

№1 ЛЕТО 2022

# Seline

18+

*Как предотвратить  
цифровое  
старение* с. 14

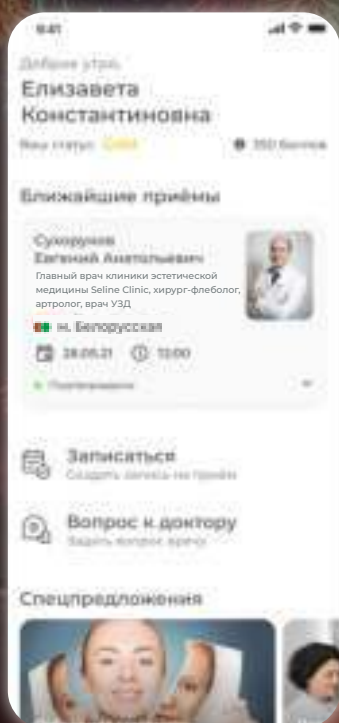
*Как звезды  
готовятся  
к лету* с. 45

*Международный  
формат  
медицинских  
услуг  
ONE-STOP  
CLINIC* с. 6

**SELINE ЗАПУСКАЕТ  
МОБИЛЬНОЕ  
ПРИЛОЖЕНИЕ**

подробнее на следующей странице

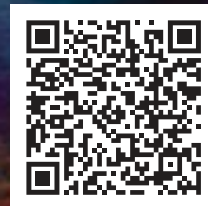
# SELINE ЗАПУСКАЕТ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



Все самое важное теперь  
прямо в вашем смартфоне!

- Удобная запись на процедуры.
- Вы будете в курсе ваших персональных привилегий и всех специальных предложений.
- Быстрый доступ к вашей медицинской карте.
- Актуальные новости Seline Clinic.

Устанавливайте и открывайте  
для себя новый уровень сервиса



# Содержание



6 *Международный формат  
медицинских услуг в Seline  
ONE-STOP CLINIC*

| 8 *Дизайн, свет, итальянская косметика* | 12 *Сезон отпусков: как ухаживать за кожей летом* | 13 *Восстановление кожи и сохранение загара после отпуска* | 14 *Как предотвратить цифровое старение* | 18 *Лучшие косметологические процедуры для лета* | 24 *Развееваем мифы: вся правда о винирах* | 29 *Программы комплексной диагностики здоровья CHECK UP* | 32 *Правила питания летом* | 36 *Как предупредить паническую атаку?* | 37 *Что важно знать про пыльцевую аллергию?* | 38 *Секрет удовольствия* | 40 *Женское здоровье – залог благополучия и счастья* | 42 *Предоперационный комплекс анализов: в клинике или рядом с домом?* | 45 *Как звезды готовятся к лету* | 46 *Стандарты красоты: липоскульптура*  
| 48 *Реабилитация* | 49 *Профессионалы выбирают лучшее!*

20 *Время роста*



17 *Идти на звук: Ultherapy  
Как в 50 выглядеть на 30?*



# Приветствие медицинского директора

*Уважаемые пациенты Seline Clinic,*

*я хочу искренне поблагодарить каждого из вас за доверие и приветствую вас в нашей клинике.*

*Уже пять лет бренд Seline является одним из лучших в области anti-age-медицины. Мы также работаем с убеждением, что «без здоровья красота недолговечна». Улучшение качества жизни пациентов – наша главная цель.*

*Звание «Лучшая Клиника», которое мы получили на премии «Парад Клиник», подарило нам настоящую уверенность. Мы точно знаем, что в нашей работе ежедневно мы делаем правильный выбор, безукоризненно выполняем задачи и движемся в верном направлении.*

*Начав развивать направление превентивной медицины, сейчас клиника стремительно набирает обороты. Мы успешно применяем и реализуем международный формат оказания медицинских услуг – one-stop clinic. В Seline пациенту окажут любой вид медицинской помощи на самом высоком уровне.*



*Я уверена, что именно многопрофильность, высокий уровень профессионализма наших докторов и сотрудников, а также наш перфекционизм позволяют клинике Seline оставаться современной и завоевывать сердца все большего числа пациентов.*

*С вниманием  
и любовью,  
медицинский директор клиник  
Seline,  
доктор медицинских наук,  
профессор  
Ольга Владимировна Якоб*

# Новая процедура в *Seline Clinic*

В этом году Seline Clinic начала сотрудничать со знаменитой корпорацией **Promoitalia** по новейшей технологии липоскульптурирования. Это процедура на стыке хирургии и аппаратной косметологии. С помощью введения специального ультразвукового зонда выделяются мышцы брюшного пресса и создаются те самые желанные кубики. К тому же благодаря процедуре улучшается эластичность кожи, стимулируется микроциркуляция, отмечается сглаживание так называемой апельсиновой корки и уменьшается окружность конечностей.

**Подробнее на с. 46**



# Международный формат медицинских услуг в Seline **ONE-STOP CLINIC**

*В Seline Clinic в прошлом году в полном объеме был реализован международный формат медицинского сервиса – one-stop clinic. Что это за формат?*

Представьте, что вы приходите на консультацию к специалисту, – и в тот же день вам проводят комплексную диагностику, выявляют возможную проблему и составляют план лечения.

One-stop clinic – оптимизированная система медицинского обслуживания, позволяющая удовлетворить все потенци-

альные потребности пациента во время визита. Высокотехнологичные специалисты Seline Clinic проводят все необходимые процедуры – от любого вида исследований и диагностики до операций самого сложного формата.

Для наших пациентов это является несомненной выгодой. Благодаря формату one-stop clinic время от первичной консультации до постановки диагноза и составления плана лечения значительно сокращается.

Поскольку все специалисты находятся в одном и том же

месте, вам не нужно будет тратить свое время на сдачу анализов и консультации в другом месте. Быстро и удобно, в самые короткие сроки вы получите на руки полный список рекомендаций и сможете отправиться на необходимую операцию.

*Seline Clinic заботится о здоровье своих пациентов и предоставляет самые комфортные условия.*





*\* терапия | акушерство и гинекология | урология | кардиология  
флебология | гастроэнтерология | эндоскопия | неврология  
физиотерапия | онкология-маммология | остеопатия  
эндокринология | диетология | сомнология | аллерология-иммунология  
рефлексотерапия | медицинский массаж | рентгенология  
ультразвуковая диагностика | функциональная диагностика  
лабораторная диагностика | вакцинопрофилактика  
экспертиза временной нетрудоспособности | сестринские манипуляции*

# Дизайн, свет, итальянская косметика

---

*В интерьере клиники премиум-класса Seline на «Парке Культуры» нет ярких, режущих глаз деталей, как и «больничных» белых стен. По интерьеру клиника больше похожа на современный отель, в котором хочется остановиться.*



На ресепшен можно даже забыть о цели визита и попросить ключи от номера: латунная стойка золотого цвета, дизайнерские темно-фиолетовые диваны и кресла с подушками, маленькие столики, необычные светильники и статуэтки, ростовые зеркала. На полу – наливное терраццо и натуральный мрамор. В кабинетах специалистов все также продумано до мелочей: яркое освещение, дизайнерская эргономичная мебель, медицинские кровати, дополненные подушками и пушистыми пледами. На полках и подоконниках – вазы, посуда и аромадиффузоры.

Палаты оформлены в трех цветах: оливковом, бежевом и пудровом. В каждой предусмотрена комфортная зона отдыха с мягким дизайнерским креслом, столиком, большим зеркалом и телевизором. Мебель сделана по индивидуальным чертежам. Кровати в палатах медицинские, но декорированы подушками и пледами. Детали добавляют уюта: наборы посуды, статуэтки, вазы и авторские картины.





Медицинский центр  
на «Парке Культуры»



*Пациентов здесь с полным правом можно назвать VIP-гостями. Пребывание в стационаре организуется на самом высоком уровне. В палате с новейшим медицинским оборудованием есть все необходимые средства связи – пульт для связи с медсестрой или внеочередной консультации с хирургом, телефон и Wi-Fi. Питание пациентов организовано службой кейтеринга лучших ресторанов Москвы.*



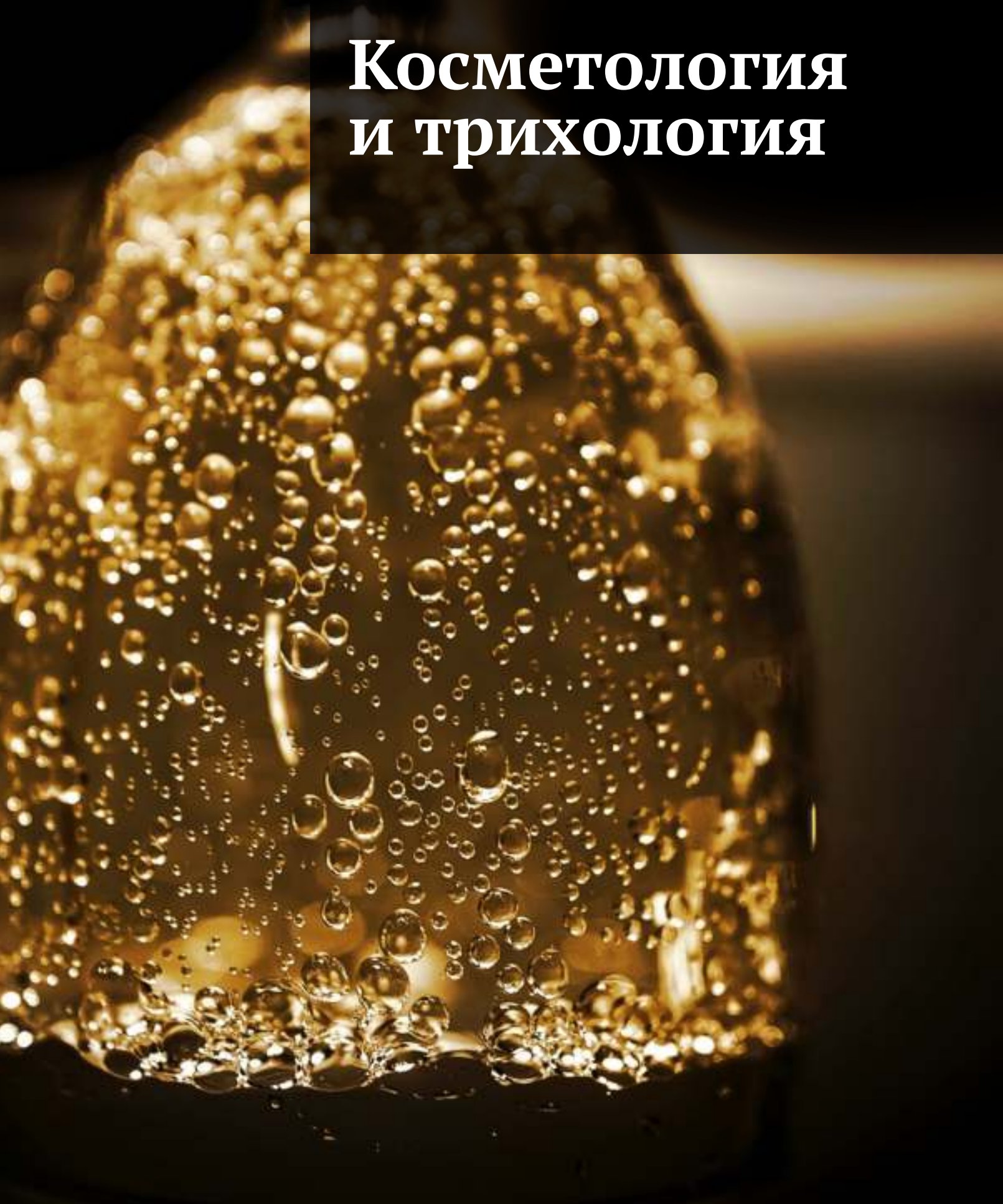
Забронировать себе комфортную палату дневного стационара может любой пациент, в том числе и пациент косметологического и стоматологического отделений.



Клиника эстетической  
медицины на «Белорусской»



# Косметология и трихология



*Сезон отпусков:*

# *Как ухаживать за кожей летом*

Отпуск – это время отдыха для головы, души, тела и, конечно же, кожи.

Однако всегда стоит помнить, что отдых для кожи – это не отдых от средств по уходу. Иначе вместо восстановления ваша кожа будет обезвожена и пересушена.

Эти простые советы по уходу за кожей во время отпуска помогут вам сохранить ее здоровый блеск и румянец.

**От пассивного пляжного отдыха кожа, даже не склонная к сухости, становится сухой, поэтому максимально питайте и увлажняйте ее.**

Для ежедневного очищения кожи душ подходит лучше, чем принятие ванны. Мойтесь в теплой, а не горячей воде. Выходя из душа, аккуратно промокните тело полотенцем. Не трите и не травмируйте кожу – остатки влаги впитаются или испарятся.

Пользуйтесь щадящим мылом. Лучшее косметическое средство для мытья – это pH-нейтральное мыло, обогащенное липидами.

После душа нанесите крем, подходящий для кожи вашего типа – это позволит восстановить гидролипидную пленку эпидермиса.

**Наносите тональный крем на водной основе с высоким SPF. Чем больше значение фактора SPF, тем больше ультрафиолетовых лучей им блокируется. Если ваш тональный крем с низким SPF, то его просто нужно нанести более толстым слоем. Поэтому лучше сразу возьмите SPF повыше, чтобы быть спокойной.**

**Пейте достаточно воды и сбалансированно питайтесь. Ежедневно ешьте фрукты и овощи, богатые антиоксидантами.**

**И обязательно высыпайтесь!**



# Восстановление кожи и сохранение загара после отпуска



Любой уход за кожей начинается с ее очищения. Оно должно быть бережным: принимайте душ или ванну с теплой, но не горячей водой. Чтобы сохранить загар, выбирайте средства для душа, содержащие масла. Они дополнительно увлажняют кожу и более бережно очистят ее от загрязнений.

Не стоит отказываться от мочалок и скрабов. Они никак не сотрут загар. Не бойтесь принимать душ ежедневно, а через несколько недель после возвращения из отпуска проведите легкий пилинг. Чтобы загар оставался на

коже как можно дольше, важны постзагарный уход и хорошо увлажненная кожа. Даже если ваша кожа до отпуска была в прекрасном состоянии, во время пляжного отдыха солнце ее сильно высушит.

Второе правило сохранения загара – это регулярное увлажнение и питание кожи. Ежедневно наносите увлажняющие и питательные средства после ее очищения. Утром используйте средства более легкой текстуры, а вечером – более плотной. При их выборе обратите внимание на состав: хорошо, если в них будут масло карите (ши),

масло виноградных косточек, витамин Е, авокадо. Эти компоненты хорошо увлажняют, восстанавливают, успокаивают и препятствуют пересушиванию кожи.



# Как предотвратить цифровое старение

и научиться меньше зависеть от мобильного телефона

Сколько времени в сутки вы смотрите в экран телефона? Смартфон с нами в постели, на тренировке и даже в душе, не так ли?

Ухудшение зрения, морщины, второй подбородок, сутулость – у неконтролируемого общения с гаджетом могут быть такие последствия.

*Специалисты Seline подробно рассказали как избежать последствий цифрового старения.*

## Морщины на шее

Погружаясь в чтение с телефона, мы то и дело наклоняем голову: такие частые однообразные движения провоцируют появление «колец Венеры».

## Профилактика

Перестаньте читать сообщения на ходу. Делайте это сидя, стоя – главное, держите телефон на уровне глаз. В ежедневный уход включите средства, укрепляющие кожу и стимулирующие ее обновление. Наносите их массажными движениями от груди к подбородку и не забывайте про заднюю поверхность шеи. Раз в неделю используйте мягкие скрабы и подтягивающие маски.

## Спасение

Бороться с «кольцами Венеры» помогают филлеры ArtFiller Fine Lines или Belotero Soft. Они созданы специально для деликатных зон – шеи, декольте и области вокруг глаз. А для укрепления и разглаживания кожи шеи врачи-косметологи делают инъекции плазмы. Тем, кому за тридцать пять, рекомендуется лифтинг на аппарате Ulthera, которым особенно тщательно обрабатывают боковые поверхности шеи.

## ***Ухудшение осанки, боли в шее и спине***

Наклоняя голову, мы создаем нагрузку на верхний отдел позвоночника. Дальше можно наблюдать эффект домино: меняется осанка, нарушается питание и кровообращение головного мозга, появляется кислородное голодание и, как следствие, головная боль.



## **Профилактика**

Чаще разговаривайте по беспроводной гарнитуре или громкой связи. Чтобы не допускать появления спазма, каждые 20–30 минут берите тайм-аут и делайте гимнастику, которая расслабит поверхностные и глубокие мышцы и восстановит кровообращение. Спите на ортопедической подушке – она обеспечит поддержку шеи и головы, восстановит кровообращение и нормализует сон. Для расслабления мышц лучше всего подходит самомассаж валиками, мячиками, эспандерами. Также эффективно плавание и профессиональный массаж.

## **Спасение**

Если спазм уже возник, первое, что необходимо сделать, – обратиться к неврологу. Ноющую боль и тяжесть в области спины поможет снять курс массажей. Головную боль быстрее всего снимет рефлексотерапия. А здоровью спины поспособствует лечебная физкультура.

Ultherapy®  
звук, несущий красоту

**НАУКА И БЕЗОПАСНОСТЬ  
НА СТРАЖЕ ЗАБОТЫ О ВАС**





# Идти на звук: Ultherapy

Как в 50 выглядеть на 30?



Косметологи называют Ultherapy «процедурой обеденного перерыва», и жертвовать десятками обедов ради красоты не придется. Преимущество альтера-терапии в том, что она проводится один раз – при этом процессы омоложения и восстановления запускаются на несколько месяцев.

По словам врачей, некоторые пациенты видят результат сразу после сеанса: говорят, что лицо как будто бы «садится» на место. Далее в течение 2-3 месяцев эффект становится только заметнее: кожа уплотняется, ее тон выравнивается, а овал лица становится четким.

*Кстати, если разделить стоимость сеанса на условные полтора года, в течение которых сохраняется результат, получится, что красота и молодость стоит 315 ₺ в день.*



# Лучшие косметологические процедуры для лета

Делать нельзя откладывать... Пора поставить запяточку в нужном месте! Разбираемся, какие косметологические процедуры будут полезными и безопасными в жаркий сезон, а с какими стоит повременить до осени.

**Итак, топ процедур, полезных и необходимых коже летом.**

## Биоревитализация

Без яркого солнца мы не вырабатываем столь необходимый витамин D3, но длительное воздействие ультрафиолета на кожу приводит к фотостарению и повреждению живых клеток. Заранее созданный гидрорезерв (биоревитализация) будет увлажнять кожу и станет дополнительным защитным экраном от ультрафиолета. Непревзойденный лидер в этом – препарат «Профайло»: быстро, без анестезии, редко, эффективно.

## Инъекционный SPF

Еще одна важнейшая цель прохождения косметологических процедур летом – сохранить коллаген и эластиновые волокна, которые повреждаются солнцем. Для этого идеально подходит «Новокутан» – гиалуроновая кислота с аминокислотами, который не только увлажняет, подтягивает, но и создает защитный экран для структурных волокон кожи.

## Мезотерапия, плазмотерапия и чекап

Мы очень радуемся теплу и нежиримся на солнце, но иногда это приводит к появлению на коже пигментных пятен. Причины можно выявить с помощью анализов крови.

Работа с гиперпигментацией многоэтапна – это устранение причин, удаление пигментных пятен и стабилизация работы меланоцитов, профилактика появления гиперпигментации.

Мезотерапия «Мезовартон» и плазмотерапия – первые помощники при работе с этой проблемой как сами по себе, так и в составе программ.

## Уходовые процедуры (Hydrafacial) и косметологический массаж

Никаких противопоказаний. Удовольствие круглый год!

Удалит ороговевшие чешуйки, освободит от черных точек, увлажнит и напитает, улучшит микроциркуляцию и дренаж.

## «Нанолазерпил» – лазерный пилинг микронной точности.

Удаляет только мертвые клетки, не затрагивая живые. Идеален при гиперкератозе, который является реакцией кожи на солнце.

---

Все нижеперечисленные процедуры МОЖНО делать и летом, но при условии жесткого соблюдения рекомендаций и некоторых ограничений, на которые вы сознательно идете. В противном случае эти процедуры лучше перенести на осенне-зимний сезон.

При этих процедурах нарушается целостность кожного покрова!

- Лазерные шлифовки;
- глубокие пилинги;
- косметологические манипуляции с омолаживающим препаратом «Ретинол».

**Специалисты клиник Seline проведут самые эффективные процедуры в зависимости от сезона и индивидуальных особенностей вашей кожи.**



*Ирина Александровна Мусарова,  
врач-косметолог,  
дерматовенеролог*

# Триумф здоровых и красивых волос

**DSD**  
de Luxe



# Время роста



Недостатки фигуры можно легко скрыть. Но что делать при обнаружении проблем с состоянием волос? Неслучайно летом трихологические процедуры очень востребованы. О том, как влияет на уверенность в себе здоровье волос и как его поддерживать, мы поговорили с врачом-трихологом сети Seline Clinic – Виталией Вячеславовной Копытиной.

**Какое значение для имиджа делового человека имеют здоровые волосы?**

Волосы – визуальный маркер внутреннего здоровья: человек с хорошими волосами притягивает взгляд, выглядит энергичным. Это придает уверенности в себе даже на уровне подсознания – вы не переживаете из-за внешности, не отвлекаетесь на посторонние неприятные мысли и можете вложить все силы и энергию в свой бизнес или проект.

**Это ведь касается не только женщин?**

Верно, к нам обращаются и женщины, и мужчины. И часто именно через трихологию мужчины приходят в эстетическую медицину, потому что видят эффект и идут дальше, улучшают с помощью косметологических технологий качество кожи и цвет лица.

Для женщин проблемы с волосами, алопеция, патологическое выпадение, – трагедия. На фоне пандемии число обращений с этой проблемой растет, это оказалось одним из распространенных последствий коронавируса.

**Можно ли предотвратить развитие проблем с волосами?**

Мы советуем пациентам раз в год проходить комплексный чекап, проверять состояние организма – работу эндокринных органов, желудочно-кишечного тракта, исключать дефициты витаминов. Лечащий врач-трихолог будет иметь доступ к результатам исследований. Это дает возможность превентивно скорректировать программу процедур. Если проблемы только начинают проявляться, лучше, чтобы специалист выявил причину. Важно понять: это не безвыходная ситуация, главное – не затягивать.





### **Существуют ли эффективные, но не радикальные методы восстановления роста волос?**

Конечно, если обратиться вовремя. Трихолог проведет компьютерную диагностику и назначит терапию. Уже через месяц многие пациенты наблюдают прогресс, а через 2-3 месяца рост волос возобновляется. Самое популярное среди назначений – сочетание аппаратных лазерных технологий и криотерапии, лечения холодом – купирования выпадения волос. Особенность наших клиник в том, что трихолог работает в связке с эндокринологами, терапевтами, диетологами и другими специалистами. Для нас важен комплексный подход, чтобы не получилось так, что состояние волос у пациента улучшилось, а потом результат сошел на нет из-за, скажем, нарушений эндокринной системы.

**«Самые распространенные проблемы – выпадение волос и уменьшение их объема. Ко мне обращаются и с жалобами на чрезмерную жирность или чувствительность головы, перхоть, зуд, невозможность отрастить длинные волосы. Пациенты живут с проблемами годами. Трихологические и лечебные процедуры, которые я провожу, порой за несколько недель решают такие проблемы. Выражаемые после этого в отзывах восторг и облегчение вводят меня в замешательство: почему раньше не пришли?»**

*Виталия Вячеславовна Копытина,  
врач-трихолог, дерматовенеролог*



# Свежесть и сияние Revi



Биоревитализанты Revi не имеют аналогов в России – это передовая разработка московской «МКС-лаборатории».

А что внутри? Сплошь гиалуроновая кислота и антиоксиданты, уникальное сочетание которых препятствует преждевременному старению клеток кожи, предотвращает перекисное окисление липидов и борется с действием свободных радикалов.

Так что вернуть тонус, упругость и избавиться от темных кругов под глазами, отечности и сухости помогут они – чудо-инъекции.



# Стоматология

# Развееваем мифы: вся правда о винирах



**Виниры способны подарить нам улыбку мечты. Это очень тонкие пластинки-накладки, которые устанавливаются на зубы.**

Виниры решают все эстетические проблемы: и цвет, и ровность зубов, и расстояния между зубами, и сточенность. Однако именно в силу таких великолепных результатов виниры окружены массой мифов и домыслов. Сегодня мы поговорим про 4 самых распространенных заблуждения.





### **Миф 1. Придется менять рацион и отказаться от твердой пищи**

Технология изготовления виниров за время своего существования многократно улучшалась. Современные специалисты используют в работе только самые качественные материалы, которые по прочности превосходят даже металл. Поэтому если вы доверите установку профессионалу, то после никаких проблем с тем, чтобы откусить яблоко или прожевать сочный стейк, не возникнет.

### **Миф 2. Стоматолог установит виниры за день**

Не стоит доверять врачам, которые обещают установку виниров за сутки. Это сложный процесс, который требует времени. Как минимум для того, чтобы изготовить пластинки нужного размера и цвета и провести все подготовительные процедуры.



### **Миф 3. Виниры разрушают зубы: под ними развивается кариес**

Кариес может развиваться только в двух случаях. Первый: он был изначально, и виниры установили на нездоровые зубы. Поэтому запомните, что перед установкой винирных накладок стоматолог должен тщательно обследовать опорные зубы и убедиться в отсутствии заболеваний ротовой полости. Во втором случае кариес может развиваться, если накладки установили неплотно, не герметично. Это могут допустить только непрофессионалы.



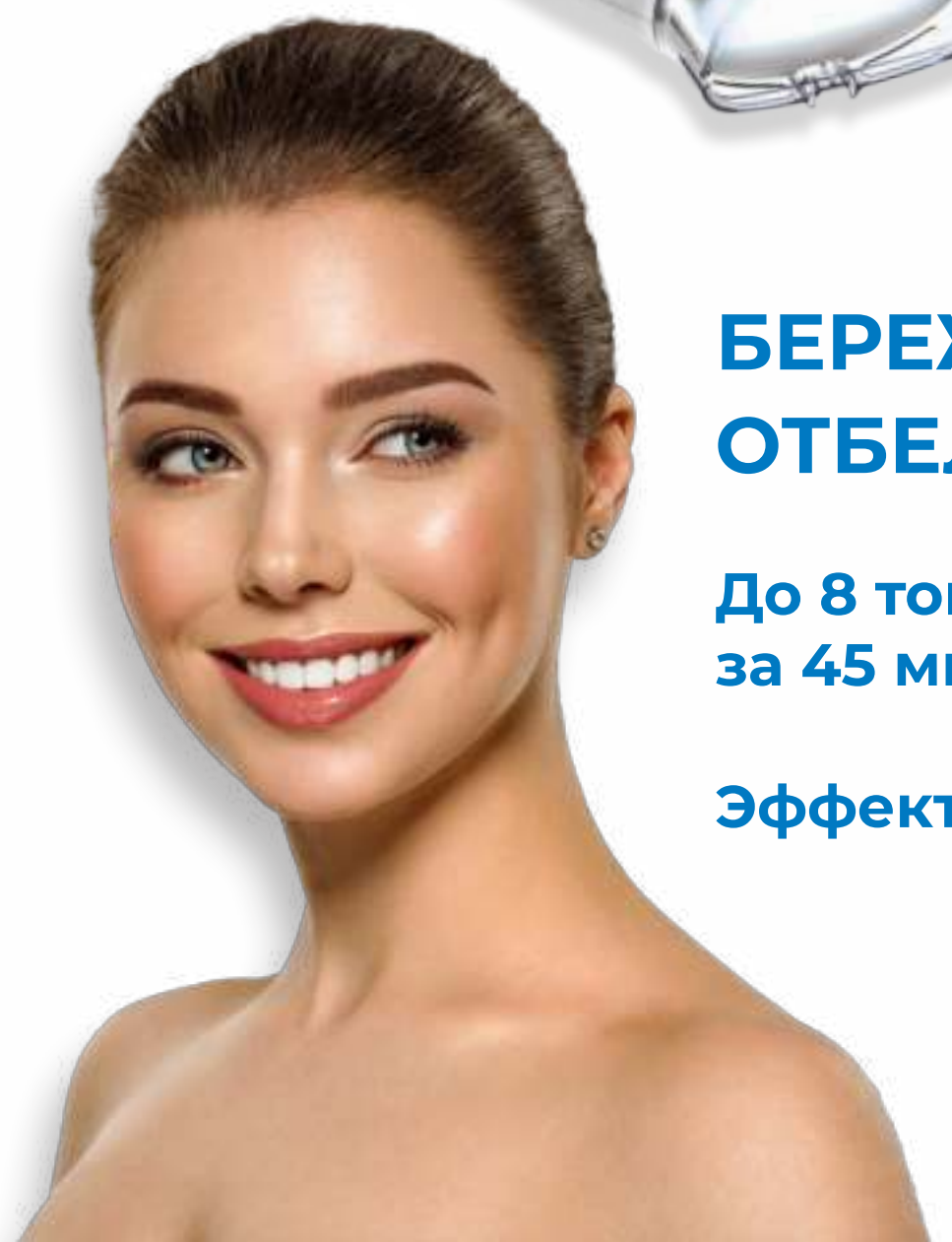
### **Миф 4. Виниры доставляют дискомфорт**

Это тоже миф. Непривычно будет только первое время, особенно если накладки отличаются по размеру от ваших реальных зубов. Не беспокойтесь, этот период очень быстро пройдет, и вы вскоре забудете, что эта прекрасная яркая улыбка доставляла вам какие-то неудобства!






**PHILIPS**  
**ZOOM!**



**БЕРЕЖНОЕ  
ОТБЕЛИВАНИЕ**

**До 8 тонов  
за 45 минут**

**Эффект на 3–5 лет**



# Клинические направления

# «Check up в моей ЖИЗНИ как Врача занимает одно из ВЕДУЩИХ мест».

*Check up, или своевременное выявление рисков: осознанный подход к обследованию*

*Ни для кого не секрет, и мне очень приятно это как врачу, что в мире появился тренд на здоровье. Если раньше в фокусе были болезнь, больной человек и лечение болезни, то сейчас – это тренд на здоровый образ жизни, поддержание здоровья. И, как следствие, врачи развернулись в сторону профилактической медицины. С учетом того, что люди стали относиться к себе более ответственно, check up в моей жизни как врача занимает одно из ведущих мест.*

Медицинский директор Seline Clinic,  
доктор медицинских наук, профессор  
Ольга Владимировна Якоб



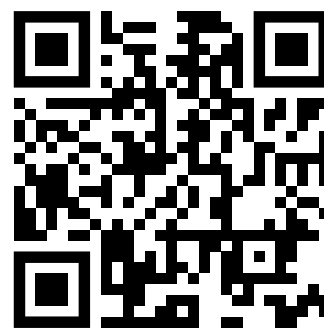
## Программы комплексной диагностики здоровья

# CHECK UP

---

Пройдите углубленную диагностику здоровья за 1-2 дня. Check up – это удобно! Готовая программа, индивидуальное сопровождение, никаких очередей.

Что такое check up? Check up – это полный спектр необходимых обследований в кратчайшие сроки: анализы, процедуры, осмотры специалистов. От 3 до 48 часов! Именно столько времени вам понадобится, чтобы провести раннюю диагностику опасных заболеваний.



Наведите камеру на QR-код – и вы узнаете все о check up в Seline!



---

**Проверьте свое здоровье, сэкономьте время и деньги – воспользуйтесь check up.**

---

В многопрофильном медицинском центре Seline представлен 21 вид выверенных и точно составленных программ комплексного обследования организма.

# Стартовый Check up

- 1** Первичный прием терапевта и прием-заключение по результатам исследований.
- 4** Исследования аппаратной диагностики.
- 19** Лабораторных исследований.

<i>Стоимость программы</i>	<i>23 900 Р</i>
<b><i>Специальное предложение ЛЕТО'22</i></b>	<b><i>21 510 Р</i></b>

Вы хорошо себя чувствуете, не имеете жалоб и хронических заболеваний? Тогда базовый Check up – это то, что нужно! Продиагностируйте организм, не допустите развития патологии, получите ценные рекомендации, чтобы укрепить здоровье. Выделите всего несколько часов на это важное дело, и при этом ни минуты вы не потратите в очереди.

Стартовый Check up в Seline – это

- чёткая, последовательная программа;
- только доказательная медицина;
- специалисты высочайшего уровня;
- премиальный сервис.

# Комплексный расширенный Check up

**4** Приема у специалистов и прием-заключение по результатам исследований.

**13** Исследований аппаратной диагностики.

**71** Лабораторное исследование.

*Стоимость программы*

*84 500 ₺*

*Специальное предложение ЛЕТО'22*

*76 050 ₺*

С возрастом организм сильно меняется, важно держать этот процесс под контролем, чтобы не допустить развития скрытой (и не только) патологии. Доктора рекомендуют проходить check up не реже одного раза в год, особенно если вы периодически испытываете следующие состояния:

- головные боли;
- проблемы с пищеварением;
- регулярная слабость, быстрая утомляемость;
- потливость;
- проблемы со сном.

После прохождения программы и выполнения всех рекомендаций ваше самочувствие значительно улучшится, а вместе с ним – и настроение.

И помните, что наша программа Check up – это не только полезно, но и выгодно!

# Правила питания летом

Лето – прекрасное время солнечных и теплых дней, когда в рационе появляются сезонные фрукты и зелень. Летом наш организм переходит на особый режим, когда жидкость и витамины ему дороже жиров, все обменные процессы ускоряются, а накопленные жиры активнее расщепляются. Поэтому летом самое время подумать о снижении веса и программах детокса.

## Питьевой режим

Летом организм быстро теряет жидкость. И, чтобы ее восполнить, необходимо тщательно соблюдать питьевой режим. Почему это так важно? Дело в том, что центры голода и жажды в нашем мозге расположены очень близко, причем центр жажды со време-

нем теряет чувствительность. То есть чем старше человек, тем реже ему хочется пить. За счет близости расположения этих центров часто жажда нами воспринимается как голод, и вместо того, чтобы выпить воды, мы начинаем есть, что значит для нас лишние калории. Если питьевой режим не отлажен, то человек привыкает к недостатку воды, центр жажды становится менее чувствительным, организм хронически обезвоживается. А это одна из причин преждевременного старения.

## От каких продуктов лучше отказаться

*От жирного.* В жаркое время сальные и потовые железы работают с нагрузкой, что может приводить к образованию акне, высыпаниям, поэтому

не стоит в питании налегать на жиры, особенно животные. Отдайте предпочтение полезным растительным – авокадо, орехам, семенам, свежесжатым растительным маслам, смешанным с цитрусовым фрешем. В заправку к салату можно добавить розовую или черную гималайскую соль, они богаты различными микроэлементами – железом, йодом, серой, калием. Такая соль улучшает пищеварение и меньше задерживает жидкость в организме.

*От сладкого.* В качестве жидкости лучше использовать чистую воду, можно улучшить ее вкусовые качества – цитрусовыми, мятой, несладкими ягодами. Категорически исключить сладкие и газированные напитки – в том числе





соки, колу, сладкий алкоголь. Потому что сахар из таких напитков приводит к быстрому и избыточному выбросу инсулина, инсулинорезистентности (нечувствительности рецепторов клеток к инсулину) и отложению жира.

### **Аллергия и непереносимость**

Лето – это и сезон цветения, образования пыльцы у растений, поэтому очень важно следить за питанием и обязательно исключать аллергены и продукты непереносимости. Люди с истинной аллергией, как правило, уже знают, какие это продукты, а вот пищевая непереносимость может явно не проявляться и скрываться за общим недомоганием, усталостью, высыпаниями на коже. Тогда может помочь анализ крови на непереносимость. Во всех случаях аллергических реакций диетологи клиники помогут правильно подобрать рацион.

### **На что сделать акцент**

*Сезонные овощи и фрукты.* Именно в сезон овощи и фрукты наиболее полезны питательными веществами, витаминами и микроэлементами, особенно если они выращены на собственных грядках. Очищение и детокс-программы мы особенно рекомендуем в летнее время – они легче переносятся за счет снижения аппетита в жаркие дни и предполагают максимальное количество полезных веществ.

*Источник белка.* Предпочтение летом, вместо красного мяса, лучше отдать красной рыбе. Фермерские молочные продукты средней жирности, блюда из яиц, нежирной птицы и рыбы – это полноценный, легкоусвояемый белок.

*Холодные супы.* Летний хит, но и здесь есть нюансы. Окрошка не должна в своем составе содержать колбасу, и вместо кваса лучше использовать минеральную воду.

### **Подводим итоги**

Не переедать, соблюдать комфортный режим питания. Порция еды в летнее время должна быть чуть меньше – желательно, чтобы в каждом приеме пищи было больше зелени и овощей, чуть больше сезонных фруктов и ягод, но не более 200–300 г в день и в первой половине дня. При выборе арбузов и огурцов имейте в виду: чем они светлее по виду, тем меньше в них нитратов.

Не забываем, что лето – время дикоросов, дикоросы – дико-растущие полезные растения, в первую очередь они представлены дикорастущими травами, зелень и корни которых могут использоваться в холодных и горячих блюдах. Примеры: сныть, одуванчик, крапива, черемша, подорожник. Дикоросы можно использовать в салатах, омлетах, смузи, супах.

*Ольга Владимировна Прохорова (Пашкова),  
врач-диетолог*

### **Пример летнего рациона на день:**

#### Завтрак:

- Смузи из сезонных ягод с верхушками молодой ели – 250 мл.
- Тосты из цельнозернового хлеба с авокадо / блины с ягодами / тыквенная запеканка с миндальной мукой – 200 г.
- Льняная каша из сырого льна с ягодами – 200 г.

#### Второй завтрак:

- Козий йогурт с клубникой, манго и фисташками – 200 г.

#### Обед:

- Зеленый салат с цветами одуванчика, черемшой и свежесжатым льняным маслом с черной гималайской солью – 200/10 г.
- Окрошка / холодный томатный суп с морепродуктами / зеленые щи / зеленый гаспачо – 250–300 г.
- Котлеты из индейки с пажитником – 120 г.

#### Ужин:

- Оладьи из баклажанов / овощная лазанья / пюре из цветной капусты – 200 г.
- Рыба запеченная/морепродукты – 100 г.



# Check up в клинике Seline



Стартовая программа

Спортивная экспресс-диагностика

---



Кардио – базовая программа

Кардио – расширенная программа

---



Неврология – боли в спине у мужчин

Неврология – боли в спине у женщин

Неврология – головные боли

---



Beauty Check Up для мужчин

Beauty Check Up для женщин

Beauty Check Up PREMIUM

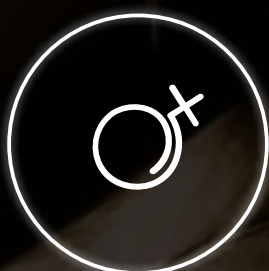
Напишите нам в WhatsApp для записи и консультации:  
+7 964 640 06 41



Total Body Scan Ultrasound

---

Гинекология до 40



Гинекология после 40

Расширенная программа для женщин до 40 лет

Расширенная программа для женщин после 40 лет

Спортивная диагностика для женщин

---



Расширенная программа для мужчин

Спортивная диагностика для мужчин

---



Dental Check Up LITE

Dental Check Up STANDARD

Dental Check Up PREMIUM

# Как предупредить паническую атаку?

Паническая атака – термин, который прижился в медицине относительно недавно – в 1980 году он впервые был использован американцами.

В основе его лежит слово «паника» – внезапно появляющийся приступ страха, слово происходит от имени вызывающего ужас греческого бога Пана.

У этого явления два основных компонента: соматический (телесный) и психологический.

В основе телесных реакций – учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, «прыгающее» давление и прочее, причина этого – избыток выработки надпочечниками катехоламинов. Адреналин среди них основной, и его заслуженно называют «гормоном страха». Если совершенно здоровому человеку сделать его инъекцию, то мы получим классические симптомы вегетативной «бури», и это нормальная, здоровая физиологическая реакция.

Что в естественных условиях вызывает чрезмерную выработку катехоламинов?

Любой внезапный испуг: напала собака, едва не угодил под машину, взорвалась хлопушка и т.п.

А при паническом расстройстве появляется страх смерти, ощущение, будто ты умираешь. Оно рождается по незначительному поводу либо вообще без него. Например, когда во сне у человека сбилось дыхание из-за неудобного положения. Несколько реже возникает страх потери контроля над поведением, сумасшествия, шизофрении, эпилепсии.

В основе возникновения панических атак лежит повышенная склонность к тревоге, то есть невротическое расстройство личности.

**Что может провоцировать развитие панических атак?**

- **Эмоциональный стресс;**
- **Стресс, связанный с физическим состоянием:**

- ✓ отравление;
- ✓ после употребления алкоголя, наркотиков, чрезмерного количества кофе или чая;
- ✓ перегрев – например, солнечный удар;
- ✓ недосып, переутомление, «цейтнот»;
- ✓ снижение реактивности организма на фоне лечения тяжелых заболеваний, использования гормонов, например контрацептивов, после родов, при климаксе.

*Конечно, стресс – это неотъемлемая часть жизни. Но мы можем научиться управлять им. В основе предупреждения панических атак должна лежать стратегия рационального преодоления стресса.*

**Вот основные:**

- **сбалансированное питание;**
- **полноценный сон;**
- **спорт;**
- **тайм-менеджмент;**
- **не злоупотребление алкоголем, стимулирующими напитками;**
- **медитация и релаксация.**

*Александр Сергеевич Гравчиков, врач-невролог, высшая категория*



# Что важно знать про пыльцевую аллергию?

Пыльцевая аллергия, или поллиноз, – аллергическое заболевание, которое вызвано реакцией иммунной системы на пыльцу различных растений. Пыльца из воздуха оседает на слизистых оболочках носа, глаз и ротовой полости, попадает в бронхи, и у людей возникают симптомы аллергии – зуд глаз, слезы, чихание и насморк, кашель и затруднение дыхания. Наиболее высокой аллергенной активностью обладает пыльца березы, злаковых (луговых) трав, полыни, амброзии. Мелкая пыльца этих растений легко переносится воздушными массами на большие расстояния.

**Первый период** обострения поллиноза – весна. В это время пылят деревья и кустарники. Первыми, в марте–апреле, зацветают ольха, лещина, с конца апреля до середины мая пылит береза.

**Второй период** – раннее лето. Во второй половине мая начинают пылить лисохвост и мятлик, в июне к ним присоединяются тимофеевка, овсяница, ежа.

**И, наконец, третий** – позднее лето. В августе и сентябре цветут растения из семейств сложноцветных и амарантовых – полынь, лебеда, амброзия.

## Что нужно делать, чтобы ослабить симптомы аллергии?

- Проветривайте помещение после дождя, вечером и в безветренную погоду;
- избегайте контакта с причинными аллергенами;
- на период цветения не выезжайте за город;
- регулярно проводите влажную уборку;
- меняйте одежду после каждого похода на улицу;
- используйте противоаллергенный очиститель для воздуха и противоаллергенные пылесосы;
- следите за своим питанием;
- при возможности смените климатическую зону.

## Лечение поллиноза.

Первый этап лечения любой аллергии – стараться избегать контакта с аллергенами. Это важно по двум причинам. Во-первых, массивный контакт с пылью может вызвать серьезные осложнения. Во-вторых, некоторым пациентам, особенно в разгар пыления растений, противоаллергические препараты мало помогают.

**Зная особенности своего организма и соблюдая определенные правила, вы сможете избежать негативных последствий аллергии.**

*Елена Сергеевна Коровкина, врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук*



# Секрет удовольствия

## Точка G – миф или реальность?

Сексуальные отношения и оргазм касаются и интересуют всех людей, это предмет жарких дискуссий.

Женский оргазм, более или менее сложно достижимый, бывает двух типов: клиторальный и вагинальный.

Более известный и легкодостижимый – клиторальный (связан со стимуляцией клитора).

Менее известный и наиболее интенсивный – вагинальный (связан со стимуляцией точки G в процессе полового акта).

Вопреки мнению многих, точка G есть у всех женщин и расположена у всех приблизительно в одном и том же месте.

Однако стимуляция точки G не постоянна, зависит от анатомических особенностей обоих партнеров, а также от выбранной сексуальной позы.

В глубине влагалища нет никаких эрогенных зон, стимуляция которых половым членом или его головкой могла бы вызвать вагинальный оргазм. В действительности невозможно достичь оргазма благодаря более глубокому проникновению полового

члена, очень часто оно даже болезненно.

## Несколько уточнений по поводу точки G

Точка G представляет собой зону эректильной ткани, то есть набухающей под воз-



действию сексуальной стимуляции.

Диаметр данной зоны варьируется от 0,75 до 3 см. Она расположена на передней стенке вагинального канала на расстоянии 3–6 см от входа в него или, проще говоря, внутри влагалища за лобковой костью, обладает зернистой структурой, ощутимой при прикосновении.

Точка G, как эректильная зона, при стимуляции пальцем или половым членом может немного увеличиться.

Добиться стимуляции точки G легче с помощью пальцев, нежели полового члена. Сильное сексуальное возбуждение возникает через несколько минут стимуляции. Зачастую вагинальному оргазму предшествует сильный позыв к мочеиспусканию.

Некоторые женщины предпочитают внешнюю стимуляцию путем круговых движений в области живота в направлении лобка. Также эффективными могут быть круговые движения в области отверстия мочеиспускательного канала, которое при этом увеличивается. Также в положении на корточках можно нащупать зону точки G при помощи среднего пальца.

Однако несмотря на разные советы и рекомендации, многие женщины редко испытывают удовольствие от стимуляции данной эрогенной зоны, а некоторые и вовсе никогда.

Увеличение объема точки G делает ее более доступной для стимуляции пальцем или половым членом, таким образом половые акты будут приносить большее удовольствие.



## Имплантация гиалуроновой кислоты

**Гиалуроновая кислота позволяет выделить точку G, увеличив ее.**

Важно помнить, что, стараясь достичь оргазма, необходимо экспериментировать, стремиться к новым ощущениям, которые доставляют вам удовольствие, познавать себя, учиться заниматься любовью с самой собой, чтобы лучше делать это со своим партнером. Заниматься любовью означает доставлять удовольствие не только самой себе или не только партнеру, удовольствие нужно испытывать вместе. Никакое медицинское вмешательство не сможет заменить общение и взаимопонимание между двумя людьми.

Если вы решились на инъекцию гиалуроновой кислоты

в точку G, то обязательно проконсультируйтесь с врачом-гинекологом. Он спланирует осуществление простой и быстрой процедуры, которая поможет вам получать максимальное удовольствие во время половых актов.

### Описание методики

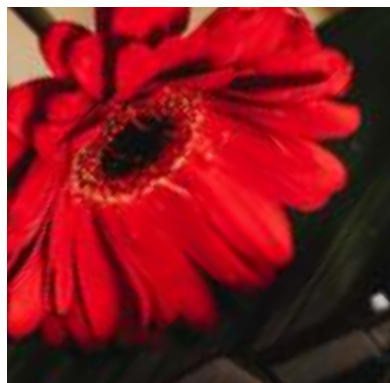
*Принцип имплантации заключается в акцентировании (увеличении объема) эрогенной зоны – точки G, это делает ее более доступной во время полового акта и способствует достижению вагинального оргазма, который до настоящего момента наступал у женщины редко или вообще никогда.*

*Для этого врач под местной анестезией (безболезненно) вводит определенный объем*

*гиалуроновой кислоты внутрь влагалища с целью увеличения объема точки G.*



# ***Женское здоровье – залог благополучия и счастья***



**Помните, что сбой цикла не обязательное последствие или симптом именно вируса. Менструация может пропадать или задерживаться вследствие разных факторов, и причину должен установить профессионал.**

Несмотря на отсутствие результатов исследований, которые бы подтверждали негативное влияние новой коронавирусной инфекции на женское репродуктивное здоровье, врачи не отрицают таких последствий COVID-19. Все чаще специалисты сталкиваются с жалобами на нарушения менструального цикла именно после коронавируса. Наиболее часто пациентки жалуются на сильный болевой синдром, увеличение или уменьшение количества теряемой крови, а также на сдвиг цикла и внезапное отсутствие менструации.

Что делать в этой ситуации? Здесь нужно в первую очередь обратиться к специалисту.

**В Seline врачи-гинекологи особое внимание уделяют диагностике пациента. Лаборатория с международным уровнем качества работы, профессиональное оборудование УЗИ, а также опыт специалистов – залог женского здоровья.**







# Пластическая хирургия

*Предоперационный комплекс анализов –*

# ***В клинике или рядом с домом?***

Предоперационный комплекс анализов, тщательная и качественная подготовка – залог успешного проведения операции. Вы можете пройти обследование по месту жительства или сдать анализы для операции в клинике Seline.

Доверяя нашим проверенным специалистам и делая предоперационный комплекс анализов в клинике Seline, вы останетесь в выигрыше. Мы обеспечим высокую точность и оперативность результатов, а также самые комфортные условия.

Новейшее, высокотехнологичное оборудование, представленное в клинике, поможет выявить возможные противопоказания и исключить любые, даже малейшие, риски осложнений.

Только у нас вы сможете пройти все необходимые виды обследований и сдать все недостающие анализы за 1 день, а точнее – всего лишь за 1,5-2 часа, без долгого ожидания. Мы экономим ваше время и ответственно подходим к работе с каждым пациентом.



## ***Виды предоперационных комплексов\****

### ***Комплекс анализов для операций под местной анестезией***

Комплекс лабораторных исследований + ЭКГ  
+ заключение терапевта + рентген

**12 300 ₽**

### ***Комплекс анализов для операций под наркозом***

Комплекс лабораторных исследований + ЭКГ  
+ УЗДГ нижних конечностей + рентген

**15 500 ₽**

Комплекс лабораторных исследований + ЭКГ  
+ УЗДГ нижних конечностей + рентген  
+ УЗИ молочных желез

**18 000 ₽**

Комплекс лабораторных исследований + ЭКГ  
+ УЗДГ нижних конечностей + рентген  
+ УЗИ брюшной полости

**19 500 ₽**

\*возможно назначение комплекса диагностических исследований индивидуально.

sesderma<sup>x</sup>  
listening to your skin

# C-VIT

*Сияние вашей кожи*



# Как звезды готовятся к лету

Певица и актриса Анна Семенович уже много лет доверяет специалистам Seline свою красоту и здоровье. В этом году Анна пожелала стать стройнее и изящнее к лету, убрав жировые отложения в области подбородка и рук. Какой метод для этого подходит лучше всего? Естественно, липосакция!

В своем аккаунте Instagram селебрити поделилась кадрами предоперационной подготовки, продемонстрировала палату клиники Seline, познакомила подписчиков с докторами, а затем показала себя сразу после процедуры. Видео, как всегда, было снято в легкой ироничной манере!

Анна называет липосакцию beauty-приключениями, палату – пятизвездочным отелем, докторов – волшебниками. В своем посте звезда благодарит хирурга Сергея Свиридова и всю команду за профессионализм, юмор и поддержку.



Результат можно оценить, просто зайдя к Анне на страницу, реабилитационный период уже прошел. Певица очень довольна результатом.

