

ДОСКА

ОБЪЯВЛЕНИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте
www.doska24.ee



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ:



В редакции:

Частное объявление – 3 евро,
коммерческое – 7 евро,
объявление со снимком – 12 евро.

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ:

Пн.-Пт. с 10.00 до 16.30
по адресу: **Йыхви, UUS 20**

Интернет:

Вы можете подать объявление
с фотографией на сайте
www.doska24.ee

Консультация по объявлениям:

тел. +372 53 421 987
с 10.00 до 16.30 (Йыхви)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

Ваше объявление увидят десятки тысяч людей!

НВ! НЕ ПРИНИМАЮТСЯ К ПУБЛИКАЦИИ СЛЕДУЮЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

1. Не принимаются к публикации объявления о покупке-продаже: золотых монет, всех видов оружия, ядов, наркотических и отравляющих веществ, спиртных напитков, табачных изделий, человеческих органов, экзотических диких животных и растений.
2. Не принимаются к публикации объявления политического и религиозного характера, дискредитирующие физических и юридических лиц, о сексуальных услугах и порнографии.
3. Не принимаются к публикации объявления, нарушающие общепринятые нормы морали и нравственности, содержащие ненормативную лексику, о мошенничестве и вымогательстве.
4. Не принимаются к публикации объявления с просьбой о материальной помощи, предоплате, почтовой пересылке наложенным платежом или в конверте денежных сумм, а также других ценных вложений, рекламирующих финансовые пирамиды или которые направлены на привлечение пользователей в подобные сервисы через так называемые реф-ссылки, а также предложение быстрого заработка и обогащения.
5. Просьбы о финансовой помощи и пожертвованиях.
6. Просьбы о взломе ПО, компьютеров, серверов, компьютерных сетей и сайтов.
7. Объявления с большим количеством ошибок или переведённые с других языков автоматическими переводчиками; с обвинениями в мошеннических действиях.
8. Объявления о вакансии, в которых не указана должность.
9. Объявления, в которых текстовое или графическое содержимое заимствовано с чужих ресурсов.
10. Предложения займов, предоставления средств в долг для физических лиц, нарушающих законы Эстонии.

reklaam@inforing.net • www.inforing.net
Телефон рекламного отдела: +372 33 26105, +372 52 15988

СКУПАЕМ автомобили по выгодным ценам для Вас. Деньги наличными на месте, снятие с учета. Самовывоз. Тел. 59 040 678.

001 Легковые автомобили

Auto Vostok24. Покупаем автомобили в любом состоянии как старые, так и новые, сложенные и на ходу, после ДТП долго стоявшие. Дорого, быстро, удобно. Оформление документов и расчет на месте. Работаем по всей Эстонии. Тел. 55 553 440.

Autogarant OÜ. Автовывкуп. Даем до 100% от рыночной стоимости. Работаем по всей Эстонии. Тел. 58 899 981.

Авторазборка Oksila OÜ (лицензия L.JÄ/332775) покупает автомобили на металлолом. При необходимости организуем вывоз. Снимаем с учета в Транспортном департаменте. Тел. 59 110 888.

015 Транспортные перевозки

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем помощь при переездах. Услуги аккуратных грузчиков. Также убираем старый хлам из подвалов, квартир, гаражей и дач. Работаем без выходных. Утилизация строительного мусора и всего остального хлама. Звонить в любое время. Тел. 58 014 449.

Аренда контейнervoza с манипулятором. Объем контейнера 30 м3. Тел. 53 584 348.

Доставка грузов по Эстонии микроавтобусом. Тел. 58 206 583.

Каждый четверг заберу попутный груз из Йыхви и Кохтла-Ярве в Таллинн около 12.00. Возможна доставка замороженного товара. Тел. 50 24 082.

101 Квартиры Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж, 31,2 м2. Квартира в середине кирпичного дома, солнечная сторона, окна пластиковые, металлическая дверь, домофон, центральное отопление, новая газовая плита, колонка, подвал, недалеко магазины, детский сад, школа. Квартира без долгов. Тел. 56 217 595.

