

Forbesbeauty

1 / декабрь 2021





РЕКЛАМА

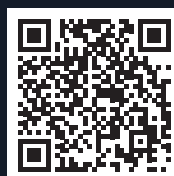
sisley
PARIS

*Isia
la Nuit*

The new Eau de Parfum*



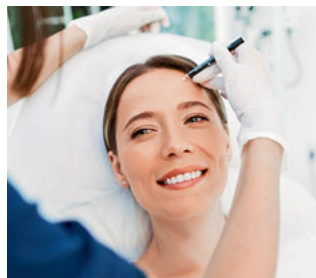
Узнать больше



*Новая парфюмерная вода.

sisley-paris.com

СОДЕРЖАНИЕ



НОРМЫ КРАСОТЫ

Круглый стол с экспертами индустрии 10

СКОЛЬКО «П» В СЛОВЕ «МЕДИЦИНА»

Принципиальные моменты превентивной медицины 20

ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭКО

Бесплодие как задача: варианты решений 28

ЛИШНИЙ СТРЕСС

Четыре идеи, как расслабиться и перезапустить организм 38

КРАСИВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ

Современные технологии в трихологии 42

НОВЫЙ ПОДХОД

Какие тренды определяют развитие индустрии красоты сегодня 50

ЦИФРОВОЕ Я

Как «Инстаграм» влияет на нашу жизнь и оценку внешности 56

ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Представители ведущих клиник Москвы —
о самых востребованных перед Новым годом процедурах 58

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Как выбирают средства ухода за собой сегодня 62

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

Зачем нужен парфюмерный гардероб 70

СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС

Почему в индустрии красоты так важна гармония отношений 74

Издатель: АО «АС РУС МЕДИА»

Генеральный директор: *Эльмар Муртазаев*
Заместитель генерального директора
по коммерческим вопросам: *Марина Матыцина*

Над проектом работали:

Шеф-редактор: *Вероника Пак*
Редакторы: *София Бронтвейн, Варя Бородина,*
Юлия Верклова, Карина Мелкумян, Наталья Щербаненко,
Анастасия Бурмистрова
Дизайнеры: *Федор Радлов, Дария Кольченко*
Фоторедактор: *Мария Волкова*
Корректор: *Ирина Макашова*
Допечатная подготовка: *Сергей Циман*
Проверка рекламных макетов: *Анастасия Безденежных*
Юридическое сопровождение: *Юлия Лукунина*

Реклама и спецпроекты:

Екатерина Бухтиярова, директор по рекламе Forbes и HBR,
bukhtiyarova@forbes.ru
Ольга Домкина, заместитель директора по рекламе Forbes,
domkina@forbes.ru
Екатерина Библова, руководитель направления моды,
красоты и здоровья, *biblova@forbes.ru*
Мария Черемисина, руководитель направлений:
туризм, образование, консалтинг, *cheremisina@forbes.ru*
Ирина Телицына, директор по спецпроектам, *telitsyna@forbes.ru*
Анна Ионова, заместитель директора по спецпроектам,
ionova@forbes.ru

Тираж 90 000 экземпляров
Отпечатано: Первый полиграфический комбинат, 143405,
Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,
Ильинское шоссе, 4-й км

**ERICSON
LABORATOIRE**
— PARIS —

ДОКАЗАННЫЙ ЭФФЕКТ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ ЗА 14 ДНЕЙ*



Реклама. Товар сертифицирован.

Матридженикс 14Джи

Благодаря биокomплексу Matrigenics 14G™

- Восстанавливается «треугольник молодости»
- Увеличивается синтез гиалуроновой кислоты
- Повышаются тонус и плотность кожи
- Уменьшаются количество и глубина морщин

*В независимом исследовании принимали участие 22 женщины.

В течение 14 дней они наносили крем с биокomплексом Matrigenics 14G™ и было зафиксировано: уменьшение глубины морщин на лбу на 23,8%, носогубных складок – на 8%, вокруг губ – на 18%.

Ericson Laboratoire – эксперт в области стратегической анти-эйдж косметологии

Эксклюзивно в ЦУМе

СЛОВО РЕДАКТОРА



ВАЛЕРИЯ

2021 год, несмотря на четвертую волну пандемии, — это год возрождения. «Красота — обещание счастья» — знаменитая цитата Фридриха Ницше. Так было, есть и будет в сегменте «Beauty и эстетическая медицина». В пандемию косметические средства вошли в топ-5 самых быстрорастущих сегментов рынка. Россия входит в топ-10 стран мира по объему эстетических процедур согласно международной статистике ISAPS. Топ-менеджеры международных компаний и локальные эксперты в области медицины поделились с нами своими научными открытиями, бизнес-инновациями, а также анализом потребительского поведения.

Новый вид удаленной коммуникации с помощью видеозвонков и конференций одно-значно наложил свой отпечаток на наше восприятие внешности и построение личного бренда.

Мы рассмотрели, как социальные сети и глобально цифровизация драйвят индустрию. E-commerce в этом сегменте к 2021 году достиг объема продаж, которые бренды планировали только к 2025 году.

С другой стороны, пандемия актуализировала запрос на качество здоровья и все вопросы, прямо или косвенно связанные с осознанным выбором, то есть эпигенетикой, от которой на 85% зависят наши внутренние ресурсы и активизация наследственных рисков. Мы постарались всесторонне рассмотреть разные аспекты социальной повестки: от новых нормативных требований до современных видов терапии в ЭКО, от передовых исследований микробиома до пандемической алопеции, от лучшего геотаргетинга для новогоднего релакса до формирования праздничной косметички.

Приближается новый, 2022 год, полный надежд и амбициозных бизнес-планов. И мы надеемся, что это приложение даст вам хорошие ориентиры по улучшению качества жизни и твердые кейсы по оптимизации бизнеса.

Вероника Пак

sesderma[®]
listening to your skin

C-VIT

ТЫ ИЗЛУЧАЕШЬ СВЕТ

 www.sesderma.ru
 @sesderma_russia



- **НАПОЛНЯЕТ КОЖУ СИЯНИЕМ**
- **ОКАЗЫВАЕТ АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ**
- **БОРЕТСЯ С МОРЩИНАМИ**
- **ВЫРАВНИВАЕТ ТОН**



Активные ингредиенты,
инкапсулированные в липосомы,
глубоко проникают в кожу и
работают еще эффективнее

Промокод **SES2021** на скидку **10%**
на весь ассортимент Sesderma действует
на сайте Sesderma.ru с 1 по 20 декабря 2021 года

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ИНДУСТРИИ

*Пандемия вывела заботу о здоровье на первый план.
Какие тренды проявляются в индустрии красоты ярче всего?*



Частные марки

Косметические средства вошли в топ-5 растущих категорий FMCG. Все больше успешных медицинских клиник или салонов красоты инвестируют в создание своих марок. Один из таких примеров — трихологическая линейка собственного бренда Capillum Clinic: запатентованный комплекс МСА-7 активизирует рост новых волос.

Цифровизация услуг

С начала 2020 года в проекты по цифровому здравоохранению в России было инвестировано свыше \$77 млн (согласно данным Webiomed). По прогнозам, озвученным в новом отчете Accenture Digital Health Technology Vision 2020, в будущем каждый третий визит к врачу будет проходить в виртуальной реальности.

Из-за пандемии получение онлайн-услуг пользуется большим спросом. Электронные карты, 3D-диагностическое оборудование, искусственный интеллект для аналитики больших объемов данных, голосовые чат-боты — новая реальность, которая делает медицинские услуги более прозрачными и комфортными.



CLARINS

Live beautifully



ЛЕГЕНДАРНАЯ
СЫВОРОТКА
DOUBLE SERUM
ТЕПЕРЬ И ДЛЯ ГЛАЗ

88%*

женщин
подтверждают,
что это идеальная
программа ухода,
позволяющая
добиться
комплексного
омолаживающего
эффекта.

Узнайте больше
на Clarins.ru



Новинка Double Serum Eye

Комплексная омолаживающая двойная
сыворотка для кожи вокруг глаз

Инновация Clarins: уникальная двойная формула** содержит 96% натуральных ингредиентов. 13 растительных экстрактов оказывают комплексное воздействие на все признаки старения кожи вокруг глаз и стимулируют все 5 жизненно важных функций кожи: увлажнение, питание, насыщение кислородом, регенерацию, защиту.

Live Beautifully — Делайте жизнь прекраснее, Double Serum Eye — Дабл Серум Ай
*Исследование удовлетворенности потребителей при участии 108 женщин, использовавших сыворотку Double Serum Eye в течение 28 дней, а затем — сыворотку Double Serum Eye в сочетании с сывороткой Double Serum еще в течение 7 дней.

** Среди средств Clarins.

ООО «Кларанс», 105064, г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 9, этаж 10, помещение II, комната 3, ОГРН 1057746424306

Реклама.

\$278 млрд
 достигнет
 мировой рынок БАД
 к 2024 году
 согласно отчету
 Grand View
 Research Inc.



Совершенствование нутриентов

Качество волос, ногтей и кожи — маркер внутренних дефицитов. Продукты питания не всегда могут их восполнить. Отсюда интерес к биологически активным добавкам. Мировой рынок БАД растет примерно на 10% в год. Осознанное потребление делает акцент на проверенные бренды с мировой экспертизой: значение имеет не только большой набор активных ингредиентов, но и их биологическая доступность — как они будут усвоены организмом. И производители работают над этим. Например, компания «Мерц» (Германия) представляет инновационную технологию дражирования. «Специальное Драже Мерц Классик», по данным Nielsen, стало № 1 в Германии в категории витаминов для кожи, волос, ногтей.



Спрос на омоложение

Россия вошла в топ-10 стран мира по объему рынка эстетической медицины согласно ежегодному глобальному отчету Международного общества эстетической пластической хирургии (ISAPS). Услуги эстетической медицины все чаще воспринимаются как часть программы самосовершенствования. Увеличилось количество как хирургических, так и нехирургических процедур — в среднем на 7,4% за год. Растет спрос со стороны сильного пола. Популярнее всего в запросах от них омоложение век, блефаропластика, липоскульптурирование.

\$274 млн —
 глобальный рынок
 антицеллюлитных
 процедур по оценке
 ASPS на 2018 год,
 с 2000 года
 он вырос на 55%

Сочетанные энергии

Эстетика тела — глобальный тренд. Одна из самых сложных задач — коррекция целлюлита. Нередко за ним стоят застойные процессы. Одномоментное воздействие разными видами энергий для оздоровления подкожно-жировой клетчатки и всех слоев кожи — нарождающийся тренд интегративной медицины. Пациенты хотят получить результат в более сжатые сроки и с большими гарантиями. «Мы презентуем в России аппаратную антицеллюлитную процедуру Emtone Therapy BTL, которая отвечает запросам ЦА. Одна процедура длится 20 минут, курс, как правило, четыре процедуры, — рассказывает Дмитрий Скутин, директор эстетического направления BTL. — У аппаратных процедур прошлого поколения был временный результат, так как они давали скорее лимфодренажный эффект и требовали длительного курса — более 12 процедур. Пациент мог потерять мотивацию, особенно в случае с тяжелыми формами «твердого целлюлита». Инвазивные процедуры — подкожное введение канюли для подрезания фиброзных тяжей (вертикальные спайки, которые и создают «эффект апельсиновой корки») — процедура с длительной реабилитацией и гематомами. Emtone Therapy BTL — это одновременная подача двух энергий для одновременной работы с жировыми клетками и кожей: тепловой (монополярный RF) и механической (направленная акустическая волна). Именно такой инновационный метод позволяет врачу работать с любыми формами целлюлита, с любыми возрастными группами, с любым типом кожи».

Вероника Пак

Ультраревитализация
Разглаживание морщин
Эффект лифтинга
Сияющий взгляд

cellcosmet 
Switzerland 



— МНОГОМЕРНЫЙ ЭФФЕКТ —

Клеточный крем для кожи вокруг глаз

CellLift Eye Contour Cream

Со стабилизированными клеточными экстрактами





GETTY IMAGES

НОРМЫ КРАСОТЫ

Какие проблемы сегодня актуальны для индустрии красоты? Что меняется в регулировании этого рынка? Какие меры могут помочь индустрии справиться с вызовами? Обо всем этом мы поговорили с руководителями крупнейших профессиональных объединений сферы эстетической медицины в России

Российский рынок эстетической медицины довольно молодой — сама профессия врач-косметолог официально появилась в нашей стране в 2009 году. Последние 20 лет благодаря развитию технологий и большому потребительскому спросу индустрия быстро растет. Примечательно, что именно рост рынка породил одну из главных проблем — появление большого «серого» сегмента, когда профессиональные косметологи и люди без соответствующего образования оказывают услуги вне клиник, часто на дому. Пандемия только подстегнула «серый» рынок — во время локдауна весной 2020 года, пока клиники фактически не работали, количество нелегальных косметических инъекций, выполненных на дому или в салонах без регистрации, выросло почти в 2,3 раза. Это подтверждают данные Национальной ассоциации клиник эстетической медицины — за март и апрель 2020 года продажи инъекций выросли на 100% по сравнению с предыдущими месяцами, и это только за счет сделок с физлицами. В целом, по оценкам экспертов, на «серую» зону приходится около 40% современного рынка косметологии.

Какие регуляторные меры могут помочь — или уже помогают решать главные проблемы рынка — обсуждаем с экспертами рынка.

Какие главные изменения в нормативах работы клиник эстетической медицины произошли за последние три года и какие проблемы они помогли решить?



АРИН ПИРЕСС-САУЖИ

Наталья Мантурова, д. м. н., главный внештатный специалист, пластический хирург Минздрава России и Департамента здравоохранения г. Москвы, президент Российского общества пластических, реконструктивных и эстетических хирургов (РОПРЭХ):

Наиболее значимые изменения произошли в середине 2018 года, когда был издан новый Порядок оказания помощи по профилю «пластическая хирургия». Он выдвинул довольно серьезные требования к оснащению центров, оказывающих медицинскую помощь по профилю. В их числе необходимость обеспечения клиник рентгенодиагностическим оборудованием и отделением реанимации. Это положительно сказалось на рынке, устранив недобросовестных игроков, работающих с низким уровнем качества и безопасности.

Вторым важным шагом в регуляции работы стало утверждение профессионального стандарта «врач — пластический хирург» в 2020 году. Данный документ впервые регламентировал конкретные требования к образованию, знаниям и умениям врача — пластического хирурга. Более того, он позволил регулятору точно понимать, какой объем помощи может быть оказан в рамках профиля «пластическая хирургия».



ЕНИСЕЙ АБРАМОВ-РАСЕНЦЫ

Александр Терентьев, директор Национальной ассоциации клиник эстетической медицины (НАКЭМ), Медико-гуманитарного института дополнительного образования (МГИДО): Рынок косметологии формировался стихийно, долгое время в нем не было никаких правил, стандартов и протоколов лечения. Мы до

сих пор спорим, пациенты у нас или клиенты — ведь часто в косметологические клиники приходят абсолютно здоровые люди, мы не ставим им диагнозы.

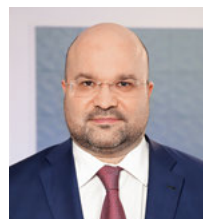
Поэтому первое, что нам было нужно, — это формирование законодательной базы. На сегодняшний день многие механизмы уже отработаны. У нас есть профессиональный стандарт врача-косметолога, определяющий его функции, а также требования к образованию и опыту. Сейчас мы ждем утверждения нового Порядка оказания медицинской помощи по профилю «косметология» взамен устаревшего, который действует с 2012 года и уже давно не учитывает развития современной науки.

В проекте нового Порядка, который разрабатывался как раз под руководством главного внештатного специалиста Николая Николаевича Потекаева, мы определили новую структуру кабинета врача-косметолога, в которой предусмотрено несколько помещений: для приема, различных манипуляций и организации современных методов лечения, обеспечивающих безопасность для пациента и полноценную работу специалистов.

Что еще остается под вопросом? Каковы главные камни преткновения для отрасли в существующих нормативах?

Наталья Мантурова: Крайне важным вопросом остается модификация процесса образования врачей — пластических хирургов. Сейчас становится очевидным, что двухлетней программы ординатуры недостаточно для формирования всесторонне развитого врача — пластического хирурга. На практике окончившие ординатуру специалисты еще несколько лет продолжают перенимать опыт своего наставника, чтобы потом начать работать самостоятельно. При этом юридический статус уже позволяет им оказывать медицинскую помощь любой сложности в рамках специальности.

Чтобы усовершенствовать образование пластических хирургов, РОПРЭХ совместно с Министерством здравоохранения и Министерством образования России разработали пятилетнюю программу ординатуры по специальности «пластическая хирургия». Данный подход имеет множество положительных сторон. Прежде всего это позволит обеспечить возможность исчерпывающего, первоклассного образования, которое будет соответствовать требованиям современной медицины.



АРИН ПИРЕСС-САУЖИ

Николай Потекаев, д. м. н., главный внештатный специалист по дерматовенерологии и косметологии Минздрава России и Департамента здравоохранения г. Москвы, президент Национального альянса дерматологов и косметологов России: В настоящее время есть разобщенность в нормативно-правовых актах, регулирующих вопросы медицинской и бытовой косметологии. Это связано с тем, что правовые акты, связанные с медицинской косметологией, издает Минздрав России, а с бытовой косметологией — другие ведомства (Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии, утверждающее Национальные стандарты, Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации, принимающее профессиональные стандарты).



GETTY IMAGES

около
40%
современного
рынка
косметологии
приходится
на «серую»
зону

В итоге все это порождает споры о том, какие услуги подлежат лицензированию, а какие нет, и порой доходит до уровня судебных разбирательств. Не говоря уже о том, что ряд косметологических бытовых салонов делают попытки обойти лицензионные требования, оказывая услуги, не содержащиеся в нормативно закрепленных перечнях.

Для примера могу привести такие услуги, как лазерная или фотозпиляция, которые отнесены к медицинским услугам. Но, пользуясь возможностью неоднозначного трактования нормативных актов, лазерную и фотозпиляцию зачастую нелегально выполняют специалисты в области бытовой косметологии (хотя по профессиональному стандарту за ними

закреплены услуги по восковой, механической коррекции волосяного покрова и шугаринг).

Еще в прошлом году мы разработали проект абсолютного нового Порядка оказания медицинской помощи по косметологии. Сейчас он проходит согласование в Минздраве России. Кроме того, принят профессиональный стандарт врача-косметолога. Так что работа по совершенствованию нормативно-правовой базы в медицинской косметологии нами ведется, но надо, чтобы такая работа была начата и по бытовой косметологии. Мы этого очень ждем.

Что нужно, чтобы эффективно бороться с «серым» бизнесом, косметологией на дому?

Николай Потеев: «Серый» рынок косметологических услуг — это одна из очень серьезных проблем для всей индустрии эстетической медицины, имеющая общегосударственный характер и тенденцию к бесконтрольному росту. Угрозу здоровью и жизни пациентов представляет оказание медицинских услуг лицом, у которого нет нужной квалификации.

Другая опасность — нелегальное использование препаратов инъекционной косметологии, не прошедших испытания, подтвердившие их безопасность, и не получивших регистрационных удостоверений. К сожалению, мы видим применение таких препаратов не только в клиниках, но даже в салонах красоты и на дому, несмотря на то что это влечет за собой уголовную ответственность. Нелегальный оборот препаратов инъекционной косметологии в России может достигать до половины объема всего рынка таких препаратов, составляя, по некоторым данным, более 50 млрд рублей.

РЕКЛАМА

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS



*Лифт и репеа. Лифтинг и регенерация

LIFT & REPAIR*

ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ • РЕГЕНЕРАЦИЯ
ПОВЫШЕНИЕ УПРУГОСТИ • СОКРАЩЕНИЕ МОРЩИН

ООО «Наос Восток» 111123, г. Москва,
Проезд Электродный, дом 8А, офис 7
ОГРН 1177746954110

Care first. N A O S



naos.ru



GETTY IMAGES

Чревато опасностью и использование представителями «серого» рынка незарегистрированного и несертифицированного медицинского оборудования, которое зачастую оказывает более агрессивное воздействие на кожу, а в ряде случаев и вовсе опасно для здоровья.

Безусловно, в борьбе с «серым» рынком очень важна роль государства. Необходимо предельно конкретизировать требования к оказанию тех или иных косметологических услуг и строго разграничить ответственность врачей-косметологов и мастеров бытовой косметологии. А также нужно ограничить свободный отпуск лекарственных препаратов и медицинских изделий для физических лиц и организаций, не имеющих лицензии на медицинскую деятельность по косметологии или фармацевтическую деятельность.

Очень важна роль и самих граждан. Клиент должен понимать, что качественные косметологические услуги не могут быть дешевы. В них заложена рентабельность на довольно дорогостоящие импортные препараты, зарплата высококвалифицированных медицинских специалистов, содержание клиники или кабинета в соответствии с жесткими требованиями санитарно-эпидемиологических норм и правил. Поэтому, когда клиенту предлагают оказать косметологическую услугу, цена которой существенно ниже средней на рынке, то уже это должно насторожить.

Александр Терентьев: «Серый» рынок — главная проблема сферы эстетической медицины в России. Огромную роль в его формировании сыграли фармпроизводители — ранее они не дифференцировали, кого обучают работать со своими препаратами. Как результат, сформировался огромный экономический неконтролируемый кластер, где есть и легальные

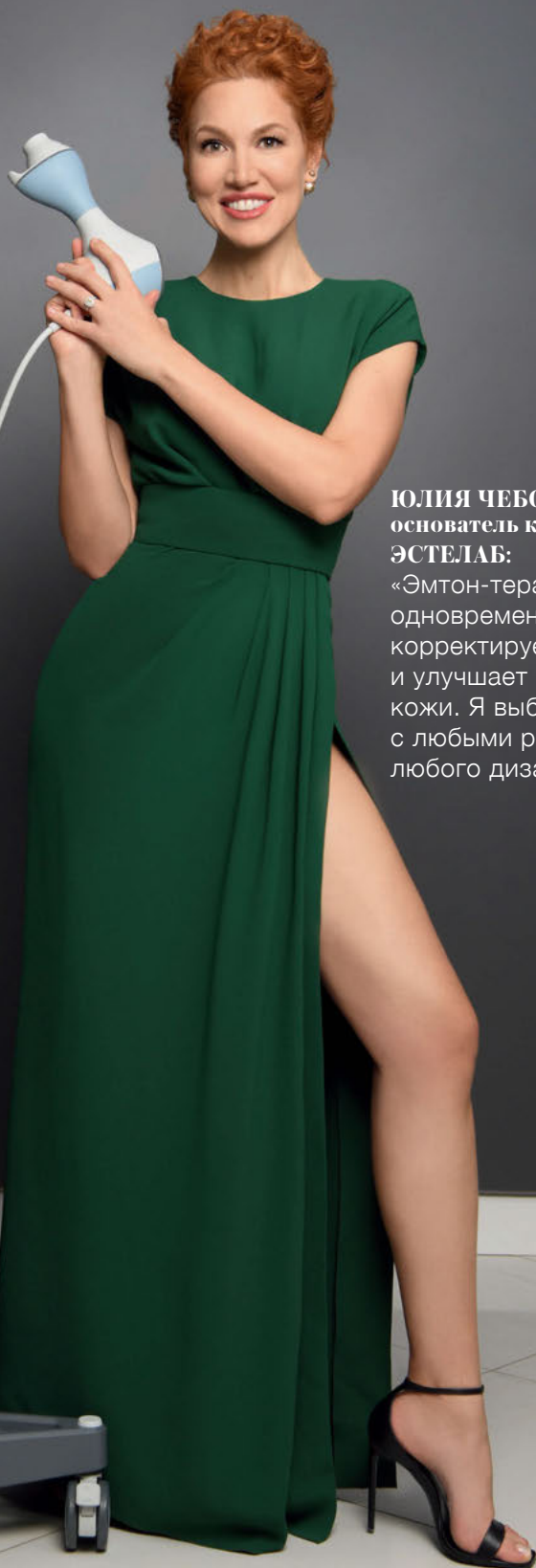
препараты, и нелегальные, есть врачи с образованием, работающие вне клиник, а есть люди, которые вовсе не являются медицинскими работниками, но при этом оказывают медицинские услуги в антисанитарных условиях.

Главная проблема в том, что все эти люди фактически находятся вне зоны действия нашего законодательства. В государстве нет должной нормативно-правовой базы, которая позволяла бы эффективно привлекать их к административной и уголовной ответственности. Увы, сейчас это можно сделать только ретроспективно, то есть когда нанесен вред здоровью пациенту, — тогда уже наступает уголовная ответственность. Административная ответственность тоже предусмотрена, но механизм выявления случаев чрезвычайно сложен. Нужно сделать контрольную закупку — зафиксировать на видео, как подставному лицу оказывают нелегальную услугу и получают за это оплату. При этом штраф за доказанный случай нарушения — 2500 рублей. Таким наказанием очень сложно кого-либо напугать или остановить.

Более того, косметологией на дому чаще всего занимаются физические лица — они, в отличие от юридических, не попадают в юрисдикцию Росздравнадзора и Роспотребнадзора. И это тоже вопрос, который предстоит решить. Сейчас НАКЭМ ведет активную работу по ужесточению наказания за подобные деяния, а также пытается добиться того, чтобы препараты, которые используются в косметологии, не могли попасть в руки преступников. Здесь мы работаем в тесной коллаборации с государством, чтобы новые правила работали на благо всех участников — государства, клиник и, главное, пациентов. ■ ■

Варя Бородина

СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



ЮЛИЯ ЧЕБОТАРЕВА,
основатель клиники
ЭСТЕЛАБ:

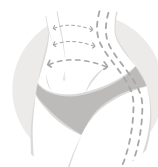
«Эмтон-терапия
одновременно
корректирует целлюлит
и улучшает качество
кожи. Я выбираю платья
с любыми разрезами,
любого дизайна!»

**Инновация
для борьбы
с целлюлитом
и дряблой кожей**

**ТРИ ПРИЧИНЫ
ЗАПИСАТЬСЯ НА НОВУЮ
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНУЮ
ПРОЦЕДУРУ**

- 1 Одна процедура
длится **20 МИНУТ**.
Курс процедур короче!
- 2 **НОВОЕ РЕШЕНИЕ**
для коррекции всех форм
и стадий целлюлита
- 3 **БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**
по индексу массы тела
и типу кожи

ЗОНЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ



Живот



Бедра



Ягодицы



Бока

ДВЕ ЭНЕРГИИ,
тепловая и механическая,
воздействуют одновременно на
5 причин появления целлюлита
и дряблости кожи



Адрес клиники:
Гранатный пер., д. 24/4, стр. 2
Телефон: 8 (495) 646 87 89
Сайт: www.estelab.ru
Инстаграм: @julia_chebotareva_estelab
@estelab_clinic

ЗОЛОТО Clarins

Татьяна Круглова, генеральный директор Clarins Россия, рассказала о том, какие перемены произошли в индустрии красоты за последние два года и что нас ждет в будущем

— Как пандемия изменила потребительское поведение? Какие аспекты можно рассматривать как социальный тренд?

