

## Установка на счастье

# Этери Крихели, создательница группы клиник «Клазко», о главных anti age трендах уходящего года

**СЕЙЧАС** начинается высокий сезон для эстетической медицины, ведь новый год — это подведение итогов. Наверное, я должна была бы выдать вам несколько экспресс-методов: за неделю сделайте то, а за три дня — это. Но давайте все же будем реалистами. Можно сделать отличный макияж, профессионалы своего дела умеют создать эффект anti age, но после того как часы пробьют 12, карета обязательно станет тыквой. Чтобы выйти в купальнике на пляж и чувствовать себя королевой, нужно начать работать над собой в феврале. А чтобы блистать на новогодней вечеринке — летом. Наши пациенты, которые давно приняли за правило регулярно ухаживать за собой, таких проблем не имеют. Но, конечно, встречаются девушки, которые хотят стать дюймовочкой немедленно — приходится их разочаровывать. Очень жаль, ведь наша задача — сделать клиента счастливым.

Плохая новость: таблетку красоты и молодости еще не изобрели. Хорошая: в нынешнем году индустрия пополнилась очень серьезными методами, которые облегчают нам путь самосовершенствования.

Пилинги стали безболезненными и щадящими. Нити стали тоньше и эффективнее. Нитевая подтяжка в клинике «Клазко» теперь проводится на трех и даже четырех уровнях. Это мезонити, различные нити с насечками и нити, работающие на уровне SMAS. По показаниям это все можно сделать одновременно. Такие вмешательства относятся к хирургической косметологии. Это не пластическая хирургия, но уже не косметическая процедура, поэтому будьте разумными, ни в коем случае не делайте ее в салоне красоты.

Еще один безусловный тренд — anti age диагностика. Речь идет не только о банальном check up и контроле гормонального фона (хотя еще очень много тех, кто этого не делает). Прежде чем назначить пациенту операцию или процедуры, мы делаем полный скрининг организма, включая исследование генетических особенностей и состояние соединительной ткани и коллагена. Важно не просто сдать анализы, но и правильно их прочитать. От этого будет зависеть и назначения омолаживающих программ, результат и то, как сработает тот

или иной метод. Мы все разные. Если ваша кожа создана для термопроцедур, зачем использовать нитевой лифтинг? А если нет? Не получив полной информации о вашей коже, вы просто впустую потратите деньги.

Еще один тренд — липоструктурирование тела. Это абсолютная новинка — «Клазко» выполняет эту операцию по авторской технологии. В мире всего пять-семь хирургов так работают. Это операционная коррекция фигуры, иными словами, липосакция. Если раньше мы могли убрать лишнее (метод не мог и не может помочь тем, кто хочет похудеть. 20–30 кг лишнего веса с помощью липосакции не снимаются; если хирург вам это предлагает, бегите от него), то сейчас мы можем выточить идеальное тело. Конечно, спорт отлично справляется с этой задачей. Но взять меня — я ни за что не пойду в зал. Спорт — это не мое. К слову, на липоструктурирование приходят и те, кто регулярно занимается фитнесом и кому до пропорций мечты остается всего один шаг. Вы не поверите, но мы делаем

кубики на животе и рельефные мышцы на предплечьях мужчинам. Красивую спину, узкую талию и высокие, идеальные ягодицы — женщинам. В течение месяца вы носите компрессионное белье. Еще два-три месяца тело «садится», отечность уходит — и вы видите в зеркале новую себя.

Я знаю, поклонники тренда bodypositiv негодуют, читая эти строки. Поверьте, я ничего не имею против пышных красавиц: быть в теле или быть худой — это ваш выбор. Женщина со вкусом будет отлично выглядеть в любом формате, но если это не переходит границы. Я настаиваю: лишний вес вреден для здоровья. Сердечно-сосудистая система, позвоночник, суставы,

ступни — ваш организм не приспособлен постоянно носить дополнительные 15–20 кг. Кстати, в переходном периоде, от подростка к девушке, я весила на 15 кг больше, чем сейчас. Но гормоны успокоились, и я похудела. Лет до 35 я могла себе позволить все что угодно, но с возрастом появляется все больше и больше ограничений. Я никогда не увлекалась диетами. У меня много пациентов и друзей, которые постоянно ищут рецепт стройности. Кремлевская диета, Аткинсон, Дюкан. Пока они едят по бумажке — все идеально. Как только перестают — вес возвращается. Каждому человеку нужен свой рацион, а мой секрет — просто мало есть. Как я говорю, я ем полтора раза в день. С утра — стакан кефира и чашка кофе. Днем на это нет времени. И ужин дома, в кругу семьи, с бокалом вина. У меня нет никаких ограничений в блюдах, кроме количества. Я 20 лет не ем мяса. Моя слабость — это мучное: паста, выпечка, хлеб. Ем, но очень мало и очень редко. Вот и весь секрет.

Меня часто спрашивают, как сохранить молодость. Помимо корректирующих процедур, воздержанности в еде и напитках, режима сна и отдыха обязательным пунктом anti age программы является гормональная коррекция. Для начала это могут быть фитогормоны. Далее — препараты более серьезные. Я вас очень прошу: не бойтесь. Если у женщины или мужчины есть дефицит гормонов — нужно возместить его. Поверьте, в Европе никто не мучается от приливов и истерик. Климакс вовсе не приговор. Есть корректирующая терапия, и улучшить качество жизни абсолютно реально. Я вам желаю в следующем году именно этого — высокого качества жизни. Любить себя, слушать себя, влюбляться в людей, в жизнь, в свое любимое дело. Сделайте себе установку на счастье, а все остальное доверьте профессионалам!

БЕСЕДОВАЛА ЕЛЕНА СМЕРНОВА

**ЕСЛИ РАНЬШЕ МЫ МОГЛИ ПРОСТО**  
убрать лишнее, то сейчас мы можем  
выточить идеальное тело

