или бегать на лыжах по заснеженному лесу. Но мышцы и суставы могут быть не в восторге от такой перспективы, особенно если последние месяцы они были знакомы лишь с дорогой от офиса до дивана. Специалист по телу Липин Михаил Николаевич поделился секретами, как избежать травм и превратить зимний активный отдых в удовольствие.*

### Массаж как искусство пробуждения мышц

Самая распространенная ошибка — рассчитывать, что тело само справится с нагрузками. Особенно когда речь идет о зимних видах спорта, которыми большинство из нас занимается эпизодически — раз или два в год.

Чаще всего в травмпункте оказываются те, кто решил покорить, например, горнолыжный склон без подготовки, пренебрегая простыми, но эффективными методами профилактики травм. Особые техники массажа — один из важнейших элементов такой профилактики.

### Какой массаж выбрать?

За несколько недель до активного отдыха стоит начать курс подготовительного массажа. Но не обычного расслабляющего, а специального — разогревающего и тонизирующего. Особое внимание

следует уделить тем группам мышц, которые будут испытывать наибольшую нагрузку:

- **Для горнолыжников и сноубордистов** — это квадрицепсы, икроножные мышцы, мышцы-разгибатели спины и плечевой пояс.
- **Для фигуристов и конькобежцев** — мышцы бедер, ягодичные мышцы, пресс и мышцы голени.
- **Для любителей беговых лыж** — практически все тело, но особенно плечевой пояс, мышцы спины и ног.

Эффективными будут техники глубокого миофасциального массажа и спортивного массажа с элементами разминания, растирания и вибрации. Они не только подготовят мышцы к нагрузкам, но и помогут выявить «проблемные зоны» — триггерные точки и спазмированные участки, которые могут стать источником травм. Но есть и еще один секрет.



## Тейпирование: невидимая поддержка суставов

Кинезиотейпирование — метод, пришедший из профессионального спорта, но сегодня доступен каждому. Кинезиотейп работает как продолжение кожи, но с «бонусными» функциями. Он не ограничивает подвижность и при этом:

- аккуратно приподнимает кожу, улучшая кровообращение и лимфоотток;
- регулирует напряжение мышц;
- обеспечивает правильное движение мышечных волокон, суставов и даже помогает лучше чувствовать положение тела в пространстве.

Правильно наложенный тейп можно носить до 5 дней, он не теряет свойств даже во время водных процедур. Но важно помнить: самостоятельное тейпирование без понимания анатомии и биомеханики тела может быть неэффективным и даже вредным! Для этого лучше обратиться к специалисту.

## Ситуация SOS: когда энтузиазм опережает возможности

Что делать, если переоценили свои силы, и после зимних активностей мышцы «кричат» от боли?

Первое правило — не игнорировать сигналы, которые посылает тело. Крепатура — это нормально, но острая, локализованная боль или выраженный отек уже повод немедленно обратиться к врачу.

Если же речь идет о типичной мышечной усталости, вам помогут:

- восстановительный массаж — мягкие, расслабляющие техники с акцентом на проблемные зоны;
- контрастный душ или посещение сауны с последующим охлаждением;
- противовоспалительные гели с диклофенаком (но помните, что они лишь снимают симптомы, а не решают проблему);
- полноценный отдых — сон не менее 8 часов для восстановления мышечных волокон.

Специальное восстановительное тейпирование также способно уменьшить мышечную боль и ускорить регенерацию тканей. В этом случае тейп накладывается по другим схемам, с минимальным натяжением, создавая эффект микро-массажа при движении.

Подготовка к активному отдыху — это выгодная инвестиция в удовольствие! Не пренебрегайте ей. Прислушайтесь к своему телу, найдите хорошего специалиста по массажу и тейпированию, тогда зимние виды спорта станут источником радости, а не боли и хлопот. ☺



**Липин Михаил Николаевич**  
Специалист по телу (медицинский брат по массажу)

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# КАК ОСТАНОВИТЬ ОСЕННИЙ ВОЛОСОПАД.

*Инновационные советы трихолога*

*У многих с приходом осени волосы начинают выпадать активнее обычного. Когда это естественный процесс, а когда — пора бить тревогу? И что делать, если осенний волосопад превратился в настоящую проблему? О современных способах борьбы с сезонным выпадением волос рассказывает Ирина Владимировна Андрюшкина, врач-трихолог, дерматовенеролог.*

Почему осенью волосы выпадают сильнее?  
В норме человек ежедневно теряет определённое количество волос. Этот показатель индивидуален и зависит от множества факторов. На месте выпавших вырастают новые, и густота причёски не меняется. Но если во время мытья головы или расчесывания вы теряете явно больше — это повод, как минимум, разобраться в причинах.

В осенне-зимний период выпадение волос может усилиться. Это естественно! Летом под воздействием ультрафиолета активизируется рост волос, а с сокращением светового дня организм перестраивается.

Свою роль играют и другие факторы: стресс от возвращения к рабочему ритму после отпуска, изменение питания и недостаток белка в рационе, авитаминоз, а также вирусные заболевания, агрессивное окрашивание и работа отопительных приборов, которые пересушивают кожу головы.

Но не стоит мириться с тем, что к новогодним праздникам волосы станут заметно реже! Современная трихология предлагает эффективные решения, которые не только останавливают выпадение, но и подарят волосам новую жизнь.

**Лазерная терапия M22: «умный» свет для здоровья волос**  
Одна из инновационных методик — стимуляция роста волос с помощью лазера M22 ResurFX. Это настоящая революция в трихологии!

Фракционный неабляционный эрбиевый лазер последнего поколения воздействует на

фолликулы волос тепловой энергией, стимулируя их рост. Лазерный луч разделяется на множество мелких пучков, которые проникают в глубокие слои кожи головы, усиливая приток крови и питательных веществ к волосяным фолликулам.

Лазер действует бережно — не травмирует кожу и волосяной стержень. Процедура абсолютно комфортная, длится всего 15-30 минут, не требует специальной подготовки и восстановления. В результате общее состояние волос улучшается, они становятся плотными, упругими, блестящими, сокращается выпадение и запускается рост новых сильных волос.

*Свою роль играют и другие факторы: стресс от возвращения к рабочему ритму после отпуска, изменение питания и недостаток белка в рационе, авитаминоз, а также вирусные заболевания, агрессивное окрашивание и работа отопительных приборов, которые пересушивают кожу головы*

**Полинуклеотиды Plinest Fast: красота на молекулярном уровне**

Настоящим прорывом в лечении волос стало использование полинуклеотидов — натуральных фрагментов ДНК, которые запускают обновление клеток за счет стимуляции фибробластов.

Препарат Plinest Fast содержит высокоочищенные полинуклеотиды, полученные из семенного секрета лососевых рыб. Он абсолютно гипоаллергенный, прекрасно переносится, а результат не заставит себя ждать!

Уже после первой процедуры в коже головы активизируются клетки-«строители» — фибробласты. Они начинают усиленно производить коллаген и запускают рост новых волос. Кожа головы буквально оживает — восстанавливается, получает мощную подпитку витаминами и микроэлементами.

Plinest Fast ускоряет обменные процессы, доставляет кислород туда, где он больше всего нужен, и одновременно очищает ткани от вредных веществ. Препарат создает надежную защиту от УФ-лучей, стресса и других внешних агрессоров, которые могут навредить волосам. При этом эффект от процедуры накопительный — состояние волос улучшается, а рост активно продолжается в течение нескольких месяцев после курса.

### Плазмотерапия RegenLab: швейцарское качество против волосопада

Еще одно достижение современной трихологии — плазмотерапия по швейцарской технологии RegenLab. Это уникальная методика использования собственной плазмы пациента, обогащенной тромбоцитами.

Процедура проходит в несколько этапов: небольшое количество крови пациента обрабатывается в специальной центрифуге в запатентованных пробирках RegenLab, а затем врач вводит полученную плазму в кожу головы.

Секрет в том, что в процессе создания препарата не происходит нагревания — так сохраняется активность факторов роста и тромбоцитов. Используется только собственная плазма пациента, поэтому никакого риска аллергии или отторжения!

В результате плазмотерапия RegenLab запускает рост волос, укрепляет луковицы, помогает волосам отрасти длинными, сильными и густыми.

### Сила комбинированного подхода

Стойких и выраженных результатов в остановке выпадения волос и стимуляции роста новых удаётся добиться при сочетании различных методик. Лазерное воздействие повышает проникновение и биодоступность активных веществ в глубокие слои кожи и фолликулы, благодаря чему последующие инъекционные процедуры становятся более эффективными. Полинуклеотиды Plinest Fast запускают регенерацию на клеточном уровне, а плазмотерапия RegenLab обеспечивает мощную подпитку волосяных фолликулов.

Представьте, что кожа головы — это почва, а волосы — прекрасные растения на ней. Получается, что лазер буквально «подготавливает грунт», полинуклеотиды насыщают его питательными веществами на молекулярном уровне, а плазмотерапия обеспечивает интенсивную «подкормку» и «полив».

Помните: предотвратить проблему всегда легче, чем лечить ее последствия. Если вы заметили, что волосы стали выпадать активнее обычного, не ждите «подходящего момента» и не занимайтесь самолечением — обратитесь к опытному трихологу.

Современные технологии позволяют не только остановить выпадение волос, но и значительно улучшить их качество, густоту и внешний вид. Уже сейчас подарите себе роскошные, здоровые волосы, и они станут лучшим украшением к любому новому наряду! ☺



**Андрюшкина Ирина Владимировна**  
Врач-трихолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# ГОРМОН НОЧИ — ВАШ НОВЫЙ БЬЮТИ-СЕКРЕТ

## Как мелатонин влияет на густоту волос

*Мы привыкли воспринимать мелатонин как «гормон сна», помощника в борьбе с джетлагом и бессонницей. Но современная наука уверенно выводит его в ряды главных героев в деле спасения волос. Оказывается, мелатонин не только регулирует биологические часы, но и укрепляет, оживляет и даже «перезапускает» рост волос. Как это работает — сейчас расскажу подробнее.*

### Что такое мелатонин и при чем тут волосы?

Этот гормон вырабатывается в организме в темное время суток и выполняет множество разных функций. Например:

- отвечает за суточные и сезонные биологические ритмы;
- регулирует секрецию некоторых гормонов;
- контролирует температуру тела;
- снижает болевую чувствительность;
- влияет на обмен кальция и другие процессы.

Но на этом спектр его полномочий не заканчивается. Ученые выяснили, что на уровне кожи головы мелатонин проявляет себя как мощный антиоксидант: защищает волосные фолликулы от повреждений и преждевременного старения. Именно поэтому в по-

следние годы его активно изучают как перспективное средство для лечения алопеции (выпадения волос).

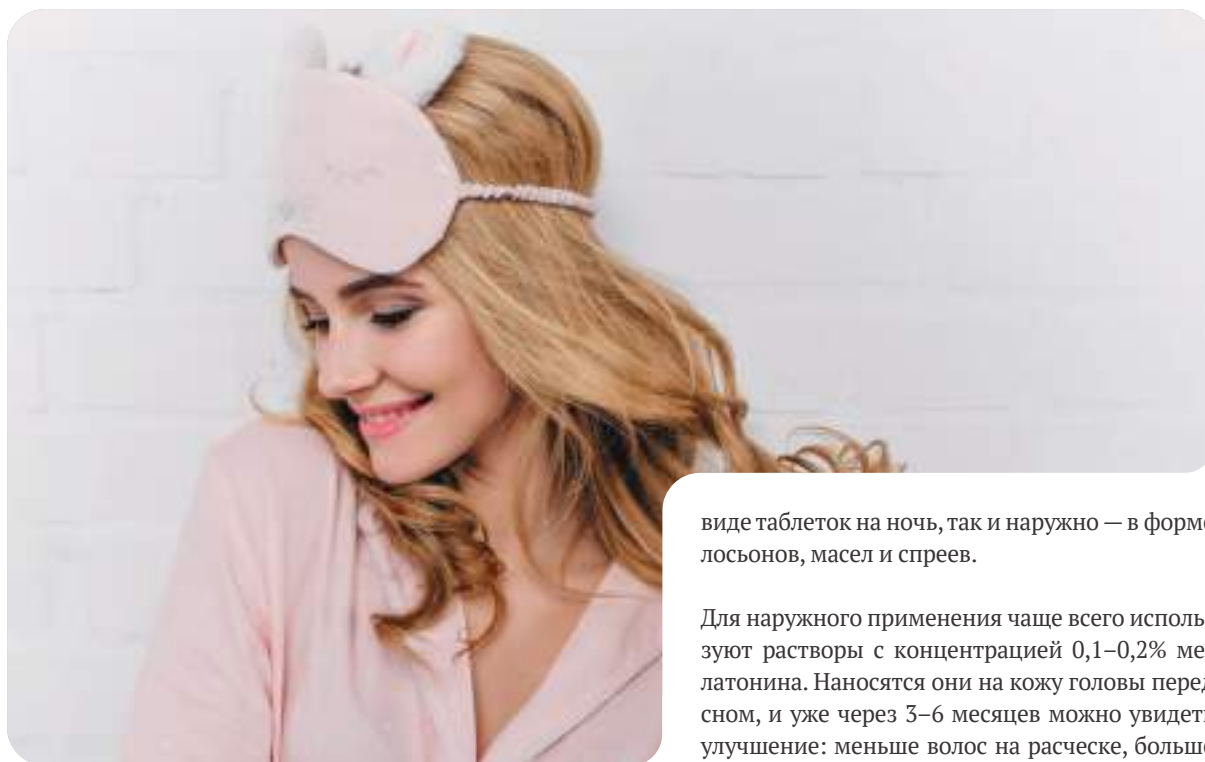
### Как мелатонин влияет на рост волос?

