

Витамины здоровья

ВЕРНОЕ
СРЕДСТВО®

№2
март-
апрель 2015

18+

24
Лена Ленина:
эксклюзив для читателей

28
Суеверия без вреда

44
Польза
замороженных
овощей и фруктов



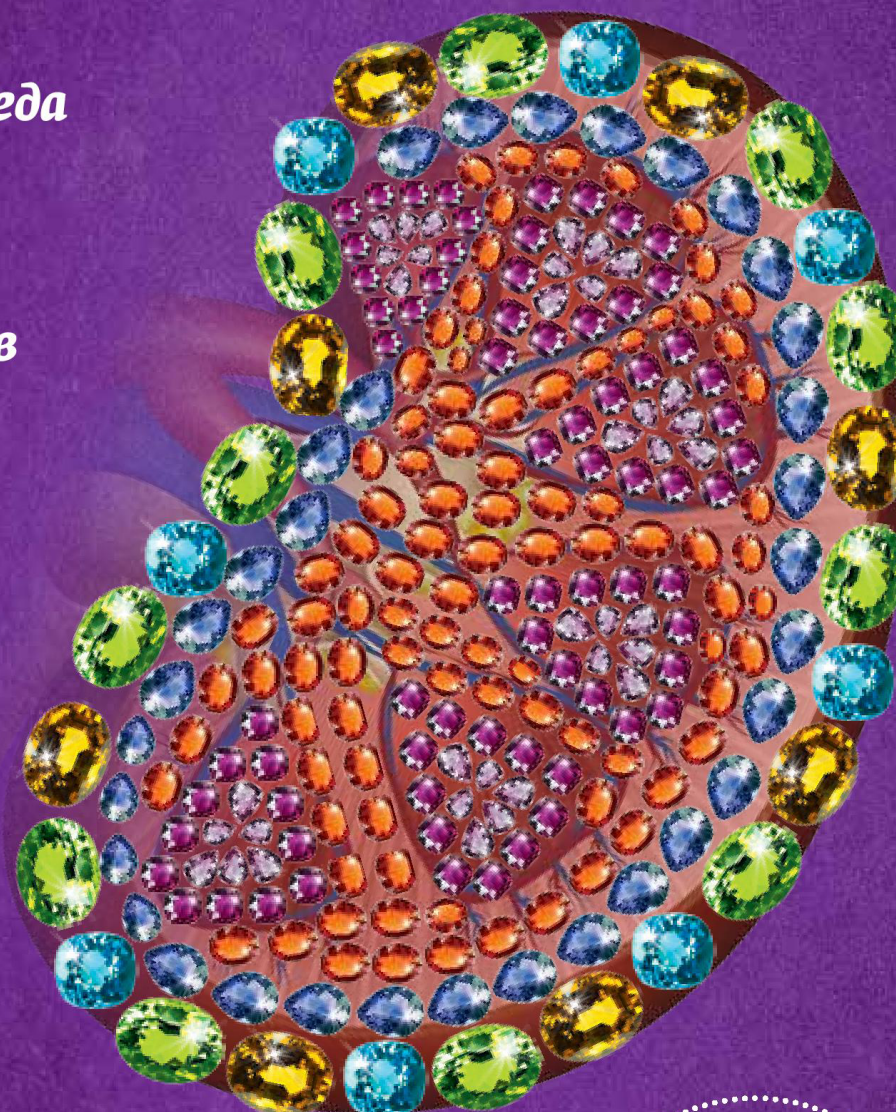
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

6
**Время собирать
камни... в почках**

КОНЦЕНТРАТ КРАСОТЫ

Кристина Зуйкина

Этот косметический продукт появился в конце прошлого века, изготовлением его занимались исключительно косметологи, а доступен он был только звездам. К счастью, все меняется, и сыворотку теперь могут приобрести и простые смертные. В чем же ее секрет?



СЫВОРОТКА ИЛИ КРЕМ?

Множество баночек, тюбиков с жидкостью разной густоты и цвета каждый день ожидают своих покупателей на полках магазинов. Но мало кто из потребителей знает, что сыворотка как косметический продукт была разработана еще в прошлом столетии для лечения... ожогов. Ученые, совершенствуя свое изобретение, добились удивительного эффекта – жидкость быстро заживляла пораженные участки кожи. А при изменении концентрации и добавлении новых компонентов исследователи обнаружили, что сыворотка может не только залечивать раны, но и уменьшать морщины, восстанавливать здоровый цвет лица, питать кислородом кожу. Изобретение заинтересовало представителей косметических компаний – так сыворотка вошла в мир красоты, а затем попала и в «рацион» каждой представительницы прекрасного пола.

