

AntiAge

№ 65 — 25 декабря 2018

*Новое качество жизни
Медицина, фармакология и фитнес в борьбе против старения — 12*





Упругость кожи –
источник вашей
МОЛОДОСТИ

И это всё о вас

Экстракт анигозантоса стимулирует процесс регенерации и предупреждает потерю упругости кожи.

Преимущество Clarins
Формулы новых кремов Extra-Firming* являются результатом неустанного стремления экспертов Clarins к инновациям, а также многолетних исследований упругости кожи, как ключевого показателя ее молодости.



Новинки Дневной и ночной кремы Extra-Firming*

Повышение
упругости, лифтинг,
сокращение морщин

После 40 ваша кожа нуждается в особом уходе, для того чтобы сохранять свою упругость и эластичность. Инновационные формулы дневного и ночного кремов Extra-Firming* на основе экстракта анигозантоса оказывают направленное воздействие на источник упругости кожи и стимулируют процесс регенерации, оказывая комплексное укрепляющее и омолаживающее действие.

Кремы Extra-Firming* содержат более 8 растительных экстрактов, помогающих коже оставаться

- гладкой
- упругой
- сияющей

89% ЖЕНЩИН
ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО КОЖА
СТАЛА БОЛЕЕ УПРУГОЙ**.

**Исследование удовлетворенности потребителей: 107 женщин, 14 дней использования дневного и ночного кремов Extra-Firming*, SYRES, Франция, 2016.

Экстра-Фёрминг

CLARINS



ЕЛЕНА ЭБАДИ

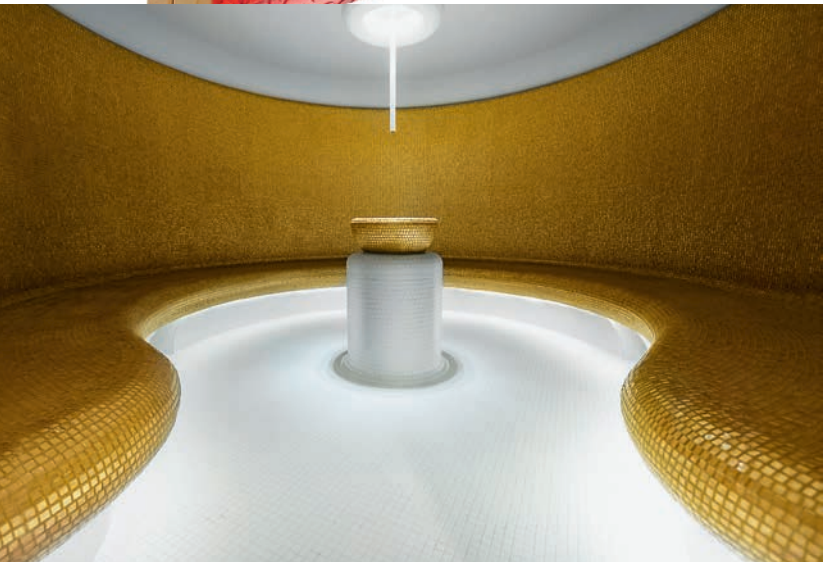
В стиле new age

Это наш первый номер про молодость, который не случайно выходит за пять дней до Нового года. Скорее всего, вы уже купили подарки близким, запланировали каникулы и предвкушаете главную вечеринку года. Осталось совсем немного — сделать самый дорогой подарок себе, а именно запланировать, что в следующем году вы станете на десять лет моложе, здоровее, энергичнее и счастливее.

Сегодня понятие anti age дискредитировало себя, и в качестве методов омоложения часто подаются обычные косметологические процедуры, диеты и детоксы, имеющие обратный эффект, или еще хуже — новые носы, губы и скулы. «Стиль Anti age» рассказывает о новинках медицины, фармакологии, фитотерапии, способных восполнить пробелы здорового образа жизни, восстановить естественные ресурсы человеческого организма, вернув ему молодость. Сохраните этот номер, в нем вы найдете лучшие косметические средства, клиники красоты, медицинские центры в России и Европе, фитнес-клубы, БАДы. Все эти методы, применяемые системно, помогут нам получить заветный антивозрастной эффект и встретить следующий год обновленными.



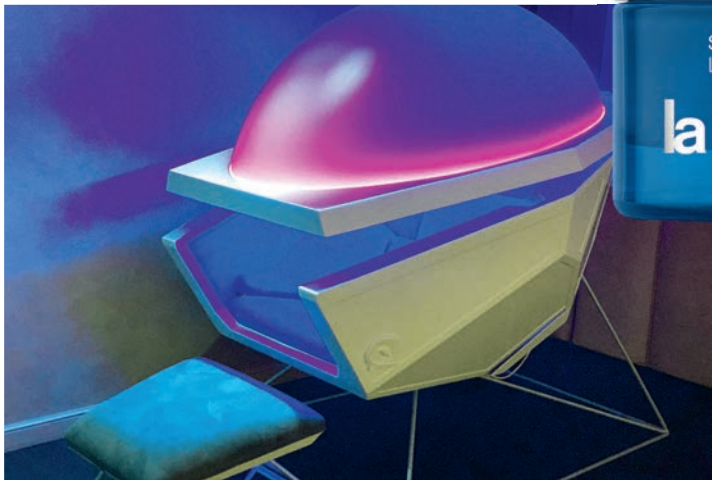
01



02



03



04

01 Аромат Rubeus Milano

02 Хаммам и тренажерный зал «А Фитнес»

03 Канцеля в Mahash

04 Skin Caviar Luxe Cream, La Prairie

SISLEYA

L'Intégral Anti-Âge*

Концентрированная сыворотка для упругости кожи

НОВИНКА

Мощная антивозрастная сыворотка с интенсивным укрепляющим воздействием. Борется с потерей упругости в глубоких слоях кожи. В результате, черты лица более четкие, овал идеально подтянут, кожа вновь гладкая и упругая.



sisley
PARIS

«Изменилась не красота, а ее восприятие»

Мишель Пфульг о заметных и незаметных успехах



ПЛАСТИЧЕСКИЙ хирург Мишель Пфульг — человек известный не только в родной Швейцарии, но и далеко за ее пределами. О его сотрудничестве со звездами первой величины ходят слухи (которые он деликатно не комментирует), а его инновации регулярно занимают место в списке новостей индустрии красоты (про это он рассказывает охотно). В Москву доктор Пфульг приехал, чтобы не только проводить своих русских клиентов, но и рассказать о своих принципах работы и о новинках в линии Re-Plasty, которой он занимается вместе с маркой Helena Rubinstein.

— Какую область пластической хирургии вы можете назвать для себя коронной?

— Безусловно, это хирургия лица, круговая подтяжка, пластика век и носа. Я, конечно, могу и грудь увеличить, это не проблема, но все же мне интереснее работать именно с лицом.

— Что значит в наши дни быть старым? Есть какой-то определенный возраст, на ваш взгляд?

— Для меня старение — это когда тело не слушается, когда на клеточном уровне в организме начинаются процессы замедления и человек начинает это чувствовать: ему сложнее совершать привычные действия, и это не только, условно говоря, завязать шнурки, но и посчитать в уме, что-то вспомнить. То есть я говорю даже не про отражение в зеркале, это не столь важно на самом деле, это внешнее проявление. Вообще, старение начинается с даты рождения, как бы парадоксально это ни звучало. Но когда ты себе кажешься молодым, а тело не успевает, это и есть тот момент, когда мы понимаем, что начинается старение.

— Как можно оттянуть наступление старости?

— Это очень индивидуально: стоит принимать во внимание такие факторы, как наследственность и образ жизни. И есть женщины, которым нужна заместительная гормонотерапия, а есть те, кому не нужна, и в этом нет ничего плохого. Поэтому перед тем, как оперировать пациента, я задаю много вопросов, провожу

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ

операции не должны быть

видимыми — это считается

признаком качества

диагностику. Если человек здоров, то я сначала отправлю его к смежным специалистам, и, возможно, мое вмешательство не потребуется.

— А у вас есть клиенты, которые начинают делать операции и не могут остановиться?

— Конечно, да, есть такие пациенты. Они сначала делают операцию, которая необходима и доставляет удовольствие, то есть по-настоящему решает проблему. Но с возрастом они начинают считать каждую морщинку и не могут остановиться. У меня таких пациентов немного, да и с тем, чтобы сказать клиенту «стоп», у меня нет проблем.

— Когда к вам приходят пациенты с фотографиями звезд и со словами «хочу быть точно как она», вы беретесь за такую работу?

— Такие случаи бывают, но конечный результат предугадать очень сложно. Я всег-

да говорю, что точка отправления не всегда одинаковая. У каждого человека своя индивидуальность, поэтому результат не может получиться такой же, как на фотографии звезды. Ну и кроме того, эти фото обработаны фотопшопом.

— Каноны красоты меняются: если раньше людям нравились такие лица, как, скажем, у Греты Гарбо, сейчас это семейство Кардашьян. Как вы к этому относитесь?

— Вы знаете, я никогда не видел Ким Кардашьян вживую, но уверен, что эта женщина не так красива в жизни, как на фотографиях. Даже скажу больше, я уверен, что она некрасива. Это все фейк. Самое опасное для психики сейчас — это селфи, ведь фотоаппарат или телефон на таком коротком расстоянии все деформирует, угол съемки искажает действительность. А она зачастую совсем другая. Тенденции в вос-

приятии красоты изменились, но это не меняет красоту как таковую. Например, по-настоящему привлекательной была в свое время Синди Кроуфорд — она постарела, но в молодости у нее была очень живая, естественная красота.

— Говорят, что в Швейцарии считается признаком хорошей пластической операции, когда изменения во внешности не выглядят слишком явно, не бросаются в глаза. А русские клиенты хотят, чтобы после операции разница была очевидной. Есть ли такой момент?

— Да, это отчасти правда. Причем не только русские хотят, чтобы это было заметно. Есть пациенты, которые говорят: я хочу, чтобы другие видели, что я сделал себе пластическую операцию. Но часто многие, даже русские пациенты, относятся к этому иначе. Когда они оперируются у доктора, то потом параллельно меняют прическу, красятся, и когда возвращаются сюда, хотят, чтобы никто не заметил. Они говорят: о, мне сказали, у тебя новая прическа, здорово! Но никто не понимает, что человек сделал подтяжку, или глаза, или еще что-то. То есть и в Швейцарии это считается признаком качества, потому что пластика не должна быть видимой.

— Как началось ваше сотрудничество с L'Oreal?

— Лет 16 лет назад, когда я открыл свою клинику, была мода на то, чтобы были кремы от доктора, то есть при клиниках часто появлялось много именно таких брендов, которые принадлежат докторам, особенно в Америке. И в компании L'Oreal хотели создать гамму средств, за которой стоит именно медицинская база: либо дерматолог, либо хирург. Когда представители компании приехали в клинику, они поняли, что у нас много общего. Мы создали линию косметики, которая отражает эстетическую медицину: так, Mesolift, например, был вдохновлен мезотерапией. И с тех пор так и пошло — все наши новые запуски «перекликаются» с процедурами. Эти средства подходят как для тех, кто пока не решился на пластическую операцию, так и для тех, кто хочет быстрее после нее восстановиться.

