

30 АПРЕЛЯ 2021

Коммерсантъ *стиль*

Тематическое приложение
к газете «Коммерсантъ»

antidote



Ювелирный дом CHAMOVSKIHN

г. Екатеринбург | КД «Тихвинь», ул. Сакко и Ванцетти, 99 | ТЦ «Покровский пассаж», ул. Розы Люксембург, 4
тел. 8 800 234 99 22 www.chamovskikh.com [chamovskikhj](https://www.instagram.com/chamovskikhj)

CHAMOVSKIKH

JEWELLERY HOUSE



ПАРЮРА «КАМБОДЖА. АНГКОР-ВАТ»
С АВСТРАЛИЙСКИМИ ОПАЛАМИ, БРИЛЛИАНТАМИ И ЖЕМЧУГОМ



Наведите камеру
вашего смартфона
на QR-код

СЛОВО РЕДАКТОРА

Весна — это, как известно, время обновления и подготовки к летнему сезону, который всегда являлся отличным мотиватором и для женщин, и для мужчин критично взглянуть на себя в зеркало, всерьез задуматься о своем внешнем виде и о том, как в короткие сроки сделать максимум, чтобы радоваться своему отражению. Для достижения столь амбициозных целей зачастую в ход идут совершенно разные средства — порой необдуманные и очень опасные. Несмотря на то, что эта довольно распространенная сезонная тенденция никуда не исчезла, в последнее время тренд заботиться о своем внешнем виде, здоровье и самочувствии не спонтанно (для эффектного выхода на пляж или, скажем, ослепительного появления на новогоднем ужине), а вполне системно с каждым годом набирает обороты. Поэтому, даже если вы вдруг задумали поменяться в лучшую сторону именно этой весной, стоит узнать, как сделать это комфортно, с максимальной пользой для организма и в оптимальном для себя режиме. Именно с этой целью был создан этот номер, собравший множество экспертной информации в области красоты и здоровья. Последние исследования и технологии в области anti age, новейшие косметические средства, современные подходы к рациональному питанию и БАДы, лучшие фитнес-методики — все это действительно призвано не только сохранять молодость и красоту, но также дарить энергию и менять к лучшему качество жизни. Стоит только попробовать и начать практиковать. Осознанно и на регулярной основе.



МАРИНА АРХИПОВА



- 01 Универсальная кисть для нанесения пудры, Dior Backstage, Dior
- 02 Лак для губ Shinissimo, Dolce & Gabbana
- 03 Палетка теней для век Bronze Eloise, Christian Louboutin Beauty
- 04 Парфюмерная вода On The Beach, Louis Vuitton
- 05 Парфюмерная вуаль для тела и волос Coco Mademoiselle, Chanel
- 06, 07 Румяна Rose Hermes Silky Blush и чехол для пудреницы Pommette, Hermes

“Чистая энергия.”

CLARINS

Live beautifully

Растительный комплекс
[GLOW PLUS COMPLEX]
Экстракт косточек
барбадосской вишни
+ органический
экстракт ягод годжи
+ экстракт паприки
+ органическое масло
абрикосовых косточек.

CLARINS
PARIS

Extra-Firming Energy

Crème jour éclat vitaminé, fermeté, anti-rides
Radiance-boosting, wrinkle-control day cream

Toutes peaux – All skin types

86%
ЖЕНЩИН
ПОДТВЕРЖДАЮТ
ЗАМЕТНОЕ
ПОВЫШЕНИЕ
ТОНУСА КОЖИ*

Новинка Extra-Firming Energy

Регенерирующий дневной крем с эффектом
сияния для любого типа кожи

Дневной крем на основе 12 экстрактов растений и суперфудов оказывает одновременно
антивозрастное и тонизирующее действие, моментально наполняя кожу энергией.
Кожа становится заметно более гладкой, упругой и сияющей.

WWW.CLARINS.RU

Live beautifully — Делайте жизнь прекраснее
Extra-Firming Energy — Экстра-Фёрминг Энерджи
[GLOW PLUS COMPLEX] — Глоу Плюс Комплекс

* Исследование удовлетворенности потребителей при участии 105 женщин в течение 28 дней. SYRES,
Франция, 2020.

ООО «КЛАРАНС», 105064, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 9, эт. 10, пом. II, ком. № 3, ОГРН 1057746424306

Реклама

6 ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТОВ

Смарт-устройства и технологии
в индустрии красоты

8 МАНИФЕСТ
МИНИМАЛИЗМА

Что такое микродозинг

9 ИГРА НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

Юлия Франгулова о главных
тенденциях эстетической
индустрии

10 ГОНКА РАЗОРУЖЕНИЯ

Медицина, фармакология
и фитнес в борьбе против
старения

14 НЕ ВСЕ СРАЗУ

Основные ошибки начинающих
в спорте

16 НА ПИКЕ КРАСОТЫ

Что приготовили бьюти-
пространства к высокому сезону

18 В ДУХАХ ИСКУССТВА

Зачем коллекционируют
ароматы

На обложке

Фотограф
Анна Козленко
Модель Настя М. @
lilamodel
Продюсер
Лада Арзуманова
Платье Alena
Akhtmadulina
Макияж Эрнест
Мунтаниоль —
ведущий визажист
Chanel в России и СНГ

Палитра теней
Les 9 Ombres
(Quintessence №2)
Увлажняющая помада-
блеск для губ Rouge
Coco Flash (52)
Увлажняющий бальзам-
стик Baume Essentiel
(Sculpting)
Пудра для лица Poudre
Universelle Libre (20)
Объемная тушь
для ресниц Le Volume
Revolution de Chanel (10)
Стойкий гель для бровей
Le Gel Sourcils de Chanel
(Brun)
Румяна для лица
Joues Contraste (86)
Все — Chanel

Прическа
Иван Иванов,
творческий партнер
L'Oreal Professionnel



Франсуа Нарс представил
новую лимитированную
коллекцию макияжа, которую
посвятил своей матери
Клодетт: Claudette Nars —
это воплощение ностальгии
по Парижу 1970-х, городу
ее молодости. В коллекцию
вошли помады четырех
оттенков, румяна и палетка
теней для глаз с разными
покрытиями: от матового
до сияющего. Футляры
средств украшены бабочками,
сердцами и звездами.



Восстанавливающая
сыворотка для кожи
вокруг глаз Eye R Repair
из коллекции Guerlain
Abeille Royale основана
на технологии BlackBee Repair
Technology, объединившей
чистый пчелиный
мед с острова Уэссан,
натуральные полимеры,
замедленно подтягивающие
кожу, и комплекс из трех
растительных экстрактов
(имбирь зерумбет, кофеин
и розмарин) против темных
кругов и отеков.



«Умный» гаджет BEAR
шведского бренда FOREO
предлагает новый способ
подтянуть овал лица
и улучшить состояние кожи.
Для этого используются
микротоковые сферы, которые
разгоняют обменные процессы
и запускают синтез коллагена
и эластина. Девайс оснащен
массажной пульсацией
T-Sonic для выравнивания
цвета лица и технологией
Anti-Shock System, которая
измеряет устойчивость
кожи к электричеству
со скоростью 100 раз в секунду
и автоматически регулирует
интенсивность тока.



Курс My Period — La Cure
от Payot, разработанный
для ухода за кожей
в период менструации,
состоит из девяти ампул-
монодоз с сыворотками.
Ампулы разделены на три
группы, соответствующие
разному состоянию кожи
в критические дни.



Новая линия средств для волос
АМО появилась в салонах
красоты Aldo Coppola. В основе
продуктов лежит комплекс
АМО Rebuild, включающий
активные ингредиенты
и антиоксиданты, а также
красный средиземноморский
апельсин, комплекс
из бурых водорослей, масло
камелии и растительные
микропротеины,
направленные на поддержание
и восстановление
поврежденных, тонких
и ослабленных волос.



16+

тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» стиль.antiage.урал | Редакция Екатеринбург: генеральный директор АО «Коммерсантъ» в Екатеринбург *марина архипова* | главный редактор *марина архипова* | автор макета *анатолий гусев* | корректура *ксения генрих* | верстка *маша кетова* | рекламная служба *елена подчиненова* | e-mail: reklama2@kommersant-ural.ru. Редакция Москва: редактор *ирина кириченко* | главный художник *татьяна сидорова* | билд-редактор *мария лобанова* | текст-редактор *анна шафран* | выпускающий редактор *екатерина елисеева* | корректура *елена вилкова* | верстка *константин шеховцев*, *елена богопольская*, *татьяна еремеева*, *марина заботкина*, *игорь киришин*, *ирина романовская* | рекламная служба *надежда ермоленко* тел. (495)797-6996, (495)926-5262 | Адрес издателя и редакции: 620026, г. Екатеринбург, ул. М. Горького, 65, тел. (343) 287-37-05. АО «Коммерсантъ». Учредитель АО «Коммерсантъ» Тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: ПИ № ФС77-76923 от 11.10.2019 г. Типография «Лазурь», Свердловская область, г. Реж, ул. П. Морозова, 61, г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 87, тел. (343) 227-23-23, www.lazurprint.ru, тираж: 8000, распространяется бесплатно.

leika

FLOWERS

8 961 770 10 00 @leika.flowers



ИНСПЕКТОР ГАДЖЕТОВ

Смарт-устройства
и технологии
в индустрии красоты

Дарья Козачок |

Новые гаджеты частично заменяют косметолога и стилиста. Возможно, они не делают жизнь проще, зато делают наш выбор косметики и средств по уходу более рациональным и обоснованным. «Ъ-Beauty» рассказывает о самых интересных разработках.