2-комнатную квартиру в Йидла, Пуру тее 23, 5/5, 49 м2, середина дома. Отопление - 2 кондиционера Daikin Ururu-Sarara воздух-воздух. Квартира продаётся с мебелью и техникой. Цена договорная. Тел. 53 326 601, 52 69 440.

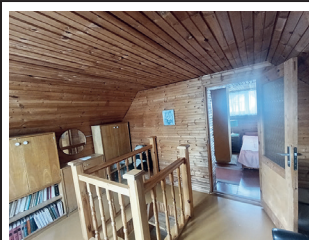
2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Кутсе 3, 2 этаж. Тел. 56 916 945.

2-комнатную квартиру в центре Йыхви, 46,3 м2, 1 этаж, уютная, угловая, теплая, комнаты изолированные, высокие потолки, окна на восток и юг, есть кладовка. Санузел совмещенный, теплый пол. Новая электропроводка, стояк и медные канализационные трубы. Центральное отопление, невысокие платежи, сигнализация. Дом

реновирован, долгов нет. Частично остается мебель, газовая плита, холодильник. Отремонтированный подъезд, подвал, есть домофон. Парковка во дворе, в шаговой доступности магазин, остановка, училище. Цена 45 000 евро. Тел. 53 470 193.

3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Олеви 19, 4 этаж, 48 м2, мебель частично остается, срочно, долгов нет, цена 7 500 евро, можно торговаться. Тел. 52 87 959.

103 Дома Продам



дом-дачу в садовом товариществе «Ветерани» (деревня Яма, волость Алутагузе, уезд Ида-Вирумаа). Дом 2-этажный, 5 комнат, кухня, веранда и сауна. Подключено водоснабжение от сети товарищества, имеется электричество и печное отопление. Стены выполнены из шлакоблоков и дополнительно утеплены; установлены стеклопакеты. Дом расположен в тихом, зеленом районе. Расстояние до реки - 400 метров, до пляжа на Чудском озере — 6 км, до деревни Ваксарва — 7 км. Рядом находится автобусная остановка с сообщением до Йыхви. Цена 55 000 евро. Валентина. Тел. 55 546 096.

105 Дачи, хутора Продам

дачу в деревне Яамы, участок 700 м2, 2-этажный дом с печью и камином, площадь дома 73 м2, 5 комнат, баня в доме. Ближайший пляж Чудского озера в 7 минутах езды, до реки 300 м. Цена 35 000 евро. Тел. 50 51 349.

хутор в деревне Аа (волость Люганузе) и 2 га земли с постройками. Имеется трактор и другая сельхозтехника, своя скважина, электричество с возможностью подключения оборудования любой мощности. Тел. 55 34 607, 51 919 609, 52 26 046.

106 Участки земли Продам

участок в садовом кооперативе Мичуринец, Ахтме, на участке домик с беседкой, баня, один большой парник, цена договорная. Ирина. Тел. 55 20 839.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмосток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, ранни-ла). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Тел. 58 260 688, 58 035 288.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vlad@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 www.doska24.ee

Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

Издательство не несет ответственности за содержание рекламы и рекламных объявлений. Подача рекламы в газеты и журналы не запрещена законодательством Эстонии. Все разногласия между рекламодателями и заказчиками услуг решаются между ними в частном порядке.



Український фольклорний гурт
(м. Кохтла-Ярве)
запрошує до свого колективу
МУЗИКАНТІВ
Вміння співати вітається.

Тел. 5215988

Предлагаем дрова
колотые (в том числе
сухие) и строительный
пиломатериал. В нали-
чии разный ассортимент.
www.lepalind.ee Тел.
56 631 360.

606 Коллекциони- рование

Куплю старинные пра-
вославные и греческие
иконы. Маленькие: 30-100
евро, большие: 100-500
евро. Тел. 58 471 920.

OÜ Meliko Ehitus вы-
полнит для квартирных
товариществ и частных
клиентов следующие
работы: утепление и ре-
монт фасада, цоколя и
кровли, облицовка бал-
конов жёстью. На все
работы дается гарантия.
E-mail: melikoehtus@
gmail.com Тел. 50 73 682,
55 25 183.

