# beauty

АЛЕКСАНДР ЩЕРБАК

**«Тревожные вести пришли с фэшн-полей: в моду возвращаются мини-юбки. Мужчинам — счастье и радость, а женщинам придется бежать в зал и приседать, приседать, приседать»**
**с. 38**

**Коммерсантъ**

Тематическое приложение
к газете «Коммерсантъ» №6

# Miss Dior

‘LA VIE EN ROSE’
ФИЛЬМ НА САЙТЕ DIOR .COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru * Жизнь в розовом цвете

Miss Dior
EAU DE TOILETTE

АННА ТИТОВА

Егор Апполонов

СЛОВО РЕДАКТОРА

# *Молодо-зелено*

Лучший в мире лагман, который я когда-либо пробовал, показал себя при ближайшем знакомстве гастрономическим джокером. Идеальный во всех отношениях суп был искусно скомпонован исключительно из овощных составляющих. И даже «лапша» — абсолютно соответствующая по вкусу и текстуре той, что раскатывают в аутентичных уйгурских харчевнях,— оказалась изящно нашинкованной кокосовой мякотью. Авторство в приготовлении веганского деликатеса, серьезно изменившего систему кулинарных координат, принадлежало Лукреции Бакин. Шеф-повару SPA-курорта The Farm, чья стряпня соответствует уровню какого-нибудь мишленовского ресторана. Миниатюрная женщина, уставившая все вокруг себя дегидраторами самых разных калибров, дни напролет корпит над тарелками, выдумывая новые немыслимые рецепты, достойные специального путешествия на Филиппины.

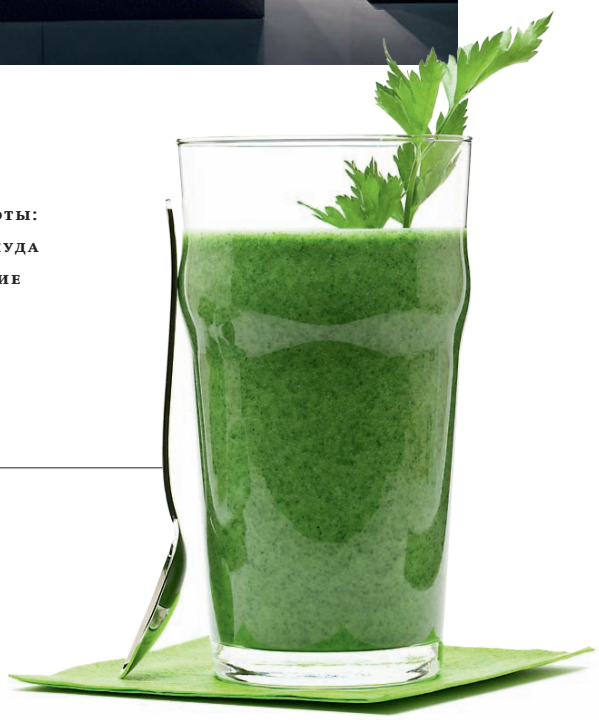
Впрочем, забираться так далеко необязательно: сердца (и желудки) российских гурманов сформировали тренд на полезную кухню. «Ты то, что ты ешь» — предельно актуальный слоган, диктующий моду на становление нового образа жизни. «Healthy Is a New Sexy» — слоган, провозглашенный новым столичным проектом Fresh,— в полной мере отражает тенденцию. Людей заново учатся есть, а всеобщая гурманизация общества проходит под бескомпромиссным девизом «Здоровая кухня».

31 стр.

**Правда жизни: Парфюмерные тренды наступившего сезона**

32 стр.

**Ферма красоты: «Ранчо» в Майами, куда съезжаются голливудские звезды**



42 стр.

**Выжать на полную: Сокотерапия как самый действенный способ подготовки к летнему сезону**

# BOTANICAL D-TOX

## ночной курс для выведения токсинов

sisley
PARIS

Товар сертифицирован. Реклама.

www.sisley-cosmetics.com

СОНЯ РУМЯНЦЕВА

46 СТР.

***ЕСЛИ ВЫ УПРЯМАЯ,***
целеустремленная — зачем кроить губы детским бантиком? Глаза все выдадут. Мужчины, кажется, вообще реагируют на нечто, что у вас в глазах. Они замечают не цвет помады, а улыбку. Слышат не имя, а аромат


**14** ***Шик. Блеск***
*Ирина Захарова*
**Салон красоты с комплексным индивидуальным подходом**

**18** ***На «пять с минусом»***
*Наталья Зиганшина*
**Бум похудения**

**20** ***Сила знания***
**Майкл Макнамара Личный врач принца Монако о профилактической медицине**

**22** ***Спорттовары***
**Аксессуары для ценителей гаджетов**

**24** ***Крем. Начало***
*Александра Гау*
**Шесть грядущих трендов в мире красоты**

**26** ***Искусство запаха***
*Галина Анни*
**Концептуальная парфюмерная инсталляция**

**28** ***Сказки Азии***
**Новые ароматы от легендарных парфюмеров**

**30** ***К станку***
**Новые ароматы и косметические средства**

**33** ***Путь к себе***
*Анна Титова*
**Антистрессовая терапия во Франции**

**34** ***Побаловать рецепторы***
**Юбилей и две ресторанные премьеры**

**36** ***Вкусы мира***
*Дмитрий Кубиков*
**Салаты для гурманов**

**38** ***За чистку***
*Мария Лобанова*
**Несколько сценариев подготовки к лету**

**39** ***Йога для гурманов***
*Гордон Рамзи*
**Размышления о сезонных продуктах**

**40** ***Свежий вклад***
*Рут Тал*
**Авторская кухня с минимумом калорий**

**41** ***Зеленые правила***
*Азамат Цебоев*
**Небанальная еда**

**44** ***Азбука вкуса***
**Обзор соковыжимателей, рецепты соков**



президент ИД «Коммерсантъ» *дмитрий сергеев* | генеральный директор ИД «Коммерсантъ» *павел филенков* | шеф-редактор *азер мурсалиев* | руководитель службы «Издательский синдикат» *алексей харнас* | автор макета *анатолий гусев* | выпускающий редактор *егор апполонов ea@kommersant.ru* | главный художник *татьяна бакушина* | бильд-редактор *мария лобанова* | редактор *наталия дашковская* | корректура *елена вилкова* | верстка *константин шеховцев, марина мединская, елена богопольская* | коммерческий директор ИД «Коммерсантъ» *валерия любимова* |
дирекция по рекламе: отдел продаж *надежда ермоленко ermolenko@kommersant.ru, чернецова ольга cho@kommersant.ru* (499) 943 9108, (499) 943 9110, (499) 943 9112, (495) 101 2353 |
отдел размещения *наталья чупахина chupahina@kommersant.ru*
Учредитель ЗАО «Коммерсантъ. Издательский Дом». Адрес издателя и редакции: 125080 г. Москва, ул. Врубеля, д. 4. Журнал «Тематическое приложение к газете „Коммерсантъ“» зарегистрирован Роскомнадзором, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-38790 от 29.01.2010 г.
Отпечатано в Финляндии. Типография PunaMusta, Kosti Aaltosen tie 9, 80140 Joensuu. Тираж 75 000 экз. Цена свободная
На обложке: фото Александр Щербак

НОВИНКА

# Очищающее и отшелушивающее средство «2 в 1» для лица для мужчин Nettoyant Exfoliant*

## Идеально чистая кожа – быстро и легко. Превосходный результат.

Каждое утро новое очищающее средство «2 в 1» заботится о вашей коже. Экстракт сапонарии очищает, микрогранулы и пудра природной лавы бережно удаляют мертвые клетки. Кожа гладкая и мягкая, нет вросших волосков – теперь вы полностью готовы к бритью! Clarins – № 1 в Европе в категории средств по уходу за кожей класс «люкс»**.

*Очищающее и отшелушивающее средство.
**По результатам розничных продаж в Европе среди средств по уходу за кожей в период с 01.01.2011 по 01.01.2012. Источник: исследования компании European Forecast.

*www.clarins.ru*

CLARINS MEN

Реклама

## Звуки молодости

Клиника Telos Beauty предлагает уникальный новый вид лифтинга, который можно считать полноценной альтернативой круговой подтяжке лица. Основа нашей кожи коллагеновые и эластиновые волокна с возрастом растягиваются и удлиняются, и она становится дряблой, появляются морщины. К тому же под действием гравитации мышцы ослабевают, из-за чего неизбежно овал лица деформируется и теряет былую упругость. Радиочастотный фейслифтинг FaceTite успешно восстанавливает утраченные качества. Он осуществляется с помощью специальной насадки к аппарату BodyTite: уникальная запатентованная технология позволяет эффективно воздействовать на такие проблемные зоны лица, как нижнее веко, носогубные складки, скулы, лоб и мимические морщинки над верхней губой. Процедуру применяют и на области шеи: как известно, именно это место чаще всего выдает возраст женщины. В результате радиочастотного воздействия кожа уплотняется, укрепляются мышцы лица, овал существенно подтягивается.
*www.telosbeauty.ru*

## «Аромапохудение» к весне

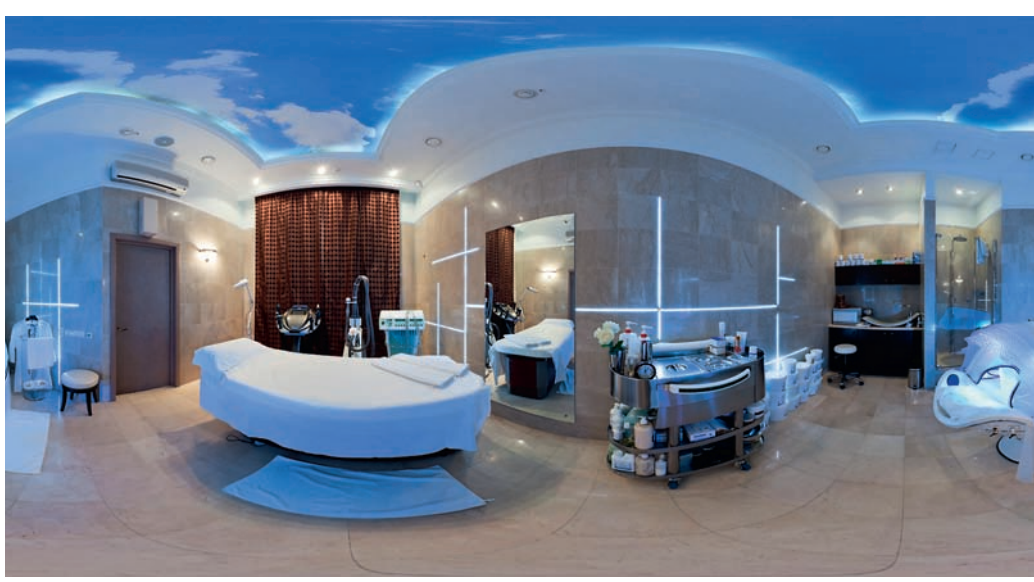
Центр косметологии и эстетики «Посольство красоты» представляет специальный весенний пакет от Biologique Recherche «Аромапохудение». Процедура не только снижает вес, но и обладает расслабляющим эффектом. Вначале — сауна. Затем очищение кожи специальным лосьоном P-50 Corps Biologique Recherche, который стимулирует отшелушивание мертвых клеток кожи и регулирует сальную секрецию. Далее — нанесение гоммажа из этой же серии. Следующий этап наиболее приятный и релаксирующий — послойное нанесение масел на различные участки тела. Завершает процедуру 30-минутное пребывание под пищевой пленкой и термоодеялом. После освежающего душа на проблемные зоны наносится Creme Amincissante Oxygenante MC110, который благодаря соединению эфирных масел и оригинального оксигенирующего комплекса Biologique Recherche способствует совершенствованию силуэта в течение всего дня.
*www.emb-beauty.ru*

## Вылечат в «Лапино»

Новый клинический госпиталь группы компаний «Мать и дитя» (MD Medical Group Investments Plc) открылся в деревне Лапино Одинцовского района Московской области. «Мать и дитя» на сегодняшний день единственная компания в России, которая предоставляет услуги для всей семьи в стенах одного лечебного учреждения. «Лапино» — это уже второй успешный проект с крупнейшим на рынке здравоохранения объемом инвестиций в размере $150 млн. Возможности нового госпиталя весьма впечатляют: 182 койко-места, самое современное диагностическое и лечебное оборудование, широчайший спектр профильных специалистов. Помимо традиционного фокуса на женском и детском здоровье в «Лапино» есть отделения травмы, хирургии, диагностики и реабилитации.
*www.lapinomed.ru*

## Лазер. Плазма. Кислород

Клиника «Мильфей» предлагает новый авторский безоперационный метод омоложения Extra new skin. Программа разработана ведущим врачом-косметологом клиники Евгением Бриштеном и сочетает в себе три суперсовременные процедуры. Вначале применяется метод фракционного лазерного омоложения, он способствует активному обновлению кожи. Второй этап — плазмолифтинг. Эта технология основана на применении плазмы, выделенной из крови самого пациента и обогащенной тромбоцитами. Подобная инъекция запускает глубинные процессы регенерации тканей кожи. При этом ноу-хау клиники является инновационный безболезненный метод введения плазмы под воздействием кислорода при помощи специального аппарата. Система «Оксиджен» в реальном времени генерирует поток терапевтического кислорода высокой концентрации (95%), ускоряя процесс восстановления. Extra new skin применяется для омоложения лица, кистей рук, области ягодиц, живота и интимных зон. Всего две-три процедуры дают стойкий эффект до пяти лет.
*www.milfey.ru*



*Welcome to*

# RODINA

WELLNESS & SPA

RODINA Grand Hotel & SPA, Сочи, ул. Виноградная, 33
Тел.: +7 (862) 253 90 00, +7 (495) 956 08 06 Факс: +7 (862) 253 90 09
e-mail: info@grandhotelrodina.ru
www.facebook.com/RodinaGrandHotel

Реклама

## Пять часов с Biologique Recherche

Так называется новая программа, представленная в Le Colon на Ломоносовском проспекте: специалисты салона рекомендуют использовать эти пять часов для постзимней перезагрузки. Biologique Recherche — знаменитый французский космоцевтический бренд с линиями для лица, тела и волос, все средства которого созданы в семейной лаборатории на основе активных веществ растительного, морского и животного происхождения.

Программа «Пять часов с Biologique Recherche» позволяет познакомиться со всеми возможностями этой марки тем, кто еще не встречался с ней на своем beauty-пути, и за один раз привести себя в полный порядок с головы до ног. Сначала будет «Лифтинг тела и восстановление тонуса кожи», дальше полноценная процедура для лица — какая именно, решает косметолог, третий шаг — «Лечение для безжизненных волос» Biologique Recherche, а заканчивается все укладкой. Также в программу входят приятные бонусы вроде детокс-коктейля, бутылочки Beauty Water Q10, ланча в собственном баре Le Colon и комплимента в виде средства Biologique Recherche для домашнего использования.

Стоимость 13 500 руб. Просьба записываться за две недели до намеченного визита в салон.

*www.lecolon.ru*

## Головное оздоровление

Восстановительный курс в клинике «Лантан» предназначен для волос, пришедших в состояние усталости от окрасок, стрессов, гормональных перепадов, приема лекарств. Терапевтическая программа прекращает выпадение волос, стимулирует их рост, увеличивает густоту. Курс рассчитан на два месяца и состоит из нескольких этапов. Начинается все с процедуры Platelet Rich Plasma, использующей целебную силу крови. У пациента берут 10–15 мл, как на обычный анализ, помещают в центрифугу, где выделяют плазму, богатую тромбоцитами — клетками крови, ответственными за регенерацию, омоложение и выработку факторов роста. Препарат вводится в глубокие слои кожи волосистой части головы с помощью микроинъекций. Второй этап — четыре сеанса мезотерапии, в ходе которых кожа снабжается специально подобранными витаминными и питательными комплексами. В результате происходит активация обменных процессов, оживляется микроциркуляция крови, что интенсивно стимулирует волосяные фолликулы. Наконец, третья ступень — лазерное лечение: пять сеансов, в ходе которых снимается спазм кровеносных сосудов кожи головы и существенно улучшается кровоснабжение, в результате чего волосы получают максимум питательных веществ и кислорода. Кожа головы оздоравливается, волосы становятся однородными, плотными и блестящими.

*www.lantanclinic.ru*

## Арт-проект

Клиника пластической хирургии и косметологии «АРТ-Клиник» создана на базе НИИ нейрохирургии им. Н. Н. Бурденко. Ее основатель и главный врач — выдающийся пластический хирург профессор и доктор медицинских наук Александр Иванович Неробеев. Главные преимущества «АРТ-Клиник» — многолетний опыт специалистов, в том числе в области реконструктивной хирургии, и первоклассная научно-техническая база.

В центре проводятся все виды пластических операций с применением различных техник и методик, среди которых пластическая хирургия лица, век, носа, маммопластика. Одно из приоритетных направлений деятельности клиники — лечение повреждений нервов лица. Процедуры врачебной и эстетической косметологии представлены в полном объеме: лазерная косметология, контурная пластика лица, лечение эстетических недостатков кожи, круглогодичные пилинги, индивидуальные программы ухода.

*www.artclinic.ru*

## Климат перемен

Клиника эстетической медицины «Оттимо» предлагает комплексные процедуры омоложения, коррекции эстетических недостатков и профилактики старения. Для каждой пластической операции разработаны косметологические программы. Программы предоперационной подготовки и послеоперационной реабилитации разрабатывает хирург совместно с врачом-косметологом. Клиника предлагает также традиционные пакеты эстетической косметологии, среди которых плазмолифтинг, мезотерапия, контурная пластика, устранение мимических морщин, биоревитализация гиалуроновой кислотой. Аппаратная косметология включает процедуры чистки лица, фотоомоложение, безоперационный лифтинг, подтяжку лица и липосакцию.

*www.ottimo.ru*

ГЛЕБ ЩЕГЛОВ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

РЕКЛАМА

салон красоты
МильФей

*Ты наш клиент, который ценит*
*время, качество и результат!*
*Приходя к нам в салон, ты доверяешь нашим мастерам,*
*потому что каждый мастер работает на твой результат!*
*Каждый день из тысячи предложений мы выбираем одно,*
*но самое лучшее, чтобы не обмануть твои надежды!*
*Каждый месяц мы отправляем наших мастеров в лучшие школы мира,*
*чтобы твой образ был неповторим!*
*Но главная наша сила – это Ты! Мы любим тебя!*
*Всегда рады встрече!*
*Всегда рады поделиться знаниями и умениями!*

ЕЛЕНА ТЕМИРГАЛИЕВА

## Что эффективнее – массаж или косметика? Точку в споре поставили специалисты салона красоты **«МильФей»**: их авторская программа по уходу за кожей лица дает прекрасные результаты именно потому, что совмещает преимущества того и другого.