Цикл роста каждого волоса делится на три фазы: активный рост (анаген), переходная стадия (катаген) и покой (телоген). Суперсила мелатонина в том, что он способен удлинять фазу анагена — ту самую, в которой волосы растут. А значит, благодаря этому гормону увеличивается количество и толщина волос, они дольше остаются крепкими и не спешат покидать голову.

### Какую еще пользу мелатонин приносит прическе

Доказано, что он воздействует непосредственно на волосные фолликулы, а именно:

**Защищает от стресса.** Мелатонин уменьшает влияние окислительного стресса — одного из глав-



ных виновников выпадения волос, особенно у жителей больших городов.

**Дает старт клеточному росту.** Он активизирует деление фибробластов и других клеток в коже головы, стимулируя рост новых, здоровых волос.

**Регулирует активность андрогенов.** Есть данные, что мелатонин способен снижать чувствительность волосяных фолликулов к андрогенам — гормонам, которые нередко играют ключевую роль в облысении мужчин и женщин.

Получается, использование мелатонина может быть эффективным методом лечения алопеции, где он не только способствует росту волос, но и улучшает качество уже имеющихся. Но как же его применять?

### Формы применения «гормона сна» для пробуждения волос

Уникальность мелатонина для волос еще и в том, что его можно применять как внутрь — в

виде таблеток на ночь, так и наружно — в форме лосьонов, масел и спреев.

Для наружного применения чаще всего используют растворы с концентрацией 0,1–0,2% мелатонина. Наносятся они на кожу головы перед сном, и уже через 3–6 месяцев можно увидеть улучшение: меньше волос на расческе, больше блеска и объема в прическе.

Таким образом, мелатонин — не просто средство для хорошего сна. Он становится новым союзником красоты, помогая волосам расти активнее, сильнее и гуще. Средства с мелатонином подходят как для профилактики, так и для дополнения комплексной терапии при диффузной и гормональной алопеции.

Осенне-зимний сезон — идеальное время, чтобы попробовать эту деликатную, но мощную поддержку. А для подбора индивидуальной программы по улучшению качества и роста волос стоит обратиться к трихологу. ☺



**Нагайцева Юлия Васильевна**  
Врач-трихолог, дерматовенеролог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

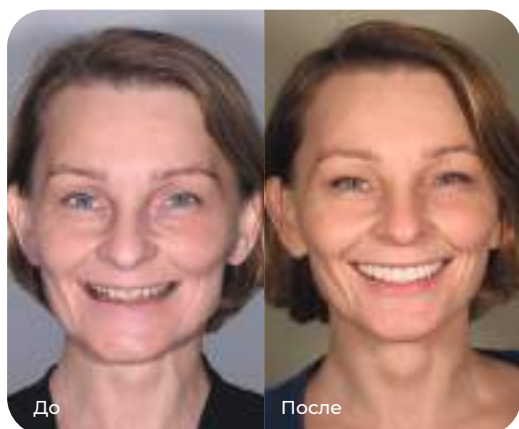
# УЛЫБКА МЕНЯЕТ ВСЕ

*Один случай, который перевернет представления о возможностях стоматологии*

*Удивительно, но всего один зуб способен запустить настоящую «цепную реакцию», которая влияет на все: от осанки до общей гармонии лица и настроения. А грамотный врач может не только восстановить утраченное, но и подарить то, чего никогда не было. Показательным случаем из практики поделился врач стоматолог-ортопед, гнатолог Ляхов Сергей Владимирович.*

## История одной пациентки

В клинику Seline обратилась пациентка, недовольная внешним видом своей улыбки. Но при детальном опросе и обследовании выяснилось, что это далеко не все, что ее беспокоит. Пациентку мучили постоянные головные боли, напряжение в шее и плечах, щелчки в височно-нижнечелюстном суставе и «стертые» зубы из-за привычки стискивать челюсти. Кроме того, был обнаружен один зуб, который так и не прорезался, оставшись «спрятанным» в кости челюсти.



Такие «спящие» зубы называются ретинированными. В данном случае это был клык — один из самых важных зубов для правильного функционирования всей зубочелюстной системы.

Но главной проблемой оказалась даже не анатомия, а привычка стискивать зубы во сне — бруксизм. Представьте, что каждую ночь челюсти работают как жернова — мышцы находятся в постоянном напряжении, зубы стираются, меняется высота лица. Это влияет на все: от внешности до самочувствия.

Теперь, когда проблемы были обнаружены, было решено приступить к пошаговому их решению.

### Архитекторы новой улыбки

Планирование лечения превратилось в настоящий инженерный проект. Предстояло восстановить утраченную гармонию по крупницам. Первым этапом стала ортодонтическая подготовка — нужно было «достать» спрятанный в костях челюсти клык и мягко направить его на предназначенное природой место.

Но просто выровнять зубы было недостаточно. Основной задачей стало восстановление правильной работы височно-нижнечелюстного сустава и избавление от мышечного гипертонуса.

У мышц есть генетически заложенная длина — когда высота лица снижается из-за стертых зубов, мышцам приходится постоянно сокращаться сверх нормы. Отсюда боли, спазмы, даже изменения внешности. На помощь пришла специальная технология.

### Сплит-терапия: эффективное лечение без операций

После ортодонтического этапа началась сплит-терапия — лечение каппой, которая помогает суставу «вспомнить» правильное положение. Пациентка носила этот аппарат несколько месяцев, и постепенно щелчки ис-

чезли, мышцы расслабились, головные боли сошли на нет.

Параллельно проводились расчеты оптимальной высоты нижней трети лица. С помощью специальных программ определили, какими должны быть зубы, чтобы не только красиво выглядеть, но и правильно функционировать.

### Репетиция совершенства

Самый интересный этап — создание временных прототипов будущей улыбки. Мы никогда не начинаем изготовление постоянных керамических реставраций без тестирования — пациент должен увидеть свою будущую улыбку, привыкнуть к ней, дать свое согласие.

Три недели пациентка ходила с временными накладками из пластика, которые просто наклеивались поверх собственных зубов. Никакого необратимого вмешательства — при необходимости все можно было легко изменить или убрать.

### Финальный аккорд: керамические реставрации

После того как пациентка одобрила форму и высоту зубов, началось изготовление постоянных керамических реставраций. На передние зубы установили тонкие виниры, на боковые — накладки, восстанавливающие правильную анатомию.

Особое внимание уделили функциональности. Мы всегда воссоздаем морфологию молодых зубов с выраженными бугорками и ямками. Это работает как пестик в ступке — пища не перетирается, а нарезается, что снижает нагрузку на мышцы.

Окончательный результат поражает даже на фотографиях. Сравнивая снимки «до» и «после», можно увидеть не просто новую улыбку — перед нами как будто другой человек! Исчезли напряженные черты лица, разгладились морщинки, расслабилась вся шейно-воротниковая зона. Даже взгляд стал более открытым и уверенным, выровнялась осанка. А головные боли ушли без всяких лекарств, просто за счет восстановления правильной анатомии!

### Философия комплексного подхода

Этот случай — яркий пример того, как современная стоматология выходит за рамки «простого лечения зубов». В основе успеха лежит точная диагностика, тщательное планирование и использование самых современных технологий. Каждый этап контролируется, каждое решение обосновано научно.

В клинике Seline мы всегда преследуем две неразрывные цели: восстановление функции и создание эстетики. Нельзя добиться по-настоящему красивой улыбки, если не учитывать работу суставов и мышц! А когда все работает правильно, это видно не только на снимках, но и в глазах пациента. Уверенность, которую дает красивая и здоровая улыбка, меняет всю жизнь. ☺



**Ляхов Сергей Владимирович**  
Врач стоматолог-ортопед, гнатолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# НЕ ТОЛЬКО ЭСТЕТИКА

## Как прикус влияет на здоровье всего организма

*Вы когда-нибудь задумывались о том, как часто люди прячут свою улыбку? Кто-то прикрывает рот рукой, другие улыбаются сдержанно, сомкнув губы, а некоторые и вовсе стараются избегать камер. И дело тут не в застенчивости! Часто причина кроется в неправильном прикусе — проблеме, которая на самом деле гораздо больше, чем только эстетика улыбки. Сегодня я хочу откровенно поговорить о том, как прикус влияет на нашу жизнь, и почему его так важно вовремя корректировать.*

### Как улыбка способна изменить внешность

Неправильный прикус — одна из самых распространенных стоматологических проблем. И многие даже не догадываются о глубине ее последствий. Представьте себе домино: толкаешь одну костяшку — падают все остальные. Так же и с прикусом: небольшое смещение зубов может запустить целую цепочку изменений в организме.

Давайте начнем с того, что видно невооруженным глазом — с эстетических последствий неправильного прикуса:

- **Изменение овала лица.** Появляется асимметрия, и лицо теряет гармонию.
- **Деформация подбородка.** Он может чрезмерно выдаваться вперед или, наоборот, западать, создавая впечатление «слабого» подбородка.



- **Ограничение улыбки.** Человек подсознательно избегает широко улыбаться, что особенно грустно в период новогодних торжеств и радостных встреч.
- **Негативное выражение лица.** Даже в моменты радости лицо может казаться угрюмым или напряженным из-за постоянно-го мышечного дисбаланса.

Но на этом, к сожалению, влияние прикуса на организм не заканчивается.

### Невидимые последствия: когда прикус запускает «цепную реакцию»

Существуют еще функциональные последствия неправильного прикуса, которые значительно снижают качество жизни как у детей, так и у взрослых.

Неравномерная нагрузка на зубочелюстной аппарат — это все рав-



но, что носить туфли на каблуках разной высоты. Представьте, что станет с вашей спиной к концу дня! Вот и дисгармония в работе челюстей вызывает хронические боли в суставах, мышцах лица и шее. А когда каждое движение челюстью отдается болью, сложно наслаждаться даже самым вкусным блюдом!

Патологическая стираемость эмали, трещины, воспаление десен — все это тоже следствия неправильного распределения нагрузки. А еще может возникать спазм жевательной мускулатуры. Из-за него люди начинают непроизвольно скрежетать зубами, особенно ночью. Это называется бруксизм. Явление крайне неприятное — мало того, что вредит зубам, так еще и мешает полноценно выспаться!

Что еще? Конечно, речевые проблемы. Также частый спутник неправильного прикуса. Особенно это критично для детей в период формирования речевых навыков. Но и взрослые нередко говорят неразборчиво, что создает неловкость в общении.

Это может звучать неправдоподобно, но факт — неправильный прикус запускает настоящую цепную реакцию различных нарушений в ор-

ганизме. Из-за невозможности полноценно пережевывать пищу страдает весь ЖКТ. В итоге гастрит, колит и другие неприятности не заставят себя ждать. А компенсаторное напряжение мышц лица и шеи может привести к искривлению позвоночника и ухудшению осанки.

Височно-нижнечелюстной сустав тоже не остается в стороне: щелчки при открывании рта, боли при жевании становятся привычными. А некоторые мои пациенты удивляются, узнав, что шум в ушах и даже снижение слуха могут быть связаны с избыточным давлением на уши из-за смещения челюсти!