СМАРТ-МАСКА DR.DENNIS GROSS

Устройство Skincare SpectraLite создано при участии американского дерматолога Денниса Гросса, который внес весомый вклад в исследование меланомы. Маска работает как аппарат для LED-терапии, воздействуя на кожу красными и синими светодиодами. Красные лучи проникают в разные слои кожи, помогая вырабатывать собственный коллаген. Одновременно запускается процесс разглаживания мелких морщин и общего оздоровления кожи. Синий свет обладает обеззараживающим свойством: убивает бактерии, вызывающие акне, снижает жирность кожи и снимает уже существующие локальные воспаления. Также у марки есть очки, встроенные светодиоды в которых прицельно воздействуют на кожу вокруг глаз.

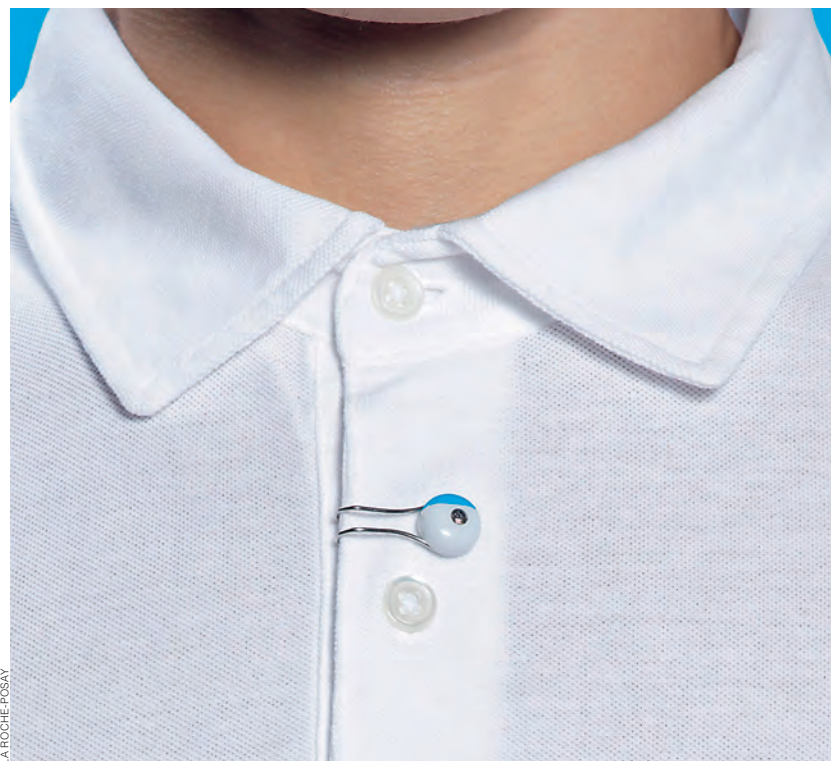
СКАНЕР АНТИОКСИДАНТОВ PHARMANEX S3

Проект американской компании Nu Skin Enterprises, в портфолио которой есть средства для ухода за кожей, бьюти-гаджеты и БАД. Всего за 30 секунд — достаточно приложить ладонь к сенсорной панели — прибор считывает уровень особых иммунных клеток-каротиноидов в коже. Чем их меньше — тем выше уровень окислительного стресса в организме и ниже количество антиоксидантов. Сканер работает по принципу резонансной рамановской спектроскопии. Он направляет на кожу луч синего цвета с такой длиной волны, что фотоны вступают в реакцию с клетками-каротиноидами. В результате такого взаимодействия фотоны становятся зелеными, их количество, которое подсчитывает сканер, будет пропорционально количеству этих клеток. Результат позволяет сделать определенные выводы о состоянии организма — возможно, заставит скорректировать диету или даже изменить образ жизни.



ДОМАШНИЙ ГАДЖЕТ ДЛЯ RF-ЛИФТИНГА BORK

Гаджет D681 стал первым устройством в области косметологии, выпущенным компанией Bork. Производитель гарантирует, что омолаживающую процедуру RF-лифтинга теперь можно провести самостоятельно и не тратить время на визит к косметологу. Прибор D681 точно так же, как профессиональные аппараты, генерирует электрический ток в радиочастотном диапазоне, а его импульсы стимулируют выработку фибробластов в коже, что повышает ее упругость и эластичность. Предусмотрено три уровня интенсивности воздействия, аппарат снабжен универсальной насадкой для лица и шеи. Регулярные сеансы по 20 минут в день и предварительное нанесение сыворотки для лучшего контакта — таковы основные рекомендации разработчиков.



ПРИБОР ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ UV-ИЗЛУЧЕНИЯ LA ROCHE-POSAY

Миниатюрный гаджет My Skin Track Sensor определяет уровень ультрафиолетового излучения. Его придумали инженеры технологического инкубатора косметического гиганта L'Oreal вместе с дерматологами La Roche-Posay, ответственными за формулы солнцезащитных средств Anthelios, и швейцарским дизайнером Ивом Беаром. Устройство крепится на воротнике рубашки, полях шляпы или сумке и позволяет определить необходимую степень защиты SPF — благодаря этому вы не ошибетесь при выборе солнцезащитной косметики. Также сенсор можно синхронизировать с приложением HealthKit, и он будет отправлять на смартфон данные о влажности, пылице растений и уровне загрязненности воздуха.



ПРИНТЕР ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ СЫВОРОТОК P&G

На выставке CES-2019 была представлена система по уходу за лицом Opti Precision против пигментации, инновация американской транснациональной компании Procter & Gamble. Сначала с помощью светодиодного (LED) датчика гаджет проводит диагностику кожи, выявляя участки с максимальной концентрацией меланина. Точность ювелирная: встроенная камера делает 200 снимков в секунду, а мини-компьютер анализирует их и определяет степень накопления пигмента, форму и размер пятен. Затем принтер Micro Serum Jet с меткостью снайпера выпрыскивает корректирующую сыворотку из термических струйных иголок, которых в устройстве больше сотни. Opti Precision позволяет добиться однородного тона кожи, осветляя пигментные пятна и при этом не затрагивая здоровые ткани.



«УМНАЯ» НОЧНАЯ МАСКА Z.KUDRINA

Известный московский косметолог Зинаида Кудрина больше 20 лет назад разработала технику моделирующего массажа лица элэронами из серебра 999-й пробы. То нагревая, то охлаждая инструменты, она поднимает ими ослабленные мышцы, вытягивает скулы, заново лепит овал и разглаживает морщины. Методика легендарная: свои лица ей доверяют Екатерина Андреева, Алиса Хазанова, Полина Киценко. Новых пациентов Зинаида Кудрина уже давно не берет, но недавно запустила линию омолаживающих аксессуаров для лица и тела Z.Kudrina, один из которых — ночная маска. На шелковую основу маски, похожей на шлем, нанесено нанопокрyтие все того же серебра 999-й пробы. Согласно методике, серебро стимулирует синтез гиалуроновой кислоты, активизирует обменные процессы, обновление волокон коллагена и эластина, снимает воспаления. Маску нужно носить ежедневно 60–90 минут после процедур по вечернему уходу за лицом, курс займет 28 дней. Для заметного эффекта лифтинга, повышения упругости кожи и укрепления овала лица косметолог рекомендует проводить три-четыре курса в год.



НОВАЯ ЛЕГЕНДА

Интегральный антивозрастной курс Sisleya La Cure создан для полного восстановления и обновления кожи всего за 4 недели.

КОНЦЕПЦИЯ времени всегда занимала центральное место в ДНК французского бренда-аристократа Sisley. Созданная более полувека назад одной из самых знаменитых благородных фамилий Франции, семьей д'Орнано, эта марка зарекомендовала себя не только как идеальное воплощение концепции люкса, но и как бренд, который отказался от любых временных ограничений в своем стремлении к совершенству. Так, в лаборатории Sisley 10 лет посвятили научным исследованиям, приведшим к созданию в 1999 году первого на рынке глобального антивозрастного ухода за кожей — крема Sisleya Global Anti-Age. Его появление стало поворотным моментом в области омолаживающих средств, а инновационная формула, которая содержит более 50 активных ингредиентов, сделала Sisleya Global Anti-Age поистине легендарным средством.

Время шло, и в 2016 году бренд выпускает крем Sisleya L'Intégral Anti-Âge — усовершенствованную версию предшественника, на этот раз созданного с учетом третьего измерения старения кожи — поведенческого. Исследования в области эпигенетики, которые легли в основу обновленной версии, привели к еще более впечатляющим результатам и закрепили успех бренда Sisley Paris на мировом рынке.

В 2020 году, вдохновившись крупным научным открытием в области медицины, отмеченным Нобелевской премией, научно-исследовательский центр Sisley предложил воздействовать непосредственно на

ресурс молодости кожи. В результате был выпущен абсолютно инновационный продукт, направленный на клеточное обновление на уровне митохондрий, — четырехнедельная антивозрастная программа Sisleya La Cure, предназначенная для полного перезапуска фундаментальных клеточных механизмов.

Митохондрии, находящиеся в самом центре клетки, являются основным источником клеточной энергии, получаемой путем преобразования поступающих питательных веществ, и играют главную роль в обеспечении правильного функционирования клеток. Новая формула Sisleya La Cure воздействует непосредственно на механизмы, ответственные за производство клеточной энергии, и оптимизирует жизненный цикл клетки. В основу программы положен принцип восстановления клеток кожи за 4 недели. Именно поэтому курс Sisleya La Cure рассчитан на применение в течение точно такого же срока.

Благодаря накопленным знаниям и неограниченным возможностям Sisley в области фитокосметологии формула Sisleya La Cure представляет собой уникальное сочетание растительных экстрактов и эфирных масел, а выверенная концентрация и дозировки ингредиентов обеспечивают взаимодополняющее воздействие на три ключевых уровня энергетического цикла клетки: защиту, восстановление, а также устранение поврежденных митохондрий. Через 4 недели использования Sisleya La Cure кожа восстанавливает свою плотность, эластичность и сияние. По окончании курса происходит полное обновление и восстановление, а кожа выглядит заметно ярче и моложе*.



Четыре шага к возрождению кожи

- ☑ **ПРОБУЖДЕНИЕ:** с первой недели применения Sisleya La Cure кожа пробуждается, восстанавливается качественное производство клеточной энергии
- ☑ **ДЕТОКС:** со второй недели начинается фаза полного восстановления и устранения поврежденных митохондрий. Целостность клетки и ее способность к регенерации восстановлены
- ☑ **УКРЕПЛЕНИЕ:** с начала третьей недели курса кожа становится более эластичной, подтянутой, она наполняется жизненной силой
- ☑ **ВОЗРОЖДЕНИЕ:** четвертая неделя — завершающий шаг курса — закрепление результатов, полученных за предыдущие недели. Происходит полное восстановление всех жизненных сил и функций клеток

*Во время курса рекомендуется не пользоваться другими сыворотками.

МАНИФЕСТ МИНИМАЛИЗМА

Что такое микродозинг

Мария Чекалина |

ПОМНИТЕ, сколько раз Николь Кидман обвиняли в злоупотреблении ботоксом? Видимо, ее врач поздно узнал о существовании микроботокса.

«Микроботокс» — условное название методики инъекционного введения ботулотоксинов (ботокс, диспорт, ксеомин) в малых дозах. В сфере эстетической косметологии эта техника применяется давно, но особую популярность обрела в последние пару лет. Спросу способствует общая тенденция: курс на бьюти-минимализм, естественность внешнего вида и осознанный подход к жизни. Взять хотя бы корейский тренд Skip Care, который в 2019 году пришел на смену десятиступенчатой системе ухода. Skip Care означает, что вы посадили свою косметичку на диету, и теперь у вас меньше «банок» на полке в ванной — благодаря многофункциональности каждого средства ухода. Пусть одна сыворотка сразу и увлажняет, и борется с пигментацией, а дневной крем будет с фактором защиты от солнца. Тогда на коже вместо десяти средств окажется три или пять. Подобный подход практиковали и раньше, например в Швеции марка Verso, чья концепция: минимально необходимый набор средств ухода. Но теперь до аскетизма дошли такие бьютиголики, как Корея и даже Россия. Около года назад на рынке появился российский бренд Beauty Minimalist, предлагающий базовый ассортимент для ванной: шампунь, кондиционер, гель для душа, крем для тела — все в простых, эстетически привлекательных упаковках. Этаким микродозам ухода и красоты.

Само слово «микродозы» чаще употребляется в разговорах о биохакерах из Кремневой долины и об их экспериментах с наркотическими веществами в малых дозах. Тоже своеобразная тенденция, родом из Америки. Экспериментаторы, сокращая объем вещества, избегают основного эффекта — сильного наркотического воздействия на психику. Микродозы психоактивных препаратов они используют для повышения продуктивности работы мозга и борьбы с депрессией, хро-



нической тревожностью, синдромом дефицита внимания.

В косметологии тренд затронул сферу инъекций, а именно ботулотоксинов. «Микродозы ботокса набирают популярность, потому что подобные инъекции помогают устранить заломы и морщины на лице за счет расслабления мышцы, позволяя сохранить природную мимику», — рассказывает заведующая отделением косметологии, дерматолог-косметолог The Platinental Анна Смирнова. — Запрос существовал и раньше, но сегодня таких пациентов становится все больше. Людям хочется выглядеть естественно, а не быть похожими на закачанные филлерами и ботоксом лица из нулевых». Или на Николь Кидман трехлетней давности. «Большой плюс таких микродоз в том, что морщины разглаживаются, но мимика пациента не парализована. Особенно это ценно для актрис, телеведущих и всех, кто работает лицом», — объясняет врач-дерматолог, врач-косметолог клиники эстетической медицины и косметологии LITO Medical

Мила Парсян. — Но есть и минусы. Эффект ботокса длится недолго, два-три месяца. Приходится слишком часто повторять инъекции, что может привести к возникновению устойчивости к препарату у пациента. Поэтому рекомендуется делать перерыв между инъекциями хотя бы в полгода». Или сменить препарат. «Ксеомин — препарат с большей степенью очистки, поэтому он не дает эффекта резистентности организма», — рассказывает Анна Смирнова. — Его можно колоть раз в три-четыре месяца».

Важно понимать, что у каждого врача свое понимание термина «микроботокс», который также называют «мезоботоксом» и baby botox. С одной стороны, это классические инъекции ботулотоксинов, но в меньших дозах. Они применяются для коррекции морщин, и препарат вводится в мышцу, чтобы ее расслабить. С другой стороны, есть принципиально иной способ применения и введения — подкожные инъекции. В этом случае ботулотоксины спасают от излишней жирности кожи лица, купероза, сальности кожи головы,

то есть их мишенью являются не мышцы, а сальная железа или сосуды. Такие инъекции помогают при лечении акне и продлевают период ремиссии при розацеа. Препарат распределяется поверхностно, диффузно, вколов больше — как при мезотерапии. «Кроме того, мезоботокс хорошо справляется с такими проблемами, как мелкие морщины курильщика вокруг рта», — делится Мила Парсян. — И подходит для тех пациентов, у кого классический способ введения ботокса в зоне вокруг глаз вызывает опущение верхних век, лба или отечность. Плюс ботулотоксины можно разводить нестандартно, совмещая их с мезотерапевтическими коктейлями — чтобы заодно увлажнить кожу. Например, я в своей практике применяю такое сочетание, как ботулотоксин с препаратом NCTF Filorga (в его составе — гиалуроновая кислота, витамины, аминокислоты). Такой коктейль не вызывает отека, хорошо увлажняет кожу, подходит для пациентов любого возраста; прекрасен для использования в области шеи — там есть мелкие морщины, но нельзя полностью расслаблять мышцы. Мезоботокс спасает. Кожа становится гладкой, и в то же время мышца частично сохраняет свою подвижность».

Кроме того, существуют техники, когда ботулотоксин смешивают с гиалуроновой кислотой. «Получается волшебный коктейль под названием „гиалутокс“, — рассказывает врач-дерматовенеролог, косметолог, трихолог, медицинский директор клиники Remedy Lab Софья Пахомова. — Такая техника подойдет пациентам с мелкоморщинистым типом лица и людям с жирной обезвоженной кожей. По действию гиалутокс можно сравнить с пролонгированной биоревитализацией и разглаживанием мимических морщин в одной процедуре. Эффект — сияющая глянцевая кожа».

Микродозы ботокса — это прекрасный способ избавиться от морщин, сократить воспаления, подчеркнуть молодость и свежесть лица так, чтобы никто не назвал вас жертвой красоты. Ваше естественное выражение лица и подвижная мимика — гарантии успеха.

ИГРА НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

ПОКА КРАСОТА спасает мир, красоту спасает превентивная медицина. О главных тенденциях эстетической индустрии и о том, для чего объединяться с другими клиниками, рассказала **Юлия Франгулова**, генеральный директор сети клиник лазерной косметологии и пластической хирургии «ЛИНЛАЙН», основатель и соучредитель Национальной ассоциации клиник эстетической медицины (НАКЭМ).

— Какие принципиальные изменения произошли в индустрии красоты за последние годы?

— Главный тренд — это поворот от кукольной внешности в сторону естественности, уход от так называемого «матрешка-стайл» — гипертрофированно увеличенных губ и скул, ставших, к сожалению, визитной карточкой российских красавиц. Слава богу, это уходит в прошлое. Сейчас большинство людей обращаются к тому специалисту (будь то косметолог или пластический хирург), который сделает следы вмешательства максимально незаметными.

Второй тренд — это экономия временного ресурса. Сейчас редко можно встретить потребителя, который готов тратить много времени на восстановление после процедур. Большинство хочет получать качественную услугу максимально быстро и с минимальным сроком реабилитации.

И, наконец, третий очень важный тренд — развитие интегративной медицины, то есть системного, комплексного подхода к вопросу сохранения красоты и здоровья. Очевидно, что просто поставить ботокс или добавить филлеры в скулы — это не решение возрастного вопроса, а всего лишь отсрочка неизбежного. Правильная косметология движется в сторону сотрудничества с многопрофильной медициной. Только работая в тандеме с генетиками, эндокринологами и другими специалистами, мы можем говорить даже не об anti age, а о prevent age — превентивной медицине.

— Каким образом концепция prevent age реализуется на базе косметологических клиник? Что получает клиент?

— Внедрение концепции prevent age — это сложная и дорогостоящая тема. С одной стороны, это, конечно, технологии, но прежде всего это высокопрофессиональные специалисты. Подготовка таких людей — ключевой момент в этом процессе. Для того чтобы вырастить такого врача, надо очень серьезно подходить к процессу обучения, посещать зарубежные программы. Как правило, на возвращение специалиста такого профиля необходимо

потратить порядка двух лет. Это редкая специальность, таких врачей клиника должна холить и лелеять. Одна из глобальных целей, которая стоит передо мной в обозримом будущем, — довести концепцию prevent age до стопроцентного присутствия во всех клиниках. И вырастить как можно больше специалистов, которые качественно и грамотно смогут реализовывать этот подход. Сейчас эта концепция у нас пока представлена только в двух клиниках: одной московской и одной екатеринбургской. Пациент получает там специализированную консультацию, которая обязательно включает генетическое тестирование, клинический минимум анализов и исследований. И дальше, уже на основе полученных данных, разрабатывается индивидуальная программа профилактики. Без персонификации добиться эффективных результатов и сохранить естественную красоту практически невозможно.

— Каким образом уживаются между собой две тенденции — принятие своего возраста и стремление отсрочить старость?

— Я не вижу здесь диссонанса. И то и другое необходимо человеку. Если он естественное старение воспринимает как норму и ему не хочется никаких серьезных вмешательств, тема prevent age как раз хорошо сюда вписывается. Все, что направлено на оценку рисков и профилактику, потом окупается сторицей и серьезно улучшает качество жизни.

— Какие технологии, процедуры, на ваш взгляд, прошли испытание временем и вы никогда не откажетесь от них? Есть ли яркие новинки?

— С учетом моего 22-летнего опыта работы в этой отрасли могу сказать, что каких-то мегаинноваций нет уже достаточно давно. В сфере инъекционных препаратов время от времени появляются интересные новинки, а вот аппаратные методы практически не претерпевают изменений. Поэтому я, например, никогда не откажусь от нашей процедуры ResoSMA для лица и тела. Это лазерная методика, которая дает истинное омоложение, вызывая естественную регенерацию тканей. Второй фаворит, проверенный временем, — это, конечно, препараты на основе ботулоток-

сина. Из новинок за последние три года хорошо зарекомендовала себя на практике VASER-липосакция. Это ультразвуковая липосакция, которая, в отличие от классической, позволяет заниматься также липомоделированием.

— Какие уроки преподнесла пандемия?

— Удивительно, но именно в пандемию все большее количество участников рынка начали приходить к пониманию того, что нам нужно держаться вместе. Сеть «Линлайн» стала в 2019 году инициатором и соучредителем Национальной ассоциации клиник эстетической медицины, которая вела активную работу во время пандемии. Мы проводили вебинары с экспертами в области медицинского права, управления изменениями для оказания информационной поддержки руководителям клиник: делились оперативной информацией о режимах работы в разных регионах, изменениях в нормативно-правовых актах субъектов РФ, давали экспертную аналитику происходящего с экспертами рынка, обеспечивая коллег со всей страны самой достоверной и необходимой в период неопределенности информацией. Благодаря этому удалось консолидиро-

вать основных игроков рынка эстетической медицины, сначала столичных, затем и региональных, которые объединились для развития отрасли. Месяц назад Ассоциация получила статус саморегулируемой организации, что позволяет защищать интересы легальных игроков, которым сейчас приходится нелегко.

— Конечный потребитель также останется в выигрыше?

— Конечно! Одной из главных наших задач является борьба с участниками «серого» рынка, оказывающими медицинские услуги без лицензии, с использованием нелегальных препаратов, которые зачастую наносят вред здоровью. От имени НАКЭМ подан ряд инициатив, в том числе в комитет по охране здоровья ГД РФ, об увеличении мер ответственности за оказание медицинских услуг без лицензии по ст. 14.1 КоАП до 300 тыс. рублей (максимальный штраф сейчас — 2500 рублей). Эксперты Ассоциации принимают активное участие в разработке профессиональных стандартов и нормативов. Благодаря этому потребитель в итоге получит дополнительную гарантию качества и безопасность.

Беседовала Архипова Марина

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 массажа. 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 — это высокотехнологичная диагностика, 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».

Таблетки от старости



из личного архива

РАССКАЗЫВАЕТ Наталия 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, Наталия 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, а 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 с 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 приходилось 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, витамины, 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 прочитать 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 удастся 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 омегу-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 омегу-3 главным европейским производителям. Поэтому и в дорогой банке швейцарской омеги-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».



Наталия Волкова,

основатель и главный врач клиники красоты и молодости MERVE, к.м.н, дерматолог, косметолог

Мы живем в такое время, когда приходится решать много задач. Для этого требуются огромные физические и эмоциональные ресурсы. Поэтому мое главное правило — очень бережное отношение к своему образу жизни. Первое — это правильный сон. Я всегда ложусь спать до 23.00, потому что с полуночи до двух часов ночи вырабатывается гормон мелатонин, который помогает наладить работу всех систем организма. Не будет мелатонина — дисбаланс неизбежен. Второе — водно-питьевой режим. Просыпаясь, первое, что я делаю, — пью воду. Обязательно выпиваю в течение дня полтора литра воды. Да, об этом правиле все знают, но о регулярности часто забывают. Есть в моем ежедневном рационе еще один любимый напиток — чай с имбирем, куркумой и лимоном. Мы предлагаем его и гостям нашей клиники.

Третье — я на полгода отказалась от сладкого и мучного. И могу сказать, что чувствую невероятную легкость и бодрость. Даже в конце недели я полна сил и энергии. Очень важна микронутриентная поддержка. Это, прежде всего, Омега 3, витамин D, поливитаминные комплексы. И, конечно, регулярный спорт. Но если раньше я была поклонником силовых тренировок, то сейчас открываю для себя новые варианты. Сегодня это для меня сочетание тренажерного зала с йогой. Медитации — духовные практики, которые позволяют привести ум в порядок, дают нам верный фокус внимания и правильным образом распределяют энергию, — также совершенно необходимы. Для меня это работа и на текущее состояние, и на результат — на то, чтобы наслаждаться каждым моментом жизни.



ПРЕСС-СПУЖКА SUN RESORTS

Творение природы



Татьяна Заводовская,
фаундер кафе осознанного питания
«Мы есть», сооснователь бегового клуба
«Матча и патчи»

«Мы есть» — проект, миссия которого приучить как можно больше людей есть полезную пищу — овощи. Многие ошибочно полагают, что, пропагандируя здоровый образ жизни, мы призываем людей бездумно худеть и садиться на диеты. Сразу оговорюсь, что это не так. Я противник диет, я считаю, что осознанное питание — это стиль жизни и внедрение полезных привычек. ЗОЖ невозможно навязать, им можно только «заразить», показывая преимущества этой поведенческой модели исключительно на собственном примере. Это мое правило. Когда люди видят, что я сама активно занимаюсь спортом и употребляю овощи, они понимают, что это работает, — вдохновляются и тоже начинают менять свою жизнь к лучшему. Есть несколько простых советов, которыми я могу поделиться, чтобы значительно повысить качество жизни, наполниться энергией и сохранить бодрость духа и оптимизм.

Во-первых, необходимо пить много воды — с самого утра и в течение всего дня. Во-вторых, обязательно завтракайте, это самый важный прием пищи. Исключите поздние ужины, ведь еда — это энергия, а ночью энергия нам не нужна. Добавляйте овощи и зелень в каждый прием пищи. В-третьих, обязательно двигайтесь и наблюдайте, сколько вы проходите в день! И учитесь правильно дышать. В этом отличным подспорьем может быть йога. Высыпайтесь! Сон — это наша молодость и красивая кожа, а вот регулярный недосып формирует склонность к перееданию. И, наконец, общайтесь с позитивными людьми! Найдите группу поддержки, такую, например, как наш беговой клуб #матчаипатчи.



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



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 заниматься, чтобы чувствовать себя лучше, я советую начать с любого. Стого, 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 тренировочный режим, тем быстрее достигнете цели.

Итак, с чего начать? Организм нетренированного человека не может ни

ускоряться, 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 сорок, 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, а 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».



ГЛАВНЫМ ОМОЛАЖИВАЮЩИМ
видом фитнеса остается работа
в тренажерном зале

СПА-КУРОРТ В ГОРОДЕ

Или быстрый способ
подзарядить внутреннюю
батарею



Юлия Безель, врач-физиотерапевт
клиники «УГМК-Здоровье»

НЕИЗМЕННЫЕ спутники каждого жителя мегаполиса — спешка, плотный график, хронический стресс и усталость. Если до отпуска еще далеко или нет возможности уехать, а восстановиться и отдохнуть важно прямо сейчас, на помощь придет «Спа-курорт в городе: отдых и восстановление».

Новая программа клиники «УГМК-Здоровье» позволяет за короткий срок — всего 2 дня — ощутить мощный прилив сил благодаря ежедневным массажам и спа-процедурам.

Все устроено как на курорте: гости живут в уютных номерах, окна которых выходят на парк, где можно гулять в свободное время. Есть как одноместное, так и двухместное размещение, а значит, на отдых вместе могут отправиться супруги или друзья. Порадует и пятиразовое питание — авторское меню разработал ведущий диетолог клиники.

В программе дня приятные уходовые и спа-процедуры: общий массаж, терапевтические сеансы в спа-капсуле, душ Шарко и гидромассаж в премиальной ванне Кара-

кала (именно такие стоят на всех известных мировых курортах). Спа-ванна позволяет выбрать из 11 программ ту, которая подходит именно вам: расслабляющий, спортивный, антицеллюлитный, интенсивный массаж с проработкой всех мышц тела. Снять напряжение и накопить силы поможет и грязелечение.

— Мы применяем лечебные сакские грязи, расфасованные в индивидуальные пакеты, — рассказывает врач-физиотерапевт Юлия Безель. — Когда человек устает, у него возникают боли напряжения и мышечные спазмы — грязи позволяют их снять. Мягкое тепло, расслабление и морской запах крымских грязей будто перенесут вас в лето.

«Спа-курорт в городе» — это и полноценная оздоровительная программа.

— Мы проводим лечебную озонотерапию, которую можно назвать мощным иммуномодулятором, — рассказывает заведующая терапевтическим отделением Елена Федорова. — Процедура обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами, насыщает кровь кислородом, ускоряет обменные процессы, восстановление и регенерацию тканей.

Результат программы — повышение жизненного тонуса, подзарядка иммунитета, снижение стресса и улучшение внешнего вида. Это качественный отдых и восстановление, которые зарядят внутренние «батареи» на несколько недель вперед.

г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 113
8 800 234 10 03
www.ugmk-clinic.ru

НЕ ВСЕ СРАЗУ

Основные ошибки начинающих в спорте

Ирина Кириенко |

Спорт активно входит в моду. Сегодня даже те, кто еще вчера отрицал пользу тренировок, выбирают кроссовки и спешат в тренажерный зал. Известные тренеры рассказали «Ъ-Beauty», на что нужно обратить внимание, и назвали основные ошибки, которые совершают новички. Итак, если вы начали заниматься спортом, чего точно не стоит делать?



АНДРЕЙ КУПРЕЕВ,
ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ГЕРОЕВ
GYMNASIUM, МАСТЕР СПОРТА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ:

1 Тренироваться без права на отдых
Принцип «Чем больше, тем лучше» в спорте работает далеко не всегда. Организму нужен отдых. Важно уметь восстанавливаться после тренировок и правильно распределять нагрузку на разные группы мышц.

2 Брать за основу тренировочный план из интернета
Очень важно соблюдать правильную технику при выполнении любых упражнений. Для этого необходим контроль компетентного человека — тренера. Неправильное выполнение упражнений может не только снизить эффективность тренировок, но и привести к травмам.

3 Переходить сразу к сложному
Новички часто переоценивают свои силы. Даже очень крепкий внешне человек может получить травму на силовых тренировках из-за слабых суставов. Важно двигаться последовательно и начинать с укрепления суставов. То же самое относится к аэробной и анаэробной нагрузкам. Не нужно стремиться пробежать марафон, едва поднявшись с дивана. За всеми достижениями стоит качественная общая физическая подготовка. С нее и следует начинать.

4 Пренебрегать медицинскими противопоказаниями
Чаше всего этим грешат обладатели лишнего веса, которые начинают бегать по дорожке, не проконсультировавшись с диетологом и кардиологом. Во-первых, это нагрузка на колени (снова вспоминаем про укрепление суставов). Во-вторых, при выполнении кардио важно следить за пульсовыми зонами. Работа в разных пульсовых зонах дает разные результаты: на маленьком пульсе будет гореть жир, а на высоком — тренироваться сердце и выносливость. Важно определить цели и понять противопоказания.

5 Забывать о правильном питании
Когда люди ставят перед собой цель похудеть, они часто забывают насчет основного фактора успеха — питания. Одни просто перестают есть, а другие штурмуют тренажерный зал, но не отказываются при этом от вредной еды. Обе тактики — путь к поражению. Секрет победы — соблюдение количества потребляемых калорий и баланса белков, жиров и углеводов. Тренировки — это всего лишь 20% успеха.

6 Ориентироваться на результаты других
Эту ошибку совершают и новички, и опытные спортсмены. Но для первых ориентироваться на результаты других — верный способ бросить тренировки практически на месте старта. Для тех, кто тренируется для поддержания здоровья, не так важно, какой вес поднимает чемпион мира по тяжелой атлетике или за какое время сильнейшие стайеры пробегают марафонскую дистанцию. Если же цель — победа в крупных соревнованиях, то сравнением результатов должен заниматься тренер.

7 Тренироваться без графика
Свободный график — главный враг спортивного образа жизни. Нет системы — нет результата. Расписание помогает без ущерба совмещать спорт с другими занятиями.

8 Тренироваться в неподходящей одежде и обуви
Речь не идет о покупке профессиональной спортивной одежды и обуви вместе с покупкой абонемента в тренажерный зал. Но базовые правила учитывать нужно: на ногах должны быть кроссовки, а не кеды, а спортивная форма должна отводить влагу от организма и быть удобной.



АНТОН ФЕОКТИСТОВ,
СООСНОВАТЕЛЬ СЕТИ СТУДИЙ
PRO TRENER:

1 Забывать про разминку
Разминка подготавливает организм к основной работе. Если ее не сделать, то могут произойти травмы. Разминка помогает нам поднять частоту сердечных сокращений, то есть пульс, и сердечно-сосудистая система будет готова к нагрузке. Чем длительнее разминка, тем успешнее проходит тренировка. После завершения тренировки нужно тянуться, особенно важно потянуть те мышцы, которые были в работе. Иначе на следующий день будет ощущаться ломота в теле, хуже будет восстановление в целом.

2 Перескакивать с программы на программу
Многие пытаются добиться результата за короткий срок. Но чтобы увидеть работу какой-то определенной программы, нужно, чтобы прошло время. Примерно это четыре-пять недель, так как сначала организм должен адаптироваться под эту программу, и только потом начинает проявляться эффект.

3 Ожидать немедленных результатов
Многое зависит от анатомии и физиологии: кто-то будет чуть быстрее достигать определенных результатов, у кого-то будет получаться медленнее, но адаптация нужна всем. Если человек совсем никогда не занимался, то процесс адаптации может занять по времени до полугода. Если человек молодой, здоровый и раньше чем-то занимался, то он может адаптироваться за три-четыре недели. И только потом можно повышать интенсивность тренировок. Либо увеличивать веса, либо делать больше подходов. Торопиться здесь не надо. Не нужно на каждой тренировке увеличивать вес или менять упражнения, важно постоянство процесса.

4 Не соблюдать питьевой режим
Питьевой режим важен, особенно во время интенсивных тренировок или во время занятий в жаркую погоду, в душном помещении или на высокогорье. Лучше пить понемногу каждые 10–15 минут. Если этого не делать, то может повыситься вязкость крови, и это повышает нагрузку на сердце.

5 Выбирать не те упражнения
Часто новички, которые приходят в зал, видят только свои недостатки и делают упражнения только на ту группу мышц, состояние которых они хотели бы улучшить. Например, мужчины часто делают жим от груди, тренируют бицепс, но при этом они забывают про мышцы ног (это, кстати, самое любимое упражнение у мужчин) либо не развивают мышцы-стабилизаторы. Девушки не любят делать силовые тренировки, так как думают, что будут похожи на качков. Важно давать комплексную нагрузку: и кардио, и силовые упражнения, и растяжку — это ведет к гармоничному развитию.

6 Не соблюдать технику безопасности
Многие относятся к этому слишком поверхностно, считая, что простые упражнения не требуют какого-то особого внимания. Включил YouTube — и вперед. Недавно в Daily Mail публиковали удручающую статистику: после упражнений на скручивание примерно две трети практикующих оказываются в больницах.

7 Двигаться ради движения
Часто новички, которые начинают заниматься самостоятельно, не ставят перед собой цели. Они выполняют движения ради движения, а не ради результата. А цель должна быть всегда.

ПОДМЕНА ПОНЯТИЙ

Растительное молоко против животного

Дарья Богомолова |

Почему мы отказываемся от молочных продуктов и что такое альтернативное молоко.

В ПРОШЛОМ веке единственной альтернативой животному молоку было соевое, сегодня магазины предлагают кокосовое, миндальное, овсяное, рисовое, конопляное и льняное. Все они сильно отличаются друг от друга по вкусу и по-разному производятся. Не только к животному, но и к растительному молоку есть ряд вопросов, однако адепты этичного отношения к природе все чаще делают выбор в пользу последнего.

Коровье молоко и вода

Молочная промышленность наносит огромный ущерб экологии. По данным исследования, которое в 2018 году провели оксфордские ученые, углеродный след от производства одного стакана коровьего молока в три раза больше, чем от такого же объема его растительного аналога. Для выработки литра молока тратится 1 тыс. л воды. Не стоит забывать и про метан (такой же парниковый газ, как CO₂), который выделяют коровы: он в 23 раза сильнее, чем углекислый газ, выделяемый при нагревании атмосферы.

Соевое молоко, леса и пестициды

Соевое молоко — одно из самых высокобелковых. Кроме того, оно обогащено кальцием и витамином B12. Современные исследования показывают, что изофлавоны сои снижают риск развития рака. Есть исследования, подтверждающие высокое содержание гормонов в сое, но гормоны эти в небольшом количестве безвредны для здоровья. Куда хуже глифосат, используемый при выращивании сои. Многие ученые высказываются против этого гербицида и связывают его с развитием рака. Доказательств нет, но это как минимум вызывает вопросы. Еще более очевидная проблема — вырубание лесов вдоль Амазонки под плантации сои.

Миндальное молоко и пчелы

В среднем для одного миндального дерева требуется около 14,5 л воды, но, так как 80% мирового миндаля в настоящее время выращивается в засушливой Калифорнии, расход увеличивается. Из-за спроса на миндаль производство растет с 2000-х годов: осваиваются новые площади, применяются пестициды, а в итоге исчезают пчелы. Только в 2018–2019 годах погибло 50 млрд пчел. В индустрии таких пчел называют коммерческими, предназначенными исключительно для опыления миндальных плантаций. Пчелы — важнейшие участники экосистемы, а без биоразнообразия в монокультуре они не выживают. Получается, что миндальное молоко совсем не веганское.

Кокосовое молоко и эксплуатация труда

Выращивание кокосовых пальм не требует большого количества воды, они растут на Шри-Ланке, в Таиланде, на Филиппинах и в Индонезии. В этом есть и минус: длительная транспортировка напрямую связана с выбросами углеродного газа. Также, согласно исследованию The New York Times, в период с 2007 по 2014 год леса в Индонезии вырубались со скоростью три акра в минуту, чтобы освободить место для кокосовых пальм.

Сбор кокосов — низкооплачиваемый труд: местные получают меньше доллара в день. А некоторые владельцы рощ и вовсе отказываются от людского труда, прибегая к помощи обезьян. Например, в Таиланде есть целые «школы» обучения свинохвостых макаков.

Рисовое молоко и вода

Рис — растение-рекордсмен по расходу воды: для выращивания 1 кг зерна требуется около 3 тыс. л. Вредят экологии и размножающиеся на рисовых полях бактерии, которые способствуют выбросу метана в атмосферу. Наконец, большое количество удобрений загрязняет водные пути. Само рисовое молоко водянистое и недостаточно сбалансированное по составу, чтобы конкурировать с другими видами молока. Но это хорошая альтернатива для тех, у кого аллергия на орехи и непереносимость лактозы. Стоить лишь иметь в виду, что некоторые бренды включают в состав сахар, да и у самого риса высокий гликемический индекс.

Овсяное молоко и калории

Овсяное молоко оказывает самое низкое воздействие на окружающую среду: на выращивание овсу требуется в шесть раз меньше воды, чем миндалю: эта культура в основном выращивается как озимая зерновая и насыщается преимущественно дождевой влагой. Помимо прочего на получение 200 мл (стакана) овсяного молока приходится около 0,18 кг CO₂. Это немного больше, чем при изготовлении миндального молока, но меньше, чем при производстве соевого или коровьего.

Овсяное молоко недостаточно питательное, и некоторые производители добавляют в состав загустители и масла для улучшения текстуры. Именно поэтому его так часто используют для приготовления латте: такое молоко хорошо сбивается. По данным Bloomberg Business, продажи овсяного молока в США выросли в 6,5 раза с 2017 по 2019 год.

Конопляное, льняное молоко и новая ниша

Конопляное и льняное молоко пока относятся к нишевому сегменту. Они еще не получили широкого распространения: и конопля, и лен выращиваются ограниченно. Но семена обеих культур богаты белками и полезными жирами, поэтому в ближайшей перспективе могут стать очень популярными. Конопля — выносливое растение, оно хорошо фильтрует углекислый газ и полностью пригодно для использования (например, для изготовления косметики), поэтому отходов производства практически не остается. В общем, со всей определенностью можно сказать только одно: растительное молоко — прекрасная альтернатива животному в плане экологичности. Какое именно выбирать — решать потребителю. Но в любом случае лучше остановить выбор на брендах, производящих органическую продукцию, частных фермерствах и хозяйствах, которые выступают за устойчивое развитие. Продукция международных марок будет маркирована значком Fair Trade.

НА ПИКЕ КРАСОТЫ

Что приготовили бьюти-пространства к высокому сезону

Дарья Ермонская |



ЗА ГОД жизни с новым вирусом индустрия красоты претерпела серьезные изменения. Более того, говорить о плато стабильности пока рано. Но если поначалу в условиях карантина всем пришлось изменить свои привычки и потребности, переориентировавшись на цифровой формат и домашнее времяпрепровождение, то сейчас, когда все открыто, люди уже не стремятся самостоятельно делать маникюр, педикюр, эпиляцию, красить волосы и устраивать в ванной комнате сеансы самомассажа. Одно остается неизменным: впереди лето, к которому надо подготовиться, а значит, в салонах начинается высокий сезон. Что он будет очень высоким, специалисты поняли еще зимой. Так, в феврале исполнительный директор L'Oréal Жан-Поль Агон предсказал «фieste в индустрии красоты», сравнив ситуацию с бумом 1920-х годов после испанского гриппа. Лишь один пример в пользу предсказания: по данным американской системы записи в спа и салоны красоты GlossGenius, количество бронирований на 20% больше, чем обычно в это всегда напряженное время.



THE MYST В HYATT REGENCY EKATERINBURG

В СПА отеля Hyatt Regency Ekaterinburg эксклюзивно представлена коллекция уходов легендарного французского бренда Anne Semonin. Здесь можно подобрать фирменные ритуалы, отвечающие потребностям именно вашей кожи. В основе каждого ухода лежит тщательно подобранная комбинация эфирных масел, олигоэлементов, морских водорослей, которые делают кожу мягкой, сияющей, наполняют питательными веществами, оказывают расслабляющий эффект и дарят гармонию. Идеальной программой, направленной на подготовку к лету, по праву считается детокс-обертывание, проводимое специалистами The Myst с использованием как продуктов, так и техник Anne Semonin. Уход включает в себя глубокое очищение кожи морской солью и нежную детокс-маску, богатую йодом и витаминами, которая способствует выведению токсинов. Во время обертывания проводится полноценный уход для лица с очищающей и увлажняющей маской на основе морских минералов. А завершением ритуала служит легкий лимфодренажный массаж всего тела.

г. Екатеринбург, ул. Бориса Ельцина, 8

Вместо отпуска

Представители российских бьюти-пространств говорят о том, что наступившей весной удалось не только восстановить поток клиентов, но и привлечь новых — и 20–40% составляют представители сильного пола. «У нас на 30% увеличился поток мужчин. Востребованы пилинги кожи головы, медицинские маникюр и педикюр, а также другие услуги подолога. Мужчины активно делают курс процедур BBL для улучшения качества кожи и удаляют разного рода новообразования. На 14% вырос поток молодых пациентов, актуальны чистки и уходы для молодой кожи. В целом весенний сезон считается активным, потому что все готовится к лету. Приток клиентов снижается в августе и сентябре», — рассказывает владелица клиники эстетической косметологии Remedy Lab Сюзанна Мусаева. Ту же тенденцию отмечает и владелица сети клиник «Линлайн» Юлия Франгулова.

После снятия ограничений владельцы и управляющие спа, клиник и салонов красоты не наблюдают снижения рентабельности, отмечая, что люди устали и ищут способы снятия стресса. И хотя традиционно на лето приходится сезон отпусков и путешествий — дальних и не очень, в прошлом году многие, как известно, остались в городе. Спа стал местом, позволяющим отдохнуть от суеты, поэтому запись была плотная. Возможно, тенденция сохранится и этим летом. Пока продолжается пандемия, основными гостями отеля и спа остаются жители города, бизнес-путешественники все еще редкие гости.

Успеть до лета



Имидж-студия AMALGAMA

Комплексные программы красоты — одна из самых эффективных методик сохранения молодости и красоты, позволяющая добиться максимального положительного эффекта в кратчайшие сроки. Все преимущества таких синергетических ритуалов по достоинству оценили в имидж-студии AMALGAMA, где за два с половиной часа предлагают поработать и с телом, и с лицом. Процедура 3 в 1 включает в себя три элемента: работу на инновационном аппарате «Эндосфера», детокс-обертывание Agosha и авторский массаж лица или индивидуальный уход, учитывающий ваш тип кожи. В результате происходит восстановление всех функций, организм избавляется от застойных процессов, жидкости, шлаков, токсинов и жировых отложений. Кроме того, улучшается снабжение тканей кислородом, кожа наполняется энергией, выравнивается ее рельеф. Результат очевиден сразу после первого сеанса — преобразование контуров тела и гладкая, здоровая кожа лица и тела.

г. Екатеринбург, ул. Малышева, 71а

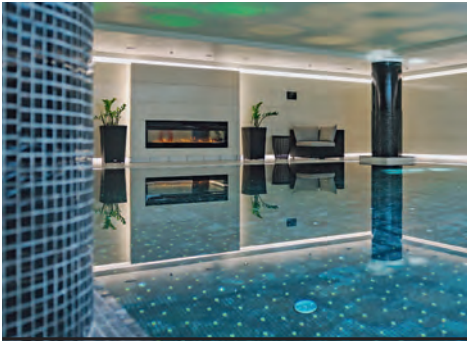
На новый лад

Лучшей рекламой продолжает оставаться сарафанное радио. Но один из трендов — сужение аудитории. А потому, многие стали привлекать не только блогеров и звезд, но также микро- и наноинфлюенсеров, которым в социальных сетях доверяют гораздо больше. В The Ritz-Carlton Moscow самая надежная аудитория — это сами клиенты. Однако постоянный поток обеспечивается благодаря партнерским программам и продвижению услуг внутри отеля.

Единственная сложность во всех бьюти-пространствах — это обязательное использование средств индивидуальной защиты, которые стали отдельной категорией расходов, а также соблюдение социальной дистанции. Не всегда гостям нравится, что нужна предварительная запись для контроля количества гостей в зоне бассейна и релаксационных зонах. The Ritz-Carlton Moscow, тем не менее здесь отмечают спрос на приватность и предпочтение дневному пребыванию в спа.

Чистая радость

Традиционно весной, готовясь к лету, делают пилинги, увлажняющие уходы и применяют аппараты, улучшающие качество кожи. В этом году к списку прибавились курсы процедур для глубокого очищения кожи — максимально атравматичные и не требующие реабилитации. Последние исследования показали, что у людей по всему миру заметно ухудшилось состояние кожи из-за постоянного ношения защитных масок. Так называемое маскне, проявляющееся в виде разного рода дерматитов, воспалений и раздраже-



THE RITZ-CARLTON MOSCOW

Одна из самых популярных спа-процедур для тела — «Очищающий детокс-ритуал», это скраб с солью и маслами, водорослевого обертывание и массаж горячими камнями. Хорошо готовит кожу к летнему сезону и обертывание от спа-бренда ESPA с почти 30-летней историей: многоэтапная процедура включает стимуляцию кожи специальной щеточкой, очищение скрабом и нанесение на тело индивидуально приготовленной маски. Особое место в спа-меню отеля занимают так называемые Gentlemen Treatments, например глубокое очищение кожи лица и массаж головы или восстанавливающий массаж тела — для мужской аудитории.

г. Москва, ул. Тверская, 3

ний кожи, стало главным дерматологическим диагнозом года. Основные услуги, которые стали пользоваться особым спросом, — это чистка лица и детоксикация кожи. За последний год стресс сказался на качестве кожи, поэтому многие обращаются с проблемами обезвоженности и отечности.

Кроме того, весна — хорошее время для обследования организма, что стало особенно популярно в пандемию. «Мы предлагаем сдать анализы крови и на основе результатов подобрать курс витаминных капельниц — это очень востребованная методика. Большинство пациентов сталкивается с нехваткой железа, что проявляется в виде сухости кожи, выпадения волос и ощущения постоянной усталости. Весной актуально фотоомоложение (BBL), которое выравнивает текстуру кожи и улучшает ее состояние — процедура как «на выход», так и с пролонгацией. Востребована и плазмотерапия, которая представляет собой инъекции собственной плазмы пациента после забора крови и ее центрифугирования для активации процессов обновления клеток кожи. Если

добавить к плазме, например, гиалуроновую кислоту, то можно очень глубоко увлажнить кожу, восстановив ее после зимы.

В зоне комфорта

Что касается процедур для тела, то весна — время эпиляции и всех возможных программ по моделированию и похудению. Общая тенденция такова, что на смену болезненным антицеллюлитным методикам приходят приятные процедуры, комфортно переносящиеся и не оставляющие никаких последствий вроде покраснений или синяков. Кроме того, для снятия стресса в последний год клиенты выбирают расслабляющие массажи и спа — об этом говорят все специалисты.

Ихотя пандемия нанесла существенный урон индустрии красоты, а клиенты в условиях карантина приобрели массу новых навыков: научились и краситься, и делать себе массажи, и устраивать в ванне спа, но в бьюти-пространства мы ходим в первую очередь за впечатлениями. И это, пожалуй, главное в нынешней реальности — постараться вернуть себе гармоничное состояние, душевный и физический комфорт.

В САЛОНАХ КРАСОТЫ

нет снижения рентабельности:

после снятия ограничений люди

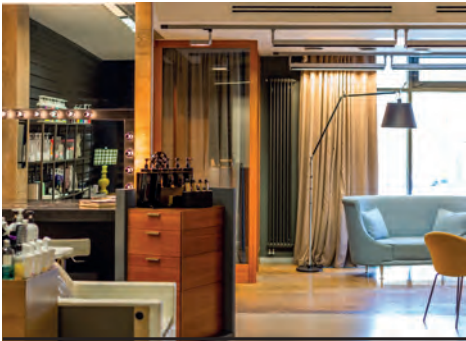
ищут способы снять стресс



Клиника косметологии Majestik

Всю зиму наша кожа испытывала стресс: холод на улице и сухой воздух в помещении — факторы, вызывающие ее обезвоживание. Летом же кожа будет подвергаться воздействию солнечных лучей, что тоже не самым лучшим образом может сказаться на ее состоянии. Весна — самое лучшее время, чтобы восстановиться после долгой зимы и подготовить кожу к летнему сезону. В клинике косметологии Majestik весь май действуют специальные цены на одну из самых популярных и эффективных процедур по восстановлению и увлажнению кожи — биоревитализацию. Опытный врач-косметолог на консультативном приеме подберет для вас подходящий именно вам препарат. Консультация при этом бесплатная.

г. Екатеринбург, ул. Репина, 52



Бутик цвета Impression color

В преддверии лета волосам, ослабленным за зиму, требуются пристальное внимание и забота. Суть уходов за волосами в Impression color состоит в том, чтобы разработать индивидуальную программу для каждого гостя, исходя из конкретных запросов, путем подбора средств из разных линий. В Impression color представлены такие бренды, как Oribe, Alterna, R+co, Kevin.M, Fabuloso и более 10 видов уходов. На то, чтобы максимально восстановить волосы после зимнего периода, направлен профессиональный уход ORIBE на основе 12 аминокислот «Преображение и Роскошь» — это высокоэффективная система преобразования волос, нацеленная на глубокое увлажнение, питание и защиту. Мгновенный эффект очевиден сразу после процедуры — блестящие, гладкие, объемные волосы с ярким и насыщенным цветом.

г. Екатеринбург, ул. Малышева, 71а

В ДУХАХ ИСКУССТВА

Зачем коллекционируют ароматы

Дарья Богомолова |

Парфюмерия — весьма абстрактное искусство: каждый понимает его по-своему. Одним интересно содержимое: чем оно затейливее, тем лучше (еще лучше, если к созданию формулы приложил руку звездный парфюмер). Другим важен внешний вид. Нередко стекло может быть дороже самого аромата, если это стекло, например, Lalique или Baccarat. Результатом сотрудничества парфюмерной марки с хрустальной мануфактурой становятся настоящие шедевры тиражом всего в сотни или тысячи флаконов, каждый из которых пронумерован.

Флакон-завод

Надо сказать, когда-то особую ценность представляли именно флаконы. Такой подход связывают с увлечением XVIII века — нюхательным табаком, который хранился в крошечных флакончиках. Эти флакончики — snuff bottles, «табачные пузырьки», изготовленные из фарфора, металла или стекла, украшенные полудрагоценными камнями, кораллом и перламутром, носили на шее.

Флаконы для духов были ровно такими же, и их тоже носили на шее как украшение, а интерес к ним у коллекционеров возник во многом благодаря художникам XX века. В 1900 году для Всемирной выставки в Париже знаменитый архитектор модерна и художник-декоратор Эктор Гимар создал для парфюмерного дома Франсуа Мийо флакон — стеклянный сосуд неправильной формы с золотыми деталями стал первым примером сотрудничества парфюмеров с людьми искусства.

Тогда же, в начале прошлого века, договариваются о совместном проекте Рене Лалики и Франсуа Коти — собственно, с тех пор и начинается массовое производство ароматов. Вскоре выходят композиции Ambre Antique во флаконе, отсылающем к греческой амфоре, и L'Origan в тонкой изящной бутылочке. Сегодня это частые лоты аукционного дома Christie's со стартовой ценой от £1 тыс. Возникает закономерный вопрос: насколько вообще парфюмерия популярна у коллекционеров?

— Вкладывать в парфюмерию для того, чтобы вернуть средства и заработать на этом, конечно, возможно, но существуют куда более простые и выгодные варианты. Коллекционировать ароматы сложно, потому что у парфюмерии есть три главных врага: свет, перепады температур и воздух. Если аромат хранить вдали от света, не ходить с ним в холод и обратно в тепло, не открывать часто, то он проживет намного дольше заявленных в среднем пяти лет. Лучшая форма для хранения — спрей, а не флакон с притертой крышкой, — считает эксперт нишевой парфюмерии «Рив Гош» и Rivoli Роман Романенко. И рекомендует обращать внимание на выпущенные ограниченным тиражом коллекции или на необычные ноты — овощные (например, свекла в Rouge от Comme des Garçons) и фруктовые (как, скажем, дыня в Fantomas от Nasomatto).

Впрочем, коллекционирование не исчерпывается ароматами. Тех, кто собирает парфюмерные флаконы, называют стекольщиками: для них содержимое бывает совсем не важно, а вот флаконы нередко оказываются настоящими произведениями искусства — достаточно вспомнить несколько ярких примеров. В 1911 году парфюмерная фабрика «Брокер и Ко» выпускает аромат «Северный», флакон-глыбу для которого создает Казимир Малевич. Не раз сотрудничали Эльза Скьяпарелли и Сальвадор Дали. В 1946 году художник придумал флакон и упаковку для парфюма Le Roy Soleil by Schiaparelli — хрусталь Baccarat,

тираж 2 тыс. экземпляров и фирменные узнаваемые сюрреалистические элементы Дали. Этот аромат сейчас стоит в среднем \$6–8 тыс. С тех пор художник и сам проникся парфюмерией: одним из самых известных его ароматов стал Salvador Dali во флаконе в виде губ и носа. Композицию создал Альберто Морильяс, прославившийся множеством бестселлеров для самых известных парфюмерных домов.

Традицию сотрудничества с художниками, дизайнерами и стекольщиками-художниками производители ароматов сохранили и сегодня. Все чаще марки делают ставку на сложность формы флакона и его украшение. В ход идут гравировка, резьба, сусальное золото, кристаллы Swarovski и прочие излишества. Неудивительно, что такие флаконы обретают собственную ценность. Скажем, главный символ дома Guerlain, флакон «Пчела» со 170-летней историей — цилиндрической формы, украшенный арочным декором и вычеканенными пчелами, — представляет такой интерес для коллекционеров, что его можно наполнить любым ароматом бренда, сделать гравировку и украсить при помощи техники бодрюшаж (речь о герметичном закрытии флакона с использованием шелковой нити). В зависимости от объема флакона и выбранного аромата стоимость будет варьироваться, но низкой ее в любом случае не назовешь. Скажем, Aqua Allegoria Mandarine Basilic во флаконе объемом 125 мл будет стоить немногим больше 10 тыс. руб.

Для коллекции или для инвестиции?

Пару лет назад модный дом Gucci в сотрудничестве с Альберто Морильясом выпустил коллекцию ароматов The Alchemist's Garden. Флаконы представляют собой словно сошедшие с полок старинных итальянских аптек разноцветные глазурованные пузырьки, упакованные в муаровые мешочки, а внутри — вариации на тему розы, уда, франжипани и других растительных парфюмерных компонентов. Достойные объекты для коллекционирования!

