

Будь здоров, ЧЕРЕПОВЕЦ!

№10 (54) • 6 июня 2019 г. • Рекламное СМИ • 16+

Водительские комиссии
на **Металлургов, 19 «Б»**
Быстрое прохождение!

Стр. 2

Иглотерапия
нужна всем!

Стр. 3

Доверьте красоту
профессионалам!

Стр. 4

ВЕДУЩИЕ ВРАЧИ

ИЮНЬ
2019

из Санкт-Петербурга принимают в МЦ «Надежда»

МЕСТО РАБОТЫ: Консультативно-диагностический центр с поликлиникой Управления делами Президента РФ (г. Санкт-Петербург)



ТВЕРЕЗОВСКИЙ
Сергей Александрович
Врач онколог-маммолог
Врач онкодерматолог
Врач высшей квалификационной категории

РОДИНКИ

В среднем на теле человека насчитывается около 30 родинок. Они проявляются на протяжении жизни и представляют собой доброкачественные опухоли. Однако некоторые из них могут быть опасными. Рассказываем, как отличить «хорошую» родинку от «плохой», и что делать с последней.

С этими симптомами нужно посетить дерматолога:

- Родинка меняет цвет, форму;
- Края неравномерны и цвет неоднороден;
- Она быстро растёт и кровоточит;
- Появляется несколько образований разного размера на небольшом участке кожи;
- Родинка зудит, на её поверхности присутствуют ранки и воспаления.

Доктор осмотрит родинку и назначит микроскопическое, цитологическое или гистологическое исследование.

Вот главные типы новообразований:

Меланома быстро растёт и быстро даёт метастазы. Даже при своевременном лечении у больных часто возникают рецидивы.

Карцинома (плоскоклеточный рак кожи) на поздних стадиях тоже приводит к метастазам.

Базалиома обычно появляется на лице и, в отличие от остальных, намного реже метастазирует.

Можно ли избавиться от неё самостоятельно?

Ни в коем случае. Многие народные рецепты очень опасны: прижигания и настойки могут вызвать химический ожог и спровоцировать перерождение в злокачествен-

ную опухоль. Помните, что любое повреждение родинки, в том числе от неполного удаления, — это повышенный риск рака кожи.

Как быть с «хорошими» родинками?

Если они не беспокоят ни вас, ни врачей, можно ограничиться простыми правилами безопасного пребывания на солнце:

- Меньше загорайте. Если находитесь на солнце — делайте это с 8 до 11 часов утра и с 16 до 20 часов вечера;
- Не посещайте солярий;
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF и PPD. Последняя маркировка на упаковках появилась совсем недавно, и, в отличие от SPF, защищает кожу от лучей группы А;
- Не допускайте повреждения родинок.



ВЕЛЕСЛАВОВА
Ольга Евгеньевна
Врач кардиолог-аритмолог
Врач высшей квалификационной категории

ТЕСТ: СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕМУ СЕРДЦУ

А вы знаете, сколько лет вашему сердцу? Предлагаем вашему вниманию интересный тест, который поможет определить возраст сердца.

Не секрет, что на здоровье сердца влияют много факторов. Стрессы, вредные привычки, лишние килограммы — это все нагрузка для «мотора» человеческого организма.

Как определить возраст своего сердца

Для того чтобы определить возраст сердца нужно ответить всего на 5 вопросов.

Вопрос 1. Какой ваш пол и возраст?

Если вы старше 45 лет, то вашему сердцу +2 года от вашего возраста.

Вопрос 2. Какой индекс массы вашего тела?

Это универсальный показатель соотношения рост/вес.

В норме этот показатель на уровне 18–25.

Если ваш индекс больше 25 — у вас лишний вес. Если ИМТ больше 30, вам нужно прибавить 5 лет к реальному возрасту.

Вопрос 3. Вы курите?

Если да, то добавьте 1 год к возрасту.