Конечно, не каждый массаж и не любые препараты способны вернуть былую красоту буквально за одну процедуру. Речь о японской низкомолекулярной косметике Forlle'd и об особой скульптурной массажной технике Joelle Ciocco. От других средств и методик они отличаются способностью влиять на самые глубокие слои кожи и на мышцы лица, а именно от их состояния зависит то, насколько молодо мы выглядим. Соблюдая правило «чем глубже, тем лучше», вместе, в синергии, они дают такой разительный эффект, что даже контурная пластика многим становится уже не нужна.

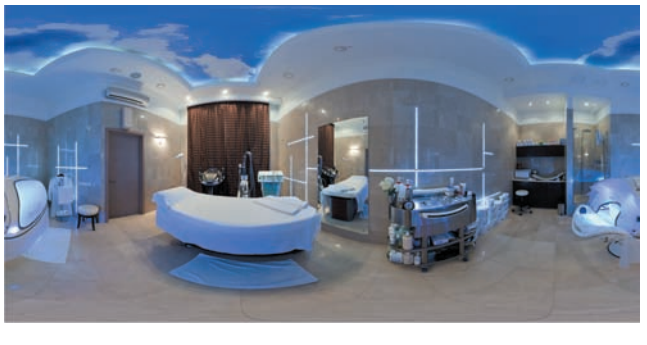
Привычных нам классических видов массажа с годами становится «мало», они не могут затормозить процесс старения и не решают проблемы возрастной кожи. Да, они активизируют обменные процессы в тканях, но вот повлиять на крепость мышц – залог молодости! – никак не в состоянии. Эта задача под силу только скульптурной технике, основанной на глубоких знаниях анатомии лица и вобравшей в себя элементы мышечного, остеопатического, дренирующего и гармонизирующего массажа. Косметолог, владеющий такой методикой, подобен скульптору: он буквально «лепит» новый, безупречный образ, исправляя несовершенства и создавая идеальные контуры. Как и надлежит творцу, он обязательно учитывает особенности строения лица, и чтобы добиться лучшего результата, следует по строго определенным линиям, воздействуя не только на мышцы, но и на сосуды – кровеносные и лимфатические.

Путь к гладкой коже и четкому профилю начинается от задней шейной поверхности, откуда руки мастера направляются к плечевым мышцам и мышцам декольте, поднимаются к лицу и, достигнув лба, продолжают массировать уже в обратном направлении. Постепенно и тщательно, сильными и глубокими движениями «скульптор» прорабатывает одну мышцу за другой, укрепляя их и придавая тонус. Мышцы обретают форму, микроциркуляция улучшается, токсины уходят, а полезные вещества, которыми так богаты средства линии Hyalogy от Forlle'd, практически моментально достигают глубоких слоев кожи. Гиалуроновая кислота в их составе отличается очень низким молекулярным весом, что позволяет ей проникать именно туда, куда нужно для достижения максимального эффекта. Не удивительно, что лицо молодеет чуть ли не на глазах: овал подтягивается, носогубные морщины разглаживаются, улучшается тургор кожи и она вновь становится упругой, здоровой и сияющей.

## Что делать, когда скальпель пластического хирурга пугает, а филлеры уже не дают нужного эффекта? Еще несколько лет назад в ответ на этот вопрос специалисты только разводили руками, а сейчас дружно отправляют на нитевой 3D лифтинг.

Обрести «новое лицо» в наше время ненамного сложнее, чем сменить цвет волос. Если в это кто-то не верит, то после открытия кудесников из Южной Кореи придется отбросить все сомнения прочь. Страна, знаменитая своими успехами в области эстетической медицины, представила миру самый прогрессивный на сегодня вариант безоперационного лифтинга – 3D мезонити. По сравнению с другими методиками биоармирования у плетеных синтетических нитей из полидиоксанона серьезные преимущества: благодаря полной совместимости с тканями они не отторгаются организмом, поддерживают эффект в течение 2-х лет и не меняют мимику лица. Кроме того, отлично «уживаются» с филлерами и аппаратными процедурами – от микротоков и миостимуляции до радиоволнового лифтинга.

Гравитационный птоз, носогубные складки, «гусиные лапки», морщины вокруг рта и на шее – от любых изъянов нитевой 3D лифтинг избавляет всего за полчаса. Для него вообще нет ничего невозможного: хотите, он произведет полное возрождение внешнего вида: потерявший форму живот обретет прежний тонус, обвисшая кожа зоны декольте, рук или ног подтянется и станет упругой, а форме ягодиц позавидуют даже в Бразилии. И все это без боли, крови и неприятных последствий. Волшебные нити покрыты полигликолевой кислотой и прикреплены к невесомым гибким иглам-проводникам, которыми легко управлять, добиваясь именно того результата, который нужен. Свежей и плотной кожа начинает выглядеть сразу же после процедуры, и с каждым днем эффект только усиливается, потому что начинает формироваться молодая соединительная ткань. Через три месяца, сделав свое дело – сформировав надежный коллагеновый каркас, нити рассасываются, распадаясь на воду и углекислый газ. А мы продолжаем молодеть…



Покорив дальнее зарубежье, 3D лифтинг становится одной из самых любимых омолаживающих методик и в нашей стране. Главное только, не ошибиться со специалистом: одними из самых опытных считаются врачи в салоне красоты **«МильФей»**.

салон красоты
МильФей
ул. 3-я Фрунзенская, д. 19
(495) 229-69-20
Москва Сити «Город Столиц»
Пресненская наб., д. 8, стр. 1
(495) 988-98-11
www.milfey.ru
ЛО-77-01-003330 от 30.12.2010

## Отдых для усталой кожи

Специальную освежающую процедуру для уставшей после зимы кожи лица разработали специалисты bliss spa St. Petersburg. Уход включает в себя три ступени и подходит абсолютно для любых типов эпидермиса. Первым делом очистка и глубокий пилинг лица. Эти классические и приятные процедуры избавят кожу от лишних шлаков и подготовят ее к дальнейшим манипуляциям. Моделирующий и подтягивающий массаж с использованием ароматических бальзамов наполнит новыми силами и максимально увлажнит. И в завершение эффективная кислородная процедура Triple Oxygen. Те, кто уже пробовал это, знают, насколько стремительно кислород работает: моментальное освежение. Пока ваше лицо обогащается кислородом, приятный массаж расслабит руки. К тому же в придачу к процедуре прилагаются бесплатное посещение бассейна, шоколадные пирожные брауни и шампанское.
*www.wstpetersburg.ru*

## «Оптимальный загар»

В SPA The Ritz-Carlton Moscow завершилась капитальная реновация SPA-зоны, а кроме того, появились суперсовременный солярий и специальная SPA-процедура «Оптимальный загар», позволяющая в короткие сроки получить качественный и быстрый загар. Процедура несложная, но при этом весьма действенная. Пилинг увлажняющим скрабом придает коже гладкость и позволяет избежать обезвоживания под воздействием ультрафиолетовых лучей. «Умный» вертикальный солярий MegaSun автоматически измеряет степень загара и определяет оптимальное время пребывания. Солярий оснащен системой охлаждения с четырехсторонним обдувом, а дополнительный освежающий эффект придает водный туман. После посещения солярия на кожу наносится питательное масло для тела, а затем специальный увлажняющий спрей, придающий коже идеальный шелковистый вид. Процедура есть в двух вариантах — час и два часа. В 120-минутном варианте нанесению масла предшествует контурирующий массаж.
*www.ritzcarltonmoscow.ru*

## Клубный интерес

В The Art of Shaving появился закрытый клуб для поклонников классического настоящего и комфортного бритья. Только вступившие в Barber Club смогут воспользоваться новыми эксклюзивными услугами Barber SPA, а также получить внушительные скидки на продукцию The Art of Shaving. Есть три вида клубных карт: Barber Club Business, Barber Club Gold и Barber Club Platinum. В первом случае карта действует полгода, при этом предусмотрены четыре часа бритья в месяц и 20-процентная скидка на всю продукцию The Art of Shaving. Во втором случае срок действия уже год, четыре часа бритья ежемесячно и 25-процентная скидка на все продукты. Кроме того, каждому владельцу карты Barber Club Gold оборудуется специальный именной ящик для хранения бритвенных принадлежностей в одном из салонов на выбор. Карта Barber Club Platinum действительна в течение года, обладает неограниченным лимитом времени, предоставляет 30-процентную скидку и именное индивидуальное место для хранения. Стоимость карт — 45 тыс. рублей, 78 тыс. рублей и 140 тыс. рублей соответственно.
*www.theartofshaving.ru*

## В золотом списке

Список лучших отелей мира пополнился российским брендом: RODINA Grand Hotel & SPA с января 2013 года стал полноправным членом престижного международного объединения The Leading Hotels of the World. Этот клуб объединяет более 430 гостиниц, курортов и SPA высочайшего класса, расположенных по всему миру, и для того чтобы войти в число избранных, нужно очень постараться и заслужить это право. Впрочем, RODINA Grand Hotel & SPA и ранее был отмечен почетными титулами. В 2010 и 2011 годах он становился лучшим отелем России, по данным Ростуризма — и вот теперь международное признание. Те, кто тут бывал, обязательно возвращаются снова. Огромных размеров субтропический парк, комфортный климат, прекрасные, уютные номера, индивидуальное обслуживание и трепетное отношение к каждому гостю. К тому же, что немаловажно, почти шаговая доступность главных городских достопримечательностей.
*www.grandhotelrodina.ru*

РЕКЛАМА

*Всего лишь удовольствие*

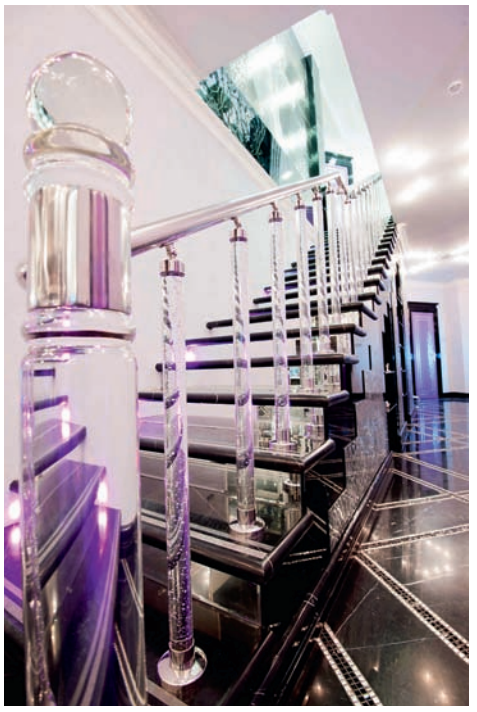
НОВЫЙ АРБАТ, 20
ТЕЛ. (495)691 1801

салон красоты
GLENT
MOSCOW

# Шик. Блеск

## Салон красоты, где пропагандируется комплексный индивидуальный подход

*Ирина Захарова*



Этой весной Glent предлагает универсальный бьюти-план для восстановления кожи после зимних стрессов: рекомендации по подбору косметических средств с защитой от ультрафиолетового излучения, комплексные программы до и после загара, уход за кожей лица, шеи, зоны декольте и омолаживающие процедуры. *www.glent.ru*

**ЭТА ИСТОРИЯ** началась в Париже — среди блеска и роскоши. Прижавшись лицом к холодному стеклу и затаив дыхание, девушка часами вглядывалась в безмятежные лица красавиц, над которыми колдовал косметолог Стефан Оуэн. Пожалуй, единственный британец, кому доверяли придирчивые француженки, Стефан порхал вокруг посетительниц с горячими щипцами и волшебными кремами, кружил в водовороте божественных ароматов. А потом, когда беззаботный женский смех затихал, хрустальные пузырьки, гребешки и ножницы отправлялись на полку и в салоне гас свет, зрительница по ту сторону витрины шла домой в Бельвиль.

Но одним зимним вечером все изменилось. Стефан вдруг вышел на улицу и позвал девушку за собой. Не один час мастер работал над новым образом. Наконец маэстро отступил, и гостья увидела свое отражение в огромном зеркале. «Glent!» — восторженно выдохнул Стефан.

Прошли годы. В оккупированном Париже закрылся уютный салон Стефана Оуэна. Бесследно исчез и сам мастер. А девушка открыла маленькую парикмахерскую в Лондоне. Рассказала эту легенду своей дочери, а та — своей, и кто-то еще — Кристине Муртузалиевой, основательнице столичного Glent, камерного салона красоты, не похожего на остальные.

Glent — это блеск во всем: красоте и ухоженности волос, изяществе и нежности рук, грациозности и упругости тела, стройности и легкости ног, очаровании лица. Салон предлагает самый широкий спектр услуг в области эстетической медицины и косметологии по самым высоким стандартам.

Основное правило Glent — индивидуальный подход. Эдакий косметологический haute couture, позволяющий почувствовать себя действительно важным клиентом.

На первом этаже салона — кабинеты эстетической и врачебной косметологии, кабинет педикюра, солярий, бар, бутик и зона отдыха. На втором — парикмахерский зал со столиками для маникюра, кабинет для наращивания ногтей, кабинет для процедур по уходу за телом. В арсенале мастеров — все лучшее от профессиональных косметических брендов Mary Cohr (Франция) и Swiss Perfection (Швейцария). Недавняя премьера от Glent — программа красоты на базе косметики Gemology (Франция), содержащей минеральные экстракты и микрочастицы 19 драгоценных и полудрагоценных камней.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

# ПОСМОТРИТЕ НА НАС

С ДРУГОЙ СТОРОНЫ

## Теперь и амбулаторная хирургия в клинике на Шаболовской

Без госпитализации и выключения из привычного ритма жизни.

### НАШИ УСЛУГИ

Малоинвазивный лифтинг лица. Малоинвазивная липосакция БодиТайт. Избавление от второго подбородка. Липофиллинг. Блефаропластика. Ментопластика (коррекция формы подбородка). Отопластика (коррекция лопоухости). Интимная пластика. Коррекция и удаление рубцов. Удаление атером и гигром. Трансплантация волос. Мезонити.

НОВИНКА! ХИРУРГИЯ

Ⓜ «Шаболовская» (495) 544-40-40, 609-6-888

Ⓜ «Улица 1905 года» (495) 228-03-83, 707-20-28

telo's beauty
КЛИНИКИ ЭСТЕТИКИ И ОМОЛОЖЕНИЯ

www.telosbeauty.ru

Реклама. Лицензия МДКЗ №77-01-001878.

Карло Греку, шеф-повар московских ресторанов «Дом Карло» и Sixty, уже семнадцать лет занимается гастрономией. Он работал на Сардинии, в Тоскане, в Монако и во Франции, оттачивая мастерство в ресторанах Алена Дюкасса, легендарного повара, удостоенного 3 звезд Мишлена, брал уроки мастерства у Поля Бокюза – одного из самых знаменитых рестораторов во всем мире.

# Кулинарная революция

Карло Греку: «Высокая кухня – это всегда творчество. Но только полетом фантазии здесь не обойтись. Исключительно важны опыт и точность соблюдения рецептуры. Мне бы хотелось поделиться своими любимыми рецептами со многими людьми, но не у всех есть время и желание учиться этому долгие годы. Поэтому когда мне предложили создать авторские рецепты для мультишефа BORK U800, идея мне понравилась, но поначалу я не был уверен в успехе: может ли «машина» сравниться с шеф-поваром, повторить мои блюда? Первый же результат развеял мои сомнения.

## «Блюдо каждый раз получается идеально — достаточно нажать на кнопку»

Осьминог по-лигурийски получился восхитительно! А ведь осьминог – непростой продукт даже для профессиональных поваров. Малейшая ошибка температурной обработки, и он будет жестким. За счет приготовления под давлением с выверенным режимом времени и температуры в мультишефе BORK U800 это блюдо каждый раз получается идеально — достаточно нажать на кнопку. В случае с ризотто и крем-карамелью исполнение тоже оказалось безупречным. Похоже на настоящую кулинарную революцию».

# Авторские рецепты Карло Греку для мультишефа BORK U800

## Тушеный осьминог по-лигурийски

**Ингредиенты**
310 г осьминога; 100 г мини-кальмаров; 250 мл рыбного бульона; 30 мл сухого белого вина; 200 г мини-картофеля; 200 г помидоров; 30 г маслин; 10 г каперсов; 20 мл оливкового масла; 1 лавровый лист; 5 г чеснока; зелень (базилик, петрушка, тимьян, розмарин) по вкусу; соль, перец черный молотый по вкусу

**Приготовление**
Очистите и порежьте осьминога и кальмары. Томаты измельчите в блендере. Мелко нарежьте зелень. Чеснок очистите, измельчите.

Картофель очистите, нарежьте при необходимости.

Обжарьте в мультишефе чеснок на оливковом масле в режиме «Жарка» 2–3 минуты, затем добавьте вино и дождитесь его полного выпаривания.

Все остальные ингредиенты положите в чашу мультишефа, перемешайте и нажмите кнопку «Осьминог». Голосовая подсказка сообщит вам о завершении приготовления. Подавайте блюдо в глубоких тарелках, украсив свежим базиликом.

## Ризотто с морепродуктами

**Ингредиенты**
80 г риса арборио; 3 г чеснока; 10 г лука-шалота; 30 г свежих очищенных креветок; 50 г мидий; 50 г вонголе; 50 г гребешков; 30 мл белого сухого вина; 200 мл рыбного бульона; 20 г консервированных томатов; 30 г помидоров черри; 20 мл оливкового масла; 1 г измельченного свежего тимьяна; 3 г измельченной свежей петрушки; соль, перец черный молотый по вкусу; зелень для украшения; базилик, тимьян, розмарин

**Приготовление**
Промойте рис. Промойте и очистите морепродукты. С креветок снимите панцирь. Измельчите чеснок и лук. Нарежьте пополам томаты черри. Измельчите в блендере консервированные томаты.

В чашу мультишефа налейте оливковое масло, установите режим «Ризотто» и обжарьте с открытой крышкой морепродукты, затем добавьте лук, чеснок, соль, перец, петрушку и рис, влейте белое вино, продолжая обжаривать до звукового сигнала (общее время обжаривания – 6 минут). Далее добавьте в чашу бульон и остальные ингредиенты, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Ризотто». Голосовая подсказка сообщит вам, когда блюдо будет готово.