И, пожалуй, самое болезненное — психологические комплексы. Недовольство внешностью, стеснение улыбки, замкнутость — все это значительно снижает качество жизни. А виной тому «просто» недостаточно ровные зубы!

### Когда лучше начинать коррекцию прикуса?

На этот вопрос я обычно отвечаю кратко: сегодня! Да, в детском и подростковом возрасте коррекция проходит легче и быстрее. Но современная ортодонтия успешно помогает и взрослым пациентам. И даже если беспокоит только внешний вид улыбки — это уже достаточная причина для обращения к ортодонту! Уверенность в себе, возможность искренне улыбаться и смеяться — разве это не важно? А тем более при наличии других изменений.

Так, однажды приняв волевое решение об исправлении прикуса, уже через год-два вы обретете уверенность в себе, свободу в общении и укрепите здоровье всего организма. Потому что красивая улыбка меняет не только внешность, но и всю жизнь. Поверьте моему опыту! ☺



**Филатова Ольга Сергеевна**  
 Врач стоматолог-ортодонт,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода



# СОХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ УДАЛИТЬ

## Микроскоп диктует новые правила в лечении зубов

*Современная стоматология научилась творить чудеса! Все благодаря особому инструменту, позволяющему спасти даже те зубы, которые раньше пришлось бы удалить. Знаете, о чем речь? Конечно, о стоматологическом микроскопе. В чем его преимущество и почему лечения зубов теперь совсем не стоит бояться, рассказала врач стоматолог-терапевт, микроскопист Ахмедова Джамиля Джавидиновна.*

Как прекрасен мир, увеличенный в 20 раз!

Представьте: вы смотрите на снежинку невооруженным глазом и видите лишь маленькую белую точку. Но стоит взглянуть на нее через хорошее увеличительное стекло, и перед вами откроется удивительный узор со множеством замысловатых деталей. Так же происходит, когда стоматолог смотрит на зуб через микроскоп. Увеличение от 10 до 40 раз открывает возможности, о которых раньше можно было только мечтать!

Во время лечения каналов микроскоп становится «вторыми глазами» стоматолога, наделенными суперсилой, которая позволяет:

- Увидеть сами каналы, абсолютно невидимые человеческому глазу. А ведь именно в них часто кроется причина неудачного лечения и повторного воспаления!
- Контролировать каждое движение инструмента в канале с точностью до микрона.
- Детально исследовать всю корневую систему зуба и обнаружить даже самые крошечные повреждения на корнях.

Кроме того, микроскоп оснащен мощным световым лучом, от которого не скроется ни одна патология или повреждение. Благодаря этому появляется возможность спасти даже те зубы, которым еще несколько лет назад был бы подписан «приговор» на удаление.

## Преимущества лечения зубов под микроскопом

Жизнь иногда преподносит неприятные сюрпризы в самый неподходящий момент и «награждает» внезапной зубной болью. Особенно обидно, когда о себе напоминает, казалось бы, уже пролеченный зуб... В таких случаях использование микроскопа становится настоящим спасением.



И вот его главные преимущества:

#### **1. Высокая точность.**

Микроскоп позволяет видеть то, что невозможно разглядеть невооруженным глазом. Это как разница между просмотром фильма на маленьком экране телефона или в современном кинотеатре с идеальной четкостью изображения. А высокая точность лечения обеспечивает его долговечность!

#### **2. Безопасность**

Когда врач видит абсолютно все, риск ошибки или случайного повреждения здоровых тканей зуба сводится к минимуму. Это особенно важно при работе с нервами и при сложном лечении корневых каналов.

#### **3. Эффективность.**

Использование микроскопа сокращает количество визитов к стоматологу. Часто процедуру, которая раньше требовала 2-3 посещений, теперь можно выполнить за один прием.

#### **4. Комфорт**

Лечение становится более комфортным для пациента. Больше не нужно как можно шире открывать рот и долго находиться в столь неудобном положении — дентальный микроскоп позволяет стоматологу работать эффективно и быстро, даже когда доступ к зубу затруднен.

Но и это еще не все. Многие пациенты интересуются, насколько сильно использование такого высокотехнологичного оборудования отразится на стоимости лечения? На что я люблю отвечать: лечение зубов под микроскопом — это... сплошная экономия!

Да-да, ведь оно позволяет избежать ненужных действий и процедур, а значит, дополнительных трат. Протезирование после удаления зуба обойдется в несколько раз дороже, чем качественное лечение в клинике с профессиональным оборудованием, которое позволит сохранить зуб. А ведь никакой, даже самый современный протез не заменит на 100% здоровый собственный зуб!

Берегите себя и свою улыбку! А если проблема все-таки возникла — не откладывайте визит к стоматологу. Современные технологии, включая лечение под микроскопом, делают стоматологию комфортной и эффективной, как никогда раньше.



**Ахмедова Джамия Джавидиновна**  
Врач стоматолог-терапевт,  
микроскопист

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





# ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

## Ответы на популярные вопросы о простуде

*С наступлением холодов активизируются не только вирусы, но и народные поверья о причинах простуды. Мама укутывают детей в шарфы до самых глаз, бабушки категорически запрещают есть мороженое, а коллеги смотрят с ужасом на тех, кто собирается проветрить офис. Мы попросили врача-терапевта Антонову Надежду Петровну рассказать, что из популярных «зимних страшилок» правда, а что — вымысел, передающийся из поколения в поколение.*

### Можно ли заболеть из-за холода?

Пожалуй, самые распространенные заблуждения, которые мы впитываем с детства: промочил ноги — жди насморк, посидел на холодной скамейке — заработал цистит, а забыть шапку и вовсе грозит менингитом! Давайте раз и навсегда расставим точки над «i».

**Правда:** переохлаждение действительно может ослабить местный иммунитет слизистой носа. Когда нам холодно, кровеносные сосуды в носу сужаются, замедляется движение ресничек, которые выталкивают слизь

вместе с попавшими на нее вирусами. Также снижается активность клеток-фагоцитов — природных защитников, поглощающих чужеродные микроорганизмы.

Но сам холод не вызывает болезнь! **Это миф.** Температура выше 37°C и другие симптомы простуды возникают только при наличии инфекционного заболевания, а не от переохлаждения. Чтобы заболеть, нужен контакт с возбудителем болезни — вирусом или бактерией.

### «Легкая простуда» — не повод оставаться дома?

Часто приходится слышать от пациентов: «Это просто насморк, я все равно пойду на работу/учебу». В преддверии новогодних корпоративов такое легкомыслие особенно распространено — никому не хочется пропускать праздничные мероприятия!

**А правда** в том, что даже легкая форма ОРВИ — это инфекционное заболевание, которое может передаваться окружающим. Приходя больным в офис или на праздник, вы становитесь потенциальным источником инфекции!

**Миф:** «Если нет температуры, значит, я не заразен». Увы, даже при отсутствии видимых симптомов можно быть распространителем вирусов. Многие инфекции

наиболее заразны именно в первые дни болезни, когда симптомы еще слабо выражены.

Мой совет: не геройствуйте! Если чувствуете недомогание, лучше пропустить одно мероприятие, чем рисковать здоровьем своим и окружающих. Представьте, как обидно будет встретить новогоднюю ночь с температурой 39°C только потому, что не дали организму вовремя восстановиться.

## Опасно ли есть холодное зимой?

Многие уверены, что из-за мороженого или других холодных продуктов может заболеть горло. **Это также миф:** пока пища или напиток проходят по пищеводу, они успевают значительно нагреться. И никакого вреда не принесут (вы ведь помните, что заболевают не от холода?).

## Как же защититься от простуды?

Вместо того чтобы бояться сквозняков, давайте сосредоточимся на по-настоящему эффективных методах профилактики ОРВИ и гриппа:

- **Личная гигиена.** Множество заболеваний связано с немытыми руками. После прикосновения к ручкам дверей, поручням в общественном транспорте обрабатывайте руки антисептиком или тщательно мойте их. Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос и рот.
- **Промывайте нос.** Возьмите за правило в осенне-зимний период промывать нос с помощью специальных спреев или просто солевым раствором (чайная ложка соли на литр воды). Это предотвратит высыхание слизистой и сохранит естественный барьер от инфекций.
- **Проветривайте дом и офис.** Вирусы любят теплые и пыльные помещения, поэтому регулярная влажная уборка и проветривание — отличная профилактика. Не бойтесь открытых форточек! Свежий воздух — наш союзник, а не враг.
- **Избегайте скопления людей.** В период высокой заболеваемости лучше ограничить посещение массовых мероприятий. Если же новогодние праздники никак нельзя пропустить,

подумайте о защитной маске в особенно людных местах.

- **Соблюдайте режим сна.** Недосып — серьезный фактор, снижающий иммунитет. Полноценный отдых особенно важен в холодное время года.
- **Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание, здоровый образ жизни, занятия физкультурой, регулярные прогулки на свежем воздухе и многое другое.

К сожалению, профилактика гриппа и ОРВИ при помощи лекарственных препаратов гораздо менее эффективна и безопасна, чем принято считать. Она имеет множество ограничений и не должна рассматриваться как основной метод защиты.

## Как быть, если простуды случаются часто?

Если вы болеете 4-5 и более раз за год, это может указывать на проблемы с иммунитетом. В таком случае важен комплексный подход:

- обследование для выявления причин частых простуд;
- коррекция образа жизни (режим, питание, физическая активность);
- применение препаратов с доказанной клинической эффективностью, назначить которые может только врач-терапевт.

Не верьте мифам! Наслаждайтесь свежим морозным воздухом и помните: даже самая суровая зима не страшна, если вы вооружены знаниями и заботитесь о себе правильно! ☺



**Антонова Надежда Петровна**  
Врач-терапевт

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# ТОЧКИ СТРОЙНОСТИ

## Как рефлексотерапия поможет не набрать вес в праздники

*Предвкушение новогодних торжеств наполняет душу радостью, а холодильник — деликатесами. И как же сложно бывает удержаться от лишней порции оливье или кусочка торта! Если вам это знакомо — не проходите мимо. Сегодня я расскажу о древней методике, которая может стать секретным помощником в сохранении стройности — аурикулотерапии.*

### Что такое аурикулотерапия?

Так называют метод рефлексотерапии, основанный на воздействии на активные точки ушной раковины. Многие считают эту методику «новомодной», но на самом деле она насчитывает тысячи лет и пришла к нам из восточной медицины.

Ухо — настоящая карта организма в миниатюре. Только представьте: каждая точка на ушной раковине связана с определенным органом или системой. Воздействуя на эти точки, мы можем влиять на их работу. Это как нажимать на невидимые кнопки управления своим телом!

Что касается коррекции веса, аурикулотерапия работает сразу в нескольких направлениях: помогает снизить аппетит, нормализовать обмен веществ, улучшить пищеварение и повысить общий тонус организма. Это особенно актуально в зимний период, когда мы склонны к замедлению метаболизма и повышенному аппетиту



из-за природных механизмов накопления энергии.

### Волшебство или наука: в чем секрет аурикулотерапии?

Хочу сразу развеять сомнения — это чистая наука, хоть и с элементами древней мудрости. Во время процедуры я воздействую на определенные точки ушной раковины, связанные с контролем аппетита и метаболизмом. Для этого использую специальные микроиглы, которые устанавливаются на несколько дней, магнитные шарики или просто провожу точечный массаж.

Основные точки, которые помогают в борьбе с лишним весом:

- **Точка аппетита** — находится на верхнем отростке ушной раковины, ближе к морщине переносицы. Ее стимуляция уменьшает чувство голода.

- **Точка метаболизма** — расположена на границе подъема ушной раковины. Воздействие на нее способствует ускорению обмена веществ.
- **Точка желудка** — находится в верхней части антихеликса (внутренняя часть ушной раковины). Ее стимуляция улучшает работу ЖКТ.
- **Точка пищеварения** — расположена над точкой желудка. Помогает нормализовать переваривание пищи.
- **Точка устранения отеков** — внешняя часть ушной струны.

И подобных точек еще много. Их грамотная стимуляция помогает добиться изящной фигуры — мягко, естественно, без вреда для здоровья.

### Как проходит процедура?

Сеанс аурикулотерапии обычно проходит следующим образом:

1. Сначала я провожу диагностику и определяю активные точки.
2. Затем подготавливаю ушную раковину — обрабатываю ее антисептиком.
3. После этого следует непосредственное воздействие на выбранные точки.
4. Вся процедура занимает от 5 до 30 минут, в зависимости от метода и индивидуальных особенностей.