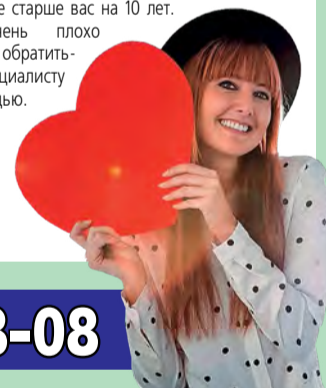
Вопрос 4. Сколько времени в день вы сидите?

Если вы 75% рабочего дня и более, то это очень плохо для вашего сердца — плюс 2 года.

Вопрос 5. Какое у вас артериальное давление?

Повышенное давление заставляет сердце работать на износ. Если давление выше 140/90 мм, то сердце старше вас на 10 лет.

Это очень плохо и нужно обратиться к специалисту за помощью.



МЦ «Надежда» ул. Металлургов, д. 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

МИБС МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ МРТ

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПРОГРАММАМ:

- «Жизнь без головной боли»
- «Репродуктивное здоровье»
- «Здоровый позвоночник»
 - «Жизнь в движении»
 - «Брюшная полость»

с 10% скидкой

Акция продлевается до 31.08.19! Подробности по телефону.

Не рекомендуем начинать лечение

БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!



НОВЫЙ ТОМОГРАФ - НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

г. Череповец, ул. Комсомольская, д. 45 (рядом с ж/д вокзалом)

горячая линия специалистов (8202) 50-14-14, 50-04-05

8-921-137-21-77 www ldc ru

Комиссия ВУЗ

Справка 086/у

СТОИМОСТЬ:

1505 (парни) руб.

1965 (девушки) руб.

МЦ «Надежда плюс» на Ломоносова, 4

Регистратура: 25-12-12, 25-15-15, 54-09-09



СТОМАТОЛОГИЯ Кристал ДЕНТ

пр. Строителей, 28 А, 2 этаж
541-641

- Лечение без боли
- Подготовка к протезированию
- Кабинет Протезирования

ООО «Кристал-Дент» Лиц. ЛО-35-01-001409 от 31.10.2013 г.

ИНОГОРОДНИМ СКИДКИ

(Подробности в офисе)

Наши цены Вас приятно удивят!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НА НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



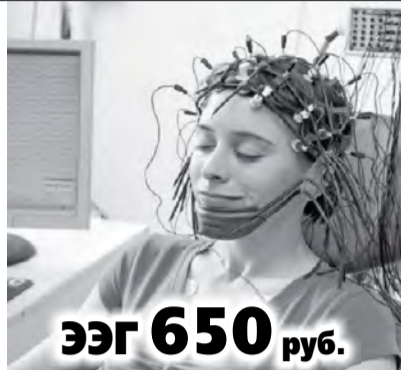
МЕДИЦИНСКИЕ КОМИССИИ теперь и на Metallургов, 19 «Б»

ВОДИТЕЛЬСКАЯ КОМИССИЯ

Категории А, В, М
СТОИМОСТЬ:
от **650** руб.

Нарколог и психиатр не входят в стоимость

Категории С, D, E
СТОИМОСТЬ:
от **950** руб.



ЭЭГ 650 руб.

КОМИССИЯ ГИМС

К маломерным судам относятся:
яхта, катер, моторная лодка, парусное
судно, водный мотоцикл. (гидроцикл)

Стоимость - от 1300 рублей
(нарколог и психиатр не входят в стоимость)



СПРАВКА В БАССЕЙН

Дерматолог 250 рублей **Терапевт 250 рублей**

Педиатр 250 рублей



ТРАКТОРА И ДРУГИЕ САМОХОДНЫЕ МАШИНЫ

МУЖЧИНЫ
от **2095** рублей

ЖЕНЩИНЫ
от **2335** рублей

Нарколог и психиатр не входят в стоимость

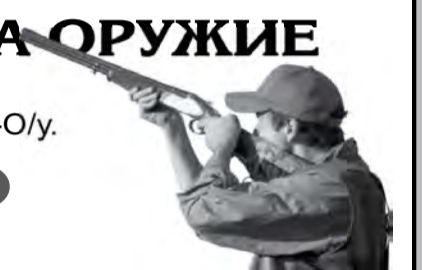


КОМИССИЯ НА ОРУЖИЕ

После прохождения комиссии
выдается СПРАВКА ФОРМЫ 002-О/у.