— Поклонники тех или иных духов существовали с момента зарождения парфюмерии. Но модными ароматы стали благодаря «надушенному двору» Людовика XIV, который был большим любителем парфюма. Увлечение коллекционированием возникло с подъемом этой индустрии в начале XX века. Когда речь идет об ароматах, то инвестиционные цели здесь неуместны. Решение о покупке должно идти от сердца. Ароматы обязаны вызывать эмоции: воспоминания, улыбку, уверенность, приятные ощущения в теле или улучшение самочувствия. Большинство собирают ароматы из-за флаконов. У меня внушительная коллекция старинных флаконов, самый любимый — старое издание Apege от Lanvin. Я считаю этот флакон идеальным и вневременным, хотя ему уже почти 100 лет, — рассказывает Альберто Морильяс.

Тему продолжает независимый парфюмерный эксперт и автор Telegram-канала Hear the Smell Богдан Зырянов:

— Самый лучший вариант для коллекционирования — выпущенные ограниченным тиражом или перевыпущенные издания. Например, в СССР очень любили Climat от Lancome — духи, которые, кстати, не пользовались особой популярностью у себя на родине, во Франции. Перевыпуск этого аромата в 2015 году был очень популярен в России — сейчас его можно было бы продать за неплохие деньги. Также коллекционеры неовинтажных шипров охотятся за лимитированным ароматом Agomatics Elixir Premier от Clinique 2017 года в красивом флаконе с резьбой и притертой крышкой в ретро-стиле. То же самое с Midnight Poison от Dior, который снят с производства и сейчас продается за 20 тыс. руб. И конечно, отдельный вид коллекционирования — флаконы. Особенно из хрустала. Послевоенный L'Air du Temps от Nina Ricci с крышкой в виде голубя был перевыпущен в 2017 году в хрустале Lalique — это точно достойно коллекции.

Эксперт считает, что парфюмерия в целом не лучший вариант для инвестиций. Все-таки она имеет свойство портиться и, в отличие от некоторых вин, лучше с го-

01 Парфюмерная вода Delina La Rosee, Parfums de Marly, от 30 тыс. руб.

02 Духи Musc Therapy, Initio, от 34,8 тыс. руб.

03 Парфюмерная вода A Chant for the Nymph, Gucci, от 27,2 тыс. руб.

04 Парфюмерная вода Gold Myrrh Absolute, Carolina Herrera, от 21,9 тыс. руб.

05 Парфюмерная вода Babylon, Penhaligon's, от 18,9 тыс. руб.

06 Парфюмерная вода Angels' Share, By Kilian, от 20 тыс. руб.

07 Парфюмерная вода Velvet Black Patchouli, Dolce & Gabbana, от 20,55 тыс. руб.

08 Духи Tuttle, Tiziana Terenzi, от 24,5 тыс. руб.

09 Туалетная вода Aqua Allegoria Mandarine Basilic (Bee Bottle), Guerlain, от 10,5 тыс. руб.





фундамент парфюмерной отрасли. В эту эпоху были придуманы легендарные ароматы, создатели которых совершили революцию. Например, Chanel №5 Эрнеста Бо с очень высокой дозой альдегидов положили начало целому классу цветочно-альдегидных духов, Miss Dior стали первыми для модного дома Christian Dior, а Guerlain создали первый восточный аромат Shalimar с ванилью. Shalimar сейчас стоят около \$1 тыс. — во многом такая высокая цена и интерес к коллекционированию объясняются тем, что с перевыпуском ароматы утрачивают свою первозданную формулу из-за запретов Международной парфюмерной ассоциации на токсичность, аллергены и компоненты животного происхождения.

— Снятые с производства или версии ароматов, которые не претерпели изменений, наиболее привлекательны для коллекционеров и ценителей парфюмерии. Инвестировать в аромат интересно, если у парфюмерного дома выходят лимитированные издания, которые могут стать в итоге коллекцией. Например, Muguet от Guerlain продается один день в году, и каждый раз в особом флаконе. Или рождественские флаконы Eau de Soir от Sisley, которые тоже могут стать частью коллекции, — рассказывает парфюмерный стилист Юлия Гайдукова. Что касается инвестиций, добавляет эксперт, нужно быть профессионалом в этой области: знать историю парфюмерии, парфюмерных домов и историю создания аромата, который может стать предметом инвестиции, равно как и историю его флакона. Без этих историй, легенд и интересных фактов сложно привлечь внимание к аромату.

Безусловно, флакон — это первое, что видит покупатель, но сегодня нередко марки фокусируются одновременно и на внешнем виде, и на содержимом. У Natsomatto, например, лаконичные флаконы украшены увесистыми крышками из ценных пород дерева, а основатель бренда, эксцентричный парфюмер Алессандро Гуалтиери, сочетает несочетаемое, не верит в ольфакторные пирамиды и часто не раскрывает нот. По винному пути в парфюмерии пошел использующий натуральные растительные экстракты бренд Tiziana Terenzi. Он создает миллезимные ароматы ограниченным тиражом, одна и та же формула может звучать по-разному из года в год. Все композиции выходят в увесистых флаконах квадратной или скругленной форм с массивными крышками. Если говорить о декоре, новые ароматы из коллекции Comete, например, украшены золотым орнаментом.

Тема коньячного искусства в парфюмерии органично вписалась в коллекцию The Liquors от Kilian. Так, композиция Angels' Share во флаконе в виде резного стакана в стиле ар-деко содержит самую настоящую эссенцию коньяка, аромат которой дополняют ноты дуба, корицы, пралине и бобов тонка. И флакон, и композиция вполне достойны быть причисленными к коллекционным.

Инвестировать ли в дорогие парфюмы, коллекционировать их или просто наслаждаться любимыми духами — вопрос, конечно, не бесспорный, бесспорно другое: в малотиражности, безупречных флаконах и красивых историях о происхождении того или иного компонента в аромате есть что-то романтическое и даже рискованное.



06

07

08

09

дами не становится. Нужно иметь опыт коллекционера, чтобы отличить хорошо сохранившиеся духи от испорченных. Чаще всего винтаж можно поймать на eBay, но тут много рисков: упаковка, условия хранения, добросовестность продавца и отправка, потому что авиапересылка парфюмерной продукции из-за границы запрещена.

Кстати, если посмотреть на том же eBay, то самыми дорогими оказываются ароматы в хрустале или классика первой половины XX века — времени, когда закладывался



ПРЕДОСТАВЛЕНО РАУОТ

НАДЯ ПАЙО ПРОВОДИТ МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ «ЛЕДИ КРАСОТЫ» (ТОГДА ТАК НАЗЫВАЛИ КОСМЕТОЛОГОВ). 1950-Е ГГ., САЛОН КРАСОТЫ ДОКТОРА ПАЙО НА УЛИЦЕ КАСТИЛЬОН, ПАРИЖ

РЕКЛАМНЫЙ ПЛАКАТ РАССЫПЧАТОЙ ПУДРЫ РАУОТ, ХУДОЖНИК РЕНЕ ГРЮО, 1952 Г.

42 ДВИЖЕНИЯ

Как массаж лица перестал быть роскошью

Ирина Кириенко



ПРЕДОСТАВЛЕНО РАУОТ

ИЗВЕСТНЫЙ исторический факт: на заре современной косметологии массаж тела быстро стал пользоваться успехом, а вот массаж лица считался капризом, уделом богатых, избалованных дам. В своей книге «Быть красивой» Надя Пайо, основательница марки Рауот, празднующей в этом году 100-летие, поспешила опровергнуть господствовавшее мнение: «Необходимость массажа тела стала в наше время общеизвестной истиной; что касается массажа лица, то он до сих пор считается кокетством и роскошью. Но это не так. Зачастую он является необходимостью и помогает плохой, дряблой, слишком вялой коже „выдерживать удары“ внешнего мира».

На фото: госпожа Пайо демонстрирует собственную технику массажа, обучая косметологов марки. Мастер-класс — одна из американских привычек, приобретенных в Нью-Йорке, где в 1920-х Надя начала

свой бизнес: в Америке было принято все показывать и предельно доходчиво объяснять клиентам. Гимнастика для лица и шеи, а потом и особый массаж «42 движения» — все это в дополнение к собственной линии кремов Надя Пайо придумала для сохранения свежести кожи, укрепления овала лица и сглаживания морщин.

Сегодня мы знаем много разнообразнейших методов, достаточно назвать самые популярные: face fitness, face building, face lifting, face yoga. А тогда прорывной стала не только методика — сейчас даже трудно представить, в каких условиях работала Надя. «Пайо была одной из первых женщин, получивших диплом врача», — рассказывает историк и журналист Елизавета Дерзаева. — Надо понимать, какой моральной победой того времени можно считать этот диплом. Сохранилось немало свидетельств „невозможных

страданий“ студентов-медиков мужского пола от самого факта появления на медицинских факультетах женщин. Тогдашние письма протеста, мелкие доносы, выступления на студенческих советах и постоянное обесценивание любых достижений студенток сегодня — совершенно справедливо — называли бы травлей. Добавьте к этому бесконечные жалобы мужчин на то, что „эта“ занимает драгоценное место среди учащихся и время профессоров, а также далеко не мелкие пакости — такие как спрятанные реактивы для химических опытов. Со всем этим изо дня в день приходилось сталкиваться Наде в Университете Лозанны. Для полноты картины надо упомянуть и едва скрываемый даже в интеллектуальных кругах антисемитизм — теперь мы лучше понимаем, чего стоили усилия Нади Пайо и какой ценой она стала врачом».



20 лет

имеем власть и деньги

Коммерсантъ
Урал

РЕКЛАМА

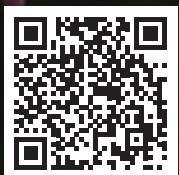
sisley
PARIS

*Isia
la Nuit*

The new Eau de Parfum*



Узнать больше



*Новая парфюмерная вода.

sisley-paris.com