202 Ищу работу

Ищу работу дворни-
ком или другую работу,
живу в Кохтла-Ярве. Тел.
56 317 678.

203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigus-
büroo OÜ. Юридические
услуги физическим и
юридическим лицам,
правовая помощь квар-
тирным товариществам,
гражданские и уголов-
ные дела, востребова-
ние долгов, договора
по недвижимости и тру-
довому праву, разводы,
наследство, пособия,
консультации на рус-
ском, эстонском и ан-
глийском языках, пред-
ставительство и защита
в суде и на следствии.
Каждую среду прово-
дится прием в городе
Кивиыли, в здании Kiviõli
Kinnisvarahoolduse OÜ по
адресу: Уус 6. fedotoff@
hot.ee Адрес: Кескаллее
16, Кохтла-Ярве. Тел. 56
455 403, 33 62 228.

Услуги по переводу
документов любой те-
матики с эстонского на
русский и с русского на
эстонский. Можно по
договору. При необхо-
димости могу выслать
CV. Света Марьяпуу. Тел.
52 47 515, 53 000 120.

206 Прочие товары

В продаже сухой
строительный пило-
материал хвойных по-
род 75x75x3000 на пря-
мую от производителя.
Звонить: пн.-пят. с 9.00
до 17.00. Тел. 53 450 377,
51 25 962.

302 Бытовая, кухонная техника и сантехника

Новинки от Zepter: по-
суда с титановым покры-
тием, 7-ступенчатая си-
стема очистки воды, ле-
чебный аппарат Frellux,
переносная система
очистки воздуха и др.
Тел. 55 24 789.

706 Ритуальные услуги

Быстро, качественно
монтаж железобетон-
ных опалубок, ренова-
ция надписи на памят-
никах, благоустройство
гранитным щебнем или
песком. Тел. 58 260 688,
58 035 288.

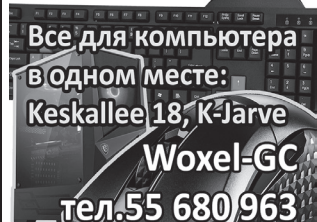
Ремонт внутренних
помещений. Плиточные
работы. Установка две-
рей, ламината, гипро-
ка и прочее. Короткие
сроки, гарантия. Тел. 55
84 771.

Ремонтные и стро-
ительные работы.
Внутренняя отделка,
укладка керамической
плитки, паркета, гипро-
ка. Малярные, бетон-
ные, сварочные работы.
Деревянные каркасы
балконов и террас. Тел.
55 561 487.

Ставим заборы.
Специализируемся на
установке заборов из
3D панелей или свар-
ной сетки. Обученные
специалисты, новые
технологии и оборудо-
вание позволяют рабо-
тать по любому грунту,
не портить газон. Выезд
на место – обязательно!
Не консультируем по те-
лефону. Тел. 55 31 163,
53 745 900.

Фирма Arborist №1
OÜ оказывает услуги
по спиливанию и кро-
нированию опасных
деревьев с полной их
утилизацией. Подрезка
плодовых деревьев.
Окультуривание живых
изгородей и кустов.
Большой опыт работы
с вышкой. Руслан. Тел.
53 584 348.

405 Компьютеры



Все для компьютера
в одном месте:
Keskallee 18, K-Jarve
Woxel-GC
тел. 55 680 963

Woxel-GC OÜ. Ремонт и
обслуживание компью-
теров, планшетов, телефо-
нов. Установка и оптими-
зация Windows. Сборка
компьютеров на заказ.
Большой выбор б/у но-
утбук и мониторов.
Различные цифровые ус-
луги: печать, сканирова-
ние, оформление декла-
раций для водительской
справки и т.д. Разработка
сайтов. Тел. 55 680 963.

900 Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini
keskus. Консультация;
массажные кушетки;
массаж; лечебная гим-
настика; физиотерапия;
грязелечение; гирудотера-
пия; рефлексотера-
пия. Кохтла-Ярве,
ул. Ридакюла 10. www.
kulikova.ee Тел. 51 24 910,
33 40 125.