Но так ли нужна нашей коже эта сыворотка? Может, и привычного крема будет достаточно? Все-таки сыворотку неспроста называют концентратом красоты – в ней содержится в десять раз больше биологически активных компонентов, чем в креме. Можно привести простой пример. Гиалуроновую кислоту используют в медицинских целях для



увеличения мягких тканей и заполнения морщин – так вот в креме ее может быть всего 10%, а в сыворотке 50%. Так же и с растительными экстрактами – в креме их может быть менее 30%, а сыворотка может содержать до 100%. Рассказывает Ксения Самоделькина, врач-косметолог, дерматолог, генеральный директор «НувельКлиник»: «Сыворотка – это отдельный косметический продукт, который представляет из себя высокую концентрацию биологически активных компонентов в небольшом объеме. Именно поэтому данные препараты назначаются при выраженных

« ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ



КСЕНИЯ САМОДЕЛКИНА,
врач-косметолог, дерматолог,
генеральный директор
«НувельКлиник»

Если говорить о профессиональном продукте, то надо очень точно понимать, с какой целью он назначается. К сожалению, даже в юношеском возрасте уже возникают и косметологические проблемы, и дерматологические заболевания кожи, что требует корректного и эффективного лечения и/или коррекции. Поэтому сыворотки, как и любой другой продукт, назначаются строго по показаниям. Например, ко мне довольно часто обращаются за помощью девушки и юноши с акне (угревой болезнью) и, помимо основного дерматологического лечения, я назначаю сыворотки с выраженным противовоспалительным эффектом, дающие быстрый результат. А это является отличной профилактикой постакне

косметических недостатках или в том случае, когда необходимо получить очень быстрый эффект. Они являются незаменимыми помощниками при акне, пигментациях, куперозе, увядании кожи, помогают восстановить кожу после агрессивных внешних воздействий (повышенной инсоляции, воздействия низких

(застойных пятен, пигментаций или даже рубцов). Очень любят данные препараты и пациенты в возрасте, так как форма подачи сыворотки может быть различна. Как правило, увядающая кожа становится очень чувствительной, а сальность еще сохраняется. В такой ситуации очень тяжело подобрать крем: плотные текстуры, подходящие чувствительной коже, усиливают сальность, а мягкие гели не дают должного эффекта с точки зрения нормализации чувствительности возрастной коже. Сыворотки могут быть «кремовыми», но при этом довольно быстро встраиваются в кожу, комфортно переносятся, а параллельно корректируют и возрастные проявления. Подбирать сыворотку надо только на основании состояния своей кожи, никогда не ориентируясь на возраст. Идеальным вариантом будет посещение врача-косметолога, который поможет определить с типом кожи, расскажет о возможных проблемах (если они есть), подберет домашний уход. Вам останется только регулярно ухаживать за кожей, радоваться положительным изменениям и не забывать о периодическом курсовом использовании наших маленьких помощниц – сывороток.

температур, мороза, агрессивных косметологических процедур). Довольно часто в состав данных средств также входят энхансеры (проводники для активных ингредиентов), благодаря чему сыворотки активно работают и в более глубоких слоях кожи».

Обычно в состав сыворотки входит всего один или два главных компонента – это вышеупомянутая гиалуроновая или гликолевая кислоты (в качестве пилинга для отшелушивания омертвевших клеток с поверхности кожи), молочная кислота (для увлаж-

Сыворотки рекомендуется использовать курсом в два месяца во второй половине дня

Сыворотка, в отличие от крема, – это средство не на каждый день

нения), растительные добавки, минералы и концентраты натуральных витаминов. При использовании сыворотки ингредиенты за счет высокой концентрации быстрее проникают в кожу, чем при применении крема. Да и эффект не заставит себя долго ждать – с помощью сыворотки можно за короткие сроки улучшить внешний вид кожи, нормализовать работу сальных желез. Результат виден уже с первого нанесения – кожа мгновенно получает необходимое количество питательных веществ в легко усваиваемой форме, при этом нет ощущения сухости или жирности. Но не стоит забывать, что, хотя сыворотка и лекарственный препарат, универсальным средством она все же не является и не может заменить все средства ухода за кожей – очищающие

тоники, маски, кремы. Сыворотки, как правило, работают над одной или двумя проблемами, и полностью от кожных недостатков они не избавляют. Поэтому после применения сыворотки лучше всего нанести, например, крем той же косметической серии, чтобы закрепить результат.

НА ВЫБОР

Сыворотки бывают нескольких видов, и выбирать их нужно, исходя из проблемы.