При подаче украсьте ризотто свежим базиликом, тимьяном или розмарином.

Чтобы рис не утратил нужную консистенцию, не оставляйте готовое ризотто в режиме «Подогрев» продолжительное время.

## Крем-карамель

**Ингредиенты**
250 мл кондитерских сливок жирностью 35%–38%; 220 г сахара; 3 желтка; ½ стручка ванили

**Приготовление**
В сотейник влейте сливки, добавьте ваниль и доведите массу до кипения, постоянно помешивая.

Тщательно перемешайте желтки, 20 г сахара и горячие сливки. Остудите до комнатной температуры.

Растопите 200 г сахара на раскаленной сковороде (он превратится в золотистую карамель). Не перегрейте сахар, иначе он подгорит и загустеет. Разлейте его в одноразовые формы (по 70–80 г), сверху залейте сливочной смесью.

В чашу мультишефа налейте немного воды и установите решетку для приготовления на пару. Вода должна доходить до середины решетки, сверху установите формы. Нажмите кнопку «Крем-карамель». Когда мультишеф сообщит вам о готовности блюда, остудите формы в холодильнике в течение 3 часов. Подавайте со свежими ягодами.

Реклама

# На «пять с минусом»

## *Голливуд переживает бум ультразвукового похудения. Европа принимает эстафету*

*Наталья Зиганшина*

PHOTOXPRESS

Процедура не требует предварительной подготовки и специальных постпроцедурных рекомендаций. Пройти процедуру можно в институте красоты «Сенсави». *www.sensavi.ru*

**И МОЛОДЫЕ** статистки, вечно сидящие на диетах, и искушенные липосакцией кинодивы регулярно прибегают к услугам ультразвука. Процедура на аппарате Liposonix безапелляционно возглавляет рейтинги популярности среди неинвазивных методик удаления жира в США. Впрочем, не менее популярна она и в Европе. И это не дань моде. Ведь на сегодняшний день Liposonix — единственная технология, позволяющая разрушать клетки в глубине жировой ткани. Всего за одну процедуру, которая длится час, человек теряет один размер. А это ни много ни мало 5 см объема. И при этом никаких побочных эффектов, хирургического вмешательства и анестезии.

В России новомодная процедура появилась не так давно, но уже успела приобрести своих верных почитателей (неоднократно восхищение методом высказывала, в частности, кинодива Рената Литвинова). Ведь это как раз тот случай, когда высокие технологии, передовые научные разработки и сугубо утилитарные, «бытовые» интересы сошлись в одной точке. Наверняка каждый знаком с УЗИ-диагностикой: на тело наносят гель и водят специальной насадкой, ультразвук беспрепятственно проникает внутрь, и в итоге врач видит все наши органы. Liposonix работает абсолютно по тому же принципу, только частота волн гораздо более интенсивная.

Механизм процедуры прост и рационален. Ультраволны проникают в самую глубину жировых отложений и начинают растапливать их изнутри. Таяние лишних килограммов обусловлено тем, что внутри микрозон жировой клетчатки создается локальный нагрев до 56 градусов. Уже после первой секунды происходит необратимая гибель жировых клеток. При этом не стоит опасаться, что пострадают «нужные» ткани. Аппарат работает на строго заданном участке (он успешно справляется с жировыми отложениями на всех участках: живот, бока, внутренняя поверхность рук, внутренняя и внешняя поверхность бедер, колени). К тому же залогом надежности служит тот факт, что технология уже давно одобрена к массовому применению агентством Министерства здравоохранения США, которое призвано отвечать за сохранение и преумножение здоровья американцев.

Еще на стадии испытаний этого чудо-гаджета его создатели обнаружили удивительный сопутствующий эффект: наряду с уничтожением жира одновременно происходило сокращение и утолщение коллагена в подкожно-жировом слое, благодаря чему участки воздействия не только избавлялись от лишнего объема, но и заметно омолаживались.

Реабилитационный период очень мал или вообще отсутствует, а результат виден после однократной процедуры. Однако не нужно ждать, что вы встанете с косметического кресла и не обнаружите на своих бедрах былого объема. Организм должен вывести весь уничтоженный жир, а на это потребуется немного времени — в среднем две-три недели в зависимости от индивидуальных особенностей. Зато после того, как произойдут «волшебные превращения», почти наверняка придется полностью или частично поменять свой гардероб и купить одежду на размер меньше. И это, пожалуй, единственный минус.

***И МОЛОДЫЕ СТАТИСТКИ,***
вечно сидящие на диетах,
и искушенные липосакцией кинодивы
регулярно прибегают к услугам
ультразвука

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

WWW.MAN.LANTANCLINIC.RU

Лантан

О КЛИНИКЕ | НОВОСТИ | НАПРАВЛЕНИЯ | СПЕЦИАЛИСТЫ | НАГРАДЫ | ФОТО ДО И ПОСЛЕ | ВОПРОС-ОТВЕТ | РАССРОЧКА | КОНТАКТЫ

# ЛАНТАН: ПРИВЫЧКА К МОЛОДОСТИ

КОНЕЧНО, ГАРМОНИЯ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ. ОЧЕВИДНО ТАКЖЕ, ЧТО ЭТО ДЕЛАТЬ ЛЕГЧЕ, КОГДА ТЫ МОЛОД, СТРОЕН И ХОРОШ СОБОЙ. И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВРЕМЯ И ВОЗРАСТ НЕ БРАЛИ НАД ВАМИ ВЕРХ, НУЖНО ЛИШЬ ВОВРЕМЯ ВМЕШАТЬСЯ В СИТУАЦИЮ.

- АППАРАТНАЯ ТЕРАПИЯ
- ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ
- СУБДЕРМАЛЬНАЯ МИКРОХИРУРГИЯ
- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ
- КЛЕТОЧНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

## ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС

Методики, применяемые в клинике, направлены на профилактику и лечение облысения (диффузного облысения, андрогенетической алопеции) и возвращение густоты волос. Наибольший эффект дает комплексное лечение. Оно включает в себя подробную диагностику состояния волос и волосяных луковиц, а также - индивидуально составленную программу процедур. В зависимости от диагноза, в курс лечения могут входить физиотерапевтические и инъекционные методики, процедуры клеточного омоложения, эстетические и лазерные технологии.

### ФАКТ

## ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ СТАРЕНИЯ

Вернуть телу былую подтянутость и стройность поможет технология **SplitFat-System** - новый вид безоперационной липосакции с помощью низкоуровневого лазера. Всего за 2 недели можно уменьшить объем на 6-10 сантиметров, что соответствует десяти килограммам потерянного веса. Методика нетравматична и безболезненна. Ее уникальное свойство – кроме удаления подкожного жира она снижает уровень «плохого» холестерина и помогает очистить сосуды.

Методика **UPiFL-лифтинг** прекрасно подходит для коррекции возрастных изменений кожи и мягких тканей мужского лица, имеющего свои анатомические особенности. Это особый вид нитевой подтяжки лица и шеи. Под кожу, при местной анестезии, вводятся тончайшие бионити, которые подтягивают верхний слой кожи и формируют молодой контур лица. При этом, они запускают регенеративные процессы в тканях, способствуя усиленному образованию эластина и коллагена, уплотнению кожи и естественному повышению ее упругости. Процедура малотравматична и кратковременна. Она дает выраженный и долговременный эффект омоложения без искажения черт лица.

РЕКЛАМА

ЛИЦЕНЗИИ ЛО-77-01-000608 ОТ 16.10.2008 Г, ЛО-77-01-005512 ОТ 10.12.2012

НА УСЛУГИ КЛИНИКИ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ РАССРОЧКА 0%*

*Данное предложение носит информационный характер и не является публичной офертой.

**Адрес клиники на Барклая:**
Москва, ул. Барклая, д.6, строение 5,
Бизнес Центр «Барклай Плаза»
**Телефоны:**
(495) 660-92-90, 660-92-91

**Адрес клиники на Никулинской:**
Москва, улица Никулинская, дом 27

**Телефоны:**
(495) 232-66-02, 232-76-57, 430-10-11

**УЗНАЙТЕ ОБ АКЦИЯХ МЕСЯЦА НА WWW.MAN.LANTANCLINIC.RU**

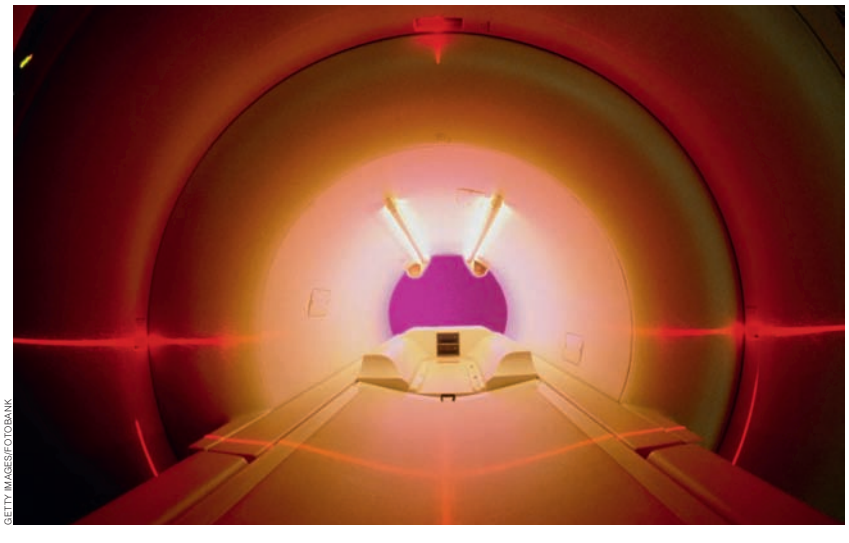
# Сквозной анализ

## Личный врач принца Монако Альбера о профилактической медицине

Майкл Макнамара

**Основатель центров McNamara Lifecheck Center доктор Майкл Макнамара,** по специальности хирург-кардиолог, занимается исследованиями в области лучевого сканирования уже около 30 лет. Американец по происхождению, он привез из США в Европу первый магнитно-резонансный томограф еще в 1986 году — его установили в госпитале принцессы Грейс в Монако. В 2003 году доктор Макнамара основал в Монако собственный диагностический центр, куда валом повалили знаменитости, а также сознательные (или просто очень любопытные) пациенты сначала со всего Лазурного берега, а затем со всей Европы. Философия доктора — превентивная диагностика, позволяющая избегать болезней, а не лечение уже хронических недугов. «Классическая медицина — это запоздалый ремонт»,— говорит он. Флагманская клиника LifeCheck доктора Макнамары открыта в Монако. Второй центр действует в Москве в отеле The Ritz-Carlton на минус первом этаже.
*www.lifecheck.ru*

**«КЛАССИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА —** это запоздалый ремонт», — считает Майкл Макнамара и призывает проходить диагностику



GETTY IMAGES/FOTOBANK

**— Есть ли у вас свой рецепт долголетия?**

— Я не могу сказать, что существуют рекомендации, которые подойдут каждому человеку. И в то же время я могу поделиться своим личным опытом и сказать, какому режиму я следую и что мне кажется правильным. Начать с того, что я вообще не ем мясо. Сейчас существует очень много споров, хорошо быть вегетарианцем или плохо. Но я могу рассказать, что для меня это оптимальное решение. К тому же я не говорю о полном вегетарианстве. Все полезные вещества, которые необходимы для поддержания молодости (как, например, жирные кислоты омега-3), содержатся в рыбе. Не менее важно, как это ни банально прозвучит, заниматься спортом. Если вы этого не делаете, вы неизменно набираете лишний вес, что может стать причиной множества заболеваний. Моя рекомендация — не менее трех часов в неделю. Можно больше, но это уже если спорт в удовольствие. Далее я бы рекомендовал сократить потребление углеводов. Паста, хлеб, десерты и, конечно же, популярные напитки — кока-кола и т. д. Все это абсолютно точно не способствует укреплению здоровья.

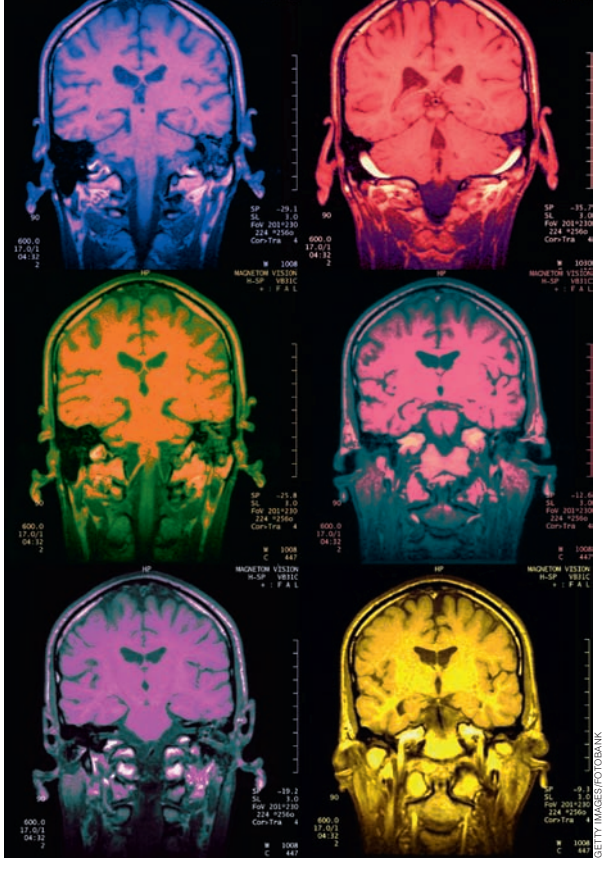
**— Как вы относитесь к потреблению алкоголя? Многие диетологи говорят, что бокал вина в день пойдет только на пользу.**

— Да, вино действительно может быть полезно. Но важна мера. Если вы пьете бокал красного вина (но не более), это улучшает работу сердца и нормализует уровень холестерина. Однако часто бывает так: человек считает, что не злоупотребляет с алкоголем — например, он ничего не выпивал на протяжении всей недели, а в выходные «оттянулся по полной», оправдывая себя тем, что компенсировал недельную допустимую норму. Но вот это уже категорически недопустимый сценарий. Если вы действительно хотите испытать пользу от потребления вина, то допустимо только настоящее красное сухое вино. Не более бокала в день.

**— Какие цели вы поставили, о ткрыв McNamara Lifecheck центр сначала в Монако, а потом и в Москве?**

— Знание — сила. И в случае со здоровьем этот тезис оправдан на тысячу процентов. Дело в том, что очень многие люди предпочитают не знать о себе ничего, чтобы не испытывать лишних переживаний. Это кардинально неправильный подход.

ALAMY / ИТАР-ТАСС



GETTY IMAGES/FOTOBANK

Чтобы быть абсолютно здоровым человеком, нужно знать о себе все. Могу привести в качестве примера восточную или индийскую медицину, которая вообще построена на том, чтобы предотвращать всевозможные болезни, а не заниматься их лечением. У нас все иначе. Люди приходят в клиники только тогда, когда уже что-то болит или беспокоит. Это категорически неправильно по нескольким причинам. Абсолютно практическая: это совершенно нерентабельно.

**— Вы сторонник профилактической медицины?**

— Лечить болезнь гораздо менее выгодно с финансовой точки зрения, чем ее предотвратить. Хотя, конечно же, дело не в деньгах. Быть здоровым лучше, чем болеть. Если вы проходите регулярные обследования, а мой исследовательский центр как раз создан для подобных «технических осмотров», вы предупреждены о состоянии своего здоровья и знаете, как вам нужно действовать. Моя главная задача — провести полное комплексное сканирование организма «абсолютно здорового человека» (ко мне приходит много людей, которые ни на что не жалуются), чтобы понять, каково его состояние здоровья на самом деле. В ряде случаев человек действительно не нуждается в лечении, и это прекрасно. Но бывают некоторые скрытые вещи, которые никак себя не проявляют,— эдакие мины замедленного действия. Вы живете, ничего не подозревая, а в определенный момент начинаете чувствовать себя хуже. Если, допустим, у человека есть доброкачественная опухоль (не дай бог, конечно, но все же), лучше знать, что она есть, и вовремя принять меры. Таким образом, я призываю к тому, чтобы люди просто регулярно проверяли свой организм. Точно так же, как они отвозят свои автомобили на пункты технического осмотра.

**— С какого возраста необходимо проводить сканирование организма с помощью МРТ?**

— С 25 лет уже можно этим заниматься. Это не значит, что у вас непременно что-то найдут (если вы ведете здоровый образ жизни, не курите и т. д., скорее всего, все будет отлично), но если вдруг есть какие-то предрасположенности, вы будете о них предупреждены и будете знать, что нужно делать. Частота прохождения обследования — раз в два года для людей до 40 лет. Ежегодно — после этого возраста. Именно на этом этапе могут проявляться все хронические и наследственные заболевания.

**— В чем именно заключается суть вашего метода?**

— Первым делом мы проверяем работу жизненно важных систем организма. Это самое важное обследование, которое определяет общее состояние человека. Обследование включает сканирование мозга, оценку состояния сердца, коронарных артерий, органов брюшной полости. Кроме того, мы очень внимательно смотрим на мягкие ткани и костную структуру. Не менее важная часть обследования — анализ крови по 29 различным параметрам, которые включают среди прочего онкомаркеры, гормональный фон, липидный профиль. Этот метод диагностики помогает подтвердить или опровергнуть наличие тех проблем, которые врач увидел на аппаратуре. Полное обследование длится полтора-два часа. Затем данные анализируются и человек получает подробное заключение о состоянии своего здоровья.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Лицензия № Ло 7701000237 РЕКЛАМА

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ МУЖЧИНА
О ЦИФРЕ 92

Знаете ли вы, что 92 – критическая цифра для любого представителя сильного пола? Медики доказали, что если объем талии взрослого мужчины (вне зависимости от роста и телосложения) превышает 92 см, то его здоровье подвержено огромному риску! Ведь этот показатель – явный признак метаболического синдрома, или, другими словами, нарушения обмена веществ.

Оказывается, причины многих болезней находятся у нас в буквальном смысле прямо под боком. Научные исследования показали, что каждый лишний сантиметр в области талии в разы повышает риск развития ожирения и, как следствие, ведет к инсульту, инфаркту и проблемам с печенью. Дело в том, что жировая клетка на животе отличается от любой другой. Она выделяет особые вещества, которые вызывают аппетит и снижают чувство насыщения пищей. А значит, чем больше наша талия, тем больше нам хочется есть. Медики всего мира бьют тревогу – ожирение стало настоящей проблемой XXI века! И если для лечения последствий этого заболевания существует множество препаратов, то для избавления от самого лишнего веса «волшебная таблетка» пока не найдена. Сегодня единственным способом сохранить свою фигуру, а следовательно, и здоровье является сочетание диеты и физиотерапевтических процедур.

