



7 проблем осени

и способы их решения

Наталья Гайдаш,
кандидат
медицинских наук,
дерматолог,
косметолог
клиники «Триактив»



Насколько тяжело пришлось вашей коже в период активного солнца, отпуска с морской водой, ветром и жарой? Берите в руки зеркальце и задайте себе вопрос: «Я-ль на свете всех милее?...»

Кожа стала сухой и потеряла тонус. Новые морщины паутинкой оплели зону вокруг глаз, щек, наметились в зоне декольте и на кистях рук. Прежние морщины стали глубже. Резче выглядят носогубные складки, и губы стали как будто тоньше...

► ЧТО ДЕЛАТЬ?

Разгладить морщины и складки, восполнить дефицит влаги, питательных веществ и кислорода, нормализовать обменные процессы в клетках кожи помогут многие инъекционные методики. Самые известные и широко применяемые — биоревитализация, плазмалифтинг, ботулинотерапия. Но

можно попробовать и другие. Например, контурную пластику (филлеры), когда проблемные зоны «заливаются» гелями-наполнителями из гиалуроновой кислоты, или плазмапластику, когда вместо синтетических филлеров используется гель из собственной крови.

► СЕКРЕТ

Все инъекционные методики не рекомендуется делать накануне и во время менструаций. Интересно, что на растущей Луне риск развития синячков меньше. Чтобы получить «фарфоровый» цвет кожи и разгладить мелкие морщинки, рекомендуется сочетать применение гиалуроновой кислоты и плазмы крови. Реабилитация после инъек-

ционных методик — от 3 до 5 дней.

ВАЖНО! Не позволяйте вводить себе препарат неизвестного происхождения. Серийный номер препарата, его партии и название обязательно должны фиксироваться в медицинской карте.

Если вы не любите уколы или у вас нет времени на восстановительный период, то увлажнить кожу и разгладить мелкую сеточку морщин можно и без инъекций. Процедуры лазерной биоревитализации или электро-мезотерапии позволят увидеть мгновенный эффект и даже расслабиться на косметологической кушетке.

► ДОМА

Соблюдайте питьевой режим: в день нужно пить не меньше 1,5 литров чистой воды (если нет противопоказаний). Бросьте курить! Сигареты мешают восстанавливаться вашей коже. Включайте на ночь увлажнитель воздуха или поставьте в спальню большой аквариум.

Пигментные пятна неожиданно добавили лишних красок.

► ЧТО ДЕЛАТЬ?

Избавиться от неприятной проблемы поможет шлифовка кожи и фотоомоложение. Следует избегать загара на солнце и в солярии, пользоваться солнцезащитными средствами. Дома время от времени можно делать маски из кисло-молочных продуктов, ягод и фруктов. Молочная кислота и фруктовые кислоты сделают кожу лица свежее и ровнее.

Расширенные сосуды образовали «звездочку», «сеточку» или «паучок» на крыльях носа, придавая ему сизый оттенок или «украшая» щеки и подбородок.

► ЧТО ДЕЛАТЬ?

Расширенные сосуды убирают с помощью высокоинтенсивных вспышек света, лазерного воздействия, а также специальными склерозантами. Для удаления сосудов на лице чаще используется фотоомоложение, удаление сосудов лазером может проводиться на лице и на теле, на ногах чаще применяют склеротерапию. После процедур на нижних конечностях требуется ношение компрессионного белья. Поэтому выделите время на восстановление.

После удаления сосудов следует ограничить посещение бани и сауны, стараться исключить факторы, повышающие давление: чрезмерные физические нагрузки, слишком большой вес и т.п.

ВАЖНО! Перед удалением вам обязаны провести дерматоскопию, т.е. посмотреть все ваши ангиомы, «сеточки» и «звездочки» через специальные оптические приборы.



Легкое масло для сияния кожи Nutra Effects, Avon, 319 руб.

1. Депигментирующая сыворотка Azelac Ru, Sesderma, цена по запросу.
2. Корректирующее средство локального действия Effaclar Duo+, La Roche-Posay, цена по запросу.
3. Совершенная очищающая пенка «Пион», L'Occitane, 2100 руб.
4. Сияющий крем для увлажнения и выравнивания кожи, Erborian, цена по запросу.
5. Минеральная маска с термальной водой, Vichy, 1290 руб.
6. Ночная экспресс-сыворотка MezoDerm, Compliment, от 200 руб.
7. Ph-балансирующий тоник, Pulanna, 540 руб.