Против акне – такая сыворотка направлена на регулирование деятельности сальных желез, обладает хорошим отшелушивающим и антибактериальным эффектом, выравнивает рельеф лица, уменьшает воспаления кожи и сужает поры. Содержит в составе салициловую кислоту, растительные экстракты, антиоксиданты, цинк и витамины.

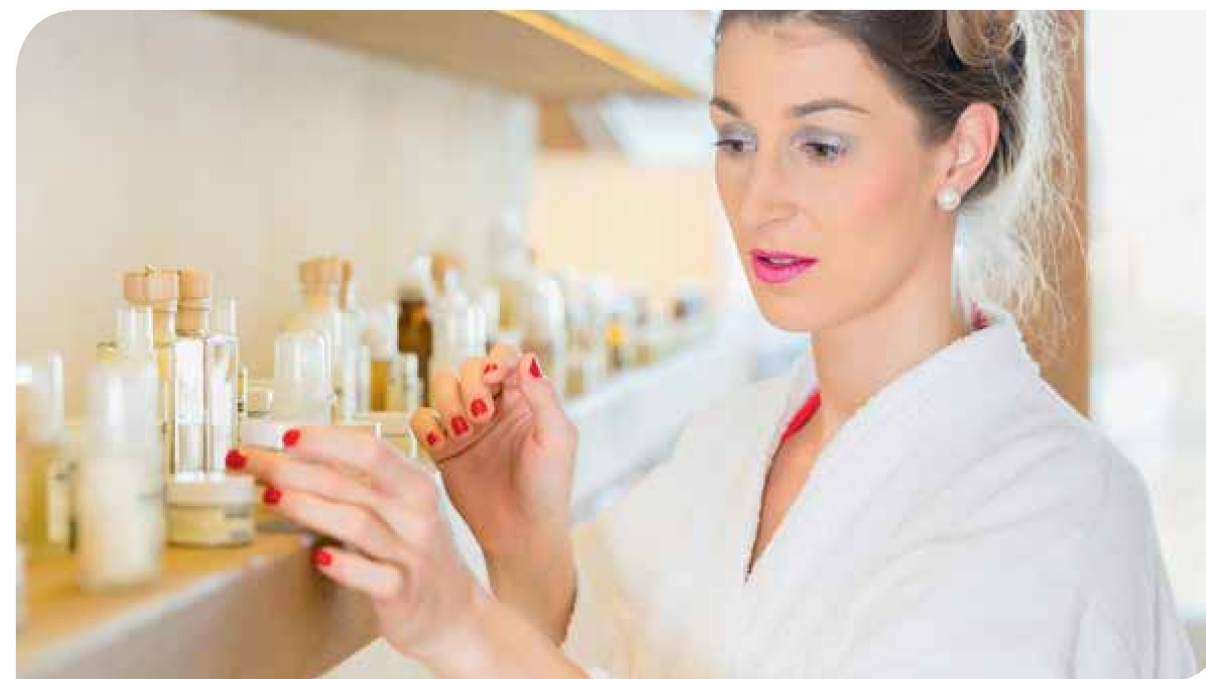
Против старения (омолаживающая) – эта сыворотка насыщает кожу влагой, удержи-

вая ее внутри, не допуская сухости кожи, стимулирует синтез коллагена, за счет чего морщины уменьшаются и отчасти регулируется процесс преждевременного старения кожи. В составе такой сыворотки содержится большой процент гиалуроновой кислоты, туда входят также антиоксиданты, растительные экстракты и ретиноиды.

Против пигментации – такую сыворотку хорошо использовать для профилактики и борьбы с пигментными пятнами. Антиоксиданты и растительные компоненты, входящие в состав сыворотки, борются с молекулами меланина, осветляют кожу.

Восстанавливающая сыворотка питает и восстанавливает кожу после длительного пребывания на солнце или после каких-либо салонных процедур за счет содержания растительных компонентов, витаминов, коллагена, эластина, а также гиалуроновой кислоты и прочих питательных ингредиентов. Сыворотка уменьшает видимость швов, покраснения, отеки, убирает следы от инъекций, а также насыщает кожу необходимой влагой, которую та теряет во время процедур и под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Антистрессовая сыворотка содержит антиоксиданты и витамины группы А, С, Е, ретиноиды и гиалуроновую



кислоту, которые усиливают кровоток, насыщают кожу кислородом, не допускают ее пересыхания и борются с воспалениями. Все это также препятствует преждевременному старению кожи, которое легко может возникнуть из-за стресса и неправильного питания.