Исследователи из Гарвардской медицинской школы доказали, что клетки жира чрезвычайно чувствительны к холоду. Они выяснили, что «заморозка», или локальное понижение температуры до 25 градусов, вызывает естественную гибель этих клеток. Но такая температура никак не влияет на сосуды, нервные окончания и внутренние органы. Это открытие позволило ученым создать совершенно новую технологию коррекции фигуры, которая была реализована в уникальной процедуре криолиполиза на аппарате Zeltiq.

Сегодня эта революционная методика, позволяющая эффективно избавиться от «прожорливых» жировых клеток на боках и животе, представлена в институте красоты «Сенсави». Криолиполиз дает уникальную возможность не только похудеть в нужных нам местах, но и сделать это невероятно быстро. Всего за один час Zeltiq способен устранить до 25% жира (!) в обрабатываемой зоне, т.е. по эффективности процедуру можно сравнить с липосакцией, но без разрезов, шрамов и длительной реабилитации.

Давайте не будем ждать чудо-лекарств от лишнего веса, а уже сейчас возьмем сантиметр и замерим свою талию! У вас меньше 92 см? – все хорошо. У вас больше 92 см? – записывайтесь на процедуру Zeltiq. Ваша фигура и ваше здоровье зависят только от вас!

СЕНСАВИ
институт красоты

Комсомольский пр-т, 32, корп. 2
Тел.: +7 (495) 228 8080/8079
www.sensavi.ru

# спорттовары

Существует два кардинально разных подхода к занятию фитнесом. Ценители гаджетов отдают предпочтение новейшим спортивным разработкам, агитируя за работу на самых современных «машинах». Время, говорят представители этой фокусной группы,— деньги, а значит, любой подход к тренажеру должен приносить максимальную пользу. Вот почему Power Plate пользуются такой популярностью. Аппарат, задействующий работу 100% мышц (обычные тренажеры задействуют только 30%), адресован как раз тем, кто ценит время и хочет добиться максимальных результатов за короткое время. Месяц занятий на Power Plate эквивалентен одному году традиционных занятий. Приверженцы второго лагеря — «натуралисты» — тем не менее предпочитают естественные нагрузки, считая работу со свободными весами самым эффективным скульптором тела. Для таких компания Bork создала линию спортивного инвентаря, работать с которым одно удовольствие. Рафинированный спорт — новая тенденция, адресованная ценителям лучшего.

Тренажер Power Plate

Утяжелители
Robusto

Спортивный
инвентарь
Dikus

Гантели
Loft Rack 2

Скакалка
Rotator

# Крем. Начало

## Тренды, которые будут формировать мир красоты в ближайшие несколько лет

Александра Гау

СОНЯ РУМЯНЦЕВА

**НА ЕЖЕГОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ** P&G Beauty Vision House вице-президент Procter & Gamble по внешним связям и глобальным тенденциям Ник Хотем поделился трендами, которые будут формировать мир красоты в ближайшие несколько лет. Эксперт выделил шесть глобальных тенденций.

## Большие дети и маленькие взрослые

Первая глобальная тенденция касается отношения к возрасту. Среди людей старше 60 лет все чаще встречаются так называемые Big Child («большие дети»), которые хотят наслаждаться жизнью. Ник Хотем называет их 62 outside — 26 inside, то есть люди старше 60 по состоянию здоровья и отношению к жизни чувствуют себя на уровне 20-летних. Они стремятся не скрывать и прятать свой возраст, а праздновать его, потому что каждый день — это пятница. Поэтому, например, в мире становится все больше знаменитых бабушек-диджеев. Одна из них впервые стала за пульт в Лондоне на дне рождении 18-летнего внука. В отличие от своих бабушек и дедушек, дети 12–14 лет предпочитают быть «маленькими взрослыми» (Small Adults): они активно участвуют в социальной сфере и лучше взрослых ориентируются в электронном мире. И они все внимательнее относятся к своей внешности и требовательны к качеству товаров и услуг. По статистике в США около 14 тыс. SPA-центров, и многие из них имеют отдельное меню процедур для детей, начиная с самых маленьких.

## Ближе к природе

Следующий тренд — «Природа в квадрате», и он тоже делится на два направления. Люди стремятся быть ближе к природе, поэтому в мире появляется все больше экоотелей, все больше поклонников становится у продуктов (и косметических, и питания) на основе органических ингредиентов. В поисках новых ингредиентов ученые теперь активно смотрят на Восток. Большинство новинок вдохновлено традициями китайской медицины, и все чаще мы слышим словосочетание «холистический подход», то есть речь идет не об одном средстве для решения проблемы, а о целом комплексе средств и методов для сохранения красоты и здоровья. Как это сказывается на косметике? Для производства косметики Procter & Gamble в Германии и Румынии уже применяются только упаковки из переработанного пластика, а в ближайшее время заводы будут работать в основном на энергии солнца и ветра.

## Человеческий фактор

Гуманология — наука о человеке и трансформациях человека — оказывает огромное влияние на все, что появляется на потребительском рынке. Исследования в области биологии человека, и особенно в области генома и стволовых клеток, в ближайшее время обещают полностью изменить отношение к медицине, продолжительности жизни и внешности. Отсюда первое направление тенденции «Гуманология» — Human Hybrid. «Человеческое тело — это машина, которую можно ремонтировать, восстанавливать и тюнинговать,— объясняет Ник Хотем.— Например, с помощью генетического макияжа. То есть, оказывая определенное воздействие на ДНК, можно менять качество кожи». В косметических магазинах уже появились и в ближайшие годы будет все больше кремов, восстанавливающих биоэнергетику кожи. Второе направления тенденции «Гуманология» называется Raw Human («Человек неукротимый»).

## О дивный иллюзорный мир

Приукрашивать реальность — сильнейшее хобби, которому человечество будет подвержено в ближайшие годы. Согласно тренду Enchanced Reality («Усовершенствованная реальность»), уже совсем скоро появятся технологии, которые позволят виртуально тестировать ароматы. Чтобы выбрать духи, можно будет нюхать не блоттеры в магазине, а собственный телефон. Как удастся передать ароматическую композицию через iPhone и другие смартфоны, пока непонятно, но разработчики обещают представить плоды своих трудов очень скоро. Есть еще одна шуточная вариация этой технологии — выпить бокал-другой вина через iPhone. Другое направление тенденции «Приукрашенная реальность» — Living Technology — уже вовсю входит в нашу жизнь. Виртуальные примерочные способствуют развитию интернет-шопинга. А научная виртуальная игра Foldit помогает ученым найти структуру протеинов. Кстати, ее лучшему игроку 15 лет, что подтверждает тренд про маленьких взрослых.

## Мир искусства

Стремление людей к творчеству объединяет тенденция «Художественный героизм». Все активнее интересуясь искусством, потребители, с одной стороны, стремятся делать что-то своими руками, а с другой — предъявляют более высокие требования к эстетике товаров. Первое направление этой тенденции связано с переосмыслением классики и называется Heritage Renewed («Обновленное наследие»). Другое направление — Iconic Futur — связано с геометрическими формами. И ее пример — 120-метровая башня ArcelorMittal Orbit архитектора Аниша Капура рядом с Олимпийским стадионом в Лондоне, построенная летом прошлого года. По мнению Ника Хотема, от косметики эта тенденция далека только на первый взгляд: «На самом деле именно она вдохновляет колористов на создание новых оттенков красок для волос и новых технологий в окрашивании». Одна из таких техник появится у Wella Professionals уже в мае.

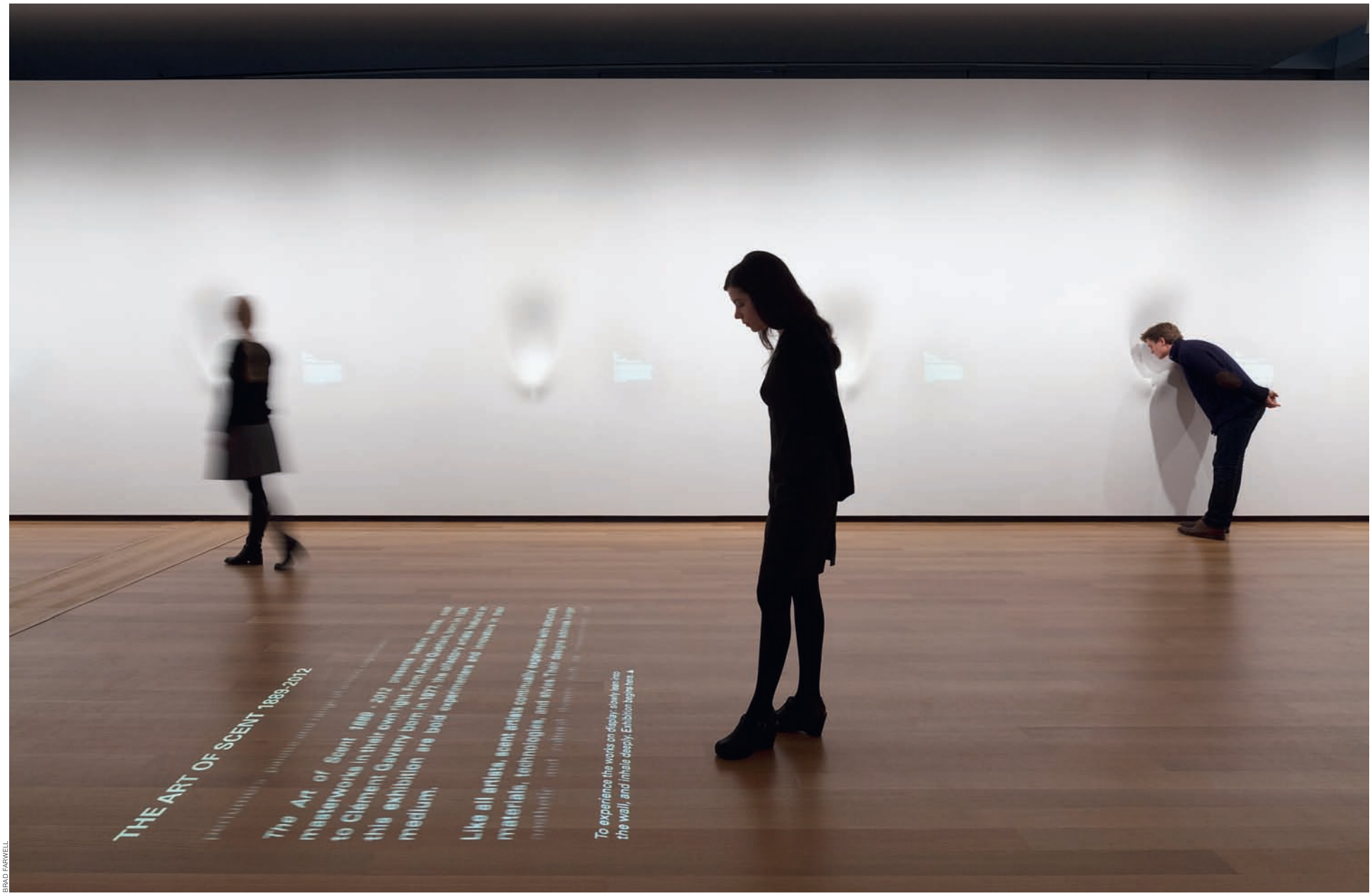
## От первого лица

Если раньше над созданием новых продуктов трудились маркетологи и собирались фокус-группы, теперь это с удовольствием делаем мы сами абсолютно безвозмездно. Компаниям остается только грамотно использовать тенденцию «Власть людей». Два ее направления диаметрально противоположны. С одной стороны, благодаря социальным медиа и публичным форумам в интернете бренды могут отказываться от классических фокус-групп и выпускать новинки в непосредственном сотрудничестве со своими клиентами. Так, в США под брендом Olay уже вышла линия для молодой кожи Fresh Effect, созданная при помощи и участии потребителей марки. Другое направление этого тренда вполне предсказуемо — это желание человека остаться наедине с собой, поиск приватной обстановки. Все больше людей осознают, что офис — это не самый необходимый и спокойный атрибут работы, и работают из разных уголков планеты (от собственной квартиры до дома на берегу океана).

# Искусство запаха

## *В Нью-Йорке прошла парфюмерная выставка без постеров и красивых флаконов*

Галина Анни




BRAD FARWELL

***В ЭТОМ СОСТОЯЛА ЗАДАЧА —*** поместить в выставочный контекст сами ароматы, признать их таким же видом искусства, как музыка или фотография, а парфюмера заслуженно назвать художником

BRAD FARWELL

BRAD FARWELL

BRAD FARWELL

**Полный список ароматов, представленных на выставке, а также имена их создателей**
Jicky, 1889, Aime Guerlain
Chanel №5, 1921, Ernest Beaux
L`Interdit, 1957, Francis Fabron
Aromatics Elixir, 1971, Bernard Chant
Drakkar Noir, 1982, Pierre Wargnye
Angel, 1992, Olivier Cresp
L`Eau d`Issey, 1992, Jacques Cavallier
Pleasures, 1995, Annie Buzantian, Alberto Morillas
Light Blue, 2001, Olivier Cresp
Prada Amber 2004, Carlos Benaim, Max Gavarry, Clement Gavarry
Osmanthe Yunnan, 2006, Jean-Claude Ellena
Untitled, 2010, Daniela Andrier

## В НЬЮ-ЙОРКСКОМ

Музее искусства и дизайна (MAD) завершается одна из самых необычных выставок — ароматическая экспозиция The Art of Scent: 1889–2012. Курирует ее известный парфюмерный критик Чендлер Бурр, заведующий недавно созданным в музее отделом ольфактивного искусства, а материальный вклад в выставку внесли крупнейшие парфюмерные компании и дизайнерские бюро.

Слово «музей» применительно к духам обычно означает застекленную коллекцию разной ценности и древности флаконов, пустых и полных, содержимое которых остается абсолютной тайной для посетителя. Таким образом, парфюмерная экспозиция обычно симулякр первого порядка, где все внимание уделяется форме, редкости и красоте флакона. До этого момента единственным музеем, где посетителя действительно знакомили с запахами, была версальская Осмотека, хранилище утраченных ароматов и секретных формул. Экспозиция в нью-йоркском MAD — большой шаг вперед в представлении публике парфюмерного искусства.

Именно в этом состояла задача куратора и музейных работников — поместить в выставочный контекст, среди живописи и скульптуры сами ароматы, признать их таким же видом искусства, как музыку или фотографию, а парфюмера заслуженно назвать художником.

12 отобранных куратором духов должны были показать развитие современной парфюмерии, ароматическую карту конца XIX, всего XX и начала XXI веков, начиная с Jicky Guerlain (1889) и заканчивая Untitled от Maison Martin Margiela (2010). Можно долго спорить о том, действительно ли духи, выбранные для экспозиции, отражают все парфюмерные достижения обозреваемого периода, но куратор придумал концепцию, в рамках которой связал каждый аромат с соответствующей школой изобразительного искусства — не хронологически, но идеологически. Так, великие духи Jicky, где были использованы синтезированные кумарин и ванилин, иллюстрируют романтизм, цветочно-пачульный шипр Aromatics Elixir Clinique (1971) отнесен к ранней американской школе, давший начало целой плеяде гурманских ароматов Angel Thierry Mugler (1992) приписан к сюрреализму, цветочно-фруктовый Osmanthe Yunnan Hermes (2006) — к люминизму.

Духи в экспозиции представлены только их ароматическими сущностями — никаких флаконов, никакой рекламы, никаких визуальных образов. Инсталляция для первого знакомства с запахами создана компанией Diller Scofidio & Renfro, известной своими новаторскими технологическими решениями. В пустом зале есть лишь 12 ниш сложной формы, где находятся распылители запаха. Как только посетитель наклоняется над нишей, диспенсер выбрасывает облако запаха, рассчитанное таким образом, чтобы находиться на месте несколько секунд и не распространяться дальше в зал. Автоматы для распыления создавала немецкая марка Scentcommunication, и это, как пишет газета The New York Times, вероятно, первый случай, когда подобные промышленные установки использовались в музее.

Не все посетители понимали, как устроена эта сложная конструкция, поэтому некоторые дамы пробовали быстро пропитать платочки понравившимися духами. Однако в соседнем зале это можно было сделать проще. В столы были вмонтированы чашки Петри с ароматами, куда можно опустить блоттер и получить нужную дозу душистого вещества.

По мнению куратора, крайне важным для искусства является возможность описать его словами и обычные маркетинговые словесные образы не отражают сущности духов. Не раскрывает ее и описание, опирающееся на использованное сырье — цитрусовое ли, древесное или цветочное. Так разговор о живописи не ограничивается составом красок, а речь об архитектуре — перечислением используемых материалов. Каждому посетителю выставки предлагается выбрать те слова, которые лучше всего охарактеризуют эмоциональное и художественное влияние на него аромата. И спроецированные на стены тексты покажут нам эти словесные образы.

Еще несколько аттракционов выставки — видеозаписи мини-интервью с известными парфюмерами и почти гладкая стена с прорезями, из которых можно получить несколько ароматических карточек, созданных по технологии peel-and-sniff и представляющих собой этапы создания знаменитых духов Tresor (1990) парфюмером Софией Гройсман.

Три месяца экспозиции сопровождались обширной культурной программой. Известные парфюмеры проводили мастер-классы, читали лекции, открывали публике секреты создания ароматов, натуральные и синтетические палитры запахов, говорили о синестезии — родстве запаха, живописи и цвета, беседовали о технологиях и инновациях в современной парфюмерии.

К выставке был выпущен ограниченным тиражом в 1 тыс. экземпляров каталог, содержащий кроме эссе, посвященных ароматам, маленькие флакончики с духами. Прекрасно изданный сувенир за $250 еще можно приобрести на сайте музея.

BRAD FARWELL

# сказки азии

Косметические средства для волос AVEDA

## Ароматы Kilian от коньячного короля

Громкое парфюмерное открытие весеннего сезона — большой корнер марки Kilian в ARTICOLI ГУМ. Бренд Kilian дебютировал на парфюмерном рынке пять лет назад и стал сенсацией среди знатоков элитной парфюмерии. И это неудивительно, ведь основателем марки является ведущий эксперт в мире роскоши наследник всемирно известной династии Hennessy Килиан Хеннесси. Духи Kilian созданы из самых редких и дорогих масел и эссенций, каждый флакон упакован в черную шкатулку из лакированного дерева. В новом корнере Kilian будут представлены полюбившиеся ценителям ароматы и парфюмированые свечи из коллекций бренда L`Oeuvre Noire («Черные шедевры»), Arabian nights («Арабские ночи») и Asian Tales («Азиатские сказки»). Килиан Хеннесси обещает не пропустить столь важное событие и лично приехать в Москву на торжественное открытие корнера. Одновременно состоится запуск нового аромата из коллекции «Азиатские сказки». Его название пока держится в тайне, но уже известно: парфюм сразу появится в ARTICOLI ГУМ.
*www.bosco.ru*

BOSCO

Корнер Kilian в ГУМе

Туалетная вода Kilian

# Селективы Le Labo: полная коллекция

В ARTICOLI ГУМ открывается корнер парфюмерной марки Le Labo. Здесь будет представлена вся коллекция ароматов с момента открытия в Нью-Йорке первого бутика в 2006 году. Парфюмерные произведения Le Labo необычайно индивидуальны даже в контексте селективной парфюмерии: они, словно живые, по-разному раскрываются для каждого счастливого обладателя. При этом идеологами марки пропагандируется максимальная простота и лаконичность в подаче. Вместо обычных флаконов — подчеркнуто простые «лабораторные» бутылки со скромными этикетками. На этикетках с аптечной точностью указаны не только название, срок годности, но и количество ингредиентов, вошедших в состав аромата. Есть специальная графа, куда может быть вписано имя владельца аромата — при его желании, разумеется. Еще одна любопытная деталь: у создателей марки Эдуарда Роски и Фабриса Пено есть замечательная традиция — делать эксклюзивные ароматы для избранных городов. Такой «адресный» аромат продается только в одном городе мира и нигде более. Уже начата работа над ароматом для Москвы.
*www.bosco.ru*

Ароматическая свеча

Сет Santal 26: парфюм и ароматическая свеча

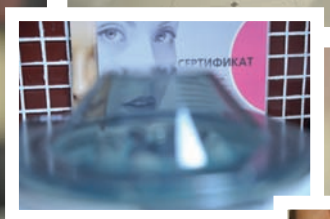
Парфюм Baje Rose 26

Артиколи ГУМ

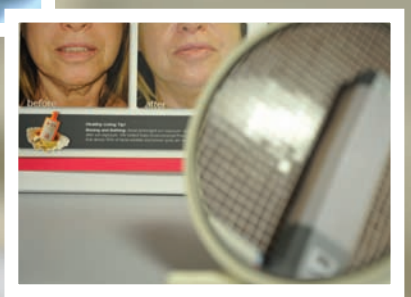
BOSCO

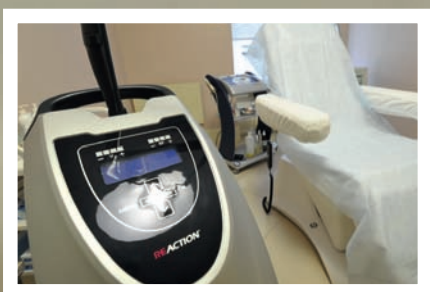
Реклама. Лицензия ЛО-77-01-004586 от 02.02.2012

КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ



- Пластическая хирургия: увеличение и коррекция формы молочных желез, Smas-лифтинг – глубокая подтяжка лица и шеи с многолетним эффектом, пластика век, лифтинг лба и бровей, пластика носа, пластика живота.
- Эстетическая косметология – инъекционные методики для лица и тела, ПЛАЗМОЛИФТИНГ.
- Аппаратная косметология: ФРАКЦИОННЫЙ термолиз, VIP Lipo Line Duo – уменьшение объемов тела, Candella Gentle Maks ALEKS – лазерная эпиляция, Quantum – фотоомоложение, фотоэпиляция, Reaction– безоперационная подтяжка лица.





Мясницкая ул., д. 24, стр.1, 3-й этаж, +7 (495) 621 7557 | +7 (495) 621 0999 | +7 (903) 700 1624
www.OTTIMO.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# к станку

Современный мужчина уделяет самое пристальное внимание косметическим и парфюмерным новинкам. Ведущие косметические бренды стремятся оказаться в коллекции истинного джентльмена, апеллируя к внутреннему чувству стиля. Clarins представил новинку, на которую многие сразу же обратили внимание. Очищающее средство 2 в 1 Nettoyant Exfoliant идеально подходит здоровой, нежной, подготовленной к процессу бритья коже. Очищает, устраняет излишки кожного жира, даря ощущение свежести, и повышает тонус кожи. Косметический дом Arnaud разработал линию Oligoji, в основе которой — ягода годжи, издавна известная своими целебными свойствами. Givenchy апеллирует к мужественности, Aqua di Parma предлагает вспомнить о «классике», Kenzo вдохновляется футуристическими мотивами и вдохновляет спортивной решительностью. Марка Dior представила систему Dior Dermo System — первую в истории легендарного французского дома косметическую линию для мужчин. Дом Tom Ford и некоторые другие косметические и парфюмерные марки традиционно акцентируют внимание на мужской сексуальности.

Гель Максимальное Увлажнение (Maximum moisturizing gel) от LOEWE

Энергетический крем для бритья (PRO ENERGIZING SHAVING CREAM) от GIVENCHYMAN

Тающий и очищающий тоник Kenzoki

Средство ухода для контура глаз OLIGOJI 35 от Arnaud

Отшелушивающее средство для умывания Clarins men

Матирующая маска-детокс (Detoxifying matifying mask) от Dior

Крем для бритья Collezione Barbiere от Acqua di Parma

Аромат Kenzo Homme Sport

Аромат Hommage a l'homme от Lalique

Аромат Declaration d'un soir от Cartier

Аромат Interlude Man от Amouage

Аромат Fan di Fendi Extreme от Fendi

Аромат ENCOUNTER от Calvin Klein

Аромат TOM FORD Noir

Разглаживающая и омолаживающая сыворотка (Age control firming care) от Dior

# правда жизни

С наступлением весны женская сексуальность становится центральным мотивом в моде, косметологии и парфюмерии. Ведущие игроки провоцируют стремительное пробуждение чувственности, которая неизбежно проснется при знакомстве с новинками сезона. Гармоничный букет древесных, цветочных и цитрусовых нот парфюма Jo Malone Blackberry and Bay рождает абсолютную гармонию. Дом Martin Margiela представил аромат Untitled, само название которого раскрывает спрятанную во флаконе загадку. Bottega Veneta, Annick Goutal, Balenciaga и, конечно же, Coco Chanel — эти парфюмерные марки возводят чувственность в абсолютную степень. И эта чувственность невозможна без премиальной косметики, которая в этом сезоне предлагает целую палитру возможностей. Основной косметический тренд — стремление к совершенству, а значит, наличие на полке средств от таких марок, как Cellcosmet, Sensai, Orlane, Valmont, Chanel, Christian Dior,— условие абсолютно обязательное для каждой женщины, которая стремится подчеркнуть свою индивидуальность.

Аромат OUD ISPAHAN от DIOR

Сыворотка-концентрат REGENESSENCE [3.R] ■ YOUTH REGENERATOR от Giorgio Armani

Сыворотка-концентрат, активизирующая увлажнение из серии Hydra 3 Regenetic от Valmont

Эмульсия из линии Ultimate от Sensai

Nuit Etoilee – новый аромат от Annick Goutal

Аромат "Untitled L`Eau" от Maison Martin Margiela

Аромат BLACKBERRY & BAY от JO MALONE

Аромат Mad Madame от Juliette Has a Gun

Увлажняющий крем для лица от La Mer (Creme de la Mer)

Крем для контура глаз и губ Sisleya

Крем-маска для лица cellcosmet

Обновляющий увлажняющий крем ReVive

Энергетический крем для кожи вокруг глаз (Nano-Gold Energizing Eye Cream) от Chantecaille

Аромат Bottega Veneta от Bottega Veneta

Coco Noir – новый аромат от Chanel

Аромат Florabotanica от Balenciaga

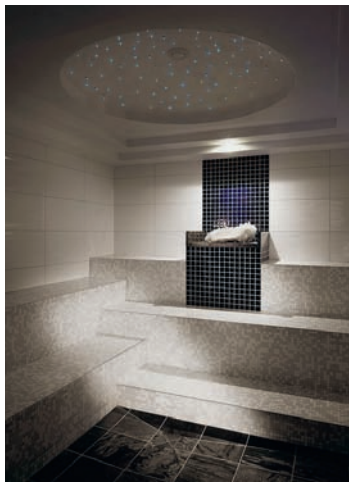
Крем Creme Royale от французской косметической марки Orlane

Антивозрастной крем для лица SUBLIMAGE La Creme от Chanel

# Ферма красоты

## «Ранчо» в Майами, куда съезжаются на оздоровление голливудские звезды

Никита Величко



**Как добраться**
Отель расположен в Майами-Бич рядом с Miami Beach Convention Center, Lincoln Road Mall и Flamingo Park. Международный аэропорт Майами находится в 17 км.
*www.canyonranch.com*

**В 1979 ГОДУ** Мэл Цукерман очень страдал от лишнего веса. Ему только что стукнуло 49, и он решил впервые посетить калифорнийский SPA-центр. Успешный опыт на солнечном побережье сильно вдохновил Цукермана — вскоре вместе с женой он открыл свой оздоровительный курорт в Аризоне. С одной стороны, Цукерманы сделали это в первую очередь для себя, с другой — тот курорт, прозванный ими «ранчо», пользовался немалой популярностью у женщин среднего возраста. Цукермановская компания росла, и вскоре ее название — Canyon Ranch — выучил каждый заботящийся о здоровье американец. Известна и успешна она и по сей день. Некоторое время назад в Майами появилось свое «ранчо», к которому сразу прониклись многие голливудские звезды.

Флоридский SPA-отель Canyon Ranch стоит вблизи пустынного белого пляжа. Спроектировал его прославленный ньюйоркец Дэвид Рокуэлл, который не стал радикально менять стиль ар-деко находившегося здесь до того Cariollon Hotel. В светлых и просторных двух- и трехместных номерах есть и оборудованные кухни, и ванные с итальянской мозаичной плиткой. Впрочем, собственно гостиница здесь далеко не главное — со всего Западного побережья в эти 70 тыс. кв. футов съезжаются по совершенно другим причинам. Едут, конечно же, оздоровляться. Грандиозны в первую очередь масштабы предприятия: всего 54 зала для процедур. Все начинается на четвертом этаже. Предмет гордости Canyon Ranch — термальное помещение Aquavana с редким выбором горячих и холодных процедур. Тут и финская сауна, и более спокойный травяной лакониум, и кабинет под названием «Иглу» с очищающим легким ледяным воздухом. Особая гордость — специальный медитативный душ, воздействующий на несколько органов чувств и позволяющий постоять под атлантическим штормом, теплым карибским или прохладным полярным дождем.

В меню предлагаемых услуг едва ли не все трендообразующие процедуры последнего десятилетия. Но всегда с авторским дополнением. Традиционный тайский массаж проводится с использованием эфирного масла лемонграсса и травяных мешочков, помогающих снять мышечную и успокоить головную боль. Мануальных терапевтов, разумеется, несколько: от нейромускульного до краниосакрального. Можно даже пройти полноценный медицинский осмотр, а также записаться на семейную йогу (к слову, посещение семьями крайне приветствуется, существуют даже отдельные программы для детей от пяти лет).

Строго говоря, этот Canyon Ranch гораздо больше, чем просто SPA: тут есть и диетологи, и физиотерапевты, и 45-минутные фитнес-занятия, да и про пляж забывать не стоит, как не забывают Цукерманы о причинах, побудивших их открыть свое первое «ранчо». Хотя в ресторане самое популярное блюдо зовется «вырезкой из говядины, кормленной травой», а также в наличии блины с черникой и органическое пиво, еда строго щадящая: в обеде из трех блюд будет в любом случае менее 750 калорий.

Ева Лонгория, Джерард Батлер, Джейсон Стэтхэм — вот лишь некоторые имена из постоянно пополняющегося списка посетителей майамского Canyon Ranch. Кто-то ходит сюда устранять последствия распутства в редко засыпающем Майами, а кто-то — на борьбу со стрессом, весом, курением или хроническими заболеваниями. Для противостояния каждой из этих проблем разработаны специальные программы. Ключевое понятие в деятельности Canyon Ranch — нелестно звучащее по-русски слово «трансформация». При здешней глобальности процедур и впрямь можно поверить в практически полное обновление себя, а следовательно, и своей жизни. Или — как знать — вдохновиться на это обновление по примеру Мэла Цукермана.

# Путь к себе

## *Оздоровительный курорт, предлагающий комплексную антистрессовую терапию*

*Анна Титова*

**Как добраться**
Отель расположен на холмах рядом с городом Раматюэль в 10 км от Сан-Тропе, в 2 км от знаменитых частных пляжей Памплоны (от отеля до пляжей курсирует бесплатный шатл), в 115 км от международного аэропорта Ниццы (1 час 30 минут на машине). При желании может быть организован персональный трансфер.
*www.lareserve-ramatuelle.com*

**ПУТЕШЕСТВИЕ** в La Reserve Ramatuelle — обязательный пункт программы подготовки к летнему сезону. Здравница, искусно упрятанная на цветущих холмах Французской Ривьеры, предлагает авторские детокс-программы и диетическое меню в лучших гастрономических средиземноморских традициях. Найти SPA-курорт непросто. Вроде бы и находится недалеко от галльской деревушки Раматюэль (от которой и получил своей название), но пока доберешься до ворот, лихо распахивающихся в приветственном салюте, времени может уйти изрядно. Впрочем, ничего плохого в изолированном месторасположении отеля нет. Даже наоборот: любуясь панорамными видами, понимаешь — атмосфера La Reserve Ramatuelle, villas hotel & SPA диктуется в первую очередь его расположением. Главные декоративные элементы — наряду со стильными предметами интерьера — пышная растительность и Средиземное море. Гений архитектурного дизайна Жан-Мишель Вильмотт смог нащупать тончайшую грань, гармонично уместив хай-тековский комплекс в очаровательный прованский ландшафт. Волнительные панорамы оказывают абсолютно умиротворяющее воздействие. Такова и была задумка — не прекращать ни на секунду антистрессовую терапию, даже когда запланированный дневной комплекс процедур уже завершился.

Начинается это SPA-путешествие с общения с доктором. После часовой консультации, на которой будут заданы самые неожиданные вопросы (разбор полетов включает даже разговоры о недугах детства), вас «подключат» к хитроумной машине. Робот за считаные секунды безошибочно определит параметры организма и вынесет вердикт, как их привести к оптимальным пропорциям. Доктор, сняв показатели, составит персональный курс, подразумевающий жесткую диету, изнурительные тренировки с фитнес-инструктором и ежедневные SPA-процедуры. Питание в La Ramatuelle действительно умеренное, что, впрочем, отнюдь не означает, что постояльцы страдают. Шеф-повар Эрик Канино — истинный южанин, сделавший ставку на локальные сезонные продукты высшего качества. В течение шести лет этот человек работал под руководством Мишеля Герара, который придумал и запатентовал Cuisine Minceur Active — самую здоровую haute cuisine современности.

Концепция La Reserve Ramatuelle, принадлежащего La Reserve Hospitality Collection, подразумевает осмысленное пребывание. Нет, безусловно, сюда можно приехать и на уикенд и насладиться абсолютным покоем. Однако идеальный сценарий — длительное пребывание, дающее возможность выполнить абсолютно все отмеченные в рекомендательном листе процедуры. Наряду с уменьшением веса уйдет и стресс, повышение жизненной силы неизменно спровоцирует эмоциональную регенерацию всего организма. Стоит приготовиться, что результатом насыщенного курса, возможно, станет смена жизненных приоритетов.

Среднестатистический день постояльца La Reserve Ramatuelle выглядит так: ранний завтрак, урок фитнеса с тренером, бальнеотерапия, обертывание, массажный душ, обед, после которого следует пауза. Затем, скорее всего, будет фирменная процедура La Reserve, после которой непременно нужно принимать солнечные ванны на персональной панорамной террасе (с неизменным видом на Средиземное море). Вечерняя прогулка и легкий ужин завершают день в абсолютной гармонии. Недельное пребывание в бутик-отеле наряду с видимыми результатами (килограммы действительно уходят) раскроет абсолютно все секреты l`art de vivre. Здесь, в La Reserve Ramatuelle, дают сакральные основы здорового образа жизни, которые определенно стоит продолжить и после завершения курса.

***ИДЕАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ —*** длительное пребывание, дающее возможность выполнить все отмеченные в листе процедуры

## Побаловать рецепторы

В Большом Козихинском переулке, недалеко от Патриарших прудов заработал второй ресторан «Рецептор». Концепция, как и у флагмана сети,— вегетарианская здоровая кухня. Однако меню абсолютно новое, более лаконичное. Есть рыба собственного копчения, рыба, запеченная на гриле. Внушительная карта свежевыжатых соков. Особая гордость заведения — новые вегетарианские блюда с корейским характером. Стоит непременно попробовать здешний специалитет аль-паб, традиционное корейское блюдо, адаптированное под общую концепцию — здоровая еда без мяса. Подается аль-паб в шипящем горячем чугунном котле, на дне которого лежит рис, а поверх риса по кругу разложены наполнители: морковь, грибочки, острый корейский салат кимчи, свежие огурчики, обжаренная хрустящая картошка. Наполнитель вы выбираете сами. Это может быть и яйцо, угорь, краб или сыр тофу.
*www.cafereceptor.ru*

## Комплексный подход

Новый проект «Море внутри» — это не только ресторан со здоровой авторской кухней, но и центр духовных практик, театральных постановок и танцевальных перформансов, кинопоказов и фестивалей. Каждые выходные в камерной компании здесь жарят рыбу на гриле. По утрам понедельников и четвергов в «Море» проходят занятия по contemporary dance, адресованные тем, кто следит за фигурой. В ежедневном режиме в зале для духовных практик предлагается медитативный массаж, призванный снять стресс мегаполиса. В основе — передача расслабляющей и позитивной энергии через прикосновения по энергетическим линиям тела. Медитативный массаж основан на техниках тайского массажа, но более мягкий и непринужденный. Можно также добавить собственные пожелания мастеру непосредственно перед сеансом.
*www.morevnutri.ru*



MOREVNUTRI.RU

MOREVNUTRI.RU

## Свежий взгляд

Ресторан «Сумосан», известный у столичных гурманов авторским подходом к популяризации здоровой еды, празднует 14 марта свое 15-летие. Владельцы ресторана в равной степени разделяют страсть к безупречному содержанию и форме, вкусовым качествам блюд и красоте их подачи, и это одна из главных составляющих успеха ресторана. Свежесть продуктов и их высочайшее качество — визитная карточка ресторана. Юбилей пройдет в формате fashion food show. В рамках празднования юбилея гостей ожидает специальное праздничное «здоровое» меню. Встречать гостей будет лично Бубкер Белкхит — легенда мировой гастрономии, гуру японской кухни, бренд-шеф ресторанов Sumosan.
*www.sumosan.com*

# 7 секретов красоты
## ЧИСТИМ ПЁРЫШКИ

### ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА ГРУДИ
Операция по коррекции формы груди дарит возможность почувствовать себя полноценной женщиной – привлекательной и сексуальной.
После такой операции с пациенткой часто происходят удивительные перемены.
И это касается не только фигуры.