И, конечно, многих интересует вопрос: насколько будет больно? Спешу успокоить — процедура практически безболезненна. Вы можете почувствовать легкое покалывание или тепло в области воздействия, но это скорее приятные ощущения.

Для достижения стойкого результата рекомендую пройти курс из 5-10 процедур. Но уже после первого сеанса многие отмечают, что аппетит заметно снижается, а нежелательные объемы тают.

### Какие они, реальные результаты?

Отзывы моих пациенток говорят сами за себя. Женщины разного возраста, с различными «исходными данными» приходят и получают желаемый результат:

*«Аурикулотерапия действительно работает! Аппетит уменьшился, я стала более энергичной и теперь могу уверенно носить облегающую одежду», — делится пациентка М., 50 лет.*

Пациентка Н.: *«Уже после третьей процедуры талия стала выраженной, а живот более плоским. Чувствую уверенность и легкость».*

*«Наконец-то я перестала переедать, начала худеть, а фигура подтянулась!» — отмечает пациентка С.*

Казалось, бы, простые женские радости, а ведь порой за ними стоят многолетние комплексы, изнурительные диеты и срывы. Теперь это в прошлом!

### Есть ли противопоказания?

Как у любого метода, у аурикулотерапии есть свои противопоказания:

- беременность и период лактации;
- тяжелые хронические заболевания в стадии обострения;
- острые инфекционные заболевания;
- повреждения кожи в области ушной раковины;
- аллергия на металлы (если используются металлические иглы).

Поэтому для проведения аурикулотерапии обращайтесь только к опытному рефлексотерапевту! И еще кое-что важное. Аурикулотерапия — не волшебная таблетка, но она может стать отличной поддержкой на пути к фигуре мечты. И помимо желанного отражения в зеркале, вы получите здоровый организм, работающий как часы. Разве это не чудесный подарок для себя любимой? ☺



**Евланова Елена Викторовна**  
Врач-рефлексотерапевт, невролог, кандидат медицинских наук

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# КАК ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*Зима — это не только сказка и праздники, но и предстоящие годовые отчеты, предновогодняя суета, бесконечные домашние хлопоты... Увы, наш организм чутко реагирует на эмоциональные встряски, а женское здоровье особенно уязвимо к последствиям стресса. Сегодня я хочу рассказать о том, как спокойствие влияет на здоровье молочных желез и почему так важно беречь себя от чрезмерных переживаний.*

## Невидимая связь: как стресс влияет на работу молочной железы

Связь между эмоциональным состоянием и здоровьем груди может показаться неочевидной, но она существует и подтверждена многочисленными исследованиями. От переживаний в организме активизируется целая гормональная система — гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая. Звучит сложно, но смысл прост: мозг отдает команду надпочечникам вырабатывать больше кортизола — самого «стрессового» гормона.

У кортизола есть множество эффектов, но сейчас нас интересует его влияние на женские половые гормоны, а именно на эстрогены. Из-за стресса эстрогенов образуется слишком много, что мешает молочным железам нормально работать и может привести к мастопатии. Кроме того, при хроническом стрессе организм перераспределяет ресурсы — кислород и питательные вещества направляются к органам, которые помогают справиться с угрозой (мышцам, легким, сердцу). Молочная железа к таким «спасателям» не относится, из-за чего часто страдает от кислородного голодания

— гипоксии. А длительная гипоксия становится еще одной причиной появления нежелательных образований в структуре железы.

Стресс не обходит стороной и иммунную систему: длительный избыток кортизола ослабляет защитные силы организма. Количество Т-киллеров, иммунных клеток, которые борются с чужеродными агентами, уменьшается. В результате иммунной системе становится сложнее находить и уничтожать «неправильные», измененные клетки, что со временем может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

## Распознаем сигналы тревоги

Как же понять, что молочные железы реагируют на стресс и находятся в опасности? Самым распространенным симптомом мастопатии является масталгия — боль в груди, особенно перед менструацией. Так-



же женщины часто отмечают ощущение тяжести, отека, переполнения. Иногда могут появляться выделения из сосков. Все это признаки диффузных процессов в молочной железе.

Сразу хочу отметить: сами по себе диффузные процессы не увеличивают риск рака молочной железы! Однако со временем, если провоцирующие факторы продолжают действовать, диффузные формы способны превратиться в узловые. И вот тогда риски рака могут увеличиться в 3-4 раза.

К сожалению, самим уловить момент этого «превращения» практически невозможно. При самообследовании груди очень сложно обнаружить коварное новообразование на ранней стадии. Именно поэтому так важна регулярная диагностика в клинике!

## Простые шаги к здоровью

Что же делать, чтобы уберечь молочные железы от последствий воздействия стресса?

### 1. Регулярно проходите обследования:

Маммография один раз в год — обязательная процедура для всех женщин после 40 лет.

УЗИ молочных желез ежегодно с 25 лет.

Если есть наследственная предрасположенность, эти обследования могут быть рекомендованы и в более раннем возрасте.

### 2. Научитесь управлять стрессом:

Техники релаксации и дыхательные упражнения. Уделяйте им хотя бы 10-15 минут в день, особенно в конце года, когда уровень стресса значительно возрастает.

Физическая активность. Зимние виды спорта — отличный способ не только поддержать форму, но и снять эмоциональное напряжение.

Полноценный сон. Недосып усиливает воздействие стресса на организм, поэтому стремитесь спать не менее 7-8 часов.

### 3. Поддерживайте внутренний баланс:

Зимой особенно важно сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов и минералов.

При необходимости проконсультируйтесь с эндокринологом для выявления и коррекции гормональных нарушений.

## Прислушиваемся к себе: когда обращаться к врачу

Если вы заметили какие-либо изменения в молочных железах — не откладывайте визит к специалисту.

Насторожить должны:

- появление уплотнений в груди;
- болезненность, не связанная с менструальным циклом;
- выделения из сосков;
- изменение формы или размера груди;
- изменения кожи груди (покраснение, втяжение, «лимонная корка»).

Пожалуйста, берегите свое эмоциональное и физическое здоровье, находите баланс между работой и отдыхом, не забывайте о регулярной профилактике. И пусть ваша грудь всегда остается не только красивой, но и здоровой! ☺



**Игнатов Максим Викторович**  
Врач онколог-маммолог

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

*Когда женское здоровье  
требует немедленного  
внимания*

*Жизнь современной женщины насыщена и многозадачна: семья, работа, дом — все нужно помнить, обо всех заботиться. Часто в этой бесконечной гонке мы забываем позаботиться о самом главном — своем здоровье. «Потерплю до завтра, до понедельника, до конца праздников, а там и само пройдет», — думают многие. Но есть симптомы, которые нельзя игнорировать, ведь каждая потерянная минута может стоить здоровья, а иногда и жизни. Об этом должна знать каждая!*

## Как распознать, когда организм кричит о помощи

В гинекологии есть состояния, которые врачи называют неотложными. Они характеризуются так называемым «острым животом» — резкой болью в его нижней части. Эта боль может «запутывать следы» и отдавать в мочевого пузыря, прямую кишку или даже в ноги. Иногда присоединяются тошнота, рвота или признаки, похожие на цистит.

Такие симптомы — не просто недомогание, которое можно переждать дома с грелкой и чаем. Это сигналы SOS от организма и игнорировать их крайне опасно!

К первой группе угрожающих состояний относятся внутренние кровотечения. Из-за чего они могут возникнуть?

### Внематочная беременность

Это, пожалуй, самый коварный диагноз. Плодное яйцо «застревает» в маточной трубе, и примерно через две недели после начала задержки месячных труба может разорваться. Результат — внутреннее кровотечение, которое несет угрозу жизни.

Что должно насторожить? Любое нарушение менструального цикла и даже небольшие мажущие выделения вне привычного графика. В таких случаях первым делом нужно сделать тест на беременность или сдать анализ крови на ХГЧ. Да, внематочная беременность тоже дает положительный тест.

### Апоплексия яичника

По сути это разрыв яичника во время овуляции. Только в норме фолликул просто лопается, выпуская яйцеклетку, а иногда в месте разрыва проходит кровеносный сосуд и его

повреждение может вызвать серьезное внутреннее кровотечение.

Характерные признаки: сильные боли внизу живота справа или слева в середине цикла (11–16 день). Боль может быть настолько интенсивной, что ее легко спутать с аппендицитом.

### Перфорация матки

Это осложнение может возникнуть после гинекологических процедур: гистероскопии, установки или удаления спирали, различных диагностических манипуляций. Если вы недавно проходили подобные процедуры и почувствовали острую боль — немедленно к врачу!

Но внутренние кровотечения — не единственная угроза.

## Если инфекция атакует

Острые воспалительные заболевания органов малого таза — еще одна группа состояний, требующих экстренного вмешательства. Они могут затронуть маточные трубы, яичники или саму матку.

Симптомы, которые должны заставить насторожиться:

- сильные боли внизу живота;
- необычные выделения — гнойные, желтоватые, с неприятным запахом;
- повышение температуры;
- ощущения, похожие на цистит.

Особенно опасно, когда воспаление переходит на брюшную полость — развивается перитонит. Это состояние требует немедленной госпитализации и внутривенного введения антибиотиков. Справиться с таким воспалением в домашних условиях невозможно.

Чаще всего острые воспаления вызывают инфекции, передающиеся половым путем (хламидии, гонорея), или инфицированные внутриматочные спирали.

Когда каждая минута — на вес золота

Следующая группа неотложных состояний — нарушения кровообращения.

#### Перекрут кисты яичника

Даже небольшие кисты на яичниках после физической нагрузки могут «обернуться» вокруг своей оси, нарушив кровообращение. Это вызывает мучительные боли в проекции яичника и требует экстренной лапароскопической операции.

#### Нарушение питания миомы матки

Когда миоматозный узел теряет кровоснабжение, развивается некроз тканей. Это дает картину острого живота с интенсивными болями. Диагноз можно поставить только с помощью УЗИ или МРТ, а лечение обычно хирургическое.

#### Еще одно зло — кровотечения

Если женщина меняет более двух прокладок в час, и такое продолжается больше двух часов подряд — это уже не месячные, а опасное кровотечение!

До обращения к врачу можно принять кровоостанавливающий препарат (например, транексамовую кислоту по 500 мг три раза в день), но затягивать с визитом к гинекологу нельзя. Кро-

*Что должно насторожить? Любое нарушение менструального цикла и даже небольшие мажущие выделения вне привычного графика. В таких случаях первым делом нужно сделать тест на беременность или сдать анализ крови на ХГЧ*

вотечения могут быть и наружными — при травмах половых органов или разрывах абсцесса. Это тоже повод для экстренной госпитализации.

Современная медицина способна справиться с большинством экстренных гинекологических состояний, но только при условии своевременного обращения в клинику. Пожалуйста, не стесняйтесь «беспокоить» врачей даже в праздники, не откладывайте визит «до понедельника», не пытайтесь перетерпеть боль! Ведь иногда от вашей внимательности к своему организму может зависеть не только здоровье, но и жизнь. ☺



**Кардава Инна Васильевна**  
Врач акушер-гинеколог, врач УЗИ

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО

## Когда щитовидка «путает» своего врага

Сегодня мы завершаем цикл статей о «королеве» эндокринной системы — щитовидной железе. В предыдущих выпусках мы подробно разобрали гипотиреоз и гипертиреоз — состояния, связанные с недостатком или избытком ее гормонов. Пришло время познакомиться с одной из важных причин снижения функции щитовидной железы — аутоиммунным тиреоидитом Хашимото, болезни, которая заставляет иммунную систему работать против нас. Вы узнаете, как распознать это коварное заболевание, которое часто прячется под маской обычной усталости, и как современная медицина помогает людям с таким диагнозом жить полноценной жизнью.

### Скрытая борьба в организме

Представьте, что охранник дома вдруг принимает его хозяев за грабителей и начинает всячески строить им козни. Примерно так происходит при аутоиммунном тиреоидите, который носит имя японского врача Хакару Хашимото, впервые описавшего это заболевание еще в 1912 году.

Аутоиммунный тиреоидит — это хроническое воспаление щитовидной железы, при котором собственная иммунная система по ошибке атакует ткани этого органа.словно армия, сбившаяся с толку и не способная отличить врага от союзника, защитные клетки начинают разрушать щитовидку — железу, которая отвечает за энергию, настроение, вес, красоту и даже способность к деторождению!

