



ФРЕДЕРИК БРАНДТ ДЕРМАТОЛОГ



Нью-йоркский король инъекций и создатель именной косметики, в верности которой клянутся Мадонна и Гвинет Пэлтроу, принимает в своей клинике.
Dr. Brandt, New York, 323 East 34th Street, тел.: (1) 212 889 7096.

✿ Девушки едва за тридцать часто приходят ко мне с просьбой сделать инъекции филлера в носогубные складки. Но ведь это не проблема, а симптом: складки появляются, когда ослабевают мышцы верхней части лица. Чтобы разгладить кожу, я ввожу гиалуроновую кислоту под мышцу скулы.

✿ Начинайте с ботокса, а не с филлеров. И лучше после тридцати пяти. Я не верю в профилактику старения уколами и никогда не ввожу филлер, чтобы предотвратить появление морщин. То же с ботоксом: можно начать колоть его в пятнадцать, но ведь у некоторых мимические морщины на лбу вообще не появляются! Вы же не будете наклеивать пластырь до того, как порезались? Лучше запаситесь хорошим домашним уходом, защитой от солнца и биодобавками с омега-3 и витаминами С, D и В.

✿ В последнее время я делаю все больше инъекций фибробластов. Использую их для уплотнения кожи на лице, руках и шее. А наши недавние исследования показали, что такие инъекции не менее эффективны для омоложения кожи век и коррекции растяжек. У фибробластов большое будущее: их эффективность подтверждена наукой. А к уколам плазмы отношусь скептически: использовать их в косметических целях на территории США пока не разрешено — ждем результатов исследований.

✿ Операции на шее довольно травматичны, и если вы не готовы ко встрече со скальпелем, найдите доктора, который сделает укол ботокса в мышцу платизму — он подтянет линию подбородка. А через пару лет ждите новинку: сейчас мы тестируем препарат, который убирает лишние жировые клетки на шее и уплотняет кожу.

✿ Популярные сегодня кремы с гиалуроновой кислотой действительно полезны. Конечно,

они не проникнут так же глубоко, как инъекции, но эпидермис увлажнят отменно. Чтобы выбрать действительно хорошее средство, ищите в составе ингредиенты, которые предупредят испарение воды с поверхности — например, масло ши или силикон.

5

ЗВЕЗД

Всемирно известные борцы за молодость делятся советами с Tatler.



BB-крем с жемчужной пудрой и фосфолипидами
Flexitone, 2250 руб.
Dr. Brandt.



Сыворотка для заполнения морщин с гиалуроновой кислотой Re-Plasty Pro Filler, 15 270 руб., Helena Rubinstein.

МИШЕЛЬ ПФУЛЬГ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Роман со скальпелем у почетного члена всевозможных ассоциаций эстетической медицины начался в Clinic Valmont в родной Швейцарии, продолжился в центре La Prairie в Кларан-Монтрё, а увенчался основанием собственной клиники LaClinic-Montreux на берегу Женевского озера. За хрестоматийными пропорциями по принципу «золотого сечения» Да Винчи в трехэтажный особняк с видом на Леман к доктору съезжается европейская и голливудская знать. LaClinic-Montreux, Montreux, Avenue de Collonge 43, тел.: (41) 021 966 7000.



Я специализируюсь на хирургической подтяжке лица, но в последнее время все чаще берусь за шприц или лазер — малоинвазивные методики сегодня не менее эффективны. Не помню, когда последний раз делал операцию на лбу — ботокс решает почти все проблемы.

Самые достоверные 3D-прогнозы делаются перед операциями на груди или ринопластикой. Смоделировать новое лицо гораздо сложнее: увидев на мониторе картинку, учитывайте возможность небольших погрешностей.

Вместо общего наркоза для операций на груди, лице, носу, а иногда и животе мы стали делать внутривенную анестезию. Во-первых, от нее меньше вреда, чем от общего наркоза, во-вторых, меньше неприятных последствий — на боли в горле, тошноту и длительный сон у меня еще никто не жаловался.

За месяц до операции начинайте прятаться от солнца и бросайте курить — надо восстановить микроциркуляцию и привести в порядок сосуды. Если планируете лифтинг лица, за полгода перестаньте колоть ботокс — он парализует мышцы и мешает работе хирурга. За пару дней до приезда в клинику сделайте отшелушивающую маску.

После подтяжки лица не залеживайтесь в бандеже — его должны снять через два часа после того, как вы очнетесь. На пятый день после операции начинайте курс дренажного массажа — ручного или аппаратного.

Активное увлажнение кожи — настоящая послеоперационная панацея. Уже пять лет я разрабатываю средства по уходу за кожей с маркой Helena Rubinstein — они помогают как до, так и после операций. Наша новая разработка откладывает потребность в инъекциях и продлевает их эффект: в сыворотке Re-Plasty Pro Filler содержатся легчайшие молекулы гиалуроновой кислоты, которые проникают в глубокие слои кожи, заполняя морщины. А экстракт южного растения каланги придает коже эластичность.