БЕСЕДОВАЛА ИРИНА КИРИЕНКО

«Мы постоянно ищем лучшее»

Фундаментальный подход к здоровью

СОЗДАТЕЛЬНИЦА

клиники Bellefontaine и anti-age-эксперт **София Бигвава** рассказывает о самом прогрессивном направлении работы своей клиники — функциональной медицине.

Много лет подряд у меня спрашивают, что нового появилось в косметологии. Но такие перемены, которые можно было назвать революционными, в эстетической медицине произошли 20 лет назад, когда в нашу жизнь вошли гиалуроновая кислота и ботокс. А за последние пять лет, кроме новинок аппаратной косметологии, которые зачастую являются всего лишь более дорогими новыми версиями лазера и терможа, ничего сверхъестественного не случилось.

В какой-то момент я поняла, что хочу дать своим пациентам нечто большее. Я обратилась к мировому опыту геронтологов, стала глубоко изучать так называемый стиль жизни new age и пришла к функциональной медицине. Сейчас она активно развивается в Америке и Европе. В России ее очень ждут, но у нас катастрофически мало врачей этого направления. Врач функциональной медицины должен быть и терапевтом, и эндокринологом, и гастроэнтерологом, и кардиологом, и диетологом. А еще желательно урологом и гинекологом. В Bellefontaine работают два таких врача, один из которых сейчас проходит стажировку в школе функциональной медицины в Америке. Это специалисты с академическим образованием и большим опытом, тем не менее им постоянно приходится продолжать обучение. Мы каждый день узнаем о новых достижениях и об открытиях в геронтологии, сделанных в Японии, Франции, Бельгии, Америке.

Функциональная медицина предполагает, что здоровьем нужно заниматься еще до того, как появились какие-то симптомы. Прежде всего нужно знать свою генетическую историю. Для этого пациент сдает анализы по расширенной программе, нацеленной на выявление генетической предрасположенности к заболеваниям. Далее он приходит на прием к врачу функциональной медицины, который занимается не менее двух часов. Доктор изучает всю доступную информацию по истории болезни семьи пациента, заполняет очень под-

робную анкету и проводит полный осмотр. УЗИ, ЭКГ, давление, пульс — мы проверяем функциональное состояние организма по всем показателям. Если нужен гинеколог, уролог или еще какой-то смежный специалист, мы отправляем к своему, проверенному врачу. Также доктор выявляет, какие анализы нужно сдать, и к стандартным процедурам диагностики добавляет индивидуальные задачи.

Очень важна лаборатория. Мы в Москве работаем с несколькими: что-то прекрасно делают в одной, что-то — в другой. Сегодня нигде в мире не делают идеально полную функциональную диагностику. Но мы постоянно ищем лучшее и очень осторожны в своих рекомендациях и назначениях. По результатам анализов доктор назначает лекарства. Если речь идет о лекарствах, которых нет в России, этот вопрос мы также берем на себя. Пациент клиники Bellefontaine получает удобный кейс с разобранными по дням недели и времени суток лекарственными средствами в правильных и достаточных для него дозировках, которые приведут лечение к результату. Часто в нашу задачу входит быстрое восстановление, и мы назначаем курс капельниц. Применяются препараты для укрепления иммунной системы, антистрессового действия, витамины, железо. И конечно же, мы составляем правильный рацион питания. Через три месяца мы снова берем анализы, чтобы посмотреть динамику и откорректировать лечение. И через следующие три месяца. Таким образом, мы медленно, но очень качественно меняем самоощущение человека. Какого результата мы ждем? Чтобы наш пациент не только выглядел молодо, но и чувствовал себя на десять лет моложе. Поверьте, это дорогого стоит.

МЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УЗНАЕМ

О НОВЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ И ОБ ОТКРЫТИЯХ
В ГЕРОНТОЛОГИИ, СДЕЛАННЫХ В ЯПОНИИ,
ФРАНЦИИ, БЕЛЬГИИ, АМЕРИКЕ



BELLEFONTAINE

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

Уже не фантастика

Георгий Чемянов

о научно-техническом прогрессе



3D-ПРИНТЕР МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РЕВОЛЮЦИИ

в пластической хирургии и к разорению корпораций, которые создают имплантаты и гели для увеличения всего — губ, скул и прочих частей тела

ПЛАСТИЧЕСКИЙ хирург **Георгий Чемянов**, член Международного общества эстетической пластической хирургии (International Society of Aesthetic Plastic Surgery, ISAPS), рассказывает о сенсациях, которые были показаны на конгрессе ISAPS в Майами.

Новая кожа

На выставке был представлен новый филлер — препарат для инъекций для лица и тела, способный восполнять потерянные объемы. Это тканевый бесклеточный матрикс, созданная в лаборатории ткань, не содержащая генного материала, он вводится в кожу с раствором гиалуроновой кислоты. Матрикс должен не просто работать как механический наполнитель, а служить основой, своего рода каркасом, на котором собственные стволовые клетки смогут

сформировать новую прочную ткань кожи. Этот метод пока представлен как лабораторные исследования, то есть нужно ждать результатов.

Биопринтер

Ученые из Южной Кореи создали 3D-биопринтер, аппарат, способный создавать из биоматериала органы и ткани. На этом конгрессе ISAPS состоялся первый в мире показ работы этого принтера. Это было потрясающе! Сегодня исследования этой темы ведутся Бостонским университетом и южнокорейской компанией. Есть первые результаты — уже можно создать кожу из ткани пациента. Понятно, что это первые шаги, но через год они планируют показать выращивание волос и в перспективе — выращивать жировые клетки. А это уже будет означать революцию в пластиче-

ской хирургии и разорение корпораций, создающих гели для увеличения всего (губ, скул и т. п.) и имплантаты. Я первый приобрету такой принтер в свою клинику и буду «лепить» идеальные лица и тела с помощью этого «жидкого золота». Так жирную ткань прозвали хирурги, за ее цвет и прибыль, которую приносят процедуры с ее использованием.

Легче силикона

Впервые за последние 20 лет появляется революционное новшество в имплантатах для увеличения груди. Внутри нового продукта не силиконовый гель, как было раньше, а микросферы, созданные на основе нанотехнологий, которые делают имплантат значительно легче. Называется новинка «Be Light». Для сравнения: имплантат объемом 300 кубиков

будет весить с силиконом 300 г, а с микросферами — всего 200 г. Вот вы скажете — 100 г, разве это важно? Это невероятно важно, настоящая революция! Грудь перестает быть тяжелой. Одна из причин того, что грудь опускается со временем, как раз тяжелые имплантаты, из-за их веса кожа постепенно растягивается, и спустя какое-то время необходима коррекция. Наноимплантаты — это прорывная идея. В России и Америке сертификации пока нет, но в Европе есть, и такие имплантаты уже берут в работу. Естественно, мы посмотрим, что из этого получится. Я заметил еще две важные новинки на будущую пластическую пятилетку: имплантаты новой формы — в виде конуса — и двухслойные оболочки у имплантатов, которые теперь состоят из двух частей — полиуретана и силикона.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лиц. № ЛО-77-01-006070 от 25.04.2013

RecoSMA[®]

*Влюбиться
в свое отражение!*

8 800 7007 911 WWW.LINLINE.RU



ЛИНЛАЙН
сеть клиник

Москва (495) 3745999 • пер. Трубниковский, 30, стр. 1 • Университетский пр-т, 4 • ул. Беговая, 24
• ул. Садовая-Спасская, 19/1 • Ленинградское шоссе, 26, корп. 1 • ул. Удальцова, 85 корп. 2
• Санкт-Петербург • Екатеринбург • Нижний Новгород • Челябинск • Астрахань • Воронеж • Краснодар
• Новороссийск • Новосибирск • Омск • Пермь • Ростов-на-Дону • Сургут • Тюмень • Уфа • Хабаровск

«Предоставим эксперименты ученым»

Юлия Франгулова об эффективности и безопасности



О НОВЫХ и старых методах омоложения в косметологии мы поговорили с Юлией Франгуловой, владелицей сети клиник лазерной косметологии и пластической хирургии «Линлайн».

— Существует мнение, что настоящие новинки в индустрии эстетической медицины в последние годы не появляются. А новые аппараты — это всего лишь новые версии, например, того же лазера. Вы с этим согласны?

— Действительно, есть недостаток новизны, и маркетологи компенсируют его тем, что постоянно выдумывают какие-то несуществующие методы. Например, «фраксель», то есть фракционный фототермолиз, — это ведь не какая-то новая технология. Обычный лазер выжигает старые клетки кожи, точку за точкой без пробелов, а фракционный — оставляет часть кожи необработанной. Вот и вся разница. То есть простая перенастройка сканера выдается за прорыв в косметологии.

Вообще, если говорить о традиционных аппаратных методах, направленных на «омоложение», все они основаны на термическом ожоге. Лазеры, сфокусированный ультразвук, так называемые RF-

ТРАДИЦИОННЫЕ АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ «ОМОЛОЖЕНИЯ»

основаны на термическом ожоге. На мой взгляд, этот путь бесперспективен: производители ходят по кругу, меняется только дизайн этих устройств

устройства — все они предназначены для термической шоковой терапии. На мой взгляд, этот путь бесперспективен: производители ходят по кругу уже больше 20 лет, меняется только дизайн этих устройств.

— Но у самого направления anti age есть перспективы?

— Для меня anti age — это комплексный подход к здоровью, который предотвращает старение. Этот термин дискредитировал себя, так как в последнее время слишком часто используется не по назначению. Сейчас количество «антиэйджинговых» технологий и программ постоянно растет, причем для большинства из них эффективность не доказана. Поэтому хотелось бы предостеречь читателей от рискованных экспериментов — оставим это ученым.

— Посоветуете что-то эффективное и безопасное?

— Для профилактики старения кожи и для ее естественного обновления я могу рекомендовать лазерную процедуру RecoSMA. Эффективность ее применения в косметологии доказана в ходе нескольких независимых клинических исследований, в том числе на базе государственного парижского госпиталя Henri Mondor.

Метод воздействует на всю глубину кожи, вызывая выраженный эффект лифтинга и устраняя морщины. При этом действие RecoSMA вообще не термическое, то есть температура кожи остается около 36,6°C. То, что происходит после воздействия, хорошо изучено и описано в научных публикациях — реструктуризация дермы, формирование новых волокон коллагена и так далее. Характер изменений позволяет говорить не просто об омоложении, а о репаративной регенерации. Результат выглядит очень естественно — вы как будто

возвращаете состояние кожи на пять-десять лет назад. Все наши косметологи ежегодно делают себе RecoSMA, а для пациента нет лучшего примера, чем его лечащий врач.

— Расскажите, что вы сами применяете для ухода за внешностью, чтобы быть молодой и красивой?

— Мой фаворит, безусловно, процедура RecoSMA, она запускает процесс естественного омоложения. Раз в четыре-шесть месяцев провожу процедуру биоревитализации или плазмолитерапии, не чаще одного раза в год — инъекции ботулотоксина. Незаменимые процедуры для лица и тела — ручной и вакуумно-роликовый массаж для поддержания тонуса мышц. Но я уверена, что без активного образа жизни, хорошего сна и гармоничных отношений в семье самая волшебная процедура и самый лучший косметолог бессильны.

Беседавала Лилия Беляева




mezolux

Биоармирующая косметика на основе водорослей французского моря Ируаз.