► ДОМА

- Нужны **витамины группы В и магний**. Включайте в рацион неочищенные злаковые и орехи. Магний содержится в абрикосах, кураге, бананах и горчице.
- Станьте легче! Лишний вес повышает давление, к тому же жировая ткань вырабатывает вещества, провоцирующие воспаление сосудистой стенки, изнашивая ее.
- Ограничьте солнечные ванны, баню, употребление острой пищи, курение.
- Чтобы укрепить сосуды, ешьте продукты с высо-

ким содержанием **витамина С, антиоксидантов и полифенолов**. Клюква, черника, шпинат, брокколи, капуста кольраби, краснокочанная капуста – яркая черная, фиолетовая или красная окраска говорит, что в продукте много полифенолов.

- Полезны рыба северных морей, растительные масла: оливковое, льняное, виноградное, ореховое масло и орехи.
- Для роста здорового эндотелия сосудов требуются **витамины Е и А**: морковь, томаты, капуста любого вида и вообще все зеленые овощи, пророщенное зерно, абрикосы, персики, а также говяжья печень, сливочное масло, яичные желтки и печень рыб, творог, твердый сыр, свиное сало (чуть-чуть!), кукурузное и арахисовое масло, облепиха.
- **Витамин К** тоже очень нужен сосудам. Больше всего его в зеленом чае, шпинате, белокочанной капусте, томатах, зеленом горошке, зеленом луке, черном чае и соевых бобах.

На коже появились выступающие наросты телесного или нежно-кофейного оттенка.

► ЧТО ДЕЛАТЬ?

Провести процедуру СО2 лазером. Углекислотный лазер выпаривает ткань новообразования, одновременно прижигая сосуды. Шрамов и рубцов не остается.

ВАЖНО! Перед удалением любого новообразования в обязательном порядке должна быть проведена диагностика. В домашних условиях удаление кератом, родинок, папиллом, бородавок, ангиом и т.п. категорически запрещено!

Прыщи и обострение угревой болезни – достаточно частое явление после возвращения из отпуска.

► ЧТО ДЕЛАТЬ?

Упор на специальные лечебные программы по уходу за проблемной кожей – они подбираются индивидуально и включают в себя чистку лица, успокаивающие и лечебные маски. Поможет также плазмалифтинг и фракционный термолиз.

Рабочий момент



стильные прически 10/16

Сделать «незаметный» макияж – дело сложное, но выполнимое. Вместе с телеведущей и дизайнером Russian Fashion Roots Асей Рязанкиной демонстрируем универсальный повседневный вариант.

- ▶ Наносим бирюзовый карандаш на линию ресниц верхнего века и вдоль роста ресниц нижнего.
- ▶ Для натурального тона лица необходимо обратиться к продуктам, не создающим эффект маски. Мы использовали флюидную тональную основу, хорошо растушевав ее от центра к периферии, включая уши и шею. Под глаза нанесли светоотражающий консилер, также максимально легкой текстуры.
- ▶ Следующий шаг – рассыпчатая пудра. Чтобы последующие сухие текстуры ложились ровно и не оставляли полосы или пятна, пудру нанесли тонким слоем с помощью большой мягкой кисти.
- ▶ Естественный контуринг – лучший выбор для дня. Выбранный оттенок корректора максимально подходит к естественному цвету кожи Аси. Стоит лишь прикоснуться к скулам, создавая легкие тени, проработать овал лица, также едва касаясь кожи кистью. В данном образе корректор также может заменить нам румяна. Закончить работу стоит с помощью хайлайтера – мы нанесли его на выступающую часть скулы, под бровь, на спинку носа и над верхней губой (так называемый «лук купидона»).

- ▶ Для ежедневного образа мы выбрали натуральные оттенки: мягким светло-коричневым тоном хорошо проработали подвижное веко и складку вплоть до подбровного пространства. Затем более темным оттенком углубили складку века и внешний угол глаза. Для создания более выразительного взгляда проработали межресничное пространство мягким черным карандашом. В завершение макияжа глаз нанесли хайлайтер, который использовали при скульптурировании лица, на центр подвижного века и внутренние уголки глаз.

- ▶ Завершающий этап – жидкая помада натурально-бежевого оттенка.

Макияж: Майя Пушкарева, фото: Константин Козьев, модель: Ася Рязанкина



Матовый лак для губ, Clinique pop, 2200 руб.

Тональный корректор «Стоп кругам под глазами», Dr Pierre Ricaud, 850 руб.

Тональный крем SuperStay 24, Maybelline, от 499 руб.

Тушь для ресниц Vertige Longueur, Yves Rocher, цена по запросу

Тени all about bronze, essence, от 329 руб.