Стоимость 400 рублей

Удобное время прохождения!



ул. Metallургов, 19 «Б»

т.: 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ХОРОШИЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ НОЧЬЮ!

- ✓ Вы храпите?
 - ✓ Просыпаетесь ночью от ощущения удушья, сердцебиения, частых позывов к мочеиспусканию?
 - ✓ Утром испытываете головную боль, а днем сонливость?
 - ✓ Засыпаете за рулем?
 - ✓ Ваш вес стремительно растет?
 - ✓ Наблюдается повышение артериального давления?
 - ✓ Чувствуется боль в сердце?
- Наличие даже одного из вышеперечисленных пунктов может стать причиной серьезного смертельного заболевания – синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС)!

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА НОЧИ!

- По статистике Всемирной организации здравоохранения - **каждый 3-й человек** с длительными остановками дыхания во сне так и не просыпается!
- В мире **каждый день во сне умирает более 40 000 человек**. Каждый второй из них страдает от храпа и ночных остановок дыхания во сне – апноэ!

БЕССОНИЦА И РАК!

Отсутствие полноценного сна увеличивает риск возникновения и развития некоторых видов рака:

- Рак предстательной железы **на 75%!**
- Рак молочных желез **в 2 раза!**

ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ!

По данным зарубежных исследований, около **20% всех ДТП** может быть связано с засыпанием за рулем. В России, данная статистика не ведется!

НОЧНОЙ ИНСУЛЬТ!

- В **70% случаев** инсульта происходит во время сна!
- Остановки дыхания во сне увеличивают риск инсульта **в 5 раз!**
- Каждый год в России **почти 450 тысяч человек** сталкивается с этим опасным заболеванием!
- **Только 8% выживших** после инсульта, со временем способны вернуться к активной жизни!
- В настоящее время **30% инсультов** приходится на молодых людей в возрасте 30 – 40 лет!

БЕССОНИЦА И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!

- ✓ У **80% мужчин** с нарушениями ночного дыхания существует снижение потенции!
- ✓ **10% разводов** происходит из-за храпа!
- ✓ У мужчин, испытывающих проблемы со сном, качество спермы ухудшается **на 20%!**

ЛЕЧЕНИЕ ХРАПА



Первичная консультация **БЕСПЛАТНО!**

Респираторный мониторинг
ночного дыхания **1 750 руб.**

Диагностика СИПАП-терапия **800 руб./ночь**

Операция
(увулопалатопластика) **17 900 руб.**

МЦ «Надежда», ул. Metallургов, д.19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



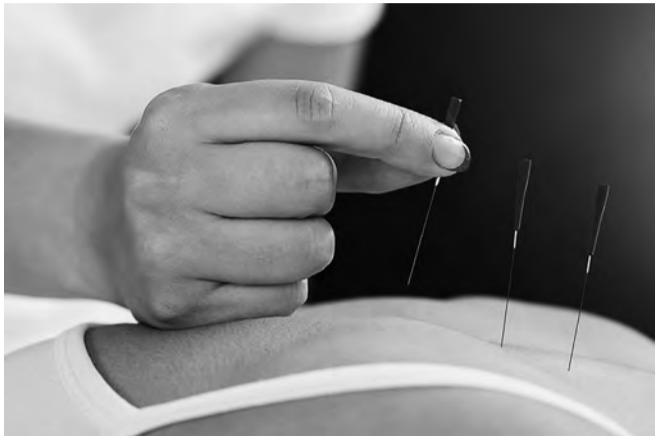
ЧТО ТАКОЕ ИГЛОТЕРАПИЯ?

