

Евгения  
Драгунская

**Честный  
разговор**

**КОСМЕТОЛОГОМ**



16+

# Евгения Игоревна Драгунская

## Честный разговор с косметологом

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61774833](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61774833)

SelfPub; 2020

### Аннотация

Путеводитель по миру косметологии поможет вам разобраться в разнообразии и необходимости косметологических процедур. Записки врача-косметолога. Просто и правдиво. Автор – врач-косметолог-дерматолог с 25 летним стажем. Сможете грамотно рассчитать свой бюджет на красоту. Узнаете, как самостоятельно планировать свои процедуры. На каждой странице ведется разговор о том, как отличить маркетинг от действительно эффективных процедур. Что действительно необходимо делать, а что лишь почистит ваш кошелек. Насколько эффективны и необходимы уколы красоты. Насколько эффективны домашние уходовые процедуры. Честные ответы на самые волнующие вопросы женщин. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Благодарности	5
Кто я и зачем эта книга	8
Гены тапком не убить, но можно украсить!	12
Соматическая конституция – что это и как с этим жить?	12
Что старит нас визуально	20
Объективные конституциональные особенности строения лица, прибавляющие возраст	21
Конституциональная носогубная складка	22
Тяжелое верхнее веко	23
Грыжа нижнего века	25
Опущенные углы губ	27
Скошенный подбородок	28
Кольцевидные складки на шее	30
Возрастные изменения контуров лица	32
Лирическое вступление	32
Сугубо о физическом теле	34
Область глаз	34
Область лба	41
Область щек	46
Овал лица	49
Второй подбородок	51

Губы	52
Брови	55
Уход за кожей	59
Немного истории	61
Очищение	62
Скрабы и гоммажи	65
Маски	67
Кремы	70
Конец ознакомительного фрагмента.	76

# Благодарности

*Здесь я хочу выразить благодарность моим потрясающим учителям. Мои первые учителя – мои дорогие родители. Я благодарю своих родителей, подаривших мне возможности и таланты. Папа у меня совершенно потрясающий врач, и про него можно написать отдельную книгу. У папы великолепное чувство юмора. Он добрый и мягкий человек, но при этом почти 50 лет он просто спасал чью-то жизнь, просто строил баню, просто растил детей и чужих, и своих, просто шел к соседям и помогал. Он всегда совершал подвиги как нечто само собой разумеющееся. В 1991 году, когда вся страна голосовала за президента России, в бюллетене был предложен лишь один всем известный кандидат. Я тогда только родила дочь, и, в связи с выборами, нас даже не выписали из роддома. Так что надо было голосовать там. На следующий день, правда, отпустили, и, когда вся семья собралась за столом отпраздновать появление в доме внучки, к нам пришли из выборной комиссии, принесли папин паспорт. Оказывается, папа опустил его в урну вместо бюллетеня в знак протеста. «Я пробаллотировался», – объяснил папа комиссии. Папа сильно простимулировал меня, когда я во второй раз не поступила в институт (а я хотела именно в Первый медицинский). Он сказал: «Ну, раз ты такая глупая, иди в медучилище!» Амбиции, приложенные к моему*

трудолюбую, дали свои плоды, и с третьего раза я все же поступила в институт, несмотря на фамилию и конкурс в 64 человека на место.

Поступить было сложнее, чем учиться. Своей способностью к учебе я обязана маме, филологу, преподавателю русского языка и литературы. Моя мама была из тех педагогов, которые умеют вдохновить ученика, жаль, что этот ее дар не передался мне в полном объеме. Дорогая моя мамочка, ты давно оставила тело, но твои слова и твоя поддержка постоянно дают мне силы.

Следующий мой учитель, скорее даже воспитатель, – мой лучший друг, моя самая большая заноза души – мой дорогой муж. Я благодарю тебя, мой дорогой. Именно ты заставил меня оставить большую медицину и уйти в косметологию, ты спонсировал все мои обучения и авантюры, ты построил мне нашу «Лабораторию молодости», ты вдохновил меня написать эту книгу, и неудивительно, что именно ты согласился придумать к ней иллюстрации, так что эта книга – продукт нашего семейного творчества.

Особенно дороги моему сердцу те, кто вместе со знаниями передавал любовь к своему делу. Мой первый педагог по косметологии – Ирина Владимировна Адулова. Она и сейчас кушет кадры в кузнице российских косметологов. Хочу передать ей свои низжайшие поклоны за искреннюю любовь к профессии, секретами которой она щедро делится с каждым, кто приходит к ней за знаниями. Ирина Владимировна в мо-

ей жизни не только преподаватель косметологии, она еще и человек с вечными ценностями.

Особое место, «красный угол» моего сердца, я отвожу моим учителям, которые знают науку законов судьбы. Они терпеливо и самоотверженно лечили мою душу и учили мой разум и в результате вдохновили и благословили меня на написание этой книги. Благодарю художника, философа, востоковеда Александра Хакимова и его совершенно потрясающую супругу Галину Хакимову, а также художника Аллу Закревскую. И всех тех замечательных людей, открывших для меня мир, в котором можно все понять и найти ответы на все свои вопросы, – учителей проекта «Психология 3-го тысячелетия» Олега Гадецкого, Марину Таргакову, Сергея Авакова, Наталью Лактину, Адриана Крупчанского и Владимира Пироговского – они и сейчас готовы делиться своими знаниями с каждым, кто захочет встать на путь саморазвития.

Отдельно горячие авторские благодарности:

Ольге Столяровой за логику и структуру.

Ольге Беловодовой за визуализацию моего чувства юмора.

Евгению Кореневу за вывод из тупиков!

# Кто я и зачем эта книга

Для начала позвольте представиться. Я – врач-дерматолог-косметолог с 20-летним стажем. В 1993 году я окончила Первую московскую медицинскую академию им И. М. Сеченова (в народе просто 1-й мед.) по специальности «лечебное дело», далее прошла интернатуру по ЛОР-болезням, отработала год по специальности в госпитале ветеранов войн № 2, потом в поликлинике. В результате получила огромное разочарование в профессии. Я семь лет хорошо училась и со всей силой своего молодого максимализма была готова победить все болезни. А вот болезни у людей были одинаковые, но одни выздоравливали, а другие продолжали болеть. В мой тогда еще не очень опытный ум стали приходить мысли о том, что на самом деле не так уж и много в жизни ситуаций, когда что-то действительно зависит от наших действий и часто наши желания выполняются каким-то, мягко скажем, странным образом.

В 1995 году я окончила курс дерматовенерологии в МОНИКИ им. Владимирского и курс физиотерапии в Институте физиотерапии и курортологии. Это дало мне возможность начать свою практику в косметологии, которой как профессии в те годы еще не существовало. Работала главным врачом медицинского центра «Мидис», где и почувствовала вкус к практической работе в косметологии и реабилитоло-

гии.