Эффект от применения Mezolux сравним с инъекционными методами омоложения.

**LIBRE
DERM**

Mezolux
by Librederm laboratories

БИОАРМИРУЮЩИЙ
АНТИВОЗРАСТНОЙ
ДНЕВНОЙ КРЕМ
для лица, шеи
и области декольте

SPF15

BIOREINFORCING
ANTI-AGE
DAY CREAM
for face, neck
and decollete

Покупайте в бутиках
Librederm, аптеках
и на www.librederm.ru

Гонка разоружения

Медицина, фармакология и фитнес в борьбе против старения

Ольга Гулько, Лилия Беляева |

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО мечтает жить долго — и боится прихода старости с физической и ментальной немощью, тяжелыми хроническими болезнями. От

лечения заболеваний современная медицина идет к тому, чтобы предупреждать их появление, подавлять в самом начале, а в идеале — убирать даже потенциальную

возможность развития недуга. О том, как продлить жизнь без болезней, мы поговорили с экспертами по фармакологии и фитнесу, врачами и исследователями.



Ольга Панченко,

совладелица сети танцевальных студий *Galla Dance* и создательница модного бренда *Paola Ray*

Одно время я увлекалась разными системами питания. Была и веганом (довела себя до анемии), пила зеленые коктейли по рецептам Эль Макферсон и Миранды Керр. А потом поняла, что не хуже, чем такие коктейли, работает, к примеру, стакан теплой воды с лимоном натошак. Да и любые жесткие ограничения, как правило, приводят к срывам. К тому же не нужно забывать о том, что все мы разные. И у нас разный метаболизм, водно-солевой баланс. Поэтому универсальной, подходящей всем диеты просто не может быть. У меня есть подруга, которая каждый день ест пасту и много чего еще. И при этом она очень и очень стройная. Я же вынуждена себя ограничивать. Нет, если я захочу съесть что-нибудь жутко вредное, но вкусное — обязательно это сделаю. Вот только позабочусь о том, чтобы общая за день калорийность оставалась одной и той же.

Еще хочу обратить внимание на то, что споры о том, что полезно, а что — не очень, никогда не прекращаются. Вот сейчас, к примеру, реабилитируют кофе. Говорят, что он полезен для сердечной мышцы и похудения. А вспомните, что говорили об этом напитке несколько лет назад! Что касается поддержания тела в тонусе, то у меня есть целая схема. Я занимаюсь латиноамериканскими танцами, фитнесом, йогой и растяжкой, а также регулярно делаю массаж с использованием аппарата Endosphere.

Прогноз и диагноз

«ЗДОРОВЫЙ» человек понимает, что качество жизни зависит от него самого, — рассказывает Федор Михневич, семейный доктор клиники GMS. — Он знает свою семейную историю заболеваний и, опираясь на это знание, регулярно проходит медицинское обследование. Не разрушает свое здоровье вредной едой и токсичными веществами. Держит организм в тонусе с помощью постоянных физических нагрузок, адекватных его возрасту и состоянию здоровья.

Один мой очень состоятельный клиент каждый день начинает с двух часов фитнеса. Полноценная разминка, далее час бега, затем растяжка и в завершение массаж. И только потом — душ и завтрак. Во всех отелях мира он делает это педантично и при любой погоде, добавляя бассейн, океан, ходьбу или велосипед. При его загруженном графике он приходит ко мне

на прием и сдает все „неприятные“ анализы четко дважды в год. Знаете, сколько ему лет? Под шестьдесят! А продуктивность в бизнесе и в жизни — от силы на сорок пять. Это еще раз доказывает, что серьезное отношение к своему здоровью дает потрясающие результаты в повышении качества жизни.

В США после проведения диспансеризации данные анализов и измерений заносят в формулы, по которым можно рассчитать риск (в процентах) возникновения серьезных осложнений или даже смерти в период, например, ближайших пяти лет, десяти лет. Информация о том, что при теперешнем образе жизни и состоянии здоровья риск возникновения инфаркта миокарда, или рака легкого, или сахарного диабета в ближайшие десять лет составляет, к примеру, 25%, способна мотивировать поворот к здоровому образу

жизни более убедительно, чем множество телепередач или статей в журналах.

В Америке значительная часть диагностики, скрининг. В России сейчас это тоже стало очень модно, и многие ищут все более сложные возможности обследования, сдают литры крови на все известные онкомаркеры. Но человека не нужно раскладывать на молекулы, чтобы узнать о состоянии его здоровья. Гастроскопия, маммография, колоноскопия доступны всем, и именно они спасают человеку жизнь. От возникновения полипа в толстой кишке до его превращения в опухоль проходит десять лет, таким образом, у нас полно времени.

Что касается качества амбулаторных исследований крови — развею еще один миф. В Европе в лабораториях стоят точно такие же анализаторы для исследования крови, как и у нас.



Идеальная пара

Комплексная омолаживающая сыворотка Double Serum от Clarins эффективно борется с такими признаками старения кожи, как морщины, потеря упругости, тусклый цвет лица, расширенные поры. Этот хорошо известный и популярный продукт марка не так давно перевыпустила с обновленным составом (новые растительные ингредиенты) и усовершенствованным дозатором. Основной работающий компонент сыворотки — полученное из экстракта куркумы ароматическое соединение турмерон. Это вещество активно воздействует на липидные рафты — «плавающие» структуры в составе клеточной мембраны, через которые идет обмен информацией между клетками. С возрастом количество таких липидных

участков уменьшается, отчего нарушается работа клеток. Это негативно влияет на процесс регенерации, снижается насыщенность клеток кожи кислородом, ухудшаются функции питания, увлажнения и защиты. Турмерон стимулирует межклеточную коммуникацию, благодаря этому жизненно важные функции кожи качественно улучшаются. Сразу после нанесения сыворотки тон кожи становится более свежим. После семи дней использования сыворотки мелкие морщинки и поры делаются менее заметными. После одного месяца кожа выглядит моложе: она становится более гладкой, упругой, приобретает здоровый цвет.

Компоненты средства выпускаются в виде масла и жидкости, которые находят-

ся в двух изолированных контейнерах и смешиваются только непосредственно при нанесении на кожу — таким образом активные вещества сыворотки лучше сохраняются перед употреблением. Предусмотрена регулировка дозатора для разных режимов, при нажатии дозатор автоматически выдает необходимое количество средства в правильной пропорции.

Рекомендуется наносить поверх этой сыворотки дневной и ночной кремы Extra-Firming, Clarins с экстрактом западноафриканского растения митракарпа, который стимулирует синтез коллагена и укрепляет структуру кожи.

Лилия Беляева

Творение природы



Наталья Бужинская,
основатель клиники «Петровка Бьюти»

Я директор клиники, которая занимается омоложением кожи. Это то, что помогает выглядеть моложе снаружи, не внутри. Я очень скептически отношусь к удивительным историям омоложения на десять лет, которые произошли благодаря тестированию теломер, генетическим тестам и выявлению биологического возраста. Очень часто anti age мало общего имеет с доказательной медициной. Пока я вижу, что многие держатели голливудских секретов, создатели чудесных коктейлей и таблеток являют себя миру, мягко говоря, сильно отфотошопленными, в жизни они выглядят иначе. Меня это не убеждает, как диетолог с 20 кг лишнего веса.

Вот если вы меня спросите, что нужно делать, чтобы иметь лицо «без возраста», у меня есть формула. Должна быть хорошая ровная кожа без пятен и глубоких морщин, под глазами не должно быть мешков и отеков, нужно восстанавливать объемы щек, губ, подбородка, которые с возрастом «уходят» и лицо выглядит плоским.

Гладкая кожа без пятен: самое простое — сделать процедуру на лазере Clear and Brilliant. По статистике последних пары лет, это самая популярная процедура в клиниках на Манхэттене, которую делают как женщины, так и мужчины. Результативность очень высокая, а реабилитационный период короткий, сразу после процедуры может быть покраснение, а на следующий день вы уже можете появляться на публике. Лазер работает по принципу фракционного фототермолиза. Уходит пигментация и расширенные поры.

Мешки под глазами: у некоторых людей кожа под глазами стареет быстрее, чем остальные зоны кожи на лице. Чаще всего это обусловлено наследственностью. В результате под глазами мы наблюдаем отечность, которая часто сопровождается формированием лишней кожи на верхнем и нижнем веках, не говоря уже о мешках и темных кругах. Специально для области век есть новинка — отличный препарат с пептидами, который вводится методом мезотерапии. Возможно, это не альтернатива пластической операции, но зато сама процедура занимает 15 минут: несколько уколов тонкой иглой, и можно возвращаться к делам. Требуется всего четыре процедуры. Восстановление объемов: главный элемент формулы для омоложения внешности — восстановить объемы подкожно-жировой клетчатки, которая с возрастом становится тоньше и перемещается вниз. Филеры, введенные в нужное место в нужном количестве, — это искусство врача. Посмотрите на Брэда Питта или Шарон Стоун. Они отлично выглядят без операции. Это те знаменитости, которые не скрывают регулярное применение филеров. Регулярное — это не каждый месяц, а все лишь раз в год. Здесь нельзя обманываться, попадешь в плохие руки — будет плохой результат, идти нужно только к лучшему врачу.



человека, она их исследует, — объясняет Екатерина Диброва. — Мы вкладываем большие средства в клинические исследования по применению японского препарата «Лаеннек», созданного на основе гидролизата плаценты. Первое, что мы подтверждаем, — это безопасность.

Почему в Японии так популярны плацентарные препараты? Комплекс веществ, содержащихся в экстракте плаценты, это уникальное сочетание компонентов, каждый из которых «дружит» с другими, воссоздать такое произведение природы искусственным путем не представляется возможным. Даже когда полностью повторяется состав, конечный эффект не соответствует оригинальному.

Сегодня пациенты клиник anti age очень помолодели. Начиная с 35 лет люди задумываются о том, что они хотят жить дольше, лучше и качественнее. И это прекрасно. Но есть и плохие новости. Жители мегаполисов уже к этому возрасту часто имеют хронические заболевания. По каждой проблеме мы вынуждены ходить к узкому специалисту. По статистике Минздрава, в среднем врач при амбулаторном лечении назначает пять-семь препаратов, а в стационаре — десять. Из десяти препаратов 91–99% — это синтетические вещества, которые нарушают работу печени и кишечника. Во многих случаях организм не справляется с проблемами самостоятельно из-за ослабленного иммунитета.

Что дает плацентарный препарат? Он лечит то, что является первопричиной заболевания: помогает восстановить соб-

ственные ресурсы и защитные функции. «Лаеннек» не содержит клетки плаценты, в его составе микро- и макроэлементы и органические структуры, полученные путем высокотехнологичной очистки исходного материала. Это регуляторные пептиды, факторы роста, аминокислоты, энзимы. Они выполняют роль активаторов и иммуномодуляторов: поступая в ослабленный организм, начинают приводить его в порядок.

Пациенты клиник Rhana ощутили на себе феномен нарастания эффекта после процедуры. Они часто говорят: «Да, мне было хорошо во время лечения, сейчас у меня перерыв в приеме препарата, а я чувствую себя все лучше и лучше». Это естественно, потому что препарат, попадая в организм, сам начинает реализовывать запрограммированные в нем природой эффекты. Как хороший тренер, постепенно давая вам нагрузку, доводит фигуру до идеальных пропорций, «Лаеннек» приводит все системы организма в правильное состояние».