— Удаленная работа и видеоконференции сформировали два тренда. Одни женщины делают полный макияж, чтобы хорошо выглядеть во время зумов. Другие, наоборот, выключают камеру и проводят деловые переговоры с увлажняющей маской на лице. Уход за собой — это еще и забота о внутреннем состоянии. Логично, что вырос спрос на прямые эфиры и вебинары CLARINS.

— У бренда CLARINS потрясающие бизнес-достижения в e-commerce...

— Я могу смело сказать, что сегодня интернет-магазин Clarins.ru — лидер среди монобрендовых аналогов. Мы первыми в премиальном beauty-сегменте начали сотрудничество с маркетплейсами. Доля всех онлайн-продаж CLARINS (собственных и партнерских) составляет около 35%. Такого уровня не достиг пока ни один beauty-бренд. Это позволило нам уверенно пройти самый сложный период и в 2021 году показать доковидные результаты.

— Будут ли актуальны офлайн-продажи в ближайшем будущем?

— Как эксперту, мне нередко задают этот вопрос. Ретейл остается для нас приоритетом. Средний чек офлайн-продаж вырос, несмотря на снижение трафика в магазинах. Кроме того, мы оцениваем перспективы и пробуем силы в развитии собственного ретейла через рор-уп магазины.

— Какие продукты стали бестселлерами в новой социальной реальности?

— Масочный режим негативно сказывается на состоянии кожи. Поскольку CLARINS всегда в авангарде, у нас была перезапущена линия очищающих средств и представлена линия средств для чувствительной кожи CALM-ESSENTIEL. Масла и бальзамы для губ — наши традиционные



ФОТО: ИЗАРНИВА ПРЕСС-СЛУЖБЫ (2)

бестселлеры — стали сейчас особенно популярны. Современные женщины уделяют много внимания уходу за собой, и отпала необходимость маскировать недостатки. Поэтому легкие тональные средства — новый тренд у потребителя. И крем MILKY BOOST CREAM, CLARINS, с растительными ингредиентами для сияния кожи легко завоевал любовь наших покупателей.

— Что для вас является символом бренда?

— Масла для лица и тела. Это, кстати, самые дорогие в производстве средства, мы называем их «золото Clarins». Сыворотка DOUBLE SERUM — мировой хит продаж. С 1985 года ее формула обновлялась восемь раз в связи с научными инновациями бренда. Это универсальный продукт для женщин и мужчин, который работает с каждой из пяти жизненно важных функций кожи. Еще у бренда есть секретный компонент — это любовь: к покупателям, к природе, к своему делу. Вот именно это и является главным символом марки CLARINS с момента ее основания. ■ ■

Вероника Пак

**НОВОГОДНИЙ
СЮРПРИЗ
ТИГР, СИМВОЛ
2022 ГОДА,
НА ФЛАКОНЕ
СЫВОРОТКИ DOUBLE
SERUM, CLARINS**

ТРЕНДЫ ЭСТЕТИКИ В ПОСТ- КОВИДНУЮ ЭПОХУ

Меняются времена и социальные привычки, вместе с ними меняется подход к эстетической медицине и пластической хирургии. О постковидных трендах и технологиях, которые преображают внешность пациентов и обеспечивают максимальный комфорт, рассказывает владелец сети клиник Seline Clinic Евгений Птушкин

Какие запросы актуальны для ваших пациентов в постковидный период?

Период ковида внес коррективы в life-style и внешность людей. Пациенты остро ощущают потребность в восполнении ресурсов и решении эстетических проблем за короткий срок с помощью комбинированных процедур «2 за 1 прием». Как пример, в косметологии — это сочетанные протоколы, то есть сочетание аппаратных и инъекционных техник. Задача клиники — обеспечить доктора премиальными препаратами и современными радиоволновыми, лазерными, световыми и ультразвуковыми аппаратами для проведения, например, альтеротерапии, фототерапии, чтобы косметолог имел возможность выбирать лучшее для пациента.

Актуальный запрос в пластической хирургии — на минимальную травматичность и быстрое восстановление. Модным трендом стали процедуры бодимоделирования. Мы предлагаем методику липоскульптурирования с быстрой реабилитацией. С помощью деликатной итальянской технологии ультразвуковой липосакции хирург создает идеальные, атлетичные контуры тела. Процедура позволяет рельефно выделить все мышцы брюшного пресса, создать так называемые шесть кубиков, скорректировать талию и бедра, а также стимулировать синтез нового коллагена.

Это новая ниша между хирургией и аппаратной косметологией. Да, процедуру можно проводить только в рамках операционной, но данная технология более консервативна, чем хирургическая липосакция и позволяет поддерживать форму и молодость тела долгие годы.

Сегодня Seline Clinic в числе лидеров по коммерческой пластической хирургии в России. Как вы смогли эффективно организовать внутренние процессы при таких оборотах?

Мы ориентируемся на ключевые пожелания наших пациентов. Акцент на качество медицины, эстетические результаты и премиальный уровень сервиса с персонализированным обслуживанием. С этого года в Seline Clinic в полном объеме реализован международный формат медицинского сервиса — one stop clinic. Одна клиника, одна команда, весь комплекс медицинских услуг: от предоперационной диагностики до расширенной реабилитации. Когда работает единая команда — риски сводятся к минимуму, а результат на высоком уровне. Поэтому все больше пациентов приходят к нам по рекомендации.

Почему в Seline Clinic значительное внимание уделяется восстановительным процедурам?

Люди ценят личное время. Реабилитация сокращает восстановительный период в 1,5–2 раза, снижая риск постоперационных осложнений и улучшая резуль-

тат операции. У нас работают не просто физиотерапевты, а отделения реабилитации, оснащенные аппаратурой с применением прогрессивных технологий, включая живамат-терапию глубинного электро-статического массажа или активную клеточную RF-терапию. К слову, данную технологию для реабилитации применяют некоторые «звездные» спортсмены.

К нам приезжают пациенты со всей России и из-за рубежа. Красота больше не требует жертв, дискомфорта и даже сверхзатрат. Стоимость реабилитации в среднем — 5–10% от стоимости операции.

Подарить любимой (или себе любимой) красоту — что может быть приятнее в новогоднюю ночь. Могут ли ваши пациенты воспользоваться подарком уже в каникулы?

Начиная с раннего утра 2 января, как правило, у нас плотная запись. Для подарков обычно покупают сертификаты, мы уделяем внимание изысканному оформлению. И, конечно, готовые эстетические комплексы с долгосрочным эффектом, например «Первое впечатление» для блистательного выхода после новогодних каникул или «Нежные руки» — протоколы для качества кожи рук, состояние которых, как известно, может рассказать о женщине многие секреты. ■■

Наталья Щербаненко

+7 499 499 26 26 www.seline.ru



«ГАРМОНИЯ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ»

Правила оптимизма Анны Канюк — мастера спорта России по художественной гимнастике и основательницы сети студий TOPSTRETCHING

В современном мире приходится быть суперженщиной, способной справляться со многими ролями.

Во время второй беременности я активно ушла в карьеру, понимая, что потом времени для этого у меня не будет. Но не забывала тренироваться по 15–60 минут в день и проводить выходные с семьей. Эти девять месяцев показали мне с новых сторон силу режима и планирования. Теперь я мама, жена, бизнесвумен, эксперт по фейсбилдингу и блогер. Я стараюсь гармонично развиваться во всех направлениях, поскольку считаю, что они взаимосвязаны и необходимы для полноценной жизни. И на свой уход, в который входит спорт, фейсбилдинг и водные процедуры, уделяю не менее часа каждое утро.

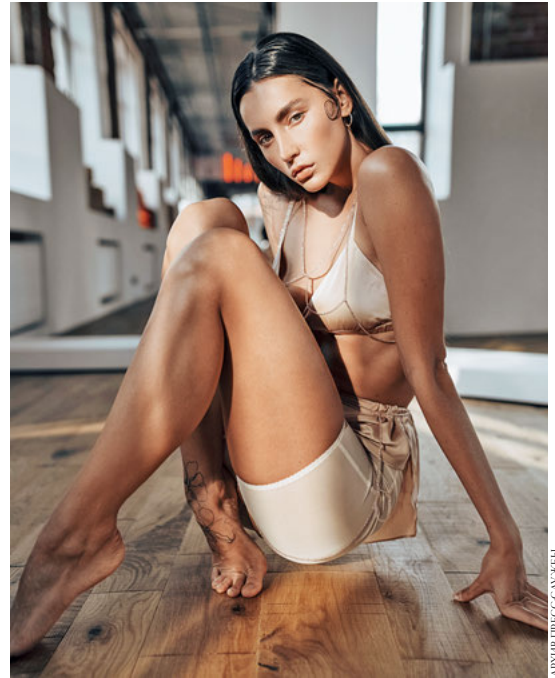
Любой успешный бизнес начинается с идеи. Но не достаточно верить в нее самому. Нужно сделать так, чтобы поверили окружающие.

Спорт всегда был в моей жизни, и я хотела создать что-то свое. Еще в 16 лет я тренировала детей на растяжку, потом сделала курс для их мам. Сеть TOPSTRETCHING начиналась в 2013 году с инвестиций в 20 000 рублей. Сейчас мы перешли отметку в 20 студий в семи городах: в Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Екатеринбурге, Киеве, Минске и Дубае. Мне очень повезло с командой, поверившей в мою идею. Когда-то она была маленькой и начиналась с нас троих — однокурсника и партнера по бизнесу Владислава Романова и моего мужа Дмитрия. Развитие и масштабирование лежит на плечах мужа, с чем он успешно справляется. Ведь на сегодняшний день мы первая и самая крупная сеть студий растяжки.

Сначала я знала всех, кто приходит к нам. Сейчас мы разрослись, и это кажется мне нереальным, но при первом контакте я все равно стараюсь проникнуться человеком. В команду отбор идет серьезный, иногда не подходят нам, иногда не подходим мы, но «свои» люди находятся быстро и остаются надолго.

Важно помнить: потери могут обернуться успехами, если работать над этим.

В фейсбилдинг меня привели личные проблемы: в первые два года становления бизнеса было много стресса, что прямо отражалось на моем лице. С помощью специальных упражнений я довольно быстро с этим справилась, а когда близкие стали обращаться за советами, то решила погрузиться в тему и в конечном итоге создала свой курс по фейсбилдингу. Вот уже



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

три года я помогаю людям справляться с лицевыми проблемами и доводить лицо до идеала без помощи косметологов и хирургов.

Если не браться за то, что не сможешь закончить, и точно распределять усилия, то «локомотив движется».

Современные инструменты — онлайн-совещания, приложения и системы, позволяющие работать всей команде вместе, где бы каждый ни находился, — показали безграничность возможностей и условность территориальных границ. Удаленное ведение бизнеса — то, что помогает нам масштабироваться. Конечно, иногда кажется, что никто полноценно не работает, кроме тебя и руководителей, с кем ты на связи в любое время дня, а иногда и ночи. Но достаточно периодически отслеживать результаты, и тогда становится видно, кто и насколько активен, а с кем пора поговорить или даже попрощаться.

По жизни я реалистичный оптимист. С 14 лет работаю и постоянно нахожусь в движении и развитии.

Мы с мужем запланировали жить и работать в трех странах — России, Греции и ОАЭ, выбирая каждый раз лучший сезон. Сейчас мы обитаем в греческой деревушке, где у нас минимум отвлекающих факторов. Здесь дела идут намного продуктивнее для нашего бизнеса и жизни, а если нужно, не проблема слетать на пару дней в командировку или привезти команду к нам. Впереди — прекрасные перспективы: масштабироваться офлайн и онлайн, улучшать жизни наших клиентов и членов команды TOPSTRETCHING. ■■



ЧУВСТВО СИНЕГО LA PRAIRIE

ЧТО ПРИДАЕТ УНИКАЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОМУ КОСМЕТИЧЕСКОМУ СРЕДСТВУ? ПО ОПЫТУ ШВЕЙЦАРСКОГО БРЕНДА LA PRAIRIE, В ЛАБОРАТОРИЯХ КОТОРОГО РОДИЛАСЬ НАУКА ВЫСОКОГО ОМОЛОЖЕНИЯ, СОВЕРШЕННАЯ ФОРМУЛА КРАСОТЫ – ВСЕГДА СИМБИОЗ НАУЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА. И ЭТО НЕ ПРОСТО ЭФФЕКТИВНЫЙ СЛОГАН: КАЖДОЕ СРЕДСТВО LA PRAIRIE ВОЗВОДИТСЯ В РАНГ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА. ПОЧЕМУ ЭТО ТАК – РАССКАЗЫВАЕМ НА ПРИМЕРЕ НОВИНКИ БРЕНДА, LA PRAIRIE SKIN CAVIAR NIGHTTIME OIL.

Креволюционному решению использовать в средствах La Prairie икру осетровых рыб как богатейший источник питательных элементов ученые бренда пришли более 30 лет назад. С тех пор исследование уникального природного ингредиента выделилось в отдельное научное направление. На его основе постоянно разрабатываются новые формулы Skin Caviar, каждая из которых делает все более осязаемой идею «вечной красоты», вдохновлявшую основателя бренда Поля Ниханса. Икорная вода, экстракт икры, комплексы Caviar Absolute, Caviar Premier, наконец, Caviar Retinol – средства La Prairie всегда связаны с инновационными технологиями. И всегда так или иначе имеют точки пересечения с миром искусства.

ПОД ПОКРОВОМ НОЧИ

Ночь – то время, когда притупленное темнотой зрение обостряет творческое начало и воображение. Для кожи это период снижения защитных функций и в то же время активного восстановления, пик синтеза коллагена и обновления эпидермиса. Разрабатывая формулу нового средства Skin Caviar, ученые La Prairie задались целью найти компонент, который бы наиболее полно раскрывал созидющий «творческий потенциал» клеток кожного покрова в ночное время – потенциал самой ночи. Результатом поисков стало открытие нового компонента икры – редкого природного ретинола: он вырабатывается только в темное время суток и разрушается при контакте со светом. Так был создан Caviar Retinol, включающий также липиды икры. Уникальное сочетание двух ингредиентов сложилось в формулу, сила которой раскрывается во время сна.

Действуя параллельно с циркадными ритмами кожи, ночное масло Skin Caviar Nighttime Oil, с одной стороны, разглаживает ее поверхность, стирая следы морщин, с другой – обеспечивает защитный барьер, удерживая влагу. Уникальность средства еще и в том, что это первое масло, в состав которого входит эксклюзивный клеточный комплекс La Prairie – знаменитая формула молодости и красоты, вдохновленная разработками Поля Ниханса.

ЭНЕРГИЯ КОБАЛЬТА

Нанесение любого средства La Prairie – всегда отдельный ритуал и определенное воздействие формой и цветом, которые также – важная часть «церемонии красоты». Масло Skin Caviar Nighttime Oil помещено в двойной флакон: внутри лаконичной,

в стиле Баухауса, емкости оттенка кобальта скрывается непрозрачный темный сосуд, обеспечивающий защиту Caviar Retinol от света. Контраст темного и синего имеет и символическое значение – это олицетворение самой ночи: от ее безмятежной ранней стадии до самой глубокой, высвобождающей потаенные чувства и творческую свободу.

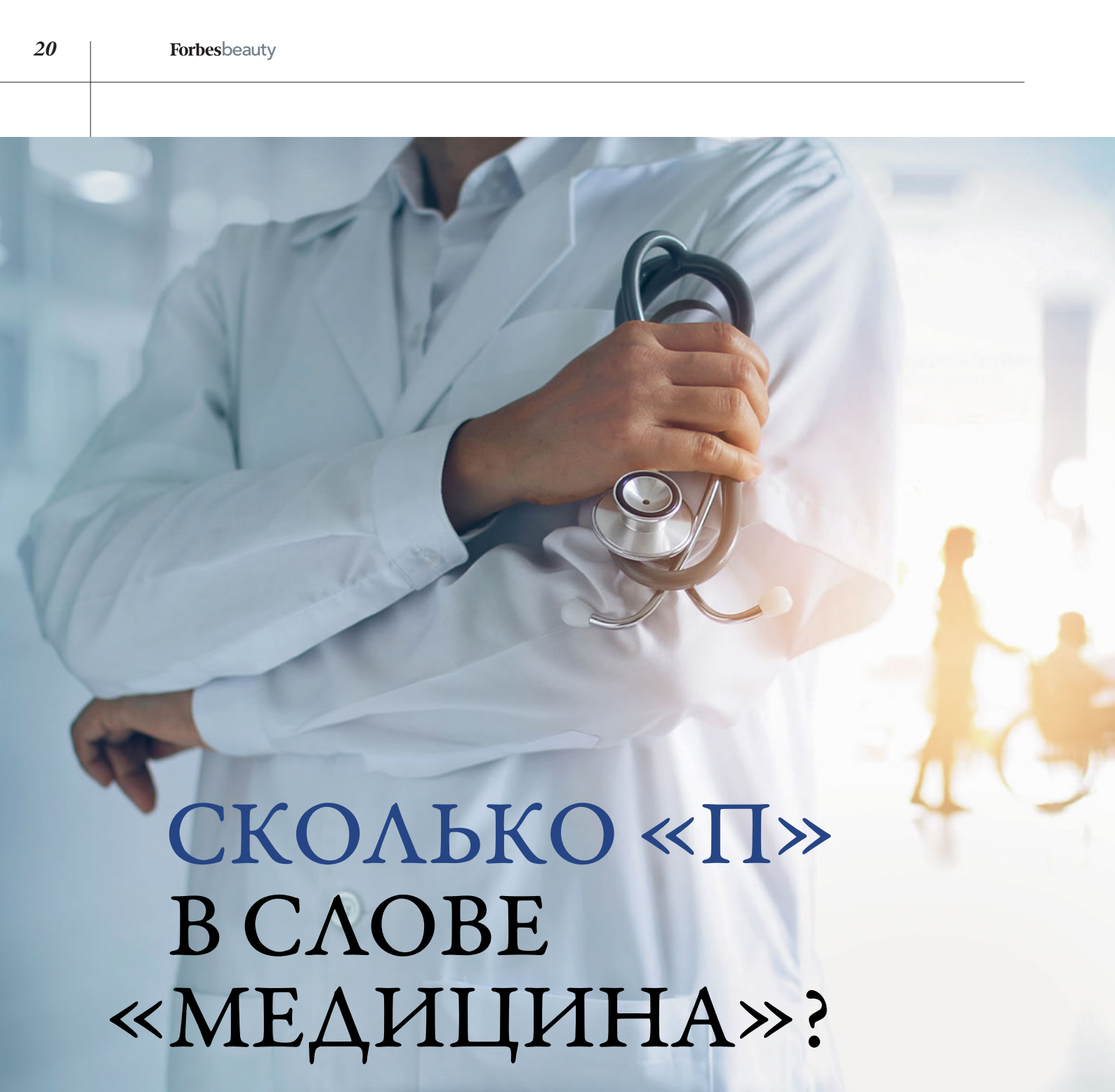
СНАЧАЛА БЫЛ ЦВЕТ

Тандем синего кобальтового цвета и линии Skin Caviar сложился, когда разработчики La Prairie познакомились с творчеством представительницы нового реализма художницы Ники де Сен-Фаль. Одними из самых важных ее работ стали вдохновленные архитектором Гауди скульптурный сад Таро на юге Тосканы и грот в саду Херренхаузен в Ганновере, впечатляющие как живыми динамичными формами, так и яркими цветовыми сочетаниями. Де Сен-Фаль часто прибегала к интенсивным выразительным цветам, считая их эффективным способом передачи эмоций, а в кобальтовом синем, который вдохновлял таких художников, как Анри Матисс и Ив Кляйн, видела особую силу и мощь. Для La Prairie параллель между этим глубоким «космическим» оттенком и линией Skin Caviar выстроилась с самого начала. Так появились ставшие ее неотъемлемой частью кобальтово-синие минималистичные емкости, в одну из которых и заключено новое средство Skin Caviar Nighttime Oil.

На Art Basel 2021 (18+) тема кобальтовой ночи воплотилась в иммерсивной инсталляции Sense of Blue, созданной специально для La Prairie цифровым художником Maotik. Свое «ночное путешествие» зрители совершали с помощью видеопрооекций и датчиков движения. То есть основой иммерсивного опыта стал симбиоз научных разработок и искусства – главный принцип и проверенная «формула волшебства» La Prairie. ●

Карина Мелкумян





СКОЛЬКО «П» В СЛОВЕ «МЕДИЦИНА»?

Превентивная медицина в последние несколько лет подается как нечто новое и прорывное. На самом деле постулату «Болезнь проще предотвратить, чем вылечить» уже скоро сто лет. Тема prevention — профилактики — не нова. Поэтому для убедительности и модернизации ее надстраивают другими «п»: говорят о 3п—, 4п— и даже 5п-медицине. Что нам это дает?



медицина не существовала в докомпьютерную эпоху. Однако столь же неверно думать, что замена греческого корня *prophylaktikos* на английский *preventive* — это чисто маркетинговый ход. В XXI веке действительно многое изменилось.

2п-медицина

Preventive & Predictive

Медицина с 20-х до 90-х годов прошлого века могла бы называться 2р-medicine, или 2п-медицина: превентивная и предиктивная.

Превентивная медицина — это и есть профилактика — предотвращение заболеваний и устранение рисков их развития. В народном представлении она часто сводится к ЗОЖ. И это порой создает проблемы.

«Люди, ведущие здоровый образ жизни (или то, что они таковым считают), зачастую избегают врачей и медицинских учреждений. Они не обследованы и, как правило, имеют очень приблизительное представление о своем собственном здоровье. Образ жизни, диеты, режим они перестраивают не потому, что в их организме произошли некие перемены, которые надо учитывать, а исключительно потому, что прочитали какую-то новую теорию или рекламу новых БАДов. В результате, как ни парадоксально, именно зожники, люди, увлеченные профилактикой, составляют группу риска», — объясняет Давид Матевосов, к. м. н., руководитель отделения персонифицированной медицины, заведующий МЕДСИ Premium, врач-гастроэнтеролог, гепатолог.

Предиктивная (или предсказательная) медицина — это обследование здорового населения — скрининг тех заболеваний, которые в конкретной стране становятся основной причиной инвалидности и преждевременной смерти. Или даже не самих заболеваний, а рисков их развития. ВОЗ рекомендует его, «если распространенность заболевания достаточно высока, чтобы оправдать усилия и затраты». Иными словами, все программы скрининга во всем мире ориентируются на здоровье нации в целом и на среднестатистического человека в этой нации.

Проблема в том, что «среднестатистического человека» в природе не существует. Как ни банально, все люди разные.

Профилактические диспансеры появились в России сразу после Гражданской войны — в 1922 году. Тогда же стартовал санпросвет: трудящимся с помощью лекций и агитплакатов разъясняли, как надо жить, чтобы жить долго. В 30-е годы в систему вошли профилактические осмотры на предприятиях и появилось понятие гигиены труда. Всеобщую полную диспансери-

зацию — обследование населения — в СССР ввели с середины 80-х годов прошлого века.

В США национальная Коллегия профилактической медицины была основана в 1954 году под тем же лозунгом «Проще предотвратить, чем лечить» и с теми же акцентами: просвещение, гигиена труда, скрининги.

Так что сейчас даже неловко делать вид, будто превентивная



ЗНАКОВЫЕ ДАТЫ

1 октября 1990

Старт международного проекта «Геном человека». Условно эту дату можно считать днем зарождения 3п-медицины.

апрель 2003

Полная расшифровка человеческого генома. Начало геномной и, как следствие, персонализированной медицины.

2009

Создание Европейской ассоциации 3п-медицины (European Association for Predictive, Preventive and Personalised (3P) Medicine).

24 апреля 2018

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 24 апреля 2018 года № 186 «Об утверждении Концепции предиктивной, превентивной и персонализированной медицины»

3п-медицина

Preventive, Predictive, Personalised

Персонализированная медицина — это учет ваших личных обстоятельств и особенностей при разработке программ обследования и лечения.

«По сути, речь идет о смещении акцентов — со здоровья нации в целом и увеличения средней продолжительности жизни на здоровье отдельного человека. Какая вам радость от того, что общая смертность в мире от рака груди снизилась, если у вас все родственники умирали от панкреатита? Профилактическая медицина в наше время не может не быть персонифицированной», — говорит Елена Пшинник, врач-эндокринолог клиники «К+31 Петровские ворота».

Расшифровка человеческого генома и изучение возможных мутаций на разных его отрезках вывели медицину на принципиально новый уровень.

«Тесты, которые мы используем в своей работе, — рассказывает Давид Матевосов, — позволяют предиктировать более 200 генетически обусловленных заболеваний. Однако генетика — это же относительно неточная наука. Регулярно выходят исследования, которые выявляют новый набор генов, ответственных за то или иное заболевание, пересматривают роль и значимость уже известных мутаций. Чтобы тактика профилактики могла оперативно меняться в соответствии с новыми знаниями, в личный кабинет пациента присылают уведомле-

ния: «есть новые данные, ваши риски пересмотрены»».

По сути, персонализация предполагает не только постоянную связь врача и пациента, но и связь пациента с первоисточником — с исследователем, который буквально в этот момент делает открытие, касающееся лично вас. А также коммуникацию генетика с врачом-клинистом, чтобы они совместно разработали персонифицированный диагностический и лечебный план под конкретного пациента.

Здесь возникает забавный парадокс: об изменениях в мировой науке вы узнаете буквально день в день, а об изменениях в собственном организме — далеко не так оперативно.

А ведь здоровье и продолжительность жизни лишь на четверть определены генетически. Остальные параметры зависят от внешних условий. Любое событие — свадьба, похороны, сломанная нога — меняют ваши внутренние настройки. Не будете же вы каждый день пересдавать кровь.

Или будете? По сути, это уже вопрос о вовлеченности пациента в процесс слежения за здоровьем. Где-то на этом перекрестке 3п-медицина надстраивается еще одним «п».

