

Antiage

№ 57 — 31 марта 2020



BUSINESS GUIDE

Тематические приложения к газете
Коммерсантъ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПЕРЕДОВИКИ ПРОИЗВОДСТВА
СМЕЖНИКИ
ИНВЕСТОРЫ
КОНКУРЕНТЫ
АДМИНИСТРАТИВНЫЙ РЕСУРС

- | 12 Новые силы
Методы превентивного
омоложения
- | 17 Окно возможностей
Как сохранить молодость
- | 18 Здоровье и красота
в большом городе
Профилактика старения
в условиях мегаполиса



freight.com

ОМОЛОЖЕНИЕ
ОРГАНИЗМА
НАЧИНАЕТСЯ
С ПОЛЕЗНЫХ
ПРИБЫЧЕК,
ТАКИХ КАК ОТДЫХ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
И ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ

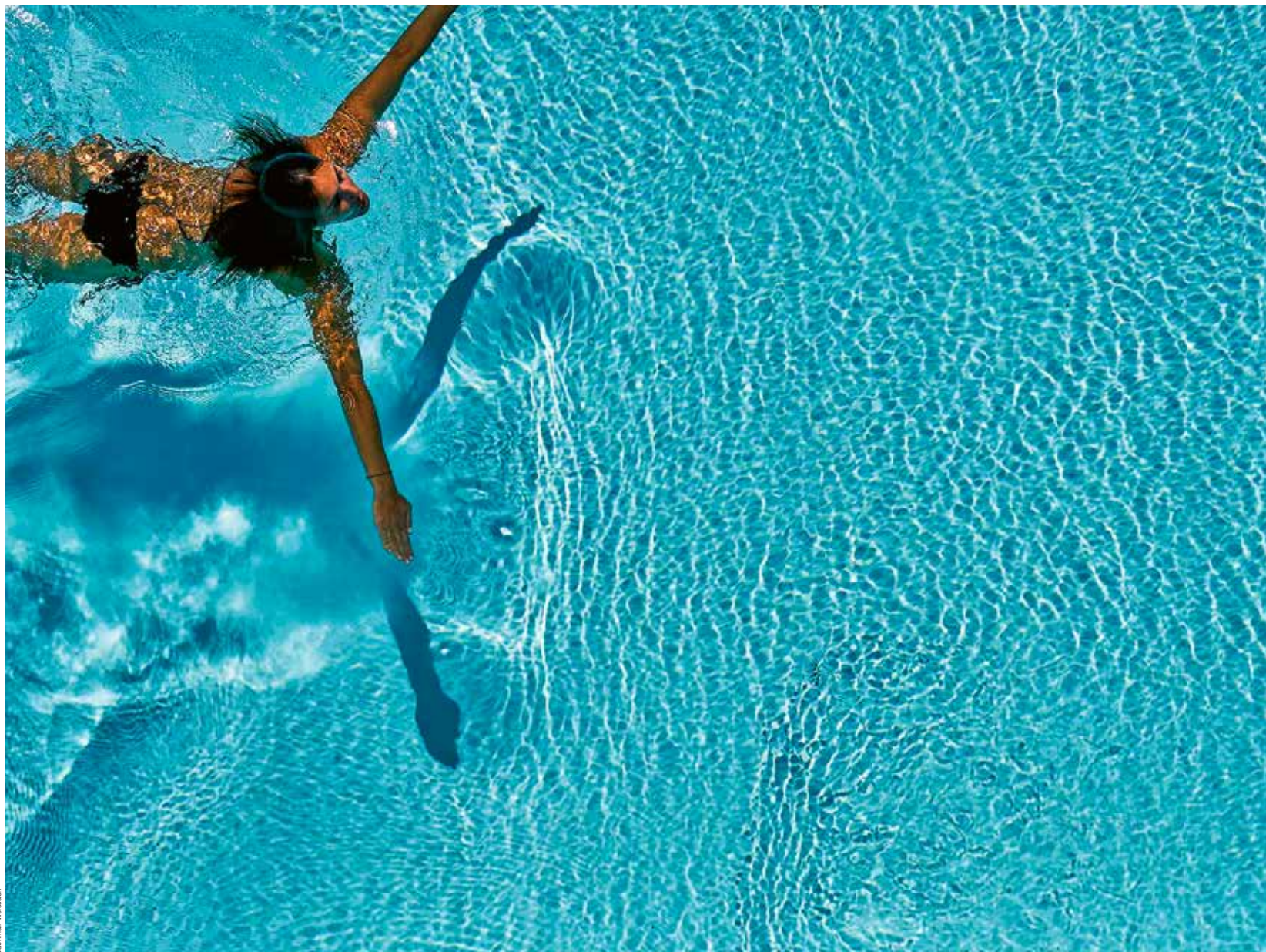
генеральный директор АО «Коммерсантъ-Волга» Вера Власова
главный редактор АО «Коммерсантъ-Волга» Денис Шлаев
выпускающий редактор Екатерина Кособокова
дизайн и верстка Иван Кособоков
корректура Ольга Мохначева
телефон рекламной службы +7 846 203-00-88

Цветное приложение является составной частью газеты «Коммерсантъ»
Учредитель: АО «Коммерсантъ». Адрес: 127055, г. Москва, Тихвинский пер., д. 11, стр. 2
Адрес редакции: 443010, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 44; тел. (846) 203-00-88
Отпечатано в типографии «Аэропринт», г. Самара, Заводское шоссе, 18

Новые силы

Методы превентивного омоложения

Лилия Беляева |



Виктор Вейс

Очищение

ДЕТОКС крови, очищение межклеточной жидкости, персональные витамины, растяжение фасций и подводный anti age фитнес — будущее за ageless образом жизни.

Глубокий детокс

Геронтологи считают, что мы должны жить до 120 лет — именно такой ресурс имеют все системы нашего организма. Но нездоровым образом жизни мы сводим этот заложенный природой резерв к минимуму намного быстрее, наживая множество болезней, которые ухудшают качество жизни и укорачивают ее. А ведь хочется пребывать в активном состоянии

и бодром духе вместо того, чтобы вести неравный бой с недугами.

Еще в 1965 году профессор Юрий Маркович Левин создал первое в истории СССР anti-age направление — эндоэкологическое очищение организма. О детоксах уже сказано слишком много: их считали панацеей, затем критиковали и даже называли вредным вторжением в идеальную систему самоочищения организма человека. Суть эндоэкологической реабилитации в более глубоком детоксе — не пищевом, а межклеточном. Мы знаем: наши клетки должны постоянно получать питание, а отработанные продукты жизнедеятельности и токсины должны из них эффектив-

ГЕРОНТОЛОГИ СЧИТАЮТ,
что мы должны жить
до 120 лет — именно такой
ресурс имеют все системы
нашего организма

но выводиться и удаляться из организма. Больше 100 лет назад Мечников писал, что, когда нарушается баланс поступления веществ в клетки и удаления их оттуда, включается стадия ускоренного старения, а стремительный индустриальный прогресс и постоянное ухудшение состояния окружающей среды еще активнее загоняют нас в этот процесс «антимолодости».

Где же в организме могут скапливаться токсины, которые нам угрожают? В лимфе находится около 3% токсических веществ, в кровеносном русле — до 7%, примерно 7% — в самих клетках, и основная масса — 83% — сосредоточена в межклеточной жидкости.

Все, что мы выпили, съели, вдохнули или втерли с кремом в кожу, попадает в кровь и достигает клеток. Но все вещества клетки усвоить не могут, потому что это смертельно опасно — здесь могут быть яды, вирусы, бактерии. Это могут быть и полезные вещества, которые оказались не в том месте, не в то время, не в том количестве. Даже витамины и минералы, поступившие в неумеренных объемах, своей массой начинают затруднять потоки жидкости и нарушать обмен веществ в межклеточном пространстве.

На каком-то этапе детоксикационная функция лимфатической системы может выключиться совсем. Клетки оказываются не только в окружении токсинов, они перестают получать достаточное количество питания. Вначале никакого дискомфорта мы не чувствуем, но когда этих клеток становится слишком много, нам становится плохо. Мы диагностируем это как хроническую усталость, в лучшем

случае идем к врачу. Который приступает к лечению: прописывает таблетку. Но нужно понимать, что ни одна таблетка ничего не лечит. Любое химическое лекарственное средство — яд для организма. Таблетка просто облегчает жизнь, изменяя наше ощущение, но устранить причину болезни она не в состоянии.

А вот что говорит по этому поводу доктор Вячеслав Милов, заведующий отделением ЭРЛ. «Сегодня мы применяем метод эндоэкологического очищения на базе подмосковного санатория «Виктория». Пациента ждут обследования: компьютерная экспресс-диагностика «Медискрин», иридодиагностика — распознавание нарушений в работе органов и систем на основе исследования радужной оболочки глаз, УЗИ органов малого таза, биохимический анализ крови. Далее лечащий врач назначает растительные препараты для уменьшения интоксикации, дренажа печени и ее детоксикации, особый питьевой режим и процедуры. Очищение кишечника, лимфостимулирующий электрофорез, ингаляции, жемчужные ванны, массаж, спелеотерапия, водорослевые обертывания, кедровая бочка. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, спектральная фототерапия, скандинавская ходьба, плавание и сауна. Питание — это отсутствие мяса, соли, сахара, большое количество овощей: сырых, запеченных, отваренных, тушеных, рыбные блюда, фруктовые и овощные соки и смузи, функциональная вода, зеленый чай».