С ПРОСЬБОЙ рассказать об антивозрастной медицине я обращаюсь к Екатерине Дибровой, академику РАЕН и президенту корпорации Rhana. Ее можно назвать основоположником направления anti age на постсоветском пространстве. «Все верно, компания существует более 18 лет. Корпорация Rhana не производит препараты для омоложения

УЖЕ В 35 ЛЕТ

люди задумываются о том, что хотят жить дольше, лучше и качественнее

Премиальная линия ANTI-AGE

11 препаратов для управления возрастом



- Мощные антивозрастные комплексы с антиоксидантными свойствами и высокой биодоступностью активных компонентов
- Препараты, снижающие риск развития возрастных заболеваний
- Высокие концентрации* активных веществ защищают от старения
- Высококачественное сырье от ведущих мировых производителей Германии, Норвегии, Японии, Швейцарии

Управляй возрастом с ANTI-AGE!



ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.fitomarket.ru

Горячая линия Эвалар: 8-800-200-52-52 www.evalar.ru

Спрашивайте во всех аптеках города!

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*В ассортименте ЗАО «Эвалар». ANTI-AGE – антивозрастная.

РЕКЛАМА

Работа с весом и стрессом

«В СВЯЗИ с развитием научно-технического прогресса современный человек по сравнению с предыдущими поколениями гораздо меньше двигается. Это приводит к развитию таких проблем как лишний вес, к ухудшению состояния сердечно-сосудистой и гормональной систем, ослаблению опорно-двигательного аппарата, — говорит руководитель направления „тренажерный зал“ сети фитнес-клубов World Class Илья Алехин. — Гиподинамией наши предки не страдали, поэтому в большинстве своем обладали сбалансированным телосложением.

Сегодня все перевернулось с ног на голову. Офисные работники, например, могут сделать за день не более 500 шагов. При норме 8–10 тыс. И питаемся мы не грубой, необработанной пищей, на переваривание которой нужна дополнительная энергия, а продуктами промышленного производства с избытком сахара, жира и легких углеводов. Мой совет всем, кто чувствует, что мало двигается, — наденьте на руку часы или гаджет с шагомером. Ставьте себе

простые цели и выполняйте их. Когда меня спрашивают, каким именно видом фитнеса нужно заняться, чтобы чувствовать себя лучше, я советую начать с любого. С того, что вам больше нравится. Допустим, ваша цель на следующий год сбросить 14 кг жира и начать регулярно заниматься в тренажерном зале. Не стоит сразу бежать к штанге, поверьте, чем медленнее и легче вы начнете входить в тренировочной режим, тем вероятнее достигнете цели.

Итак, с чего начать. Организм нетренированного человека не может ни ускориться, ни получать от нагрузок с дополнительным весом положительный эффект. Поэтому начинать нужно с тренировки нашего двигателя — сердца. Когда я выстраиваю тренировочную программу для людей за срок, я всегда оставляю на кардиотренировку до 50% времени.

Пять основных качеств гармонично развитого человека, которые должен сбалансировать ваш тренер, — сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота. Для достижения в фитнесе результатов омоложения

очень важен индивидуальный подход. То есть соединение знаний тренера, ваших исходных данных и пожеланий — того, чего вы ожидаете от тренировок. Моя задача рассказать о нюансах, попытаться убедить работать правильно, ради своего здоровья, а не во вред ему. Несмотря на бешеную популярность тренировок, развивающих гибкость — это йога, пилатес, стретчинг, — главным омолаживающим видом фитнеса остается работа в тренажерном зале. Силовые тренировки дают мощный гормональный отклик — происходит выброс тестостерона, гормона роста. Это помогает перерабатывать углеводы. Человек со временем избавляется от диабета, для женщин это самая эффективная профилактика остеопороза. Если вы хотите удержать кальций в организме — принимайте правильные препараты и качайте мышцы. Пусть даже собственным весом. Спустя шесть-восемь месяцев в организме запустятся омолаживающие биохимические процессы как результат адаптации к нагрузкам, и вы увидите себя в зеркале на пять-десять лет моложе».



Инна Шарипова,

кандидат медицинских наук, руководитель Клинического института эстетической медицины, Корпорации эстетической медицины, врач-дерматокосметолог

Пациенты и друзья очень часто интересуются, какой образ жизни ведут те, у кого буквально в руках есть вся информация и средства для поддержания собственной молодости, красоты и сил. Мое главное правило в питании — повседневная умеренность с сохранением полного баланса необходимых микроэлементов. Здесь поможет консультация хорошего диетолога. Всегда и везде с собой — бутылочка воды, в офисе и дома — стакан теплой воды с лимоном. Конечно, иногда я нарушаю эти правила, важно, чтобы это не переходило в режим нон-стоп. Чувствовать свое тело молодым и гибким (несмотря на две спортивные травмы) мне помогают йога два-три раза в неделю и горные лыжи. Движение — жизни! Выбирайте по душе — пилатес, танцы или любая другая гармоничная система движений и занятий, которая подходит именно вам. Прежде чем начать, необходимо пройти хорошее обследование и посоветоваться с врачами — ортопедом, неврологом, остеопатом или ревматологом. Процедуры, позволяющие сохранить внешнюю красоту и молодость, в последнее время уже не требуют мучений и реабилитации. Новейшие аппараты позволяют за пару сеансов подтянуть даже весьма заметные излишки кожи в зрелом возрасте.

Это аппараты BBL, Scarlet RF, Ultraformer, Palomar Icon и многие другие. Глубина воздействия может быть от 0,6 мм (например, для подтяжки кожи вокруг глаз и шеи) до 7 мм (глубокий SMAS-lifting овала лица и уничтожение второго подбородка). Я рекомендую дополнять аппаратные процедуры периодическими сеансами швейцарской PRP-терапии Regen Lab, для того чтобы придать коже силу и энергию молодости. Правильно подобранный специалистом домашний уход — это всегда кропотливая работа врача и пациента. Найдите время для визита к врачу-косметологу, чтобы составить вашу индивидуальную программу поддержания молодости и красоты. В итоге домашние процедуры будут занимать у вас не больше пяти минут в день, а результат будет, что называется, налицо. И конечно, хорошо, чтобы вам посчастливилось иметь друга, который вовремя скажет: «Дружище, а не пора ли тебе отправиться недельки на три на далекий остров и отключить телефон?» Правда, такого digital-детокса у меня не было уже лет десять, а может, и никогда. Мой подход не такой уж сложный, но, конечно, без замечательных специалистов и консультантов в разных областях медицины все это вряд ли было бы возможно, учитывая, что в этом году мне исполняется пятьдесят. Именно эти несколько правил позволяют мне отлично себя чувствовать, хорошо выглядеть и иметь достаточно сил на все в наш активный век.



ГЛАВНЫМ ОМОЛАЖИВАЮЩИМ
видом фитнеса остается работа
в тренажерном зале



Установить защиту

Возникший в последние годы фактор риска, который ухудшает состояние кожи,— это так называемый синий свет, искусственное излучение от экрана смартфона и других электронных гаджетов. Борьба с его негативным влиянием и с другими факторами плохой экологии призваны новые средства косметики.

От загрязненного воздуха, табачного дыма и ультрафиолета защищает новая гамма средств по уходу за кожей Age Protect от Uriage. В основе — термальная вода из Французских Альп и запатентованный комплекс Uriage BLB, барьер против синего света. Включая в себя активные растительные экстракты, витамины и перламутро-

вые частицы, комплекс BLB препятствует образованию свободных радикалов, тем самым снижая уровень окислительных процессов, которые более активно идут под воздействием синего света. Каждый из семи продуктов линейки содержит также запатентованный комплекс FLIMEXEL, состоящий из двух компонентов растительной смолы, которые образуют эффект «второй кожи». Он дополняет действие комплекса BLB и обеспечивает защиту от вредного влияния окружающей среды и загрязнений на поверхности кожи.

Многофункциональный крем для области вокруг глаз Uriage Protect следует наносить перед сном. Сульфат декстрана в

его составе улучшит венозную лимфатическую циркуляцию, уменьшит темные круги под глазами и отечность век, а перламутровые частицы сократят видимость темных кругов. Добавьте интенсивную сыроворотку с содержанием экстракта из красной смолы драконова дерева, который способствует выработке коллагеновых волокон и повышает упругость кожи. В завершение процедуры по уходу рекомендуется нанести ночной крем-детокс с экстрактом кресс-салата — это активный природный антиоксидант, он поможет нейтрализовать действие негативных факторов и насытит клетки кожи кислородом.

Лилия Беляева

Таблетки от старости



Анна Дычева-Смирнова,

генеральный директор
компании Reed Exro

Я практически не ем сладкое. Мне повезло — я не большой любитель конфет и тортов. При моем графике сложно быть привередливой в еде — я много времени провожу в дороге, поэтому у меня всегда с собой орехи, чтобы утолить голод и не есть бутерброды и прочую не очень полезную еду. Не пью консервированные соки уже лет пять. И практически отказалась от газированных сладких напитков, притом что раньше не проходило и дня без пары баночек колы. Если говорить о косметологических процедурах, то я достаточно часто делаю биоревитализацию. Я много летаю на самолетах, постоянные командировки и смена часовых поясов плохо сказываются на коже, поэтому она нуждается в поддержке. Кроме того, я очень люблю маски и процедуры с американской пептидной косметикой Hydropeptide.

Всем ее рекомендую, так как при своем не очень нормированном графике вижу положительную динамику после процедур. Всегда беру в дорогу маски: глиняные, альгинатные и гидрогелевые — и стараюсь не забывать регулярно их использовать, как бы ни устала, всегда можно найти 20 минут времени. Бренды разные, но всегда нравится Dr.Jart. Дуглас Коупленд в книге «Поколение X» сказал, что мы тратим молодость на приобретение богатства, а богатство — на покупку молодости. В этом отражена индустрия омоложения 15–20-летней давности, сейчас все в большей степени сосредоточено на превентивных мерах и постоянном уходе за собой. Хотя, конечно же, anti age — история недешевая. Из ярких новинок этого года я бы порекомендовала мезороллеры, но не привычные, которые могут вызывать страх, с тончайшими металлическими иглами, а с иглочками из гиалуроновой кислоты. По мере прокатывания валика по лицу гиалуроновая кислота проникает в кожу и помогает омоложению. Стоит обратить внимание на различные гаджеты: активаторы привычных масок типа Foreo Ufo, а также маски с LED-светом — сейчас есть большой ассортимент для домашнего использования. Интересная новинка — подушка Beauty Bear Age Defy Pillow, она необычной формы, придуманной, чтобы не образовывались складки на лице во время сна.

тамины, аминокислоты и растительные ингредиенты. Первостепенное значение имеет грамотный набор ингредиентов. Эту формулу создавали полгода. Очень важны дозировки каждого компонента и их синергия. Вот почему комплексы работают по-разному. Поэтому нужно прочесть кучу научных отчетов, посмотреть много аналогов, как они работают, для того чтобы эту формулу сконструировать. Ну и конечно, очень важно, в каких условиях это произведено. Качество исходного материала, который у нас самый высокий».