Это древний метод лечения и диагностики, ему около пяти тысяч лет.

По теории китайцев, человеческий организм — это вселенная, внутри которой циркулирует энергия Ци. Когда происходит какой-то сбой, эта энергия задерживается, где-то в большей степени, где-то в меньшей. Иглолечение направляет энергию в правильное русло, чтобы восстановить гармонию в организме.

Точки акупунктуры располагаются на 12 меридианах или каналах, по которым вместе с кровью циркулирует жизненная энергия Ци и питательные вещества.

Это каналы печени, почек, селезенки, перикарда и так далее. Китайцы утверждают, что для каждого меридиана существуют часы, когда точки максимально активны. Например, канал легких активен с полуночи до двух часов ночи. В это время воздействие на эти точки будет самым эффективным. Понятно, что мы не можем лечить ночью, поэтому корректируем учение под нашу реальность.



Этих точек много?

Больше тысячи. Есть точки гармонии, точки седативные, через которые снимается тревожность, эмоциональное возбуждение. А есть точки с обезболивающим эффектом. Есть точки тревоги и диагностики. **Каждый орган имеет свою тревожную область. Когда эта часть тела испытывает дисфункцию, то связанная с ней точка начинает беспокоить человека. Можно таким образом распознать болезни.**

ЧТО ТАКОЕ КЛИПСА В УХО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

На теле человека существуют биологически активные точки, отвечающие за определенные внутренние органы, процессы, происходящие в организме. Наибольшее количество таких точек сконцентрировано на ладонях, стопах и ушах.

Мировые ученые пришли к выводу, что на ушных раковинах расположены зоны, отвечающие за обмен веществ и центр насыщения (гипоталамус). Исходя из этого была изобретена клипса в ухо для похудения.

Принцип работы клипсы для уменьшения веса заключается в ее воздействии на биологически активные точки для похудения, имеющие названия «Ворота разума», «Гипоталамус», «Желудок», «Аппетит». Устройство с помощью магнитного поля посылает сигналы — импульсы в мозг и органы пищеварения. Это вызывает повышенную выработку гормона для расщепления жира, происходит подавление чувства голода, снижается тяга к еде и, как следствие, вес.

Как носить

Клипса для похудения крепится на биоактивные точки, находящиеся на ушной раковине. Только правильное расположение поможет избавиться от лишнего веса. При ношении она плотно прилегает к уху и не доставляет дискомфорта. Средняя длительность курса составляет 25–30 дней

СТОИМОСТЬ КЛИПСЫ
550 руб.

Магнитные клипсы для ушей помогут:

- притупить аппетит;
- избавиться от часто возникающего чувства голода;
- ускорить обмен веществ;
- улучшить состояние кожи;
- сбросить 5–10% массы тела;
- избавиться от целлюлита



МЦ «Надежда плюс» на Ломоносова, 4
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09

МЦ «Надежда» на Metallургов 19 «Б»
57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ТЕСТ: КАКИМ ВРАЧОМ ВЫ МОГЛИ БЫ СТАТЬ?

В детстве вы наверняка играли в доктора. Попробуем примерить белый халат?

К вам подходит человек и спрашивает, как пройти на такую-то улицу.

а) Ни слова не говоря, махнул рукой в нужном направлении.

б) Спрошу, что именно он там ищет.

в) Открою карту в мобильном телефоне и вместе с прохожим разработаю маршрут.

г) Даже если знаю, где это, просто пожму плечами. Пусть ищет сам.

Когда вы читаете книгу, вы:

а) иногда заглядываю в конец — у меня не всегда хватает терпения читать по порядку;

б) просто слежу за сюжетом;

в) пытаюсь понять, что руководит поступками героев, оцениваю характеры персонажей;

г) книги — это скучно, предпочитаю телевизор.

Вы пришли в кафе. Что закажете?

а) То, что быстро готовится.

б) То, что никогда не пробовал.

в) Знакомое блюдо, которое точно окажется вкусным.

г) Самое экзотическое блюдо в меню.