Гадаю на кар-
тах таро и по руке.
Предсказываю буду-
щее. Помогаю в реше-
нии семейных проблем.
Снимаю порчу, сглаз,
ставлю защиту. Делаю
оберег. Помогаю в ре-
шениях проблем с ра-
ботой. Тел. 56 173 138.

Памятники и надгробия Изготовление и установка Оградки, работы на кладбище



Narva mnt.150, Jõhvi
www.johvikivi.ee

33 56 444
50 84 049

Всегда выгодные цены без скидок,
за счёт качества и выполнения
договорённостей.

Природный антисептик: как гвоздика убивает бактерии и почему ее ценят стоматологи

Многие гвоздику ассоциируют только со специей, но на самом деле она прекрасное натуральное лекарство. Эту пряность применяли еще в древности при зубной боли, воспалении десен и неприятном запахе изо рта.

Ученые давно изучают антисептические свойства гвоздики, а стоматологи до сих пор используют компоненты гвоздичного масла в практике. Почему обычная специя может быть полезна для полости рта, кому стоит быть осторожнее и как правильно использовать гвоздику, разберемся вместе. Поможет Елена Желянина, диетолог, нутрициолог.

ГВОЗДИКА - ПРИРОДНЫЙ АНТИСЕПТИК

Гвоздика - это высушенные бутоны тропического дерева *Syzygium aromaticum*. Главная ценность пряности связана с высоким содержанием эвгенола - ароматического соединения с выраженными антисептическими и противовоспалительными свойствами. Именно эвгенол придает гвоздике тот самый характерный запах и легкое онемение во рту при разжевывании.

Интересный факт, что уже много лет эвгенол используется в стоматологии. Его добавляют в некоторые временные пломбы, стоматологические пасты и мате-



риалы для обработки зубных каналов. Применение в стоматологии основано на способности уменьшать активность бактерий и временно снижать чувствительность тканей.

Именно по этой причине врачи еще старой школы действительно советовали при неприятном запахе изо рта или легком воспалении десен периодически разжевывать одну гвоздику.

ВЛИЯЕТ НА ПОЛОСТЬ РТА

Мы мало задумываемся, но полость рта - это одна из самых бактериально насыщенных зон организма. Причем флора меняется активно с возрастом и зависит от питания, привычек человека и сопутствующих заболеваний. После еды бактерии активно размножаются, образуют налет и могут участвовать в воспалении десен и

формировании неприятного запаха.

Рекомендация пожевать гвоздику вместо чистки зубов, конечно, неверная. Гвоздика никогда не заменит чистку зубов или лечение у стоматолога, но может служить дополнительной поддержкой для гигиены полости рта.

ЭФФЕКТ ОБЪЯСНИМ ПРОСТЫМИ ФИЗИО- ЛОГИЧЕСКИМИ ПРИЧИНАМИ:

- Во-первых, при разжевывании усиливается слюноотделение, механически очищается полость рта и появляется легкий освежающий эффект.

- Во-вторых, временно уменьшается количество некоторых бактерий и поэтому снижается выраженность неприятного запаха. Кроме того, эвгенол способен оказывать мягкое местное обезболивающее действие. Именно поэтому гвоздику



раньше часто прикладывали к больному зубу.

Но если у вас есть сильная боль, кровоточивость десен или воспаление, специи не заменяют полноценное лечение и врача.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА НЕ ВСЕГДА СВЯЗАН С ЗУБАМИ

Иногда бывает так, что человек следит за гигиеной полости рта, а запах все равно есть. Как правило, многие в этом случае пытаются замаскировать запах жвачками или ополаскивателями, хотя причина может быть достаточно серьезной.

Неприятный запах изо рта нередко связан с заболеваниями десен, налетом на языке, нарушением пищеварения, рефлюксом, дефицитом слюны, курением, хроническим воспалением в носоглотке или избытком сахара в рационе. Получается, запах - это верхушка айсберга.

Иногда проблема возникает даже из-за строгих диет или длительных перерывов между приемами пищи.

Поэтому одна только гвоздика не решит проблему, если не устранена основная причина.