4п-медицина

Preventive, Predictive, Personalised, Participative

«Превентивная медицина объединяет в себе несколько прин-

ципальных моментов: возможность предсказать развитие заболевания, предупреждение развития заболевания, персонализация проведения мероприятий и партисипативность (активная роль самого пациента в этом процессе), — говорит Жанна Дорош, директор медицинской службы АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга), к. м. н., доцент. — В последнее время термин «превентивная медицина» стали заменять на «анти-эйдж-медицина», тем самым подчеркивая основную цель данного направления — профилактика возникновения заболевания и сохранение активного долголетия».

Партисипация в переводе с латыни — «соучастие». В России вместо термина «партисипация» часто используется более понятный: «пациентоориентированность». Но понимают его довольно прямолинейно: врач должен быть вежливым с пациентом, все ему подробно объяснять и перед любой медицинской манипуляцией получить от него письменное согласие на таковую. На самом деле тема гораздо обширнее и сложнее.

«Партисипативная медицина предполагает, что пациент не объект исследования и не образец для медицинских манипуляций, а действующий субъект процесса. Он в состоянии контролировать собственное здоровье, но ему нужны подробные инструкции от врача и инструменты, позволяющие следить за работой организма, даже когда врача нет поблизости. Медицина же, выстраивая план профилактики и лечения, должна учитывать жизненные условия пациента

ОН САМ ПРИШЕЛ: КАК В РОССИЮ ПРИХОДИТ ТРЕНД ПРИЕМА ВИТАМИНОВ

ТРЕНД НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ С КАЖДЫМ ГОДОМ НАБИРАЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН. КАК МЕНЯЕТСЯ РЫНОК ВИТАМИНОВ И КАКИЕ ДОБАВКИ НЕОБХОДИМЫ МОЛОДОЙ И АКТИВНОЙ ЖЕНЩИНЕ? РАЗБИРАЛИСЬ В ЭТИХ ВОПРОСАХ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ MERZ.

РАСПРОВОБАЛИ ВИТАМИНЫ

По данным DSM Group, в 2020 году продажи биоактивных добавок увеличились на 19,6% по сравнению с 2019 годом, до 71,8 млрд рублей.

Прием витаминов и микроэлементов становится существенной частью здорового образа жизни — женщины обращаются к ним для общего укрепления организма, поддержания красоты и молодости и поддержки в период стресса. К этому вопросу серьезно относятся даже на уровне государства: в методичке Роспотребнадзора указано, что в стрессовых ситуациях стоит принимать витаминно-минеральные комплексы с витаминами А, С, D, Е и цинком. Некоторые из них необходимы и в спокойное время, например витамин D, с дефицитом которого сталкиваются более 80% россиянок.

мых популярных товаров: по данным ВЦИОМ, их принимали 17% россиянок. Больше любителей только у витамина D3 — 24% опрошенных.

ЧТО ПРИНИМАТЬ И ДЛЯ ЧЕГО

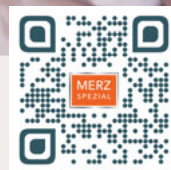
Автор книги-бестселлера «Витамина. История нашей одержимости витаминами» (18+) научная журналистка Кэтрин Прайс пишет, что женщинам необходимо ровно 13 витаминов трех групп. Жирорастворимые А (ретинол), D (холекальциферол), Е (токоферол), К (филлохинон); водорастворимый С (аскорбиновая кислота) и витамины группы В.

Большинство витаминов можно принимать комбинаторно. Например, известно, что витамин С повышает активность витамина Е и при правильной комбинации эффект будет выше. Современные фармацевтические компании учитывают этот фактор: так, европейский производитель витаминов Merz создал специальные драже, технология производства которых позволяет последовательно наносить компоненты с учетом их совместимости.

ВОПРОС К ЭКСПЕРТАМ MERZ:

МОГЛИ БЫ ПОДРОБНЕЕ РАССКАЗАТЬ О СОВМЕСТИМОСТИ ВИТАМИНОВ? ОКАЗЫВАЕТ ЛИ ИХ СОВМЕСТНЫЙ ПРИЕМ НАИБОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ НА ОРГАНИЗМ?

Витамины группы В, А, С, Е, а также биотин и железо, которые входят в состав комплекса Merz, оказывают наибольшее влияние на организм. Витамины группы В помогают укрепить волосы и сделать их шелковистыми и блестящими; антиоксидантный комплекс А, С, Е способствует ускорению процесса обновления клеток кожи и за-



Промокод SPECIAL на скидку 200 руб. при заказе Драже Мерц на apteka.ru

Акция действительна с 1 августа 2021 по 31 декабря 2021. Правила проведения акции смотрите на сайте www.apteka.ru (АО «Научно-производственная компания «Катрен») Юридический адрес: 630559, Новосибирская область, рабочий поселок Кольцово, проспект Академика Сандакчиева, здание 11 ОГРН 1025403638875 ИНН 5408130693)

медлению процесса старения; биотин и железо помогают улучшать кератиновый обмен и структуру ломких ногтей, что обеспечивает им креп-

кость, здоровый блеск и цвет. В таких комплексах содержится все, что может быть необходимо современной женщине, чтобы не беспокоиться о своей внешности и оказывать организму необходимую поддержку. Но в целом количество необходимых витаминов и минералов индивидуально: кто-то принимает их как биохакер, а кому-то достаточно одной банки мультивитаминного комплекса. Главное — не гнаться за трендом, а слушать свой организм и выбирать для него лучшее.

ЗА ВАМИ СЛЕДЯТ

НАВЕРНЯКА ВЫ УЖЕ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ТЕХНОЛОГИЯМИ ПАРТИСИПАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ ОБ ЭТОМ. ПРОСТО УМНЫЕ ЧАСЫ ЖУЖЖАТ НА РУКЕ, ЕСЛИ У ВАС ЗАШКАЛИВАЕТ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ ДЫХАНИЕ ВО СНЕ.

ЧАСЫ С ФУНКЦИЯМИ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, ТЕМПЕРАТУРЫ, САТУРАЦИИ И СНЯТИЯ ЭКГ В ФОНОВОМ РЕЖИМЕ ДОСТУПНЫ МНОГИМ УЖЕ СЕЙЧАС. НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ГАДЖЕТОВ ДОЛЖНО БРАТЬ У ВАС АНАЛИЗЫ В ФОНОВОМ РЕЖИМЕ. ЭТО ПОЗВОЛИЛО БЫ, НАПРИМЕР, ДАВАТЬ ПАЦИЕНТУ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОСЛЕ (А ЛУЧШЕ ПРЯМО ВО ВРЕМЯ) БУРНОГО ЗАСТОЛЬЯ ИЛИ РАБОЧИХ ПЕРЕГРУЗОК, НО НЕ ОБЩИЕ И «СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЕ», А АДАПТИРОВАННЫЕ КОНКРЕТНО ПОД ВАС И ВАШЕ СОСТОЯНИЕ.

ЭВОЛЮЦИЯ САМОАНАЛИЗА

XX век — лабораторная диагностика

В XX веке (в системе ОМС до сих пор), чтобы получить сведения о своем здоровье, нужно было идти в поликлинику, сдавать кровь (или приносить туда баночку с мочой, слюной, мокротой), ждать, пока анализ будет готов, идти за результатом, а с результатом — к доктору. Временной промежуток между тестом и получением назначения мог составлять несколько недель. И рекомендации, которые давал врач, относились не к вам нынешнему, а к вам 3–4-недельной давности. Ваше реальное состояние за это время могло поменяться как в худшую, так и в лучшую сторону.

Начало XXI века — РОС-системы

РОС-системы (point-of-care) — миниатюрные биохимические анализаторы для индивидуального использования — это немедленный результат здесь и сейчас. И именно они сделали медицину в полном смысле персонализированной и предсказательной. Началось все с домашних тестов на беременность еще в 70-е годы прошлого века. В конце XX века сложные конструкции заменили тест-полосками. А в XXI веке тест-полоски использовали для экспресс-тестов уже во многих отраслях медицины, когда требовалось срочное принятие решения: например, для выявления стрептококка и назначения антибиотиков, для определения группы крови перед экстренной операцией, уровня сахара в крови в домашних условиях, общего холестерина перед началом диспансеризации и т. п. Пандемия вывела в фавориты экспресс-тесты на ковид.

10-е годы XXI века — портативные биосенсоры

Портативные биосенсоры появились на рынке в начале десятых годов XXI века. Суть их в том, что они позволяли анализировать жидкости тела без использования химических реагентов, то есть без тест-полосок. Пока речь идет в основном об индивидуальных глюкометрах (приборы для измерения уровня сахара в крови) и пульсоксиметрах. Но в перспективе предполагается, что миниатюрные приборчики «без полосок» можно будет использовать для определения любых биохимических показателей.

Прямо сейчас — гибкие биосенсоры

Гибкие биосенсоры сделали возможной систему непрерывного мониторинга и избавили вас от боли. Например, чтобы измерить уровень глюкозы, уже сейчас можно не прокалывать себе палец, а наклеить датчик (по сути, пластырь) на руку. Он чувствует изменение уровня глюкозы в межклеточной жидкости. Информация передается на смартфон или умные часы, а те интерпретируют ее и выдают персональную рекомендацию. Теоретически такие «наклейки» можно соединить с инсулиновой помпой, и она сама будет корректировать введение инсулина.

В ближайшем будущем — имплантаты

Имплантаты могут вводиться под кожу или внедряться в зубную эмаль и реагировать на отклонения в вашей диете. Они подадут сигнал на смартфон, если пища пересолена (с учетом ваших гипертонических рисков), если вы превысили свою норму углеводов или потребили больше калорий, чем потратили. Понятно, что нынешние смартфоны с такими технологиями синхронизировать уже не будут. Исследователи предполагают, что программы и приложения «4п» для iOS и Android тоже должны быть персонализированными и разрабатываться под конкретного пациента.



GETTY IMAGES

и их изменчивость», — объясняет Светлана Бунова, главный врач Европейского медицинского центра, д. м. н., профессор.

Даже ВОЗ отметила: «Человек живет в своих собственных обстоятельствах 24/7, а не только в тот момент, когда он обращается к доктору».

Допустим, вчера у вас болела голова и повышалось давление. Сегодня вы записались к врачу, он измерил ваше давление — оно в норме, и голова прошла... В старой парадигме это значило бы, что проблема снялась сама собой. Но в концепции «4п» это значит: «Поступил сигнал тревоги, следим за динамикой».

Европейская ассоциация 3п-медицины на Конгрессе в 2019 году выделила в отдельный блок тему технологий, которые позволяют человеку мониторить свое физическое состояние в режиме нон-стоп, чтобы вовремя обращаться к врачу. В идеале — сразу пересылать врачу данные.

5п-медицина

Preventive, Predictive, Personalised, Participative, Precise

Прецизионная (точная, точечная, таргетная) медицина достраивалась к трем первым «п» одновременно с партисипативной, поэтому их часто путают или считают синонимами. Однако это не совсем верно. Правильнее говорить, что партисипативная и прецизионная — составные части персонализированной.

Понятие «прецессионный», или «точечный», следует трактовать в самом буквальном смысле — как воздействие не на организм в целом и даже не на клетку, а на определенную молекулу клетки. Так сложилось, что развивается эта тема сейчас в основном в русле кардиологии и онкологии — есть социальный запрос.

ПРОКАЧАЙ

свою

АЛЕНА САРОМЫЦКАЯ —

основатель
сети клиник
PROFESSIONAL,
врач косметолог
высшей категории,
международный
тренер-эксперт.

Инстаграм:
@dr_saromytskaya

Текст: Вероника Пак

КАК ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ ПЕРЕД НОВЫМ ГОДОМ

Перед Новым годом все хотят быстро вернуть телу тонус — физический и эмоциональный. Я активно занимаюсь различными видами фитнеса, выездкой и альпинизмом. Чем выше мышечный тонус, тем больше количество митохондрий — оргanelл, которые можно назвать внутренними батарейками. Но когда у меня высокая рабочая нагрузка, я прохожу курс эмскалпт-терапии. Во время процедуры происходит одновременная работа с мышцами и с жировыми отложениями. Это прекрасный метод получить более рельефный пресс, красивую линию ягодич, подтянуть внутреннюю поверхность плеч и икр.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Лично мне процедура напоминает очень интенсивные упражнения в зале, но все это происходит в положении лежа на кушетке — можно с пользой для метаболизма перезагрузиться после рабочего дня. Врач подбирает индивидуально для каждого пациента интенсивность воздействия, как правило, за одну 30-минутную процедуру мышцы в зоне воздействия совершают около 20 000 (!) супрамаксимальных сокращений. Курс процедур одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Главное, что терапия проводится под контролем врача.

СТАРЕЕТ ЛИ МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО

Мышечное волокно также подвержено старению, что оказывает негативное влияние на качество жизни и здоровье. Радикальные диеты нередко приводят к потере мышечной массы. Поэтому важно проходить чек-апы, курсовые процедуры и придерживаться ЗОЖ.

PROFESSIONAL

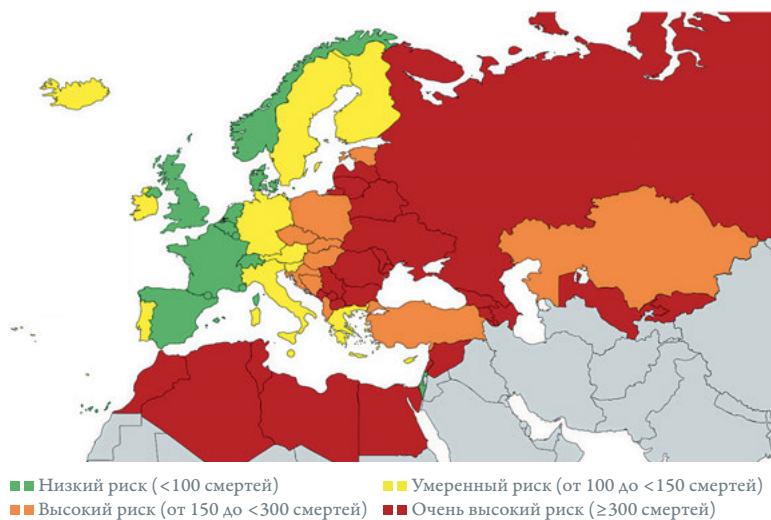
Москва, Трубниковский пер., 8/15

Телефон: +7 (499) 938 45 75,
+7 (910) 410 17 77

Сайт: msk.proficlinica.com,
Инстаграм: @clinica_professional

В ЗОНЕ РИСКА

СМЕРТНОСТЬ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ



СТРАНЫ СГРУППИРОВАНЫ В ЧЕТЫРЕ РЕГИОНА РИСКА ПО СТАНДАРТИЗИРОВАННЫМ ДАННЫМ ВОЗ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛУ.
ИСТОЧНИК: [HTTPS://ACADEMIC.OUP.COM/EURHEARTJ/ARTICLE/42/25/2439/6297709](https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/25/2439/6297709) (РАЗДЕЛ STATISTICAL ANALYSIS, ФИГУРА 2)

По статистике ВОЗ, каждая четвертая смерть в мире происходит из-за сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). В России — каждая вторая. По оценкам Европейского общества кардиологов (ESC), наша страна относится к регионам высокого риска по смертности от ССЗ. «У нас, к сожалению, очень недооценивается тема семейной дислипидемии. Это наследственная патология, при которой уровень липопротеидов низкой плотности и липопротеида Лп(а) в крови всегда повышен — вне зависимости от диеты и образа жизни. Именно она — основная причина развития ИБС (ишемическая болезнь сердца), инфарктов и инсультов в 30–40–50 лет. К сожалению, в России вовремя диагностируется только 5% наследственных дислипидемий», — говорит Геннадий Коновалов, д. м. н., профессор, научный руководитель КДЦ МЕДСИ на Белорусской, руководитель Центра диагностики и инновационных медицинских технологий, член НОА, председатель Ученого Совета ГК МЕДСИ, создатель и координатор проекта федеральной сети липидных клиник МЕДСИ. Исследование генов, ответственных за инфаркты и инсульты у молодых, началось еще в середине 90-х годов прошлого века. Однако генетическое тестирование для прогнозирования сердечно-сосудистых рисков до сих пор остается вопросом спорным: это дорого и не всегда оправданно. «Диагноз семейной гиперлипидемии

легко установить даже без генетических тестов, — поясняет Геннадий Коновалов. — Достаточно ориентироваться на три главных симптома: повышенный уровень холестерина у пациента и его близких родственников, случаи ишемической болезни сердца в семье в возрасте до 55 лет, холестериновые отложения на коже». Офтальмологи, дерматологи, гастроэнтерологи могли бы и должны направлять пациентов с признаками дислипидемии к кардиологам. Важно, чтобы сами пациенты знали, на какие изменения следует реагировать немедленно.

Генетические тесты для выявления мутаций, повышающих риски онкозаболеваний, более востребованы. Самые известные — это генетические маркеры

**По статистике ВОЗ,
каждая четвертая
смерть в мире
происходит из-за
сердечно-сосудистых
заболеваний.
В России —
каждая вторая**

рака груди BRCA1 и BRCA2. В мировой практике также не принято делать их всем подряд. «BRCA-тестирование рекомендовано в первую очередь пациентам с личным и семейным анамнезом, указывающим на высокую вероятность развития мутации гена BRCA, и пациентам с уже установленным раком молочной железы, которым требуется химиотерапия», — говорит Ольга Вуль, заведующая отделением, врач-онколог противоопухолевой лекарственной терапии АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга). Генетическое тестирование на фоне уже установленной болезни необходимо для выбора терапии. «Рак-овые клетки нуждаются в определенных молекулах, чтобы выжить, размножаться и распространяться. Эти молекулы обычно активируются генами и дают клеткам сигнал к бесконтрольному делению. Выявив мутацию, мы можем определить мишень для атаки и назначить таргетную терапию — лекарство, прицельно действующее на эту «сигнальную» молекулу, но не повреждающее другие клетки, — объясняет Гелена Генс, д. м. н., главный онколог сети клиник «К+31», руководитель Клиники онкологии, персонализированного лечения и профилактики рака. — Сейчас медицина использует два типа таргетных препаратов, чтобы остановить рост опухолей: малые молекулы и моноклональные антитела». Таргетная терапия при генетических мутациях может успешно применяться и в кардиологии. Почти всегда для достижения целевых показателей холестерина в крови назначаются статины. Но при наследственных формах дислипидемии они могут вообще не дать эффекта или даже вызвать ухудшение. Если атеросклероз связан с мутациями в гене PCSK9, то применяются моноклональные антитела к PCSK9. Это позволяет предотвратить инфаркт и инсульт у людей, которые еще 10 лет назад были бы обречены. «Эти препараты дают возможность достичь целевых уровней холестерина у больных с очень высоким риском осложнений ИБС при семейных формах дислипидемии. Когда и такая лекарственная терапия не дает эффекта, применяются технологии афереза — прямое извлечение холестерина из крови», — говорит профессор Коновалов.

Несмотря на сложность технологий и масштаб вмешательства, такие меры относятся именно к профилактической (превентивной) медицине, поскольку предотвращают заболевания, ведущие к инвалидности и смерти. ■■

Юлия Верклова



x

VITUAL

НАТАЛЬЯ СТАРОКОЖЕВА – ОСНОВАТЕЛЬ
И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ «КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ»:

Наши пациенты хотят не просто выглядеть безупречно, но и чувствовать себя молодо и уверенно! Медицина и косметология последних лет направлена на повышение ресурсов нашего организма. Поэтому сейчас в приоритете профилактика и процедуры, направленные на естественное омоложение.

КАК ДОБИТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ И ЗДОРОВОЙ КРАСОТЫ?

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ У НАС В КЛИНИКЕ?

Только то, во что верим и что любим сами. Для профилактики старения у нас есть очень эффективный курс. Например, самое популярное сейчас:

Капельницы молодости. Наверное, все уже знают, что это лучший способ очистить организм, повысить иммунитет, тонус и фертильность.

RF омоложение и текар-терапия. Термальный лифтинг + биомодулирующее воздействие на клеточном уровне на уникальной частоте, которые оздоравливают кожу, выводят токсины, убирают рыхлость и отечность.

Эти процедуры не оставляют никаких следов и идеальны для людей с насыщенным образом жизни.

Но красоту и здоровую кожу обязательно надо поддерживать изнутри! Именно поэтому мы попробовали и так полюбили пептиды.

**КСТАТИ, ПРИБЛИЖАЮТСЯ
ПРАЗДНИКИ. И ТАКОЙ BEAUTY BOX
BY VITUAL МОЖЕТ СТАТЬ ИДЕАЛЬНЫМ
ПОДАРОМ ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ СВОИХ
БЛИЗКИХ!**



DR.NATALYSTAR

VITUAL.RU

В обязательный компонент нашей программы anti-age вошли пептидные комплексы, разработанные специалистами компании **VITUAL** совместно с легендарным профессором Хавинсоном. Для максимального результата и удобства их собрали в женский **Beauty Box by VITUAL**.

В бокс входят три пептидных комплекса, идеальные вне зависимости от возраста.

Lady 3 Plus – это настоящий must have для женщин! Улучшает тонус кожи, состояние волос, ногтей, суставов, укрепляет сосуды. Способствует контролю веса.

Пептиды комплекса **Protector 3 Plus** улучшают качество сна, способствуют восстановлению циркадных ритмов, укрепляют иммунитет.

Комплекс **Osteo 3 Plus** я рекомендую всем, кто хочет чтобы ногти были крепкими, а волосы перестали выпадать и ломаться. А также это своевременная профилактика остеопороза.

По своим постоянным пациентам, которые несколько месяцев сочетают программу anti-age и курс пептидов, мы видим стабильный результат за счёт комплексного подхода.

Клиника «Красивая Жизнь»:
Малый Каретный 11, стр 2
+7 /495/ 645 1939, nice-life.ru
Компания VITUAL: vital.ru



DR.NATALYSTAR

BEAUTY BOX
BY VITUAL

Реклама

ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭКО



По статистике ВОЗ, 48 млн, или 20%, семейных пар во всем мире бесплодны. Однако благодаря современным вспомогательным репродуктивным технологиям (ВРТ) бесплодие уже не приговор, а задача, имеющая решение

Некотрые проблемы, препятствующие зачатию, можно устранить медикаментозно или с помощью операции. Но если лечение не помогает в течение года (а женщине старше 35 лет — в течение полугода), то применяется экстракорпоральное оплодотворение — ЭКО. В народе этот термин не всегда используется корректно. Традиционно он применяется по отношению к любым ВРТ, но на самом деле это лишь один из методов в большом арсенале репродуктологов.

Главное — не запутаться в терминах.

Методы ВРТ — это все научные достижения, процедуры и манипуляции, которые могут применяться, чтобы помочь бесплодным супругам стать счастливыми родителями. Помимо классического ЭКО, к ним относятся ИКСИ (прицельное введение специально отобранного сперматозоида прямо в яйцеклетку), преимплантационное генетическое тестирование (ПГТ), вспомогательный хетчинг и еще много методов, делающих возможным наступление беременности.

Программы ВРТ — скорее юридические понятия. Иногда программа включает в себя сразу несколько методов, но носит название лишь одного из них — и это создает путаницу. Например, программа ЭКО предусматривает как минимум стимуляцию овуляции, пункцию фолликулов, собственно ЭКО, перенос эмбрионов в полость матки, поддержку лютеиновой фазы для сохранения беременности.

А если после стимуляции и пункции яйцеклетки заморозили (без ЭКО), значит, началась программа криоконсервации. Замороженные яйцеклетки потом могут использоваться в программе ЭКО, а могут — в программе донорства.

Искусственная инсеминация — введение спермы мужа или донора в полость матки во время овуляции — не относится к методам ЭКО, потому что оплодотворение происходит внутри организма, а не экстракорпорально. Слово «технологии» по отношению к ней тоже не применяется, так как процедура

довольно проста. Но все равно это метод вспомогательной репродукции (ВР).

В общем, тема ВРТ — это сложное переплетение чисто медицинских, социальных и юридических сюжетов. Попробуем разобраться.

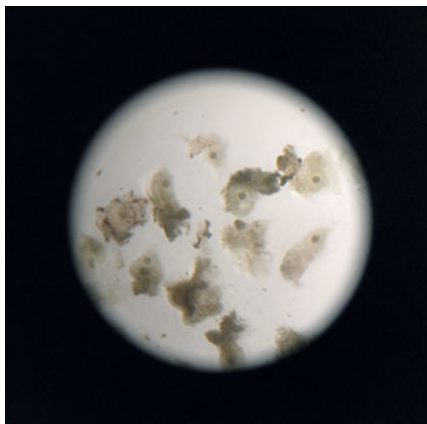
Джентльмены, вперед!

Когда паре не удастся забеременеть, часто партнерша первой обращается к врачу. Так было в эпоху до изобретения ЭКО, такое положение дел сохраняется и сейчас. В первую очередь это связано с диспропорцией врачебных специальностей: не только в России, но и в США, да и во всем мире к гинекологам попасть гораздо легче, чем к урологам, а тем более к андрологам.

Однако статистика показывает, что, начав обследование и лечение с мужчины, можно быстрее добиться успеха. Первоначальная оценка бесплодия у женщины включает обширный анамнез, осмотры, многочисленные лабораторные тесты, ультразвуковое исследование и гистеросальпингографию (а это довольно неприятная процедура). Тогда как для того чтобы подтвердить или исключить «мужской фактор», зачастую достаточно сдать на анализ баночку со спермой.

Если проблема в мужчине (сперматозоиды мало-подвижны, их мало или вовсе нет), то уже очевидно, что нужно направлять пару к репродуктологу для выбора программы и методов ЭКО.

Скорее всего, потребуются ИКСИ, ICSI (Intracytoplasmic sperm injection) — инъекция сперматозоида в цитоплазму яйцеклетки. Эта технология чаще всего применяется при мужском бесплодии. Эмбриолог с помощью электронного микроскопа отбирает лучшие сперматозоиды, а затем супертонкой иглой вводит их в ооциты (в одну яйцеклетку — один сперматозоид).



Ооцит-кумулюсный комплекс

МАРИЯ ЖИ



Сперматозоиды под микроскопом

МАРИЯ ЖИ

ПРОВЕРЕНО: РАБОТАЕТ

Первый ребенок, зачатый в результате ЭКО, родился в 1978 году в Великобритании. Это была девочка Луиза Браун. Сейчас ей уже 43 года. С тех пор с помощью ВРТ на свет появились 5 млн детей.

Создатель технологии искусственного оплодотворения Роберт Эдвардс в 2010 году получил Нобелевскую премию.

Луиза Браун родила двоих собственных детей без помощи ВРТ.



GETTY IMAGES

Если в эякуляте у мужчины вообще нет живых спермиев или семенные протоки заблокированы, то материал добывают хирургическим путем — делают биопсию яичка. Это тоже один из методов ВРТ.

Иногда в клиниках предлагают метод ПИКСИ — сперматозоиды для ИКСИ отбирают не на глаз, а основываясь на том, как они взаимодействуют с гиалуроновой кислотой. Методика интересная, но исследования показывают, что она не повышает шансы на беременность по сравнению с ИКСИ.

ЭКО как программа

Для женщины программа ЭКО чаще всего начинается со стимуляции овуляции: нужно получить несколько яйцеклеток, ведь впоследствии не все эмбрионы могут оказаться жизнеспособными.

«Обычно в одном менструальном цикле созревает только один фолликул. Чтобы запустить в рост сразу несколько (в среднем 5–15), репродуктолог при помощи гормональных препаратов проводит стимуляцию суперовуляции. Препараты, их дозировки, время введения подбираются лечащим врачом строго индивидуально», — подчеркивает Юлия Фетисова, врач-репродуктолог клинического госпиталя MD GROUP Группы компаний «Мать и дитя».

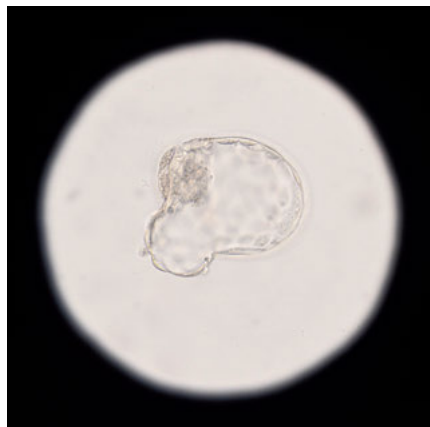
Бытует мнение, что гормональная стимуляция может привести к раку. Это не так. «Прежде чем женщина вступает в протокол ЭКО, она обязательно проходит всестороннее обследование, — рассказывает Надежда Белоусова,

врач-репродуктолог Европейского медицинского центра. — Препараты, которые используются при ЭКО, содержат ФСГ (фолликулостимулирующий гормон). Рецепторы к нему есть только в яичниках, соответственно, ни на какие другие органы и системы он не воздействует. Другое дело, что под его влиянием по мере роста фолликулов в организме повышается уровень собственного гормона эстрадиола. Поэтому, если у пациентки есть состояния, при которых повышение этого гормона нежелательно, врач подбирает более безопасные аналоги, не влияющие на уровень эстрадиола».

Несколько лет назад было распространено мнение, что ЭКО может повышать риск рака головного мозга. По мнению профессионалов, эти опасения совершенно беспочвенны.

«Рак головного мозга бывает не только у женщин, но и у мужчин, — напоминает Надежда Белоусова. — Возможно, некоторым пациенткам с этим заболеванием проводилось экстракорпоральное оплодотворение. Но точно так же часть пациентов с раком могли когда-то ломать руку, однако никому не приходит мысль связать эти два события. В серьезном американском журнале Fertility and Sterility вышла интересная статья. В публикации рассматривалась связь между гормонами, которые используются для стимуляции овуляции, и рисками развития раков различной локализации. Вывод авторов статьи однозначен: препараты, применяемые в ЭКО, безопасны с точки зрения онкологии».

За созреванием фолликулов следят с помощью УЗИ. Когда они достигнут нужного размера, назначается заключительный укол, вызывающий овуляцию.



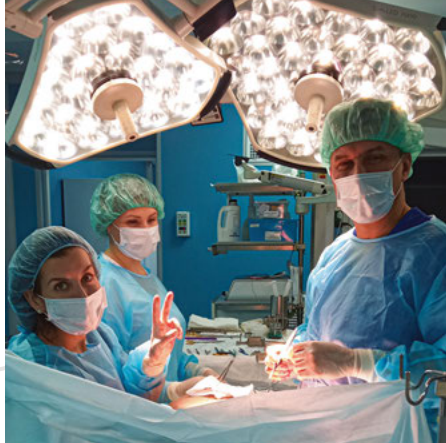
ПЕВНИЖ

Хетчинг бластоцисты



ПЕВНИЖ

Два эмбриона вторых суток развития



СТАТЬ МАМОЙ ИЛИ ОСТАТЬСЯ КРАСИВОЙ?

BEAUTY-РОДЫ

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ХИРУРГИ
профессор, д.м.н. **АЛЬ САБУНЧИ О.М.**
и к.м.н. **НЕФЕДОВА Н.С.**

Каждая женщина мечтает выйти из родильного дома и иметь фигуру, которая была до беременности! Теперь – это возможно. Клинический госпиталь MD GROUP Группы Компаний «Мать и дитя» успешно совмещает операции кесарево сечение и абдоминопластику. «BEAUTY-роды» относятся к симультанной хирургии и такие совместные операции становятся все более и более востребованными.

Почему?

Самое главное преимущество при проведении симультанных операций – это снижение нагрузки на организм! Для двух совмещенных операций используется один наркоз, женщина проходит один реабилитационный период. Ей не нужно будет обращаться в больницу для второго оперативного вмешательства отдельно.

В нашем госпитале разработана уникальная методика коррекции живота – и все это во время (а точнее сразу после) проведения кесарева сечения!

Самые частые вопросы наших пациентов на данную тему:

- Безопасно ли совмещать такие операции?

Да. Работает две бригады. Первым этапом акушерами-гинекологами проводится кесарево сечение, далее пациентке продлевают анестезию и к работе приступает бригада пластических хирургов. Все проходит максимально комфортно и быстро – буквально за пару часов женщина становится не только мамой чудесного малыша, но и обладательницей плоского животика.

- Как оценить, потребуется ли абдоминопластика во время КС?

На консультации. Перед родами, начиная с 36-й недели мы встречаемся с пациенткой и проводим осмотр. Чаще всего такая операция показана при повторных родах, дряблых тканях живота и диастазе.

- Хуже ли выглядит рубец при совместной операции?

Нет. Рубец обычно длиннее в стороны, но при этом тонкий и прячется под линией нижнего белья.

- Почему за BEAUTY-родами следует обращаться именно в КГ MD GROUP?

Во-первых, госпиталь MD GROUP одним из первых в России выстроил операции по коррекции передней брюшной стенки при родах на потоке, а значит имеет самое большое количество отдаленных результатов и наработанных техник.

Во-вторых, именно благодаря нашему оснащению, первоклассной реанимации, оборудованию, постоянному присутствию в госпитале специалистов всех профилей, анестезиологов-реаниматологов, эндокринологов, лор-врачей, гинекологов и тд, мы обеспечиваем безопасность симультанных операций и последующей реабилитации.



Кстати, симультанные операции наше отделение пластической хирургии может проводить не только во время родов. Совместить можно маммопластику с абдоминопластикой и коррекцией век, например. Липосакцию спины, живота, бёдер, абдоминопластику – и подтяжку ног. Объединить можно любую хирургию: даже герниопластику паховой грыжи с фейслифтингом. Главное – наличие показаний.

Пластическая хирургия в КГ MD GROUP имеет огромный опыт и самую современную базу многопрофильного лечебного учреждения. Больше не стоит вопрос – стать мамой или остаться красивой! Приходите на консультацию к нашим врачам и все ваши самые смелые мечты о красивом теле исполнятся!

Тел.: 8 800 700 700 1

Сайт: www.mamamdeti.ru

Instagram: [aist_i_kapusta](https://www.instagram.com/aist_i_kapusta)

Адрес: г. Москва, ул. Севастопольский проспект, д.24, корп. 1



КТО ВИНОВАТ?

В 1/3 случаев беременность не наступает из-за женского фактора (непроходимость или отсутствие маточных труб, сложная форма эндометриоза, синдром поликистозных яичников и пр.).

В 1/3 случаев бесплоден именно мужчина (варикоцеле, нехватка тестостерона, азооспермия (когда в эякуляте отсутствуют сперматозоиды) и др.).

В 1/3 случаев расстройства есть у обоих партнеров либо установить причину не удается.



GETTY IMAGES

Через 36 часов после этого делают пункцию фолликулов и извлекают зрелые яйцеклетки (ооциты). Процедура проводится под контролем УЗИ и занимает всего несколько минут. Женщина в это время находится под легким внутривенным наркозом и уже через пару часов сможет спокойно вернуться домой. Полученные ооциты в этот же день оплодотворяют спермой мужа или донора — это и есть метод ЭКО.

Но программа продолжается.

Все под контролем

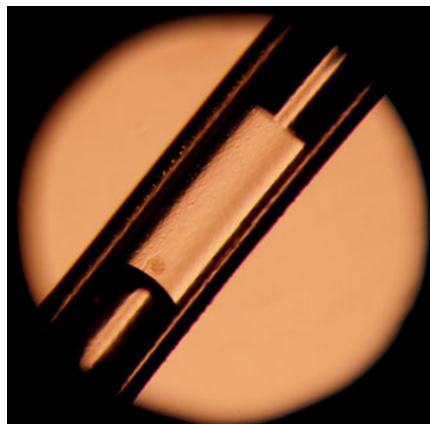
Оплодотворенную яйцеклетку помещают в инкубатор со специальной средой. В ней эмбрионы будут развиваться пять-шесть дней. В это время очень важно обеспечить им оптимальные условия. «Достичь этого можно, например, с помощью так называемых time-lapse инкубаторов, оснащенных системой покадровой круглосуточной фотосъемки, — рассказывает Юлия Фетисова. — Это инкубаторы нового поколения, которые 24 часа в сутки отслеживают и фиксируют развитие эмбрионов, при этом сами эмбрионы не нужно доставать из идеальных условий культивирования и помещать под микроскоп. Каждая культуральная чашка содержит эмбрионы одной пары и изолирована от эмбрионов других пациентов. При манипуляциях с одной чашкой культивирование эмбрионов других пациентов в системе не нарушается. Но самое главное — подробный отчет о развитии и наличие в инкубаторе встроенного искусственного

интеллекта помогают врачам выбрать лучший для переноса эмбрион».

Некоторым парам до того, как перенести эмбрионы в полость матки, рекомендуют сделать преимплантационное генетическое тестирование (ПГТ). «Это помогает уменьшить число неудачных попыток ЭКО, потерь наступивших беременностей, а в ряде случаев исключить вероятность рождения больного ребенка, — поясняет Ирина Фазель, врач-репродуктолог, акушер-гинеколог, специалист по невынашиванию клиники «МАМА». — Чтобы провести такое исследование, у эмбриона необходимо забрать несколько клеток для анализа, то есть выполнить биопсию. Ее целесообразно проводить на четвертые сутки развития эмбриона, когда он достигает стадии морулы. Биопсия морулы — уникальная разработка российских специалистов. Процедура позволяет получить максимально качественный материал для диагностики (а значит, и достоверность исследования значительно повышается). Метод совершенно безопасен для эмбриона: на стадии морулы он обладает очень высокими темпами роста и состоит из десятков клеток, поэтому потеря нескольких из них быстро восполняется. На следующий день после биопсии морула становится бластоцистой, и следов вмешательства не остается».

Перенос эмбрионов

Обычно именно этот этап программы многие супружеские пары определяют для себя как ЭКО. Но нет,



GETTY IMAGES

Эмбрион в катетере для переноса



GETTY IMAGES

Сосуд Дьюара для хранения криоматериала



Педиатрия



г. Москва
ул. Лобачевского 42, стр. 4
ул. Оршанская 16, стр. 2

- Весь спектр услуг узких специалистов
- Выезд на дом и прием в клинике 24/7
- Отделение многопрофильной клиники
- Расширенные программы мед. наблюдения

Реклама. АО К+31 лицензия № ЛО-77-01-020707 от 11 ноября 2020 г. АО К+31 лицензия № ФС-99-01-009449 от 29 ноября 2017 г.
ООО МЦ Петровские Ворота лицензия № ЛО-77-01-005894 от 19 марта 2013 г. ООО ЦМРМ Петровские Ворота лицензия № ЛО-77-01-019015
от 6 ноября 2019 г. АО К 31 Сити лицензия № ЛО-77-01-020835

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВСЕ ПРОПАЛО

В 2018 году в США из-за халатности персонала сразу в двух крупных центрах репродуктологии произошел сбой в работе криохранилищ, в результате чего было уничтожено несколько тысяч ооцитов и эмбрионов. Для многих людей, которые воспользовались услугами данных криобанков, это было стрессом и болью. Аналогичные инциденты произошли в Испании, Австралии, Канаде и Великобритании. Вполне возможно, что были и другие мелкие «аварии», информация о которых просто не просочилась в прессу.



GETTY IMAGES

оплодотворение уже состоялось, и все дальнейшие события будут развиваться не экстренно, а интракорпорально — в матке. Сам процесс переноса занимает несколько минут и проводится без анестезии.

Иногда перед переносом может потребоваться вспомогательный хетчинг (от англ. hatching — «вылупление»). Дело в том, что эмбрион в первые дни развития окружен плотной защитной оболочкой. Потом ему нужно выйти из нее и прикрепиться к эндометрию. Если оболочка слишком плотная, эмбрион не может освободиться, и его развитие на определенном этапе замирает. Чтобы избежать этого, эмбриолог рассекает оболочку.

Обычно в полость матки переносят один, реже два эмбриона. Больше подсаживать не рекомендуется: многоплодная беременность создает дополнительные риски при вынашивании.

Оставшихся здоровых эмбрионов можно заморозить. Их возможно использовать в следующих протоколах ЭКО, если в этот раз подсадка не завершится беременностью. Тогда процедура начнется сразу с переноса (стимуляция овуляции, пункция фолликулов и оплодотворение уже не потребуются).

Если же первая попытка ЭКО привела к благополучной беременности и родам, то через несколько лет можно вернуться в клинику еще за одним малышом (а может, и не за одним). Дети, появившиеся на свет в криопротоколах, ничем не отличаются от малышей, зачатых естественным путем. Методика безопасной заморозки называется витрификация.

Программы заморозки

Заморозить можно не только эмбрионы, но также ооциты и сперматозоиды.

Иногда это делают по медицинским показаниям — например, кому-то из будущих родителей предстоит химиотерапия. Иногда — по социальным (хочу пожить для себя, сделать карьеру и т. п.).

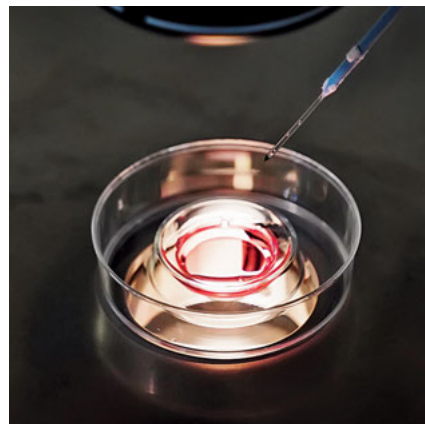
На волне пандемии процедура криоконсервации половых клеток стала особенно актуальна: перенесенная инфекция может снизить шансы на успех ЭКО.

«Мы забили тревогу еще полтора года назад, — рассказывает Виктория Таболова, врач-репродуктолог клиники «K+31». — Уже тогда начали появляться первые данные о том, что вирус SARS-CoV-2, который вызывает COVID-19, снижает мужскую фертильность. Партнерам наших пациентов мы рекомендовали не ждать и криоконсервировать сперму. Такая тактика принесла свои плоды. Например, одной паре клетки жены оплодотворили спермой мужа, собранной через пару месяцев после болезни. Эмбрионы, к сожалению, не развились. Тогда мы взяли материал того же мужчины, но замороженный до того, как он заболел коронавирусом, — и все получилось, родился долгожданный малыш. Данных о влиянии вируса SARS-CoV-2 на женскую репродуктивную функцию пока нет, но он также может осложнять течение беременности».



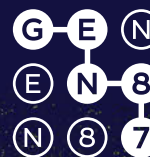
ПЕКСИД

Вид на криохранилище изнутри



ПЕКСИД

Процесс размораживания (оттаивания) эмбриона



СЕТЬ
КЛИНИК
ИННОВАЦИОННОЙ
КОСМЕТОЛОГИИ

GLOW FLOW

By **Alma** Lasers

ОСВЕТЛЕНИЕ

ОМОЛОЖЕНИЕ

УЛУЧШЕНИЕ ОВАЛА ЛИЦА

УСТРАНЕНИЕ ПИГМЕНТАЦИИ

УДАЛЕНИЕ СОСУДИСТЫХ
ПАТОЛОГИЙ

СУЖЕНИЕ ПОР

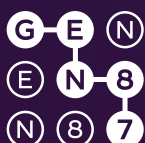
ПОДТЯЖКА

7 ЧУДЕС СВЕТА

-20% ДЛЯ ПЕРВИЧНЫХ
ПАЦИЕНТОВ НА ПЕРВУЮ
ПРОЦЕДУРУ GLOW FLOW
ПО ПРОМОКОДУ **GLOW**
С 1 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА
ДО 31 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА.

3 ПРОЦЕДУРЫ В **1**

СИНЕРГИЯ СВЕТОВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Москва

ул. Хавская ул., 1, корп. 1,
ул. Осенний бул., 12, корп. 10,
+7 495 153 96 97

Красноярск

ул. Академика
Киренского, 83,
+7 391 986 56 87

Санкт-Петербург

ул. Суворовский
проспект, 39,
+7 812 242 89 44

Владимир

ул. Горького, 27,
+7 492 247 40 17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



GETTY IMAGES

НЕ ТОЛЬКО ПРИ БЕСПЛОДИИ

В СООТВЕТСТВИИ С РОССИЙСКИМИ КЛИНИЧЕСКИМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПАРЕ МОГУТ ПРОВЕСТИ ЭКО И ПРИ ОТСУТСТВИИ БЕСПЛОДИЯ:

если оба будущих родителя являются носителями какой-то мутации и у будущего ребенка высок риск унаследовать патологию (тогда проводится преимплантационная диагностика эмбрионов, выращенных в пробирке);

если в паре нет секса (любой из супругов по какой-то причине к нему не способен);

если один из супругов ВИЧ-инфицирован (то есть для них возможен только защищенный секс).

В любом случае парам, которые планируют вступить в программу ЭКО, Виктория Кимовна советует пройти вакцинацию против COVID-19, и уже через два месяца можно будет планировать зачатие.

Донорские программы

Естественно, из всех донорских программ наиболее просто и доступно донорство спермы. Чисто технически.

Поэтому за годы существования ВРТ и донорства наметилась специфическая социальная проблема, связанная с этим. Если донор слишком «активен», а донорство анонимно, то есть риск, что его подростковые биологические дети случайно встретятся и захотят вступить в брак друг с другом. Поэтому в некоторых странах есть лимит на количество детей, рожденных от одного донора.

Донорство спермы и яйцеклеток может быть анонимным и неанонимным. Если сделать анкету открытой, то в 18 лет ребенок сможет узнать, кто его биологический ро-

дитель, и встретиться с ним. Но для большинства пар, которые пользуются подобной услугой, этот вариант крайне нежелателен — они хотят сохранить тайну рождения долгожданного ребенка. Некоторые предпочитают знать донора, чтобы при необходимости получить медицинскую информацию (если, например, у ребенка обнаружатся наследственные заболевания). Но такая перестраховка обычно не оправдана. Все доноры проходят тщательное комплексное обследование — это физически и психически здоровые мужчины и женщины до 35 лет.

Возможно также донорство эмбрионов, если проблемы есть у обоих партнеров. Генетически ребенок не будет вашим. Но если женщина сама его выносила и родила, то обычно психологически она именно так — как своего — его и воспринимает.

Суррогатное материнство

С чисто медицинской точки зрения это примерно то же, что и донорство эмбрионов: оплодотворенная яйцеклетка принадлежит одной женщине, вынашивает и рождает ребенка другая.

Этически и юридически это самый сложный сюжет во всей теме ВРТ. ООН отмечает, что грань между суррогатным материнством и торговлей детьми слишком тонка, чтобы этот вопрос можно было регулировать на уровне частных контрактов.

Россия — одна из немногих стран, где допускается и добровольное, и коммерческое суррогатное материнство. Однако ст. 51 Семейного кодекса гласит: «Лица, состоящие в браке между собой и давшие свое согласие в письменной форме на имплантацию эмбриона другой женщине в целях его вынашивания, могут быть записаны родителями ребенка только с согласия женщины, родившей ребенка (суррогатной матери)». То есть приоритетное право на родительство остается за женщиной, которая родила ребенка. ■

Светлана Кокотко



Инкубаторы для культивирования эмбрионов

ДЛЯ ИНТИМНОГО ОМОЛОЖЕНИЯ И НЕ ТОЛЬКО

В World Class Spa в Жуковке появился новый инновационный аппарат BTL Emsella, который помогает улучшить здоровье тазового дна как у мужчин, так и у женщин. Рассказываем, как он работает



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

как если бы вы восемь часов подряд выполняли упражнения Кегеля.

В среднем для полноценного лечения требуется от шести до десяти сеансов, периодичность — два-три раза в неделю. Для мужчин эта процедура — действенный и безболезненный способ справиться с проблемой недержания мочи. BTL Emsella стимулирует и улучшает кровоток, что позволяет восстановить контроль над мышцами тазового дна и решить проблему мочеиспускания.

Согласно клиническим исследованиям, 95% пациентов, которые прошли полный курс лечения, ощутили значительные улучшения качества жизни, в том числе и интимной. Эффект от BTL Emsella накопительный. Максимальные результаты проявятся уже спустя две недели, а вот первые положительные изменения пациенты замечают сразу после первого сеанса. ■ ■

В связи с возрастными изменениями, деторождением и менопаузой многие женщины сталкиваются с проблемой ослабления мышц тазового дна. Эти мышцы становятся не способны поддерживать органы, из-за чего снижается качество интимной жизни и возможны проблемы с мочеиспусканием. Для решения этой проблемы женщины во всем мире чаще всего прибегают к хирургическому вмешательству. Так, спрос на пластические операции половых органов в США за последние пять лет повысился на 50%. Для тех, кто все же предпочитает неинвазивные и безболезненные методы, есть альтернатива.

Новый аппарат BTL Emsella разработан специально под прокачку нужных мышц. Как проходит процедура? Вы садитесь в удобное кресло и проводите в нем около получаса. Аппарат производит серию вибраций, которые провоцируют сокращение мышц тазового дна, устраивая им мощную, но безболезненную тренировку. Таким образом, благодаря глубокому проникновению высокоинтенсивного сфокусированного электромагнитного поля идет стимулирующее воздействие на мышцы, позволяющее вернуть их в тонус. Интересный факт: 28 минут сидения в кресле BTL Emsella дадут такой же эффект,



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ЛИШНИЙ СТРЕСС

Снять напряжение и научиться игнорировать внешние раздражители — одна из главных трудностей для всех, кто активно строит карьеру и живет в крупном городе, ритм которого является мощным источником стресса. Вот четыре идеи, как расслабиться и перезапустить организм.



«Улутай»



«7 красок»

ФОТО: ИВАНИН/АГЕНТСТВО «СВЕТЛО»

ГОЛОДАНИЕ

Кому-то, чтобы справиться со стрессом, нужно срочно паковать чемоданы и уезжать как можно дальше от рабочих и бытовых хлопот. Например, на Алтай, где практически нет связи, происходит полное воссоединение с природой и есть возможность восстановить свой организм. В центре лечебного голодания «Улутай», который расположен на берегу бирюзовой горной реки Катунь, ставку делают на возможность побыть наедине с собой, узнать и понять свое тело, услышать желания организма. Специалисты комплекса помогут снять напряжение, избавиться от последствий стресса, наладить питание и очиститься. В программу центра включены оздоровительные процедуры, прогулки, занятия спортом, массажи, ванны и курс лечебного

голодания. Еда и неправильное питание тоже могут быть источником стресса для организма, поэтому нужно уметь отдыхать от пищи. Голодание позволяет телу накопить ресурсы для борьбы с напряжением, не отвлекаясь на переваривание

● **РАЗГРУЗОЧНО-ДИЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ БОРЬБЫ С ПРОБЛЕМАМИ ЖКТ, ПРИВЕСТИ В НОРМУ САХАР И ДАВЛЕНИЕ, ОЧИСТИТЬ СОСУДЫ, ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ, УМЕНЬШИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ АЛЛЕРГИИ И АСТМЫ И НИВЕЛИРОВАТЬ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ.**

еды. Одобренная Минздравом и проверенная десятилетиями методика, которую используют в центре «Улутай», позволяет разобраться со многими хроническими заболеваниями. Разгрузочно-диетическая терапия помогает бороться с проблемами ЖКТ, привести в норму сахар и давление, очистить сосуды, вернуть подвижность суставам, уменьшить проявления аллергии и астмы и нивелировать признаки старения. Важно учитывать, что голодание подходит не всем и имеет противопоказания. Поэтому прежде чем приехать в «Улутай», каждый гость должен пройти медицинское обследование и сдать анализы, на основании которых врач центра примет решение, можно ли применить лечебное голодание. Этот же специалист ежедневно наблюдает за состоянием постояльцев и контролирует их самочувствие. В случае необходимости врач всегда окажет экстренную помощь и выведет гостя из голодания.

МАССАЖ

Самый очевидный способ справиться со стрессом — это расслабиться и выдохнуть. Уже несколько

Место, где меняется жизнь

Реклама

Общество с ограниченной ответственностью
Центр лечебного голодания «Улутай»
лицензия № ЛО-04-01000362 от 12.09.2016



Журкевич Олеся
Совладелец,
директор центра

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям



Улутай

центр лечебного голодания



Brothers Boxing

ФОТО НА АНДРЕА ПЕРРЕССУЭЖИ

тысяч лет массаж применяется в разных странах мира для восстановления организма и снятия напряжения. Эта процедура отключает симпатическую нервную систему и активирует парасимпатическую. Постоянные нагрузки и стресс доводят человека до психоэмоционального истощения и соматических нарушений, которые ухудшают качество сна и жизни в целом. Специалисты центра «7 красок» предлагают десятки программ, нацеленных на глубокую релаксацию, основой для которых служат тайский и балийский массаж. Этой процедуре могут сопутствовать ароматерапия, аюрведа, шиацу, сеансы парения, обертывания и скрабирования. Тайские и балийские массажные техники имеют ярко выраженный терапевтический эффект: повышают работоспособность и концентрацию внимания, нормализуют давление, успокаивают нервную систему, помогают организму справиться со стрессом и прийти в тонус. Также сеансы массажа повышают уровень серотонина и окситоцина и снижают кортизол. Мастера «7 красок» рекомендуют ходить на сеансы комплексно и пройти полноценный курс восстановления, нацеленный на решение многих проблем со здоровьем и самочувствием. Спа-программа — это полноценная лечебная система, с помощью которой можно не только получить ощутимый эффект, но и надолго закрепить его. Важным результатом продолжительного антистрессового курса является выброс в кровь «гормонов радости» — эндорфинов.

Они обладают мощным антистрессовым, антидепрессивным и обезболивающим действием. Только с помощью системного подхода можно добиться полноценного расслабления и восстановления функций организма.

СТРЕЛЬБА

Бороться со стрессом можно не только с помощью здорового образа жизни, расслабления и умиротворения, но и радикально другими методами. Экстремальные виды спорта и досуг, в результате которого организм вырабатывает большие дозы адреналина, тоже помогают снять напряжение. Одним из способов перезагрузиться и выдохнуть может быть стрелковая подготовка. Специалисты клуба «Импульс» считают, что этот досуг отлично подходит для борьбы со стрессом, так как подразумевает физическую и умственную активность, которая требует освоения новых навыков, преодоления себя, постоянных тренировок и развития. Когда человек начинает увлекаться чем-то новым, он забывает про насущные проблемы и раздражающие факторы. Главная изюминка стрельбы в том, что

● **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОМОГАЮТ ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ВНЕШНЕГО МИРА И СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ. КОГО ВОЛНУЕТ ФИНАНСОВЫЙ ГОДОВОЙ ОТЧЕТ, КОГДА ПРЯМО СЕЙЧАС ВАС БЬЮТ ПО ПЕЧЕНИ.**

это возможность наблюдать за процессом разрушения, который никак вас не затрагивает. Дестрой-активности — это отличный способ справиться со стрессом, потому что приводит к выработке эндорфинов. Во время стрельбы у человека есть возможность контролировать разрушение и решать, куда, когда и как попадет пуля. И при этом справляться со стрессом, не теряя способности думать и анализировать ситуацию. Развивая свои навыки, вы получаете все большее удовольствие от того, как проходят тренировки. При желании можно не ограничиваться стрельбой в качестве развлечения и начать выступать на соревнованиях в клубе «Импульс», чтобы отслеживать свои успехи.

БОКС

Спорт и активная физическая нагрузка — тоже отличный способ снять напряжение. Чтобы забыть о насущных тревогах и не отвлекаться на телефон, постоянно раздражающий мозг лишними импульсами, лучше заниматься с тренером и придерживаться клубного формата. Когда есть четкий график тренировок, точная цель (например, сбросить 10 кг или, наоборот, накачать шесть кубиков пресса) и бдительный наставник, гораздо легче сосредоточиться на спорте. Эффективно снять напряжение помогают единоборства, которые объединяют и кардио, и силовую нагрузку, и гибкость, и выносливость, и смекалку. Специалисты клуба Brothers Boxing уверены, что возможность вечером как следует навалить боксерскому мешку или чуточку тренеру — лучший способ перезагрузиться и расслабиться. Такие тренировки помогают привести тело в тонус, выплеснуть негативные эмоции, улучшить кровообращение, получить заряд адреналина и эндорфинов. Инструкторы в Brothers Boxing занимаются с каждым клиентом по индивидуальной программе, что позволяет точно отслеживать улучшения на пути к достижению цели. И хотя в клубе нет работы в парах или полноценных спарринг-сессий, если вы захотите, чтобы кто-то слегка с вами побоксировал, тренер станет вашим оппонентом. Экстремальные виды спорта (а ситуация, в которой вас бьют по лицу, достаточно экстремальна) помогают отключиться от внешнего мира и снять напряжение. Кого волнует финансовый годовой отчет, когда прямо сейчас вас бьют по печени. ■■

Софья Бронтвейн

СТРЕСС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Стрессовое состояние — неотъемлемая часть современной жизни. Небольшое количество стресса помогает нам развиваться, используя его как стимул. Но если стресс становится хроническим, то мы получаем обратный эффект: нет сил — ни моральных, ни физических. Что делать?



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

В медицине есть выражение: «Все — яд, и все лекарство, зависит от дозировки». Мы должны научиться уменьшать стрессовое воздействие до нужных нам пределов. Из доступных и простых способов, которые дают эффект, а не загоняют стресс внутрь, можно выделить следующие:

- пешие прогулки в среднем темпе;
- приятная компания — общение с семьей, друзьями возвращает нам силы;
- умеренная физическая активность: фитнес, тренажерный зал, бассейн;
- различные виды массажа, специальные процедуры с маслами, травами, воздействием пара или холода — все это с успехом использовалось древними целителями и применяется в спа-индустрии;
- восточные оздоровительные практики, например йога.

Само слово «йога» означает «союз, связь, соединение, гармония». Через развитие навыка осознанного влияния на тело путем тонкого согласования с умом древние мудрецы выстроили систему обретения внутренней и внешней гармонии. Через асаны (специальные положения тела) воздействовали на дисбаланс, напряжения и токсины в теле, освобождаясь от них. Через пранаямы (техники концентрации) учились управлять состоянием ума, развивая контроль над эмоциями и чувствами. А медитация стала практикой тонкой сонатор-

ки, гармонизации тела и ума. Наш ум инерционный, и трудно переключать его в необходимое состояние сознательно. Бессознательно же это делается телом с помощью гормональной системы. Именно поэтому практика медитации — всего 20 минут в день — помогает поддерживать гармоничное состояние долгое время и «заряжать внутренние батарейки».

Существует также техника глубокого расслабления — йога-нидра («нидра» переводится как «сон», получается «йоговский сон») — состояние, которого мы почти никогда не испытываем в обычной жизни: тело как будто спит, а сознание остается бодрствующим. В этой практике происходит постепенное осознанное расслабление всех участков тела, очень медленное, комфортное. При этом оно настолько глубокое и качественное, что 30 минут практики сравнимы по эффекту с тремя часами обычного сна (но не заменяют его). Что важно — мы учимся управлять расслаблением.

Практика йоги, медитации и дыхательные техники помогают вернуться к нормальному состоянию и из депрессий, которым чаще других подвержены жители больших городов. Это глубоко укоренившееся состояние стресса, лишаящее сил и энергии. Для выхода из него ключевым фактором является движение — нужно с чего-то начать. В случае с практиками это больше вну-

тренняя работа, внешне результаты не появляются так быстро, как мы хотели бы. Важно собрать всю волю и продолжать с упорством огранщика алмазов — ему не всегда нужно откалывать от алмаза большие куски (видимый быстрый результат), чаще приходится видеть тончайшую алмазную пыль. Но именно такая работа превращает алмаз в бриллиант, который превосходит по ценности исходную форму в десятки, а то и сотни раз.

Одна из причин стресса — тотальная продуктивность. Стремясь успеть все, мы не успеваем ничего, теряя от этого внутренний баланс и комфорт. Мне лично сохранять баланс помогает практика медитации: на некоторое время остановиться, замедлиться, понаблюдать за собой, своими чувствами, мыслями, ощущениями. Поначалу ум просто вскипает — кажется, что некогда этим всем заниматься, времени и так мало. Но медитация не крадет время, а наоборот, добавляет его за счет повышения осознанности, отбрасывания ненужного, суесть и переживаний.

Качество действий и принятых решений снижает уровень стресса и в целом улучшает качество жизни. Вы можете попробовать на себе техники медитации и йоги в наших онлайн-трансляциях в Instagram @worldclassclubs и убедиться сами. ■■

Владимир Дуванов,
мастер-тренер по йоге World Class



центрифугируют, выделяют факторы роста, которые улучшают качество волос и кожи головы», — объясняет его суть Наталия Милорадова, врач-дерматолог, трихолог клиники «K+31».

Согласно последним исследованиям, на состояние волос влияет даже сезонность. Весна и осень — период естественного выпадения волос. Альберто Мацца, арт-стилист «Aldo Coppola Весна», отмечает, что в качестве профилактики отлично подойдут инновационные уходы Fluido Natura Magica. Для решения более серьезных проблем необходимо пройти глубокий чек-ап и курс терапии, который может состоять из индивидуально подобранных коктейлей каплениц, плазмотерапии или биоревитализации волос.

Генетические исследования и биохимия приводят к появлению все более эффективных препаратов: на смену

КРАСИВЫЕ ИНВЕСТИЦИИ

Пандемия открыла многим глаза на то, что качество волос и здоровье кожи головы — это многослойная тема, которая включает в себя много аспектов от трихологии до технических инноваций. Может ли уход за волосами стать частью личного биохакинга?

Прическа — важный элемент личного бренда. И по этой причине инвестиции в услуги трихологов, стилистов, средства домашнего ухода за волосами и гаджеты для головы уже давно стали частью программы самосовершенствования.

Регенеративная медицина

«Все больше пациентов обращаются к нам за услугами не только в случаях алопеции, то есть потери волос, но и в профилактических целях. В наше время актуальнее обсуждать не уход за волосами, а комплексный биохакинг», — рассказывает Виталия Копытина, врач-трихолог Seline Clinic.

С одной стороны, трихология — это достаточно молодое ответвление дерматологии, которое возникло в начале XX века. Специализированный институт трихологии появился в Англии. В России это направление стало активно развиваться только 15 лет назад. Но за этот достаточно короткий период времени произошел настоящий технологический прорыв.

Сроки лечения значительно сократились. Как правило, первые яркие результаты — увеличение роста новых волос, уменьшение выпадения, улучшение качества волоса — проявляются уже через два месяца. Пример прорывных технологий — плазмотерапия, или PRP-терапия. «Пробирку с венозной кровью пациента

пептидам пришли полинуклеотиды, а затем протеингликаны — это позволяет воздействовать на все причины угнетения роста волос на клеточном уровне. «Если пять лет назад мы могли обещать лишь стабилизировать ситуацию и не допустить развития алопеции, то сегодня можем вернуть практически все потерянные волосы. И это без сложной операции по пересадке волос», — заверяет Елена Варфоломеева, главный врач Capillum Clinic, врач-дерматовенеролог, трихолог, к. м. н.

В авангарде — терапия с помощью клеточной регенерации (вакулостромальных клеток). Этот революционный метод сравним по эффективности с трансплантацией волос. Если врач-трихолог при диагностике находит «жи-



вые луковички», то их можно активизировать с помощью этой инновационной процедуры. Биоматериал пациента (микроучасток кожи за ухом) обрабатывают в специальном аппарате, а полученный активный состав вводят в кожу головы с помощью метода мезотерапии — множества микроинъекций. Процедура имеет колоссальный успех, несмотря на значительную стоимость.

Пандемическая алопеция

COVID-19 — одна из главных причин алопеции сегодня. Впервые врачи-трихологи разных стран столкнулись с такой массовой алопецией. «К сожалению, волосы — это всего

лишь рудимент, и организм отбрасывает их в первую очередь. На них просто не хватает сил, микроэлементов, витаминов, питательных веществ», — говорит Елена Варфоломеева.

В волосяном фолликуле нарушаются метаболические процессы. Из-за этого меняются фазы роста волос: объем волос уменьшается, а прироста новых нет.

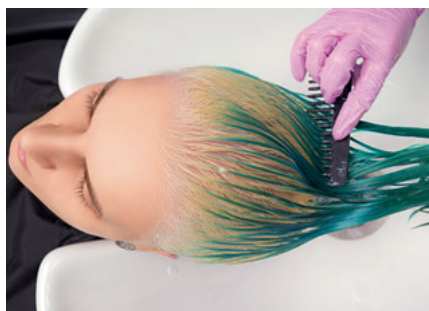
«Тяжесть заболевания не влияет на степень выпадения волос. Например, даже бессимптомное течение COVID-19 может привести к потере 50% объема волос», — делится своими наблюдениями Виталия Копытина. Высокая температура в сочетании с приемом антибиотиков угнетает рост

волос. «Здесь мы имеем дело с токсической алопецией», — объясняет Елена Варфоломеева. Первыми в группу риска попадают те, у кого уже есть признаки алопеции — уменьшение объема волос на макушке у мужчин, срединного пробора и у висков — у женщин.

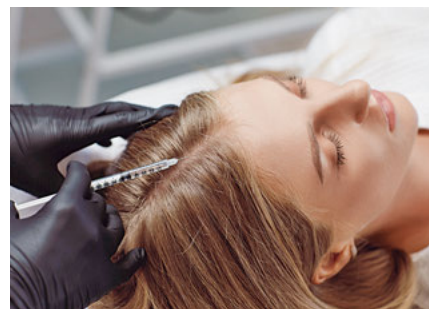
Проблема становится очевидной не сразу: примерно через два-три месяца после инфицирования. При этом трихологи впервые стали выделять группу пациентов с диагнозом «пандемическая алопеция» — потеря волос на фоне стресса, связанного с угрозами здоровью и жизни. Иными словами, пожалуй, впервые в мире научно признано, что потеря волос — маркер социальных катаклизмов.



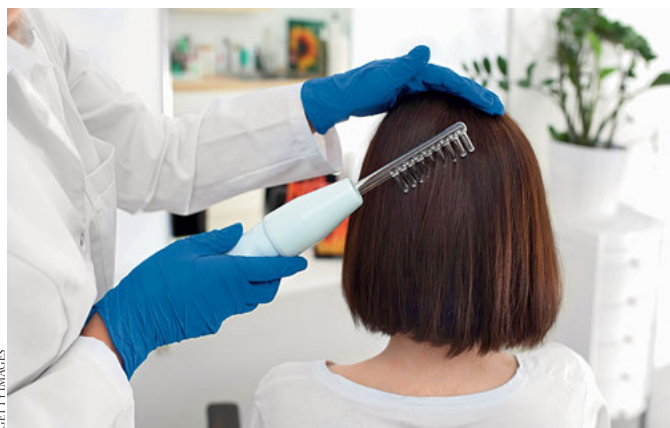
GETTY IMAGES



GETTY IMAGES



GETTY IMAGES



GETTY IMAGES

Какие могут быть рекомендации для сохранения волос в пандемию? В первую очередь нужно скорректировать свое инфопространство и акцентировать внимание на приятных процессах, которые наполняют вас позитивом. «Возможно, пандемия не лучшее время, чтобы увлекаться жесткими концептами питания — голоданием, строгим веганством. В любом случае ваш рацион питания должен быть богат белком, продуктами, содержащими Fe, Zn, K, омега-3, витамины группы B», — рекомендует Наталия Милорадова.

В клинике Seline в рамках антиковидной реабилитации рекомендуют сдать анализы на витаминно-минеральные дефициты, особенно железо, цинк и витамин D. «Для снятия тревожности советуем прием препаратов Mg B6. С точки зрения профессиональной помощи — диагностику и курс процедур: мезотерапия, плазмотерапия (PRP), капельницы с глутатионом, капельницы лаеннек-терапии, микронидлинг, лазерная терапия на аппарате M22 и, конечно, революционная терапия вакуло-стромальными клетками, которые дают эффект трансплантации», — говорит Виталия Копытина. — Домашние гадже-

ты — дарсонваль или лазерная расческа HairMax — усилят действие процедур. Уже через два-три месяца объем волос в прикорневой зоне становится максимальным и выпадение волос значительно уменьшается».

Нестареющие волосы

В наше время удлинился социально активный период: ВОЗ рекомендует считать себя молодым до 45 лет. Но социальная повестка не всегда коррелируется с физиологией. Экспрессия генов — важный термин биохакинга. Геном конкретного человека в течение жизни не меняется, но тип передачи наследственной информации преобразовывается под действием внешних и внутренних стрессов. Один из них — это возрастные изменения, которые связаны с гормональной перестройкой.

Во время климакса и в предклимактерический период женщины сталкиваются с такими проблемами, как сухость кожи, зуд, резкое снижение ее тонуса и упругости. Повышается травмированность кожи. Также отмечается повышенная сухость волос, пациентки часто сталкиваются с алопецией.

«Наибольшее влияние на рост и качество волос у женщин и мужчин оказывают следующие гормоны: эстрогены и андрогены, пролактин, кортикостероиды, гормоны щитовидной, паращитовидной желез, соматотропин, мелатонин. Поэтому при обращении с жалобами на выпадение волос надо очень подробно собрать анамнез, при необходимости проконсультироваться с эндокринологом, который оценит уровень гормонов и подберет адекватную заместительную терапию, чтобы минимизировать неприятные последствия изменений в организме», — отмечает Наталия Милорадова.

В то же время самые простые повседневные привычки могут стать неплохой профилактикой преждевременного старения: эксперты все чаще говорят о том, что лицо и кожа головы — это единая экосистема. «Я рекомендую проводить самомассаж при любом удобном случае: во время мытья головы, во время нанесения сыворотки, в автомобиле, пока стоите в пробке. Он улучшает кровообращение, снимает спазмы, что в итоге дает неплохой эффект лифтинга верхней трети лица», — советует Елена Лагодзинская, национальный тренер Sisley Hair Rituel.



НА ВОЛОСКЕ

Красивая, ухоженная прическа — мечта, которая, к сожалению, для многих до сих пор оставалась несбыточной. Секрет идеальной прически раскрывает руководитель и главный врач клиники Capillum, кандидат медицинских наук Елена Варфоломеева

— Как специалист-трихолог с многолетним опытом, на какие симптомы вы бы посоветовали обращать внимание, чтобы не запустить проблему с волосами?

— Забеспокоиться нужно, когда замечаете истончение волос (пушатся, электризуются, не лежат, как раньше, ломаются, образуют узелки, не отрастают на привычную длину). Или волосы не обновляются — обратите внимание на линию вдоль лба, на виски и проборы. Если «хвостик» заметно похудел и волосы потеряли блеск — тоже пора всерьез заняться реабилитацией.

— В чем причины?

— Виной тому недостаточно сбалансированное питание, чрезмерное увлечение диетами, ограничивающих поставку витаминов и микроэлементов в организм. Добавьте сюда экологические проблемы больших городов, в которых стресс и бессонница стали постоянными спутниками. Прием снотворных, антидепрессантов, антибиотиков также не добавляют красоты. Другой важный фактор — гормональный статус. Кто-то принимает оральные контрацептивы, кто-то вступает в естественный период предменопаузы. Посещать эндокринолога в такие периоды — хороший тон. Не менее важен и визит к трихологу.

— Мужчины тоже уделяют внимание внешнему виду: успех и в бизнесе, и в личной жизни во многом зависит от «одежки». В трихологии это заметно?

— Статистически пациентов-мужчин даже больше. Андрогенетической алопеции подвержены все в равной степени. К счастью, сегодня она прекрасно лечится, и до пересадки волос доходит все меньше пациентов.

— В насыщенном графике сложно найти время на походы в клинику...

— Всем своим пациентам я всегда говорю, что без правильного домашнего ухода процедуры в клинике полного эффекта иметь не будут. Базис

для любого трихологического лечения — здоровая, чистая кожа головы, свободная от «воскового шлама». Если раньше у нас не было универсального рецепта для домашнего ухода, то теперь есть линейка Capillum Clinic, которая подойдет каждому. В ней есть универсальный очищающий (мицеллярный) шампунь для всех типов кожи и волос, густо-питательный и насыщенный бальзам-кондиционер, минималистичный пилинг (экспресс-очищение кожи головы), лосьон для роста волос, бьющий по всем причинам алопеции. Но эффект роста волос и улучшения их качества, как и всегда в трихологии, можно оценить не ранее чем через три месяца регулярного ухода.

— Активатор матричного комплекса-7 на этикетке звучит, как что-то космическое. Расскажите про эту инновацию.

— Сердце марки — запатентованный комплекс МАС-7, работающий на клеточном уровне и запускающий механизм стимуляции роста волос сразу по семи целям. Это микроциркуляция, синтез АТФ, выработка эндорфинов, витаминизация луковицы,

стимуляция фазы роста, блокировка выпадения, балансировка микробиоты скальпа. Комплекс содержится во всех средствах линейки. Но эффективнее всего они работают сообща. Полноценный домашний уход включает пилинг, шампунь, кондиционер, лосьон. Мытье кожи головы — это не просто приятная процедура, а необходимый ритуал по очищению кожи.

— Выбирая средство для волос, я обращаю внимание на состав: чем больше там натуральных ингредиентов, тем увереннее рука тянется к покупке. Вижу в составе средств вашей марки экстракты монашеского перца, карликовой пальмы, кипрея, морского женьшеня, лимона, яблока...

— Факт — современный человек устал от «химии» и стремится ко всему натуральному. Поэтому так популярны марки с псевдонатуральными составами и названиями. Но вы же понимаете, что истинно натуральные продукты дешевыми быть не могут. Наша «драгоценная» трихологическая аптечка — надежное вложение в будущее ваших драгоценных волос. ■■

Наталья Шербаненко





GETTY IMAGES

Искусство ухода

Ничто так быстро не улучшает внешний вид и настроение, как хорошая стрижка или укладка. «Стрижка, правильно подобранная к вашей структуре волос, может создать визуальный эффект более густых волос (но при этом короткие стрижки рост волос никак не улучшают). Если говорить про деликатное окрашивание, то я рекомендую формулы на основе хны или тонирование без аммиака. Подобные красители придадут блеск волосам, одновременно ухаживая и питая, — рассказывает Джампаоло Марини, арт-директор «Aldo Coppola Весна». — Самый безопасный вариант блондирования — Shatush: натуральный состав и открытая техника окрашивания создают красивые блики выгоревших на солнце волос. Естественность — наше кредо. Даже с седыми волосами можно провести такое деликатное окрашивание, что не будет видно резких границ, когда волосы отрастают».

В домашних условиях сегодня можно заботиться о качестве волос на профессиональном уровне. В составе средств для ухода должны быть кератин, церамиды, фосфолипиды, масла, которые

«ремонтируют» стержень волоса. Но уход за кожей начинается с очищения. «Один из самых распространенных мифов — «часто мыть голову вредно», — делится Елена Варфоломеева. — Но очевидно, что городские загрязнения мегаполиса (а волосы, как губка, впитывают тяжелые металлы), силикон в средствах для укладки в сочетании с себумом кожи головы требуют регулярной гигиены. Такие загрязнения нарушают микробиом кожи головы, что может привести к нарушению метаболизма фолликула». «Сегодня из-за ухудшения качества продуктов питания почти у каждого второго пациента кожа склонна к жирному типу», — добавляет Виталия Копытина.

При этом многие люди не знают, как правильно мыть голову: шампунь нужно наносить на кожу головы — то есть массировать кожу головы, а не волосы. «Образовавшаяся пена во время смывания очистит волосы, не травмируя и не пересушивая их, — рассказывает Елена Лагодзинская. — Также не забывайте про регулярное использование скрабов для кожи головы и волос, которые не только ускоряют клеточную регенерацию, но и подготавливают волосы к новому окрашиванию».

В сухом виде волосы очень прочные: при толщине 0,05 мм волос выдерживает груз весом в 100 г. Но влажные волосы требуют самого деликатного ухода. Сушить и укладывать можно только подсушенные волосы, на которые нанесены специальные средства термозащиты. Домашние гаджеты также требуют осознанного использования. Выбирайте температуру теплового воздействия в зависимости от типа волос. «Нужно учитывать и толщину, и структуру волос. Например, тонкие волосы и кудрявые сушить и укладывать на более низких температурах — 60–80 градусов максимум, прямые — при 150 градусах, — советует тренер-стилист Dyson Юлия Гончарова. — При укладке необходимо принимать во внимание особенности структуры волос: прямые волосы перед укладкой можно высушить почти полностью, а вот волнистые, для сохранения упругого завитка, наоборот, стоит подсушить лишь слегка». Большое значение имеют правильный подбор насадки и правильная техника укладки. Технологии Dyson, в частности, позволяют подобрать устройство и аксессуары для любого типа волос, чтобы сохранить их здоровье. ■■

Вероника Пак

СВЕЖИЕ МЫСЛИ

В этом году линейке Hair Rituel by Sisley исполняется три года. Доктор Жозе Жинестар (Jose Ginestar), директор лаборатории бренда, дал нам эксклюзивное интервью о том, из каких этапов состоит идеальный уход за волосами



— Бренд Sisley знаменит фитоэкстрактами и эфирными маслами для лица. В чем особенность формул именно для волос и кожи головы?

— Hair Rituel by Sisley — линейка унисекс, для женщин и мужчин. Наша научная концепция — комплексное терапевтическое воздействие на физиологию кожи головы и волос.

Наша инновация — это новые компоненты, например, фитопротеины риса. Маска и сыворотка для кожи головы содержат этот активный ингредиент. Мы используем натуральные ингредиенты высочайшего качества и новейшие технологии: сами по себе эфирные масла — отличные консерванты, а инкапсулирование позволяет доставить активные ингредиенты точно в цель. По сути, масла полностью идентичны в средствах и для лица, и для волос, мы можем «играть» текстурами масел, насыщая их или, наоборот, делая невесомыми для максимального комфорта. Также всегда учитываем полезное действие ароматерапии. Мы очень гордимся ароматом на основе эфирных масел, который был специально разработан для активизации жизненной силы волос.

— Сегодня много обсуждают старение кожи головы и волос.

— Именно от ухода за скальпом зависит качество волос и их густота. Кожа волосистой части головы имеет такую же структуру, как и кожа остального тела. Существует понятие фотостарения волос — разрушение под воздействием ультрафиолета. Влияют и все другие стрессы в мегаполисе. Иными словами, кожа головы нуждается в таком же качественном уходе, как

и кожа лица и тела. Мы разработали тонизирующий комплекс Vitality — Fortifier, богатый Zn, Cu, Mg, витамином B6, провитамином B5 и токоферолом (производные витамина E).

Другой фактор — старение видимой части волоса: срок жизни одного волоса у женщин в среднем до шести лет, у мужчин — до двух лет. Чаще всего плохое качество волос связано с механическими, химическими или термическим повреждениями. Для восстановления стержней волос мы разработали The Restructuring Complex, который входит во все средства Hair Rituel by Sisley — шампуни, кондиционеры, маски.

Состав на основе масел ши, моринги, макадамии, камелии, церамидов и протеинов хлопка предотвращает ломкость волос и восстанавливает секущиеся кончики.

— В тренде естественное поседение волос. Как правильно ухаживать за седыми волосами?

— Поседение — это потеря естественного пигмента, меланина. Седые волосы требуют особого внимания, так как у них нарушена естественная защита, барьерная функция. Поэтому весьма актуален тот же The Restructuring Complex. Наши средства по уходу за волосами не содержат сульфатов, повреждающих структуру волоса и кожи головы. Но есть еще одна интересная инновация: в нашей сыворотке для кожи головы Revitalizing Fortifying Serum for Scalp содержится экстракт льняного семени: он стимулирует синтез меланина и удерживает его в стержне волоса. И седеющие волосы получают красивый благородный оттенок. ■■

Вероника Пак



ПРОЦЕНТ ПРОЧНОСТИ

Здоровые волосы — одна из самых прочных белковых структур организма. Но в то же время различные стрессы повреждают волосы и негативно влияют на клеточный метаболизм кожи головы. Мы собрали золотую коллекцию средств и технологий для красоты и густоты волос.

1 Фен BORK D711 wt

Универсальная встроенная смарт-насадка, которая с помощью нажатия одной кнопки адаптируется под режим быстрой сушки и укладки. Запатентованная система датчиков температуры и ионизации волос защищает волосы от повреждения даже при укладке. Смарт-фен сохраняет настройки укладки и повторяет их автоматически.



5



Restructuring Nourishing Balm от Hair Rituel by SISLEY

Инновация от Hair Rituel by Sisley: нанесите на волосы и кожу головы Restructuring Nourishing Balm — и вы забудете про ослабленные, тусклые волосы. Актуально для мужчин и женщин в любых жизненных ситуациях: для любителей окрашиваний, зимой, в отпуске на море, во время стрессовых ситуаций. Формула бальзама содержит комбинацию растительных масел. Формула бальзама содержит комбинацию растительных масел.

2

Специальное драже МЕРЦ «Кожа. Волосы. Ногти»

Уникальная формула драже дает максимальную пользу организму: наслоение компонентов в определенной очередности учитывает особенности усвоения витаминов и микроэлементов в различных отделах ЖКТ. Для роскошных волос и здоровой кожи: антиоксидантный комплекс (витаминов А, С, Е) усилен биотином, который улучшает микроциркуляцию и участвует в производстве кератина, предотвращает появление жирной перхоти.

3

ALDO COPPOLA Amo Volume Mousse

Роскошный мусс от легендарного бренда для безупречного естественного стайлинга и защиты волос. Органический экстракт экзотического масла ниямплунг, шелковые и рисовые протейны придают волосам нужную форму, оказывая антивозрастное и увлажняющее действие.



Мицеллярный шампунь CAPILLUM CLINIC

Бессульфатный мицеллярный терапевтический шампунь для всех типов волос и кожи головы. Снимает раздражение и зуд. Хорошо очищает кожу головы, стимулирует микроциркуляцию и балансирует микробиоту скальпа для хорошего роста волос. Содержит запатентованный комплекс для активации роста волос MCA-7.

4



Освежающий мист с эффектом сухого шампуня «Ароматология» от L'OCCITANE

Незаменимое средство в мегаполисе. Мист на основе растительных экстрактов мгновенно абсорбирует загрязнения и избыток кожного сала у корней волос, возвращая прическе свежесть за несколько минут. Не содержит силиконов.

Вероника Пак

COSMOPRO

П Р И Т Я Ж Е Н И Е

ПАСИХАТ МАГОМЕДОВА — СПЕЦИАЛИСТ ВЫСОКОГО КЛАССА. К НЕЙ ЗА ЛИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ОБРАЩАЮТСЯ ПАЦИЕНТЫ ИЗ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ И СТРАН.

Э К С П Е Р Т И З А

КЛИНИКА COSMOPRO ИМЕЕТ РАЗЛИЧНЫЕ НАГРАДЫ ЗА СВОЙ БОГАТЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ.

Г А Р А Н Т И И

БОЛЕЕ 10 000 ПАЦИЕНТОВ В БАЗЕ КЛИНИКИ — ЭТО НАША ГОРДОСТЬ.



ПАСИХАТ МАГОМЕДОВА — основатель сети клиник COSMOPRO, пластический хирург, врач косметолог, дерматовенеролог

— ВЫ ОДИН ИЗ ПОПУЛЯРНЫХ МЕДИЦИНСКИХ БЛОГЕРОВ — БОЛЕЕ 150 КК. ВАША СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ — ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ.

— Я РАЗРАБОТАЛА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИИ АКНЕ И ПОСТАКНЕ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП. МЫ СОЧЕТАЕМ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ: БИОЭЛЬ-ТЕРАПИЮ, ЛАЗЕРНУЮ ТЕРАПИЮ, ВКЛЮЧАЯ И ПИКОСЕКУНДНУЮ, СМАС-ЛИФТИНГ, ПЕПТИДНУЮ БИОРЕПАРАЦИЮ.

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН COSMO PRO



15% акция
по промокоду **COSMOPRO**
с 27.11.21 по 31.12.21

@cosmopro_shop



COSMOPRO

Адрес клиники:

Москва, Ленинский пр., д. 111, корп. 1

Телефон: +7 (495) 788 55 22

Санкт-Петербург, Парадная, д. 3, корп. 2

Телефон: +7 (965) 788 55 22

Сайт: www.cosmo-pro.ru

Инстаграм: @parsi1986

ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ



GETTY IMAGES

Пять трендов эстетической медицины, основанных на научных открытиях и современных технологиях

Главное — участие. В эстетической медицине за последнее время появилось так много разных технологий, аппаратов и препаратов, что человеку без специального образования сложно в этом разобраться. Партисипативная медицина — активное участие и обучение пациента азам эпигенетики — теперь одно из условий, необходимых для достижения наилучшего результата. Ликбез по передовым технологиям усилит мотивацию и упростит выбор между хорошим и лучшим.

Мышцы без усилий. Смерть от неподвижности в 500 раз выше, чем от курения, — неожиданный факт биохакинга. С одной стороны, удаленная работа, как правило, занимает больше часов в сутках, чем офисная, а доставка еды и других товаров на дом минимизирует нашу активность. С другой стороны, не с любым анамнезом можно активно заниматься фитнесом, особенно когда в разгаре очередная волна коронавируса и походы в зал имеют ряд ограничений. Хроническая усталость, жировые валики на талии,

внутренней поверхности бедер и рук, дряблость мышц — признаки, знакомые большинству.

«В нашем организме есть удивительные органеллы — митохондрии. Именно они перерабатывают глюкозу на топливе кислорода в чистую энергию или тепло. Митохондриальное омоложение — новое слово в медицине. На одну клетку приходится около 700–2000 митохондрий. Чем более развит мышечный корсет, тем больше митохондрий, — объясняет

Алена Саромыцкая, основатель сети клиник PROFESSIONAL, врач-косметолог высшей категории, международный тренер-эксперт. — В день человек тратит огромное количество энергии — около 50 кг митохондрий. С возрастом их качество и количество меняются не в лучшую сторону, поэтому происходит износ организма и увеличивается риск осложнений от любых заболеваний». Соответственно, увеличение количества митохондрий улучшает физическое состояние. EMSCULPT-терапия может дать такой эффект. Электромагнитное воздействие HIFEM, лежащее в основе данной процедуры, — результат трех научных открытий в сфере изучения мышечных волокон и двигательных нейронов. Это единственная запатентованная технология, действующая одновременно на мышечный корсет и подкожно-жировую клетчатку. В отличие, например, от миостимуляции, которая работает скорее на лимфодренаж и не вызывает роста мышечных волокон.

«За 30 минут процедуры мышцы в зоне воздействия совершают около 20 000 супермаксимальных сокращений, что, согласно исследованиям, сравнимо с шестью часами приседаний. Причем без вредной нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сосуды, — уверяет

● **ЗА 30 МИНУТ ПРОЦЕДУРЫ МЫШЦЫ В ЗОНЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОВЕРШАЮТ ОКОЛО 20 000 СУПЕРМАКСИМАЛЬНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, ЧТО, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, СРАВНИМО С ШЕСТЬЮ ЧАСАМИ ПРИСЕДАНИЙ.**

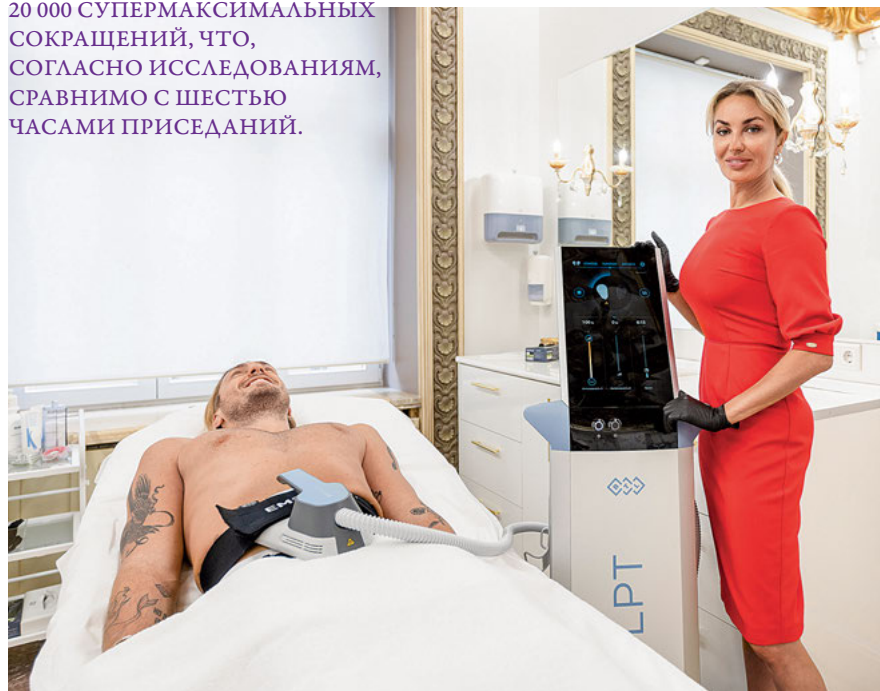
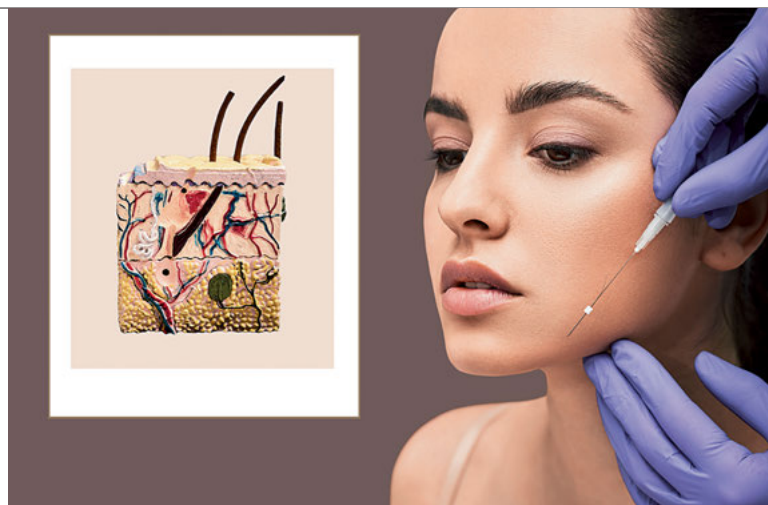


ФОТО: ИЗ АРХИВА ПРЕСС-СЛУЖБЫ



GETTY IMAGES

Дмитрий Скутин, директор эстетического направления BTL RUSSIA. — Вот почему всего за четыре 30-минутные процедуры объем мышечных волокон в зоне воздействия увеличивается почти на 20%, а жир сокращается на 16%». При этом прорабатываются труднодоступные мышцы и в самом правильном режиме.

«Несмотря на то что я много внимания уделяю фитнесу, альпинизму и выездке, я все равно регулярно прохожу процедуру EMSCULPT, — признается Алена Саромыцкая. — Рекомендую эту технологию и тем, кто далек от фитнеса, и профессиональным спортсменам для проработки самых глубоких мышц, увеличения выносливости».

● **СПРОС НА ТРЕДЛИФТИНГ ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ, ПРИЧЕМ И СРЕДИ СИЛЬНОГО ПОЛА. ПРИЧИНЫ ПОНЯТНЫ. В ВОЗРАСТЕ 35+ ЕЩЕ НЕТ ПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ, А ЖЕЛАНИЕ СОЗДАТЬ ЧЕТКИЙ ОВАЛ ЛИЦА И СИЛУЭТ ТЕЛА — БОЛЬШОЕ.**

Тредлифтинг. В 2019 году нитевой лифтинг, согласно статистике Американской ассоциации пластических хирургов (AAPS), оттеснил пластическую хирургию. Спрос на него продолжает расти, причем и среди сильного пола. Причины понятны. В возрасте 35+ еще нет показаний для пластической хирургии, а желание создать четкий овал лица и силуэт тела — большое. Даже стройные люди при провисании кожи выглядят старше паспортного возраста.

Тредлифтинг — монопроцедура, не требующая целого курса. Эффект сохраняется до двух лет и зависит от исходных данных. Состав нитей бывает разным: какие-то работают только на уплотнение и ревитализацию кожи (мезонити или армирующие нити), какие-то именно на лифтинг, то есть на перемещение мягких тканей (нити с насечками и формованными шипами).

«Качество нитей и методики имплантации совершенствуются с каждым годом. 15 лет назад «золотые» нити контурировались на морозе и создавали много сложностей пациентам. Сегодня в арсенале врача большой выбор препаратов для точечной работы: есть даже специальные нити для омоложения губ и кисетных морщин, для декольте, для

больших зон тела. Но, конечно, самый частый запрос — скульптурное лицо, четкий овал. При помощи нитевых имплантатов мы возвращаем опущенные ткани в исходное положение, нивелируя птоз. Тредлифтинг — это быстрый и видимый эффект в день процедуры. Некоторые мои пациенты могут зайти на плановую процедуру даже в обеденный перерыв и потом поехать на встречу. Никаких синяков и отеков», — рассказывает **Наталья Старокожева**, основатель клиники «Красивая жизнь», эксперт по нитевому лифтингу.

Максимально естественный результат — ключевое преимущество тредлифтинга. Во-первых, объемы и форма лица при тредлифтинге не изменятся даже спустя несколько лет. Во-вторых, в отличие от контурной пластики, нитевой лифтинг подходит для пациентов, склонных к отечности. В течение восьми месяцев после процедуры качество кожи будет улучшаться: она станет более гладкой, упругой и молодой.

Есть ли подводные камни? Врач может поддерживать молодость лица и тела, если к нему обратились своевременно. Нитевой лифтинг эффективен, когда нет большого избытка кожи. И конечно, большое значение имеет квалификация врача и оснащение клиники.

Экспрессия генов. Теорий старения много, но одна из наиболее изученных — негативное воздействие ультрафиолета. В науке этот процесс называется «фотостарение». Первые признаки увядания — пигментация, расширенные капилляры, утолщение рогового слоя эпидермиса, когда кожа на ощупь уже не напоминает кожу ребенка. С возрастом поры лица увеличиваются в размере, особенно в так называемой «Т-зоне». Начинают опускаться внешние уголки бровей, век, губ, овал лица терять четкость, кожа истончается. Эти процессы увядания — естественные. Но понятие возраста относительно. Старухе-процентщице в «Преступлении и наказании» было 42 года, в наше время это расцвет. Фототерапия — один из самых популярных инструментов современного врача-косметолога и даже пластического хирурга, потому что кожу к операциям нужно готовить.

BBL-терапия — передовой вариант фотоомоложения. «Согласно исследованиям ученых Стэнфордского университета (США), процедура Forever Young BBL запускает омоложение на геномном уровне, делая клетки кожи функционально подобными молодым клеткам. За качество кожи отвечают 2265 генов — уникальная комбинация активных генов для каждого возраста. Чем старше мы

становимся, тем больше «возрастных» комбинаций генов активируется, экспрессируется, — объясняет **Евгений Птушкин**, учредитель сети SELINE CLINIC. — Фототерапия Forever Young BBL угнетает «возрастные» и запускает «молодые» комбинации генов. В результате процедуры увеличивается эластичность и выравнивается тон кожи, сокращаются морщины, удаляется сетка расширенных капилляров, перезапускается клеточный метаболизм. Кроме того, в ходе процедуры меняется экспрессия ряда генов-супрессоров, что дает возможность говорить о предотвращении воспалительных процессов в коже под воздействием широкополосного света BBL».

Клеточный детокс. Экологичный подход к омоложению через усиление защитных сил организма естественными средствами — мировой тренд. Один из примеров — фотодинамическая терапия, сочетание фотосенсибилизатора, энергии света и кислорода. В России данный метод воплощается в терапии HELEO4™. «Основная задача HELEO4™ заключается в реализации клеточного детокса, который позволяет выводить из организма плохие клетки «с севшими батарейками» и оставлять только здоровые клетки, построить фундамент здоровья и молодости, — говорит **Алексей Великий**, учредитель сети клиник GEN87 и «Национальной компании красоты». — Процедура не только омолаживает, лечит акне и пигментацию, ускоряет регенерацию после агрессивных аппаратных и инъекционных процедур, но и улучшает психоэмоциональное состояние. В сети клиник GEN87 эта терапия является одной из самых популярных, ведь это не просто процедура, а целая философия — новый подход к умному омоложению». ■ ■

Вероника Пак



GETTY IMAGES

● **ФОТОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ НЕ ТОЛЬКО ОМОЛАЖИВАЕТ, ЛЕЧИТ АКНЕ И ПИГМЕНТАЦИЮ, УСКОРЯЕТ РЕГЕНЕРАЦИЮ ПОСЛЕ АГРЕССИВНЫХ АППАРАТНЫХ И ИНЪЕКЦИОННЫХ ПРОЦЕДУР, НО И УЛУЧШАЕТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ.**

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

НОВИНКА

NCEF-SHOT

Суточная доза активных компонентов,
эквивалентная одной процедуре
мезотерапии⁽¹⁾

10-ДНЕВНЫЙ
АНТИВОЗРАСТНОЙ КУРС
ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ
И ПРЕОБРАЖЕНИЯ КОЖИ⁽²⁾

Продается в аптеках
и магазинах косметики и парфюмерии



1^{АЯ}* ФРАНЦУЗСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

(1) Эффективность косметического средства на основе формулы из 50 ингредиентов в суточной дозе, эквивалентной одной процедуре мезотерапии. Сравнение с препаратом для мезотерапии, разработанным FILORGA. (2) Инструментальный тест - 22 участника - применение дважды в день.

* Основана в 1978 году.

МАСШТАБИРОВАНИЕ

Пасихат Магомедова, пластический хирург, врач-косметолог, дерматовенеролог, основатель сети клиник COSMOPRO, рассказывает, как вести бизнес на два города — Москву и Санкт-Петербург.



— Расскажите, пожалуйста, как вам удалось всего за четыре года стать сетевым бизнесом?

— По данным Ipsos, в цифровой зашумленности сегодня доверяют именно тем брендам, которые экономят время на принятие решения. Я считаю, что очень важно выбрать специализацию — в XXI веке это не вопрос дискуссии, а необходимая бизнес-необходимость. Я сделала акцент на сложной и очень востребованной проблеме — лечении акне, постакне и пигментации. К нам обращаются пациенты не только из Москвы, но

и из разных городов и даже из других стран мира — в нашей базе более 15 000 человек.

— Считается, что акне — это проблема подростков.

— Возрастное акне и маскне беспокоит сегодня почти каждого пятого пациента после 30 лет. В этом смысле лечение акне и постакне — это по сути чек-ап всего организма. Иными словами, улучшая качество кожи, мы улучшаем качество жизни, потому что устраняем внутренний дисбаланс.

— Вы начали бизнес с нуля. Какие принципы узнаваемости

бренда необходимы, чтобы развить бизнес независимо от геотаргетинга?

— Специально в рамках масштабирования мы провели ребрендинг и продолжали развивать КСО-программу — наши благотворительные проекты по лечению акне. Также мы усилили свои программы pro-age: возрастное акне подразумевает и курсы превентивной медицины. Мы предлагаем лучшие технологии по лучшей цене, потому что выстроили партнерские отношения с дистрибьюторами. Как итог, сегодня COSMOPRO — это зонтичный бренд: две клиники, интернет-магазин космецевтики и обучение врачей-косметологов моей авторской программе.

— Почему вы решили масштабироваться в Санкт-Петербурге, а не в Москве?

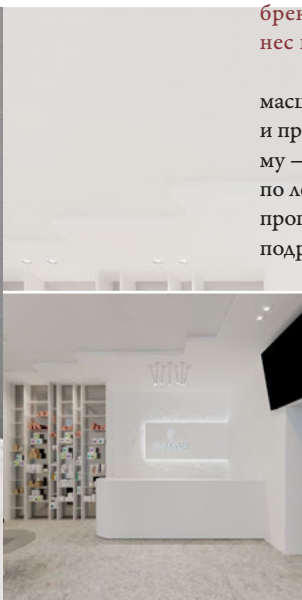
— Мне кажется, что это размывание бренда. Разные города не создают внутренней конкуренции. Мы провели аналитику и обратили внимание, что у нас немало пациентов из северной столицы.

— Но наверняка есть локальная адаптация в бизнес-модели?

— В Москве время идет стремительно, очень высокие ожидания, очень высокая скорость работы. В северной столице жизнь более размеренная. Ниша среднего сегмента и среднего + с премиум-сервисом и брендингом развита слабо. Мы выбрали для новой клиники бутиковый формат. Не так много клиник с парком передовых аппаратов и многокомпонентных программ. Например, мы первая клиника, где представлены пикосекундные технологии. Пациенты более креативные, поэтому там совершенно иная коммуникационная стратегия. И в этом большое преимущество — разнообразие усиливает бизнес-модель, когда в пандемию горизонт планирования очень короткий. ■■

Вероника Пак

ФОТО: ИЗ АРХИВА ПРЕСС-СЛУЖБЫ (2)



ДУЭТ КРАСОТЫ

Многофункциональные косметические средства для домашнего использования — одна из актуальных beauty-тенденций последних лет.

Представители этого направления «универсалов» — две новые сыворотки с АНА-кислотами, выпущенные Institut Esthederm в рамках гаммы Intensive

Результат воздействия обеих сывороток, работающих по принципу пилингов, — обновление кожного покрова, которое обеспечивается за счет синергии специально подобранных кислот. В одной из них — Intensive АНА Peel Serum Concerne — концентрация кислот достигает 12%, в другой, Intensive АНА Peel Serum Doux, — 5,58%, что делает ее комфортной и безопасной даже для капризной чувствительной кожи: она не сушит, не оказывает раздражающего действия и усиливает защитные свойства кожного покрова, не нарушая кислотный рН. «Пилинги Intensive АНА Peel Serum имеют разную силу воздействия, и тому несколько причин, — говорит врач-дерматолог и эксперт Institut Esthederm Игорь Патрин. — Первая и основная причина — индивидуальная чувствительность кожи. Люди, у которых она повышена, могут плохо переносить средства с высококонцентрированными растворами кислот, и им как раз рекомендована более мягкая сыворотка, Intensive АНА Peel Serum Doux. Также эти сыворотки можно использовать в комплексе: начать с более мягкой, с 5,58% концентрацией, и при хорошей переносимости перейти к более интенсивной Intensive АНА Peel Serum Concerne. Или наоборот, если при использовании средства с более высокой концентрацией появляются сухость и раздражение, можно сделать шаг назад, снизив интенсивность воздействия и перейдя на Intensive АНА Peel Serum Doux».

В формулу пилинг-сыворотки Intensive АНА Peel Serum Concerne входит комплекс из четырех кислот: гликолевой, молочной, салициловой и лимонной. Intensive АНА Peel Serum Doux включает три кислоты — молочную, гликолевую и салициловую.

«Каждая из входящих в состав сывороток кислот выполняет свои функции, — продолжает Игорь Патрин. — Гликолевая способна синтезировать синтез коллагена, молочная обладает уплотняющим свойством, салициловая разрыхляет и отшелушивает кожу, и, наконец, лимонная улучшает ее цвет, не вызывая раздражающего действия».

Глубоко проникая в эпидермис — за счет низкомолекулярного состава, сыворотки-пилинги мягко удаляют омертвевшие клетки, улучшают упругость кожного покрова и контур лица, борются с пигментацией и акне, выравнивают микрорельеф, разглаживая морщины и сужая поры.

В составе обоих средств содержится запатентованная клеточная вода — ключевой ингредиент всех продуктов Institut Esthederm: «По своему составу

этот компонент идентичен межклеточной жидкости клеток кожи, что наделяет его рядом уникальных особенностей, в том числе способностью уменьшать чувствительность, — комментирует Игорь Патрин. — Это и позволяет использовать достаточно концентрированные средства без риска вызвать выраженные признаки раздражения».

Поскольку сыворотки Intensive АНА Peel Serum Concerne и Intensive АНА Peel Serum Doux решают целый комплекс задач, они адресованы самой широкой аудитории. Среди показаний — жирная кожа, при которой часто наблюдается тусклый цвет лица, наличие подкожных элементов, например, так называемых комедонов, гиперпигментация, потеря упругости, выраженные мимические морщины.

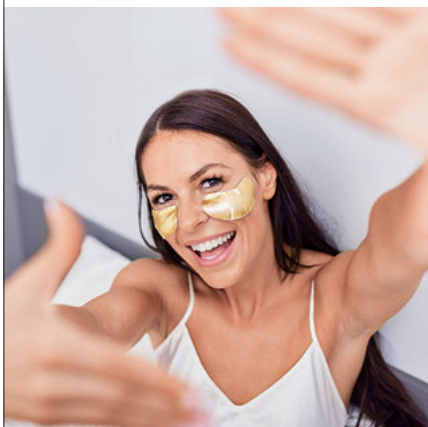
Оптимальное время нанесения сывороток — вечер: будет достаточно двух-трех капель на лицо, шею и зону декольте. При ежедневном использовании видимый результат — обновленная, посвежевшая кожа — должен появиться уже через два месяца. ■■

Карина Мелкумян



Игорь Патрин, врач-дерматолог и эксперт Institut Esthederm





GETTY IMAGES



SHUTTERSTOCK/FOTODOM

ЦИФРОВОЕ Я

Как «Инстаграм» влияет на нашу жизнь и оценку внешности?

Учитывая специфику «Инстаграма» — красивые картинки и мало текста, — эта социальная сеть имеет максимально высокую активность и монетизацию в сегменте #красота, #эстетическая_медицина.

Среди пользователей соцсети больше женщин — 59%. В основном пользователи в возрасте 25–34 года. Преобладают люди со средним (39,3%) и выше среднего (32%) доходом. И именно здесь люди часто ищут и выбирают, кто сделает их красивыми.

Риски. Для эстетической медицины соцсети несут не только дополнительные продажи, но и риски. С одной стороны, насмотренный и раззадоренный яркими картинками и копирейтингом потенциальный пациент может иметь завышенные ожидания по поводу возможностей, а с другой — технологии и врачи могут быть скомпрометированы действиями недобросовестных поставщиков услуг, оборудования или препаратов.

Не только моральный ущерб. По данным исследования компании Ipsos об изменении потребительского поведения после пандемии, 78% опрошенных доверяют тем источникам, которые снимают с них ответственность за принятие решений.

«Социальные сети стимулируют развитие нарциссического расстройства личности, — утверждает **Вероника Хацкевич**, основатель онлайн-академии психологии. — Современные исследования отмечают, что видеозвонки и конференции, любовь к селфи и фотоконтенту, когда мы постоянно на виду и постоянно оцениваем себя на фоне других, создают новый вид «телефонного» невроза. Нарциссическое расстройство личности означает стремление к абстрактному идеалу, который не всегда достижим и не всегда про реальность. Нарцисс прячет, точнее, редактирует в своем сознании «неидеальные» ситуации, скрывает и не осознает разнообразия жизни. Но перманентно красивая картинка — это утопия». По мнению психо-

лога, это одна из причин депрессивных состояний у молодых людей.

Но в то же время соцсети создают возможности для поиска ролевой модели, чтобы опереться на выбранного эксперта. Именно благодаря таким экспертам в тренде биохакинг, здоровое питание, фитнес, долголетие, эстетика. Иными словами, нужно тестировать реальность, искать баланс. Любая крайность и нездоровый подход чреваты последствиями.

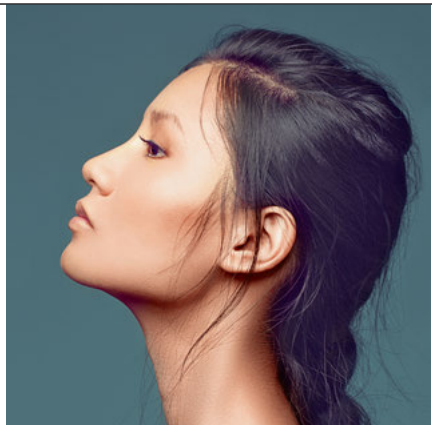
Мода налицо. Не бывает модного лица, есть индивидуальные особенности, предупреждают специалисты. Но не все потребители это понимают. «Если лет десять назад лица поколений X и бумеров казались раздутыми и одинаковыми из-за введения больших объемов филлеров в зону скулы, губ, то в наше время другая беда — лица кажутся одинаковыми из-за фейстьюна и других фильтров», — говорит **Наталья Старокожева**, главный врач клиники «Красивая жизнь».

Соцсети формируют спрос на шаблонные манипуляции — «лисий взгляд», «профиль Джоли», «бэбифейс» и т. д. Но попытка сделать модное лицо без учета индивидуальности при попадании к не очень компетентному специалисту может дать не тот результат.

Не все готовы спорить с пациентами.

Управление репутацией. Косметолог высшей категории **Алена Саромыцкая**, основатель сети клиник Professional, бьюти-эксперт международной академии Advanced Professional, обращает внимание на возросшую роль хейтеров в соцсетях.

«В реальной жизни врач и учреждение с медицинской лицензией несут административную и даже уголовную ответственность за помещение, за лицензию на каждый кабинет, за свои действия по отношению к пациенту, есть множество систем государственного контроля, сертификация и обучение от профбрендов и обу-



GETTY IMAGES



GETTY IMAGES

чающих центров. Нередко технологии с клиническими исследованиями на эффективность и безопасность обрастают бытовой мифологией: один негативный комментарий хейтера — и возникает пожар! Никакие ссылки на клинические исследования и регистрации не могут убедить подписчика, который, не имея профильного медицинского образования, сливает свой негатив».

А пластический хирург **Пасихат Магомедова**, основатель клиники COSMOPRO, говорит в целом о проблеме фактчекинга. «В социальных медиа личный опыт и частное мнение выдаются за экспертное и экстраполируются на любую анатомию, возраст и анамнез: интересный копирайтинг/фото или видеоконтент могут убедить больше, чем научные факты клинических исследований. Очень редко пациенты изучают нормативные документы, дипломы и сертификаты, — отмечает врач-косметолог. — К сожалению, упрощение детализации научного подхода дает искажения. Пациенты сами назначают себе курс лечения и изменения внешности, ориентируясь только на «Инстаграм». Обращаются за фантастическими результатами, которые могут навредить их здоровью. Если врач отказывает вам в процедуре по медицинским показаниям или из-за психологических аспектов, просит пройти дополнительно диагностику у врачей смежных специальностей — это высокий уровень профессионализма».

Преимущества. Сегодня «Инстаграм» — один из важнейших каналов продаж. Современные пациенты — визуалы, поэтому им нужен контент, который отвечает их запросам на преображение.

Имидж врача. «Инстаграм» выполняет важную сервисную часть: нужно так подготовить контент, чтобы за очень короткий промежуток времени выделиться среди конкурентов, на доступном языке раскрыть преимущества метода или своей авторской методики, — говорит **Наталья Новикова**, директор по развитию сети клиник Seline. — Ведение страниц в социальных сетях сегодня — тоже работа врача (у специалиста со своей базой лучше условия в клинике). Тогда пациенты будут понимать разницу между «серым» рынком услуг и высокими стандартами, между высококлассным специалистом и «надомником», между физиологичным процессом преображения и подделками. «Инстаграм», как и другие социальные сети, — наша новая реальность, поэтому мы должны оставаться актуальными для своей ЦА».

Принятие себя. По мнению **Алексея Великого**, основателя сети клиник GEN87, у социальных медиа огромное социальное значение. Согласно данным профессионального журнала Prime, современные пациенты больше не ориентируются на внешность селебрити, а хотят бьютифицировать собственную индивидуальность, то есть раскрыть свою природную красоту. «По нашей внутренней статистике, нередко именно фильтры и маски могут стать мотиватором записаться на прием, чтобы выглядеть лучше в реальности, без применения каких-либо редактирующих программ, — говорит Алексей Великий. — Сегодня каждый получил право на признание. На подиумах давно нет классически красивых моделей, как в 90-х. Оригинальная, запоминающаяся внешность ценится больше. В моде разные лица, в моде индивидуальность. В тренде естественность, экологичность отношения к себе, к своей анатомии и возрасту».

Эксперт отмечает, что одна из задач специалистов сегодня — развернуть пациентов от недостижимых идеалов к своей природной красоте и индивидуальности: «В нашей клинике большой популярностью пользуются аппаратные программы No Filters, которые дают такое качество кожи, чтобы можно было не редактировать свои фото через программы. Благодаря разнообразному контенту пациенты могут познать себя, свою генетику, побочные явления образа жизни и с помощью грамотной врачебной программы защитить себя от потенциальных рисков и улучшить качество жизни. Поделиться своим опытом — и тем самым стать позитивным примером для других».

Раскрытие талантов. **Джамтаоло Марини**, арт-директор Aldo Coppola Весна, выделяет еще одно преимущество соцсетей для индустрии — возможность поделиться своим искусством: «Например, наши подписчики могли следить за самыми интересными моментами шоу Aldo Coppola LIVE FW 2021 в Милане почти в прямом эфире. Соцсети дают возможность заявить о себе каждому. Индивидуальность и личная позиция — то, что интересно сейчас. Мы гордимся тем, что сами даем платформу ярким и талантливым молодым стилистам. В конце лета прошел конкурс среди начинающих стилистов Aldo Coppola по всей России. Конкурсные работы привлекли внимание в наших на наших страницах в социальных сетях и открыли новые имена».

Вероника Пак



ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Мы выяснили у представителей ведущих клиник Москвы, на какие процедуры их клиенты записываются накануне Нового года чаще всего.

ЧИСТКА ДО БЛЕСКА «Олимп клиник»

Перед мероприятиями и праздниками важно делать нетравматичные процедуры, которые дадут мгновенный эффект и помогут коже сиять. Например, термолифтинг SKINTYTE на аппарате BBL. Это инновационная аппаратная методика лифтинга и омоложения — система интенсивного широкополосного света. Процедура запускает процесс синтеза коллагена, в результате чего кожа становится упругой, гладкой и подтянутой. Также подойдет вакуумное очищение лица HYDRAFACIAL, состоящее из трех этапов: эксфолиация, экстракция и гидратация.

Этот уход питает и глубоко увлажняет кожу, придавая ей свежий вид и естественный блеск. При отечности тканей лица перед праздниками необходимо провести лимфодренажные процедуры. Можно использовать космецевтику MEDER, которая выводит избыток жидкости и быстро уменьшает отечность. Для усиления эффекта процедуру можно сочетать с микротоками или фонофорезом. Топические средства в программах MEDER помогают сделать нанесение макияжа более комфортным и продлевают эффект сияния, яркости и стойкости средств.

УСПЕТЬ ЗА 60 СЕКУНД «Эстелаб»

В декабре многие вынуждены посещать десятки мероприятий и встреч, не успевая должным образом позаботиться о себе и своем организме. Для ликвидации опускающегося овала, расширенных пор, пигментных пятен и тусклого цвета лица можно выбрать авторскую программу PICOQUEEN

главного врача и основателя клиники «ЭСТЕЛАБ» Юлии Чеботаревой. Этот комплекс представляет собой сочетание сразу нескольких процедур. Программа начинается с альтеротерапии — микросфокусированного ультразвукового лифтинга с визуализацией, которая дает заметный эффект подтяжки глубоких слоев лица. После этого проходит лазерная процедура PICOSURE, позволяющая сгладить микрорельеф, сузить поры и получить идеальный цвет лица. Затем врач сделает инъекции аутологичной плазмы или полиревитализантов с индивидуальным выбором препарата в зависимости от основных проблем кожи пациента. В конце программы PICOQUEEN проходит фотодинамическая терапия, дающая противоотечный

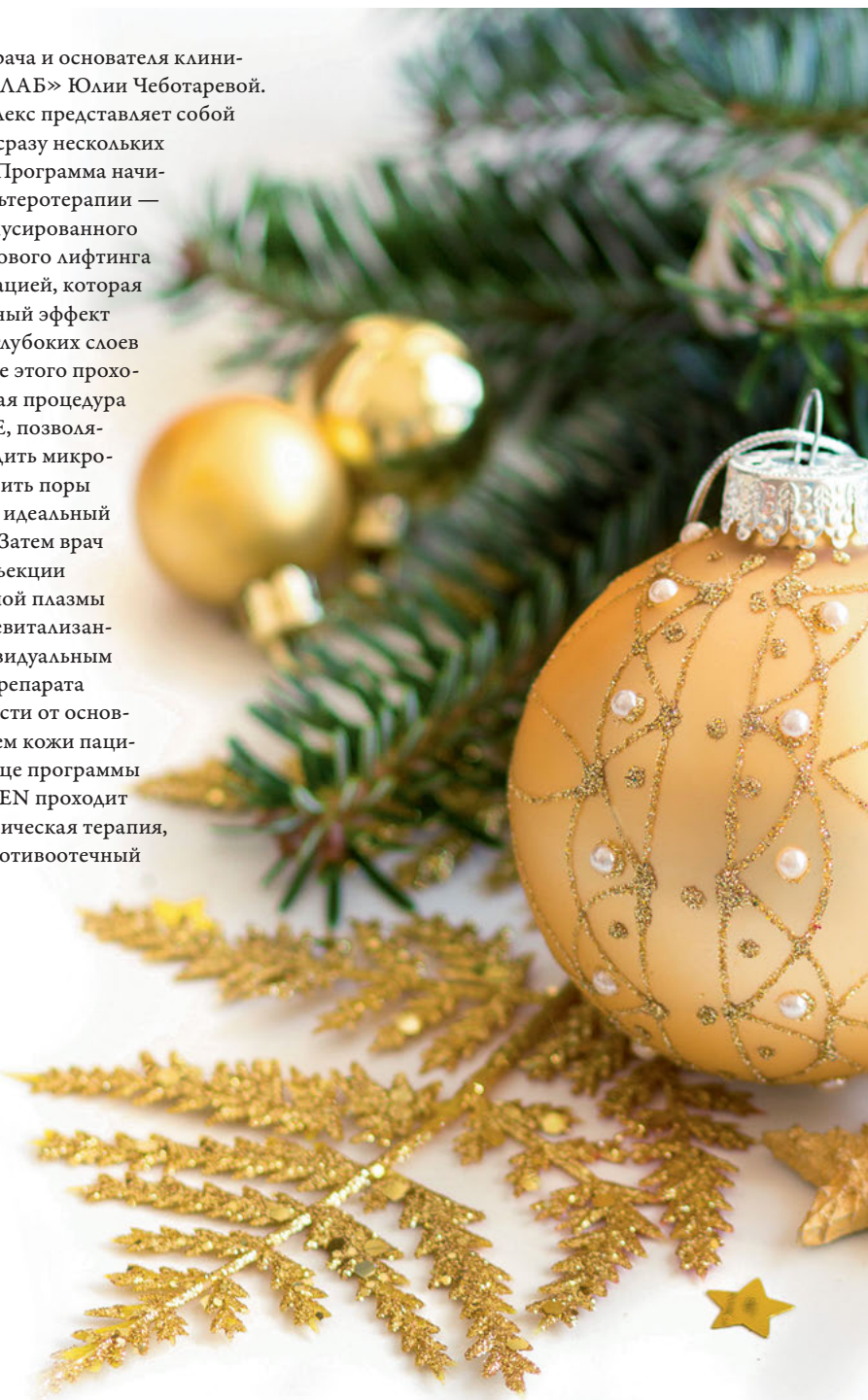




ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-САУЖИ

НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ «Красивая жизнь»

Накануне Нового года многие выбирают процедуру RF-лифтинга на аппарате INDIBA — эффективный и безопасный способ выглядеть свежо и молодо, не переживая о том, что процедура оставит какие-либо последствия. Это экспресс-метод, который мгновенно подтягивает кожу и делает ее сияющей и увлажненной. Одной процедуры хватит, чтобы выйти в свет и чувствовать себя уверенно, но комплекс из четырех сеансов позволит добиться полного оздоровления и омоложения надолго. RF-лифтинг не имеет никакого периода реабилитации и ограничений, это запатентованная и сертифицированная методика, пользующаяся большой популярностью в европейских клиниках. В клинике «Красивая жизнь» процедуру выполняют на аппарате INDIBA, который оказывает биомодулирующее воздействие на клетки, оздоравливает кожу, убирает рыхлость и отечность за счет действия уникальной частоты 448 Гц, имеющей идеальную биологическую совместимость с тканями человека. ■■

Софья Бронтвейн

и дополнительный лифтинговый эффект. Такой комплексный подход не требует реабилитации, подразумевает немедленный результат и обеспечивает эффект нарастающего лифтинга и улучшения качества и цвета кожи.

СИЯНИЕ ЧИСТОГО РАЗУМА

«Aldo Coppola Весна»

Процедура «Эндосфера для лица» дает моментальный видимый эффект круговой подтяжки без скальпеля. Терапия обладает седативными, дренажными и реструктурирующими действиями. За счет этих воздействий улучшается трофика мышц, а микровибрация обеспечивает глубокое расслабляющее воздействие на мускулатуру. Также процедура способствует лимфатическому оттоку. Организм освобождается от токсинов, усиливаются обменные процессы и улучшается снабжение тканей кислородом. В основе работы аппарата — технология глубокой микровибрации. Во время процедуры происходит воздействие на кожу при помощи особой насадки, внутри которой расположены маленькие ролики-сферы. «Эндосфера» прекрасно сочетается с мезотерапией, контурной пластикой, кислородной оксигенацией и фотоомоложением.

Эти процедуры помогут прекрасно выглядеть накануне праздников.

В ЧЕТЫРЕ РУКИ Seline Clinic

Специалисты клиники

SELINE предлагают накануне Нового года процедуры по липоскульптурированию с быстрой реабилитацией. Благодаря деликатному и малоинвазивному воздействию на базе итальянской технологии ультразвуковой липосакции PROMELTER HD хирург создает идеальные атлетичные контуры тела. Процедура позволяет рельефно выделить все мышцы брюшного пресса, создать так называемые «6 кубиков», скорректировать талию и бедра, а также стимулировать синтез нового коллагена. «Это новая ниша между хирургией и аппаратной косметологией: жир избирательно удаляется с помощью специального ультразвукового зонда, который вводится через мельчайшие прорезы в естественных складках тела. Процедуру можно проводить только в операционной, но данная технология более бережная, чем хирургическая липосакция, и подходит для пациентов, желающих поддерживать молодость тела», — комментирует учредитель клиники SELINE Евгений Птушкин.



ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-САУЖИ

НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА

Прогрессивная косметология и хирургия сегодня работают сообща. Грамотная синхронизация двух специализаций позволяет получать высокие результаты омоложения и скрыть признаки хирургического вмешательства. О передовых технологиях в антиэйдж-хирургии и бьютификации лица рассказывают эксперты высокотехнологичной клиники эстетической медицины «Олимп Клиник»



Елена Викторовна Николаева,
пластический хирург



— Эндоскопи-

ческую коррекцию после консультации в клинике и назначения доктором можно выполнять пациентам различных типажей, в том числе этнических, при любом морфотипе старения. Среди показаний — выраженные возрастные изменения, нарушения контуров средней зоны лица, опущение мягких тканей лица и шеи.

Бьютифицирующие операции могут назначаться и молодым пациентам без возрастных изменений для коррекции анатомических

особенностей черт лица. Цель операции — гармонизация пропорций лица, которая актуальна в любом возрасте.

— Сколько длится процедура и как проходит реабилитация?

— Процедура проходит под общей анестезией и длится от одного до трех часов. Не менее суток после омоложения пациент находится в комфортабельной палате «Олимп Клиник». Медицинский персонал круглосуточно следит за его состоянием. Основной период реабилитации занимает две — три недели. В это время могут проявляться отеки и дискомфортные ощущения. Среди запретов — бани, алкоголь, интенсивный спорт, активное солнце. Окончательный результат следует оценивать через четыре-шесть месяцев после операции. Эффект от процедуры сохраняется до 10–15 лет. Чтобы достичь ожидаемого результата, мы подходим индивидуально к решению проблемы каждого пациента. ■■

Анастасия Бурмистрова

Под пристальным вниманием

«Многих пациентов пугают следы, которые остаются при классических методиках, например блефаропластике. При эндоскопической коррекции лица мы не делаем никаких разрезов — и следов не остается», — говорит Елена Николаева, пластический хирург «Олимп Клиник».

Среди главных преимуществ этого инновационного лифтинг-направления — минимальная травматичность, быстрая реабилитация, максимально естественный результат и отсутствие следов вмешательства.

Задача хирурга — сформировать желаемые пропорции и контуры, переместив ткани на лице без их удаления. Вся операция проходит под наркозом.

Специфической подготовки к операции не требуется. Протокол классический: консультация и сдача анализов для исключения противопоказаний. Перед операцией хирург также рекомендует

посетить косметолога, чтобы ускорить реабилитацию.

«Если же кожа пациента склонна к отечности, до операции полезно провести лимфодренажные процедуры. За одну-две недели можно сделать биоревитализацию для глубокого увлажнения кожи», — рассказывает Оксана Шатрова, врач косметолог-дерматолог «Олимп Клиник». Важный момент: перед эндоскопической коррекцией не стоит экспериментировать с новыми процедурами или косметическими средствами.

Вот в чем вопрос

У Елены Николаевой более девяти лет опыта, и она на высочайшем уровне владеет методиками омоложения и бьютификации лица. Специалист ответила на самые распространенные вопросы об этой операции.

— Кто может обратиться к вам за бьютификацией лица?

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Последние два года сильно повлияли на тренды beauty-индустрии и потребительские привычки. Фокус внимания сместился на уход за определенными зонами лица и тела, состав средств в целом и отдельные ингредиенты в частности и возможность организовать небольшой салон красоты или экспертную лабораторию прямо у себя дома.



Средства для кожи вокруг глаз и skinimalizm. По данным американского сервиса отзывов Yelp, прошлый год, приковавший весь мир к экранам мониторов, вызвал повышенный спрос на косметику для глаз. Причины тренда лежат на поверхности: с одной стороны, из-за частого недосыпания, стресса и длительного напряжения глаз многие стали жаловаться на отечность и темные круги, с другой — из-за ношения масок орбитальная зона оказалась в центре внимания. По данным Ассоциации прямых продаж (АПП), безоговорочными лидерами beauty-сегмента прошлого года стали патчи для глаз. Их продажи выросли на 257%. Увеличение спроса на кремы для глаз — больше чем на 100% — зафиксировал в октябре 2020 года крупнейший российский маркетплейс Wildberries. Повышение популярности гидрогелевых патчей для глаз (на 69,5%) отражает последние два года и статистика поисковой системы.

Другой вопрос, насколько эффективно справляется с задачей домашняя «оптокосметика»? С такими проблемами, как отечность или темные круги под глазами, в первую очередь нужно обращаться к дерматологу — для исключения серьезных патологий. Если таковых не выявлено, можно переходить к подбору оптимальных средств.

Тенденция, на которой сейчас фокусируются многие бренды, — SKINIMALIZM: выпуск многофункциональных косметических средств с высокой концентрацией активных соединений, заменяющих сразу несколько

продуктов. «Например, в состав крема для глаз NCEF-REVERSE EYES Filorga входят аминокислоты, витамины, коэнзимы, минералы, антиоксиданты и пять инкапсулированных ингредиентов, — говорит Светлана Ковалева, эксперт FILORGA. — Это средство одновременно стимулирует метаболизм, активирует работу ферментов и снабжает клетки кожи структурными компонентами аминокислот. Другими словами, доставляет на место «аварии» как строительный материал, так и прораба с уникальными мастерами».

Косметические маски для лица. За последние два года продажи косметических масок для домашнего использования выросли в несколько раз, и есть прогнозы, что этот beauty-сегмент только набирает обороты. По данным Reuters, к 2025 году объем рынка масок для лица составит \$11 млрд. Лепту в статистику вносит и мужская аудитория. По данным британской компании Mintel, сегодня масками для лица пользуется каждый пятый мужчина в Западной Европе.

Какие маски предпочтительней для домашнего ухода? Зависит от ингредиентов и формулы конкретного средства. «Если рассмотрим маски CELLCOSMET, то, например, различные типы глины в составе Precious Mask и Anti-Stress Mask можно наносить только в виде кремообразной текстуры: данная формула позволяет эффективно очищать, матировать и гармонизировать кожу. А вот клеточные маски с коллагеновым биоматриксом CellEctive CellCollagen для лица и шеи и CellEctive CellCollagen Eye Contour Mask для глаз эффективны в листовом формате. В них сочетаются стабилизированные клеточные экстракты, в том числе содержащийся в коллагеновом матриксе расслабляющий экстракт гибискуса, комплекс Expert Hyalurone и пептидный комплекс Ferméclat, — говорит эксперт марки CELLCOSMET доктор Сильвия Гырля (Dr. Sylvia Dr Girlea). — В комплексе эти ингредиенты очень эффективно решают сразу несколько задач: оздоравливают, укрепляют и интенсивно увлажняют кожу, успокаивают ее и придают естественное сияние».

В последние годы вырос спрос — в частности, благодаря странам в соцсетях таких звезд, как Дженнифер Лопес, Джессика Альба, Эмма Стоун — на LED-маски, в которых задействованы диодные лампы. Мощность этих

портативных гаджетов в десятки раз ниже профессиональных салонных приборов, и тем не менее они вполне успешно справляются с самыми разными проблемами от акне и купероза до потери тургора кожи.

Микробиом-уход. Тактичное отношение к микробиоте кожи — разнообразному «ассортименту» содержащихся в ней бактерий, которые отвечают за защитный барьер, — не новая тема в beauty-индустрии. По версии профессиональной онлайн-платформы Cosmetics Business, в 2018 году микробиом-уход стал одним из главных трендов, в 2020-м о нем заговорили повсеместно. Причина очевидна: постоянное ношение масок, породившее синдром «маскне» — раздражения скрытых под тканью участков лица, и воздействие на кожу антибактериальных средств вызвали повышенное внимание к вопросам ее защиты и сохранения микробиоты.

В домашних условиях первый этап микробиом-ухода — отказ от агрессивных средств. Особенно это касается чувствительной кожи. «Ежедневное очищение должно быть очень мягким, — говорит Дарья Пермякова, врач-дерматовенеролог, врач-косметолог и сертифицированный тренер SESDERMA RUSSIA. — Так, снять гиперчувствительность и покраснение уже на этом этапе помогут пенка и тоник Hidraderm TRX Sesderma с транексамовой кислотой. Если кожа не переносит даже воду, подойдет липосомальный лосьон Sensyses Aporis: он не только мягко очищает, но и укрепляет защитный барьер. Что касается глубокого ухода, следует исключить скрабы, абразивы, любое грубое механическое воздействие и агрессивные процедуры. Альтернатива — мягкие эксфолианты-кислоты, например, ампульное средство Sesderma Mandelac, которое применяют раз в 7–10 дней».

Следующий после очищения этап микробиом-ухода — средства с пробиотиками или пребиотиками, на выпуске которых сейчас сфокусировались ведущие косметические бренды. По данным Euromonitor International, в 2016 году мировой спрос на пробиотические компоненты в beauty-индустрии составил 8600 тонн, к 2021 году этот показатель превысил отметку в 10 000 тонн.

Уход за руками и antistress-beauty. Спрос на увлажняющие и питательные кремы для рук вырос еще в 2020 году — в первую очередь из-за частого использования нарушающих

гидролипидный барьер кожи антисептиков. Параллельно увеличились продажи других средств для этой зоны: косметических масок-перчаток, пилингов, скрабов и сывороток. Повышенным интересом стали пользоваться лаки для ногтей и сопутствующие товары — укрепляющие масла для ногтей, карандаши для кутикулы и наборы пилочек. Реже посещая салоны красоты, потребители увлеклись маникюром на дому.

Судя по всему, этот рынок — один из самых перспективных в beauty-индустрии. По прогнозам компании WGSN, к 2025 году он вырастет до \$16,9 млрд. Параллельно с увеличением объемов будут появляться новые формулы и компоненты — как увлажняющие, восстанавливающие или дающие омолаживающий эффект, так и расслабляющие. Тут стоит отметить еще один поднымавшийся на волне пандемии тренд — на antistress-beauty: косметику, которая влияет на настроение, например, способствует борьбе со стрессом, комфортному сну или заряду бодрости. «Рабочие инструменты» средств для стабилизации настроения, позволяющие организовать подобие спа-салона прямо на дому, — натуральные ингредиенты, ароматерапия, эффектный дизайн и ориентир на холистический подход к уходу или, например, хронобиологию.