### ТОНКИЙ ПРОФИЛЬ
Одна из основных тенденций – проведение операции «закрытым» способом с применением эндоскопического оборудования, без единого наружного разреза. В целом же, как не существует двух одинаковых носов, так и нет стандартных подходов к их преображению. Для каждого пациента продумывается свой способ хирургического доступа, устанавливаются этапы коррекции, выбирается вид анестезии. В некоторых случаях даже разрабатываются специальные хирургические инструменты.

### МОЛОДОСТЬ И СИЯНИЕ КОЖИ
Deepart RF-лифтинг приводит к глубокой стимуляции тканей. За счет сокращения коллагеновых волокон, активации работы фибробластов и улучшения местного кровоснабжения подтягивается овал лица, повышается тонус кожи, сокращаются локальные жировые отложения, уходит второй подбородок.

### ВОЛШЕБНЫЕ НИТИ
Мезонити, бионити, soft- нити – нитевые технологии, работающие на грани косметологии и хирургии. Это еще не пластическая операция, а эффект потрясающий. Вводя нити через микропроколы, идет воздействие не только на кожу, но и на мышечные ткани. Можно комбинировать разные виды нитей. Наркоз отсутствует.

### СТРОЙНОЕ ТЕЛО
Аппаратная процедура ART-Slimming направлена на уменьшение излишних жировых отложений, лечение целлюлита и на улучшение тонуса кожи. Лифтинговый эффект от процедуры потрясающий. На основании накопившегося опыта работы с процедурой ART-Slimming, можно констатировать, что по результатам воздействия курс из 5–8 процедур ART-Slimming приравнивается к действию годового курса ручного массажа, проводимого еженедельно.

### НЕЖНЫЕ ГУБЫ
Коррекцию формы губ сегодня проводят безопасными, полностью рассасывающимися препаратами. Процедура занимает около 15 минут. В результате – красивый контур и увлажненная нежная поверхность губ.

### ЗЕРКАЛО ДУШИ
Блефаропластика избавляет от хмурого и печального выражения глаз. Для нижних век наиболее щадящим методом считается трансконъюктивальная пластика. Она проводится без разрезов на коже, исключает риск выворота нижнего века. Главное – использовать тот метод, который подходит конкретному человеку.

Реклама Лицензия № ЛО-77-01-000122 от 23.04.2008

**ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ** • SMAS Арт-лифтинг • Пластика носа • Увеличение груди • Подтяжка груди • Нити Silhouette Lift (Soft) • Интимная пластика • Липофилинг • Пластика век • Липосакция Body-Jet • Пластика ушей • Липосакция живота

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА** • Инъекционное омоложение • RF-Лифтинг • Fraxel • Термолифтинг • Коррекция фигуры • Биоревитализация • Плазмолифтинг • Сферолифтинг • Ботокс • Vita-Lifting

**МЕЗОБИОНИТИ**

артклиник

**ДОВЕРЯЙТЕ СВОЮ ВНЕШНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛАМ**
1-й Тверской-Ямской пер., дом 13/5 (1-й корп. Института нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко) facebook.com/artclinik, www.artclinik.ru Ст. м. «Маяковская» Тел. (495) 223 2373

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ

# Вкусы мира

## Сезонные миксы для гурманов, желающих совершить маленькое кулинарное путешествие

Дмитрий Кубиков

«Монпелье» с омлетом с копченым лососем и крем-чизом

«Танго микс» с обжаренной куриной печенью и инжиром

**ЛЮБОЙ** настоящий шеф-повар скажет, что докопаться до истины можно, лишь апеллируя к простоте. В поиске совершенства лауреаты мишленовских звезд отказываются от сложносочиненных деликатесов, делая выбор в пользу сезонных томатов, невзрачных клубней картофеля и прочих фермерских достижений. Едва ли не центральная роль в нынешней системе кулинарных координат отведена салату. В умелых руках правильный микс из игрока второй лиги превращается в бенефицианта застолья. Салат стал самостоятельным блюдом. И именно представленная в тарелке простота скрывает в себе истинную гармонию вкуса, приближая дегустатора к кулинарной нирване и не противореча глобальной идее современной haute cuisine: питаться сезонно, локально, полезно.

### Пряная руккола с карпаччо из говядины

**Ингредиенты на 2 персоны**
1 упаковка рукколы «Белая Дача»
200 граммов очень свежей говяжьей вырезки
Оливковое масло
Сыр пармезан
Томаты черри
Свежий тимьян и чеснок

**Способ приготовления**
В центр блюда горкой выложить листья рукколы и половинки томатов черри. Заправить оливковым маслом, настоянным на свежем тимьяне и чесноке. Говяжью вырезку очистить от пленок, нарезать очень тонкими, почти прозрачными ломтиками, выкладывая их вокруг рукколы. Посолить, поперчить, украсить очень тонкими полосками пармезана и еще раз сбрызнуть все маслом. Можно добавить крем-бальзамико.

*Рецепт от шеф-повара Марка Стаценко*

Фермеры из разных стран собрали лучшие салаты своих регионов. Так появилась коллекция «Белая дача. Вкусы мира», позволяющая, не выходя из-за стола, совершить волнительное кулинарное путешествие

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

# ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

## БЕРЕМЕННОСТЬ – ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Беременность – слово, которое вызывает смешанные чувства у каждой женщины. С одной стороны, это счастливое время ожидания встречи со своим малышом. С другой, это период, связанный с переживаниями за свое собственное здоровье и здоровье будущего ребенка. В последнее время супружеские пары все более тщательно подходят к вопросу планирования беременности. В Перинатальном медицинском центре разработаны комплексные индивидуальные программы обследования и, при необходимости, лечения на этапе подготовки к беременности.

Наличие в штате ПМЦ таких специалистов, как терапевты, кардиологи, эндокринологи, урологи, пульмонологи, неврологи, дерматологи, отоларингологи позволяет вести беременность у пациенток, страдающих различными соматическими заболеваниями.

Отделение ультразвуковой диагностики Перинатального медицинского центра работает круглосуточно, без праздников и выходных дней и проводит УЗИ экспертного уровня, в том числе 2D и 4D. Наличие в нашем центре собственной круглосуточной лабораторной службы позволяет получать высокоточные результаты в максимально короткие сроки.

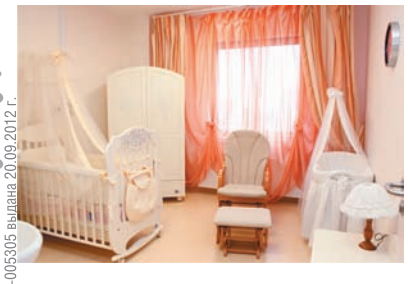
Не менее важна также и психологическая подготовка к предстоящим родам. В «Женском клубе» ПМЦ непосредственно врачи акушеры-гинекологи, педиатры, анестезиологи, психологи обсуждают все волнующие проблемы.

Также следует помнить, что на современном этапе развития медицины подход к ведению беременности и родов должен быть индивидуальным, ведь каждая женщина уникальна. Именно этим принципом руководствуется в своей работе каждый врач Перинатального медицинского центра.

## ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ

Ребенок – огромная радость для всей семьи. Но, помимо внимания родных, малышу требуется постоянное наблюдение со стороны врача. В Перинатальном медицинском центре (ПМЦ) возможно наблюдение за детьми от рождения до 15 лет амбулаторно и на дому согласно выбранной родителями программе. Задачей такого наблюдения является контроль за здоровьем ребенка постоянными докторами, предотвращение возможных заболеваний и их профилактика. Возможно проведение инструментальных и лабораторных исследований, разовые посещения врачей-педиатров и специалистов: невролога, невропатолога, ортопеда, аллерголога, кардиолога, нефролога, отоларинголога (ЛОР), офтальмолога и др. Чтобы не пропустить отклонений в состоянии здоровья, детям выполняют ультразвуковые исследования головного мозга, брюшной полости и тазобедренных суставов. Если ребенок все-таки заболел, первое, что нужно сделать – не паниковать, а срочно проконсультироваться с педиатром. В ПМЦ организована служба скорой педиатрической помощи, в том числе и реанимационных педиатрических бригад, осуществляющих круглосуточные выезды по Москве и Подмосковью.

Также одним из подразделений является детский многопрофильный стационар, где возможно совместное пребывание ребенка с родственниками.



## РОДЫ КАК ДОМА... В ОКРУЖЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Что такое идеальные роды? Безусловно, в первую очередь это безопасные роды как для мамы, так и для ее будущего ребенка. Руководствуясь этим, будущие родители выбирают родильный дом с высокопрофессиональными врачами, новым оборудованием и т.д.

В Перинатальном медицинском центре врачи максимально либерально относятся к пожеланиям будущей мамы. Здесь созданы все условия для физиологического и мягкого течения родов.

Помимо созданных максимально естественных и комфортных для родильниц условий, важным преимуществом родов в ПМЦ является возможность оказания высококвалифицированной экстренной медицинской помощи при осложнениях в родах и послеродовом периоде, когда на счету становится каждая минута.

Наличие оснащенного отделения детской реанимации и отделения выхаживания недоношенных новорожденных позволяет вести роды у пациенток группы риска, а также принимать преждевременные роды.

После родов возможно пребывание как в однокомнатной палате, так и, при желании, в двух- и трехкомнатных апартаментах, где созданы все условия для круглосуточного совместного пребывания не только с новорожденным, но и с супругом или мамой.

Если выявляются те или иные особенности послеродового периода, которые требуют наблюдения или лечения в условиях стационара, двери приемного отделения открыты для наших пациенток 24 часа в сутки, 365 дней в году! Еще одним важным преимуществом является возможность совместной госпитализации с грудным ребенком, если его не с кем оставить дома.

Таким образом, роды в Перинатальном медицинском центре являются гарантией сохранения естества природного таинства рождения, и в то же время это надежная защита и безопасность в случае развития серьезных осложнений!

## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Задумайтесь о своем здоровье сегодня! Сколько времени Вы заботитесь о своем здоровье в неделю? А в месяц? А в год? К сожалению, на решение проблем, о которых Вы не узнали своевременно, Вы потратите в будущем значительно больше и времени, и моральных сил, и денег. Истина о том, что любую ошибку лучше предотвратить, чем потом исправлять ее последствия, банальна, однако мы слишком мало задумываемся об этом применительно к своему здоровью и часто обращаемся к врачу лишь тогда, когда нуждаемся в экстренной медицинской помощи, когда возникает угроза потери трудоспособности, а иногда и жизни. Один визит к врачу гинекологу сопряжен с целым рядом проблем – это очереди в женских консультациях, квалификация врачей, отсутствие тех или иных видов помощи, этические вопросы. Мы поставили первоочередной задачей в ПМЦ создать оптимальные условия для преодоления всех этих препятствий.

Проведенное в течение одного часа обследование позволяет нам осуществить самые современные методы диагностики и лечения:

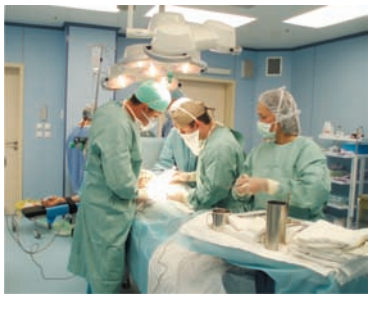
- Гистероскопия позволяет удалить миоматозные узлы, которые растут в полость матки (раньше миома с такой локализацией узлов была абсолютным показанием для удаления матки), удалить крупные фиброзные полипы, иссечь внутриматочные сращения и перегородки, закоагулировать внутреннюю поверхность матки при рецидивирующих гиперпластических процессах. Как правило, гистероскопия проводится под общим обезболиванием и в большинстве случаев является «офисной» операцией, т.е. может быть проведена в стационаре одного дня.
- Следующий метод, без которого нельзя обойтись – это лапароскопия. Через 2-3 небольших (до 1см) прокола в передней брюшной стенке можно выполнить практически любое оперативное вмешательство на внутренних половых органах. Это все экстренные ситуации, связанные с внутрибрюшными кровотечениями: внематочная беременность, разрыв яичника (апоплексия) или кисты яичника, перекрут ножки опухоли яичника или придатков, острые воспалительные заболевания женских половых органов.

Лапароскопический доступ незаменим и в плановой гинекологии – при лечении опухолей матки и придатков, в диагностике и лечении бесплодия, коррекции положений (опущение или выпадение) и аномалий внутренних половых органов. Основными преимуществами лапароскопического доступа мы считаем возможность проведения органосохраняющих (матка, придатки) операций, минимальную травматизацию тканей, снижение операционной кровопотери, значительное сокращение времени пребывания в стационаре и быстрое восстановление трудоспособности после операции. Диагностические и неосложненные лапароскопии, как и гистероскопии, могут быть проведены в стационаре одного дня, что имеет особое значение для социально активных женщин.

Также на базе Перинатального медицинского центра создан Лечебно-диагностический центр для всей семьи, который соответствует всем требованиям пациентов: удобный для Вас график работы врачей, включающий выходные и праздничные дни, возможность консультации в день обращения у любых специалистов и проведения требуемой диагностики.

Специалисты ЛДЦ оказывают высококачественную медицинскую помощь по более чем 15 направлениям, среди которых приоритетными являются:

- кардиология и неврология с проведением всех возможных исследований сердца, сосудов, головного и спинного мозга: электрокардиографии (ЭКГ), электроэнцефалографии (ЭЭГ), ультразвукового исследования сердца, в том числе и при нагрузке, компьютерной и магнитно-резонансной томографии сердца; головного, спинного мозга и структур позвоночника;
- урология с применением современных методов углубленного инструментального урологического обследования как для мужчин, так и для женщин;
- гастроэнтерология с проведением гастро- и колоноскопии под кратковременным внутривенным наркозом;
- эндокринология со всеми возможными лабораторными исследованиями;
- амбулаторная оториноларингология с применением эндоскопической визуализации ЛОР-органов и выполнением всех манипуляций на полости носа и придаточных пазухах;
- амбулаторная офтальмология с оценкой остроты зрения, измерением внутриглазного давления, подбором очков.



**Приглашаем Вас посетить Дни Открытых Дверей в ПМЦ.**
**Подробное расписание Вы можете посмотреть на сайте www.perinatalmedcenter.ru в разделе «Дни Открытых Дверей».**

Мать и дитя
ГРУППА КОМПАНИЙ

**Единый информационный центр:** 8(495) 331-85-10 (многоканальный), 8(495) 331-73-32
**Приемное отделение:** 8(495) 331-16-01 (круглосуточно) **www.perinatalmedcenter.ru www.mcclinics.ru**

РЕКЛАМА
Лиц. № ЛО-77-01-005305 выдана 20.09.2012 г.

# За чистку

## Несколько оптимальных сценариев подготовки к летнему сезону

Мария Лобанова

СОНЯ РУМЯНЦЕВА

**ТРЕВОЖНЫЕ ВЕСТИ** пришли в этом сезоне с фэшн-полей: в моду снова возвращаются мини-юбки. Может, мужчинам-то оно счастье и радость, а женщинам придется бежать в зал и приседать, и приседать, и приседать. И, судя по тем платьям, подозрительно смахивающим на короткие туники, что предлагает в этом сезоне Louis Vuitton, делать это придется круглосуточно.

Весна всегда суровое испытание для организма — такой Новый год наоборот. Если в праздники ты тащишь в рот что попало с самыми постыдными последствиями для размера талии и состояния печени, то с таянием снега начинается затейливая игра «Что бы еще перестать есть и куда бы деть то, что уже осело в недрах». А переход от юбок макси к мини означает, что битва за размер бедер предстоит нешуточная.

Ничто не характеризует так точно всю суровость перехода от зимы к лету, как столь полюбившийся россиянам детокс. Возможно, это генетически заложенная необходимость весеннего поста, возможно, понятная и принятая нашей ментальностью любовь к излишествам, против которой бороться можно тоже со всей страстностью загадочной русской души. Но попробуйте попасть в марте в «Кивач» — тот самый санаторий под Петрозаводском, где все столичные чиновники сидят на воде и, пардон, ежедневных клизмах,— все будет расписано и забронировано жаждущими очищения и, не побоюсь этого определения, эндоэкологической реабилитации на клеточном уровне, которую предлагают в этой модной здравнице.

Хорошо хоть, что доктор Левин, придумавший данный метод восстановления измученных токсинами городских жителей и с таким блеском реализовавший его в красотах карельской глуши, открыл отделения в довольно приличном количестве санаториев. Мой любимый — адлерский с теплым названием «Южное взморье», конечно, советский, но из разряда закрытых: со скульптурой в стиле фонтана Треви у бассейна, прекрасными джакузи под открытым небом, где стены ностальгически украшены пионерской мозаикой, с экзотическими деревьями, посаженными космонавтами, и с огромным, усыпанным галькой пляжем. Там детокс предлагается проходить с помощью пятиразового питания (соками, разумеется), а также йодобромных ванн, соляных обертываний и ежедневных массажей. На шестой день мой живот плотно прилипает к позвоночнику, на щеках появляются скулы Марлен Дитрих, и вся такая воздушная я возвращаюсь в родной город набираться токсинов обратно.

Для более склонной к гламуру публики выбор детокс-Мекки тоже очевиден: Мерано. Именно в этом итальянском городке на границе с Австрией расположена клиника Анри Шено, великого гуру диетологии и страстного проповедника здорового образа жизни. Шено в свои 70 выглядит на 55, определяет физические и эмоциональные проблемы пациентов по радужной оболочке глаза и на редкость убедителен в своих теориях правильного питания, которым совсем не противоречит удовольствие от бокала хорошего вина или кусочка шоколада.