Очищение крови

Гемокоррекция, серьезная медицинская процедура, широко применяемая реаниматологами и врачами-онкологами для реабилитации больных, перенесших химиотерапию, сегодня показана практически любому жителю большого города. Воздух, которым мы дышим, консервированные продукты, которые едим, и лечение антибиотиками засоря-

ют организм, а продукты распада этих веществ попадают в кровь, что приводит к различным заболеваниям. «Наступило время, когда пациенты понимают важность профилактических методов», — констатирует Олег Владимирович Зеликов, врач-трансфузиолог ФКЦ ВМТ ФМБА России. — Такое осознанное отношение к своему здоровью позволяет качественно продлить жизнь и быть социально и личностно активным во второй половине жизни. Очищение крови, или гемокоррекция, — один из реально работающих доступных методов. Физическая активность, правильное питание и своевременная диагностика здоровья действительно меняют уровень жизни. Но синдром хронической усталости, бессонница, апатия, хронические заболевания и частые ОРВИ, грипп и банальные простуды не придают жизни красок.

Методы эфферентной (выводящей) терапии — прямое удаление ядовитых веществ и продуктов обмена из внутренней среды, крови. Основным методом является плазмаферез — процедура механической фильтрации крови путем разделения ее на фракции, направленная на удаление из крови токсинов. Гемосорбция — еще один метод очистки крови, при котором удаляемые вещества остаются на гемосорбенте. Эти методы мы дополняем облучением крови ультрафиолетовыми или лазерными лучами для получения дополнительного иммуностимулирующего и противовоспалительного эффектов. Хороший лечебный эффект дает озон: он распадается на атомарный кислород, который окисляет микроорганизмы, токсины, стимулирует обмен веществ, улучшает питание тканей, оказывает бактерицидное и системно-восстанавливающее действие. Какой метод предпочтительнее? Выбор лучше доверить врачу. Например, у нас в кабинете гемокоррекции ФКЦ ВМТ ФМБА России проведено более 4 тыс. процедур гемокоррекции с положительным клиническим эффектом».



Персональные витамины

СКОЛЬКО раз твердили миру: как и лечение, диету и витамины должен назначать доктор. И все равно мы не можем пройти мимо красочных витрин в аптеке, призывающих нас купить пилюли с омега, магнием, витамином С. На баночках перечислены вдохновляющие результаты: продуктивность, улучшение зрения, ускорение мозговой деятельности, повышение иммунитета. И, конечно, продавец не спросит у вас назначение врача, а зря. «Удивительно, сколько людей знают все до мельчайших деталей о своей машине, начиная от объема ее двигателя и заканчивая количеством лошадиных сил. Но очень немногие помнят элементарные вещи

о своем организме: свою группу крови или идеальный параметр витамина D в анализе», — топ-менеджер и бывший баскетболист немецкой сборной Вадим Федотов рассказывает, почему решил создать персонализированную систему bioniq.





«Я много лет искал ответы на вопросы о своем организме, о том, как контролировать свое здоровье и управлять им. Не найдя ничего достойного на мировом рынке, принял решение самостоятельно создать компанию, занимающуюся превентивными и anti-age решениями в области здорового образа жизни. В конце 2017 года я познакомился с ученым и нейрохирургом Константином Карузиным, который более 14 лет проводил клинические исследования фармакологических препаратов и технологий в Швейцарии и России, в том числе для таких компаний, как GlaxoSmith-Kline и Pfizer. На протяжении всех этих лет

Константин разрабатывал концепцию «нации без болезней» — людей, которые не попадают в больницы, которым не грозит диабет, инсульт или инфаркт. Создатели bioniq Вадим и Константин пошли по пути превентивного подхода к здоровью и создали на базе швейцарских исследований и разработок «умную» систему мониторинга и улучшения состояния организма. Один из ключевых продуктов — это bioniq LIFE, система индивидуальных анализов, на основе которых компания подбирает персонализированный витаминно-минеральный комплекс по запатентованной швейцарской технологии.

«ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ПОМНЯТ

элементарные вещи о своем организме: свою группу крови или идеальный параметр витамина D»

Вытяжение для снятия стресса

ПОСТОЯННО появляются исследования и технологии, обещающие нам вечную молодость. При этом все больше врачей сходятся во мнении, что подход должен быть комплексным. Уже сегодня многие профильные специалисты лечат своих пациентов с помощью фитнеса или корректировок в питании.

Например, такие методы очень подходят для лечения психосоматических недугов — синдрома раздраженного кишечника или гиперактивного мочевого пузыря, при которых очевидные симптомы возникают на фоне скрытых нервно-психических проблем. Одним из новых направлений является адаптационная медицина. Основывается она на учении о стрессе, а также современных достижениях нейронауки и геронтологии. Основная цель адаптационной медицины — повы-

шение ресурсов организма в условиях информационного и психоэмоционального стресса, с которым мы сталкиваемся каждый день.

Адаптационные возможности у всех разные и зависят от многих врожденных и приобретенных факторов. Многое в личности человека определяет генетика, но возможность противостоять стрессу приобретается с годами благодаря жизненному опыту. Важно понимать, что механизмы регуляции подвластны воле человека и ими можно управлять как при помощи традиционных методов расслабления и обучения, так и при помощи достижений нейронауки и технологий.

«Мы разработали первый комплекс физических упражнений, способный перевернуть ваше представление о собственном теле, — говорит Алексей Котов,

профессиональный спортсмен, велогонщик, автор первой системы персональных тренировок, доступных эксклюзивно в велнес-клубе City Retrit. — Опирались на исследования в области психосоматики, воздействие психики на человеческое тело. Научкой доказано, что мышечное напряжение может быть вызвано рядом психологических и эмоциональных факторов, и в результате возникают проблемы со здоровьем. Постоянное умственное и эмоциональное напряжение усиливает негативный эффект. Эти мышечные зажимы способствуют снижению метаболизма в тканях, что ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата, суставов. Как ни парадоксально, но больные колени лечат не покоем, а вытяжением конечностей. Очень важно понимать, что не любая физическая активность помогает устранить



АНАСТАСИЯ РЯБЦОВА, 37 лет, ФОТОГРАФ, МАМА ЧЕТЫРЕХ ДЕТЕЙ

— Я слежу за своим питанием, но не ухожу в крайности и против фанатизма в данной теме. Также ранее я регулярно консультировалась со своим нутрициологом Натальей Шульгой, которую нашла в позапрошлом году, когда готовилась к марафону Comrades в Африке (90 км). Она знает, как можно пробежать марафон без гелей и на естественном питании, как это все усваивается, как меняется пищеварительная система во время таких нагрузок. Она подкорректировала мои запросы. Также в последнее время я консультируюсь с Надеждой Калачевой — она владелица сайта «42 км». Надя окончила Гарвард по направлению нутрициологии, и она тренирует спортсменов любителей. Я знала, что невозможно получить все витамины и микронутриенты из еды, поэтому всегда принимала витамины, которые мне назначал мой тренер, однако столкнулась с тем, что у меня множество баночек, выписанных без анализа крови. Я поняла, что нужно индивидуально подойти к этому вопросу. После травмы летом я убрала все витамины и посмотрела, как буду себя чувствовать. Уже к четверем часам дня я стала превращаться в овощ, так как физические нагрузки вернулись к прежнему объему, и стало понятно, что мне нужны дополнительные ресурсы.

Тогда я и услышала от Дарьи Лисиченко и Юлии Шараповой о bioniq. Выяснилось, что имя одного из основателей, Константина Карузина, я давно уже слышала в сообществе людей, увлекающихся своим здоровьем, и знала о его наработках, которые со временем сформировались в проект, основанный в Лондоне, а позже он появился и в Москве. Так что теперь и я в их системе: сдаю кровь из вены каждые два месяца, отслеживаю результаты и получаю персонализированную формулу витаминов, ферментов и других микроэлементов. Также важно учесть, что спорт — неотъемлемая часть моей жизни. Именно поэтому мои личные anti-age лайфхаки — это, в первую очередь, спорт, которому я уделяю два-три часа в день, но непрофессиональным спортсменам я бы посоветовала заниматься спортом не менее трех раз в неделю (кардио и силовые нагрузки); а также мониторинг организма раз в полгода, который подразумевает под собой анализ крови и полноценный чек-ап организма.

зажимы. Для решения этих задач и существует «Правило». Выглядит это немного странно: человека растягивают за руки и за ноги на расстоянии 40–60 см над полом, прикрепляют тросами к металлической раме. Далее под контролем тренера он начинает медленно сгибать и разгибать конечности. Происходит полное вытяжение внешних и внутренних мышц, сухожилий и фасций, от снятия зажимов человек ощущает сильный эмоциональный подъем. Аппарат сконструирован согласно канону «золотого сечения» Леонардо да Винчи. Одним из главных преимуществ является целенаправленное, бережное и физиологичное воздействие на организм за счет вытяжения мышечных тканей, связок, сухожилий и фасциальной системы.

Выравнивание позвоночника

Наталья Гречина, сертифицированный тренер йоги критического выравнивания, практикующая в City Retrit, рассказывает: «Основатель этого направления Херт Ван Льюэн применил научно-исследовательский подход к изучению терапевтического воздействия асан на структуру тела человека. Результатом 20-летних исследований стал огромный труд по йоге, название которого совпадает с названием метода: йога критического выравнивания. Я счастлива, что смогла у него учиться». Особенности метода — расслабление двигательных мышц и вовлечение в работу глубоких мышц тела. Для достижения главной цели — мобилизации позвоночника — в йоге критического выравнивания используется разработанное Хертом Ван Льюэном специальное оборудование (пропсы): планка, валик, блок, бэкбендер и хэдстендер.