Если вы простудились:

а) сбиваю температуру, капаю в нос и иду на работу;

б) семь дней сижу дома, чтобы не заразить других, пью назначенные врачом лекарства;

в) читаю Интернет, чтобы удостовериться, что это действительно простуда, а не что-то похуже;

г) ничего не делаю — само пройдет.

Что вы больше хотите получить в подарок?

а) Перочинный ножик с множеством лезвий.

б) Не скажу! Люблю сюрпризы!

в) Что-то, связанное с моим хобби.

г) Сертификат на прыжок с парашютом или полет на воздушном шаре.

В детстве вы больше всего любили:

а) конструкторы;

б) любая новая игрушка становилась на время самой любимой;

в) головоломки и пазлы;

г) коньки и ролики.

Хорошо ли вы ладили с одноклассниками?

а) Был заводилой в классе.

б) Имел множество приятелей, но ни с кем не завел тесную дружбу.

в) Друзей было немного, но с некоторыми общаюсь до сих пор.

г) Не писался в школьный коллектив.

Суммируйте баллы

и ознакомьтесь с выводами.

Больше ответов «а». Вы могли бы стать неплохим хирургом или стоматологом. Долго лечить больного таблетками и уколами вам скучно — вы привыкли получать быстрый результат. К тому же в стоматологическом кресле или на хирургическом столе пациент уж точно не сможет давать дурацких советов доктору!

Больше ответов «б». Вы природный терапевт. Главное, поставить верный диагноз,

а дальше пусть разбираются узкие специалисты. К тому же у вас достаточно терпения, чтобы проводить длительные обследования и выслушивать даже самые странные жалобы. Правда, если вам удастся разобраться, что происходит с пациентом, вы потеряете к нему всякий интерес.

Больше ответов «в». Из вас получился бы отличный специалист узкого профиля — офтальмолог, невролог или отоларинголог. Ведь чем больше вы изучаете какую-то область, тем больше вы ею увлекаетесь. А если что-то выходит за пределы ваших интересов, всегда можно сказать больному: «Это не ко мне, обратитесь к терапевту!»

Больше ответов «г». Вы не слишком любите людей, предпочитаете одиночество. Зато любите рискнуть, иногда даже там, где не нужно. А раз так, вряд ли вам найдется место в поликлинике или больнице, ну разве что в очереди к доктору.

КОМУ ПОКАЗАНА ИГЛОТЕРАПИЯ?

В принципе, всем. И лечить можно все. Но есть и противопоказания. Иглолечение не проводится грудным детям и людям старше 75 лет.

Для детей иглолечение — это боль, страх. Они могут себя неадекватно вести, а на сеансе пациент должен быть расслабленным. Не рекомендуется ставить иглы беременным. Также имеется ряд заболеваний, при которых иглолечение не применяют: инфекционные болезни в острой фазе, опухоли, тяжелое нарушение работы почек, сердца, психические расстройства, наркомания. Не рекомендуется процедура сразу после серьезных физических нагрузок, бега, горячих ванн и при чрезмерной нервной возбудимости. В идеале иглолечение нужно проводить чистому от лекарств человеку. Сейчас таких людей трудно найти.

Как действует иглоукалывание?

Прежде всего находим точку, куда нужно ввести иглу. В рефлексотерапии нет конкретных точек от недугов, например, нет точки «остеохондроз». Это не как в медицине, ког-

да, к примеру, при гипертонии назначают определенные таблетки. Тут подход индивидуальный. Общаешься с пациентом, выясняешь сопутствующую патологию. Тонкостей много. Пациенту иногда кажется, что ему задают глупые вопросы. Например, мы спрашиваем, какой цвет любит человек, какое у него чаще настроение, какое время года нравится... На самом деле это важные вопросы. Они нужны, чтобы определить, в каком канале патология и в какие точки нужно поставить иглы, чтобы снять боль, усталость, раздражение. **Постановка точек — это рецепт, и для каждого пациента он свой.**

Эта процедура болезненна?