Теломеры

«Каждая хромосома имеет на концах участки — теломеры, существует теория, что с ними связан механизм старения. В процессе деления клетки набор хромосом удваивается, но теломерные концевые участки при каждом клеточном делении воспроизводятся не полностью: они немного укорачиваются. Таким образом, количество делений каждой клетки конечно, оно определяется длиной теломер. Когда будет найден способ сохранить их длину, это, возможно, и будет способом останавливать старение. „Эвалар“ — единственная компания, которая выпускает и представляет на российском рынке карнозин — это дипептид, которому удается замедлять укорачивание теломер. Можно говорить о том, что карнозин продлевает период жизни клеток. И это доказанный эффект. Это западная разработка, мы ее „приземлили“ в России, сделали этот препарат доступным. Я считаю, что нутрицевтика должна быть доступна. Не предельно доступна, поскольку это бы сказывалось на качестве, но и не по цене, сопоставимой с курсом массажа. Есть определенное соотношение цены и качества, при котором продукт будет покупать не 2% населения, а

хотя бы 5–6%. Вообще, в России только 12% населения принимают БАДы. В Австралии, например, 60%».

Омега-3

«Можно много говорить о важности употребления омега-3-полиненасыщенных жирных кислот. Наши препараты различаются дозировками: 350 мг, 700 мг и самая высокая дозировка омега-3 — 950 мг, я бы даже назвала ее терапевтической. На самом деле дневные дозы нужно регулировать приемом капсул, это очень легко. Самое важное, что нужно знать про омега-3, это ее фармакологическая чистота. Что это значит? Высокая концентрация именно незаменимых омега-3-кислот — ЭПК (эйкозапентаеновой) и ДГК (докозагексаеновой). Ведь не всякая рыба содержит незаменимые жирные кислоты. Кроме того, важно, чтобы в исходном сырье не было примесей тяжелых металлов, поскольку рыбий жир — это материал, в котором все-таки может оседать какой-то микроэлемент, который нам не нужен. И все зависит от подхода производителя к очищению этой субстанции или к выбору поставщика. Поэтому мы сотрудничаем с компанией JVP — это огромный международный концерн, который поставляет чистейшую омега-3 главным европейским производителям. Поэтому и в дорогой банке швейцарской омега-3, и в нашей — один и тот же компонент.

В каком возрасте можно рекомендовать эти средства для борьбы со старением? Активное управление возрастом необходимо начинать с 35 лет — пока вам еще нравятся собственные фото в инстаграме. Процесс старения начинается незаметно, но затем развивается лавинообразно, нарушая функции различных органов. Вот почему так важно вовремя взять инициативу в свои руки».

РАССКАЗЫВАЕТ

Наталья Прокопьева, председатель совета директоров компании «Эвалар» — крупнейшего российского производителя биологических активных добавок: «Бытует такое мнение, что лучше всего привозить витамины и минералы из Европы. А европейцы, например французы, обожают наши БАДы. Этой весной мы будем продаваться в аптеках Ниццы и Канна, а в Париже наши препараты уже представлены в продаже. Наша особенная гордость — мы продаем свои продукты в Австралии, а там невероятно высокие требования к БАДам. Да, возможно, есть смысл привозить определенные категории товаров. Но российская фармацевтика выходит на мировой рынок. Да, есть санкционные сложности, но как это влияет на людей, которые хотят заниматься здоровьем и продуктивным долголетием?»

Мы долго говорим о том, что такое красота и молодость. Наталья практически всю свою профессиональную жизнь занимается этим вопросом глубоко. «Нутрицевтика — это стиль жизни new age, — убеждена она. — Можно сказать, что это уход за собой изнутри, любой уход требует времени и системного подхода. Прием БАДов — не исключение. Это большая работа над собой, помимо фитнеса и правильного питания. Здоровый образ жизни приносит результат, но нутрицевтиками можно добиться большего».

Антиоксиданты

«Все знают, что они нужны для того, чтобы продлить молодость, но какие именно и как принимать? Я долго искала для себя антиоксидантный комплекс. Мне пришлось собирать несколько баночек с препаратами, а потом комплектовать в той дозировке, которая необходима женщине за сорок. Все это занимает много времени. И мы сделали свою антиоксидантную формулу, здесь 22 компонента: минералы, ви-



SWISS BEAUTY CLINIC



Москва, ул. Тверская, 3,
The Ritz Carlton Moscow, -1 этаж

+7 (495) 120-06-08
@swissbeauty_clinic

Десять лучших Косметические средства для молодости кожи

Лилия Беляева |

ВОССТАНОВЛЕНИЕ иммунитета кожи, обновление клеточной активности, борьба с гравитацией, восстановление плотности и объема в области скул, запуск процессов оздоровления и омоложения кожи на генном уровне — теперь во флаконе с сывороткой заключен профессиональный уход за кожей, способный дать реальный результат. Настоящее спасение для тех, кто не может найти время для курса процедур в клинике эстетической медицины.

Психофизиолог Анастасия Дубинская, ведущий специалист школы омоложения и коррекции внешности «Ревинтоника», считает, что для борьбы с возрастными изменениями очень важно обучиться основам самомассажа лица и шеи. «Самомассаж необходим, чтобы избавиться от мышечных зажимов, которые накапливаются с возрастом и нарушают работу кровеносной и лимфатической систем. Из-за этого клетки плохо питаются, а продукты их метаболизма накапливаются в тканях, — говорит Анастасия. — В итоге кожа становится дряблой, появляются отеки, морщины, второй подбородок, носогубные складки. Метод упражнений и самомассажа сохраняет лицо подвижным и живым, с индивидуальными особенностями, улучшая не только внешность, но и ваше здоровье в целом. В сочетании с лучшими косметическими средствами результат можно увидеть очень быстро».



01
ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ANTI-AGE-ИММУНИТЕТА
AGE SUMMUM,
GUINOT

Лаборатория Guinot разработала инновационный крем, восстанавливающий иммунитет кожи против процесса старения и клеточную активность. В результате применения Age Summum морщины разглаживаются, кожа обретает сияние, становится более упругой, цвет лица становится ровным, а пигментные пятна уменьшаются.

02
КРЕМ ORCHIDEE
IMPERIALE BLACK,
GUERLAIN,
В ФАРФОРЕ
BERNARDAUD

Исключительный крем, основанный на экстракте драгоценной черной орхидеи и запатентованной технологии Blackimmune, которая действует на 95% клеток, участвующих в самозащите кожи, чтобы сохранить ее молодость.

03
АНТИВОЗРАСТНАЯ
КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ
СЫВОРОТКА ДЛЯ
УПРУГОСТИ КОЖИ SISLEYA
L'INTEGRAL ANTI-AGE,
SISLEY

Линии скул со временем теряют свою плотность и округлость, а контуры лица — «скульптурный» объем. После запуска Sisleya L'Integral Anti-Age марка опирается на научные открытия в области геронтологии и создает средства, которые воздействуют на гены, связанные с производством эластина. Дополнительное действие на все уровни дермы заметно восстанавливает силу натяжения кожи. Результат — мощная сыворотка для упругости кожи, бросающая вызов гравитации.

04
ANTI-AGE-КРЕМ
REVERSIVE,
BABOR

При разработке линии ReReverse были использованы открытия, удостоенные Нобелевской премии. В основе средства активное вещество «теловитин», которое защищает от укорачивания теломеры (концевые участки хромосом, становятся короче при делении клетки) и продлевает жизненный цикл клеток.

05
КОНЦЕНТРАТ
ДОЛГОВЕЧНОСТИ
ORCHIDEE IMPERIALE,
GUERLAIN

Новаторская сыворотка для плотности и совершенства кожи.

06
ИННОВАЦИОННАЯ
СЫВОРОТКА
GENEXC SERUM,
IS CLINICAL

Формула сыворотки содержит запатентованную комбинацию экстремозимов (ферменты, способные работать в экстремальных условиях), которые оказывают регенеративное воздействие, восстанавливая структуру ДНК кожи, и запускают процессы омоложения и оздоровления кожи на генном уровне.

07
КРЕМ-ЭКСТРАКТ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
И РЕГЕНЕРАЦИИ КОЖИ
ЛИЦА, ШЕИ И ЗОНЫ
ДЕКОЛЬТЕ SUBLIMAGE
L'EXTRAIT DE CREME,
CHANEL

В одном средстве эксперты Chanel соединили активные растительные ингредиенты, полученные из ванили плосколистной на нескольких стадиях роста (листья, цветы, молодые и зрелые бобы). Таким образом было получено сочетание исключительной натуральности, высокой концентрации с замечательными тактильными и ароматическими ощущениями. Средство предназначено для регенерации, обновления и защиты кожи.

08
ОБНОВЛЕННЫЙ
ЛЕГЕНДАРНЫЙ SKIN
CAVIAR LUXE CREAM,
LA PRAIRIE

Увлажняющий крем с инновационным комплексом Caviar Premier, обладающий мощным эффектом лифтинга и укрепления кожи, а также удивительной шелковистой текстурой.

09
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ
КРЕМ ДЛЯ СИЯНИЯ КОЖИ
ABSOLUE SOFT CREAM,
LANCOME

В основе линии комплекс из активных компонентов, полученных из нескольких сортов роз: клетки розы Lancome, эфирное розовое масло и экстракт сенти-фолии (столистной розы). Крем обладает интенсивным регенерирующим действием и стимулирует клеточное обновление, возвращая сияние и молодость кожи. Крем Absolue обладает уникальной текстурой Thick to Thin to Thick («плотная-легкая-плотная»), которая при нанесении на кожу меняется дважды.

10
ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ
И ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ
СЫВОРОТКА PREMIUM
CLEAR SERUM,
HITOYURAI

Содержит комплекс факторов роста, пептидов, растительных экстрактов. Также в составе этой сыворотки максимальная концентрация стволовых клеток (30%).





ECO SLIM

Выбор №1 2018 г.

**В НОВЫЙ ГОД
С НОВОЙ
ФИГУРОЙ!**

Новогодняя акция! 1 + 1 = 3 УП



Отзывы наших покупателей

Марина ШУСТОВА
24 года

Всю жизнь быть полной и похудеть за месяц – это потрясающе! Я очень довольна ECO SLIM. Вкусно, аппетит снижается, ушла тяжесть из живота. Это первое средство, которое дало реальное снижение веса на 13 кг! Сначала вес уходил совсем чуть-чуть, а потом скидывала по кг в день.

Игорь АРТЕМОВ
32 года

Честно скажу – похудел ради дочери, потому что уже не мог с ней нормально бегать и играть, тяжело даже наклоняться стало. Легко сбросил больше 10 килограмм и после этого пошел в спортзал. ECO SLIM – отличный продукт. До сих пор его пью, если пропускаю тренировки или объедаюсь по праздникам.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБУ

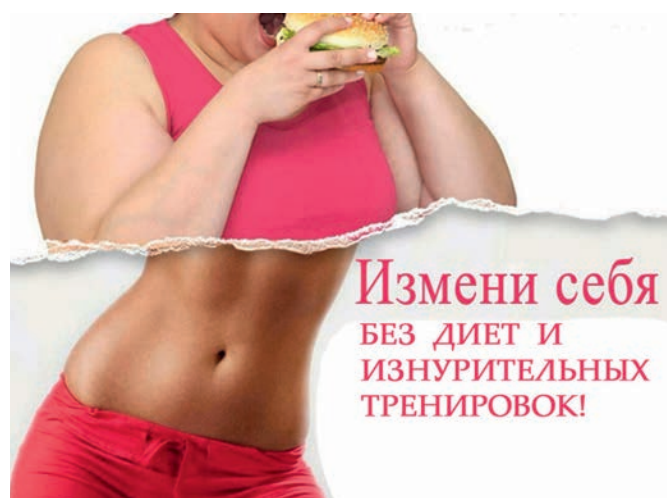
Безоперационное удаление жира с живота и боков **за 21 день!**

ECO SLIM содержит РЕКОРДНОЕ количество природных веществ, стимулирующих активное жиросжигание, снижение веса, подавление аппетита, обеспечивает очищение от лишней жидкости, токсичных веществ, шлаков, что позволяет избавиться от целлюлитных проявлений и отеков без диет, физических упражнений и голодания.