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГВОЗДИКУ

Если вы решились попробовать этот способ, то можно разжевывать бутон гвоздики после еды. Но делать это постоянно и в больших количествах не стоит. Эфирные масла гвоздики достаточно активны и при чрезмерном употреблении могут раздражать слизистые и вызывать воспаление.

Как и с любыми добавками, даже натуральными, нужно быть аккуратными и помнить, что гвоздику нельзя натирают при гастрите и беременным. Если есть какие-либо заболевания ЖКТ, всегда стоит быть осторожными и тем более нельзя наносить масло гвоздики на слизистую в чистом виде. Детям кон-

центрированные эфирные масла также не рекомендуются.

Иногда гвоздику добавляют в теплую воду для домашнего полоскания. Но раствор должен быть слабым, без агрессивных концентраций. Можно добавлять ее в чай и травяные настои.

Еще один популярный вариант - сочетание гвоздики с корицей, кардамоном или фенхелем после еды. Такие смеси традиционно использовались в восточных странах как натуральный освежитель дыхания. В восточной культуре принято гвоздику и корицу добавлять в кофе.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Гвоздика - не только для полости рта. Благодаря содержанию антиоксидантов она изучается и с точки зрения общего влияния на организм. Эвгенол обладает ан-

тиоксидантными свойствами и помогает уменьшать воздействие свободных радикалов на клетки.

Кроме того, пряность может поддерживать пищеварение, стимулировать выработку пищеварительных соков, уменьшать ощущение тяжести после еды и оказывать мягкий согревающий эффект.

Именно поэтому гвоздику часто добавляют в осенние и зимние напитки, чай и специи для согревающих блюд. Однако больше не значит лучше. Чрезмерное употребление пряностей может раздражать ЖКТ и слизистые оболочки.

КОМУ СТОИТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

Несмотря на полезные свойства, гвоздика подходит не всем. Осторожность стоит соблюдать людям с гастритом и язвенной болезнью,

при повышенной чувствительности слизистых, при аллергии на специи. Не стоит экспериментировать во время беременности и при заболеваниях печени в стадии обострения.

Также важно помнить, что эфирные масла - это концентрированные вещества, поэтому использовать их бесконтрольно нельзя.

• • •

Безусловно, гвоздика - прекрасная специя и отличное лекарство. Она великолепно сочетает кулинарные и потенциально полезные свойства, однако не заменяет стоматолога, гастроэнтеролога или лечение у других врачей. Но может стать частью ежедневного ухода за полостью рта и пищеварением, если использовать ее разумно и без фанатизма.

KUKING



НЕ ПЫТКА, А УДОВОЛЬСТВИЕ: КАК ПРЕВРАТИТЬ УБОРКУ ДОМА В ПРИЯТНЫЙ РИТУАЛ

Уборка в доме у многих ассоциируется с пыткой, потому что занимает уйму времени и требует много сил. Как настроиться на выполнение домашних дел и получать удовольствие от этого процесса, рассказала клинический психолог Марианна Абрамитова.

ПРЕВРАТИТЕ УБОРКУ В МЕДИТАЦИЮ

Она рассказала, что необходимо изменить отношение к уборке в доме. Это главный лайфхак, который поможет человеку быстрее приступить к домашним обязанностям.

- Если вы сделаете из уборки приятный ритуал, любые задачи будут выполняться быстрее. Откройте окно, впустите свежий воздух, создайте комфортные условия и сосредоточьтесь на выполнении домашних дел. В процессе уборки постарайтесь держать в голове мысль, что таким образом вы очищаете не только дом и окружающее пространство, но и упорядочиваете хаос в своей жизни. Тогда в конце уборки, когда вокруг будет все сиять и находиться на своих местах, вы испытаете чувство удовлетворения, - пояснила она.

РАЗДЕЛЯЙТЕ ЗАДАЧИ

Чтобы уборка не казалась невыполнимой миссией,



ей, психолог рекомендовала разделять ее на небольшие задачи и выполнять их постепенно.

