

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА

5

I. БЫТЬ КРАСИВОЙ И НЕ СТАРЕТЬ.....	7
1. Зачем быть красивой?.....	7
2. Почему стареет кожа и как с этим бороться?.....	10
II. НАША КОЖА – НАША ЖИЗНЬ.....	18
1. Что такое кожа?.....	18
2. Как определить тип кожи.....	20
3. Жирная кожа? Что делать?.....	21
4. Как бороться с сухой кожей лица?.....	25
5. Как избежать проблем проблемной кожи?.....	29
6. Как жить с чувствительной кожей?.....	32
7. Зрелая кожа: возвращаем время назад.....	35
8. Комбинированная кожа? Как комбинировать уход?.....	39
9. Нормальный тип кожи? Что это значит?.....	42
10. Стрессовая кожа.....	45
11. Обезвоженная кожа.....	47
III. ДИАГНОСТИКА.....	49
Зачем нужна диагностика кожи лица?.....	49
1. Эластичность.....	50
2. Коллаген.....	52
3. Увлажнение.....	55
4. Жирность.....	57
5. Пигментация.....	57
6. Поры.....	58
7. Акне.....	58
8. Чувствительность.....	58
IV. ВЫ И КОСМЕТОЛОГ.....	59
1. Зачем обращаться к косметологу?.....	59
2. Когда идти к косметологу?.....	60
3. Как выбрать хорошего косметолога?.....	64
4. Какие вопросы задавать косметологу на приёме.....	66
5. Почему, когда всё плохо, нужно идти к косметологу?.....	67
6. Дешёвые процедуры? Быть или не быть?.....	68
7. Нужно ли экономить на косметологе?.....	69
V. АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ.....	75
1. Ультразвуковой SMAS-лифтинг на аппарате HIFU: минус 7-10 лет.....	75
2. Guinot (Гино): омоложение уже сегодня.....	77
3. Вакуумный гидропилинг: звёздная процедура.....	80
4. Контурирование лица и тела.....	81
5. Вакуумная ультразвуковая кавитация: как избавиться от жира.....	83
6. Неинвазивная карбокситерапия.....	85
7. Фракционная мезотерапия (микронидлинг).....	87
8. RF-лифтинг: омоложение гарантировано.....	90
9. Прессотерапия, инфракрасный прогрев, миостимуляция.....	92
10. Ультрафонофорез.....	95
11. Микротоковая терапия.....	97
12. Безыгольная мезотерапия (электропорация).....	99
13. Алмазная микродермабразия.....	101

14. Ультразвуковой пилинг.....	103
15. Лазерный пилинг лица.....	105
16. Фракционный (микроигольчатый) RF.....	109
17. Плазмпорация+сонопорация.....	110
VI. ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ.....	112
1. Биоревитализация.....	112
2. Контурная пластика.....	114
3. Зачем нужна мезотерапия.....	118
VII. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ.....	121
1. УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА.....	121
Как правильно наносить крем на лицо, шею и декольте.....	125
Крем вокруг глаз? Это делается так.....	132
2. ЧИСТКА КОЖИ ЛИЦА.....	136
Какие виды чисток кожи лица?.....	137
Механическая чистка.....	137
Ультразвуковая чистка.....	139
Комбинированная чистка.....	140
Вакуумная чистка.....	141
Что можно и нельзя делать до и после чистки?.....	142
Семь мифов о чистке лица.....	148
3. МАССАЖИ ЛИЦА: КРАСОТА СОЗДАЁТСЯ РУКАМИ.....	151
Вместо уколов красоты.....	151
Эврика – прикосновения лечат!.....	151
Какие показания для массажа?.....	152
В чём польза массажа?.....	152
Какой массаж лица делать?.....	153
Противопоказания.....	157
4. ПИЛИНГ – № 1 В ОМОЛОЖЕНИИ.....	157
Последние исследования.....	157
Главная цель пилингов.....	158
Почему надо делать постоянно?.....	158
В чём преимущества.....	158
Что в результате.....	159
Какие пилинги делать?.....	159
VIII. КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.....	161
1. Какая она косметика?.....	161
2. Зачем покупать профессиональную косметику?.....	165
3. В чём опасность «домашней» косметики.....	166
4. Какую и как покупать косметику.....	167
5. 10 правил и косметика в сохранности.....	170
6. На какой косметике не экономить?.....	171
IX. КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КОЖИ ЛИЦА И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НИХ.....	173
1. Не знаете, что делать с морщинами?.....	173
Как убрать морщины вокруг глаз.....	178
Зачем и как наносить крем вокруг глаз?.....	180
2. Акне? Это не приговор!.....	181
3. Постакне? Что делать?.....	186
4. Не знаете, что делать с пигментацией?.....	189