ПРЕПАРАТ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН ВСЕМ, КТО ИМЕЕТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И СТРАДАЕТ ОЖИРЕНИЕМ

Как работает ECO SLIM?

- ✓ **1–14 дней**
Растворяется и выводится опасный для здоровья внутренний жир, сдавливающий внутренние органы
- ✓ **14–21 день**
Растворяются и выводятся излишки подкожного жира, восстанавливается липидный обмен, живот заметно втягивается.



Почему вам стоит купить ECO SLIM для похудения?

- ✓ ECO SLIM крайне удобно принимать на ежедневной основе
- ✓ Приятный ягодный вкус, утоляющий жажду
- ✓ Сбалансированный состав, запускающий метаболизм и увеличивающий расход энергии
- ✓ Отсутствие вредных эффектов для сердца, сосудов и ЦНС
- ✓ Снижает аппетит, при этом заряжая энергией на день
- ✓ Воздействует только на жир, не трогая мышечную массу

Галина ЦАРЬКО
47 лет

ECO SLIM – это просто бомба! Мы на работе пили ECO SLIM всей бухгалтерией. Через пару дней на еду вообще не тянет, все время чувство насыщения и энергии. Результат у всех примерно – по 10-14 кг в месяц! У меня больше всех – минус 25 за 2 месяца. Выражаю наше коллективное спасибо производителям!

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ**
(МТС вся Россия)

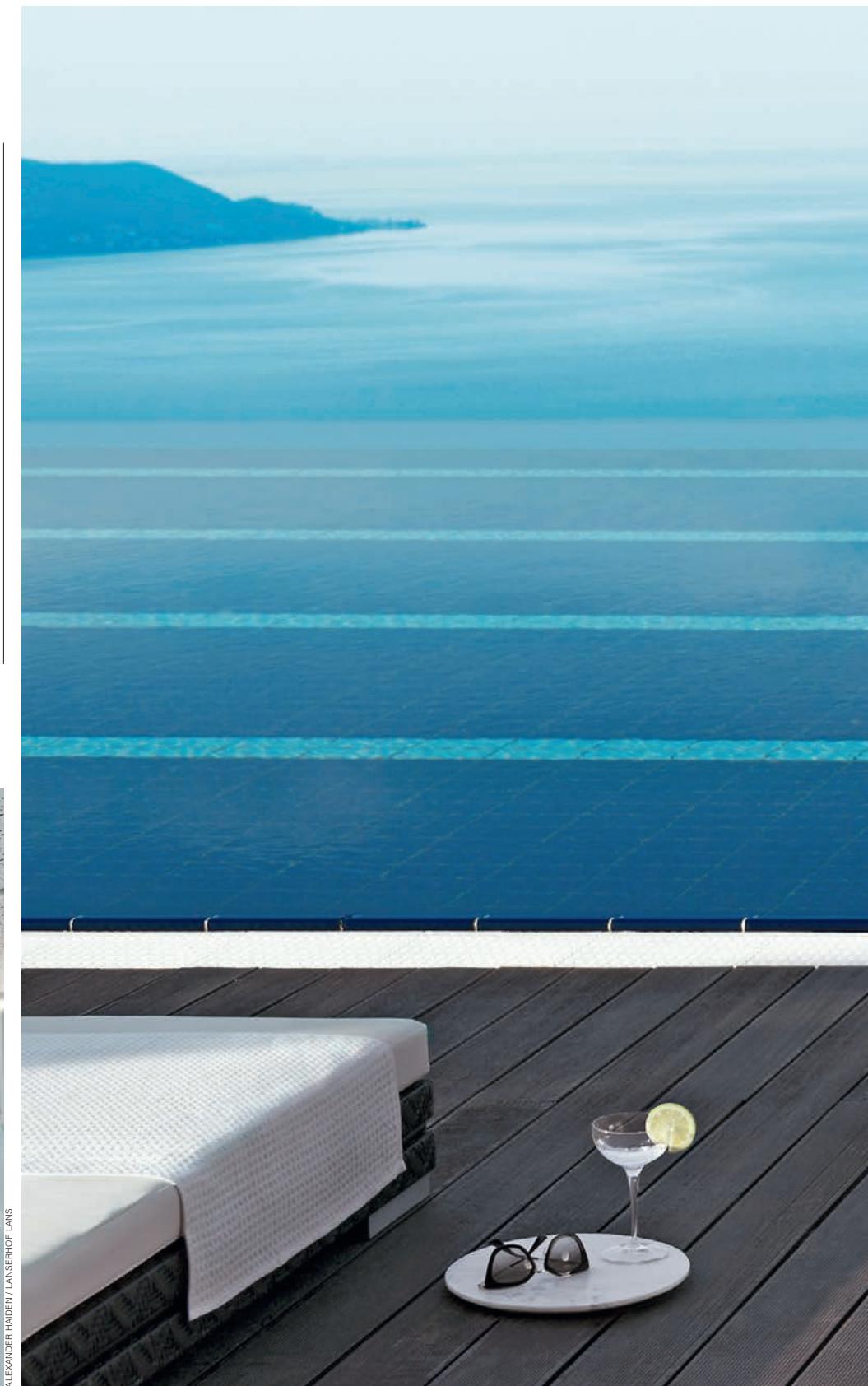
8 918 058 5048

РЕКЛАМА

КОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

За здоровьем Лучшие антивозрастные программы в России и Европе

Софа Романенко |



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ ANTI AGE

в итальянском Lefay SPA на озере Гарда —
полное восстановление равновесия,
физическое и психологическое омоложение

Lefay SPA

Научным комитетом Lefay SPA (Италия, озеро Гарда) создана anti-age-программа Integral на основе классической китайской медицины в соединении с западными научными исследованиями. Ее целью является полное восстановление равновесия, физическое и психологическое омоложение. Программа включает в себя остеопатический анализ, персонализированную фитотерапию, иглорефлексотерапию, массаж лица гущи, который делается плоским кусочком жадита, и моксотерапию — сеансы прогревания биоактивных точек травя-

ными сигарами. Каждый день занятия с инструктором по фитнесу проходят в саду, где размещаются пять терапевтических станций для разных упражнений. Например, дыхательные упражнения выполняются в тени эвкалиптов, тай-чи — рядом с кустами лаванды. Хит этого места — занятия для балансировки физической энергии: китайская методика ки-конг, холистические практики. В июле 2019 года откроется второй Lefay, в Мадонна-ди-Кампилио, а еще через год — третий, в Тоскане.

Стоимость программы £1623.



Aging Control

Серьезные проблемы вроде акне, пигментных пятен или выпадения волос в клинике Aging Control (Москва) решают командой: эндокринолог, гастроэнтеролог, диетолог и трихолог. Вместе они разработали программы обследования и лечения «Здоровые волосы», «Чистая кожа» и программу для молодых мам.

Специалисты клиники помогают разобраться в причинах тех или иных неблагоприятных симптомов, разрабатывают индивидуальный план процедур и лечения, подбирают домашний уход. Например, в программу «Чистая кожа» входит следующий ряд процедур: первичный прием дерматолога, компьютерная диагностика кожи, консультация гастроэнтеролога, консультация эндокринолога, повторный прием дерматолога и назначение лечения, комплексная диагностика, выявление причины заболевания кожи, подбор индивидуального метода лечения.

Стоимость: 7 тыс. руб.

Mriya Resort & Spa

В санаторно-курортном комплексе Mriya Resort & Spa (Ялта) расположен серьезный медицинский центр с обследованиями для взрослых и подростков, здесь есть стоматологический кабинет и даже отделение онкологической диагностики. Кроме того, можно пройти быстрое обследование для проверки базовых показателей здоровья: УЗИ молочных желез и брюшной полости, ЭКГ, осмотр у гинеколога, общий анализ крови.

Для тех, кто хочет похудеть и просто помолодеть, в меню есть недельная программа детокса. В ближайшее время медицинский центр планирует ввести диагностику для детей: программу «Малыш» для детсадовцев и «Скоро в школу» для обследования перед школой.

Стоимость: 23 тыс. руб. за онкологическую диагностику для женщин (без проживания), 7 тыс. руб. за быстрый check-up.

GMS

Медицинское обследование для женщин до 40 лет в клинике GMS (Москва) подойдет тем, кто не может позволить себе длительного перерыва в рабочем графике. Все исследования, консультации и диагностика проходят в клинике.

В программу входят консультации семейного врача, офтальмолога (с исследованием глазного дна), стоматолога, гинеколога (включая УЗИ) и итоговая консультация семейного врача для назначения лечения.

Обследования: общие исследования, система органов дыхания, рентгенография, сердечно-сосудистая система, мочеполовая система, эндокринная система.

Стоимость полного обследования: 50 900 руб.

Lanserhof

Программа LANS Med Basic, разработанная в курортном реабилитационном центре Lanserhof Lans (Ланс, Австрия), включает консультацию врача и медицинское обследование, сеанс рефлексотерапии, глубокий массаж мышц, ежедневные сеансы гидротерапии и тренинг по релаксации (€1410 за неделю без проживания). За отдельную плату можно дополнить программу пакетом процедур для решения конкретных задач. Те, кому нужен детокс, могут пройти сеансы лимфодренажного массажа, обертывания с использованием морских водорослей и курс соляных ванн (€440 за семь дней). Избавиться от хронического стресса можно на сеансах психотерапии и процедурах лазерной терапии с инъекциями раствора, укрепляющего иммунитет (€2353 за две недели).

Концепция совершенствовалась в течение трех десятилетий и сочетает научные знания и принципы комплексной терапии. Ее составные части — концепция доктора Франца Ксавера Майра, традиционная натуропатия, хрономедицина, психология и т. д. В задачи программы входит не только бороться с заболеваниями, но и активно способствовать укреплению здоровья. Индивидуальная лечебная физкультура, собственная кухня «ЛАНС Энерджи» и комплексный план физической подготовки усиливают целостное восстановление.

Золотой резерв

Женщины впервые обрели роскошь принимать решение без оглядки на возраст

На самые животрепещущие вопросы о криоконсервации отвечает Юлия Вознесенская, руководитель клиники репродуктивной и пренатальной медицины ЕМС.



Юлия Вознесенская
Акушер-гинеколог,
репродуктолог.
Руководитель клиники
репродуктивной
и пренатальной
медицины ЕМС

СЕГОДНЯ роль женщины уже не ограничивается материнством и ведением домашнего хозяйства. Так называемый gender gap (разница в восприятии обществом мужчин и женщин) стремительно сокращается. Женщины управляют странами, заседают в судах, руководят собственным бизнесом. Однако задачу продолжения рода никто не отменял.