- Наводить порядок в доме можно постепенно: сегодня можно убрать пыль, завтра - помыть полы, послезавтра - пропылесосить. Мелкими шагами дела выполняются быстрее, а у человека не возникает мысли, что уборка - это сложное действие, которое затрачи-

вает много сил, - рассказала Абрамитова.

ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Если в процессе генеральной уборки человек чувствует, что устал, необходимо остановиться, предупредила специалист.

- Даже если вы планировали навести порядок во всей квартире, но сил хва-

тило только на две комнаты, не обвиняйте себя и перенесите уборку на следующий день. Так у вас не сформируется в голове установка, что уборка - это тяжело. Если же вы через силу продолжаете этот процесс, мозг воспринимает это как трудное занятие и будет блокировать ваш порыв навести порядок в доме, - завершила Абрамитова.

ПРИЯТНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Также психолог отметила, что не стоит убираться в тишине.

- Если человек с трудом решается навести порядок в доме, он может пойти на хитрость и включить подкаст, сериал или любимую музыку на фоне. Так мозг решит, что он занят тем, что вам нравится, и не будет препятствовать уборке, - пояснила эксперт.



ЛЮКС ИЛИ МАССМАРКЕТ: почему дорогой крем может не подойти, а дешевый даст вау-эффект

Цена крема и его эффективность для конкретной кожи - это два разных понятия, которые не всегда пересекаются. Кожа не знает, сколько стоит средство. Для нее нет люкса или массмаркета. Важен только состав, концентрация активных веществ, текстура и то, насколько подходит формула. Что же важно в кремах, рассказала Наталья Ряховская, врач-дерматолог, косметолог.

ПОЧЕМУ НЕ ПОДХОДИТ ДОРОГОЙ КРЕМ

Очень дорогой крем может не подойти по нескольким причинам.

- **Избыточная сложность состава.** В люксовых формулах часто присутствует большое количество активов: пептиды, антиоксиданты, растительные экстракты, отдушки. С точки зрения маркетинга это выглядит убедительно. С точки зрения кожи это повышенная вероятность раздражения, сенсибилизации и конфликтов между компонентами.

Врачи часто видят реактивную кожу именно у пациентов, которые используют все и сразу. Особенно если к этому добавляются процедуры у косметолога (пилинг, лазеры, инъекции). Кожа просто не выдерживает нагрузку.

- **Неподходящая основа косметики.** Даже идеальный актив не работает, если крем имеет неподходящую текстуру. Например, плотный окклюзивный крем на жирной или комбинированной коже может усиливать себорею и провоцировать воспаления. И наоборот, слишком легкая эмульсия не даст достаточного восстановления при сухости и нарушенном барьере.

Чем дороже продукт, тем



выше и ожидания. Пациент начинает использовать средство интенсивнее, сочетать с другими активами, ждать быстрого результата. В итоге нарушается баланс ухода, и кожа реагирует ухудшением.

А ЧТО С ДЕШЕВЫМИ?

В отличие от дорогих, многие бюджетные средства имеют минималистичные формулы: базовые эмоленты, увлажнители вроде глицерина, церамиды, иногда ниацинамид.

«Они не перегружают кожу, не конфликтуют с лечением и хорошо выполняют базовую функцию - поддержание кожного барьера. А это на самом деле фундамент, - объясняет дерматолог. - Без нормального барьера не работают ни ретиноиды, ни кислоты, ни инъекции».

На практике многие врачи назначают пациентам простые средства из аптечного сегмента, и кожа начинает успокаиваться, уменьшается чувствительность, выравнивается текстура. Не потому, что крем волшебный, а потому, что он не мешает коже восстанавливаться.

ПРО ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ КОЖИ

Даже идеальный с научной точки зрения состав может не подойти конкретному человеку. Мы все име-

ем разную толщину рогового слоя, уровень себума, чувствительность рецепторов, микробиом. Поэтому универсально лучшего крема не существует.

«После нанесения хорошего крема нет жжения и стянутости, уменьшается сухость или жирность, кожа становится более стабильной, снижается количество воспалений или раздражений. И не важно, сколько он стоит, - добавляет Наталья Ряховская. - Конечно, это не значит, что дорогая косметика бесполезна. В ней обычно использованы сложные технологии доставки, стабильные формы активов, интересные формулы. Но это имеет смысл только тогда, когда кожа готова принимать такие продукты».