ТЬЕРРИ ЭРТОГ ЭНДОКРИНОЛОГ



Президент Международного гормонального общества называет гормонально-заместительную терапию «лифтингом будущего». Приема в его брюссельской клинике Hertoghe Consultation звезды и политики ждут по полгода. Проникнуть в святая святых в кратчайшие сроки российскому бомонду помогает компания WIP Privé. Hertoghe Consultation, Brussels, 7-9 Avenue Van Bever, тел.: (32) 2 736 6868. WIP Privé, тел.: (495) 646 0487, (32) 47 355 6310, www.wip-privé.com

Благодаря гормональной терапии старость скоро перестанет быть синонимом дряхлости и недомоганий. Уже сегодня гормоны помогают помолодеть на десять лет, а лет через двадцать мы сможем в семьдесят выглядеть на сорок.

Гормоны улучшают качество жизни: память, сон, секс и состояние кожи. Например, из-за дефицита гормонов щитовидной железы лицо опухает, а волосы становятся ломкими. При недостатке гормона роста кожу бороздят глубокие морщины, щеки обвисают, а губы утончаются. Потерявшая пышность грудь нуждается в эстрогенах, они же в ответе за пигментные пятна.

При правильной гормональной терапии и рационе питания можно сбросить от 4 до 16 кг за 1-4 месяца, причем в нужных местах. Например, подтянуть живот, растянутый во время беременности, позволяет ежедневный прием ДГЭА (дегидроэпиандростерона), укрепить бедра помогают андрогены.

Заниматься самолечением опасно. Один гормон всю работу не сделает, а подобрать комбинацию для решения сразу нескольких проблем может только врач. Моя консультация, например, занимает два-четыре часа.

Главная причина снижения выработки гормонов — старение эндокринных желез. Но и от образа жизни зависит немало: токсины, плохое питание, курение, сахар, алкоголь и неумеренные спортивные нагрузки на пользу не идут.

Гормонов боятся не только в России. На их веку было много скандалов: от неудачных попыток изготовления противозачаточных таблеток до рака при лечении сомнительными синтетическими препаратами. Но сегодня польза гормонов научно обоснована.

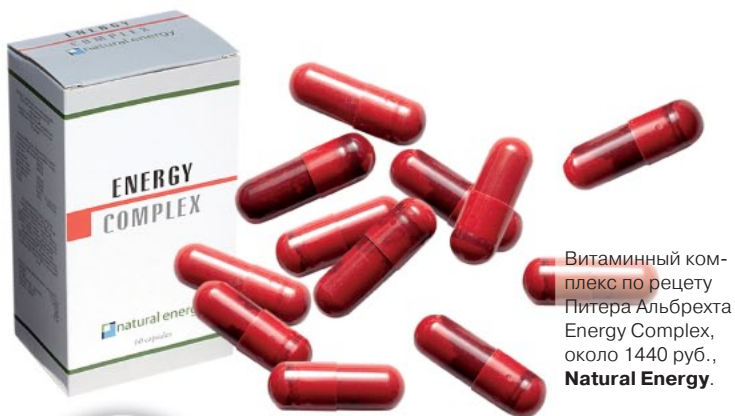
Улучшить гормональный фон можно диетой. Выбор продуктов индивидуален, но есть и общие правила: ешьте больше сырых ягод, фруктов и овощей, растущих в вашем климате, а мясо готовьте при низкой температуре.

Оптимальный уровень гормонов у женщин в 18-23 года, у мужчин — в 21-25 лет. Именно в это время лучше зафиксировать свою норму на будущее.



В книге Passion, Sex and Long Life Эртог рассказывает о роли окситоцина.

Скоро мы будем в семьдесят выглядеть на сорок: гормональную терапию врачи называют «лифтингом будущего».



Витаминный комплекс по рецепту Питера Альбрехта Energy Complex, около 1440 руб., **Natural Energy.**



ПИТЕР АЛЬБРЕХТ СПЕЦИАЛИСТ ПО ДЕТОКСУ

В клинику доктора Альбрехта The Energy Clinic в бельгийском Аалсте слетаются топ-менеджеры со всего мира. Борьба с синдромом хронической усталости им помогает очищающая диета и команда из докторов, психологов, остеопатов и тренеров. Организовать встречу с самим Питером берется компания WIP Privé.

*The Energy Clinic, Aalst, Gentssesteenweg 370, тел.: (32) 053 78 7918.
WIP Privé, тел.: (495) 646 0487, (32) 473 55 6310, www.wip-privé.com*

✿ Пятнадцать лет назад из-за неподъемного количества работы у меня случился нервный срыв. Два года я не мог прийти в форму, и мне некому было помочь. Тогда я провел исследования и разработал свою антиоксидантную систему питания, сохраняющую энергию. Сбалансировал уровень аминокислот, минералов и отрегулировал гормональный фон. Сегодня работаю по двенадцать часов в день и чувствую себя прекрасно.