Олигархи, сенаторы, звезды шоубизнеса и прочие не чуждые красивой жизни товарищи в халатах и купальных шапочках ходят по водным процедурам (пользу ванн с пузырьками Шено принимает очень близко к сердцу) и послушно кивают головами на лекциях о вреде избыточного потребления мяса. Жена Анри, Доминик, заведует кухней клиники, и украсть ее повара хотя бы на выходные мечтает каждый второй гость: самым неправдоподобным образом на 800 калорий в день (хороший кусок шоколадного торта) в заведении Шено предлагают обеды из трех блюд, включая фантастические десерты, подаваемые со всем апломбом, присущим высококлассным европейским отелям.

Последним увлечением вечно худеющей публики стала макробиотика, основам которой учат в испанской клинике SHA. Семейство Батальер, что отстроило дизайнерское здание клиники с видом на горы Сьерра-Хелады и одноименный заповедник, свято верит в силу диеты, основанной на крупах и региональных овощах с минимальной термической обработкой. Говорят, что эта система издревле практикуется в монастырях дзен-буддизма в Японии и японцы же отвечают за ее распространение в Европе и Америке, так что неудивительно, что в ней присутствуют и мисо суп, с которого рекомендуется начинать день, и морские водоросли.

Многие из тех, кто практикует макробиотику, излечились благодаря ей от массы болезней, но гости SHA, хоть и не ставя под сомнение лечебные свойства водорослей, приезжают сюда с таким банальным желанием, как сбросить вес. Кишечник здесь, как в вышеупомянутых заведениях, чистить не принято: гости с утра до вечера едят отварную морковку, гуляют по горам, любуются морскими видами и учатся готовить по макробиотической системе.

Для тех же, кто не имеет времени разъезжать по санаториям и обладает должной силой воли, чтобы сидеть на диете без отрыва от производства, московский диетолог Ирина Почитаева создала компанию Just for you. Выбираешь себе меню на нужное количество калорий и утром получаешь к двери своего дома аккуратную коробочку с упаковками еды и почасовым расписанием, когда и что можно открывать. Начинать детокс всегда рекомендуется с чего-то похожего на обычную еду (даже если свекольные котлетки это для вас совсем необычно), а уж потом переходить на соки или модный нынче лимонад Master Cleanser.

Придумал лимонадную диету американский натуропат Стэнли Берроуз, здраво рассудив, что лимонная вода нам не наделает вреда: свежие лимоны как-никак полны витаминов, да и для здоровья вещь ценная. В день Just for you предлагает десять маленьких баночек этого лимонада и... все. В его состав входят кайенский перец и кленовый сироп, что удивительным образом сказывается на снижении веса и метаболизме. И перспектива майских выездов в Дубай и на Бали уже не приводит в отчаяние: можно будет не кутаться в парео или не совершать перебежки от пляжа к морю, завернувшись в полотенце. Особенно если после детокса провести месяц в спортивном зале, круглосуточно приседая.

# Йога для гурманов

## *Размышления о домашней еде, кулинарном совершенстве и сезонных продуктах*

*Гордон Рамзи*

СОНЯ РУМЯНЦЕВА

**МЕНЯ** постоянно спрашивают, как научиться готовить. И как готовить еду, которая приносит пользу здоровью. Странный вопрос. Это, в общем, элементарно, если не забывать элементарные истины. Первое, что нужно сделать,— избавиться от предубеждений и штампов. Я любопытен. Я жую, как лошадь, целыми днями. Вот и вы пробуйте все, что только возможно. Ненавижу я лишь ту еду, что вне сезона. Если вы слишком быстро ведете машину, вас оштрафуют. Если садитесь пьяным за руль, вас посадят в тюрьму. Шеф-повара должны быть немедленно посажены в тюрьму, если используют несезонные ингредиенты. Клубника зимой? Трюфели летом? Глобализация сделала такое возможным? Ерунда! Любая кухня подвержена идее цикличности. Стоит помнить об этом. Отправляясь в супермаркет, перед выходом из дома свертесь с календарем, чтобы быть уверенным, что на дворе сезон созревания спаржи.

В стремлении научиться готовить (и готовить полезную кухню) не менее важно сосредоточиться на простоте. Четыре, пять, максимум шесть ингредиентов на тарелке — вот что такое совершенство и то, что позволит сохранить хорошую форму. Забудьте о трюфелях, лобстерах и прочих изысках. Оставьте все это на откуп нам, профессионалам, сами сконцентрируйтесь в кулинарном поиске на простой сезонной еде. Спаржа, томаты, картофель. У вас наверняка есть фермерские рынки, на которых морщинистые бабушки продают морщинистые овощи с грядки. Это и есть самая лучшая в мире еда.

Про сезонность сказал. Дальше — последовательность. Готовить хорошую (а что главное, полезную) еду можно научиться, лишь имея терпение. Идеальный сценарий для отработки мастерства — домашние ужины. Устраивайте вечеринки с друзьями. Разделяйте полномочия. Пусть кто-то приготовит закуски, кто-то — десерт. Возьмите на себя смелость исполнить центральное блюдо. Практика ведет к совершенству. Но совершенство невозможно без воображения. Слепо следовать рецепту — величайший кулинарный грех. Красота рецепта не в том, чтобы воспроизводить его в точности со смиренной робостью. Дайте место фантазии. Начать, конечно, стоит с простых вещей и постепенно совершенствовать навыки. Сделать удивительную фокаччу или хорошую домашнюю пасту — победа, которая будет оценена.

Ожидайте ошибок. Их будет много. Но ошибок не стоит бояться. Путь к гастрономическому совершенству лежит через промахи. Только не стоит подходить к приготовлению еды утилитарно. Кулинария — это искусство. Роман на всю жизнь. Это как в йоге: маленькими ежедневными усилиями вы меняете тело. И рано или поздно оно преображается.

Я у плиты уже более 20 лет и все равно постоянно учусь. Хотя вообще-то, конечно, я сумасшедший. Знаете, как я начал готовить? Я был на стажировке в каком-то захолустном ресторане Манчестера. Хозяин был тот еще брюзга. И вот мы стоим на кухне, как вдруг выясняется, что его жена грохнулась с лестницы. Сломала ногу. Он, конечно, сразу побежал к ней. Нас было трое на кухне. Уже выбегая на улицу, этот красавец просто кинул мне нож. Я думал: его не будет полчаса, максимум — час. А этого подлеца не было две с половиной недели. Все это время я, 21-летний юнец, руководил рестораном. Мне было страшно. Но я понимал, что нужно выдавать в зал еду надлежащего качества. Когда этот мерзавец наконец вернулся на кухню, я уже точно знал, что обожаю готовить. Мне бросили вызов. Я его принял. Из зала с завидным постоянством возвращались вылизанные до блеска тарелки. Это говорило о многом. Я многому научился тогда. И если вы хотите научиться готовить, учитесь этому ремеслу всю свою жизнь, и тогда, быть может, у вас что-то получится.

Как и где я ищу вдохновение? Я вор! Я самый большой вор в ресторанной индустрии. Кто-то из мудрецов сказал, что талантливый человек находит, а гениальный — крадет... Чертовски хорошая цитата! Это про меня. Впрочем, я на самом деле прекрасно готовлю. Ресторанные критики, конечно, злословят. Но я не хочу быть судим людьми, которые знают о еде меньше, чем те нормальные люди, которые приходят в мои рестораны. Приходят есть, а не в стремлении публиковать впоследствии в газетах едкие отзывы. Путешествуя по миру, я заимствовал множество идей. Везде готовят по-разному. Но в одном все лучшие повара солидарны: готовить нужно из хороших продуктов.

Когда я решу остановиться и прекратить все это ресторанно-телевизионное безумие, я буду делать совершенно противоположные вещи... Открою ресторан, в котором шесть дней будут выходными и только один день в неделю он будет открыт. Я буду готовить один день в неделю. Более 20 лет я работаю в безумном режиме и, возможно, когда-нибудь решу сойти с этой невыносимой кулинарной дистанции. Вот тогда, пожалуй, я и открою свой лучший ресторан. Буду готовить исключительно для членов семьи. На своей собственной кухне. По старой привычке — из хороших сезонных продуктов.

**CV**

Гордон Рамзи — британский шеф-повар шотландского происхождения, основатель кулинарной империи, удерживающий в сумме 12 звезд красного гида Michelin. Ведущий британских телешоу The F-Word, Ramsay's Kitchen Nightmares и Hell`s Kitchen, а также их американских клонов. Известен как шеф-повар с взрывным характером, часто бывает груб и неделикатен (использует много ненормативной лексики), что, по отзывам подчиненных, неотъемлемая часть его менеджмента. Сам себя называет control freak (кулинарным перфекционистом), неизменно следящим за безупречным качеством еды, которая предлагается в его ресторанах и которая удостаивается самых высоких оценок.

# Свежий вклад

## Рут Тал — создательница сети Fresh — о здоровом питании, философии детоксов и авторской кухне

**Какова концепция проекта Fresh?**
Важно понимать, что это не ресторан для вегетарианцев. В Канаде, где был открыт флагманский Fresh, 80% посетителей ресторанов сети — люди, выбирающие вкусную и здоровую еду и следящие за своим здоровьем, но отнюдь не какие-нибудь убежденные веганы. В меню есть даже «бургеры». Да, котлета там, конечно, не содержит мяса, но состоит из 27 растительных ингредиентов и, как мне кажется, не уступает по вкусу той, что кладется в мясной бургер. Важно понимать, что мы не диктуем каких-то правил и ни к чему не обязываем, а лишь предлагаем познакомиться с нашей кулинарной философией. Если вам понравится, мы будем только рады, поскольку пропагандируем эдакий «евангелистский подход»: распробовав все прелести такой кухни на себе, хочется делиться ей с другими людьми.

**Как вы пришли к идее создания ресторана здоровой еды?**
Это все любовь. *(Смеется)* Мне было 25 лет, когда я влюбилась в вегана. Мы проводили вместе все свободное время, и, конечно же, со временем я изменила свой рацион. Мне хотелось впечатлить своего бойфренда, а потому я тоже стала веганом. Поскольку я всегда была любопытным человеком и готова была впитывать информацию словно губка, я пробовала самые разные варианты вегетарианских блюд, читала литературу по теме, проходила всевозможные детоксы, готовила свежевыжатые соки. Все это дало поразительные результаты: я действительно почувствовала изменения в лучшую сторону — как физически, так и эмоционально. Открыла для себя новый мир. Познакомилась с вкусной, здоровой пищей. Познакомилась с культурой, которой не было в Торонто. Проект ресторана зародился, когда я училась в университете. С парнем-веганом я к тому времени рассталась, но жизнь уже изменилась навсегда. Так появился первый Fresh на 30 посадочных мест. Сейчас у меня три ресторана в Торонто, которые пользуются устойчивым спросом: люди стали уделять гораздо больше внимания здоровой еде. Это очевидный тренд, и в ближайшее время вряд ли что-то изменится.

**Как создавалось меню?**
Я автор меню Fresh. Когда все только начиналось, я исходила из концепции «я голодная вегетарианка». Я хотела питаться вкусно, чтобы еще при этом и окружающая атмосфера не угнетала. Неспешно, экспериментируя, я и вводила в меню новые и новые блюда, пока наконец концепция окончательно не сформировала сь и сеть Fresh не приобрела свой нынешний вид. Как мне кажется, получилось это вкусно. И по-настоящему полезно.

**Почему вы решили открыть Fresh в Москве?**
Русский Fresh на самом деле первый интернациональный проект. Москва — потрясающий, яркий город. Когда возникло предложение сделать здесь правильный ресторан здорового питания, я восприняла его с энтузиазмом. Москва заслужила ресторан, пропагандирующий здоровый образ жизни. И сейчас у меня такой же азарт, как когда я открывала свой первый Fresh в Торонто много лет назад. Смотря на интерьеры Fresh в Москве, я уже всерьез задумалась о том, чтобы переделать так же и интерьеры канадских ресторанов: здесь у вас все получилось очень стильно и очень уютно.

**Есть ли в меню блюда, созданные специально для московских гурманов?**
Любой хороший шеф-повар скажет, что ресторан должен быть максимально локализован с использованием местных кулинарных традиций и национальных продуктов. Поэтому в московском Fresh в меню добавлены каши — неотъемлемая часть русской культуры. Причем некоторые блюда из московского меню я планирую перевезти и в Канаду.

**Что стоит попробовать в первую очередь?**
Сложно ответить на этот вопрос. Все зависит от сезона и настроения. Мы используем только сезонные продукты, поэтому меню регулярно обновляется. Если же говорить о действительно интересных и необычных вещах, то, придя во Fresh впервые, стоит непременно продегустировать напиток «Энергия Амазона». Ягоды асаи, которые используются в его приготовлении,— натуральный природный энергетик, который даст фору даже кофе и с легкостью его заменит.

**ЭТО ВСЕ ЛЮБОВЬ.** Мне было 25 лет, когда я влюбилась в вегана

### Из меню

**Суп дня**
Подается на выбор с льняным хумусом или соусом тахини — 250 руб. В комбинации с салатом — 400 руб.

**Салат «Все звезды»**
Табуле из киноа и белой фасоли на измельченном шпинате с ягодами годжи, миксом жареных орехов и семечек, петрушкой, кинзой, ростками подсолнечника, бататом гриль, стейками тофу — 450 руб.

**«Зеленая богиня»**
Зелень на пару и брокколи с тофу стейками гриль, маринованный имбирь, жареные семечки подсолнуха, соус тахини, жареные нори и имбирь тамари соус — 500 руб.

**«Бургер де люкс»**
Томат, салат латук, красный лук, ростки люцерны, маринованный огурец и наш домашний майонез — 400 руб.

**Буритто с песто и овощами гриль**
Красный перец гриль, цукини и батат с песто, наш домашний майонез, томат, салат латук, огурец, красный лук и ростки люцерны — 400 руб.

**Овощной сок «Зелень»**
Огурец, сельдерей, петрушка, шпинат, имбирь, лимон — 275 руб. за 300 мл.

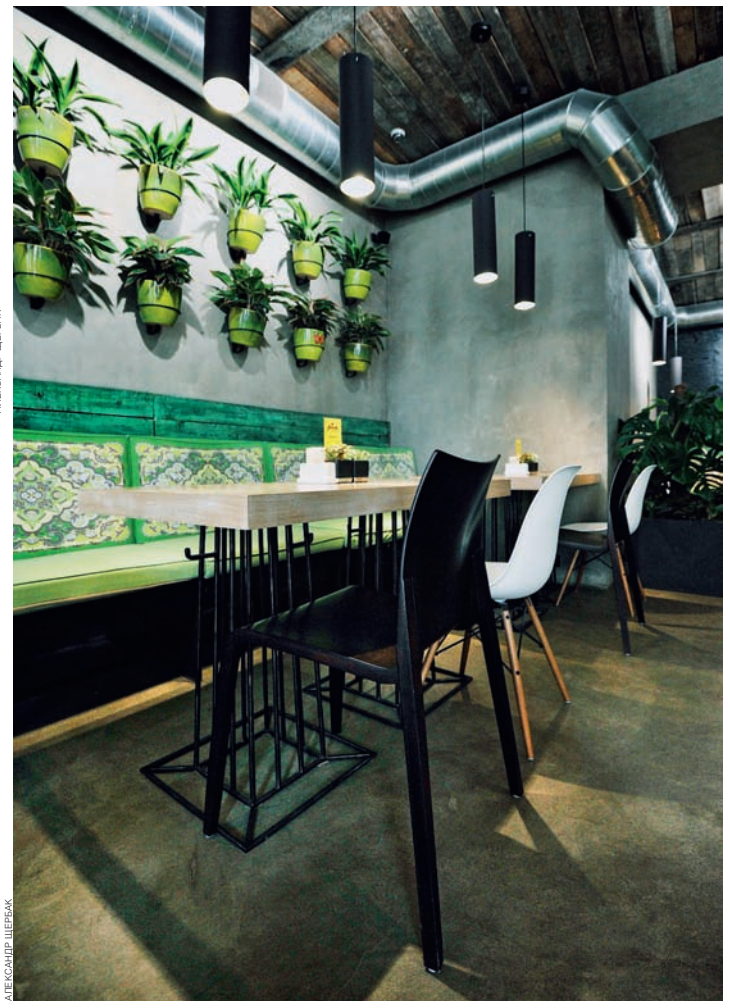
**Энергетический шейк «Энергия Амазона»**
Асаи, гуарана, ананас, банан, черника — 350 руб. за 300 мл.

# Зеленые правила

## *Столичный гастрономический ресторан, предлагающий сезонную здоровую кухню*

*Азамат Цебоев*

АЛЕКСАНДР ЩЕРБАК



АЛЕКСАНДР ЩЕРБАК

**СЛОГАН** ресторана Fresh — «Healthy Is a New Sexy», и это многое объясняет... Внимательное отношение к еде — один из самых мощных трендов нового столетия, который поддерживается все большим и большим количеством людей, не желающих слепо играть в консьюмеристские игры по правилам рынка. Люди хотят быть уверенными в том, что потребляют. Хотят быть уверенными в качестве продуктов и понимать, как и кем эти продукты были произведены и приготовлены.

Осознанное потребление — это движение в сторону более правильно организованного мира. Важно, что крестовый поход за здравым смыслом возглавляют и направляют не международные производители еды, которые готовы ради сверхприбыли на любые трюки — от генной модификации до эксплуатации подневольного труда, а отдельные энтузиасты, взвалившие на себя нелегкую просветительскую миссию.

Рут Тал — создатель концепции ресторана Fresh — как раз из таких. Она родилась во франко-испанской семье из Марокко, где любили собраться за столом и хорошо поесть. Еда всегда была разнообразной, с множеством овощей и специй. Это не могло не наложить отпечаток на отношение Рут к еде. Она любит готовить и искренне считает, что еда должна быть и полезной, и вкусной — и одно без другого просто не может существовать. Этот простой, но эффективный подход позволил ей завоевать сторонников не только в родной Канаде, но и в Москве, где в середине прошлого года открылся первый европейский Fresh.

Несмотря на то что в ресторане готовят без использования мяса, рыбы, и яиц, большинство гостей ресторана — и в Торонто, и в Москве — вовсе не вегетарианцы. На 80% это обычные городские жители.

Шеф ресторана Рикардо Моралес так определил суть Fresh: «На мой взгляд, концепция нашего ресторана — это будущее еды в целом. Для нас очень важно, чтобы все блюда, которые мы готовим, немного удивляли как знатоков вегетарианской и веганской кухонь, так и тех, кто сталкивается с этим впервые».