В конце 90-х годов стали как грибы расти новые косметологические компании, привозившие в Россию профессиональную косметику и оборудование. Как физиотерапевт и дерматолог я была нужна каждой из них. Но мне была интересна Академия научной красоты. Там я проработала 2 года, и, несмотря на то, что потом я ушла в одиночное плавание, мое сердце навсегда осталось связано с этой компанией. Андрей Владимирович Сорокин – президент АНК создал столь успешную компанию на рынке благодаря тому, что он сам потрясающе заботился о людях и научил нас всех не просто продавать товар, а позаботиться о человеке, понять, что ему нужно, и дать ему это. Этой здоровой политике компании удалось сломать мой советский стереотип отношения к пациентам и научить меня уважать их желания. Позже, открыв свой салон, я не раз, мысленно и не только, благодарила моего бывшего шефа за серьезную практику в сфере взаимоотношений врач-пациент. Главная идея – врачу-косметологу должно быть очень важно то, что важно его пациенту, а пациент не всегда может сам внятно донести свои представления о прекрасном. И теперь самый главный для меня этап в знакомстве с пациентом – это полное отождествление с его картиной мира, а для этого мне пришлось учиться чувствовать себя «в чужих ботинках» каждого из них.

20 лет работы и тысячи пациентов, тысяча картин мира в результате систематизировались всего в 4–6 сценариев. У

меня сформировались алгоритмы, и многие вопросы я теперь предвижу загодя. Это натолкнуло меня на мысль создания небольшой познавательной и практической книги как путеводителя по миру косметологии для разных женщин от 14 и до 35++++, от студенток до опытных пользователей. Я надеюсь, что в этой книге каждая из вас найдет ответы на большинство своих вопросов о сохранении эстетичной внешности.

Заранее хочу акцентировать ваше внимание на том, что здесь вы не найдете ни научных, ни маркетинговых выкладок, разговор будет идти просто и о простых вещах. Нужно – не нужно, помогает – не помогает. Я рискую навлечь гнев компаний-производителей и поставщиков косметической продукции, но мне терять нечего, а моя репутация не пострадает от того, что я расскажу все о косметологии как есть, без прикрас. Я просто поделюсь своим 20-летним опытом, и только вы сможете решить, надо вам это или нет. Я дам честные и практичные советы врача-косметолога, расскажу как ориентироваться в море косметических услуг самостоятельно, и вам нетрудно будет самим стать экспертом и подольше сохранить эстетичную внешность.

Я учту пожелания тех, кому не хочется ничего радикального, и тех, кто готов рискнуть, а равно и тех, кто понимает, что внешняя красота – это проявление наших внутрен-

них качеств личности. Здесь вы найдете и практические рекомендации, и темы для размышлений.

С уважением,

*Евгения Драгунская*

*Россия, Москва, 2016*

# **Гены тапком не убить, но можно украсить!**

## **Соматическая конституция – что это и как с этим жить?**

Особенности пропорций частей тела, обусловленные генетической программой человека, называются *соматотипом* или соматической конституцией. Архитектоника лица позволяет нам прогнозировать, как будет происходить увядание именно в вашем случае.

Мы все разные, это объективный факт. У одних высокий лоб, у других тонкие губы. Рисовать здесь варианты конституции, наверное, не стоит, так как у каждой женщины помимо ее соматотипа существует представление о том, какой она должна быть в идеале.



Именно этот идеальный образ в уме каждой женщины и есть зеркало ее души. Это очень интересный поиск себя самой. Желание встретиться с собой истинной заставляет женщин садиться на диету и оперировать носы, рисовать брови и менять прически. Это такой своеобразный духовный поиск себя на уровне тела.

Все знают, что в душе мы вечно молоды, отсюда и берет начало совершенно философское желание оставаться молодой и внешне. Страх состариться рано гонит женщин в объятия косметолога, а там, рядом с косметологом на каждую

баночку крема целая система техник продаж, и ты уже не понимаешь, где истина, а где маркетинг.



Как быть? Ведь хочется быть вечной, молодой и счастливой! Желательно без огромных на то финансовых затрат и лишних притирок, и примочек. Вот и бегут девочки на форумы, советуются друг с другом: кто куда ходил, кому что помогает? Дамы постарше собирают волю в кулак и идут на совет к подруге, которая явно пользуется услугами косметолога. Те, кто еще старше, начинают прислушиваться к советам более прогрессивной дочери. Но нет какого-то единого компетентного источника, из которого можно было бы понять по пунктам: «А что делать, если?..»

Средства массовой информации бьются в радостной истерике от «ужасов» косметологии и пластической хирургии. Ведь посудите сами, кому будет интересно знать, что ботокс – это безопасно, а татуаж – хорошо? Такая передача будет выглядеть как реклама того или иного специалиста или продукта. Поэтому разрешите мне, как независимому эксперту, рассказать вам о том, как же правильно выбрать процедуру и специалиста исходя из вашего возраста, места жительства и жизненных обстоятельств. При этом я не буду называть конкретные торговые марки, но и не скрою имен специалистов, которым я доверяю много лет.

Очень часто я слышу, что надо учиться принимать себя такой, как ты есть. Легко сказать – принимать себя, да нелегко сделать. Быть в женском теле и ходить без восьми зубов и с пятью бородавками на лице и принимать себя – это прямая

дорога в психдиспансер, если вам, конечно, не 85 лет и вы не в легком маразме. Помните рекламу, где женщина говорит: «Я обожаю свое тело и ненавижу жир, который его скрывает!»? Так вот, принимать себя это и значит услышать свои желания и что-то делать, чтобы улучшить себя, приблизиться к той себе, которая в нашей душе. Желания, потребности и прихоти – тут есть тонкая грань, и важно отвечать именно своим потребностям, но не прихотям. Слопать пять пирожных – чаще прихоть, а потребность в сладком – это потребность в теплых словах и отношениях. И вы их никогда не получите, пока не начнете сами их раздавать. Это как пирожки, научись печь, и тогда сможешь их есть, когда захочешь. Так и отношения – надо учиться строить, и тогда не придется подменять их шоколадом.

Но Господь, будучи личностью креативной, создавая человека по образу и подобию, ждет от нас творческих решений в создании себя. Это касается, в первую очередь, нашего характера. Цель жизни всем известна и проста – стать счастливым. В поисках счастья находится 100 % населения. Практически все, что в жизни происходит, происходит в надежде это счастье заполучить. Съем торт и стану счастливой, выучу английский язык и буду счастливой, намажу крем на пятки и буду счастливой. Проблема не в том, что это не есть счастье, проблема в том, что, достигнув чего-либо, мы не можем этим наслаждаться бесконечно. Вот и влечет нас неизвестно кто и неизвестно куда за птицей счастья. Вся маркетинговая

базируется на том, чтобы отследить где ищет человек счастья, и незаметненько так суррогатик этого счастья быстро вам продать. Косметология вся как предвкушение счастья – суть обманный продукт. Но если женщина живет в реальности и косметолог ей нужен, как и парикмахер для поддержания эстетики и женских творческих энергий, то такой тандем вполне здоровый. Безусловно, есть психические отклонения, когда женщины с упорством маньяка «перекраивают» свое лицо, но, поверьте мне, их не так много. Большинство пластических операций дамы проводят, не афишируя и вы никогда не догадаетесь что ваша подруга еще 20 лет назад прооперировала лопухие уши или укоротила «бабьогин» нос. И это не дисморфофобия, это адекватная оценка того что принесет ей как женщине радость, а что заставит продолжать страдать. Нет, конечно, можно лет 5 заниматься с психологом и получить результат как в том анекдоте про пациента, страдавшего энурезом (ночным недержанием мочи). Спрашивают его: «Ну как, помогло?», а он радостно отвечает: «Нет, но зато я им теперь горжусь!»

