

Беспроблемные ЗОНЫ

Вы соблюдаете диету и занимаетесь спортом, но, как ни стараетесь, объемы во вполне конкретных местах не уходят, а если уходят, то кожа после них остается висеть складками? Хорошая новость: избавиться от этих неприятностей вполне возможно.

эксперт



Наталья ГАЙДАШ,
дерматолог,
косметолог,
специалист
по высокотехно-
логичным мето-
дам омоложения
кожи клиники
«Триактив», к. м. н.

Зоны, в которых организм блокирует расщепление жира, специалисты называют жировыми ловушками. У женщин таких ловушек множество: они расположены на подбородке, руках, спине, животе, бедрах и ягодицах и даже на ногах (над коленями и на задней поверхности). У мужчин главная жировая ловушка находится на животе.

Но почему тело против избавления от лишних накоплений? Все просто: таким образом организм себя

защищает. Жировая ткань выполняет важную функцию: по сути это еще один эндокринный орган. Ее нехватка может повлечь за собой гормональные нарушения, а значит, бесплодие и раннее старение. Избытка же тело не замечает – зато замечаем мы, со вздохом глядя в зеркало.

Согласитесь, обидно, если тело не спешит расставаться со складками, хотя вы уже давно сидите на кефире, изнуряете себя тренировками и в целом достигли желаемого веса. Увы, как показывает практика, убрать лишний жир из ловушек с помощью диет и фитнеса практически невозможно: человек может выглядеть худым и даже изможденным, но при этом обладать выраженными зонами галифе. Чтобы решить проблему с ненужными объемами, придется пойти другим путем: воспользоваться

ся инъекционными или аппаратными методиками. Ну или лечь под нож.

Прощай, жир

Одна из процедур, позволяющих сделать талию или убрать второй подбородок, – интралипотерапия, она же безоперационная липосакция. В этом случае в подкожно-жировую клетчатку с помощью специальных игл вводятся препараты-липолитики, разрушающие мембраны жировых клеток (продукты распада организм потом выводит сам – через лимфатическую систему). Основные задачи методики формулируются просто: эстетический результат должен быстро достигаться и быть заметным, процедура – быть минимально дискомфортной и не требовать длительного реабилитационного периода. Кстати, именно поэтому интралипотерапию

Интралипотерапия

Преимущества

- * краткость сеанса (до 30 минут);
- * отсутствие долгой и тяжелой реабилитации, хотя в некоторых случаях после процедуры могут появиться небольшой отек и гематомы;
- * быстрый результат: иногда эффект становится заметен после первой же процедуры. Курс – три сеанса с интервалом в две-три недели;
- * равномерное уменьшение жировых отложений в нужной области без повреждения поверхностных слоев кожи и мышечных тканей;
- * возможность применения в любых проблемных зонах.

Противопоказания:

- * воспаления в области введения или вокруг нее;
- * инфекционные заболевания;
- * хронические заболевания в стадии обострения или декомпенсации (в том числе болезни печени);
- * аутоиммунные заболевания;
- * беременность и лактация.

Важно! В течение 12 часов после процедуры в зоне обработки нельзя применять косметику. Кроме того, следует избегать теплового воздействия (избегать солнца, отказаться от сауны и не нежиться у камина).

часто шутливо называют «офисной липосакцией»: на сеанс могут прийти даже те, у кого свободное время есть только в обеденный перерыв, – и после процедуры вернуться на работу.

Липолитиков существует множество. Одним из наиболее безопасных считается Aqualux, разработанный итальянским профессором Паскуале Мотолезе: он имеет гелевую структуру, благодаря чему равномерно распределяется в тканях – а это, наравне с нужной глубиной проникновения, является одним из главных критериев выбора препарата. Кроме того, большую роль играет дозировка и качество липолитика: он не должен воздействовать на клетки там, где это не запланировано, и обязан не быть токсичным.

Разгладить кожу

Если вы хотите не только убрать локальные жировые отложения, но и подтянуть кожу, заодно сделав ее упругой, добро пожаловать на радиочастотный лифтинг (RF-лифтинг).