Упражнения с использованием пропсов не имеют аналогов по мощности воздействия не только на двигательные мышцы спины, но и на костную ткань и структуру позвонков. Воздействие осуществляется в строго определенной последовательности: расслабление, движение, координация, вновь силовая нагрузка. В результате позвоночник становится более подвижным, меняются двигательные привычки, и, как следствие, исчезают боли и дискомфорт в спине.

С чего начать

Йога — это не фитнес на тренажерах и не аэробика. Задва-три занятия вы не продвинетесь дальше запоминания асан. Мало того, что нужно выполнять движения, которые вы раньше никогда не делали, так еще и параллельно правильно дышать, а это совсем не просто освоить. «Если вы решили ввести в свою жизнь йогу, начните с бикрам», — советует основатель студий Bikram.ru Yoga на Пятницкой в Москве Анатолий Яковлев. — Это 26 асан и 2 дыхательные практики, которые позволяют проработать позвоночник, основные мышцы, суставы, связки, сухожилия, внутренние органы. Эту йогу называют горячей, она проводится в помещении, в котором температура и влажность максимально приближены к тропическим. Во-первых, это помогает легче преодолеть скованность, мышцы и связки хорошо разогреваются и становятся более пластичными. Вы быстрее достигаете продвинутого уровня. Во-вторых, в течение всего занятия вы потеете. Это мощный детокс организма. Бикрам, на мой взгляд, сильнейший anti-age метод».



Ольга Панченко, 39 лет,
владелица модного бренда PAOLO REY

— Сегодня все больше anti-age методов становятся превентивными. Лучше предупредить болезнь или проблему, чем потом решать их, применяя агрессивные средства. Если вы посещаете хороший косметологический центр или институт эстетики, грамотные специалисты всегда могут определить, в каком направлении вам лучше двигаться и на что обратить внимание. Проведут диагностику и подберут уход.

Здоровый и уважительный подход к своему организму, умение расслабляться, находиться в гармонии с собой и окружающим миром, бережно к себе относиться и внимательно следить за состоянием своего здоровья, своего организма, своей кожи — вот простые правила для каждой женщины, которая хочет выглядеть хорошо. Я не очень поддерживаю концепцию жесткого эйджизма — когда женщины, которым за 40, всеми силами стремятся выглядеть на 18 лет. Хотим мы того или нет, это выглядит искусственно. Гораздо разумнее заботиться о своем здоровье и чувствовать себя моложе.



Гармонизация организма



ЭТЕРИ КРИХЕЛИ,
РУКОВОДИТЕЛЬ
КЛИНИКИ «КЛАЗКО»

логии это также актуально. Модную сегодня гармонизацию черт лица (комплекс инъекционных, аппаратных и пластических методов) врачи клиник «Клазко» разработали и внедрили еще в 2007 году, сегодня мы идем дальше: запускаем метод гармонизации всего организма. Наша задача — сбалансировать все процессы, которые в нем происходят, для долговременного anti-age результата. В работе принимают участие терапевты, неврологи, эндокринологи, гинекологи, урологи, косметологи, трихологи и пластические хирурги. Можно записаться сразу к косметологу, а не к терапевту. У нас очень опытные врачи: по состоянию кожи и в зависимости от задач, которые ставит пациент, они назначают медицинские исследования.

В арсенале косметолога я бы выделила пептидо-терапию, клеточную терапию, терапию собственными фибробластами, плазмотерапию и, конечно, аппаратную косметологию. Причем собственную плазму человека мы используем для восстановления волос в кабинете трихолога. Таким образом, мы пытаемся работать методами, которые восстанавливают собственные ресурсы кожи, используя только родственные ей компоненты. Тогда и результат будет естественным, а главное — долгосрочным. Мы работаем в области красоты и здоровья более 20 лет, за это время накопили богатый опыт, который позволяет нам давать советы. Например, мы не рекомендуем пациентам увлекаться филлерами, даже если они приходят именно за этим. Гиперкоррекция филлерами деформирует черты лица, оно становится отечным, а это не украшает. На первый взгляд может показаться, что результат есть: ни одной морщины на лице. Но филлеры могут мигрировать — из скул в область глазницы, например. А это может выглядеть как показания к блефаропластике. Зачем вам бесполезная пластическая операция?

Отдельно хотела сказать о вагинальном омоложении. Сегодняшнее поколение не считает эту процедуру слишком интимной. Показаний масса: быстрая потеря веса в юном возрасте, послеродовая реабилитация. Мы привыкли заботиться о груди, бедрах и талии, проходим курс процедур для похудения и подтяжки кожи тела. Без яркой сексуальной жизни женщина не может быть полноценно счастлива, поэтому следует пройти обследование у гинеколога, и, если показания есть, курс интимного омоложения пройти необходимо. С момента образования клиники «Клазко» шагнула далеко вперед. Появились новые разработки, расширились возможности. Ультрасовременные методики и технологии позволяют нам вывести работу на небывало высокий уровень».

ЕСЛИ вы пришли в клинику эстетической медицины, чтобы решить проблему выпадения волос или улучшения цвета лица, а вам не предложили сдать анализы — скорее всего, там не смогут кардинально изменить ситуацию.

«Омоложение организма — это большая работа специалистов, которая требует времени, — рассказывает руководитель клиники «Клазко» Этери Крихели. — Поэтому многие наши постоянные пациенты перед Новым годом приходят на прием к anti-age терапевту и составляют подробный план «реставрационных работ» на будущий год. Это настоящие инвестиции в будущее человека и, как все остальные затраты — путешествия, покупка недвижимости и образование детей, должны быть заранее спланированы.

Редко кто в наше время не говорит о комплексном подходе для решения глобальных anti-age задач. В деле эстетической космето-



ВЛАДИМИР ОРДОВСКИЙ-ТАНАЕВСКИЙ,
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ, ОРТОПЕД,
ГНАТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ
НАУК, MASTER OF SCIENCE (DENTAL
SCIENCE), АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРТ
В ОБЛАСТИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ
СТОМАТОЛОГИИ, ВЛАДЕЛЕЦ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ
«ОРДОВСКИЙ И КОЛЛЕГИ»

— Уже не секрет, что многие грамотные пластические хирурги и косметологи направляют своих пациентов к нам. Мы проводим функциональную диагностику жевательного органа, проверяем, снижена ли высота прикуса у пациента. Поднимая ее, мы влияем на высоту нижней трети лица, за счет чего мы можем значительно разгладить морщины и даже улучшить овал лица, подтянуть его. С возрастом зубы стираются, и появляется прогнатизм: опускается верхняя губа, закрывая зубы при улыбке. Если у женщины во время улыбки нижние зубы видны лучше, чем верхние, это делает ее старше, выдает возраст. За счет поднятия высоты

прикуса и установки керамических виниров на нижние и верхние зубы мы создаем более гармоничную, молодую, яркую улыбку. Виниры выглядят очень естественно и натурально, скрывают эстетические несовершенства зубов: мы можем изменить цвет зубов, их форму, скрыть сколы, скорректировать небольшие дефекты прикуса. Мы всегда учитываем индивидуальные параметры каждого пациента. Например, мы всегда обращаем внимание на цвет белков глаз. С помощью керамических виниров мы делаем улыбку безупречной и индивидуальной.



АННА ДЫЧЕВА, 44 ГОДА,
СЕО REED EXHIBITIONS Россия

— Я воспринимаю anti-age как признание своего биологического возраста. Безусловно, если придерживаться холистического подхода к жизни, а значит, правильно питаться, заниматься спортом, принимать витамины, ухаживать за кожей регулярно дома и посещать профессиональные процедуры, можно выглядеть значительно моложе своего фактического возраста. Однако особенно важно для женщин сегодня иметь ментальную свободу от возрастных оков.

Это означает не молодиться, а сохранять остроту ума, принятие нового, не утратить любопытства. Ведь часто именно застенчивость восприятия, такие фразы, как «в наше время такого не было», «мы так делали всегда», «я боюсь нового», закрывают человека в возрастные рамки. А для сохранения возможности воспринимать новую информацию и не иметь «усталого взгляда» нужно уметь перезагружать мозг, отдыхать не физически в отпуске или в выходные, а именно не думать о работе, медитировать, отключаться. Безусловно, это процесс, которому надо учиться, и желательно прибегнуть к помощи специалистов. Мне помогает мобильное приложение calm, планирую освоить пранаюму.

МЫ ПЫТАЕМСЯ РАБОТАТЬ МЕТОДАМИ,
которые восстанавливают собственные
ресурсы кожи, используя только
родственные ей компоненты

Окно возможностей

Как сохранить молодость



СТАРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО.

Но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель

ЮЛИЯ Щербатова, руководитель и главный врач «Клиники Юлии Щербатовой», рассказывает о том, как остановить время.

Какой возраст вы бы выбрали, если бы могли остановить время? Я задала этот вопрос своим пациентам, и никто не захотел быть 20-летним. Большинство из них ответили: хочу, чтобы мне было 40–45 лет. То есть столько, сколько сейчас, или чуть меньше. Почти никто не просит косметолога вернуть юность.