Меня всегда «напрягал» мой восточный профиль. Не то чтобы сильно расстраивал, но не нравился. Зато нравился многим мужчинам. А нос – это такая странная часть тела, хрящ которого растет всю жизнь, поэтому после 40 лет кончик моего профиля экзотично загнулся, усилив все возрастные изменения лица. И в 44 года я решила его отрезать. Когда с меня сняли гипс, у меня появилось полное ощущение

ние, что меня расколдовали! Родной папа не заметил перемен в моем лице, зато я теперь нравлюсь себе на фото и в зеркале. Ну разве это не важно для женщины? В фильме «Формула любви» Леонид Броневой играет сельского врача и в беседе с барыней, которую играет Татьяна Пельтцер, грустно констатирует: «Голова – предмет темный и исследованию не подлежит». Суетливый ум и стремление заполучить желаемое – вот о чем идет речь. Я же вижу свою задачу в том, чтобы помочь вам приостановить скачку бешеного ума и найти разумные ответы или хотя бы попытаться найти компромиссы между фактом своей внешности и идеалом в вашем уме.

Используя весь мой опыт и как взрослой женщины, и как врача-косметолога, я хочу помочь вам найти границы между прихотью и необходимостью, между вами истинной и той, которая вам не нравится. Так как же принять себя? Давайте рассмотрим вас как тело и просто попробуем понять, что же может его сделать ближе к вечному, молодому и счастливому.

# Что старит нас визуально

Я эту тему подняла осознанно, так как зачастую пациент, увидев одну-две тонкие морщины где-нибудь за ухом, мчится к косметологу с воплем: «Спасите-помогите!» А по факту я вижу перед собой молоджавую женщину с особенностями анатомии лица. И в глаза бросаются не две ее невидимые морщины, а тяжелый взгляд из-под сильно конституционально оплывших век. То есть это еще вопрос – как видим себя мы и как нас видят окружающие.

Итак, давайте возьмем за аксиому следующее: все, что «тянет» лицо вниз, – признаки старости, все, что вверх – молодости.



**Объективные конституциональные  
особенности строения лица,  
прибавляющие возраст**



*Внимание, здесь идет речь о молодых женщинах  
до 35 лет.*

## **Конституциональная носогубная складка**

Моя юная пациентка 30-ти лет имеет конституциональное строение щек с выраженной носогубной складкой, эта складка была у нее всегда – и в 5 лет, и в 20.

Типичная ошибка в этом возрасте – корректировать складку гелем гиалуроновой кислоты. Вы не получите хорошего эффекта и лицо в нижней трети станет еще более тяжелым.



## **Что делать?**

Логично на таком лице увеличить скуловой объем и укрепить щеки нитями.

## **Тяжелое верхнее веко**

Тяжелое верхнее веко. Вопрос об оперативном вмешательстве в этом случае актуален только если вам около 40 лет.



### **Что делать?**

Стараться не допускать отеков век.

Можно закрепить веко нитями со стороны лба. Более тонкие нити в самом веке будут способствовать уменьшению

объема жирового пакета.

## **Грыжа нижнего века**

Конституциональная грыжа нижнего века. Это такое строение глазницы и мягких тканей, когда жировой пакет в этом месте визуализируется под кожей.

Многие пациенты, привыкшие с детства видеть у себя мешки под глазами, после 30 лет не в состоянии объективно оценить степень взбухания грыжи. Вопрос оперативного вмешательства в этой области строго индивидуален. Нижнее веко желательно оперировать только один раз в жизни, и здесь вам без консультации с парочкой пластических хирургов не обойтись (см. главу «О сокровенном, или Как выбрать специалиста?»).



## **Что делать?**

1. Никогда не наносите крем на нижнее веко на ночь. Минимум за пару часов до сна.

2. Используйте кремы, в составе которых есть компоненты, обладающие противоотёчным действием, такие кремы анонсируются как: от темных кругов, от мешков или просто противоотечные. Используйте их утром: намажьте толстым слоем, через 15 минут снимите излишек.

3. Только косметолог может решить, нужны вам нити или гель. Заполняя гелем «канавку» между грыжей и щекой, мы визуальнo нивелируем эффект грыжи, а нити укрепят кожу и слегка «притопят» жировой пакет.

4. Любые дренирующие физиопроцедуры (микротоки, радиоволновой лифтинг, массаж и т. д.) дадут эффект профилактики выпячивания грыжевого мешка.

#### *Общие рекомендации:*

1. Не пейте белковые продукты (кефир, ряженка) на ночь и не ешьте плотно за 4 часа до сна.

2. Занимайтесь йогой (это улучшит дренаж).

3. Не плавайте в очках для плавания.

4. Не набирайте лишний вес.

## **Опущенные углы губ**

Конституционально опущенные углы губ.

В юности выглядит мило и капризно, после 30 лет лучше начать раннюю коррекцию.



### **Что делать?**

Здесь нужен индивидуальный подход, и без взгляда специалиста вам не обойтись (см. главу «Ботокс», «Наполнители, или филлеры», «Татуаж»).

## **Скошенный подбородок**

Маленький подбородок и невыраженный угол челюсти не признак возраста, но с возрастом у всех нижний угол челюсти заплывает жиром, формируя так называемую «гологогрудь».



### **Что делать?**

Ваша задача – не набирать лишний вес. Задача косметолога – максимально вывести контуры нижней челюсти, используя доступные ему филлеры и нити. Физиопроцедуры в данном случае не дадут выраженного результата. Но если вы

– полная девушка и решили стать стройной, (то есть однозначно изменили свои пищевые привычки и отказались от сладкого и мучного) то любые процедуры, стимулирующие жиросжигание, пойдут вам впрок (см. главу «Газовые уклады», «Массаж» и др.).

## **Кольцевидные складки на шее**

Кольцевидные складки на шее. Поверьте, они никого не портят!!! Чаще женщины сами концентрируются на этом как на недостатке, а объективно в жизни этого никто не замечает. Конституциональные складки на шее – один из вариантов вашего шарма, а не ваша проблема.

### **Что делать?**

Если «принять себя» не удалось, сделайте 5–6 сеансов биоревитализации. Складки полностью не исчезнут, но появится ощущение, что они не так видны.