Эта аппаратная методика позволяет убрать двойной подбородок и отлично справляется с жировыми валиками на спине, животе, бедрах и ягоди-

цах, руках и над коленями. В некоторых случаях она делает ненужной хирургическую операцию или облегчает ее, уменьшая масштаб вмешательства. Например, RF-лифтинг может заменить абдоминопластику, когда после родов или резкого похудения на животе осталось много излишков кожи или заметен «фартук». Подойдет способ и тем, у кого обвисла кожа на предплечьях, поплыл овал лица.

Суть методики – в одновременном применении вакуумного и радиочастотного воздействия, с помощью которого разогревается соединительная ткань и подкожно-жировая клетчатка. Например, при использовании аппарата ReAction это происходит на нескольких уровнях – за счет радиоволн трех разных частот, каждая из которых работает на определенной глубине. Такое глубокое воздействие активизирует процесс расщепления липидов на глицерин и жирные кислоты, которые затем выводятся через лимфатическую систему. Кроме того, во время процедуры происходит денатурация коллагеновых волокон. Фибробласты кожи начинают работать в усиленном режиме и активно синтезировать вещества, необходимые для регенерации клеток: белки (в том числе коллаген и эластин), цитокины, гликопротеины, протеогликаны, факторы роста и т.д. Именно поэтому кожа мгновенно сокращается, становится плотнее и эластичнее.

ДОКТОР не из тех либералов, которые разрешают худеющим есть все, но понемногу.



RF-лифтинг

Преимущества:

- * неинвазивный метод (не требует разрезов, уколов и т.д.);
- * возможность использования как на теле, так и на лице;
- * отсутствие реабилитационного периода;
- * возможность прохождения курса в любое время года;
- * длительный результат. Эффект, заметный обычно уже после третьей процедуры, нарастает в течение нескольких месяцев после окончания курса, который в среднем составляет от 4 до 8 сеансов с интервалом в неделю;
- * дополнительный бонус – разглаживание морщин в зоне обработки, коррекция шрамов и рубцов постакне, устранение расширенных пор и застойных пятен, уменьшение проявлений целлюлита.

Противопоказания:

- * онкологические заболевания и предрасположенность к ним;
- * сахарный диабет;
- * эпилепсия;
- * беременность и лактация;
- * мочекаменная болезнь (если воздействие проводится в области малого таза);
- * купероз, келоидные рубцы в зоне обработки.

Важно! В течение трех дней после проведения процедуры нельзя загорать на солнце или в солярии. Нежелательно также подвергать зону обработки механическому воздействию (тереть, царапать, пользоваться скрабами и т.д.). Для усиления эффекта RF-лифтинг можно сочетать с биоревитализацией или мезотерапией.

..... Антиэйдж-гимнастика для лица



У вас пока нет возможности отправиться за красотой в салон? Занимайтесь дома – и проблемы решатся!

1 Двойной подбородок. Голову поднимите и запрокиньте. Делайте все движения мягко. Подбородок выдвиньте вперед. Нижнюю губу поднимите, стараясь накрыть ею верхнюю. Мышцы под подбородком должны напрячься. Повторите упражнение 4 раза.

2 Морщинки вокруг рта. Произнесите гласные «а» и «о», активно артикулируя и растягивая звуки. Повторите 10 раз.

3 «Гусиные лапки». Три пальца обеих рук приложите к морщинкам. Глаза зажмурьте, затем очень медленно открывайте и закрывайте. Повторите 3 раза.

4 Морщины на лбу. Приложите обе руки ко лбу, сильно нажмите и оттяните кожу вверх. В этом положении постарайтесь закрыть глаза. Повторите 3 раза.

5 Складки на шее. Сядьте. Не делая никаких движений корпусом и не поднимая плечи, наклоните голову к правому плечу, а затем отведите назад, держа ее как можно свободнее. Опишите круг до левого плеча, после чего опустите голову на грудь. Повторите 3 раза по часовой стрелке, затем еще 3 раза – против часовой. **65**