Человек устроен сложно и красиво. В частном отражается целое. Нарушения в функционировании клеток, из которых состоит наше тело, влияют в итоге на отражение в зеркале. Недосып, продолжительный стресс, нарушение метаболизма углеводов, недостаток физической активности и кислорода, беспорядочное несбалансированное питание, хронические заболевания, диеты, внезапный гормональный сбой или физиологичная менопауза и многое другое. В обратном направлении это тоже работает: хороший врач по внешности пациента может предположить, чем он болен. А косметолог од-

ним из первых может на коже пациента увидеть признаки начинающихся в организме изменений. То, что для пациента внешние дефекты, которые нужно устранить, для врача-косметолога — симптом изменений, дефицитных состояний или болезни. И важно не только избавиться от внешних проявлений: морщин, сосудистой сетки, пигментных пятен, но и устранить причины их возникновения.

Какие антивозрастные процессы в организме сегодня изучают геронтологи? Например, аутофагию — расщепление организмом своих собственных постаревших клеток и белков, которые участвуют в развитии заболеваний. Аутофаги (лизосомы) могут поглощать раковые клетки, белок альфа-синуклеин, который участвует в развитии болезни Паркинсона, или тау-белок, который ответственен за развитие болезни Альцгеймера. А также связывать и выводить стареющие клетки, которые вызывают воспаление и старение соседних тканей, препятствуют регенерации. Изучается влияние снижения калорийности пищи и интервальное голодание, которое помогает снизить оксидативный стресс, замедлить воз-

растные изменения в головном мозге и улучшить познавательные функции. Проводятся эксперименты по лечению стволовыми клетками, переливанию молодой плазмы, употреблению растительных антиоксидантов.

Что медицина способна сделать сегодня? Например, исправить гормональный дефицит. Он может медленно развиваться в течение всей жизни, совершенно не очевидно и безболезненно, и сказаться только в пожилом возрасте. Доктор Эрик Брейверман даже разработал концепцию «пауз». С возрастом каждая система нашего организма достигает некоего предела, после чего начинается постепенное угасание его жизненных функций. К 30–40 годам наступает дермопауза: уменьшается толщина кожи и ее эластичность, она теряет влагу. А после условных 50 лет — остеопауза: снижается плотность костей. О менопаузе или андропаузе все тоже знают. Но до того как организм окончательно перестроится, остается так называемое терапевтическое окно — период, когда можно притормозить или отыграть назад какие-то изменения. То есть сделать так, чтобы нарушения не прогрессирова-

ли и мы могли быть как можно дольше физически и интеллектуально активными. Вечная молодость невозможна, но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель.

Современная клиника косметологии не может успешно работать без тесного сотрудничества нескольких специалистов: косметологов, эндокринологов, гинекологов, флебологов.

Косметологические процедуры — лазер, ультразвук, инъекции — направлены на стимуляцию и использование собственных ресурсов регенерации организма. Если они истощены, то и заметного результата ждать не приходится. Обеспечить организму хорошие условия эксплуатации — полноценное питание и сон, достаточное количество витаминов и минералов, воды, воздуха и физической активности — непростая задача. Но именно это — внимание к своему здоровью, своевременная помощь квалифицированных врачей, тот самый скучный здоровый образ жизни — и дает в результате эффект антиэйдж. И чем раньше начнешь, тем эффект заметнее.

Здоровье и красота в большом городе

Профилактика старения в условиях мегаполиса

Сабрина Самедова |

В БОЛЬШОМ городе с его неблагоприятной средой — загрязненным воздухом, жесткой водой и некачественными продуктами питания — продлить молодость, сохранить физическое и ментальное здоровье оказывается непросто. Специалисты говорят о важности для человека, живущего в быстром ритме, предупреждать появление болезней и недугов, в идеале — убирать даже потенциальную возможность их развития. Основным принципом профилактики старения и сохранения активности является комплексность: сочетание лечебных, профилактических и общеоздоровительных мероприятий, антистресс-практик, формирование полезных привычек и отказ от всего, что приносит пусть даже невидимый, на первый взгляд, вред организму и нарушает психологический комфорт.

Жизнь в современном городе — это стресс для организма, минимизировать который помогут различные anti-age практики



«Красота снаружи возможна, когда есть красота внутри»



Анаит Бадалян,
ВЛАДЕЛИЦА САЛОНА КРАСОТЫ
BAVOR САМАРА

— Как правило, проблемы с кожей на лице часто связаны с пищевой системой, поэтому желающим долго оставаться здоровыми и красивыми стоит тщательно контролировать все, что они едят. Красота снаружи возможна, когда есть красота внутри. В этом случае можно переходить к косметологическим процедурам, но важно отметить, что любая из них должна подбираться

индивидуально, с учетом особенностей организма человека. Одна из самых востребованных в мире аппаратной косметологии процедур — это методика аппаратного массажа под названием эндосфера терапия. Благодаря ей уходят лишние килограммы, подтягивается кожа, разглаживается ее рельеф, снимается напряжение мышц, укрепляются стенки сосудов. Это единствен-

ная аппаратная методика, которую поддерживают врачи-флебологи. О красоте лица помогают заботиться процедуры с использованием широкополосного импульсного света или IPL. Он воздействует на оксигемоглобин и меланин. Свет склеивает мелкие капилляры и высветляет пигментные пятна. Фотоомоложение ведет к прогреву «белков молодости», таких как коллаген

и эластина, в результате чего подтягивается кожа и улучшается ее тон. Также имеет место эффект выпаривания влаги с глубоких слоев наружу, что обеспечивает увлажненность кожи. Многофункциональный аппарат Magma в том числе призван бороться с акне и другими высыпаниями кожи. За счет вспышки света в коже образуется реакция с выделением кислорода, которая губительна

для бактерий. Процедура безболезненная и безопасная. В идеале, для предупреждения старения я бы рекомендовала достичь баланса между всеми сферами жизни человека: работа, самообразование, личная жизнь, развлечения. А также стараться избегать стрессовых ситуаций и, конечно же, ухаживать за собой.

«Массаж полезен не только для тела, но и для души»



Максим Суранов, основатель сети тайских спа-салонов «Твой Тай»

— Массаж снимает напряжение мышц и стресс, улучшает кровообращение, благодаря чему клетки организма получают больше кислорода, сосуды становятся гибкими, органы здоровыми. На Востоке с помощью массажа уже тысячу лет лечат различные заболевания и предотвращают разные недуги. К тому же массаж полезен не только для тела, но и для души. Ведь это своеобразная медитация. Но я рекомендую массаж в комплексе

с другими процедурами и полезными привычками: отдыхом на свежем воздухе, правильным питанием, отказом от чрезмерного употребления сладкого, алкоголя и так далее. Чем агрессивнее среда вокруг, тем больше за собой нужно ухаживать. Я бы даже добавил, что необходимо окружать себя здоровыми и оптимистичными людьми. Ведь наше окружение влияет на наше настроение и, соответственно, на наше самочувствие.



Спасалов - Твой Тай

ОСНОВОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

старения являются здоровый образ жизни, правильное питание, полноценный сон и позитивный настрой



КРАСИВАЯ УЛЫБКА НЕ ТОЛЬКО ДАРИТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ОТ СОСТОЯНИЯ ЗУБОВ ТАКЖЕ ЗАВИСИТ, КАК ВЫГЛЯДИТ ЛИЦО В ЦЕЛОМ

«Хотите оставаться молодыми и здоровыми — идите прямо сейчас к стоматологу»



Елена Некорыснова, директор стоматологической клиники «Елена Плюс»

— Каждая клетка нашего организма связана друг с другом. Если болеет одна — болеет и другая. Поэтому пораженные зубы влияют на весь организм. Например, кариес — это инфекционный процесс. Все инфекционные процессы делают слабой общую иммунную систему. Человек со слабым иммунитетом становится восприимчивым

к разным болезням. Аномалия прикуса также имеет серьезное влияние на организм. Пока человек молодой, это может быть не так заметно. Со временем могут появиться проблемы с позвоночником, так как зубочелюстная система связана с костной системой. Они формируются вместе. Рядом с височно-нижнечелюстным суставом большое

количество сосудов и нервов. Если есть смещение сустава, они пережимаются. Образуется застойное явление, из-за чего могут быть головные боли. Отдельно, конечно, нужно отметить, что состояние зубов влияет на то, как выглядит лицо. Когда пациент приходит к стоматологу, врач начинает осмотр его внешнего вида: симметрии лица, расположения носогубных складок, уголков губ. Все это может свидетельствовать об отсутствии зубов или воспалительных процессах, где идет спазм жевательной мускулатуры. И уже только после осмотра внешнего вида специалист приступает к осмотру полости рта. Чаще всего первые предположения подтверждаются. Конечно же, неправильный прикус и отсутствие зубов способствуют преждевременному старению. Например, 6,7,8-е

зубы держат овал лица. Раннее удаление зубов деформирует челюсть, остальные зубы начинают смещаться, жевательное давление начинает распределяться неправильно. Чтобы избежать проблем с зубами, нужно регулярно проводить профилактический осмотр у стоматолога или начать с комплексной консультации. Мой совет: хотите оставаться молодыми и здоровыми — идите прямо сейчас к стоматологу. После получения диагностики и комплексной консультации станет понятно, что в первую очередь нужно лечить и как потом поддерживать здоровье зубов. На ранних этапах справиться с проблемами еще и экономически выгоднее, поскольку лечение обойдется дешевле. Ровные и белые зубы дарят нам уверенность в себе.