У каждого человека свой порог чувствительности. Иголки очень тоненькие, в среднем 0,25–0,3 миллиметра в диаметре. Чем тоньше игла, тем менее ощутима для человека. Точки залегают на разной глубине. Когда мы достигаем точки, пациент может испытывать невыраженные болевые ощущения, чувство распирания или отека, мурашки.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В МЦ «НАДЕЖДА»

КОРРЕКЦИЯ ВЕСА

Избавление от никотиновой зависимости



ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Сердца и сосудов
- Органов дыхания
- Органов ЖКТ
- Органов мочеполовой системы
- Нервной системы
- Органов слуха и зрения и др.

МЦ «Надежда плюс», ул. Ломоносова, 4
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09

МЦ «Надежда», ул. Metallургов, д. 19 «Б»
57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ВО, свид-во ПИ №ТУ35 - 00246 от 14.04.17. Рекламное СМИ. Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н. Издатель: ООО «Медицинский центр «Надежда». Главный редактор: Костина Г.Ю.

Адрес редакции и издателя: 162610, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Metallургов, 19 «Б». Телефон редакции 54-27-72. Типография: ООО «Издательский дом «Череповец» (г. Череповец, ул. Metallургов, 14-а). Подписано в печать 05.06.2019 (по графику в 15.00, фактически в 15.00). Дата выхода в свет 06.06.2019. Тираж 50.000 экземпляров. Распространяется бесплатно.

ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ 54-27-72

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации! Все рекламные модули публикуются «на правах рекламы». Распространяется бесплатно. Рекомендуется детям старше 16 лет.

Все услуги, рекламируемые лицензированы: ООО Медицинский центр «Надежда плюс» Лицензия № ЛО-35-01-002577 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области. ООО Медицинский центр «Надежда» Лицензия № ЛО-35-01-002578 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области. ООО «Надежда МЕД» Лицензия № ЛО-35-01-002576 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.



Косметологические кабинеты в МЦ «Надежда»

МЦ «Надежда»,
ул. Metallургов, 19 «Б»
57-12-12, 57-13-13,
54-08-08

МЦ «Надежда МЕД»,
ул. К. Беляева, д. 73
28-08-80,
63-34-33



ФИЛЛЕР PRINCESS Volume

скидка **20%**

В основе препарата гиалуроновая кислота, которая совместима с тканями человека (не приводит к развитию аллергии)

Цена с учетом
скидки **7500 руб.**



Инъекционный препарат нового поколения Hyalual® (Гиалуаль)

скидка **33%**

Воздействие на все механизмы старения кожи, anti-age эффект.

Стоимость процедуры
со скидкой **5000 руб.**

Препарат
– 1,1% (2 мл)

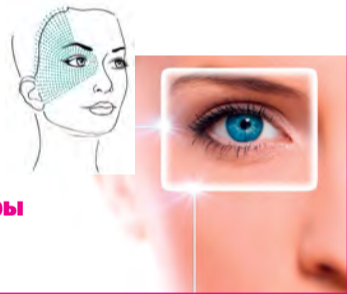


МЕЗОТЕРАПИЯ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Только лучшее для вашей кожи!

Коррекция периорбитальной зоны «Венецианская маска» препаратом Hyalual

Гиалуроновая кислота
обеспечивает восстановление
водного баланса в тканях.



Стоимость процедуры
5500 руб.



ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Плазмолифтинг лица – это новейший безоперационный метод омоложения и коррекции кожи.

БИНАРНЫЙ ЛИФТИНГ



Лаборатория косметики «Аркадия» разработала интенсивную лифтинг-процедуру.

Оказывает немедленный лифтинг-эффект, увлажняет кожу, выравнивает тон, снимает признаки усталости и стресса.

БУККАЛЬНО - СКУЛЬПТУРНЫЙ МАССАЖ МОЗАИКА!