*Соматотипические особенности лица корректируются современной косметологией весьма успешно. Возраст, подходящий для начала коррекции, индивидуален в каждом отдельном случае. Иногда и в 16 лет уже что-*

*то можно сделать, например, купировать ярко выраженную мимику лба или убрать бороздку у раздвоенного кончика носа. А иногда первая необходимость в уходе появляется лишь к 50 годам. Это как раз привилегия дам с идеальной конституцией лица: высокие скулы, хорошо очерченный угол нижней челюсти, отсутствие грыжевых пакетов, пухлые губы и маленький нос. Барби не идеальна, у нее слишком пухлые щеки, которые с возрастом отвиснут и раздвоятся носослезной бороздой, формируя «усталое» лицо.*

*Пример удачной архитектоники лица, который вы можете посмотреть на фото в интернете, – Татьяна Веденеева или Вера Васильева.*

# **Возрастные изменения контуров лица**

## **Лирическое вступление**

Сторонникам «натурального» увядания мне только хотелось бы напомнить, что когда Господь выдавал нам женские тела, то в его планы входило желание украсить нами этот мир. Если вы абсолютно уверены, что вы и в «натуральном» виде способны его украсить, то вся эта книга вообще не про вас.

Как говорит одна из моих клиенток, «солидность женщины придают не морщины и седина, а строгий костюм и правильные аксессуары».

Увы, с возрастом лицо выглядит неопрятно, плюс мы начинаем хуже видеть, и наш макияж становится несовершенен просто в силу того, что мы не в состоянии оценить его адекватно. Нависающее верхнее веко смазывает стрелки, краска расплывается в морщинах, рука не всегда может ровно нарисовать брови, вот и думаешь: так, может, лучше «натуральной» ходить, чем такой «красавицей»?

Поэтому и нужны такие специалисты, как мы, хотя бы раз

в несколько лет. Снять с кожи кракелюр, вернуть лицу краски и объем.

«Натуральная» женщина – часто просто предавшая себя женщина. Она потакает безответственным мужчинам. Ленивые мужчины им говорят: «Ты мне и такая нравишься!» Конечно, ведь если вы станете краше, то ему, по всей видимости, придется напрячься, чтобы доказать, что он может сделать вас счастливой, а так сиди себе седая, лохматая, толстая и радуйся, что он вообще домой пришел.

Мужьям, которые боятся, что вы что-то делаете у косметолога, говорить надо правду, но не всю. «Колю витамины и микроэлементы, ты же знаешь – я на диете, а в нынешних продуктах нет полезных веществ для моей кожи». Или так: «Ты что, думаешь, я не знаю, как на тебя женщины смотрят? Я должна быть во всеоружии, пусть все видят, что рядом с тобой я королева! Я знаю, что ты меня и всякой видел, и любую любишь, но мне важно, чтобы тебя уважали, и я должна соответствовать тебе! Ты же не просто Вася с завода «Красный большевик», ты – начальник цеха (инженер, юрист и т. д.)». Наверняка у вашего супруга есть достоинства, о которых ему надо напоминать именно в таком контексте. Поверьте, после таких ваших слов он еще и сам начнет посещать тренажерный зал, и поддержит вашу диету.

# Сугубо о физическом теле



*Здесь уже речь о теле старше 35 лет и более*

Вернемся от лирических отступлений к практическим аспектам, и я предлагаю рассмотреть варианты коррекции возрастных изменений по зонам.

Рассмотрим лицо среднестатистической женщины.

1 – признаки увядания зоны орбиты глаза. Здесь ставлю первый номер, так как по статистике это первое, что бросается в глаза;

2 – область лба;

3 – щеки;

4 – овал лица;

5 – второй подбородок;

6 – губы;

7 – брови.

## Область глаз

Проблемы в этой области также можно подразделить:

1. Снижение тургора кожи.

### Практикум

Возьмите зеркало.

Двумя пальцами сожмите в легком щипке кожу сначала на верхнем веке, затем на нижнем.

Если сформированная пальцами складка на счет 3 исчезла, то с коллагеново-эластиновым каркасом в вашей коже век все в порядке. А если не сразу или вовсе не хочет разглаживаться, то пришло время серьезно о ней позаботиться.

Самая большая ошибка – начать обильно смазывать кожу век кремом, особенно на ночь. Это может серьезно усугубить ситуацию. В главе «Ухода за кожей» вы найдете более подробную информацию. Так вот, крем для век должен быть легким, и вечером наносите его не позже чем за 2 часа до сна. Если не успеваете, то лучше ничем не мажьте, утром компенсируете.



*Никакой домашний уход, никакие маски не улучшат ситуацию кардинально.*

На сегодняшний день есть две физиопроцедуры, от которых я лично видела результат. Это:

1) микротоковая терапия (ее плюс в полном комфорте, а минус в том, что этих процедур надо архимного);

2) самая популярная процедура – радиоволновой лифтинг Releve (такой же результат можно получить на аппарате «Термаж», но за большие деньги) и манипула «Термажа»

не позволит аккуратно проработать всю зону области глаз. Легкое подобие этих процедур – очень популярный ныне RF лифтинг. По соотношению цены и качества он уступит микротоковой терапии. Фракционный лазер, если насадка аппарата позволяет, также может улучшить ситуацию и «подсократить» кожу неподвижного века.

Из лечебных инъекционных процедур применяют биоревитализацию. Это улучшает ситуацию, но только при курсовом лечении, однократная процедура не даст выраженного долгосрочного результата. Биоревитализацию хорошо сочетать с пилингами, фракционным лазером и другими процедурами.

Эффективно для качества кожи:

Крем+

Массаж+

Магниты+

Сонолифт+

Микротоки++

Фракционный лазер+++

Peleve +++

Биоревитализация +++

Нити+++

## 2. Мешки.

Правильно назвать «грыжевые мешки». Если вам кажется, что они у вас бывают, только когда вы много выпьете жидкости на ночь, значит, они у вас в принципе есть. Женщины,

у которых нет грыжевого мешка, пей они на ночь, не пей – ни мешков, ни отеков не будет. Это обусловлено конституцией и не является вашим личным недостатком или болезнями почек.



### **Как быть?**

По-хорошему, если вам больше 35 лет, то пора идти к хирургу если меньше – все равно сходите проконсультироваться. Конституциональные грыжи придают лицу вид выпивающей женщины, даже если вы никогда не пили. Страшно идти к хирургу? Это хорошо, значит, вы вменяемый человек. Операция по удалению жирового пакета на нижнем веке делается на потоке и под местной анестезией. Если вы не хотите участвовать в процессе, вас «приспят», но это не наркоз.

Анестезия все равно будет местной, просто вы 40 минут

поспите.

Я вот часто думаю: почему так происходит? Если бы у женщины выросла на лице липома, по размеру сопоставимая с грыжами, то она бы удалила ее не задумываясь, а вот мешки под глазами почему-то ей дороги как память о родовой конституции.