5. Как избавиться от расширенных пор?.....	193
6. Когда утекает отёчность?	196
7. «Звёздочки», которые не радуют.....	199
8. Чем подтянуть овал лица?.....	202
9. Можно ли расстаться со вторым подбородком?.....	211
10. Птоз верхнего века – нависшая опасность.....	214
11. Когда исчезают носогубки?.....	216
12. Дряблая кожа лица, шеи и декольте? Есть шанс изменить.....	220
13. Есть ли панацея от розацеа?.....	225
14. Как лечить кератоз.....	229
15. Фотостарение, стоп!.....	232
16. Возможно ли быстро похудеть в лице?.....	236
17. Сколько способов избавиться от жировых отложений на теле?.....	239
18. Целлюлит? Победа будет за нами!.....	243
19. Можно ли «унести мешки» из-под глаз?	250
20. Как убрать тёмные круги (синяки) под глазами.....	254
21. Неровный рельеф кожи? Как исправить?.....	259
22. Что делать с дряблостью предплечья рук?.....	263
23. Как вернуть молодость коже рук.....	266
24. Комедоны у 94%. Можно избежать?.....	271
25. Чем убрать шрамы и рубцы на лице.....	276
26. Готовы бороться со стриями (растяжками)?.....	280
27. Почему важно ухаживать за губами?.....	288
28. Неровный тон кожи? Как бороться?.....	292
29. Веснушки? Удалять нельзя оставить!.....	296
X. ЛЕТО... АХ, ЛЕТО.....	299
1. Как не состарить кожу лица летом?.....	299
2. Как ухаживать за кожей на море и после.....	304
3. Всё о солнцезащитной косметике.....	308
XI. ВЕСНА-КРАСНА.....	313
1. Какие процедуры делать в салоне.....	313
2. Что делать каждый день.....	314
3. Ошибки весеннего ухода.....	315
4. Полезные советы.....	317
XII. ОСЕНЬ – ВРЕМЯ МОЛОДЕТЬ.....	318
1. Рецепт на каждый день.....	318
2. Какие салонные процедуры?.....	318
XIII. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЗИМОЙ?.....	321
1. Что обязательно?.....	321
2. Какие делать процедуры в салоне?.....	322
3. Полезные советы.....	323
XIV. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ КОСМЕТОЛОГУ.....	326
1. «Какой препарат anti-age самый эффективный?».....	326
2. «Что не надо делать самостоятельно?».....	327
3. «Как можно экономить в салоне красоты?».....	328
4. «Зачем нужен «отдых» от макияжа?».....	330
5. «Как быстро восстановить кожу лица после застолья?».....	331
6. «Можно ли быть красивой без макияжа?».....	332
7. «Может ли «косметика любви» открыть второе дыхание?».....	333
8. «Почему нет результатов от процедур?».....	334
9. «Какие кремы покупать дорогие или дешевле и в чём разница?».....	335
10. «Какие средства обязательно должны быть в домашнем уходе?».....	336

11. «Можно ли с помощью косметологических процедур сбросить 10-15 лет?».....	338
12. «Что собой представляют комплексные программы ухода?».....	340
13. «Как ухаживать за кожей в шарав?».....	341
14. «Какие косметические процедуры можно принимать беременным?».....	342
15. «Как убрать жирный блеск с лица?».....	344
16. Обязателен ли профессиональный уход? Можно обойтись домашним уходом и своими аппаратами?.....	344

ВОПРОСЫ ПО ЧИСТКЕ КОЖИ ЛИЦА345

1. «Какие причины для чистки?».....	345
2. «Кому особенно нужна чистка кожи лица?».....	346
3. «Что даёт чистка кожи лица?».....	346
4. «Как часто делать чистку кожи лица?».....	347
5. «Является ли пилинг заменой чистки кожи лица?».....	347
6. «Почему нужно делать чистку кожи лица у косметолога?».....	348
7. «В чём опасность механической чистки лица дома?».....	349
8. «Какие осложнения могут быть от неправильной чистки?».....	349

ВОПРОСЫ ПО УЛЬТРАЗВУКОВОМУ SMAS-ЛИФТИНГУ.....350

1. «Насколько эффективен ультразвуковой SMAS-лифтинг?».....	350
2. «Может ли ультразвуковой SMAS-лифтинг полностью заменить хирургическую операцию?».....	350
3. «Когда можно делать инъекционные процедуры после ультразвукового smas-лифтинга, как совместить с другими процедурами?»	351
4. «Когда можно делать ультразвуковой smas-лифтинг после операции?».....	351
5. Какие процедуры и через какое время можно делать после ультразвукового smas-лифтинга?.....	352
6. Можно ли ультразвуковым smas-лифтингом убрать второй подбородок?.....	352