Fresh — ресторан для обитателей мегаполиса, живущих в постоянной спешке, подверженных стрессу и нуждающихся в дополнительном источнике энергии и витаминов. Особое внимание уделяется здесь поддержанию иммунной системы — при нашем климате и ничтожно малом количестве солнечных дней в году это особенно важно. В барном меню Fresh — напитки, в состав которых помимо богатых витаминами фруктов и овощей входят асаи, спирулина, расторопша, эхинацея и другие природные компоненты, помогающие организму и психике человека справляться с трудностями современного быта.

В ресторане не допускается использование искусственных добавок и консервантов. Белый сахар заменяется натуральным подсластителем из агавы, который подходит и для диабетиков. Здесь не бывает замороженных продуктов, а вместо обычного картофеля фри в качестве гарнира к вегетарианским бургерам здесь подают батат, необычайно богатый бета-каротином. Кофе в ресторане только свежей обжарки: лишь в таком виде он сохраняет свои уникальные антиоксидантные свойства, а вино — исключительно органическое.

АЛЕКСАНДР ЩЕРБАК

АЛЕКСАНДР ЩЕРБАК

Многолетний исторический опыт, опирающийся на научные исследования, показал, что потребление мяса и других продуктов животного происхождения не является для современного человека чем-то абсолютно необходимым. Многие известные личности — от Пифагора и Сократа до Пола Маккартни и Хоакина Феникса — предпочли вегетарианство, что никак не помешало им жить интересной и насыщенной жизнью.

Когда 70-летнего вегетарианца Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, то он ответил: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса». Когда же к 90-летнему Шоу обратились с тем же вопросом, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

1. Салат «Калифорнийская классика»
2. «Зеленая богиня»
3. Салат «Все звезды»
4. Фалафель «Сохо»

1.

2.

3.

4.

# Выжать на полную

## Сокотерапия как самый действенный способ подготовки к летнему сезону

Наталья Зиганшина

**С ОДНОЙ СТОРОНЫ,** современные диетологи неустанно декларируют пользу свежевыжатых соков, а, с другой стороны, уважаемые миксологи придумывают все новые и необычные сочетания вкуса. Благодаря стараниям первых и изобретательности вторых в настоящее время механизм воздействия свежевыжатых соков на организм довольно хорошо изучен и есть масса нетривиальных рецептов.

И уж если речь зашла о красоте, стоит обратить внимание на самые действенные ингредиенты. При регулярном употреблении улучшают состояние кожи, волос и ногтей морковный, огуречный, персиковый соки, из ростков овса и пшеницы, а также из листьев салата. Для активного сжигания жиров просто незаменимы грейпфрутовый и ананасовый соки. (Правда, их нужно 50:50 миксовать с овощными или разводить водой, поскольку и первый, и второй являются довольно агрессивными и в «сольном исполнении» негативно влияют на слизистую желудка.)

Можно пойти самым простым и очевидным путем — делать моносоки из какого-то одного фрукта или овоща. Но это означает добровольно лишить себя огромного количества витаминов и микроэлементов, которые сейчас так нужны. Американские апологеты вегетарианской диетологии Норман Уокер и Герберт Шелтон советуют миксовать фрукты с овощами: за исключением набора определенных витаминов, в первых много глюкозы и кислот, а вторые богаты минеральными солями, белками. Из последних и наиболее важных нововведений в области употребления свежевыжатых соков стоит выделить активное использование растений. Ростки семян, листья салата, первые весенние травы — все идет в ход.

***САМЫЙ МОДНЫЙ ТРЕНД —*** зелень, собранная в самых что ни на есть естественных органических условиях

Главенствующий компонент сока любой травы — хлорофилл. Строение его молекулы почти полностью совпадает со строением молекулы человеческой крови с той лишь разницей, что в крови людей содержатся атомы железа, а у растений они заменены на атомы магния. Именно поэтому соки растений прекрасно усваиваются и практически не имеют противопоказаний. Наконец, самый модный тренд — зелень, собранная в самых что ни на есть естественных органических условиях. Весной диетологи советуют выходить в поля и леса на поиски полезного подножного корма: одуванчики, молодая крапива, побеги лопуха — теперь это не просто бесполезные сорняки. Самые модные рестораны с удовольствием закупают у травников пучки ранее невиданной зелени, чтобы использовать ее в салатах, соусах и тех же соках. Можно набрать травы на даче в выходные и хранить в холодильнике: они прекрасно переносят там недельное пребывание, не теряя при этом жизненных сил.

Начиная активный курс свежевыжатых соков, стоит учитывать несколько важных обстоятельств. Сок пьется обязательно натощак перед едой или между едой — как угодно. За 15–20 минут он полностью усваивается в организме. Кислород и металлические предметы быстро и агрессивно разрушают витамины (особенно витамин С) и делают сок бессильным и безжизненным. Поэтому минимум контактов с металлической поверхностью и быстрое употребление внутрь. Холодильник и герметичная упаковка могут продлить жизнь полезных веществ, но ненадолго. Максимум на два часа.

Тем, кто маниакально подсчитывает каждую съеденную и выпитую калорию, лучше исключить из списка овощи, содержащие большое количество крахмала (например, картофель, бананы) или сахара (сладкие яблоки, виноград и т. п.). В морковный сок, который по праву считается одним из самых полезных и легко усваиваемых, лучше добавить немного растительного масла или сливок. Без помощи жиров он не отдаст и десятой доли того, что должен.

## Коктейль №1

**Ингредиенты**
100 граммов стебля сельдерея
200 граммов очищенной моркови
100 граммов листового салата
200 граммов капусты
Два средних зеленых яблока
Одна чайная ложка оливкового или любого растительного нерафинированного масла со слабовыраженным запахом (тыквенное, льняное, рапсовое, горчичное)
**Способ приготовления**
Ингредиенты порезать, пропустить через соковыжималку. При этом яблоки и капусту нужно использовать в самую последнюю очередь. В конце добавить масло и активно размешать.

## Коктейль №2

**Ингредиенты**
300 граммов тыквы
200 граммов моркови
100 граммов ростков пшеницы
100 граммов ростков овса
Щепотка черного свежемолотого перца
10 миллилитров сливок (10%)
**Способ приготовления**
Тыкву и морковь почистить, порезать на куски, отжать сок. Затем прогнать через соковыжималку ростки пшеницы и овса. В конце добавить перец, сливки и размешать

## Коктейль №3

**Ингредиенты**
Два грейпфрута (500 граммов)
100 граммов минеральной воды
100 граммов мандаринов
Веточка мяты
Веточка тимьяна
**Способ приготовления**
Выжать сок из грейпфрутов, разбавить его водой, мелко порезать тимьян и мяту или пропустить через соковыжималку

И последнее. Всегда надо помнить о противопоказаниях. Неразведенные цитрусовые соки нельзя употреблять людям с проблемами желудочно-кишечного тракта и повышенной кислотностью. То же самое относится к острым компонентам: имбирь, чеснок, лук, перец чили. Все, что так или иначе раздражает слизистую желудка, исключено. Свекольный сок не рекомендуется людям с повышенным давлением. Важно общее противопоказание — индивидуальная непереносимость, или, иными словами, аллергия на тот или иной компонент.

Для скорости и удобства можно делать заготовки ингредиентов на несколько дней: помыли, почистили, порезали, собрали необходимое количество на одну «дозу» — и в вакуумный контейнер в холодильник. С утра лишь останется все закинуть в соковыжималку. Вся прелесть рецептуры свежевыжатых соков состоит в том, что она не требует кондитерской точности вплоть до грамма. А если нет какого-то ингредиента, его всегда можно заменить на что-то другое или вообще исключить из списка. Наслаждайтесь свежим вкусом и осознанием того, что вы делаете что-то жутко полезное для своего организма.

## Коктейль №4

**Ингредиенты**
250 граммов брокколи
50 граммов корня имбиря
200 граммов редиса
Две груши
150 граммов листьев салата
**Способ приготовления**
Все ингредиенты, кроме имбиря, поочередно поместить в соковыжималку. Имбирь настрогать тонкими слайсами и добавить в бокал с соком. Пить через трубочку

## Коктейль №5

**Ингредиенты**
300 граммов молодой крапивы
100 граммов корня пастернака
Три зеленых яблока
100 граммов огурца (или цукини)
Щепотка мускатного ореха
**Способ приготовления**
Поочередно выжать сок из ингредиентов, в конце бросить небольшую щепотку мускатного ореха и перемешать

# азбука вкуса

Фрукты, из которых отжимают соки, должны быть спелыми. Фрукты и фруктовые соки не рекомендуется принимать вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар. Овощные соки в большей степени восстановители и строители тканей организма. Они содержат аминокислоты, минералы, витамины, энзимы и иные биологически активные вещества, так нужные больному организму. Если вы болеете, рекомендуется сначала очистить организм, а потом быстро пополнять его биологически активными веществами в виде свежих соков. Приготовленные свежие соки рекомендуется использовать сразу, в противном случае они начнут окисляться на воздухе, разлагаться под действием света и через 5–15 минут потеряют многие целительные свойства. Поэтому лучше всего пить сок сразу после отжима за полчаса до еды или между ее приемами.
*Из книги «Bork Лечение соками»*

Соковыжиматель Bork 2800

Сокоблендер Bork S810

Соковыжиматель Bork S400

Блендер Bork 701

Блендер Bork B710

## *Коктейль «Витаминный»*

**Ингредиенты**
**(на одну порцию)**
1 банан
2 киви
200 мл мультифруктового сока
1/2 лимона
100 г сливочного мороженого
5 минут
**Способ приготовления**
Фрукты очистить и нарезать на кусочки, взбить в блендере. Добавить мороженое и сок и снова взбить. Подавать в широких бокалах, украсив ломтиками киви и банана.

## *Коктейль «Банановый»*

**Ингредиенты**
1 банан
1/2 стакана малины
1 чайная ложка меда
1/2 стакана холодной воды
2 порции
10 минут
**Способ приготовления**
Приготовьте пюре из банана и малины. Добавьте чайную ложку меда, разбавьте холодной водой и размешайте. Разлейте по бокалам и подавайте к столу

## *Коктейль «Южный берег»*

**Ингредиенты**
Охлажденный сок 1 апельсина
1/8 мякоти арбуза средней величины
225 граммов смеси любых летних ягод
Щепотка молотого имбиря
1 порция
5 минут
**Способ приготовления**
Взбить ягоды с апельсиновым соком в блендере. Добавить мякоть арбуза и имбирь. Взбить все еще раз до получения однородной консистенции. Можно импровизировать, добавив мякоть манго или банана. Подавать, украсив долькой апельсина

## *Коктейль «Клубничное лакомство»*

**Ингредиенты**
200 мл клубничного сока
200 мл молока
50 мл лимонного сиропа
2 ст. ложки сахара
1 порция
3 минуты
**Способ приготовления**
Все ингредиенты тщательно смешать в блендере. Подавать в высоких бокалах

# Личные правила

## Мысли об истинной красоте, позволяющей подчеркнуть индивидуальность.

Наталья Барбье

СОНЯ РУМЯНЦЕВА

**НЕ СТОИЛО** предлагать мне писать про красоту — про чудодейственные косметические средства, мгновенный эффект подтяжки, волшебное исчезновение морщин, ангельскую гладкость кожи. Я в этом мало что понимаю. Хотя на вопрос, сколько денег трачу в месяц на уход за собой, отвечать мне стыдно. Потому что больше, чем на еду. Больше, чем на одежду порой. Но меньше, чем на путешествия, с другой стороны.

Буду рассуждать логически и разведу красоту на две колонки: выходную и каждодневную. Выходная красота всегда воспринимается мною как детективная версия смерти герцогини Альбы от разрисовки Гойей ее прекрасного, но увядающего лица химически вредными красками. Она мимолетна и опасна. Лишний бокал вина смоет все усилия. Если только вы не дива, богиня синематографа, модная ведущая, «витрина» своего мужа и это ваша работа... И потом, сезонная мода на лак или на оттенки румян или теней — какой абсурд, если вдуматься! Как и многое в моде, впрочем: типа балеток не для старлеток или сюрреалистической окраски ногтей.

Моду мы держим на расстоянии. Мы дружим со стилем. Хорошо лишь то, что нам идет. Все остальное — или вы служите «звездой», или вы фрик. Или вы в вечном поиске, но тогда приготовьтесь, что умные мужчины убегают. Они сами охотники, они не хотят чувствовать себя добычей. И вообще большинство мужчин не любят длинных острых ногтей, тем более ярко выкрашенных. Их можно понять. Да и тщательно, густо наведенные тени хороши лишь для сцены, камеры, объектива. В жизни хватает одного мазка по верхнему веку и/или хорошей туши. Остальное — искусство ради искусства.

Я лучше расскажу про радость каждого дня, а не сложно сочиненную красоту одного выхода в свет. Что, если вдруг помост в яхт-клубе рухнет или бассейн наклонится (это же случается?) и все разом упадут в воду, правда будет на стороне наименее окрашенных. Поэтому женщина должна быть ухожена. Всегда. Это принципиально важно. Не разовое усилие и полный день в салоне красоты перед мероприятием, а регулярное, как чистка зубов и чтение книг (это я вставила про себя лично!), посещение продвинутого косметолога (раз в неделю), умного парикмахера (сколько надо), хорошего стилиста с навыками психолога, чтобы подкорректировать индивидуальный стиль (если надо). Они подберут вам правильные средства от правильных производителей (я предпочитаю профессиональные или аптечные).

**НИКОМУ ВСЕРЬЕЗ НЕ ВЕРЬТЕ,** кроме себя. Вы должны сами себе нравиться в зеркале — такой, какая вы есть, утром и вечером, дома и в свете. Если вы себе не нравитесь — работайте над собой

Глаза должны гореть — не от визина и не от мучительного натяжения подрезанных мышц, а от энтузиазма, внутреннего света, веселья. Но даже уставшие глаза, пусть даже с гуманными морщинками и легкой туманной тенью, но в сочетании с общей ухоженностью создают образ не замотанной жизнью бабы, а утомленной любовью или шампанским прекрасной женщины.

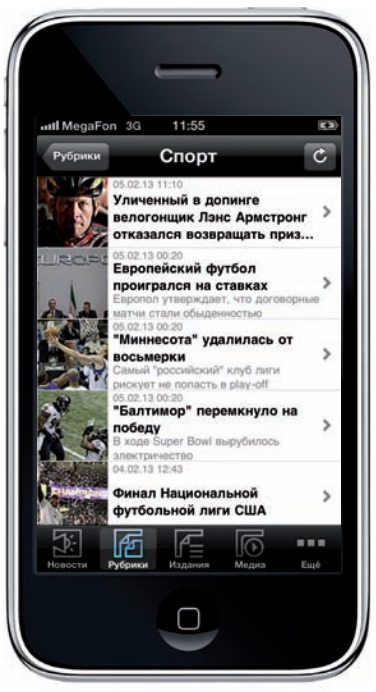
Ничто не производит такого эффекта свежести, как просто чистая кожа, не убитая тональным кремом. И наоборот, сильный макияж рано или поздно (к концу вечера, как правило) вызывает ощущение усталости — как у носящих его, так и окружающих. Чистые здоровые волосы и четкая стильная стрижка в сто раз лучше тщательно сделанной изощренной прически, тем более что сейчас никого не удивишь сложным мелированием и искусно разбросанными прядями. Мелирование вообще старит, а лучшее — враг хорошего.

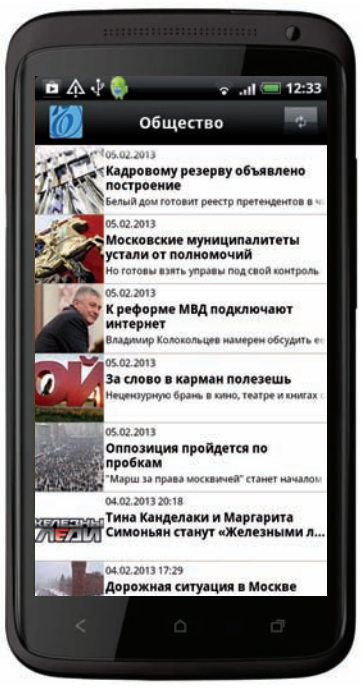
Как бы ни продвинулась вперед пластическая и непластическая хирургия, нельзя менять лицо вопреки характеру. Если вы упрямая и целеустремленная — зачем кроить губы детским бантиком? Глаза все выдадут. Мужчины, мне кажется, вообще реагируют в первые секунды на нечто, что у вас в глазах. Они замечают не цвет помады, а улыбку. Они слышат не имя, а аромат. Поэтому и духи должны быть очень личностные, а вовсе не модные. Мужчины видят не крой платья, а форму коленки, манеру садиться, поворот плеча. И потому, кстати, нам, взрослым женщинам, стоит хорошо подумать, прежде чем втискиваться в узкие платья без рукавов. Не надо носить короткие юбки, если «поплыли» колени и руки. После 45 — точно. Пусть угадывают. И ошибаются. Все равно потом поздно будет.

Никому всерьез не верьте, кроме себя. Вы должны сами себе нравиться в зеркале — такой, какая вы есть, утром и вечером, дома и в свете. Если вы себе не нравитесь — работайте над собой: это дешевле, чем маскировать огрехи, и полезнее, чем скрывать внутреннее недовольство. И еще напоследок: красивыми нас делает искренняя заинтересованность в других. Счастливыми — ответный интерес. А он обязательно случится, если вы следуете постулатам, перечисленным выше. Перечитала… Замените «мужчин» на «людей» — суть не изменится. Про мужчин как-то много получилось. Стараться для них не надо. Стараться надо для себя.

*Автор — главный редактор журнала «Мезонин»*

# Коммерсантъ всегда на ваших экранах



iPhone

ANDROID

Windows Phone
Put people first.

**Бесплатный сервис Издательского дома «Коммерсантъ»** — приложение «Коммерсантъ» для мобильных платформ iPhone (iPod-touch), Windows Mobile, Android и Windows Phone. Газета «Коммерсантъ», журналы «Коммерсантъ Weekend», «Коммерсантъ Власть», «Коммерсантъ Деньги», «Коммерсантъ Секрет фирмы», «Огонёк». Новостная лента, полный доступ к статьям, видео- и фотогалереям, удобный тематический рубрикатор, простая навигация, закладки для быстрого доступа, поиск по архивам, доступ к контенту из других приложений, экспорт в социальные сети с возможностью комментариев.

Пошаговая инструкция по установке мобильных приложений — на сайте **kommersant.ru/mobile**

## Теперь и для Windows Phone!

16+ реклама

товар сертифицирован, реклама

# Весна

facebook.com/vesna.arbat

новый арбат, 19 +7 (495) 660 0550 facebook.com/vesna.arbat