В результате такой атаки щитовидная железа постепенно теряет свои функции. Она начинает вырабатывать все меньше жизненно важных гормонов — тироксина и трийодтиронина. Развивается состояние, которое врачи называют гипотиреозом.

А ведь эти гормоны — словно электричество в доме. Когда его не хватает, лампочки горят тускло, холодильник плохо морозит, телевизор показывает нечетко... То же самое происходит с организмом: замедляется обмен веществ, снижается температура тела, ухудшается память, страдает внешность.

### Статистика, которая заставляет задуматься

С цифрами сложно спорить: аутоиммунным тиреоидитом страдает примерно 3-4% населения планеты. В некоторых регионах эта цифра достигает 15-20%! При этом мужчины болеют в 8-10 раз реже, но и для них эта проблема актуальна.

Почему женщины страдают чаще? Дело в особенностях гормональной системы. Эстрогены, которые помогают быть женственными и выносить детей, одновременно делают иммунную систему более активной и, увы, более склонной к ошибкам. Особенно опасными периодами считаются беременность, роды и менопауза — время значительных гормональных перестроек.

Интересный факт: в йододефицитных регионах тиреоидит Хашимото встречается реже. Парадокс? Не совсем. Оказывается, избыток йода может быть таким же провокатором болезни, как и его недостаток. Но обо всем по порядку.

### Извечный вопрос: кто виноват?

К сожалению, медицина пока не может дать однозначный ответ на вопрос, почему развивается аутоиммунный тиреоидит. Но мы знаем основных «подозреваемых»:

#### Генетика — главный обвиняемый

Если в семье кто-то страдал заболеваниями щитовидной железы, риск значительно повышается. Но важно понимать: наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней.

#### Другие аутоиммунные заболевания — коварные сообщники

Аутоиммунные болезни, как преступная группировка — редко «работают в одиночку». Если есть диабет 1 типа, ревматоидный артрит, витилиго или другие подобные заболевания, риск развития тиреоидита Хашимото увеличивается в разы.

#### Йод — друг или враг?

Вот она, вечная причина споров. Но истина, как всегда, где-то посередине. С одной стороны, йододефицит приводит к проблемам с щитовидной железой. С другой стороны, избыток йода тоже может спровоцировать аутоиммунную атаку. Особенно опасно бесконтрольное употребление БАД с йодом.

#### Стресс — универсальный провокатор

Хронический стресс — как постоянная тревожная кнопка для иммунной системы. Он заставляет защитные силы организма работать на пределе, что повышает вероятность «ошибок». Не случайно обострения многих аутоиммунных заболеваний часто связаны с периодами серьезных жизненных потрясений.

#### Инфекции — случайные свидетели или соучастники?

Некоторые вирусы (например, вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус) могут служить триггером для развития аутоиммунных реакций. Механизм здесь сложный: иммунная система учится бороться с вирусом, но из-за молекулярной «похожести» начинает атаковать и собственные ткани.

### Разбираемся с запутанными симптомами

Специфических симптомов аутоиммунного тиреоидита не существует. Проявления заболевания зависят от активности или изменения функций щитовидной железы. Наиболее часто при аутоиммунном тиреоидите развивается гипотиреоз, и именно его признаки мы можем заметить в первую очередь.

Одна из главных опасностей тиреоидита Хашимото — его способность к «маскировке». Заболевание развивается медленно, исподволь, и его легко принять за множество других состояний. Осенью и зимой все симптомы можно списать на недостаток солнца, дефицит витаминов или «сезонную хандру». Так как же заподозрить тиреоидит?

#### Первый звоночек — усталость

И это не обычная усталость после тяжелого рабочего дня. Это ощущение, будто вы постоянно не высыпаетесь, даже если спите по 10 часов. Простые дела требуют больших усилий, а к вечеру хочется только одного — упасть и не шевелиться.

#### Внешние изменения — зеркало болезни

Волосы становятся тусклыми, ломкими, начинают выпадать. Ногти слоятся и ломаются. Кожа выглядит сухой, особенно на локтях и коленях. Зимой эти проблемы усугубляются из-за отопления и холодного воздуха, что затрудняет диагностику.

#### Холодные руки и ноги круглый год

Даже в теплом помещении руки и ноги остаются холодными. Это происходит из-за замедления обмена веществ — организм буквально «экономит топливо», как печка, которой не хватает дров.



#### Прибавка в весе при обычном питании

Многие женщины первым делом замечают, что начинают поправляться, не изменяя питание и образ жизни.

#### Эмоциональные американские горки

Настроение становится нестабильным. Депрессия сменяется тревожностью, апатия — раздражительностью. Такие симптомы особенно коварны — их легко принять за психологические проблемы и начать «лечить голову», упуская из виду физиологию.

#### Проблемы с памятью и концентрацией

«Туман в голове» — так часто описывают свое состояние пациенты. Сложно сосредоточиться, что-то запомнить, принять решение. На работе это может серьезно влиять на производительность.

*Морская капуста  
и йодированная  
соль в разумных  
количествах не  
повредят, а вот БАД  
с высокими дозами  
йода могут усилить  
аутоиммунную атаку*

#### «Женские недуги»

Нарушения менструального цикла, проблемы с зачатием, выкидыши — все это может быть связано с недостатком тиреоидных гормонов. Некоторые женщины годами лечатся у гинекологов, не подозревая, что корень проблемы — в щитовидной железе!

#### Увеличение щитовидки

Иногда первым заметным признаком становится увеличение самой железы. На шее появляется небольшое «вздутие», может возникать ощущение комка в горле.

Но одних симптомов недостаточно для постановки диагноза.

#### Путь к диагнозу: детективная работа врача

Для диагностики аутоиммунного тиреоидита врачу нередко приходится применять дедуктивный метод. Словно опытный сыщик, он собирает «улики» по крупицам, складывая целостную картинку из симптомов, результатов анализов и инструментальных исследований.

Какие лабораторные показатели помогают в диагностике:

- **ТТГ (тиреотропный гормон)** — честный маркер состояния щитовидной железы. Если она работает плохо, гипофиз начинает вырабатывать больше ТТГ, пытаясь ее «подстегнуть». Повышенный ТТГ — первый сигнал тревоги!
- **Т4 свободный** — основной гормон щитовидной железы. При тиреоидите Хашимото он снижается.
- **Антитела к ТПО (тиреопероксидазе)** — их

повышение указывает на то, что иммунная система атакует собственную щитовидную железу.

- **Антитела к тиреоглобулину** — еще один маркер аутоиммунного процесса.

Кроме того, необходимо сделать УЗИ щитовидной железы, которое покажет ее структуру. При тиреоидите Хашимото она становится неоднородной, «пестрой», с пониженной эхогенностью. Врач может увидеть участки воспаления и фиброза — рубцовой ткани, которая заменяет здоровые клетки.

Также иногда требуется биопсия щитовидки — забор небольшого кусочка ткани для исследования под микроскопом. Это помогает исключить онкологию и подтвердить диагноз.

Важно помнить: диагноз ставится не по одному анализу, а по совокупности данных. Иногда болезнь развивается годами, а анализы могут долго оставаться в пределах нормы.

#### Как вернуть нарушенный баланс?

Специфического лечения аутоиммунного тиреоидита не существует. Назначение препаратов, влияющих на функцию щитовидной железы, определяется наличием и степенью выраженности этих изменений. Поскольку наиболее часто при аутоиммунном тиреоидите встречается гипотиреоз, стандартом является назначение левотироксина — синтетического аналога гормона Т4.

Препарат принимается ежедневно, дозировка подбирается индивидуально и периодически корректируется на основании анализов крови.

## Дополнительная поддержка

Хотя основа лечения — это гормоны, важную роль играют и другие факторы:

- **Витамин D** — его дефицит усугубляет аутоиммунные процессы. Осенью и зимой особенно важно контролировать его уровень!
- **Селен** — антиоксидант, который защищает щитовидную железу от повреждений.
- **Железо** — его недостаток может ухудшать усвоение левотироксина.
- **Витамины группы B** — особенно B12, дефицит которого часто сопутствует аутоиммунному тиреоидиту.

## Что поможет подружиться со своей щитовидкой?

При соблюдении рекомендаций врача, тиреоидит Хашимото позволяет жить полной жизнью и наслаждаться всеми ее радостями. А коррекция образа жизни станет хорошим подспорьем к лечению.

При этом не требуется каких-то строжайших ограничений, важен лишь разумный подход:

- **Избегать избытка йода.** Морская капуста и йодированная соль в разумных количествах не повредят, а вот БАД с высокими дозами йода могут усилить аутоиммунную атаку.
- **Сбалансированное питание** с достаточным количеством белка, полезных жиров и сложных углеводов поможет поддержать энергию и хорошее самочувствие.
- **Умеренные физические нагрузки** улучшают самочувствие, помогают контролировать вес и бороться с негативными эмоциями.
- **Управление стрессом.** Найдите свой способ расслабления: медитация, йога, чтение, рукоделие — что угодно, что приносит покой и радость.
- **Качественный сон** крайне важен для нормальной работы иммунной системы. Ста-

райтесь спать 7-8 часов, ложиться и вставать в одно время.

Медицина не стоит на месте. Ученые работают над новыми методами лечения аутоиммунных заболеваний: иммунотерапией, клеточными и генными технологиями. Возможно, через каких-то 10-20 лет мы научимся не только контролировать эту болезнь, но и полностью ее излечивать.

А пока самое важное — это своевременная диагностика и правильное лечение. Ведь «Хашимото» — не приговор, а диагноз, с которым можно чувствовать себя прекрасно, рожать детей, заниматься спортом, путешествовать и наслаждаться жизнью. Главное, найти грамотного эндокринолога, которому вы доверяете, соблюдать его назначения и прислушиваться к своему организму.

Дорогие читатели, благодарим вас за то, что были с нами в увлекательном путешествии по миру эндокринологии! Спасибо за внимание к столь серьезным вопросам здоровья, желание разобраться в работе собственного организма и готовность заботиться о себе. Здоровья вам и вашим близким, пусть щитовидная железа никогда не доставляет хлопот! ☺



**Якоб Ольга Владимировна**  
 Медицинский директор клиник Seline, кардиолог, эндокринолог, доктор медицинских наук, профессор

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# КАК ВЫБРАТЬ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА

## Инструкция для тех, кто готов к переменам

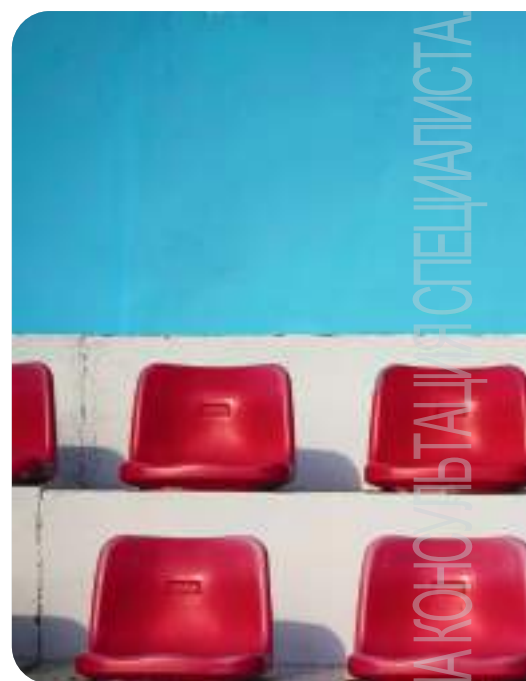
*Иногда, порой совершенно внезапно, наступает момент, когда женщина понимает: все, хватит откладывать, я хочу измениться! Для одних это примерка новогоднего платья перед зеркалом, для других — одна неудачная фотография с корпоратива, а для кого-то просто честный взгляд на себя и желание нравиться себе каждый день. Итак, решение об операции принято, но что делать дальше? Найти своего специалиста! Сегодня я расскажу, как выбрать пластического хирурга, которому можно с уверенностью доверить свое тело, свое будущее и свои мечты.*

### Знакомство начинается с диплома

Первое, на что стоит обратить внимание — это образование и квалификация врача. Настоящий пластический хирург должен иметь специальную подготовку именно по эстетической хирургии, а не быть «универсальным» врачом, который «немного умеет все».

Обязательно проверьте членство в профессиональных обществах. Я, например, являюсь действительным членом Общества пластической, реконструктивной и эстетической хирургии. Это не просто красивые буквы в дипломе, а гарантия того, что врач следует строгим стандартам качества и постоянно повышает квалификацию.

Важен и общехирургический опыт. Без серьезной базы в общей хирургии невозможно стать по-настоящему квалифицированным пластическим хирургом.



### Результаты говорят сами за себя

Не стесняйтесь просить показать портфолио работ. Хороший хирург всегда готов продемонстрировать свои результаты. Обратите внимание не только на «идеальные» фото, но и на сложные случаи — как врач справляется с ними?

Особенно важно увидеть работы, аналогичные вашей ситуации. Если вы планируете маммопластику после родов и кормления, то смотрите именно такие результаты, а не операции у молодых девушек с изначально лучшими данными.

### Первая встреча — самая важная

Консультация покажет, подходит ли вам этот специалист. На первой встрече обращайте внимание на то, как врач вас слушает. Хороший хирург не навязывает стандартные



решения, а ищет индивидуальный подход. Он должен подробно объяснить особенности вашего случая, возможные риски и реалистичные ожидания от результата.

За годы практики я выработал принцип: никогда не спешить с операцией. Пациентка должна полностью понимать, что ее ждет.

Если врач торопит с решением или обещает «сделать как у звезды с обложки» — это повод насторожиться. Ведь каждая операция уникальна, и результат зависит от ваших индивидуальных особенностей.

### Психология имеет значение

Многие считают, что к пластическому хирургу обращаются люди с психологическими проблемами, «по умолчанию» недовольные собой. За время работы я убедился, что это совершенно не так. Мои пациентки — осознанные, состоявшиеся женщины, которые хотят решить конкретные эстетические задачи.

И хороший хирург должен уметь отличить здоровое желание выглядеть лучше от нереалистичных ожиданий. Если врач чувствует, что

операция не решит проблем пациента, он должен честно об этом сказать.

### Поддержка после операции

Послеоперационное ведение — не менее важная часть работы хирурга, чем сама операция. Я всегда говорю пациенткам: лучше лишний раз позвонить или приехать на осмотр, чем пропустить ситуацию, требующую внимания!

Узнайте заранее, как организована связь с врачом в послеоперационном периоде. Хороший хирург не исчезает после операции, а ведет пациента до полного восстановления.

### Когда лучше запланировать операцию

Результаты в пластической хирургии не зависят от сезонности. Просто расскажите о ваших планах врачу и вместе выберите удобное время. Главное — выбрать правильного врача и не торопиться с решением.

**Помните:** хороший результат пластической операции радует годами, а исправлять чужие ошибки всегда сложнее, чем делать красиво с первого раза. Так что не экономьте на своем будущем — выбирайте настоящих профессионалов! ☺



**Баков Вадим Сергеевич**  
 Врач – пластический хирург,  
 кандидат медицинских наук

Посмотрите  
 видеовизитку врача  
 с помощью QR-кода





# ПУТЬ К ГАРМОНИИ С СОБОЙ.

## *Почему красота интимной зоны вне стандартов*

Пожалуй, ни одна область женского тела не обросла таким количеством мифов, стереотипов и искаженных стандартов, как интимная зона. Глянцевые издания, интернет и даже индустрия развлечений для взрослых создали своеобразный «эталон красоты», к которому многие стремятся, не задумываясь: а нужно ли? Сегодня я, как пластический хирург с многолетним опытом, хочу поговорить о лабиопластике: когда она действительно нужна, а когда лучше сказать операции твердое «нет».

### Анатомия индивидуальности

Природа создала нас удивительно разными, и это касается всех частей тела — в том числе и интимной зоны. Говорить о каком-то едином стандарте просто некорректно! Малые половые губы могут выступать за большие, могут быть асимметричными, иметь разный цвет и текстуру — и все это варианты нормы. Бездумно корректировать эти особенности, подгоняя под навязанные «стандарты», точно не стоит!

## Когда операция действительно нужна

Лабиопластика — это хирургическая коррекция размеров и формы половых губ, и для неё существуют вполне обоснованные медицинские показания:

- истинная гипертрофия малых половых губ, которая вызывает дискомфорт при ходьбе, занятиях спортом или интимной близости;
- травматические изменения после родов или других повреждений;
- врожденные аномалии, существенно влияющие на качество жизни.

В таких случаях особенно важно обратиться к специалисту, который поможет вернуть гармонию со своим телом, без дискомфорта и создания дополнительных комплексов.

Например, однажды ко мне за помощью обратилась девушка, которую в 15 лет оперировали гинекологи из-за выраженной гипертрофии малых половых губ. Вмешательство проводилось под местной анестезией — это доставило огромный дискомфорт и привело к серьезной психологической травме девушки. При этом полученный результат, к сожалению, оказался далек от ее представлений. Основным желанием этой пациентки было проведение повторной коррекции исключительно под наркозом. И я рада, что смогла помочь ей обрести желаемый результат без психологического дискомфорта.

Сейчас пластическая хирургия интимной зоны активно развивается, и ко мне обращаются прекрасные пациентки для коррекции множества различных проблем.

## Новые тенденции в интимной пластике

В последнее время значительно увеличилось количество процедур липофилинга — увеличения больших половых губ с помощью собственной жировой ткани. Это отчетливая тенденция,

особенно в связи с возросшей популярностью липосакции. Многие используют удаленный таким образом жир для коррекции различных зон, в том числе интимной области.

Также возросло число комплексных операций, когда интимная пластика дополняется другими вмешательствами. Интимная хирургия в целом стала более востребованной, но это не значит, что она необходима всем.

*Ваше тело уникально, и любые изменения должны быть продиктованы исключительно комфортом и здоровьем,*

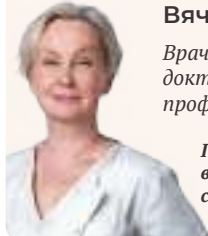
## Когда стоит сказать «нет»

Ситуации, в которых я не стала бы рекомендовать лабиопластику:

- когда решение продиктовано исключительно желанием соответствовать чужим стандартам;
- если партнер настаивает на операции, но вы сами не испытываете дискомфорта;
- когда нет медицинских показаний, а только косметическая неудовлетворенность из-за сравнения себя с изображениями в интернете.

Поймите: не существует единого стандарта красоты для этой деликатной зоны. Ваше тело уникально, и любые изменения должны быть продиктованы исключительно комфортом и здоровьем, а не стремлением соответствовать навязанным эталонам!

Если же вы решили сделать хирургическую коррекцию, доверяйте красоту интимной зоны только профессионалам. Опытный врач бережно отнесется к вашему телу, окружит заботой и обязательно прислушается к пожеланиям! ☺



**Гагарина Светлана Вячеславовна**  
Врач – пластический хирург,  
доктор медицинских наук,  
профессор

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода





ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# СПЕЙСЛИФТИНГ — ОПЕРАЦИЯ БУДУЩЕГО, ДОСТУПНАЯ УЖЕ СЕГОДНЯ

*Под конец года хочется замедлиться, оглянуться назад, подвести итоги, сделать выводы... Возвращать в прошлое ученые пока не научились, но зато пластические хирурги теперь могут быстро, безопасно и естественно вернуть пациенту внешность десятилетней давности! Об уникальной методике, которая переворачивает представления о пластической хирургии лица рассказывает врач — пластический хирург Катков Александр Леонидович. Знакомьтесь: спейслифтинг.*

Что такое спейслифтинг и причем тут Мендельсон?

Спейслифтинг — это революционный метод омоложения лица и его действительно называют «операцией Мендельсона». Но ничего общего со знаменитым свадебным маршем и его автором он не имеет.

Спейслифтинг разработал выдающийся австралийский хирург Брайан Мендельсон. Долгие годы он изучал анатомию лица и обнаружил нечто удивительное: между слоями мягких тканей существуют особые пространства — «спейсы». В молодости эти пространства практически отсутствуют, они словно схлопнуты. Но с возрастом именно здесь изящные контуры начинают «плыть вниз»: ткани провисают, образуются брыли, носогубные складки, теряется четкость овала лица. И все это происхо-



Комплексная омолаживающая операция: спейслифтинг лица, пластика шеи, эндоскопический лобно-височный лифтинг и круговая блефаропластика

дит в так называемой мимической, то есть в средней зоне лица.

Мендельсон описал четыре таких пространства:

- **нижнее предмассетерное** (то есть «преджевательное», расположенное перед жевательной мышцей) — с возрастом в его проекции появляются брыли;
- **среднее предмассетерное** — ему соответствуют опущенные уголки рта и нижняя треть носогубных складок;
- **верхнее предмассетерное** — вместе с ним появляются носогубные складки;
- **предскуловое** — область малярных мешков и слезной борозды.

Большинство хирургов работают буквально «вслепую», натягивая кожу или подтягивая мышцы. Мендельсон же предложил работать точно — конкретно в тех местах, где происходят возрастные изменения. В этом основное отличие и главный секрет спейслифтинга.



Спейслифтинг

Также от традиционного SMAS-лифтинга спейслифтинг отличается своей «философией воздействия». Я не натягиваю ткани и не прикладываю силу для их перемещения — вся работа происходит непосредственно в зоне проблемы, закрывая те самые пространства. Всего 5-6 специальных нерассасывающихся швов надежно фиксируют ткани в новом, более высоком положении, характерном для молодого лица. Это естественно, безопасно и очень эффективно!

### Популярные сочетания для роскошного результата

Спейслифтинг — это воздействие в основном на среднюю треть лица. Но для гармонии образа другие зоны тоже нельзя оставлять без внимания.

Чаще всего я сочетаю спейслифтинг с пластикой шеи, будь то латеральная платизмопластика, передняя или глубокая пластика шеи. Вместе они дают просто великолепный результат!

Есть и другие проверенные комбинации:

- **Спейслифтинг + эндоскопический лобно-височный лифтинг.** Одновременно с восстановлением средней зоны лица эндоскопическая техника деликатно приподнимает брови и разглаживает морщины на лбу. Все через микроскопические проколы — никаких видимых рубцов!
- **Добавляем липофилинг.** Собственная жировая ткань пациента — лучший филлер, созданный природой. Я использую его для восстановления утраченных объемов в области скул, губ, для устранения глубоких складок. Липофилинг идеально дополняет спейслифтинг, создавая не просто подтянутое, а по-настоящему молодое лицо.
- Также спейслифтинг отлично работает в команде с **блефаропластикой**, особенно нижней, **хейлопластикой** и даже **пластикой мочки ушей**.

Такие комплексные операции позволяют получить результат, который просто невозможен при использовании каждой методики по отдельности. Это как пазл — каждая деталь важна, но магия происходит, когда они складываются воедино.

## Почему спейслифтинга не стоит бояться?

«А вдруг будет видно, что я сделала операцию?» — самый частый страх моих пациенток. Они опасаются потерять индивидуальность, обрести неестественную «кукольную» внешность или, наоборот, не заметить никаких изменений.

Спешу успокоить: при спейслифтинге все это исключено. Поскольку я не натягиваю кожу, а работаю с глубокими структурами, лицо выглядит естественно. Вы остаетесь узнаваемой, просто становитесь моложе.

Период восстановления тоже приятно удивляет. Благодаря минимальной травматичности, отеки практически отсутствуют. Многие пациентки уже через неделю возвращаются к работе, успевая восстановиться к важным событиям или мероприятиям.

## Безопасность превыше всего

Спейслифтинг требует от хирурга глубочайшего знания анатомии. Мендельсон детально описал топографию каждого пространства, расположение нервов и сосудов. Это делает операцию не только эффективной, но и безопасной — в руках подготовленного специалиста, конечно.

Я изучал эту методику непосредственно у Брайана Мендельсона, когда он приезжал в Россию в 2012 году, затем совершенствовал навыки на его курсах в Санкт-Петербурге в 2016 году. У меня есть официальный сертификат о прохождении обучения у автора методики. С тех пор я провел множество таких операций и могу с уверенностью сказать: результаты впечатляют даже через 10 лет наблюдения!