«Заниматься профилактикой старения нужно с 25 лет»



Елена Кувшинова,
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ЦЕНТРА
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
«Леди Стиль», врач-косметолог

— Я бы сравнила человека с неким сосудом. От того, чем он наполняется, зависит, как долго будет сохраняться красота и здоровье. В уходе за собой много составляющих: правильное питание, полезные привычки, спорт, снижение стресса. Конечно, человек приспосабливается к любым условиям. Просто в условиях города нам нужен больший запас сил, не только физических. Для душевного равновесия я бы посоветовала заниматься творчеством, найти занятие по душе. И есть отличное противодействие стрессу — любовь во всех ее проявлениях: к людям, к жизни, ко всему, что нас окружает. Действительно, anti-age — модное направление, но на самом деле оно существовало всегда, ведь это, по сути, профилактика старения. Понятие antiage довольно объемное и включает в себя много разных

мер, направленных на сохранение молодости: посещение таких специалистов, как косметолог, эндокринолог, гинеколог, диетическое питание, омоложение с помощью приема биологически активных добавок и так далее. Заниматься профилактикой старения нужно с 25 лет, в этом возрасте можно делать легкие пилинги. Более активно стоит ухаживать за собой с 30 лет, а с 35-ти уже можно заниматься мезотерапией, увлажнением кожи или даже контурной пластикой. Приводить лицо в гармонию можно также с помощью филлеров. Например, увеличить слишком маленький подбородок или подкорректировать форму носа. Такие процедуры мы называем бьютификацией — это приведение черт лица к гармоничным пропорциям.

«На пике популярности сейчас индивидуальный подход»



Юлия Боронина,
ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ЦЕНТРА
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ
«Леди Стиль», врач-косметолог

— Современная жизнь в мегаполисе — это хронический стресс. Загрязненный воздух, продукты с консервантами, красителями и усилителями вкуса, а также информационная агрессия не самым лучшим образом отражаются на нашем самочувствии и внешнем облике. Мы постоянно куда-то спешим: хотим все успеть, везде побывать, многого достичь, при этом оставаясь молодыми и красивыми внутри и снаружи. Я думаю, все это в наших руках. Здоровый образ жизни, физические нагрузки, регулярный контроль за состоянием здоровья, полноценный сон, качественное питание и позитивный настрой — это то, что каждый из нас может сделать для себя. А профессионалы могут помочь избавиться от возрастных изменений внешности или предотвратить их. Если говорить о популярных anti-age-процедурах, в мире косметологии сейчас в тренде биохакинг — это медицинская и оздоровительная практика, которая включает настройку всех жизненно важных функций и процессов организма:

питания, сна, физических нагрузок. Формально — это антивозрастная медицина. Прежде всего, на пике популярности сейчас индивидуальный подход, но есть и топовые процедуры, результаты после которых сопоставимы с результатами пластической хирургии. Например, Morpheus 8 (InMode-InVasix) получила одобрение FDA (управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США — «Стиль. Antiage») и CE (европейский сертификат соответствия — «Стиль. Antiage») и собрала несколько самых престижных международных премий за лучшую инновацию и безопасность. Это технология, которую выбирают голливудские звезды и селебрити. Методика вызвала мировой ажиотаж, и спрос на нее растет с каждым днем. Это необычное явление в области эстетической медицины, которая имеет на вооружении множество различных методов омоложения.



«Мужчины тоже ходят на эпиляцию и чистки лица»



Ольга Колсанова,
ДИРЕКТОР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА
NEW LIFE, врач-дерматовенеролог,
косметолог

— Я не считаю, что городская среда априори вредна для нас. Если регулярно ухаживать за собой и заниматься физическими нагрузками, можно долго оставаться здоровым и красивым, независимо от места проживания. При этом ухаживать за кожей лица нужно с подросткового возраста. Отдельно хотелось бы остановиться на косметологии для мужчин. Не многие из них ходят к косметологу, но число таких клиентов постоянно растет. Среди мужчин старше 45 лет наблюдается большой спрос на услуги пластической хирургии, например, блефаропластику или липосакцию. Думаю, высокий спрос обусловлен тем, что хирургическое вмешательство дает мгновенный результат и не требует регулярных походов к специалисту. К тому же, если женщины обычно постоянно ухаживают за

собой, то мужчины начинают это делать после того, как замечают серьезные возрастные изменения внешности. У мужчин также востребованы ботулотоксины, а также аппаратные и ультразвуковые лифтинги. Все это дает хороший результат в короткие сроки. Помимо этого, часто мужчинам приходится с запросом убрать рубцы от акне на лице. В этом случае делается лазерная шлифовка лица, выравнивающая рельеф кожи. И, конечно же, мужчины тоже ходят на эпиляцию, чистки лица и лечение от выпадения волос. Независимо от пола, людям, которых волнует вопрос профилактики старения, я бы рекомендовала чаще проходить комплексное обследование организма (чек-ап), поскольку внешняя красота — показатель здоровья внутренних органов.



«Если питаться неправильно, не поможет ни одна косметика»



САРА НОВИКОВА,
БИОХАКИНГ-НУТРИЦИОЛОГ, МЕНТОР
ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

— Правильное питание является чуть ли не самым главным этапом в комплексе по уходу за собой и мощнейшим оружием против болезней. Наш организм многогранен и ведет сотни тысяч процессов, которые влияют на наш иммунитет в целом: это и уровень энергии, и состояние наших кожи, ногтей и волос, наше настроение, любовь к себе и многое другое, даже то, что, на первый взгляд, кажется внешним фактором. Использование одной лишь косметики или косметологические процедуры не дадут долгосрочных результатов, если питаться неправильно. Есть три ключевых принципа, которые помогут любому выстроить интуитивное здоровое питание. Во-первых, знание свойств продуктов — разной информации очень много, как и продукции на полках

магазинов, поэтому важно грамотно сочетать приготовление и употребление продуктов для максимальной пользы организма. Во-вторых, метаболизм. Зная, какие именно вещества нужны организму и в каких продуктах они содержатся, мы можем грамотно составить рацион так, чтобы наши потребности полностью удовлетворялись, и при этом организму не приходилось откладывать «запасы», которые превращаются в токсины и отравляют наш организм. В-третьих, это особенности организма, поскольку функционирование организма сильно зависит от нашего образа жизни. Если поставить питание на первое место, человек станет красивее, свежее, энергичнее и даже успешнее.

ТЕМ, КТО ЗАБОТИТСЯ

о внешней красоте, в первую очередь нужно обратить внимание на то, что они едят

Здоровый отдых

Загадки сна



Елена Яшина, директор компании «ЭкоСтиль», рассказывает о важности выбора правильной подушки и одеяла как об основе здорового сна

— **Что важно для здорового сна человека в первую очередь?**

— Сон — самый простой и естественный способ восстановления. Наша цель — улучшить качество сна, подобрав правильные постельные принадлежности. Так как в ночном отдыхе закладывается настроение следующего дня — это серьезный вопрос.

Существует пять стадий сна. Человеку необходимо войти в самую последнюю стадию. Чем дольше человек находится в пятой стадии сна, тем лучше восстанавливается. Когда люди будут высыпаться, они будут добрее, здоровее и производительнее. Хороший отдых — это качественные постельные принадлежности.

— **Каким образом подушка помогает нам высыпаться?**

— От высоты подушки зависит правильное положение шеи и головы. Наше тело во время сна должно быть максимально в горизонтальном положении.

Очень важно качество наполнителя и возможность ухода (стирки), ведь человек дышит содержимым подушки, когда спит.

— **Сколько служит подушка?**

— Есть определенная норма с позиции гигиены, возраста, требований комфорта — от трех до пяти лет.

— **Как вы консультируете посетителей при выборе подушки?**

— Мы дотошные: задаем вопросы, связанные с размером спальни, с воздухом в помещении, в каком положении удобно спать.

Когда примерно понятно, какую подушку хочет померить человек, мы подбираем два-три варианта, из которых он выбирает наиболее комфортный для себя. Человек должен померить подушку головой. Также мы спрашиваем у посетителей: «Вам бывает жарко?» У всех разная физиология, поэтому есть подушки, регулирующие тепло и холод.

— **Как подобрать подушку для другого человека?**

— Есть два варианта. Первый вариант — подарить сертификат, и человек придет, померит. Или можно купить подушку, которую можно скомбинировать под себя. Внутри такой подушки есть три пластины (запатентованные платы), которые могут регулироваться. Такая подушка также подойдет для людей, которые читают перед сном. Когда он читает, подушка должна быть жестче, то есть ее можно подогнуть. А когда ложится спать, расправлять.

— **Кому вы советуете приобретать ортопедические подушки?**

— Если человек интуитивно прислушивается к себе, то сам скажет, что ему нужно. Но если есть жесткая рекомендация врача, то начинаем иногда с ортопедии. Немецкие производители придерживаются того, что подушка по медицинским показателям должна помогать здоровью, это специальная конструкция с латексом.

— **Каким должно быть одеяло?**

— Задача одеяла — сохранить температуру тела. Когда человек находится в самой



глубокой фазе сна, температура тела может упасть на два градуса. Поэтому одеяло должно иметь терморегуляцию и воздухопроницаемость. Необходимо также правильно подобрать размер одеяла.

Во время сна тело формирует защиту от стрессов, выводит токсины. Также сон влияет на нашу красоту, иммунитет и долголетие. Поэтому так важно правильно подобрать постельные принадлежности.

Радует то, что люди постепенно приходят к пониманию того, что уровень вещей, которыми мы пользуемся постоянно, должен быть выше.

Центр комфортного дома «ЭкоСтиль»

Самара, пр. Масленникова, 18
+7 846 263-02-22
+7 927 017-79-60

Тольятти, Ленинский пр-т, 40
+7 8482 42-91-56
+7 902 376-17-50

www.ecostil.ru

Ирина Тихонова, стилист-визажист, рассказывает о макияже на каждый день и счастливых клиентах



— **Расскажите, как вы пришли в профессию визажиста?**

— Все началось с моей работы администратором в салоне красоты. Тогда я внимательно наблюдала за тем, как мастера создавали стильные образы, а клиенты уходили от нас всегда счастливые. И мне тоже захотелось принимать непосредственное участие в процессе преображения.