1000 руб.
(1 час)

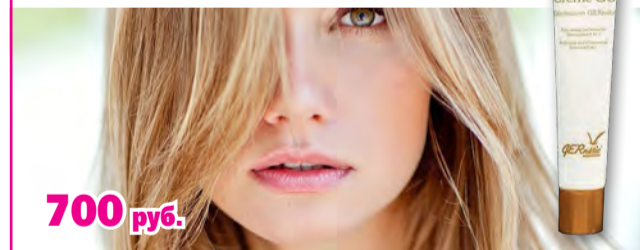
3D моделирование лица – это глубокая проработка мышц и фасций.

НЕИНВАЗИВНАЯ КАРБОКСИТЕРАПИЯ со скидкой 20% + СКУЛЬПТУРНЫЙ МАССАЖ



1600 руб.

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА с использованием крема Gernetic Synchro + РЕГЕНЕРИРУЮЩАЯ ИММУНОМОДУЛИРУЮЩАЯ КРЕМ-МАСКА IMMUNO GERNETIC



700 руб.

ЛИЦО ПИОНЕРКИ, РУКИ ПЕНСИОНЕРКИ. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КИСТЯМИ

Чтобы узнать, сколько женщине лет, нужно всего лишь внимательно посмотреть на ее руки. Они дадут более точную информацию, чем лицо. Все потому, что за ним слабый пол привык ухаживать лучше и чаще, а руки в лучшем случае «балуется» недорогим кремом и то лишь «по праздникам» или когда кожа начинает шелушиться и краснеть. Как улучшить состояние кистей?

1. Главное правило – научитесь беречь свои руки. От чего? В первую очередь от солнечной инсоляции, перепадов температуры, холодного воздуха, «химикатов», которыми мы пользуемся в быту. В этой связи не забывайте о том, что зимой и осенью на лицо нужно надевать перчатки. Летом и весной перед выходом из дома наносите на руки солнцезащитный крем. К сожалению, именно обожаемое нами солнце – главный враг кожи, который приводит к появлению преждевременных морщин. И еще один момент – во время уборки и мыть-

ся посуды обязательно используйте защитные перчатки. Это программа минимум для ваших рук. Следующий шаг – уход.

2. Уход за кистями должен быть ежедневным. Особое внимание стоит обратить на средства для мытья рук. Лучше если они в своем составе будут содержать витамины и натуральные масла (карифе, ши, жожоба). К кремам тоже предъявляются определенные требования. Необходимые компоненты – глицерин, сквалан, аминокислоты. Все они позволят сохранить мягкость кожи, увлажняют и ухаживают за ней.

3. Не забывайте об очищении. Мы пользуемся пилингами для лица, чтобы сохранить молодость. Кожа на руках тоже должна время от времени обновляться, поэтому

обязательно используйте скрабы. При желании можно найти специальные с пометкой «для рук», а можно приготовить их самостоятельно из подручных средств: кофе или соли, которую изначально надо смешать с маслом.

4. Регулярно делайте маски для рук. Это отличный способ поддерживать кожу в хорошем состоянии. Для приготовления можно, например, использовать обычный творог и сметану в пропорции 1:2. Обязательно добавьте в получившуюся массу ложку меда и несколько капель лимонного сока.

5. Не пренебрегайте дополнительным питанием. Один раз в 10–14 дней можно сделать горячий компресс, который восстановит защитные функции кожи и запустит процесс комплексного омоложения. Питательный компресс можно приготовить из растительного масла (подсолнечного или оливкового). Достаточно взять 100–200 грамм, подогреть их на водяной бане. Для улучшения свойств можно также добавить несколько капель ретинола (витамина А) и 2–4 капли йода. Кисти нужно опустить в емкость с маслом и подержать там 10–15 минут, после чего тщательно вытереть.

6. Пользуйтесь услугами косметологов. Домашний уход дает более эффективный результат в сочетании с профессиональными методиками. Из косметологических процедур, направленных на поддержание кожи кистей, можно отметить массаж с аромасмами, специальные SPA и ванночки, а также инъекционные процедуры.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА