



БЕСЕДОВАЛА Ирина Киселенко

Осуществлять мечты надо с единомышленниками, поэтому и мы подробно узнали о новом члене «Леди клуба» - враче-косметологе, дерматологе, кандидате медицинских наук, Юлии Александровне Игуменовой.

ЛК Юлия Александровна, вы работаете в косметологии более 20 лет, расскажите, как пришли в профессию?

Юлия Игуменова Ещё со школы я мечтала стать врачом, как моя бабушка-невролог. Поэтому с выбором университета вопросов не было. После интернатуры поступила в ординатуру по неврологии. На дворе был 1997 год, времена эти запомнились нестабильностью во всех сферах жизни. Параллельно начала работать косметологом-эстетистом в салоне «Ив Роше» и очень рада, что получила такой опыт. В 2000 году прошла специализацию по дерматовенерологии и профессиональную переподготовку по косметологии и перешла работать врачом-косметологом в Центр эстетической медицины Елены Разумовской «Ренессанс Косметология. Клиника доктора Жирнова». Тогда я сделала выбор между неврологией и косметологией в пользу последней и ни разу в жизни об этом не пожалела. Параллельно поступила в аспирантуру СамГМУ. В 2002 году защитила кандидатскую диссертацию и начала работать самостоятельно в хозрасчётном косметологическом кабинете в городской поликлинике.

С 2013-го веду приём в собственном медицинском офисе на ул. Пушкина, 223. С тех пор пройдено множество курсов и усовершенствований, семинаров и обучений. Моя работа не-

отделима от меня, это увлечение и любовь всей моей жизни. Как говорил Генри Форд: «Сделайте так, чтобы ваше хобби приносило вам деньги, и вам никогда больше не придётся работать». Вот уже 23 года я счастлива дарить женщинам и мужчинам молодость и красоту.

ЛК Основные направления, по которым вы работаете?

Ю.И. Терапевтическая, инъекционная и аппаратная, косметология; нитевые технологии; трихология; методы восстановления здоровья; антивозрастная медицина; программы снижения веса, коррекции фигуры. Также в моей компетенции диагностика, консервативное и хирургическое лечение кожных болезней.

Я разрабатываю собственные авторские методики омоложения и коррекции возрастных изменений, а также провожу обучение врачей-косметологов техникам нитевого лифтинга, контурной пластики, применения ботулинического нейротоксины и другим направлениям косметологии. При этом я и сама постоянно учусь новому в своей специальности, стремлюсь узнавать о современных и самых передовых технологиях омоложения и совершенствования внешности, лечения и восстановления здоровья кожи, волос. Несколько раз в год я прохожу обучения и усовершенствования по новым

ЮЛИЯ ИГУМЕНОВА

Естественность и безопасность

Косметолог, как и любой другой врач – специалист востребованный и незаменимый в жизни современного человека. Ему доверяют самое ценное – и это не только лицо и тело, но и весь внутренний мир. Хороший специалист превращает недостатки в достоинства, вселяет уверенность, помогает с выбором, подсказывает решения, развеивает сомнения, уравнивает состояния. Он создаёт не только красоту, но и счастье, он – квалифицированный врач и искренний друг. Поэтому прежде, чем выбрать своего косметолога, познакомьтесь с ним поближе, узнайте, как можно больше информации о его опыте, профессиональных и личных взглядах.

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

О наличии противопоказаний необходимо проконсультироваться со специалистом

методам и новым технологиям применения уже известных и распространённых методик, участвую в конгрессах и конференциях. Подхожу к вопросам омоложения комплексно, внедряю в работу самые действенные и безопасные методы, работаю только проверенными, сертифицированными в РФ и Европе препаратами. И я никогда не порекомендую процедуру, которую не сделала бы себе!

ЛК Вас знают не только в Самаре, где вы ещё практиковали?

Ю.И. С 2016 по 2019 годы я вела практику в двух странах, Испании и России, пришлось даже учить испанский язык и сдавать экзамен. Затем меня пригласили на должность главного врача в московский центр красоты и здоровья «Медвелл», где, по сути, я работала кризисным управляющим с целью наладить деятельность косметологического отделения. В 2019 году по семейным обстоятельствам вернулась в Самару и с удовольствием живу и работаю здесь.

ЛК Пять любимых и самых востребованных процедур на сегодняшний день?

1. Коррекция формы губ, в ходе которой я отдаю предпочтение натуральности и естественности результата
2. Ботулинический нейротоксин
3. Коррекция носогубных складок и опущенных углов рта филлерами
4. Нитевой лифтинг полимолочными нитями mint lift, аптос, soft lift в сочетании с липоредукцией (результат круговой подтяжки без хирургии!!!)
5. Бьютификация лица филлерами по методике «full face»

ЛК Что вам дал такой неоднозначный 2020 год?

Ю.И. В 2020 году я стала сертифицированным региональным тренером по нитям Mint Lift в Поволжье и очень горжусь этим. Также в 2020 году я стала сертифицированным тренером по препарату Ботулак (южнокорейский аналог Ботокса) в Поволжском регионе. А ещё получила титул «Королева Успеха» на конкурсе «Королева Самары». Этот проект открыл новые грани моей личности, подарил много ярких эмоций, интересных встреч, людей, событий. Я благодарна за всё, что происходит в моей жизни, и счастлива иметь любимое дело и любимую семью! Самая большая радость для меня – благодарность моих дорогих пациенток, их удовольствие от своего отражения в зеркале.

ЛК Юлия Александровна, напоследок советы красоты от врача-косметолога.

Ю.И. Чаще всего наши привычки и питание напрямую влияют на состояние здоровья и то, как мы выглядим. Следуйте нескольким правилам и вы всегда будете отлично выглядеть и хорошо себя чувствовать:

ПРИДЕРЖИВАЕМСЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ
Витамины, микроэлементы и минералы, которые мы получаем с едой, необходимы для кожи. Если организм недополучает их, то берёт изнутри! Именно поэтому так важна здоровая еда, богатая белками и витаминами и свежая зелень, которая способна ощелачивать организм. Дефицит любого элемента, например, минералов может привести к сухости кожи и быстрому появлению морщин.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ
Важно употреблять пищу богатую полезными жирами, такими как омега-3, омега-6 (морская рыба, лосось, тунец, скумбрия, сардины). Можно принимать в виде пищевых добавок. Эти вещества уменьшают воспаление и снижают риск развития многих заболеваний. А рафинированные жиры (чипсы, торты, пирожные, маргарин) следует исключать из рациона, они вызывают аллергию и различные кожные заболевания, атеросклероз.

ЕДИМ В МЕРУ

Следите за количеством употребляемой пищи. Переедание вредит здоровью, что потом плохо сказывается на коже. Появляются сальные пробки, угревая сыпь, акне, аллергия. Считаем калории!

БОЛЬШЕ СПИМ

Здоровый восьмичасовой сон увеличивает производство мелатонина – гормона, который снижает стресс и замедляет старение. Также он положительно влияет на выработку женских гормонов и способен контролировать цикл. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, даже на выходных. Лучше засыпать до 22:00.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ
способствуют движению лимфы в организме, а также удалению токсинов через потовые железы. Это ведёт к очищению крови от вредных веществ и наполнению её питательными элементами и кислородом. Как следствие – улучшение цвета кожи. Сидячий же образ жизни приводит к накоплению продуктов обмена веществ и преждевременному старению организма.

НЕ ЗАБЫВАЕМ НАНОСИТЬ НА КОЖУ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ,
когда подвергаетесь воздействию солнца.

НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА.

На консультации врач-косметолог, грамотно подберёт средства для домашнего ухода.

ЛК Что бы вы пожелали нашим читателям?

Ю.И. Как я и говорила, все процедуры, которые я предлагаю своим пациентам, обязательно пробую на себе. Такой подход у меня и в жизни: не делай другому то, что не хочешь, чтобы сделали тебе. Мы все такие разные, и каждый имеет право на свой взгляд на мир. И я хочу пожелать всем быть терпимыми, принимать людей такими, какие они есть. Терпимость к другим для меня – это показатель интеллекта, благородства души, глубины личности, общей культуры и богатства внутреннего мира человека. Все мы зачем-то друг другу нужны. Об этом строки из моего любимого стихотворения Бориса Пастернака:

Нас манит даль непройденных дорог,
А друг в дороге – радость и подмога.
И не сочтём высокопарным слог:
Нас всех друг другу посылает Бог!
И слава Богу – нас у Бога много.

+7 902 374 87 89
@doctor.igumenova