Приближается Новый год — время загадывать желания и строить планы. Если в ваших планах есть пункт «выглядеть моложе и красивее», то спейслифтинг как раз то, что вам нужно. Откройте для себя эту удивительную методику и исполняйте мечты! ☺



**Катков Александр Леонидович**  
Врач — пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# СПОРТЗАЛ В ОПЕРАЦИОННОЙ

## Как работает бодибилдинг-липосакция

*Можно ли получить идеальное спортивное тело без диет и изнурительных тренировок? Насколько это безопасно и как долго сохраняется эффект? Эти и другие вопросы о революционной технологии бодибилдинг-липосакции мы задали пластическому хирургу Свиридову Сергею Владимировичу, который первым в России освоил эту уникальную методику.*

Когда спортзал бессилён, на помощь приходит хирург. Давайте честно: большинство людей идут в спортзал именно за красивым телом. Но вот неприятная статистика — только 30% любителей спорта могут дойти до конца программы «сушки» с заметным результатом. Лишь один человек из 500 получает действительно рельефные мышцы живота и тела естественным путем. А около половины тех, кто все-таки добился результата, теряют его уже через два месяца.

Почему так происходит? Дело в том, что у каждого человека есть так называемые «зоны-ловушки» — где жир откладывается в первую очередь и уходит в последнюю. Это жир на животе и талии, зона галифе, внутренняя поверхность рук. С возрастом проблемы этих зон становятся особенно заметными, и повлиять на них только тренировками практически невозможно.

«Мои пациенты всегда пребывают в легком шоке от того тела, которое они видят уже на следующий день после операции, — рассказывает Сергей Владимирович. — Они даже не могли представить, что у них может быть такая фигура буквально за одну ночь!»



### Как родилась революционная методика

Технология, которую доктор Свиридов назвал «бодибилдинг-липосакцией», была разработана легендарным пластическим хирургом колумбийского происхождения Альфредо Ойосом в начале 2000-х годов. Сергей Владимирович проходил обучение непосредственно у мастера и в 2014 году стал первым хирургом в России, освоившим эту уникальную технологию.

В 2019 году его работа была отмечена на международном уровне — доктор Свиридов стал номинантом ежегодной премии Альфредо Ойоса за лучшие результаты липоскульптуры высокой точности.

Что же делает методику такой особенной? В основе лежит принципиально новый подход к работе с жировой тканью. Врач удаляет жировую ткань не только из глубокого слоя, но и избирательно из поверхностного, буквально

До



После



«прорисовывая» контуры мышц с созданием рельефа разной степени выраженности в зависимости от пожелания пациента.

### Ювелирная точность: как прорисовываются мышцы

Представьте, что хирург — это скульптор, а тело пациента — чистейший мрамор, из которого нужно высечь произведение искусства, убрав все лишнее. Именно так работает технология бодибилдинг-липосакция.

Операция выполняется с помощью инновационного аппарата VASER. Через тончайшие проколы под кожу вводятся специальные

зонды, которые генерируют ультразвуковые колебания высокой частоты. Эти волны избирательно воздействуют именно на жировые клетки, не повреждая окружающие ткани, сосуды и нервы.

Жировая ткань удаляется и часть ее вводится для создания дополнительного объема там, где это необходимо.

### Двойная польза: убираем лишнее, добавляем нужное

Одно из главных преимуществ методики бодибилдинг-липосакции — возможность не только убрать жир там, где он мешает, и со-

здать рельеф, но и перенести его туда, где не хватает объема.

Жировая ткань — настоящая сокровищница организма. В одном миллилитре содержится около 10 миллионов стволовых клеток. При введении они активно запускают процессы регенерации: кожа становится более эластичной, увеличивается количество коллагеновых и эластиновых волокон, активизируются собственные клетки кожи.

У мужчин полученный жир можно ввести в грудные мышцы и плечи для создания более мужественного силуэта. У женщин популярно увеличение ягодиц и груди собственной жировой тканью. Результат выглядит абсолютно естественно и остается стабильным на долгие годы.

## Экспертные ответы на важные вопросы

### Кому подходит данная методика?

Бодибилдинг-липосакция подходит всем людям, кроме тех у кого диастаз, истончённая кожа с большим количеством растяжек, избыточный вес.

### Как долго держится результат?

Эффект бодибилдинг-липосакции сохраняется всю жизнь при условии относительно стабильного веса. Удаленные жировые клетки не восстанавливаются. При соблюдении пищевой дисциплины и небольших физических нагрузках результат остается неизменным. Даже если вес увеличится на 5-7%, фигура останется изящной и пропорциональной.

### Есть ли противопоказания?

Да, как и у любого хирургического вмешательства. Операцию нельзя проводить при:

- индексе массы тела больше 30;

*Сама методика  
деликатна и малотравматична,  
но многое зависит  
от выбора клиники  
и хирурга*

- беременности и кормлении грудью;
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- нарушениях свертываемости крови;
- онкологических заболеваниях;
- декомпенсированном сахарном диабете;
- инфекционных и аутоиммунных заболеваниях.

### Можно ли планировать беременность после операции?

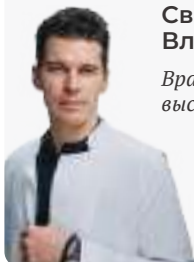
Да, беременность можно планировать после полного восстановления. Липоскульптурирование не влияет на репродуктивную функцию и не мешает вынашиванию ребенка.

### Насколько это безопасно?

Сама методика деликатна и малотравматична, но многое зависит от выбора клиники и хирурга.

«Обязательно убедитесь в наличии действующих лицензий, изучите опыт специалистов, не стесняйтесь задавать любые вопросы, — подчеркивает Сергей Владимирович. — Взаимопонимание с врачом необходимо для обсуждения желаемого результата!»

Бодибилдинг-липосакция — это новая эра пластической хирургии, и она доступна уже сегодня. Доверьтесь специалисту и откройте для себя технологию, которая сможет воплотить в жизнь самые смелые мечты о красоте! ☺



**Свиридов Сергей Владимирович**  
Врач — пластический хирург, врач высшей категории

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода



# БОДИЛИФТ.

*Новое тело —  
новый взгляд на себя*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*Многие мои пациенты проходят долгий и трудный путь к стройности: они сбрасывают 20, 30, а иногда и более килограммов, побеждают аппетит, изменяют свои привычки... но отражение в зеркале их по-прежнему не радует. Виной тому избыточная дряблая кожа, которая висит складками, напоминая о прошлом. И тогда возникает вопрос: неужели после такой победы над собой нужно всю жизнь прятать тело под просторной одеждой? «Нет!» — отвечаю я и предлагаю современное эффективное решение.*

### Когда спорт и диеты бессильны

Избыточная кожа — не признак недостаточных усилий. Ее невозможно убрать никакими упражнениями, обертываниями, массажем. Это естественная особенность организма.

Наша кожа — удивительный орган, который может растягиваться, но при значительных изменениях веса (особенно после потери 20 килограммов и более) она просто не успевает «подтянуться» за новыми контурами тела. Именно здесь на помощь приходит бодилифт — операция, которая завершает путешествие к новому стройному телу.

### Что такое бодилифт и в чем его особенность?

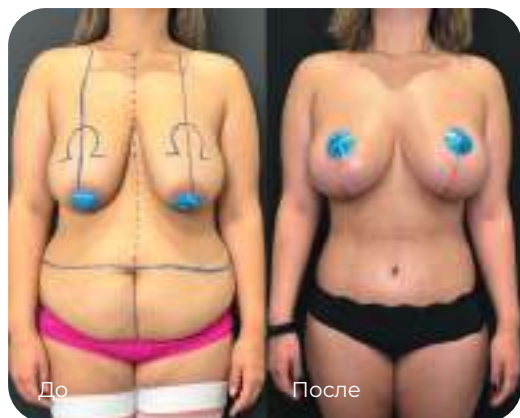
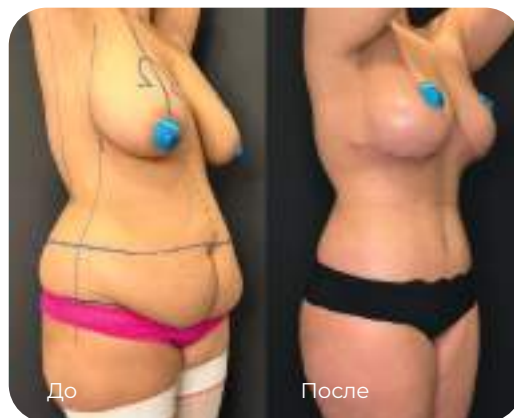
Бодилифт (или циркумферентная подтяжка тела) — хирургическая процедура с целью удаления избыточной кожи и подтяжки силуэта. Это комплексная операция, которая работает на 360 градусов: живот, бока, спина, ягодицы, наружные поверхности бедер. Я убираю все то, что мешает пациенту чувствовать себя гармонично в новом теле.

Каждый человек уникален, у каждого свои особенности фигуры и своя история похудения. Кому-то нужно лишь убрать «фартук» на животе, а кому-то требуется тотальная коррекция. Бодилифт позволяет решить все проблемы одновременно, создавая красивые, естественные контуры.

### Кому подходит эта операция

Ко мне приходят разные люди, но объединяет их одно — желание, наконец, завершить преобразование и обрести гармонию с собой. Чаще всего это:

- Пациенты после значительного похудения — те, кто сбросил 20 кг и более. Особенно часто обращаются после бариатрических операций, когда потеря веса происходила очень быстро.
- Женщины после родов, которые долго не могли вернуться к прежней форме, и кожа потеряла эластичность.
- Люди, которых беспокоят не только эстетические, но и гигиенические проблемы — натертости, опрелости, зуд под складками кожи.
- Пациенты, испытывающие психологический дискомфорт из-за внешнего вида



своего тела.

- Главное условие — стабильный вес минимум 6 месяцев и хорошее общее состояние здоровья.

### Как проходит операция

Я всегда говорю пациентам: мы — команда.

Ваша задача — довериться, моя — оправдать это доверие.

Бодилифт — это серьезная операция, которая длится 4-6 часов под наркозом. Но не пугайтесь: современные технологии и мой опыт делают ее максимально безопасной.

Я выполняю круговой разрез по линии талии — там, где он будет незаметен под бельем. Затем аккуратно убираю избыток кожи и жировой ткани, подтягиваю мышцы, формирую новую красивую линию тела. При необходимости дополняю операцию липосакцией и укреплением мышц передней брюшной стенки.

После операции пациент остается в клинике на 1–3 дня под наблюдением заботливого персонала.

### Восстановление — финальный шаг на пути к новому телу

Не буду скрывать: первые недели потребуют терпения. Но это того стоит! В течение месяца нужно носить специальное компрессионное белье, ограничить физические нагрузки, соблюдать все рекомендации.

Отеки проходят в течение месяца, и уже тогда можно оценить первый результат. Полное восстановление занимает до 6 месяцев, но большинство моих пациентов отмечают значительное улучшение качества жизни уже через 2 месяца.

Кстати, зима — прекрасное время для такой операции. До летнего сезона у вас будет достаточно времени для полного восстановления, а новогодние каникулы можно посвятить заботе о себе.

*Полное восстановление занимает до 6 месяцев, но большинство моих пациентов отмечают значительное улучшение качества жизни уже через 2 месяца*

### Больше чем эстетика

Знаете, что меня особенно трогает в работе? Не технические моменты операции, хотя ими я горжусь. Меня трогают глаза пациентов на контрольных осмотрах. В них появляется что-то особенное — свет, уверенность, радость.

Многие говорят, что только бодилифт помог им почувствовать себя по-настоящему «в своем теле», подарил возможность выбирать любую одежду, без стеснения заниматься спортом, ходить на пляж. Это и есть настоящий результат — психологическая свобода, которую сложно переоценить.

Да, бодилифт — это серьезный шаг, который требует зрелого решения и времени на восстановление. Но для тех, кто уже прошел долгий путь работы над собой, он может стать красивым финальным штрихом, чтобы завершить свое удивительное преобразование. А я готов в этом помочь. ☺



**Алибеков Кубанычбек Тилебалдыевич**

Врач – пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# КРАСОТА НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ.

## Современный подход к пластике груди

*Жизнь несется на сверхскоростях: раньше успешная маммопластика означала «красивый результат через полгода». Сейчас пациентки ждут «безупречный внешний вид уже через пару дней, и чтобы никто не догадался, что была операция». И современная пластическая хирургия способна удовлетворить эти требования! Сегодня я расскажу, почему больше не нужно выбирать между красотой и комфортом и что подойдет тем, кто мечтает о красивой груди, но не готов к радикальным решениям.*

### Идеальная грудь без швов: как это возможно?

Не так давно любая пластика груди требовала достаточно времени на реабилитацию, ухода за рубцами и значительных ограничений. Сегодня все кардинально изменилось благодаря запатентованной методике «Грудь без шва», которую я освоил под руководством ее автора, выдающегося врача – пластического хирурга Свиридова Сергея Владимировича.