Мой вам совет – режьте! Это как зуб мудрости – рано или поздно надо удалить, так и здесь, пока не беспокоит – носите, но если эта проблема для вас уже «больной зуб», то доверьте ее тому, кто это делает по три раза на дню.

### 3. «Гусиные лапки».

А попросту морщины вокруг век. Эту проблему возможно решить только препаратами ботулотоксина (ботокс, диспорт, лантокс, ксеамин). Все возражения по этому вопросу можно прочитать в главе «Ботокс». Нити из полидиоксанона или любого другого рассасывающегося шовного материала помогут улучшить результат (см. главу «Нити»). Если морщины слишком глубокие и образуют залом в коже, то не повредят и легкие специально предназначенные для «тонких» морщин филлеры гиалуроновой кислоты.



#### 4. Нависание верхнего века.

Здесь надо понять, о чем идет речь. Если у вас конституционально тяжелое верхнее веко, то см. главу «Соматотип», если же веко провисло с возрастом, то прооперируйте его. Это еще более простая операция, чем на нижнем веке. Есть особенность, подмеченная многими специалистами: не на-

до делать в одну операцию и верхнее, и нижнее веко одновременно. Сделайте перерыв минимум в два месяца, и тогда разрез ваших глаз будет выглядеть более натурально и выразительно.



## **Ответы на часто задаваемые вопросы**

– Что лучше, сначала оперировать верхнее веко или нижнее?

– Если оба века одинаково вас «радуют», то начните с верхнего, там есть технические нюансы и это позволит следующим этапом лучше сделать нижнее. Если верхнее веко еще можете терпеть, а «мешки» под глазами уже «достали», то, конечно, начните с нижнего.

– Как долго я буду с синяками?

– Честный ответ – 7–10 дней, хотя многие женщины в этот же день бегут на работу, напялив очки, но лучше, если вы дня 3 будете вести размеренный образ жизни и избегать наклонов лицом вниз. Мои администраторы после этой операции садились за руль и мчались хвастаться в салон.

– Через сколько дней после операции можно делать ботокс?

– Через месяц.

## **Область лба**

Тоже разделим на три проблемные зоны.

1. Межбровная морщина.

2. Поперечные морщины.

3. Височные части лба (с возрастом как бы вваливаются и бровь визуально стекает вниз).

1. Межбровная морщина, или морщина гордецов.

Придает лицу хмурое, озабоченное выражение.

Лечение – препараты ботулотоксина. Если морщина очень глубока, то еще ее придется заполнить гелем гиалуроновой кислоты.



## 2. Поперечные морщины лба.

Раньше препараты ботулотоксина были приоритетным инструментом для решения этой проблемы, современный взгляд несколько изменился, и мы теперь нередко решаем эту проблему при помощи тех же филлеров. Но это будет зависеть от ваших индивидуальных особенностей, врач поможет принять вам решение при личном осмотре.



### 3. Височные части лба.

С возрастом эта область лица теряет подкожную жировую клетчатку и бровь как бы стекает вниз. Казалось бы, это незаметная проблема, но дефицит ткани в этой области сразу формирует старушечье лицо. Помните, я вам говорила, что все черты лица, которые визуальнo стремятся вниз, нас старят?

Если вам около 50 лет, то возьмите свои фото, где вам 30 лет, и сравните эту часть лба. Теперь понятно? Если нет, значит, у вас нет этой проблемы, и я вас поздравляю. Если есть, не расстраивайтесь, нити и немного геля гиалуроновой кислоты все вернут на место.



## **Ответы на часто задаваемые вопросы**

– Если ботокс не берет?

– Таких людей мало, но это проблема реально существует.

Тогда нити и гель.

– Если я не хочу делать ботокс?

– Это важно и, безусловно, заслуживает понимания, потому что вы – личность, и только вам решать насколько сильно вас беспокоит наличие морщин. Если косметолог не предложит вам альтернативу – поищите другого, для которого важна ваша картина мира, а не его представление о том, как должно быть.

Помимо вертикальной межбровной морщины бывают еще и горизонтальные на переносице, и здесь желательно ввести гель гиалуроновой кислоты.

– Можно решить эту проблему без инъекций?

– Можно. Попробуйте носить челку и подкрашивайте брови так, чтобы они не «тянули» лицо вниз, или сделайте татуаж бровей.

## **Область щек**

Делим на четыре проблемы.

1. Уменьшение объема скул.
2. Формирование носослезного провала щеки.
3. Формирование носогубной складки.
4. Формирование носогубных морщин.

В конце 90-х годов мы активно начали осваивать первые инъекции гиалуроновой кислоты в носогубные складки. А спустя много лет увидели всю «красоту» таких коррекций. Места инъекций проросли сосудами, носогубная складка утяжелилась, а проблема осталась.

Носогубная складка на первом месте по частоте обращений за коррекцией. Давайте рассмотрим, из-за чего она формируется? Именно из-за двух первых факторов. Как только мы скорректируем носослезную борозду и вернем скулам объем, то носогубная складка автоматически сглаживается.

Решением является инъекция филлерами (гели гиалуроновой кислоты), либо сочетание: филлер плюс нити. Количество препарата и нитей будет зависеть от степени выраженности проблем.



## Ответы на часто задаваемые вопросы

- А как обойтись без инъекций?
- Сделать операцию по подтяжке лица.
  
- А если не радикально?
- Увы, никакие массажи и аппаратные методы ничего серьезно не изменят. Будете увядать дальше.

## Овал лица

1. Нечеткий, оплывший угол нижней челюсти – это потеря первой линии молодости. Из основных причин на первом месте – лишний вес. Ничто так не красит женщину, как умеренность в еде. Подспорье для решения этих проблем – нитевой лифтинг. Даже если вы решитесь на круговую подтяжку, то первая рекомендация хирурга будет – похудеть перед операцией.

2. «Брыльки». Даже у худых женщин с возрастом формируется такой дефект.

3. «Складки скорби» от углов губ к подбородку – корректируются филлерами (гели гиалуроновой кислоты).

4. Западение между подбородком и нижней губой – также показана коррекция филлерами.



## Второй подбородок

Если вы молоды и не имеете избыточного веса, посмотрите решение этой проблемы в главе «Что старит нас визуально». Во всех других случаях – надо меньше есть. Как это делать, мы поговорим в другой книге. Если вы против похудения, но хотите что-то решать, можно сделать липосакцию и/или поставить нити, эффект тоже будет. Выраженного эффекта от препаратов, сжигающих жир, лично я не видела, сколько ни применяла.

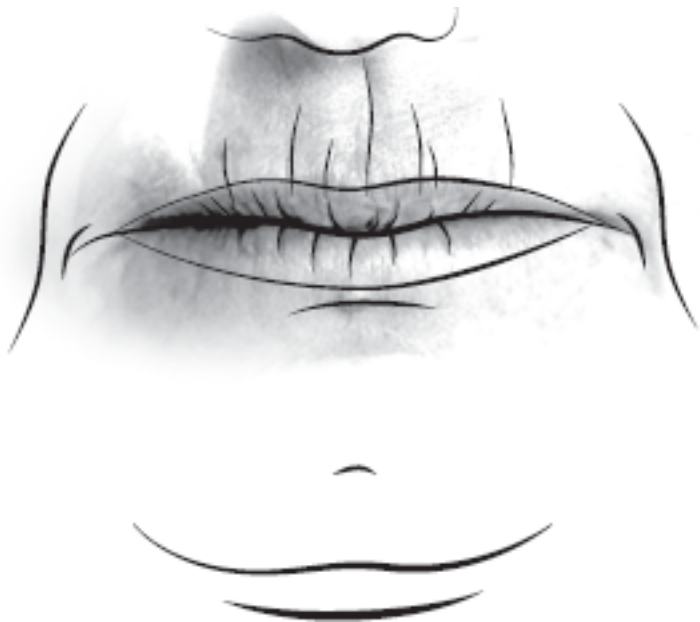
Иногда с возрастом провисает дряблая кожа в области между «вторым» подбородком и шеей. Скажу честно, в этом случае без операции очень слабый эффект от любых процедур. Например, делаем курс озона с массажем и лимфодренажем, сочетаем с пелеве и вакуумом, вставляем нити, и в результате – ну, чуть лучше, клиенткам нравится, но соотношение цены и качества проигрывает операции. Я не раз слышала, как мне говорят: «Вот я делаю массажи, мажу кремом, и вижу хороший результат» (при этом женщина автоматически вытягивает шею, показываясь себе в зеркало). Я же смотрю – и вижу отвисшее, дряблое желе и понимаю, что до процедур было еще хуже. Если вы против операций или не имеете финансовой возможности – купите красивые шарфики, ну мы же женщины! Шляпки у нас отняли, но шарфики еще в тренде.



## Губы

Я отдельно вынесла губы и брови, так как это целая тема в жизни любой женщины.

1. Запавшие губы.
2. Мелкие морщины вокруг рта.



Решение проблем:

Возьмите фото, где вам 25–30 лет, посмотрите на губы. Если ничего не изменилось – не надо ничего делать. Но многие спрашивают: «А почему они стали тоньше?» Вряд ли вам интересны процессы, которые ведут к их изменению, просто именно так визуальюно мы замечаем возраст.

## Ответы на часто задаваемые вопросы

– И что, надо надувать губы гелем?

– Ни боже мой! Сначала верните вашим губам контур, то есть сделайте татуаж. Не надо сразу падать в обморок – хороший татуаж не видно ближе чем 50 см от лица и то не всегда. Если вы против татуажа, значит, вы просто не видели хороший результат. Хороший вариант выглядит настолько естественно, что никогда не выдаст хозяйку. Поэтому мы его и не видим, а вот на всякую жуть в метро смотрим и думаем: «Я никогда не буду это делать, а то вот так потом ходи!» Проблема?!

Проблема найти хорошего мастера татуажа. Если у ваших подруг его нет, то надо искать, они точно существуют. Заходите в салоны, и там, у мастеров маникюра или парикмахеров, у кого-нибудь обязательно увидите (или вам покажут, если спросите) хороший татуаж. И вот тогда уже идите к этому мастеру по рекомендации, но не ограничивайтесь одним человеком, посмотрите работы еще хотя бы двух. После татуажа ваши губы первый день будут несколько припухшими. Если вам этот эффект понравится и если вы с вашим доктором сочтете это возможным для вашей формы, то можно несколько вернуть губам объем. Когда все будет сделано грамотно, то никто в жизни не догадается, что у вас вообще было что-то сделано.

– Как не перешагнуть рамки приличия?

– Сверяйтесь с эталоном. Господь дал максимальный объем вашим губам в возрасте от 18 до 25 лет, все, что больше этого размера, редко выглядит натурально.

Подсказка: 1 шприц геля в год – более чем достаточно, а то и в 2 года.

Проблема мелких морщин вокруг рта технически решается гелем гиалуроновой кислоты, но губы при этом не «надуваются».

## Брови

10 лет назад гениальный мастер татуажа г-жа Лариса Мазарина сказала роковую фразу, которая прозвучала для меня ровно как меткое замечание Остапа Бендера: «Брови – это графика лица!» Да, как бы это ни звучало, но на бровях держится все лицо. Выпадают и опускаются кончики бровей, и, как дерево, опуская ветви и теряя листья, выглядит осенним, так и лицо сразу становится усталым.

Если у вас шикарные брови и просто их кончики опустились за счет изменений лба, то см. пункт 2 «Лоб», но если волос на брови нет, то они уже и не вырастут. Нет у нас пока в арсенале средств, способствующих реальному росту бровей. Можно отрастить только длину, но густоту из ничего не вырастить. Ресницы мы выращивать научились, а брови пока нет. Надо рисовать. Не хотите сами делать это каждый день – делайте татуаж. Только делайте у того мастера, чьи работы

вы видели воочию, а не на картинках. Прежде чем делать, внимательно посмотрите, что вам нарисуют карандашом, – вам с этим жить минимум 5 лет. Будьте настойчивы в передаче своего восприятия себя мастеру, не бойтесь сказать: «Мне не нравится», – мир не рухнет, найдете или консенсус, или другого мастера.



Вот и весь нехитрый алгоритм коррекции возрастных изменений.

1. Вернуть краски лицу (татуаж).
2. Приостановить «богатую» мимику (инъекции ботулотоксина).
3. Заполнить участки западения кожи (филлеры).
4. Укрепить ткани нитевым лифтингом.

Все.

Отдельная тема лечения возрастных дисхромий (нарушения пигментации), расширенных пор и снижения упругости кожи. Ответы на эти вопросы в следующих главах.



*Если вовремя проводить все вышеперечисленные манипуляции, то к определенному возрасту вы будете выглядеть очень хорошо. На свой возраст. И даже пластическая операция не остановит этот процесс. Поэтому еще раз призываю всех – отнеситесь к процессу сохранения эстетики вашего лица без маразма и фанатизма. Как говорила Коко Шанель: «Элегантность – это искусство носить свою одежду, свой возраст и свой пол!»*

# Уход за кожей

Исторически так сложилось, что любая книга по косметологии начинается с описания строения кожи. Я не буду утомлять вас медицинскими и научными фактами, цель моей книги – поделиться опытом, а не вылить на вас весь свой багаж знаний, поэтому вы просто мне поверьте, что кожа – это орган. Орган, чья главная функция – защитная, то есть ничего внутрь она пропускать не должна. Ни воду, ни ветер, ни свет.

Кожа – главный барьер между нашим телом и внешней средой. Зачем же мы тогда ее чем-то мажем? Это хороший вопрос. Здесь важно отделить маркетинговые ходы от насущных проблем. Я уверена, что у меня будет куча противников из числа людей, торгующих кремами, но цель моей книги не запутать читателя, а упростить поиски нужных средств.



## Немного истории

Всегда очень интересно читать, как ухаживали за своей кожей гейши и весталки, египтянки и индианки, и если кто захочет подробностей – вся информация в интернете есть. Там очень «вкусно» описывают эти обряды. Но во всех этих описаниях есть общие тенденции:

1. Очищение кожи.
2. Промасливание кожи.
3. Использование благовоний.
4. Удаление лишних волос.
5. Декоративная косметика.

В общем, на этом все и заканчивается. Рассмотрим с этой точки зрения современный уход. И главное, надо уделить внимание первым двум пунктам. Очищение и восстановление гидролипидного слоя.

Чтобы орган хорошо функционировал, а кожа – является самым большим органом человеческого тела: ее масса составляет около 16 % от общей массы организма, а площадь поверхности – 1,2–2,3 м<sup>2</sup> при толщине в среднем около 2 мм. И такой большой орган должен содержаться в первозданном состоянии, то есть чистым, увлажненным и смазанным.

# Очищение

Для очищения кожи подходит любое средство с содержанием поверхностно-активных веществ (это вещества, которые пенятся: мыла, эмульсии пенки и т. д.). Чем сильнее средство пенится, тем сильнее произойдет реакция омыления жира и липидная пленка на коже существенно уменьшится. То есть если у вас нормальная и сухая кожа, то ваше средство для умывания не должно сильно пениться. Подойдут любая легкая пенка или молочко. Как удачно выбрать?



Если вы посещаете салон и вам понравилось средство, которыми вас очищали на процедуре, – попросите заказать вам

такое же, если вы сами выбираете средства, купите 2–3 маленьких и умывайтесь по очереди, так и выберете подходящее. Хороший вариант – попросить у продавца или косметолога «пробник» – это такая одноразовая расфасовка средства.

## **Ответы на часто задаваемые вопросы**

- Как долго можно пользоваться одним средством?
- Пожизненно.

– Не происходит ли привыкание кожи?

– Нет. Ваши скородки ведь не привыкают к «Фейри»?

А вот изменения на коже сигнализируют не о ее привыкании к средствам, а об изменениях в самом организме.

– Мне 40 лет, и я живу в деревне под Самарой. Как мне не ошибиться в выборе средства?

– Купите в аптеке гель для младенцев. Seriously. Эти средства однозначно рассчитаны на сухую кожу ребенка и направлены на сохранение естественного гидробаланса.

– Я никогда не умываю лицо водой! Только протираю тоником (мицеллярной водой и т. п.).

– Мой ответ однозначный – это абсолютно неверно.

Представьте, что вы и сами не моетесь, и руки только протираете или протираете посуду со специальными средствами. Это как минимум забавно.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам...

А негативный эффект от воды (ощущение стягивания кожи) нивелировать тониками, кремами и т. д. и т. п.

# Скрабы и гоммажи

Что это и зачем?

Скраб – это препарат, состоящий из двух фаз – основы в виде крема, геля и др. и непосредственно абразива (измельченные абрикосовые косточки, кофе, полиэтиленовые шарики и много чего еще может быть). Функция этого средства – соскрести, как мягкая мочалка, избыточный липидный слой и ороговевшие клетки эпидермиса. Слово «гоммаж» происходит от французского слова *gomme*, означающего дословно «ластик».

Это интересное средство наносится как маска на лицо, затем, подсыхая, прилипает к ороговевшим клеткам эпидермиса. Когда маска подсохнет, надо мягкими движениями как ластик скатать ее с кожи вместе с загрязнениями.

В общем-то без этих средств можно жить. Но с ними интереснее всем настоящим женщинам, тем, кто любит всевозможные домашние прихорашивания. Используем такое очищение 1 раз в неделю. Гоммаж очищает лицо ровнее и бережнее. Скраб грубее, хотя есть мягкие скрабы.

С моей точки зрения, эти средства – чисто эстетическая вещь, толку от них немного, но приятно. При проведении такого очищения вы вынуждены делать легкий самомассаж кожи, а это – точно хороший процесс. Гоммаж образует пленку

сцепления с омертвевшими клетками эпидермиса, и при его скатывании (как ластик) вы снимаете и мертвые частички кожи. Есть сочетанные средства – и скраб, и гоммаж в одном флаконе, например фито-пилинг, который производит одна французская компания, гоммаж и скраб 2-в-1.

Даже не знаю, чем его можно заменить, для меня это позиция № 1 вот уже 16 лет. Нанесла, слегка подсохло, скатала – все! Красавица! Лицо розовое, матовое, светится изнутри (кровообращение улучшается за счет воздействия коралловых частиц во время скатывания – массажа).

# Маски



*Внимание, ваш тип кожи!*

Не надо сложностей! Их всего три:  
жирная,  
сухая  
и комбинированная.



Уверена, что каждая из вас догадывается, какой же у вас тип кожи. Один нюанс: сухая кожа – это не обезвоженная, а с низким содержанием липидов. Обезвоженная кожа прак-

тически у всех нас, это особенность нашей климатической зоны. Если кожа шелушится, вы однозначно потеряли много влаги и нуждаетесь в восстановлении гидролипидной мантии эпидермиса, только вот для сухой и жирной кожи одно и то же увлажнение не подойдет, внимательно читайте аннотацию к крему. За исключением средств, на которых стоит метка «для всех типов кожи», и редко это классический крем, чаще концентраты, маски и высокотехнологические эмульсии, по виду напоминающие крем.

Пожалуйста, не экспериментируйте с самодельными масками из кефира, яиц и остерегайтесь советов со стороны подруг в соцсетях. Вы же не пользуетесь тряпочками во время критических дней, как это делали ваши бабушки? А зачем, спросите вы, когда есть замечательные средства, где все продуманно и предусмотрено? С масками – та же история. На маску из современной петрушки можно получить хорошую крапивницу, от кефира немудрено облезть, и совсем не удивительно, если вы покрылись прыщами от маски из яиц. Самые безопасные маски из огурца и картофеля, если очень хочется, то можно их применять, только не забудьте их смыть через 15 минут и нанести крем.

## **Ответы на часто задаваемые вопросы**

– Что будет, если я никогда не буду делать никаких

масок?

– Все будет точно так же, как если бы вы их делали раз в месяц. Визуальный эффект есть только в том случае, если вы делаете их 2 раза в неделю, и то результат заметен только три дня после маски.

– Что ж, маски не нужны?

– Очень нужны. Это та церемония, которая позволяет нам ощущать себя женщинами. Когда на прием ко мне вваливается агрессивная бородатая и усатая дама, ненавидящая мужчин, она получает от меня целый список по домашним притиркам, масочкам и промасливаниям. Через 6 месяцев в сознании даже такой дамы просыпается женщина, так что маска – предмет первой необходимости в арсенале любой богини.

– Какую маску лучше использовать?