Если же кожа раздражена, обезвожена или воспалена, то лучший выбор всегда будет в сторону восстановления кожи.

СНАЧАЛА БАЗА, ПОТОМ - АКТИВ

В своей практике эксперты придерживаются принципа: сначала базовый уход, а потом активы.

«Сегодня пациенты приходят уже подготовленные, у них есть ретинол, кислоты, витамин С, пептиды, часто из разных дорогих линий. Проблема в том, что кожа

не воспринимает уход как набор трендов. Для нее это совокупная нагрузка, - говорит врач. - Даже самый качественный дорогой крем с активами может стать последней каплей, если барьер кожи уже ослаблен. И наоборот, простой увлажняющий крем может стать тем самым элементом, который делает его работающим».

ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ

«Приходит пациентка с чувствительной комбинированной кожей и эпизодами розацеа - рассказывает врач. - Уход у нее из премиального сегмента (несколько кремов, сыворотки, эссенции), при этом жалобы на постоянное покраснение лица, ощущение жжения, периодические высыпания. При разборе оказалось, что в уходе одновременно присутствовали кислоты, витамин С и все средства с сильными отдушками. Мы убрали все, оставили мягкое очищение и простой увлажняющий крем из аптечного сегмента с церамидами и глицерином».

Уже через месяц кожа стала значительно спокойнее: уменьшилось покраснение, снизилась реактивность, ушло чувство жжения. И только после этого мы начали аккуратно возвращать активы. «В данном случае дорогой уход не просто не помогал - он поддерживал хроническое воспаление», - подытожила эксперт.

Таким образом, если дорогой крем «не зашел», это не показатель того, что с ним что-то не так. Это сигнал, что формула вам не подходит. А если недорогое средство работает, это значит, что вы нашли то, что вашей коже действительно нужно.

					Крученая тонкая веревка										Область высокого атм. давления
бессточное озеро в Казахстане		Действ. залог (грамм.)		Переходшей в хребет	1	Подавленное настроение		Душевное томление							
				Расселина между горами											
Мебель с угощениями		Боевое построение пехоты				Великодушные в дарении		Шанель (имя)							
					Полководец, сподвижник Августа										
Глубокая, длинная рывтина	Франц. актер по имени Пьер		Правый приток Рейна			Рыбачья снасть	Забродившее жидкое тесто	Др.-римская монета							
				Кобель						Антоним бестактности	небесное светило	Одна из 4 мастей колоды			
Плоды хвойных деревьев	Общепринятое правило, норма		Окись, негашеная известь			Многолет. болотная трава									
				Огородное растение, корнеплод		"Ехидное" млекопитающее	Сознательное действие человека					в анекдотах о евреях муж Сары			
Пряное растение		Место добычи песка					Большие санки	Калорийный напиток							
Вид налога			древнее племя, народ (мн.ч.)		Верхняя одежда азиат. народов					Сын, потомок в араб. именах					
Отросток слепой кишки		Аэропорт в Париже				Денатурированный спирт	всемирно известный атеист	др.-греч. сатирик		Клавишный муз. инструмент		Вид городского транспорта			
			герой греч. мифологии		Бледный стекловидный минерал										
	один из полюсов электрода		И остров, и мотоцикл			Титул императора Эфиопии	"Протезы" для глаз	Бессознательное состояние							
				Область в Центр. Италии								крестьянин-воин в Византии			
	Действие с лейкой в руках		богиня безумия			Римская провинция в 8 н.э	2	посадка в мерзлоте							
							Повреждение тулым предметом								
					Позма Лермонтова	Буква греческого алфавита				Отворот на конце рукава	Боцманский попугай (м/ф)	Спортклуб Российской Армии			
								Амер. космический самолет							
					Разновидность кураги	Задняя сторона ч-л				Мед. инструмент с иглой					
					Древне-египетский бог мудрости			русский автомат (аббр.)				Популярный эстонский певец			
Изоляция города, объекта						пологая долина				Господин (тюрк)					