Советы визажиста:



Юлия Пиганова, визажист

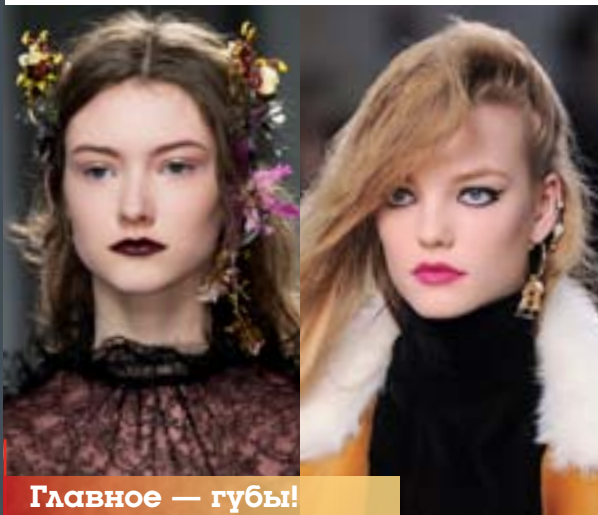
- ❖ Основная задача макияжа – ненавязчивость и естественность, будто у зеркала вы провели пару минут.
- ❖ Хотите превратить макияж в вечерний? Просто подчеркните губы яркой помадой!
- ❖ В тренде сияющая кожа, поэтому начинать повседневный макияж стоит с создания свежего тона лица.



Губы, дымка

И «нет» бровям!

Наступающий холодный сезон несет с собой много цвета, блесков, и теплых красок. Есть схемы, ставшие уже привычными и повседневными — это и «smoky eyes», и «нюд», и графичные стрелки...



Главное — губы!

На «чистом лице» дизайнеры решили выделить этот чувственный объект цветом.

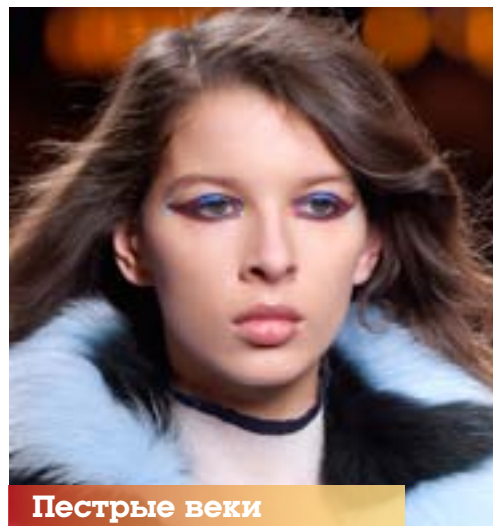
- Так у Cushnie et Ochs модели на подиуме появились с красными губами. Бледным аристократкам подойдут более теплые оттенки, отдохнувшим смуглянкам оттенки похолоднее.
- Dior за «винные» губы. Только теперь цвет не матовый, а с глянцевым финишем для пухлости и объема.

► Многие законодатели моды остановили свой выбор на девчачьих розовых оттенках. У TopShop Unique розовый холодный, почти фускиновый. Tanya Taylor, Phillip Lim и Banana Republic предлагают мягкие, конфетные оттенки. У Miu Miu цвет почти прозрачный.



Медная дымка

Две неисчезнувшие империи - «нюд» и «smoky eyes» объединяются в одну невероятно красивую тенденцию осени. Медная дымка на веках. Схема нанесения как при «smoky eyes» - тенями покрыто все веко, чуть темнее у ресниц и совсем прозрачно к бровям. Но по интенсивности нанесения все очень мягко, слегка небрежно, без особых стараний.



Пестрые веки

В одном макияже сочетаются сразу до пяти цветов. Голубой, зеленый, розовый, желтый, фиолетовый... Всё это можно наносить в различной последовательности. Единственное правило: форма глаз должна быть вытянутой. Этого легко добиться, растянув тени к виску жирной стрелкой. Один из цветов на веках, переносим и на губы. Это не только ультра-модно, но и даёт отличный баланс в образе.

Leitmotiv, John Richmond, Burberry, Giambattista Valli и Emanuel Ungaro пошли дальше и устроили праздничный фейерверк на лицах моделей. Сделать ваше лицо сияющим морозной зимой помогут глиттеры. Их можно наносить на веки, скулы, губы, и, даже, под бровь. Немного роскошного блеска никому не навредит.

Глиттер



Высветленные брови

На фоне чувственных губ, ярких глаз и сияющих скул прослеживается еще одна, возможно, странная тенденция. Высветленные брови. У кого-то из дизайнеров они откровенно белые (Marc Jacobs, Moncler Gamme Rouge), у других же, полностью отсутствуют, не обращая на себя никакого внимания.