Возраст появления в семье первого ребенка стабильно увеличивается. Об этом говорит статистика развитых стран. В больших городах США он составляет 31–32 года, 28–30 лет в Западной Европе, 30–34 года в мегаполисах России. Самореализация выходит на первый план, и пары откладывают решение о рождении детей на более зрелый возраст. Однако пока не придуман эликсир вечной молодости, наша репродуктивная система, как и все другие, постепенно стареет. Поэтому в перерывах между запусками новых проектов и путешествиями женщины все чаще задаются вопросом: как построить свою жизнь так, чтобы успеть все, не жертвуя своими амбициями и стремлениями? И как избавиться от гнета пресловутых биологических часов?

Ответом на этот вопрос стала криоконсервация. Технология, ставшая доступной для широкой аудитории относительно недавно, дала возможность отложить материнство на потом без опасений за свое репродуктивное здоровье.

Так, в США за последние десять лет количество женщин, обратившихся за криоконсервацией яйцеклеток по собственному желанию без медицинских показаний, увеличилось на 1500%! Крупнейшие работодатели (Apple и Facebook) выделяют своим сотрудникам по \$20 тыс. на эту процедуру с целью простимулировать их карьерный рост. А Ким Кардашьян, Сара-Джессика Пар-

кер, София Вергара и другие знаменитости открыто рассказывают о решении заморозить свои яйцеклетки впрок.

Как происходит криоконсервация яйцеклеток? Можно ли перехитрить время? Насколько безопасна эта процедура? „Ъ“ попробовал разобраться в вопросе. На самые животрепещущие вопросы о криоконсервации отвечает Юлия Вознесенская, руководитель клиники репродуктивной и пренатальной медицины ЕМС.

— **Что такое биологические часы? Их действительно нужно бояться?**

— У современной репродуктивной медицины сейчас огромные возможности. Поэтому бояться не нужно, нужно подходить к планированию своего будущего, в том числе семьи, с умом.

Раньше термин «планирование семьи» в большей степени относился к профилактике нежелательной беременности и пропаганде контрацепции. И в этом наше общество достигло заметных успехов. Однако появилась другая проблема. Женщина всю жизнь предохранялась, соблюдала рекомендации врачей, принимала контрацептивы, а когда приняла осознанное решение стать мамой, столкнулась с суровой реальностью возраста — истощенный овариальный резерв и яйцеклетки низкого качества. А ведь появилась она у репродуктолога 5–10 лет назад, этой проблемы вообще могло бы и не быть. Криоконсервация дала понятию «планирование семьи» новое прочтение.

А биологические часы — это красочная метафора, которая иллюстрирует реалии женской анатомии. Девочки рождаются с конечным набором яйцеклеток в яичниках. Яйцеклетки, в отличие от сперматозоидов, выработка которых происходит у мужчин практически до самой смерти, не продуцируются в течение жизни, а только

КРИОКОНСЕРВАЦИЯ —

это своего рода биологическая страховка: ваш организм стареет, а яйцеклетки нет

расходуются. Со временем количество и качество яйцеклеток снижается. А процесс зачатия и вынашивания осложняется. Поэтому используется сравнение с часами, которые отмеряют каждой женщине некий отрезок времени, в который она непременно должна успеть зачать и родить ребенка.

Сейчас в России зарождается тренд на социальную витрификацию среди успешных независимых женщин. Он еще не так силен, как на Западе, но он абсолютно точно есть. Криоконсервация дает женщине свободу принимать решения, исходя из своих желаний и приоритетов, а не из необходимости успеть за пресловутыми биологическими часами.

— **Что такое криоконсервация?**

— Если говорить медицинским языком, то криоконсервация это низкотемпературное хранение живых биологических объектов с возможностью восстановления их функций после размораживания. Биоматериал собирают в специальные пробирки. И хранят при температуре минус 196°C в криоконтейнерах, наполненных жидким азотом. В таком состоянии срок хранения яйцеклеток может быть очень долгим. И воспользоваться ими можно в любой момент.

Для грамотной проведенной заморозки любого биоматериала, в том числе яйцеклеток, требуются лаборатория высокого

уровня и умелые эмбриологи. Поэтому перед тем, как приступить к созданию собственного криобанка в ЕМС, мы прошли ряд аудитов с привлечением международных экспертов, чтобы пошагово отработать технологию замораживания и оттаивания ооцитов. Выживаемость ооцитов после заморозки достигает у нас 85–90%. Это очень хороший результат.

Кроме этого мы постоянно мониторим передовые разработки в репродукции. Все наши врачи владеют иностранными языками, это открывает им возможности для непрерывного профессионального роста. Это однозначно одно из наших самых мощных преимуществ. Большинство наших специалистов аттестованы Европейским обществом репродукции человека и эмбриологии и имеют доступ к самым последним докладом и клиническим исследованиям. Абсолютно все врачи стажировались в ведущих зарубежных клиниках и университетах — Мюнхенский университет, клиника Като в Токио, учебный центр Origio в Копенгагене, лаборатория Vitrolife в Гётеборге и др. Без этого просто невозможно быть в курсе всего происходящего в медицине. Врачи обречены на вечную учебу.

На данный момент наша лаборатория BPT полностью оснащена по стандартам ASRM (American Society of Reproductive



ПРЕСС-СЛУЖБА КЛИНИКИ

Medicine). Это старейшая и самая уважаемая ассоциация репродуктивной медицины, основанная почти 75 лет назад. Она разрабатывает протоколы, которые адаптируют все ведущие мировые клиники.

— В каком возрасте лучше всего забирать и замораживать яйцеклетки?

— Суть криоконсервации — это сохранение молодых здоровых клеток. Это своего рода биологическая страховка — ваш организм стареет, а яйцеклетки нет. Вам не придется переживать за их качество, когда настанет час икс и вы будете готовы к материнству. Но это не значит, что если в 20 лет вы не стали мамой, нужно срочно морозить яйцеклетки. А вот ближе к 30, если вы осознаете, что пока не хотите иметь детей, не готовы, не нашли партнера, тогда можно обратиться к репродуктологу и проверить состояние овариального резерва. Например, пройти программу «Отсроченное материнство». Если после обследования у нас, врачей, не возникнет никаких опасений — мы просто говорим, что у пациентки есть еще время. А если есть какие-то риски, например, отягощенный семейный анамнез, перенесенные операции на органах малого таза, нерегулярный менструальный цикл, низкий овариальный резерв, то рекомендуем в течение года-двух яйцеклетки заморозить. После 37 лет качество и количество яйцеклеток начинают ощутимо снижаться. Поэтому 30–35 лет — оптимальный возраст для социальной витрификации.

— Как понять, что с овариальным резервом что-то не так?

— Понятие «овариальный резерв» включает в себя несколько пунктов.

Первое — это возраст. Считается, что (если мы сейчас не берем индивидуальные особенности, такие как перенесенные операции, семейная предрасположенность и т. д.) женщина начинает значительно те-

рять свои антральные фолликулы, то есть будущие яйцеклетки, начиная с 37–38 лет. С этого момента беременность наступает сложнее. Падает качество клеток. С 38 до 45–46 лет происходит стремительное снижение овариального резерва.

Второй параметр — это количество антральных фолликулов. Когда женщина приходит к нам, мы первым делом направляем ее на УЗИ и считаем, сколько у нее фолликулов справа, сколько фолликулов слева. Существует понятие нормы. Оно, как и везде, немного размыто, тем не менее оно есть. Нормальным резервом считается наличие от 6 до 20 антральных фолликулов в обоих яичниках.

И третий параметр — это гормоны. Мы проверяем уровень ФСГ (фолликулостимулирующего гормона) и уровень АМГ (антимюллера гормона). Если уровень ФСГ хотя бы один раз поднялся выше 9, а уровень антимюллера гормона спустился ниже 1, это говорит о том, что репродуктивная функция яичников начинает угасать. Выработка эстрогена, гормона, вырабатываемого яичниками, снижается. Организм перераспределяет свои ресурсы — фокус с репродуктивной функции перемещается на поддержание тканей кожи, волос, ногтей, костей.

Учитывая все три показателя: возраст, количество фолликулов и результат гормонального скрининга, мы можем сделать вывод о текущем состоянии овариального резерва и необходимости витрификации.

— Как проходит процесс криоконсервации яйцеклеток?

— Первый этап — консультация и обследование. Определяется овариальный резерв и решается, какой протокол используется. Также проводится общее исследование для выявления возможных противопоказа-

ний. Потом выбирается оптимальный день для самой процедуры извлечения.

Второй этап — извлечение яйцеклеток. Проходит под общим наркозом. Под тщательным контролем анестезиолога и репродуктолога. Процедура для женщины абсолютно безболезненна, в клинике пациентка находится около трех часов.

Третий этап — криоконсервация. Яйцеклетки передаются эмбриологам для дальнейшей заморозки и помещения в криобанк. Замороженный материал маркируется. В ЕМС существует очень жесткая система контроля принадлежности ооцитов.

Этап четвертый, самый трепетный для женщины, — когда она готова стать мамой. Мы проводим повторное обследование пациентки, размораживаем ее яйцеклетки и оплодотворяем спермой партнера или донора.

— Сколько яйцеклеток можно получить за один цикл?

— Каждый случай, конечно, индивидуален. Но тем не менее приблизительная цифра есть. У пациентки до 35 лет с хорошим фолликулярным резервом мы сможем получить в среднем 15 ооцитов. Из них примерно 12–13 будут зрелыми. После разморозки останутся в рабочем состоянии примерно 10.

— Влияет ли забор яйцеклеток в ходе криоконсервации на репродуктивное здоровье женщины в будущем?

— Риски при проведении криоконсервации такие же, как и в стандартном ЭКО, все они обсуждаются на консультации после обследования. На первой встрече врач тщательно анализирует всю медицинскую историю пациентки, которая может так или иначе повлиять на процесс стимуляции и пункции яичников. Это очень важно, так как существует много разных протоколов стимуляции, вариантов их ведения и т. д. В этом состоит искусство нас, репродуктологов, — подобрать самую эффективную и щадящую тактику для конкретного пациента.

В своей практике мы предпочитаем вести пациентов комплексно. Поэтому если у нас есть малейший повод полагать, что стимуляция, процедура забора или какие-то индивидуальные особенности пациента могут негативно повлиять на его здоровье в ходе криоконсервации, — собираем консилиум репродуктологов, эмбриологов, анестезиологов и любых других узких специалистов. Благо, практика врачебных консилиумов в ЕМС активно поддерживается, а штат специалистов позволяет довольно быстро получить мнение коллег и вместе выбрать лучшую тактику ведения пациента.

— Как долго хранятся замороженные яйцеклетки? Меняются ли их свойства со временем?

— Сколько мы будем хранить яйцеклетки — один день или 20 лет, — не имеет никакого значения. Хранить их можно бесконечно долго. Единственное, что может сказаться на качестве материала с точки зрения срока, — стабильно работающая лаборатория. В ней должно быть все для поддержания криобанка. Даже в случае различных катаклизмов (отключение электричества, наводнение и пр.) должен быть четкий алгоритм действия персонала. Я считаю, нам повезло, что мы находимся в одном здании с роддомом ЕМС. Только представьте, какие у нас разработаны жесткие протоколы по действию персонала в различных жизнеугрожающих ситуациях. Поэтому на наше отделение распространяется такой же протокол действий в случае форс-мажорных ситуаций, что и в роддоме.