– Если честно, это не очень важно. Или посоветуйтесь с косметологом и вам подберут по вашей программе ухода, или купите по вашему наблюдению за своей кожей. Не пользуйтесь масками, если вам не нравится ее запах, вы не сможете расслабиться. Исключение – лечебные маски тут надо потерпеть. Если у вас жирная кожа, лучше, если в вашей маске будет содержаться белая глина (каолин), это хороший абсорбент для излишков жира, грязи и пигмента, залегающего в порах жирной кожи. И не забудьте хранить маски в холодильнике.

# Кремы

Дневные кремы отличаются от ночных только содержанием УФ-фильтра. Слухи про питательность ночных кремов и увлажнение дневными сильно преувеличены. Задача любого крема – создать на лице защитную гидролипидную пленку. Есть очень много активных кремов, чей состав близок к фармацевтическим препаратам, и куча исследований, доказывающих их высочайшую эффективность. Но есть объективный факт. Факт в том, что от ботокса морщины исчезают, а от крема нет. Большинство женщин, использующих регулярно дорогие кремы, выглядят так же, как и те, кто никогда ими не пользовался.

## Зачем тогда нужен крем?

1. Для домашнего шелушения (химический пилинг – выравниваем кожный рельеф).
2. Для коррекции жирового баланса кожи (как сухой, так и жирной. Просто применяют разные средства) – устраняем дискомфорт (покраснение, шелушение или избыточную сальность).
3. Для коррекции водного баланса кожи (профилактика).
4. Для солнцезащиты (я бы поставила это на первое место, нет большего у кожи врага, чем солнце и сигареты).

## 5. Для ощущения себя женщиной.

### **Ответы на часто задаваемые вопросы**

– Скажите, а как выбрать крем?

– Выбрать так же, как и маску. Пробники, совет косметолога, совет подруги с похожим типом кожи. Крем – это эмульсия двух веществ – воды и жира. Как вы знаете из кулинарного опыта, жир с водой не смешивается. Жир всегда отсечет воду. Чтобы этого не произошло, применяют различные эмульгаторы. Зимой, если вам больше 30 лет, старайтесь пользоваться кремами с кислотами, они будут способствовать отшелушиванию – удалению избыточного рогового слоя эпидермиса. Прочитайте состав, и если в составе есть слова: фруктовые кислоты или гликолевые кислоты, молочная кислота, салициловая кислота, то это то, что вам нужно, а вот гиалуроновая хоть и кислота, но это естественный увлажнитель, и у нее другие задачи.

Аналогия, которую я всегда привожу клиентам: крем – это как одежда для кожи. Вот вы решили, что вам нужны джинсы. Функция штанов – согревать и защищать тело. Можно купить джинсы в магазине спецодежды, можно купить в фирменном брендовом бутике. И в том, и другом случае нужна примерка. Даже самые дорогие джинсы могут оказаться велики или просто плохо «сесть» на фигуру.

Так и в покупке крема. Помимо марки надо знать «раз-

мер», сухая, жирная или комбинированная кожа. Вам может не понравиться текстура крема или запах. Так что все надо «примерять».

## **Ответы на часто задаваемые вопросы**

- Как правильно пользоваться кремом?
- Наносить не больше горошины на все лицо и слегка массировать.
  
- Если крем скатывается?
- Вы переборщили с количеством.
  
- Если крем (маска) щиплет?
- Ощущение пощипывания возникают в двух случаях в норме: если крем содержит вещества, улучшающие кровоснабжение, или если он содержит кислоты и идет процесс пилинга.

## **Аллергия на крем (маску)**

Проявляется в виде контактного дерматита.

Если лицо покраснело или покрылось пятнами, не паникуйте, умойтесь большим количеством холодной воды и положите прохладное влажное полотенце на лицо.

Даже если это истинная аллергия, ничего страшнее ше-

лушения или покраснения с вами не произойдет. Шелушение после контактного дерматита (так называется реакция на крем) хорошо снять кремом F99 полужирным, он продается в аптеке. Не спешите применять кортикостероидные кремы для снятия реакции. Совет «помажь целестодермом» не принимается, если это сказал вам не дерматолог. Если реакция отека и покраснения не проходит несколько дней – обратитесь к дерматологу.

Иногда я слышу фантастические истории о возникновении отека Квинке (отекли нос, уши, губы, веки) или появились пятна на тех местах, где не было крема, тут однозначно причина не в креме. Вспоминайте, что вы ели-пили, особенно из лекарств, и вызывайте «скорую» или бегите в приемный покой любой ближайшей больницы, а по дороге рассосите пару таблеток супрастина или тавегила.

Но это уже не имеет никакого отношения к косметологии.

**– А я предпочитаю самодельные кремы!**

– Ответ мой достаточно категоричен – это так же «круто», как самодельные прокладки или шампуни, или самосшитые джинсы. Нравится – на здоровье, пользуйтесь, только убедитесь, что мадам, которая их «производит», не добавляет туда эстрогенов или неконтролируемую дозу витамина Е.

**– А какие гарантии, что магазинные кремы мне не навредят?**

– Гарантии обеспечены ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) и сертификатом соответствия. Если вы думаете, что это просто подделать, то ошибаетесь: крем не столь востребован, как водка, и гораздо менее прибылен, так что никто этим заниматься не будет.

*– Безопаснее ли аптечная косметика, чем салонная или магазинная?*

– К сожалению, термин «аптечная» не делает сей продукт более высококачественным или надежным. Обычно это просто косметика, предназначенная для продаж в аптеках, а не фармацевтическая продукция. Церамиды, витамин F, солодка и пр. – все те же ингредиенты можно найти в любых кремах любых фирм.

*– Чем отличаются космецевтические средства от косметики?*

– Космецевтика – это почти фармакологический препарат. Лекарственные средства оказывают не только местный эффект, но и системный на весь организм. Крем с вольтареном тоже крем, но лечит сустав, а гель с гепарином проникает в кровь и разжижает ее. Космецевтические кремы, анонсирующие себя лекарством, чаще все же просто кремы, и их действие ограничено местом нанесения. Иначе им пришлось бы проходить клиническую апробацию и прочие серьезные испытания, чтобы получить разрешение на прода-

жу. В основном это маркетинговые игры для убеждения вас в сверхвозможностях этих препаратов.

Лично я люблю кремы, но не верю в их чудесную эффективность, даже если они очень дорогие и с очень сильным рекламным подкреплением.

## **А теперь внимание!**



Крем – это защитная мантия, одежда для кожи. Вы можете носить шелковые брюки или джинсы, они могут быть крутой фирмы или с рынка, но это не будет лечение вашего организма, зато защитит вас от солнца, холода и грязи. Выбор крема не может что-то радикально изменить в здоровье и качестве вашей кожи, скорее это такая же шопинговая игра, как и выбор одежды. А значит, этот процесс находится в сфере ваших возможностей и амбиций. Всем приятного шопинга.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.