— **У каких мастеров вы учились?**

— Я регулярно прохожу обучение у ведущих стилистов и визажистов нашей страны и не только нашей. Минимум два раза в год я посещаю такие мастер-классы, чтобы потом создавать лучшие образы для самарских красавиц.

Хорошие базовые знания я получила у визажиста Дениса Карташева. Всегда запоминаются мастер-классы у Сердара Камбарова. Посещала не один раз, всегда много нового и интересного. Очень понравилось обучение в школе Марины Рой на тему современных трендов укладки волос. Они много работают со звездами разных масштабов.

— **Какие мастер-классы и обучения проводите лично вы?**

— У меня есть авторский курс для начинающих «Профессия визажист» с нуля. Это полноценное обучение для тех, кто хочет получить новый поток знаний или зачастую даже поменять сферу своей деятельности.

Для тех, кто хочет научиться делать макияж на каждый день, есть курс «Сам себе визажист». На этих занятиях мы делаем акцент на дневном макияже, чтобы каждая девушка с легкостью могла создать его самостоятельно. Мы разбираем

косметичку девушек, подбираем новые средства и учим правильно их наносить.

— **Какой макияж чаще всего выбирают женщины, приходя к вам?**

— Меня очень радует, что наши девушки все чаще стали выбирать более легкий и естественный образ. И когда они приходят ко мне, на мой вопрос: «Какие у вас пожелания?», многие отвечают: «Ирина, мы тебе доверяем, делай, как ты видишь». Пожалуй, это бесценно для меня.

— **Почему выбирают именно вас?**

— Выбирают, потому что доверяют. Доверяют не просто макияж, а создание образа, стиля. Ведь я всегда помогаю своим клиентам (по их желанию) с выбором аксессуаров к нарядам, и, кстати, сам наряд тоже часто выбираем вместе. Поэтому для меня моя работа — целая история, и каждое событие клиента я переживаю вместе с ним. И мне очень нравится одно выражение — «работайте с клиентами так, как бы вы хотели, чтобы работали с вами».

— **Что вас вдохновляет при выборе макияжа для девушек?**

— Мое вдохновение — мои клиенты. Не имеет значение ни возраст, ни статус человека. Для меня нет некрасивых людей. Есть их истории и блеск в глазах в ожидании преображения. Мне нравится создавать образы, которые подчеркивают индивидуальную красоту каждой женщины. Их уникальность.

— **Главный тренд этой зимы.**

— Я считаю, что главный тренд, и он вне времени — быть красивой и ухо-

женной. Сегодня все в топе: и яркие губы, и густые брови, и выразительные смоки... Главное — иметь свой собственный стиль и уверенно его преподносить.

— **На какой косметике вы работаете? Большая ли разница между продукцией класса люкс и масс-маркета?**

— Безусловно, в доступном сегменте есть много удачных новинок, у меня они в кейсе тоже есть. Но чаще всего я делаю выбор в пользу люкса. Все кремные продукты предпочитаю именно премиум-класса. Это тональная основа, помады, румяна. Создание лоска возможно только продуктами с лоском. Мне кажется, странно ждать от косметики за 300 рублей эффекта, как от средства за 3000 рублей.

— **Нужно ли менять косметику по сезонам?**

— Некоторую косметику просто необходимо разделять по сезонам. Например, сейчас, в холодное время года, нам хочется больше увлажнения. И телу, и лицу стоит уделять больше внимания, выбирая косметические продукты и процедуры с питательными компонентами. Можно побаловать себя Сра-процедурами.

— **Какие помады посоветуете на зимний период?**

— В это время года губы больше всего подвержены сухости. Я рекомендую своим клиентам пользоваться помадами, обогащенными маслами. Также важна подготовка перед нанесением помады. Используйте для этого легкий скраб — и, вуаля! На ночь лучше использовать маски для губ, особенно если предстоит макияж с яркой помадой.



Мне нравятся помады от D&G, Shiseido, Clarins и L'Oréal. Для более стойкого результата советую нанести ее на карандаш. Для создания натурального эффекта помаду наносим пальцем, похлопывая по всей поверхности губ.

— **Назовите ваш Топ-5 средств в косметичке любой девушки для макияжа на каждый день**

1. Тональная основа. Подбирается по сезону и типу кожи.
2. Кремные румяна, особенно на зиму.
3. Карандаш и гель для бровей.
4. Увлажняющий блеск-бальзам для губ с нежным оттенком.
5. Кисти для тона и румян.

+7 927 706 19 98
@ tihonova_makeup

«Таиланд меня сам нашел»



Максим Суранов, владелец сети тайских спа-салонов «ТвойТай», рассказал об идее создания спа-салонов и о работе бизнеса в ситуации падения рубля

— Почему вы выбрали бизнес спа-салонов именно по тайскому направлению массажа?

— Не я выбрал, это он меня выбрал. Это была забавная история. Я занимался другим бизнесом, а мой партнер искал франшизу баров, ресторанов, спа... И наткнулся на тайскую тему. А я в 2011 году ездил в Таиланд, где мне очень понравилось. Все так сошлось, что партнер предложил франшизу одного тайского спа-салона. Мы его купили в 2014 году, запустили. Потом мы запустили второй и третий салоны. Но ими занимался партнер, я был только инвестором. Затем я закрыл свой предыдущий бизнес и уехал в Таиланд на два года. И вот тогда я понял, что хочу масштабировать именно то направление, которое у меня давно под боком. Потому что это очень светлый, несущий пользу людям бизнес. И вот тогда все сложилось в единый пазл. Поэтому считаю, что Таиланд меня сам нашел.

— Мастерами в спа-салонах выступают только представительницы Таиланда?

— Мастера в нашей сети могут быть не только из Таиланда, а из всей Азии. У нас уже есть опыт сотрудничества с балийками. Мы продолжаем рассматривать другие азиатские страны.

— Почему вы нацелены именно на азиатских мастеров?

— В первую очередь, мастера обладают всеми техниками традиционного тайского, балийского массажа. Большой плюс в том, что они почти не разговаривают на русском — гость спокойно лежит, отдыхает, и никаких лишних разговоров. И, конечно же, это традиции и навыки массажа, которые там передаются из поколения в поколение. На Бали, например, когда человек заболевает, он первым делом идет на массаж и только потом, если нужно, к врачу.

— Как вы отбираете мастеров? Какие условия им обеспечиваете?

— Они должны быть сертифицированы в своей стране, проходить местные школы. Перед приездом в Россию их сертификаты проверяет местное правительство. Мы обеспечиваем им перелет, жилье и все разрешительные документы.

— Как на вас повлияет падение рубля?

— На нас это окажет большое влияние. Мастера всю свою зарплату и чаевые меняют на доллары и отправляют на родину. Поэтому после падения рубля мы, скорее всего, будем повышать зарплаты либо выплачивать дополнительные бонусы. Эта мера пока в процессе обсуждения. Цена на массаж прямо пропорциональна курсу доллара, и она должна повышаться. Мы идем на встречу нашим гостям, стараемся сдерживать цены на наши услуги.

— На данный момент есть корректировки в работе спа-салонов в связи с этим?

— Да, мы активно начали оптимизировать издержки, договариваться с нашими партнерами, чтобы снизить закупочную стоимость. Мы понимаем, что до 1 апреля точно сможем сдержать цены на наши услуги, затем возможна какая-то корректировка.

— На что направлены тайские спа-программы? Кому и для чего необходимы эти процедуры?

— К нам ходят бизнесмены, чтобы перезагрузиться на релаксирующих программах. Любые наши программы реально перезагружают, снимают стресс. Пары у нас проводят романтические вечера. К нам ходят много девушек, которые следят за своим здоровьем и красотой — в салонах используется натуральная косметика из Таиланда, которая помогает улучшить состояние кожи. Спектр наших гостей настолько широк, что мы подходим практически под каждого, кто хочет расслабиться, улучшить самочувствие и внешний вид.

— Какой вид спа-массажа пользуется наибольшей популярностью?

— Это традиционные программы — тайская и балийская. В программу включена пассивная йога, растяжка. Ойл-массаж тоже входит в топ. В этом случае больше работают с косметикой, с маслами, прогоняют лимфу от и до. Это расслабляющая программа.

— Каким человек выходит из ваших спа-салонов?

— Счастливым и на 150% расслабленным!