БЕСЕДОВАЛА ОЛЬГА ГУЛЬКО

На что нужно обратить внимание при выборе клиники для проведения забора и криоконсервации яйцеклеток?

Чек-лист для выбора клиники, если вы задумываетесь о замораживании яйцеклеток:

1. Собственная лаборатория;

2. Криобанк с хорошей репутацией (без ошибок, аварий и разморозок). Соберите отзывы и рекомендации друзей и врачей, которым доверяете;

3. Наличие возможности осуществить полный цикл медицинских услуг в одном месте. Например, в ЕМС вы можете заморозить яйцеклетки, потом здесь же сделать ЭКО, вести беременность, родить и даже наблюдать малыша. Вся ваша история будет вестись специалистами одной клиники;

4. Человеческое отношение. Если вы не чувствуете, что клиника или врачи заинтересованы в вашем комфорте, — найдите другую клинику. Ни одно ваше переживание, сомнение или вопрос не должны остаться без внимания.

Немного за тридцать

Как сохранить красивую улыбку

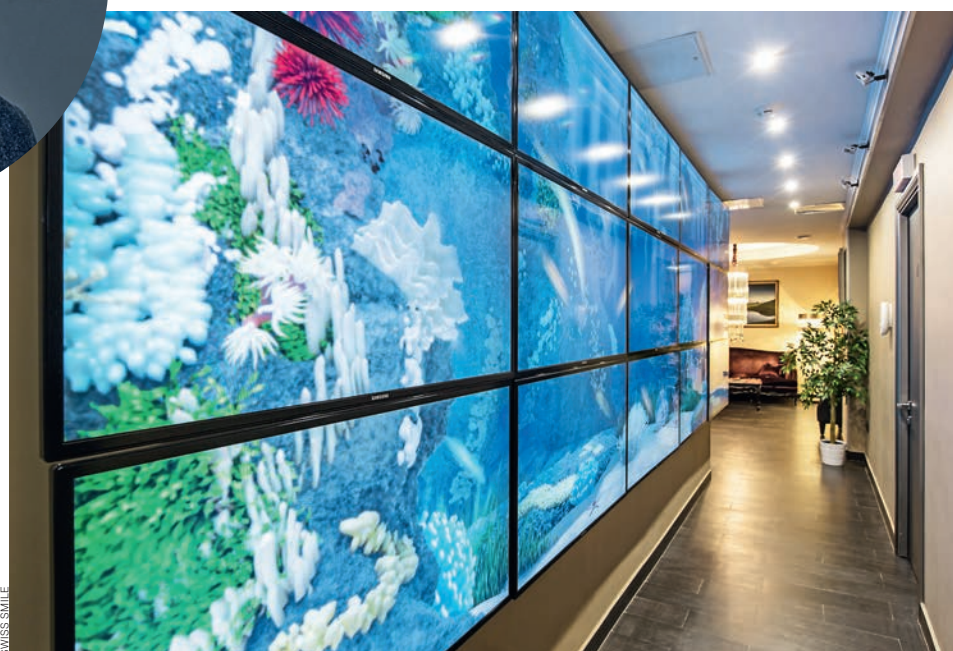


СТАНИСЛАВ ВАФИН,
главный врач
клиники SWISS SMILE

О ТОМ, с какими проблемами возраста сталкивается стоматология и как она их решает, рассказывает главный врач клиники Swiss Smile **Станислав Вафин**, стоматолог-ортопед, кандидат медицинских наук, гнатолог, доцент кафедры ортопедической стоматологии РУДН.

Первобытным людям своих зубов вполне хватало на их короткую жизнь. Сегодня мы живем до восьмидесяти лет, и, конечно же, зубы у нас стираются. Во время пережевывания пищи зубы контактируют друг с другом в среднем по 0,3 сек., это не так уж и много. Все остальное время рот полуоткрыт, зубы даже не стиснуты. Тогда что же приводит к стиранию зубной эмали и самих зубов и, как следствие, к визуальному старению улыбки? Во-первых, неправильный прикус. Во-вторых, бруксизм, ночное скрежетание зубами. Это обычно связано со стрессом и свойственно жителям больших городов. Существует даже такое заболевание, как патологическая сжимаемость зубов. Любители свежевыжатых соков, будьте осторожны! Диетологи давно исключили их из здорового меню — слишком много фруктозы, того же сахара. Кроме того, если вы пьете много цитрусового сока, из апельсина, грейпфрута или лимона, это ослабляет эмаль. О вреде сладких газировок говорить не буду.

Основа антивозрастной стоматологии — это не пломбы, отбеливание и виниры, это восстановление нижней трети лица. Со временем нижняя челюсть поднимается вверх, и мягкие ткани у нас провисают, появляются складки вокруг рта, носогубные складки увеличиваются. Если вы хотите избавиться от этих примет возраста во внешности, то без стоматолога не обойтись. Он возвращает природный размер зубов, челюсть возвращается в исходное положение, мягкие ткани натягиваются. Такие изменения заметно влияют на ваш внешний возраст. Поэтому в Америке и Европе косметологи не берутся за пациентов с проблемами в нижней трети лица, пока с ними не поработает стоматолог, который восстанавливает природную высоту зубов. Этот метод называется Dental Face — ден-тальная подтяжка лица.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ

от примет возраста во внешности,
то без стоматолога не обойтись



Кроме того, видимость центральных резцов при спокойной улыбке каждые десять лет уменьшается на один миллиметр. Допустим, если в 19 лет эти зубы были видны на длину 11 мм, то в 30 лет они будут видны на 10 мм. Вам кажется, это мелочи? А в этих деталях все дело! Если у человека при улыбке не видны резцы, то он выглядит старше, эти один-два миллиметра приводят лицо к «золотому стандарту» красоты и молодости.

Высота зубов восстанавливается, как правило, реставрацией. Если собственные зубы в порядке, делаются просто керамические накладки, которые приклеиваются на свои зубы. В более сложных случаях, когда зубы разрушены, остатки удаляются, ставятся имплантаты. Не нужно бояться этого метода, керамические накладки практически такие же, как собственные зубы. Каких-то серьезных ограничений нет, кроме травмоопасного спорта и очень твердой пищи. Но вы же не будете грызть фундук в скорлупе? Уход достаточно простой: специальная паста для керамических виниров с алмазной пылью, которая их полирует, а не царапает. А также регулярная гигиена полости рта, чистка у своего доктора.

СТАНЬ СКУЛЬПТОРОМ СВОЕГО ЛИЦА!

Би-сыворотка X-treme Face Sculpt

Против морщин и для ремоделирования овала лица

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии.
Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.



ПРОДУКТ «ВСЕ-В-ОДНОМ» СОСТОИТ ИЗ
2 ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМУЛ:

① Формула для шеи и овала лица



Укрепление $86\%^{(2)}$
Подтяжка $66\%^{(2)}$

② Формула для скул и лба



Меньше морщин $-37\%^{(1)}$
Заполненность $90\%^{(2)}$

Клинические тесты проведены
независимыми лабораториями

(1) Прикладной тест проведен независимой лабораторией AMA laboratories на представительной группе из 10 женщин в течение 28 дней.

(2) Самостоятельный тест проведен независимой лабораторией AMA laboratories на представительной группе из 30 женщин в течение 28 дней.



Rexaline®

PREMIUM

Адреса магазинов: г. Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 62, г. Екатеринбург, ул. Вайнера, 9,
г. Екатеринбург, ул. Малышева, 71, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 26; г. Новосибирск, ул. Красный проспект, 98,
г. Самара, ул. Коммунистическая, 90, г. Москва ул. Ярцевская 19, г. Москва, Пресненская наб., 2,
г. Ростов-на-Дону, проспект Михаила Нагибина, 32/2.



ЗОЛОТОЕ ЯБЛОКО
парфюмерный супермаркет

Рядом с чемпионами

Лыжные трассы в Доломитовых Альпах

Елена Эбади |

НЕБОЛЬШОЙ курортный городок с немецко-итальянским названием Тоблах-Доббиако расположен в Южном Тироле (регион Трентино—Альто-Адидже) и считается вратами в Доломитовые Альпы. Он находится на высоте 1256 м (среднего-рье) в окружении двух природных парков. Первозданную красоту этих мест любил Густав Малер — в местечке неподалеку от Тоблаха можно посетить дом, где жил великий австрийский композитор. Достопримечательность долины — кристально чистое сине-зеленое озеро Доббиако (максимальная глубина 3,5 м), со всех сторон окруженное горами. В Италии Тоблах известен прежде всего как центр зимних видов спорта, здесь проходят крупные международные соревнования — этапы Кубка мира по лыжным гонкам и многодневной гонки «Тур де Ски».



Горные долины и покрытые лесами склоны Южного Тироля — прекрасные места для спортивного и оздоровительного отдыха в любое время года. С 16 по 24 февраля 2019 года свой очередной лыжный тур в Тоблахе организует сеть фитнес-студий Pro Trener — разнообразные горные маршруты в окрестностях курорта открывают прекрасные возможности для катания. Здесь более 120 км идеально подготовленных трасс. Занятия по беговым лыжам и обучение всем навыкам этого вида спорта уже несколько лет входят в программу Pro Trener. Интенсивное, но достаточно комфортное расписание лыжного тура учитывает персональные особенно-

сти участников. Главный тренер лагеря Андрей Жуков, сооснователь и идеолог Pro Trener, уверен, что такое воодушевляющее путешествие к своему здоровью в начале года станет отличным заделом на будущее.

Тренировочный лагерь находится в непосредственной близости от стадиона Nordic Arena, с которого начинаются трассы международных соревнований. Для тех, кто уже катается на приличном уровне, предоставляется возможность участвовать в одной из самых популярных лыжных гонок в альпийском регионе — Gsieser Tal Lauf — на дистанциях 30 км или 42 км. В дополнение к спортивной программе можно также посетить местный комплекс SPA & Wellness. В спа-центре площадью 3 тыс. кв. м есть закрытый и открытый бассейны, банное отделение и центр красоты — после дня, проведенного на лыжне, сауна и массаж дают великолепный восстанавливающий эффект. Все подробности о бронировании тура на www.camp.pro-trener.ru

ЛАЕННЕК-ТЕРАПИЯ

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
В МЕГАПОЛИСЕ!



КОМПЛЕКСНОЕ ДЕЙСТВИЕ
ВЫСОКИЙ ЯПОНСКИЙ СТАНДАРТ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧАМИ. МЕСТА ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

КЛИНИКИ RHANA (МОСКВА)

МИЧУРИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, 6
(ФГУ ОБП УД ПРЕЗИДЕНТА РФ)
ТЕЛ.: (903) 724 7372, (499) 143 8491

ЗООЛОГИЧЕСКАЯ, 22
ТЕЛ.: (499) 766 2210, (499) 766 2455

WWW.RHANA.RU

На правах рекламы
Лицензия ЛО-77-01-015777 от 16.03.18,
выданная Департаментом здравоохранения г. Москвы.

В КЛИНИКАХ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



N°5
ÉDITION LIMITÉE



N°5 ОБЛАЧАЕТСЯ В КРАСНОЕ