ПРИМЕНЯЕМ ПРАВИЛЬНО

Еще раз необходимо подчеркнуть, что сыворотку стоит выбирать, учитывая проблему своей кожи, а также следует обращать внимание на маркировку с указанием возраста, для которого предназначено выбранное средство. Не нужно покупать сыворотку, предназначенную для кожи после 40, если вам всего 20. Ввиду высокой активности сывороточных компонентов у вас может возникнуть раздражение или даже аллергическая реакция.

Также стоит запомнить, что сыворотку с высокой концентрацией активных веществ следует наносить всего один

раз в день, и лучше всего вечером. Курс лечения обычно длится десять или пятнадцать дней. «Важно понимать, что это средство не на каждый день (в отличие, например, от крема), – обращает внимание Ксения Самоделкина. – Сыворотки я рекомендую использовать курсом в два

месяца (именно за этот срок произойдет два цикла обновления клеток эпидермиса), ежедневно в вечернее время – именно во второй половине дня кожа усваивает косметические средства значительно лучше. Данные косметические средства в основной своей массе полностью встраивают-

Как часто и как долго можно использовать активные составы сывороток?

- Обязательная антиоксидантная подпитка весной и осенью (курс 2–4 недели).
- При каких-либо узких проблемах – ежеквартальный курс по 10–15 дней, применяя один-два раза в день.
- Подтягивающие сыворотки лучше использовать утром. Вечером же, если необходимо хорошо выгладеть на свидании или вечеринке, добавьте несколько капель подтягивающей сыворотки в тональный крем. И кожа подтянется и тональный крем «ляжет» ровнее.



ся в кожу, поэтому при желании можно нанести сверху крем по проблеме или маску».

Кстати, возможно применение разных видов сыворотки поочередно или на разных участках кожи одновременно. При употреблении не забывайте учитывать и время года – косметологи советуют использовать средства на водной основе весной и летом, а в холодное время отдавать предпочтение средствам на масляной основе. Перед нанесением любого из них нужно подготовить кожу – тщательно очистить, смыть макияж и загрязнения. Еще рекомендуется наносить любой тоник без содержания спирта, но, если вы обладаете чувствительной или сухой кожей, делать этого не нужно. Усилить эффект сыворотки можно с помощью пилинга, но его не стоит делать чаще одного раза в неделю. После очищения, когда кожа немного влажная, можно уже наносить и саму сыворотку. Благодаря влаге активные вещества глубже проникают

в поры. Из-за высокой концентрации достаточно всего пары капель сыворотки – две-три капли вбить в кожу легкими движениями пальцев. Чтобы закрепить и даже несколько усилить эффект действия сыворотки, можно через некоторое время нанести охлажденный крем аналогичной марки. Он создаст защитный слой, который уберет сыворотку от испарения.

И немного о противопоказаниях. Сыворотки категорически нельзя использовать обладателям смуглой кожи, так как они обладают отбеливающим эффектом, что может

привести к контрастности участков кожи. От сыворотки нужно отказаться, если у вас сосудистые звездочки и папилломы, поскольку компоненты, входящие в состав сывороток, способствуют «подпитке» этих образований, в результате чего они могут активно увеличиваться. Следует также обратить внимание на выбор средства тем, кто подвержен аллергическим реакциям. Учитывая все это, желательно перед приобретением сыворотки проконсультироваться со специалистом, дабы избежать неприятных моментов и подобрать подходящий вариант. ☺

ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ СЫВОРОТКИ

Достоинства	Недостатки
высокая эффективность	небольшой срок годности
глубоко питает	направлена на решение одной-двух проблем
легко ложится на кожу	риск «передозировки»
улучшение наступает в кратчайшие сроки	



Как самостоятельно выбрать сыворотку

Сыворотки не подбирают по типу кожи. Сыворотки подбирают по проблеме, возрасту и по составу, обращая внимание на активные компоненты. Если у вас угри, то, соответственно, выбирается сыворотка с активными противовоспалительными, себорегулирующими компонентами, и эта сыворотка подойдет в любом возрасте. Неправильно подобранная сыворотка может нанести вред коже. Простой пример: чувствительная кожа, у которой ослаблен защитный барьер, способна пропускать глубже гораздо больше, чем нужно. На высокую концентрацию вещества она отреагирует воспалением, покраснением, возможно, сыпью.



Траумель С

У Вас болит спина или шея? Болят мышцы или суставы?

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь Траумель С, действующую благодаря уникальному составу. Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность.

Препарат Траумель С применяется при остеохондрозе, артритах, других воспалительных заболеваниях суставов и позвоночника.

Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще.

Возможно наложение мазевой повязки.

Препарат продается в аптеках без рецепта врача.



Результат

Регистрационное удостоверение ПМ011686500

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