ТВОЙТАЙ®

сеть спа-салонов

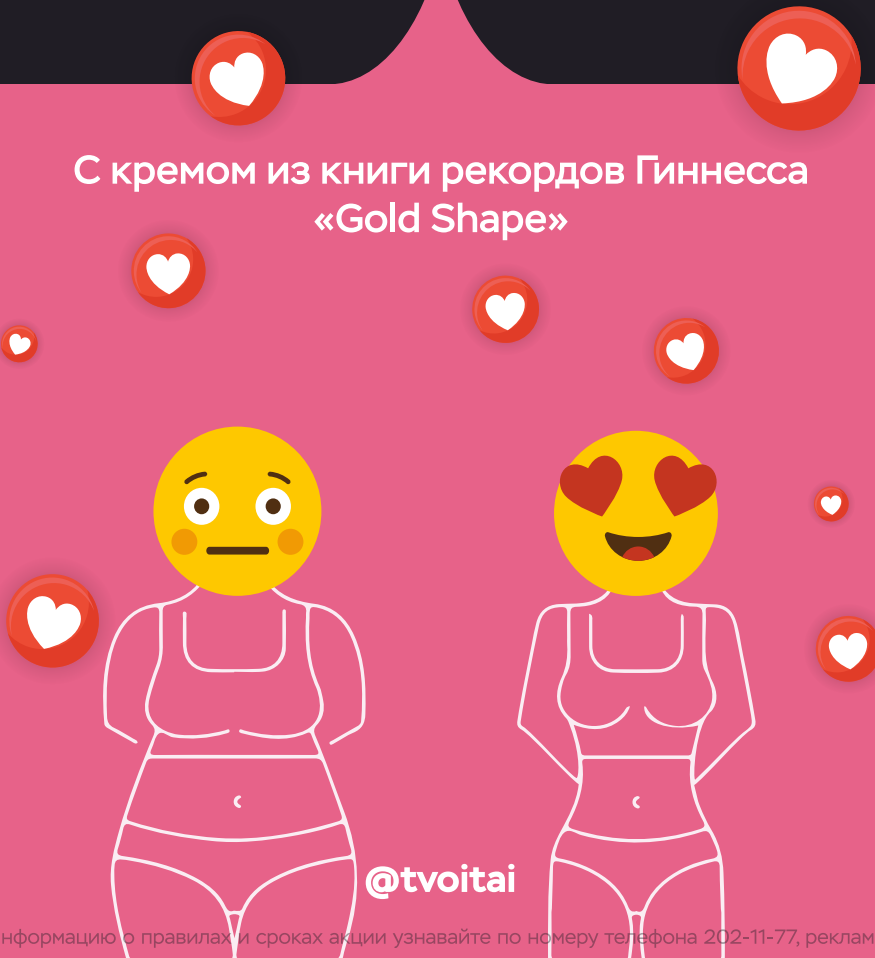
КУРС КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

который худеет вместе с вами

каждый визит на 10% дешевле предыдущего

202-11-77

С кремом из книги рекордов Гиннеса «Gold Shape»



@tvoitai

*информацию о правилах и сроках акции узнавайте по номеру телефона 202-11-77, реклама

Премиум-коррекция зрения: собрание инноваций

В глазную клинику Бранчевского нередко приезжают пациенты, которым отказали в других медицинских учреждениях: слишком уж малы шансы на успех лечения. Но здесь им помогают: в первую очередь, благодаря мощной технической базе и, конечно, профессионализму докторов. Спектр передовых услуг, которые позволяют справиться с этими особо сложными заболеваниями зрения, в клинике Бранчевского называют «премиум-коррекция». Что же он включает в себя? Спросим у тех, кто занимается этим направлением — практикующих докторов.



Екатерина Сергеевна Бранчевская,
врач-офтальмолог, хирург,
заведующая лазерным
отделением, кандидат
медицинских наук

Какие процедуры входят в направление «премиум-коррекции»?

Екатерина Сергеевна (Е.С.): Таких услуг несколько. К примеру, коррекция методом Фемто ЛАСИК и Фемто ЛАСИК Contura, то есть персонализированная лазерная коррекция, учитывающая все особенности строения глаза конкретного пациента.

Сергей Николаевич (С.Н.): Также к премиум-коррекции мы относим имплантацию в глаз специальных линз, так называемых интраокулярных линз. Они позволяют иметь пациенту самые широкие зрительные функции.

Но и во время стандартных операций вы имплантируете линзы. Чем же они отличаются?

С.Н.: Премиальные линзы позволяют после операции видеть и вдаль, и вблизи одинаково хорошо. А вот если имплантировать обычную линзу, то приходится выбирать, что приоритетнее: видеть на дальние расстояния или вблизи. В этом плане премиальные интраокулярные линзы являются аналогом прогрессивных очков. Только их не нужно носить на переносице, они устанавливаются прямо в глаз, а значит, и все неудобства, связанные с очками, автоматически снимаются. Мы предлагаем несколько разновидностей таких линз: американские, немецкие, английские. У каждой — свой дизайн и фокус, который закладывает производитель.

На что влияет этот фокус?

С.Н.: На расстояние, с которого будет видеть пациент: это может быть 70 сантиметров, а может, и 5 метров.

Пациент выбирает линзу сам?

Е.С.: Это совместная работа. Конечно, исходя из потребностей пациента, мы рекомендуем ту или иную линзу, но последнее слово остается за ним самим.

С.Н.: Правда, бывают ситуации, когда из-за анатомических особенностей глаза подходит только одна разновидность линзы. Тогда мы об этом сообщаем.

Е.С.: Да, и такое случается не только при выборе линз, но и при определении стратегии лечения. Есть заболевания, при которых будут показаны только определенные процедуры. Как правило, это и есть те самые сложные случаи, справиться с которыми помогает премиум-коррекция.

Например?

Е.С.: Очень часто — астигматизм. Астигматизм больше двух диоптрий будет всегда осложнять операцию. Или близорукость высокой степени, то есть выше шести диоптрий. Бывает, что на лечение накладывается и какое-то сопутствующее заболевание.

С.Н.: Также на выбор премиум-коррекции может влиять высокий уровень зрительных потребностей. В эту категорию входят офисные работники и все, кто проводит много времени за компьютером, вынужден длительное время пребывать за рулем или ведет активный образ жизни, занимается спортом и не может носить очки. Также персонализированная коррекция показана людям, чья работа подразумевает четкое зрение на различных расстояниях, и тем, кому приходится читать слабоконтрастные тексты.

Чем отличается премиальная лазерная коррекция зрения от обычной?

Е.С.: Принципиальным отличием премиальной лазерной коррекции зрения является максимальная безопасность и точность. Технологии Фемто ЛАСИК и Фемто ЛАСИК Contura являются полностью безножевыми. Премиальная лазерная коррекция зрения включает в себя расширенную диагностику и специальные лазерные технологии выполнения операции. Расширенная диагностика (компьютерная топография) позволяет построить карту по-

верхности глаза, специальное программное обеспечение позволяет запрограммировать лазерное воздействие строго по такой карте.

Почему это важно?

Е.С.: Чтобы ответить на этот вопрос, надо понимать, как работает лазерная коррекция. Дело в том, что она улучшает зрение, делая поверхность роговицы глаза более плоской при близорукости и более крутой при дальнозоркости. Но в некоторых случаях этого недостаточно. Для получения максимального качества зрения нам еще нужно сделать роговицу максимально гладкой, для этого и нужен персонализированный подход.

Не всем людям может быть понятно, для чего такая точность?

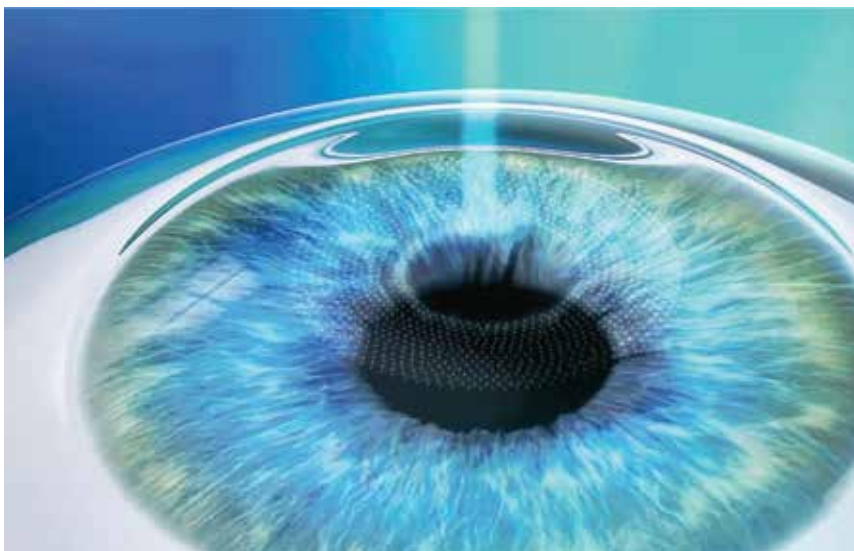
Е.С.: Переводя на понятный для потребителя язык: высокое качество зрения — это залог высокой зрительной работоспособности, а это — длительная работа за компьютером или с документами, способность глаз различать малейшие полутона и низкоконтрастные изображения, способность водить автомобиль в темное время суток.

С.Н.: Можно сказать, что мощный импульс был получен с появлением именно расширенной диагностики. Для нас, хирургов-офтальмологов, это важнейший шаг вперед. Сегодня более 50% всех операций мы выполняем в направлении премиум-коррекции.

Е.С.: Связка диагностических и хирургических приборов, которые мы используем, уникальна для Самарской области. Да, какие-то из них встречаются и в других клиниках, но собраны все вместе они только у нас.

Видно, что вы гордитесь подобной технической оснащённостью.

Е.С.: Безусловно. И все же важны не только приборы, но и умение на них работать. К примеру, я каждый год прохожу обучение, езжу на стажировки. Новые знания принципиальны для хирурга-офтальмолога — они помогают нам достигать тех высот в лечении, о которых раньше даже не приходилось мечтать.



**ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА
БРАНЧЕВСКОГО**

+7 (846) 925 31 31
Самара

+7 (8482) 65 01 75
Тольятти

+7 (8464) 35 12 73
Сызрань

+7 (84635) 6 00 40
Новокуйбышевск

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Мы вырастили поколение, которое не знает, что такое кариес»



системами имплантации — Astra-Tek (Швеция), Nobel (США), Dentium (Южная Корея), Alpha Bio (Израиль). Например, система Astra-Tek находится на стоматологическом рынке более 45 лет, хорошо проверена и постоянно модернизируется. Результаты имплантации по этой системе в 98% случаях положительные.