✿ Многие мои клиенты настолько расконцентрированы, что не воспринимают новости с телеэкрана. А ведь еще в семидесятых термина «синдром хронической усталости» не существовало. Тогда было сложно представить, что из-за переутомления мышцы могут болеть в десять раз сильнее, чем после спортзала.

✿ Несколько лет назад каждого клиента я отправлял на анализ, выявляющий токсины. Сейчас я этого не делаю: яд есть в организме любого современного человека.

✿ Чтобы повысить уровень энергии, нужно изменить привычки в питании. Сначала мои клиенты заполняют анкету на тридцати страницах: это вопросы о здоровье, месте проживания, привычках и т. д. Далее следует сбор анализов — вплоть до генетических, если потребуется. Затем я даю рекомендации по питанию и образу жизни.

✿ Исправить рацион и почувствовать себя молодым и энергичным можно и самостоятельно. Есть правила, которые универсальны для всех. Чтобы привести в норму работу мозга, нужно очистить организм от тяжелых металлов. Исключите из рациона консервы и покупайте еду в органическом магазине.

✿ Забудьте о сахаре, продуктах, содержащих глютен, и молоке — из него в организм попадает только 5% кальция. От фруктов и овощей пользы будет больше.

✿ Откажитесь от напитков с кофеином, включая зеленый чай: когда организм переутомлен, вслед за выбросом адреналина следует сужение сосудов головного мозга, и вас тянет в сон.

✿ Ешьте строго три раза в день в одни и те же часы и забудьте о перекусах. Ложитесь спать в одно и то же время. Соблюдайте все эти правила шесть дней в неделю, и через три месяца сможете горы свернуть.

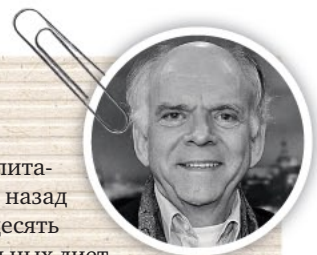
ВОЛЬФ ФУНФАК

НУТРИЦЕВТ

Немецкий врач разработал свой план питания Metabolic Balance одиннадцать лет назад и с тех пор не поправляется. Написав десять книг и составив сто тысяч индивидуальных диет для клиентов, в том числе и из влиятельных семей, доктор медицины Фунфак представил свою методику в России.

www.metabolic-balance.com

«Мастерская инновационной косметологии»,
Москва, Zubovskiy б-р, 16-20, стр. 1, тел.: (495) 660 5050.



✿ Десять лет назад я весил на пятьдесят килограммов больше. Я попробовал все: диеты по группе крови и аюрведическую, сидел на зеленых соках и воде. Каждый раз худел, но через две недели поправлялся снова. И в конце концов понял — общих рекомендаций быть не может, нужна индивидуальная программа питания без голодовки и биодобавок.

✿ Сначала я прошу клиента сделать подробный анализ крови, потом заполнить анкету: мне важно, что человек ест, чем болеет и т. д. В Москве это можно сделать в «Мастерской инновационной косметологии» — они отправят ваше dossier в Германию, где мы составим для вас меню на месяц.

✿ Моя программа особенная: в меню может оказаться мясо косули или восемнадцатипроцентный творог. Главное — есть три раза в день с перерывами по пять часов. Благодаря этому я похудел на пятнадцать килограммов за три недели.

✿ При неправильном питании организм стареет быстрее. Откажитесь от быстрых углеводов: они мгновенно перевариваются и резко повышают уровень инсулина, блокируя сжигание жира, вызывая потребность в перекусах и снижая выработку антивозрастных гормонов у женщин. Медленные углеводы — фрукты, овощи, рожь и овес — ешьте без опаски.

✿ Многие врачи исключают из рациона масло. Я считаю, что если и есть белый хлеб, то с маслом, оливковым: чтобы распознать тесто под жирной оболочкой, желудку требуется три часа. Запутайте пищеварение, и мучное перерабатывается медленнее. Углеводы сгорают в организме, как спичка, через час вы снова голодны, а протеины и жиры теплятся, словно уголь, вырабатывая энергию часами.

✿ Забудьте об обезжиренных продуктах. Сравните обезжиренный йогурт с обычным: в первом 50% углеводов и сахара, во втором — 4-5%. Чувствуете разницу?

✿ Не отказывайте себе в вине по вечерам: у французов меньше проблем с сердцем, чем у любой другой нации. Один бокал красного насытит организм полифенолами, укрепляющими сосуды.

✿ Считать калории я не советую: чем крупнее человек, тем больше он должен есть. Мои пациенты всегда сыты: голодание приводит к «эффекту йо-йо» — из-за него вес не просто возвращается, но даже увеличивается!

**Откажитесь от молока,
хлеба, кофе и сахара
и будете бодрой,
как заяц-энерджайзер.**