Секрет — в использовании специального фибринового клея вместо традиционных швов. Это не просто косметическое улучшение, а настоящий прорыв в технологии! Фибриновый клей надежно фиксирует имплантат, исключая возможность его смещения, и при этом полностью рассасывается в течение двух недель.

Представьте: никаких видимых швов и дренажей, которые нужно удалять. Операция проходит с минимальной травматизацией тканей, что облегчает весь процесс восстановления. Мои пациентки возвращаются к привычной жизни уже на 2-3 сутки!

Особенно радует, что эта технология не влияет на способность к грудному вскармливанию. Многие молодые женщины откладывают операцию, опасаясь трудностей с кормлением малыша. Теперь можно смело осуществить мечту о прекрасной груди и при этом планировать будущее материнство.

### Мастопексия — искусство создания красоты без имплантов

Но что, если вы не хотите увеличивать грудь, а просто мечтаете вернуть ей прежнюю форму? Здесь на помощь приходит мастопексия — подтяжка груди с использованием собственных тканей. Эта операция — настоящее спасение для женщин, которые столкнулись с птозом (опущением груди) после беременности, кормления, значительного похудения или возрастных изменений. Также она подходит тем, кого беспокоит асимметрия или неправильное положение сосков.

В зависимости от ситуации, я использую один из трех вариантов мастопексии:

- **Периареолярная подтяжка** — когда рубец располагается только вокруг ареолы. Идеальна при умеренном птозе и увеличенной ареоле.
- **Вертикальная мастопексия** — с разрезами вокруг ареолы и вертикально до складки под грудью. Подходит для средней степени опущения.
- **T-образная (якорная) подтяжка** — проводится при сильном птозе. Чаще всего это единственный способ улучшить высоту и форму грудных желез, вернуть груди природную красоту, а женщине — уверенность в себе.

При идеальном сопоставлении тканей рубцы становятся практически незаметными, а специальные косметологические и физиотерапевтические процедуры помогают сделать их совсем «невидимыми». Кроме того, моя авторская техника позволяет сохранить чувствительность сосково-ареолярного комплекса, что редко удается при классических методиках. Считаю это принципиально важным, ведь данная зона имеет особое значение в интимной жизни женщины.

### Липофилинг: увеличение груди за счет собственных тканей

Еще один удивительный способ работы без имплантов — липофилинг молочных желез. Суть проста: мы берем собственную жировую ткань



Увеличение груди по технологии «Грудь Без Шва», лазерная подтяжка груди

пациента из «проблемных» зон — живота, бедер, рук — и вводим ее в грудь через микропроколы.

Это прекрасное решение для тех, кто хочет незначительно увеличить грудь (на 0,5-0,7 размера), скорректировать асимметрию или добавить объем в верхней части груди. Липофилинг хорошо сочетается с другими типами маммопластики. А еще эта процедура абсолютно безопасна, малотравматична и дает потрясающий естественный результат.

Не за горами новогодние праздники, и многие женщины задумываются о том, как хотели бы выглядеть в наступающем году. Современная пластическая хирургия предлагает уникальные решения: от бесшовного увеличения груди до изящной подтяжки и коррекции собственными тканями.

Каждая из этих методик — возможность вернуть груди красивую форму без компромиссов. Ведь вы достойны самого лучшего! А сегодня «самое лучшее» означает не только великолепный результат, но и комфортный путь к нему. ☺



**Свиридов Максимилиан Сергеевич**  
Врач — пластический хирург

Посмотрите видеовизитку врача с помощью QR-кода





# «Я хочу как Белла Хадид»

Почему пациенты могут услышать  
«нет» от пластического хирурга

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

*Часто к врачам приходят пациенты с совершенно конкретными запросами. Протягивая телефон с фотографией популярной личности, они говорят: «Хочу такой же нос, как у нее!» Или губы, как у супермодели, а грудь, как у телезвезды. Оправданы ли подобные пожелания и всегда ли их нужно с точностью выполнять? О том, почему хороший пластический хирург иногда говорит «нет» своим пациентам, с нами поделилась врач – пластический хирург Гамалея Мария Александровна.*

Когда «нет» — показатель заботы и профессионализма. Знаете, в чем особый талант опытных пластических хирургов? Они могут видеть не только сегодняшние желания пациента, но и то, как он будет чувствовать себя через год, через пять лет. Иногда бывает сложно сказать «нет» или предложить подождать, когда человек так мечтает об изменениях. Но именно в таких ситуациях проявляется настоящий профессионализм — умение думать о долгосрочном результате, а не о сиюминутном желании.

Бывают ситуации, когда отказ — это проявление врачебной честности. Например, если пациент просит сделать его копией знаменитости. Ведь каждое лицо уникально, у всех разная анатомия, разные пропорции. То, что великолепно смотрится на Белле Хадид, может совершенно не подойти другому человеку.

Только представьте: у одной девушки мягкие черты и округлое лицо, а она мечтает о точеных скулах модели с совершенно другим типажом. Если я выполню ее желание буквально, результат может выглядеть неестественно и даже нарушить гармонию лица!

### Ваша красота не нуждается в копировании

Я всегда объясняю пациентам: цель пластической хирургии — не превратить вас в кого-то другого, а раскрыть вашу собственную красоту. Сделать ее более выраженной, гармоничной, сохранив уникальность.

Когда девушка приходит с фотографией звезды, я внимательно слушаю, что именно ей нравится. Может быть, дело не в точной копии носа, а в желании сделать профиль более изящным? Или не в полном повторении формы губ, а в стремлении к большей выразительности?



Абдоминопластика и увеличение груди с подтяжкой

Мой подход — найти индивидуальное решение, которое учитывает анатомические особенности и при этом приближает к желаемому образу.

### Реальность против завышенных ожиданий

Еще одна причина для отказа — нереалистичные ожидания от самого процесса операции. Некоторые пациенты приходят с убеждением, что операция пройдет абсолютно без дискомфорта, синяков и периода восстановления. К сожалению, это не так. Любое хирургическое вмешательство требует времени на заживление. Да, будут швы (пусть аккуратные и незаметные), могут быть временные отеки, понадобится период как физической, так и психологической реабилитации, чтобы привыкнуть к новому образу. Если пациент не готов к этой реальности, лучше взять время на раздумья.

Я честно рассказываю обо всех этапах: как проходит операция, каким будет восстановление, когда можно оценить окончательный результат. Потому что доверие между врачом и пациентом — важная составляющая успеха и гарантия того, что «ожидания» не разобьются о «реальность».



Абдоминопластика и увеличение груди с подтяжкой

### Когда стоит подождать

Иногда я предлагаю пациентам отложить операцию — не навсегда, а до более подходящего момента. Например, если девушка планирует беременность в ближайшее время, зачем делать операцию на груди сейчас? Или если человек переживает сложный жизненный период, когда эмоции могут влиять на принятие решений.

Так что если пластический хирург говорит «нет» или предлагает альтернативу — это не препятствие на пути к красоте. Так выглядит забота и желание добиться действительно гармоничного и естественного результата, которым вы будете гордиться долгие годы! ☺



**Гамалея Мария  
Александровна**  
Врач – пластический хирург

Посмотрите  
видеовизитку врача  
с помощью QR-кода



NOVACUTAN  
BioPRO

ЭФФЕКТ ЗУМ-ФИЛЬТРА — 3 УРОВНЯ МЕХАНИЗМА ДЕЙСТВИЯ

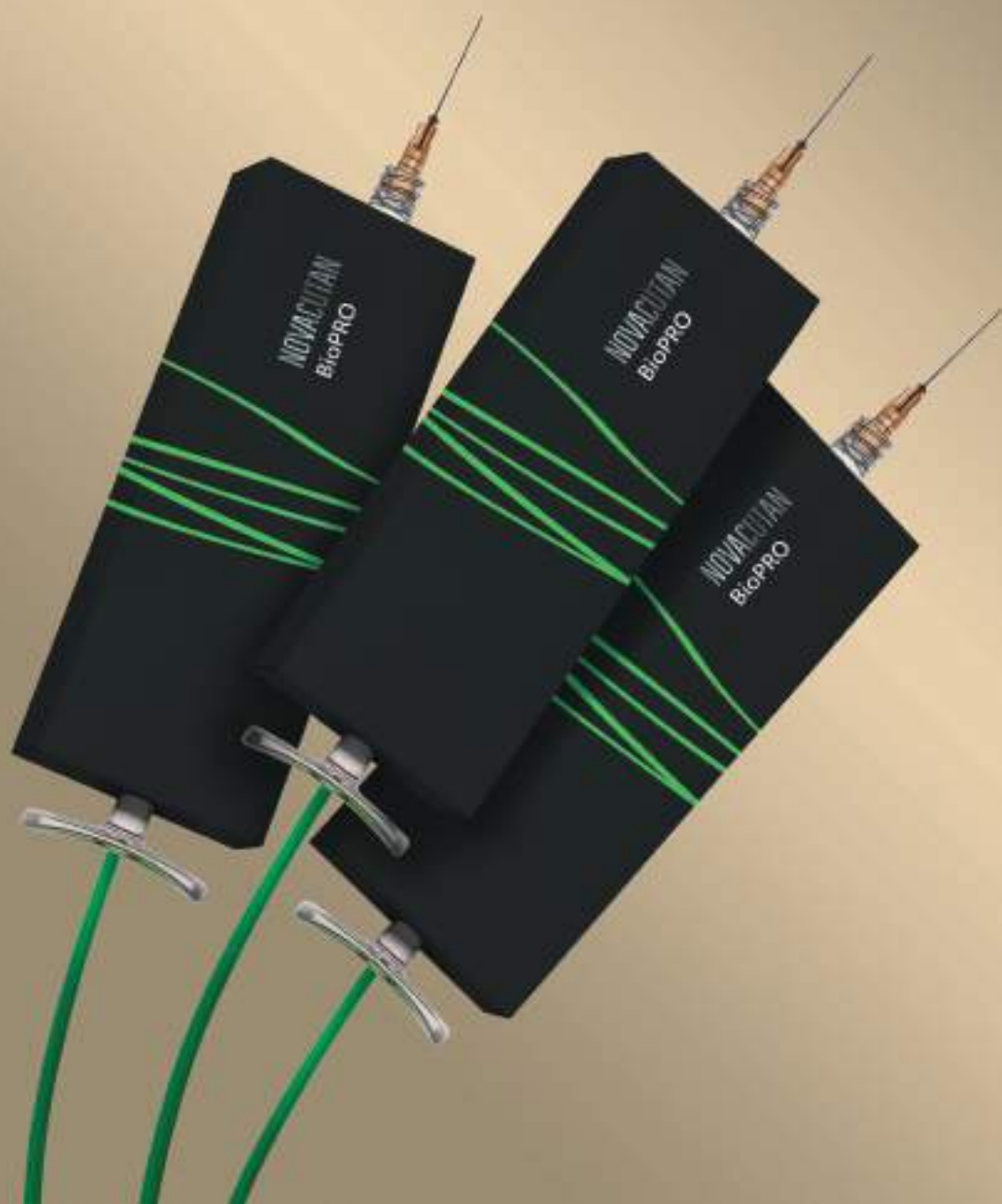
ДЕЛИКАТНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАРКАСА ТКАНИ — РЕГЕНЕРАЦИЯ МАТРИКСА

ЭФФЕКТ ЛИФТИНГА И ПОДЪЯНУТОЙ КОЖИ — ТЕРАПИЯ ФИБРОБЛАСТОВ

ЭФФЕКТ СМЯНКИ — АКТИВИЗАЦИЯ МИТОХОНДРИЙ

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ — ТРЕХМЕРНЫЙ СТРУКТУРИРОВАННЫЙ ГЕЛЬ

## МАТРИКС БИОМОДУЛЯТОР



### **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](http://seline.ru)

+7 499 499 26 26

[info@seline.ru](mailto:info@seline.ru)



[t.me/selineclinic](https://t.me/selineclinic)



[vk.com/seline\\_clinic](https://vk.com/seline_clinic)



[youtube.com/SelineClinic](https://youtube.com/SelineClinic)