Данила Некорыснов, заместитель директора, врач-стоматолог-хирург, имплантолог, ортопед лечебно-профилактического центра стоматологии «Елена Плюс», рассказывает о важности профилактики заболеваний полости рта

— **Какие процедуры на сегодня наиболее актуальны?**

— В нашей клинике наибольшим спросом в плане эстетики пользуются отбеливание, ортопедическая стоматология (виниры), в плане функции и окклюзии — ортодонтия (исправление прикуса), которая вышла на очень высокий уровень, и имплантация — качественное замещение отсутствующих зубов.

— **Насколько болезненна процедура имплантации?**

— Имплантация на сегодня — безопасная и безболезненная процедура. По ощущениям пациентов имплантация столь же комфортна как обычное лечение зубов. Мы работаем с проверенными временем

— **Как вы относитесь к эстетической стоматологии?**

— Мы, в первую очередь, врачи. Для нас главное — профилактика и лечение. Но и эстетикой пренебрегать нельзя, она играет очень важную роль в современном обществе и в жизни каждого человека. Человек, который стесняется улыбаться, выглядит неловко и вызывает недоверие у окружающих. Как за рубежом, так уже и у нас многие люди и компании не будут иметь с вами дело, если ваши зубы не в порядке. Значит, вы не заботитесь о своем здоровье, соответственно, вы не будете заботиться о своем деле (бизнесе). Если у вас красивая белозубая улыбка, значит, у вас есть достаток, вы здоровый человек, и это определяет ваш статус.

Поэтому мы применяем современные методы отбеливания зубов — лазерное отбеливание, отбеливание Zoom 4 (WhiteSpeed), рекомендуем домашнее поддерживающее отбеливание. Используем в своей практике высокоэстетичные виниры, проверенные фирмы имплантов, реставрацию зубов проводим только высококлассными материалами.

— **Расскажите о возможностях 3D-диагностики в стоматологии.**

— Мы в свое время сделали полный спектр диагностики в клинике на Самарской, 267. Это наша вторая клиника, которая работает уже долгое время. Здесь пациент может пройти полную диагностику на 3D-томографе, который предоставляет всю рентгенологическую информацию о состоянии зубов и зубочелюстной системы. Только после этого мы выстраиваем план лечения пациента. Допустим, если необходима имплантация, мы проводим диагностику, назначаем дополнительные анализы. Если сопутствующие заболевания отсутствуют, проводим процедуру имплантации.

— **С какой системой отбеливания вы работаете? Какое оборудование используете?**

— Мы сертифицированная клиника компанией Philips Zoom. Работаем только с сертифицированным отбеливанием от компании Philips, Zoom 4 (WhiteSpeed). Все оборудование у нас и материалы иностранного производства (США, Германия, Швеция, Италия, Япония). В основном мы используем материалы иностранного производства. Выбираем максимальное качество для наших пациентов.

— **Ваша клиника изначально была нацелена на профилактику. Возможно ли за счет**

профилактических процедур полностью предупредить заболевания?

— Да. Мы вырастили поколение, которое не знает, что такое кариес и проблемы с зубами. Потому что родители их с детства приводили к нам на профилактику. При основании клиники ставилась задача — профилактика на первом месте для предупреждения болезней полости рта. Болезнь лучше предотвратить, чем лечить.

— **Где стажировются сотрудники вашей клиники?**

— Очень много врачей стажировются как в России, так и за рубежом.



ЕЛЕНА ПЛЮС

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СТОМАТОЛОГИИ

+7 (846) 2-777-300, 246-11-03
elenaplus63.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Комплексный подход

Холистический подход в лечении, коррекции зубочелюстной системы с учетом взаимосвязи всего организма



— С какими заболеваниями помимо лечения зубов к вам можно обратиться?

— В нашей клинике присутствуют все направления, которые оказывает обычная стоматология: ортопедическая стоматология, терапевтическая стоматология, детская стоматология, хирургическая стоматология, ортодонтия, пародонтология.

Но благодаря холистическому подходу мы выявляем и устраняем первопричину, которая привела к патологиям (это не про кариес). Учитываем, как это взаимосвязано со всем организмом. При наличии нарушений устраняем их со смежными специалистами: остеопатом, неврологом, отоларингологом. Благодаря этому устраняются такие симптомы, как боли в голове, шее, спине; головокружение, мигрени, дисфункция ВНС; ограничение открывание рта; асимметрия лица; невралгия.

Клиника оснащена диагностическим оборудованием по диагностике верхнечелюстного сустава (аксиография, миография, сонография). Наши специалисты проходят постоянное обучение не только в России, но и за рубежом (США, Германия, Голландия, Италия).

— Каким образом состояние зубов влияет на все остальные органы человека? И, наоборот, как различные заболевания в организме откликаются на зубы?

— Зубочелюстная система тесно связана со всем организмом в целом. Все плоскости, которые проходят через крупные суставы с правой и левой стороны, должны быть параллельны. Это плоскости, проходящие через глаза, уши, плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы. Чем параллельнее эти линии, тем лучше себя чувствует человек. Зубы являются очень важной частью в системе вертикализации. Поэтому прежде, чем восстанавливать прикус, мы оцениваем общее состояние, вариант компенсации, в котором находится пациент, достигаем баланса во всем теле. То есть снимаем

На приеме у большинства стоматологов диагностика состояния зубов и их лечение проводятся изолированно от всех остальных процессов в организме человека. При этом зубочелюстная система тесно связана со всем организмом. Основатель стоматологических клиник «Юдент» Юлия Афанасьева рассказала о взаимодействии зубочелюстной системы и всего организма.

нагрузку с позвоночника, с опорно-двигательной системы, с глаз. И только после стабилизации процесса мы начинаем заниматься зубочелюстной системой — исправляем окклюзию.

— В каком направлении вы работаете в детской стоматологии? Какого результата можете добиться?

— Детской стоматологии уделяется особое внимание, поскольку именно в раннем возрасте возможно устранить причины, которые ведут к неправильному росту лицевого скелета, сколиозу, плоскостопию. Такая работа проводится стоматологами совместно с другими специалистами: отоларингологами, логопедами, остеопатами, ортопедами.

Традиционный подход в детской стоматологии: «Приходите позже, когда про-

режутся зубы». Но ждать нельзя! Это наш принцип: нужно с ранних лет (начиная с четырех — пяти лет) активно применять миофункциональное лечение, которое корректирует рост лицевого скелета.

Есть два типа роста — горизонтальный и вертикальный. Вертикальный тип роста — это патологический, когда нижняя челюсть смещается вместе с языком назад, дыхательные пути сужаются. В этом случае голова уходит вперед, нагружая позвоночник, плечи также автоматически уходят вперед, так и возникает сутулость. Это защитная функция организма на сужение верхних дыхательных путей. Ведь организму нужен воздух!

Горизонтальный тип роста лицевого скелета — это баланс всей опорно-двигательной системы. При горизонтальном типе роста соблюдаются принципы золотого сечения,

и мы наблюдаем здоровье и красоту. Красивый человек — здоровый человек.

В самом раннем возрасте необходимо выявить первопричины, которые привели или могут привести к нарушению формирования прикуса. К таким причинам относятся родовая травма, неправильные привычки, неправильное глотание и дыхание. Первый специалист, который корректирует нарушение прикуса, это остеопат. У остеопатов есть аксиома: то, что делает остеопат в первые шесть часов жизни, потом это делают три месяца. Начиная с трех лет включается стоматолог с помощью миофункциональных аппаратов, миофункциональных терапевтов, формируется правильная функция. Правильная функция (дыхание и глотание) формирует правильный лицевой рост.

Мы являемся единственными представителями в Самаре, кто прошел обучение по гнатопостурологической системе Планаса у первоисточника (Испания). Эта система позволяет воздействовать через верхнюю, нижнюю челюсть на весь позвоночник. Все лечение начинается совместно с остеопатом. Он устраняет напряжение, которое присутствует в организме, и мы тут же фиксируем с помощью аппаратов правильное положение. Зубы являются таким замком, на котором все фиксируется. Это одно важное звено, которое имеет колоссальное значение. Моя любимая фраза — зубы стучат по позвоночнику. Если присутствует нисходящая проблема, то остеопат без стоматолога ничего сделать не может. То есть остеопат сможет устранить, например, боль, но на какое-то время. Затем проблема возвращается.

— Каких результатов вы добились с помощью комплексной коррекции?

— Такое лечение дает стабильный результат. Отсутствие рецидивов после ордонтического лечения, устраняется мышечное напряжение, уходят боли, возвращаются силы, нормализуются обменные процессы, улучшается зрение, исчезают аденоиды, нормализуется речь, дикция, повышается успеваемость в школе, нормализуется гормональный фон, повышаются самооценка и качество жизни человека.



Самара,
ул. Гагарина, 26 | ул. Мяги, 24а
+7 846 260-10-84
+7 919 806-84-85
udent163.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

KOMMERSANT.RU

BUSINESS GUIDE ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ К ГАЗЕТЕ **КОММЕРСАНТЪ**



РЕКЛАМА



**ФИТНЕС-КЛУБ
В LOTTE HOTEL SAMARA**



BLACK DIAMOND

LOTTE HOTEL SAMARA, УЛ.САМАРСКАЯ, 110

E.: SALES@BLACKDIAMONDFITNESS.RU T.: +7 (846) 977-7745 WWW.BLACKDIAMONDFITNESS.RU