Ждем и вас в медицинских центрах Seline на безопасную и нетравматичную процедуру липосакции. Ваше тело приобретет изящные контуры и красивый, четкий рельеф!

Стандарты красоты:

# ЛИПОСКУЛЬПТУРА

**Липоскульптурирование** – самый быстрый способ получить идеальное тело с красиво очерченным, заметным рельефом. Благодаря новейшему аппарату **PROMELTER HD** результат такой процедуры может быть быстрым, и она безопасна для пациента.

Липоскульптурирование на аппарате **PROMELTER HD** широко используется для решения следующих задач:

- ✓ лечение локальных жировых отложений;
- ✓ создание рельефа тела – 6 кубиков, тело атлета;
- ✓ лечение фиброзного целлюлита;
- ✓ коррекция «второго подбородка»;
- ✓ лифтинг скуловой области.

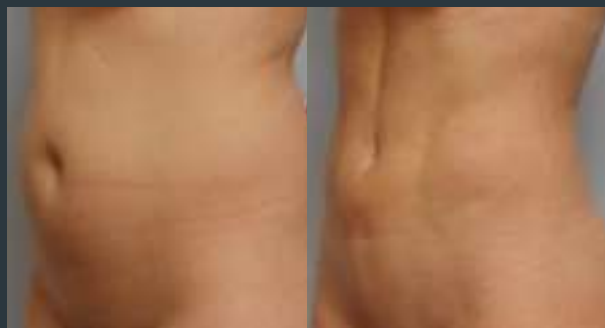


Посетите наш сайт  
и узнайте еще больше  
о липоскульптурировании  
и **PROMELTER HD**

[promelter.selmedline.ru](http://promelter.selmedline.ru)



Работа доктора Свиридова С. В.



до

после

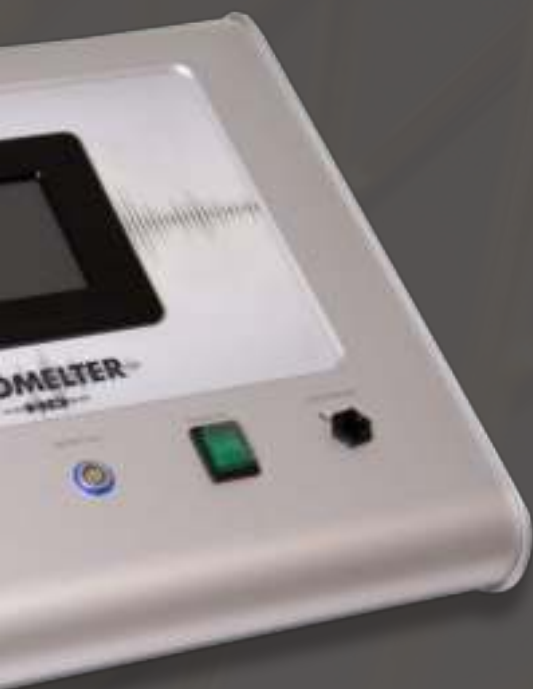
Работа доктора Нестеренко М. Л.



до

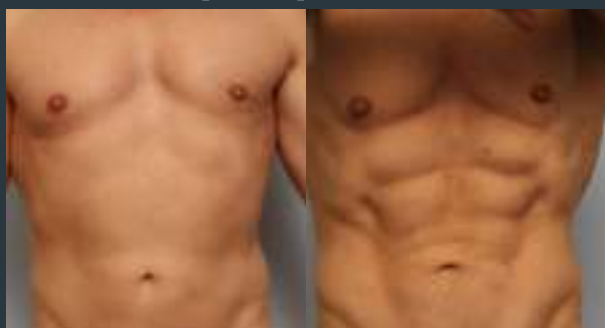
после

# ПРЕИМУЩЕСТВА Липоскульптурирования В SELINE CLINIC



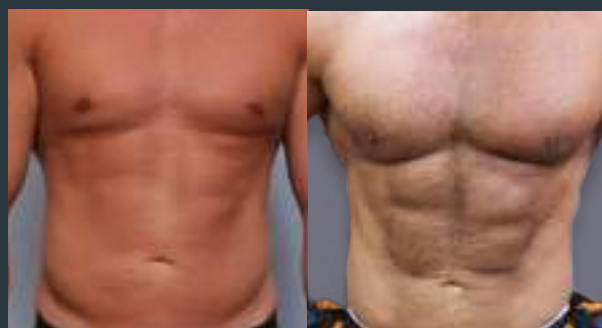
- процедура атравматична, не требует долгой реабилитации, не оставляет шрамов;
- заметный мгновенный результат;
- безопасность и безболезненность;
- всесезонность;
- возможность сочетания с другими процедурами эстетической медицины;
- пролонгированный эффект: пациент продолжает худеть еще несколько часов после процедуры.

Работы доктора Свиридова С. В.



до

после



до

после

# Реабилитация

Современный мир живет в быстром темпе, поэтому пациентам важно как можно скорее вернуться к полноценной жизни после операции. Однако удачная операция – это только половина дела.

Почему некоторые встают на ноги и полны сил уже спустя несколько дней, а у кого-то на восстановление уходят недели? Ответ кроется в точном соблюдении послеоперационных рекомендаций и выполнении реабилитационных процедур.

Период реабилитации играет такую же важную роль в достижении идеального результата, как и сама операция. Грамотно выстроенный комплекс восстановительных мероприятий поможет ускорить процесс заживления и избежать возможных осложнений.



С первых дней после операции следует приступать к реабилитации. Какие необходимы процедуры и как часто их нужно выполнять, вам подскажет грамотный специалист. Помните, что даже прекрасное самочувствие после операции – не повод нарушать рекомендации врача.

*У нашего врача-реабилитолога вы сможете получить бесплатную консультацию и скидку на все процедуры. Следуя советам профессионалов клиники Seline, вы сможете быстро восстановить здоровье и закрепить положительный результат после операции.*





# Профессионалы выбирают лучшее!



Рафаэль Надаль – известный испанский теннисист, обладатель титула второй ракетки мира. Выиграв 20 титулов Большого шлема в мужском одиночном разряде и 13 титулов Открытого чемпионата Франции, он привык устанавливать рекорды.

После тренировок и соревнований Рафаэль Надаль восстанавливается с помощью аппарата **INDIBA**.

Текар-терапия давно используется спортсменами для профилактики травматизма и подготовки к соревнованиям. Он восстанавливает функциональность и подвижность, нормализует мышечный тонус и увеличивает эластичность мышц.

**INDIBA** воздействует на организм человека с помощью высокочастотного электрического тока. Ток проникает в глубокие слои тканей в виде преобразованных магнитных волн и генерирует тепло. Эта энергия ускоряет регенерацию поврежденных участков на клеточном уровне.



источник: [indiba.com/hall-of-fame/rafael-nadal](http://indiba.com/hall-of-fame/rafael-nadal)

Москва, м. «Белорусская»,  
Большой Кондратьевский пер., д. 7

10:00 – 22:00 ежедневно

Москва, м. «Парк Культуры»,  
улица Тимура Фрунзе, д. 11, с. 15

9:00 – 21:00 ежедневно

[seline.ru](http://seline.ru)

+7 499 499 26 26

+7 964 640 06 41 WhatsApp

[info@seline.ru](mailto:info@seline.ru)

[t.me/selineclinic](https://t.me/selineclinic)

[vk.com/seline\\_clinic](https://vk.com/seline_clinic)



sesderma<sup>x</sup>  
listening to your skin



Seline  
clinic