Один из примеров того, как в одной линии могут объединяться вышеперечисленные тренды, — новая коллекция по уходу за руками Les Mains HERMES, выпущенная подразделением BEAUTE HERMES. В ее состав вошли мультифункциональное средство для рук, питательное масло для ногтей и кутикулы и линия лаков из 24 оттенков, дополненная эмалевой основой, финишным покрытием и набором пилочек. Включающий 98% натуральных ингредиентов крем Les Mains HERMES одновременно оказывает на кожу антивозрастной эффект, воздействует на пигментные пятна, питает, увлажняет, защищает и восстанавливает. Над умиротворяющим ароматом, который вызывает ассоциации с лекарственными травами, работала Кристин Нажель — директор парфюмерного направления HERMES, а футляр для лаков из телячьей кожи Tadelakt — настоящий аксессуар красоты — вручную выполняли кожевники HERMES. ■■

Карина Мелкумян

ЛИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Всегда интересно узнать, какой уход выбирают для себя ведущие врачи-косметологи. Знаменитый швейцарский бренд Cellcosmet, разработанный в Лаборатории Cellar, давно стал золотым стандартом эстетической медицины. Какими сокровищами нужно срочно пополнить свою косметичку перед Новым годом — отвечает эксперт и поклонник марки.

«Более 15 лет Cellcosmet — один из моих самых любимых брендов для домашнего и профессионального ухода. Cellcosmet — идеальный баланс цитокомплексов, то есть клеточных, и фитокомплексов — растительного и морского происхождения. В формуле самая высокая на рынке концентрация стабилизированных клеточных экстрактов — 30%, поэтому данная швейцарская марка для меня символ рго-age терапии. Cellcosmet учитывает гормональное состояние кожи, то есть ее биологический возраст, чувствительность кожи и даже физиологическое различие между мужской и женской кожей. Перед телевизионными съемками, конференциями, светскими ивентами я всегда прошу эстетистов провести мне процедуры Cellcosmet с «драгоценной маской» или моделирующими бинтами. Кроме того, я с гордостью дарю косметику Cellcosmet селебрити и коллегам, так как на 100% уверена, что эти формулы вызывают только восторженные отзывы».



Юлия Чеботарева,
основатель клиники
«ЭСТЕЛАБ»

ТОП-СРЕДСТВА CELLCOSMET: ВЫБОР ЮЛИИ ЧЕБОТАРЕВОЙ

Мягкий отшелушивающий крем двойного действия CELLCOSMET EXFOLIANT DUAL ACTION

Это средство № 1 против «черных точек» и «серого» цвета лица благодаря ферменту папайи. Абразивные частицы из воска жожоба деликатно обновляют клетки. Применять один-два раза в неделю после предварительного очищения и тонизации кожи. Может стать прекрасным новогодним подарком.



Клеточные маски-вуали для кожи лица и шеи CELLCOSMET COLLECTIVE CELLCOLLAGEN FACE AND NECK

Мое любимое средство трудоголика. Коллаген в маске имеет трехмерную биоматрицу, «родственную» коллагену нашей кожи. Кожа мгновенно наполняется энергией, а следы усталости и стресса исчезнут с лица. За «эффект ботокса» отвечает фитокомплекс на основе семян гибискуса. С 30 лет маску следует применять время от времени, в профилактических целях, а с 40 лет — интенсивным курсом один раз в неделю в течение месяца, а затем минимум два раза в месяц. Также рекомендую это средство курсом для тех, кому необходимо «вернуть лицо» после болезней.



Клеточный бальзам-филлер для кожи и губ CELLCOSMET CELLFILLER-XT

Зона вокруг глаз и губ одной из первых выдает возраст, поэтому требует тщательного ухода. После 30 лет многие женщины мечтают о волшебной палочке, которая сотрет с лица утром морщинки вокруг глаз и сделает губы более выразительными. Бальзам-филлер CellFiller-XT — именно такое средство. Глубокие и тонкие морщины будут заполнены и разглажены. Контур губ станет более ярким и четким.



Легкий клеточный крем-лифтинг CELLCOSMET COLLECTIVE CREAM LIGHT

Прекрасная легкая эмульсия для обладателей зрелой комбинированной кожи, а среди жителей мегаполиса таких большинство. Ношение медицинских масок вызывает желание использовать более легкие текстуры. Крем-лифтинг с эффектом «антигравитации» моделирует овал, уплотняет кожу, увлажняет, заполняет морщины и придает коже естественное сияние (не путать с жирным блеском). Незаменимое средство в домашнем уходе, пролонгирующее действие эстетических процедур. Всегда использую его в отпуске, чтобы восстановить кожу и минимизировать негативное влияние ультрафиолета. С 40 лет применять курсами, после 50 лет — ежедневно.



Вероника Пак

ТРАНСГУМАНИЗМ

В наше время нет более ценного ресурса, чем время. Трансгуманизм — направление в науке и философии, которое нацелено на увеличение продолжительности жизни и молодости. Мультипептид платины: новый антивозрастной компонент La Prairie в коллекции Platinum Rare



ИСТОРИЯ КЛЕТОЧНОГО КОМПЛЕКСА LA PRAIRIE

Пионером клеточной регенерации считается швейцарский ученый Поль Нихан, основатель научного бренда LA PRAIRIE. Среди его клиентов было много громких имен: Марлен Дитрих, Пабло Пикассо, Мэрилин Монро, Уинстон Черчилль и даже император Японии Хирохито. В наше время клеточный комплекс (который держится в большой секрете) соединили с мультипептидами платины: PLATINUM RARE LA PRAIRIE — самая дорогая линейка марки, ставшая символом управления биологическим возрастом кожи.



ПЛАТИНА В КОСМЕТОЛОГИИ

Самая сложная задача — биологическая доступность активных ингредиентов — то есть их способность проникнуть в глубокие слои кожи. «Космос» и «косметология» — слова однокоренные, общий древнегреческий корень: означает «порядок», «система». Платина выполняет интересную функцию в косметологии — восстанавливает электролитный баланс кожи, то есть межклеточную коммуникацию, и одновременно является мощным антиоксидантом, который защищают эпидермис от агрессии окружающей среды. Для понимания: спрос на драгоценные металлы в медицине в разы превышает спрос на производство ювелирных украшений.



ШЕСТЬ СРЕДСТВ ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ КЛЕТОК КОЖИ

В коллекции PLATINUM RARE LA PRAIRIE платина пролонгирует действие пептидов на глубокий слой клеточного матрикса — именно в этом слое кожи рождаются новые клетки. В новой линии PLATINUM RARE LA PRAIRIE шесть средств: детокс-лосьон, два восстанавливающих концентрата (один из них ночной), омолаживающий крем, сыворотка и крем для глаз. Пять ключевых процессов омоложения: укрепление целостности кожного барьера, стимуляция обновления эпидермиса, усиление местного иммунитета кожи.

Мультипептид — комплекс, состоящий из трех пептидов, прикрепленных к сферическим частицам платины. Три пептида служат сигналом для запуска регенерации и таким образом поддерживают ключевые процессы омоложения в разных слоях кожи.

Вероника Пак



МИКРОБИОТА ЧЕЛОВЕКА

Постковидная реальность заставила нас глубже погрузиться в вопросы укрепления иммунитета. О том, почему именно нанолипосомы — ключевой фактор здоровья, рассказал Габриэль Серрано Санмигель, доктор медицинских наук, президент корпорации Sesderma



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

— Сегодня проект «Микробиом человека» имеет международное значение. Расскажите про Ваши научные изыскания.

— Именно нанотехнологии, нанолипосомы Sesderma создали нам имя в научной среде. Мы пионеры в области инкапсулирования факторов роста растительного происхождения. Оболочки липосом аналогичны клеточным мембранам, поэтому они имеют высокую проникающую способность, что актуально не только для космецевтики. LACTYFERRIN DEFENSE FORTE — это первый в мире функциональный напиток, БАД, в котором лактоферрин и витамин С заключены в липосомальную форму.

— Как работают липосомы именно в кишечнике, почему именно такая форма более эффективна?

— Лактоферрин и витамин С — ингредиенты, которые не просто стабилизировать, сохранив их природную биоактивность. Нанолипосомы LACTYFERRIN DEFENSE FORTE сохраняют эти нутриенты «живыми», даже после вскрытия упаковки; защища-

ют от разрушения желудочным соком; не дают токсичной нагрузки на организм. Усвоение активных ингредиентов происходит на всех этапах пищеварения, что гарантирует высокую эффективность пищевой добавки.

— Мы все разные, ведем разный образ жизни. Нужно ли принимать этот напиток тем, кто придерживается принципов ЗОЖ, интервального голодания?

— За последние 100 лет продолжительность жизни увеличилась вдвое, в том числе благодаря новому уровню медицинских технологий. Большое преувеличение заявлять, что тот или иной принцип питания может увеличить количество полезных бактерий — за этим должна стоять научная клиническая база. LACTYFERRIN DEFENSE FORTE — это многолетние исследования в разных странах мира. Данный БАД актуален как для поклонников ЗОЖ, так и для людей с вредными привычками или высокими рисками для здоровья.

— Все знают, что от состояния микробиоты кишечника зависят иммун-

ные функции организма. Но последние исследования говорят, что также и когнитивные способности мозга, и психосоматика. Так ли это?

— Микробиота кишечника представлена сотнями различных бактерий, функции которых еще предстоит выяснить. Да, в научных кругах обсуждают, как через ось «кишечник-мозг» можно скорректировать эмоциональные кризисы и улучшить когнитивное развитие. Но все-таки в нашей новой реальности именно укрепление иммунитета имеет ключевое значение.

— Как Вы считаете, можно ли принимать пищевые добавки постоянно для укрепления иммунитета?

— Я в своей работе делаю акцент на природных комплексах, которые не вызывают побочных эффектов. LACTYFERRIN DEFENSE FORTE можно использовать в течение всей жизни: в профилактических целях — 2 раза в день по 2 столовых ложки с приемом пищи; при эмоциональных и физических нагрузках, дефицитных состояниях — 3 раза в день.

— Вы знамениты как производитель космецевтики. Каким образом LACTYFERRIN DEFENSE FORTE усиливает действие косметических процедур и/или домашнего ухода Sesderma?

— В Sesderma мы ориентируемся на синергию методов, что означает «здоровье — это красиво». LACTYFERRIN DEFENSE FORTE укрепляет общий иммунитет организма и местный иммунитет тканей — активизирует синтез коллагена в коже, ногтях и зубах. Вы лучше себя чувствуете — вы больше удовлетворены своей внешностью! ■■

Вероника Пак

СТРАТЕГИЯ МОЛОДОСТИ

Жиль Кантен, генеральный директор Ericson Laboratoire

— Бренду Ericson Laboratoire более 60 лет — это целая эпоха. Какие вехи вы можете вспомнить?

— Основатель компании профессор Альберт Эриксон был учеником лауреата Нобелевской премии Алексиса Карреля. Мы гордимся тем, что создали бренд, чья философия была по-настоящему революционной для 60-х годов прошлого века: клеточная терапия, геронтология — то есть превалировал медицинский подход. Сначала это был private label для собственного Института красоты Ericson Laboratoire в Париже. Но затем мы стали, наверное, как Илон Маск в косметике. Мы изучали замороженные ихтиоклетки и аквапорины, нашли способ восстанавливать гормональный баланс, активировать гены молодости и корректировать подкожно-жировую клетчатку.

— У вас глубокий научный подход. Изучаете ли вы при этом социальную повестку? Сегодня активно обсуждают цифровое старение и экзостарение — последствия стрессов жителей мегаполиса...

— Мы разработали пять стратегий улучшения качества кожи. Старение обусловлено рядом фундаментальных внутренних изменений организма (от генетики до физиологии), а также

внешними факторами — и в этом есть своя социальная повестка. Курение, алкоголь, смог, УФ-лучи, некоторые ингредиенты бытовой химии ускоряют увядание. Да, новый вызов XXI века — цифровое старение от голубого света гаджетов. Линия Pur Oxygene — новинка этой осени — разработана против загрязнений и других стрессов мегаполиса, включая и цифровое старение.

— Мы много слышим о генетике. Каким образом в связи с этим работает косметика? Наверняка вам есть чем нас удивить.

— Да, гены можно «включать и выключать». Изучение этих процессов носит название «эпигенетика». Например, у бабочки, гусеницы и куколки один и тот же геном, но в разные циклы жизни активизируются разные гены. Линия Genxskin основана на принципах эпигенетики. Биоконкомплекс Matrigenix 14G включает «гены молодости». Эта линейка, можно сказать, заменяет уколы красоты, так как даже в рамках домашнего ухода имеет доказанную эффективность за 14 дней.

— Каждый производитель в области эстетической медицины в некотором роде футурист. Как вы считаете, за какими ингредиентами будущее?



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

— Ближайшая перспектива — это постбиотики: новый класс ингредиентов для восстановления микробиома кожи. И в 2019 году мы одними из первых в мире выпустили косметическую линию Biologic Defense на их основе.

— Как вам удастся оперативно внедрять инновации в свое производство?

— Такой объем научной работы не может выполнить одна, пусть и очень большая корпорация. Мы активно сотрудничаем с десятком лабораторий по всему миру. Эффективность всех препаратов Ericson Laboratoire — это исследования in vitro и in vivo. Все это позволяет нам быть в авангарде научной мысли.

— По данным разных аналитических компаний, рынок skin care вошел в топ-5 сфер с высоким уровнем прироста оборотов. Как изменилась ваша бизнес-модель?

— Да, наши обороты увеличились за счет средств для домашнего ухода. Осознанный выбор и биохакнинг — основной потребительский тренд во многих странах, особенно в России, где высок спрос на эстетическую медицину.

Мы приняли решение увеличить доступность наших розничных линий и в 2021 году открыли фирменный корнер в московском ЦУМе. ■■

Вероника Пак



АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ

ДО КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

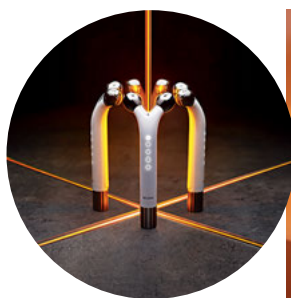
От сывороток-универсалов до интеллектуальных приборов и комплекса для рук: мы выбрали самый полный набор средств для поддержания красоты



1 } CREOM

Energizing sleeping cream-mask

Ночная крем-маска с содержанием растительных экстрактов швейцарских Альп эффективно справляется с функцией SOS-восстановления: освежает цвет лица и стирает следы усталости, обеспечивая утром свежий отдохнувший вид.



4 } BORK

Косметический ролик для лица

Beauty-гаджет для лица D690 объединяет две процедуры: микротоковую терапию и миостимуляцию. То есть работает и с верхними слоями кожи, и с мышцами, обеспечивая полный комплекс по уходу: укрепление овала и подтяжку верхнего века, устранение отечности и кругов под глазами, улучшение цвета и общего тонуса лица.



2 } ERBORIAN

Super Serum

Каждая из четырех суперсывороток новой коллекции содержит главный ингредиент для решения той или иной задачи: увлажнение, омоложение, выравнивание рельефа и улучшение цвета лица.



3 } ERICSON LABORATOIRE

PPM Global Defence Serum

Сыворотка-универсал надежно защитит кожу от атмосферных загрязнений, токсинов и синего цвета и в то же время повысит эластичность благодаря экстракту ацеролы, успокоит и нормализует баланс за счет добавления экстракта розмарина.



5 } ESTHEDERM

Intensive AHA Peel Serum Doux Gentle

Деликатная сыворотка с АНА-кислотами содержит комплекс кислот в концентрации, безопасной даже для чувствительной кожи и в период активного солнца. Легко проникая глубоко в эпидермис, средство работает по нескольким направлениям: борется с пигментацией, разглаживает морщины, сужает поры, устраняет акне и выравнивает микрорельеф лица.

6 PHILIPS

Роторные бритвы

«Умные бритвы» с технологией SkinIQ снабжены датчиками, анализирующими особенности волос и кожи: считывая густоту и плотность щетины, они помогают оптимизировать процесс бритья и дают интерактивные консультации по технике. 72 безопасных лезвия обеспечивают 2500 срезований в секунду, а роторные круговые движения — обработку самых сложных участков лица.



9 LABORATOIRES FILORGA

Meso-mask

Отмеченная многочисленными премиями, интенсивная маска красоты с уникальной формулой на основе комплекса NCEF обеспечивает эффект салонной мезотерапии, разглаживая лицо и ликвидируя следы усталости.

7 SESDERMA

Fillderma Serum

Среди ключевых компонентов новой сыворотки комплексного действия — растворимый коллаген; дающие подтягивающий эффект гидролизированный кунжутный белок, пептиды и центелла азиатская; гиалуроновая кислота и морской эластин для повышения тонуса; работающий с микрорельефом кожи морской коллаген и укрепляющие тургор протеогликаны. по технике. 72 безопасных лезвия обеспечивают 2500 срезований в секунду, а роторные круговые движения — обработку самых сложных участков лица.



10 CLARINS

Double Serum (Hydric + Lipidic System)

Одна из легенд бренда, антивозрастная двухфазная сыворотка Double Serum, появилась в 1985 году и с тех пор неоднократно совершенствовалась. Ее последняя, уже восьмая формула, дополнена 21-м по счету ингредиентом, куркумой, где содержится молекула турмерон, которая улучшает замедляющееся с возрастом взаимодействие между клетками.



8 VITAL

Пептидный комплекс Protector 3 Plus

Комплекс поддерживает организм сразу по нескольким направлениям: помогает восстановить сон и адаптироваться к новым часовым поясам, сохранять активность и хорошее настроение, противостоять вирусам и поддерживать иммунитет. Одним словом, незаменимое средство для жителей больших городов.

11 HERMES

Les Mains Hermès

Beauty-набор для рук в кожаном футляре содержит все самое необходимое — от комплексного средства и питательного масла для ногтей и кутикулы до пилочек и линии из 24 лаков.



Карина Мелкумян

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

В 2020 году индустрия парфюмерии пережила большие убытки в большинстве стран мира. Разбираемся, как рынок ароматов чувствует себя сейчас и зачем нужен парфюмерный гардероб.

Как пандемия повлияла на рынок парфюмерии. Во всех странах мира пандемия существенно повлияла на парфюмерный рынок. Из-за ограничений и жестких карантинных мер оборот брендов значительно упал. Например, в США, по данным аналитиков Euromonitor, продажи ароматов сократились на 50%. Представители бренда DOLCE & GABBANA считают, что падение парфюмерного рынка в период пандемии связано с тем, что покупку аромата невозможно осуществить удаленно. Человек должен познакомиться с парфюмом очно, послушать его, нанести на кожу и почувствовать эмоцию. При этом специалисты подчеркивают, что интерес к ароматам и потребность обновлять парфюмерный гардероб не снизились. Как только бутики после карантина заработали снова, продажи значительно выросли. Эксперты DOLCE & GABBANA отмечают, что после пандемии усилился тренд на естественность. Поэтому востребованы цветочные, акватические, фруктовые, зеленые и минеральные ноты. Сегодня люди все больше интересуются экологией, и забота об окружающей среде, по мнению специалистов, станет главной темой в будущем. Парфюмеры выбирают ингредиенты и технологии, которые наносят минимум вреда планете и человечеству.

Роман Романенко, парфюмерный эксперт «РИВ ГОШ» и RIVOLI PERFUMERY, отмечает, что рынок после спада, возникшего в результате карантина в 2020 году, уже полностью восстановился, и парфюмерная индустрия в России в настоящий момент довольно быстро растет. «Потребители выбирают новые направления и активно исследуют новые для себя бренды. В связи с этим многие обращают внимание на discovery-сеты — наборы

ароматов одного бренда в небольших пробниках по 1,5–2 мл, которые позволяют в домашних условиях протестировать сразу всю коллекцию, а затем вернуться в магазин и прицельно купить понравившийся аромат или заказать его в интернет-магазине», — говорит Романенко.

Как мы выбираем ароматы. Эксперты парфюмерного дома GUERLAIN считают, что наши взаимоотношения с ароматами построены целиком и полностью на эмоциях независимо от того, пытаемся мы угодить себе или впечатлить окружающих, выбирая новый парфюм. «Ароматы либо нравятся, либо нет. Все стереотипы о том, что есть парфюмы для зимы и для лета, для вечера и для дня, для блондинок и для брюнеток, для разного возраста и пола — это рамки, ограничивающие выбор и возможности совершить ольфакторное путешествие. Ароматы звучат в унисон с нашим настроением и нашей личностью. Мы не успеваем даже подумать, а аромат уже вызвал эмоции», — подсказывают специалисты.

Наталья Абрамова, представляющая отдел тренинга SISLEY, считает, что выбор своего аромата требует времени,

терпения и вдохновения. Поэтому самый верный способ найти свой парфюм — понять, какие запахи нравятся, сформулировать их примерное описание и обязательно проконсультироваться со специалистом в отделе парфюмерии. Затем следует нанести два-три понравившихся аромата на разные участки кожи (никаких блоттеров), выйти из магазина и прочувствовать, как каждый из нанесенных парфюмов раскрывается на коже в течение дня.

Как следовать парфюмерной моде. Наталья Абрамова советует всегда помнить о том, что в парфюмерии есть модные тенденции и есть ароматы, которые человек готов считать своими и носить годами. «Например, сегодня парфюмеры, следуя модным течениям, воспроизводят запахи металла, стекла, органических отходов и других промышленных материалов. Возможно, найдутся клиенты, которые из стремления следовать трендам приобретут модный аромат, но вряд ли этот парфюм станет любимым и основным надолго. Поэтому главная тенденция — поиск своего аромата, который будет дополнять ваш образ и доставлять вам удовольствие».

Роман Романенко считает, что сегодня парфюмерный рынок определяет мода на селективные ароматы. Если раньше в этом сегменте определяющими ароматами были провокационные, мощные, яркие и шокирующие, то сейчас сами производители стараются делать значительно более элегантные и спокойные композиции, которые приглашают пользователей вернуться к бренду еще раз, не травмируют окружающих и понятны с первого знакомства с композицией. «Творчество в этом сегменте остается, однако многие производители все чаще задумываются о продажах. Покупатели сегодня ищут селективный аромат,

● СЕГОДНЯ
ПАРФЮМЕРНЫЙ РЫНОК
ОПРЕДЕЛЯЕТ МОДА
НА СЕЛЕКТИВНЫЕ АРОМАТЫ.
ПОКУПАТЕЛИ ИЩУТ АРОМАТ,
КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ
ОКРУЖАЮЩИХ — ЯРКИМ,
В МЕРУ СЛОЖНЫМ И НЕ СЛИШКОМ
ЭКСТРАВАГАНТНЫМ»

который должен быть привлекательным для окружающих — ярким, в меру сложным и не слишком экстравагантным», — объясняет Романенко. Он также считает, что в последнее время есть повышенный интерес к нотам цветов апельсина и ириса, ставших традиционными аутсайдерами для парфюмерии в России.

Сколько ароматов должно быть в коллекции. Специалисты бренда DOLCE & GABBANA считают, что у каждого человека должен быть парфюмерный гардероб под разное настроение, мероприятия и случаи. «Аромат придает финальный штрих любому образу. Он способен преобразить человека, придать ему уверенность и настрой на победу и успех во всех сферах жизни», — утверждают эксперты и поэтому рекомендуют иметь в арсенале хотя бы четыре-пять парфюмов, чтобы один из них всегда соответствовал настроению и плану на день.

Какие ароматы лучше носить зимой? Специалисты парфюмерного дома Kurkdjian рекомендуют носить ароматы, создающие ощущение тепла и уюта. Например, подойдет Vassarat Rouge 540 Extrait. Это восточно-цветочный аромат, в котором горький миндаль и шафран соседствуют с жасмином и кедром, дополненными серой амброй, мускусом и древесными нотами. Такой парфюм всегда будет уместен зимой в рамках любого образа и мероприятия. В DOLCE & GABBANA согласны, что в холодную погоду актуальнее ароматы, которые вызывают ассоциации с теплом. Это могут быть парфюмы, отсылающие к запаху огня или согревающих напитков. Поэтому прислушайтесь к ароматам с нотами рома, имбиря, специй, амбры, смол и древесины. ■ ■

● В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ ПОВЫШЕННЫЙ ИНТЕРЕС К НОТАМ ЦВЕТОВ АПЕЛЬСИНА И ИРИСА, СТАВШИХ ТРАДИЦИОННЫМИ АУТСАЙДЕРАМИ ДЛЯ ПАРФЮМЕРИИ В РОССИИ



Софья Бронтвейн

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Каждый из этих семи новых ароматов заслуживает того, чтобы его выбрали в качестве основного парфюма на грядущую зиму.

1. SISLEY Eau du Soir

В 2021 году аромат Eau du Soir вышел в новом рок-облачении с пятнистым рисунком в розовом, электрическом синем и черном тонах. Идея этого оформления принадлежит Изабель д'Орнано, которая всегда любила хищный леопардовый принт. Аромат сохранил присущую ему чувственность, выраженную в амбровых и мускусных нотах, создающих цветочно-шиповый шлейф.

2. GUERLAIN Cuir Béluga

Чувственный кожаный аромат отличаются удивительная мягкость, нежность и бархатистость, не всегда свойственные таким селективным парфюмам. Семья Герлен, которая была увлечена верховой ездой, обожает ноту белой замши и прекрасно умеет с ней работать так, чтобы аромат получался пудровым и даже освежающим — с кожей заигрывают мандарин и ваниль.





3. DOLCE & GABBANA The One Gold

Фруктово-цветочная композиция, в основе которой лежат сладкие ноты спелой сливы, свежих оттенков розы, загадочных акцентов пачулей и соблазнительного аромата белого мускуса. При создании аромата использовалась технология Jungle Essence™ — метод экстракции, безопасный для окружающей среды и достоверно воссоздающий ольфакторный профиль сырья.



4. INITIO BLACK GOLD PROJECT Oud for Happiness

Initio — это первый в мире бренд, создающий функциональные ароматы, которые состоят из парфюмерных ингредиентов и синтетических молекул, способных влиять на эмоции. Oud for Happiness принадлежит к семейству пряно-зелено-древесных и гарантирует отличное настроение благодаря нотам бергамота, имбиря, кедра, уда, лакрицы, ванили и наркотических трав.



5. MAISON FRANCIS KURKDJIAN Gentle Fluidity Gold

Создавая дуэт ароматов Gentle Fluidity в 2019 году, Франсис Кюркджян переосмыслил гендерную идентичность и представил два парфюма, которые звучат совершенно по-разному, несмотря на то что собраны из одних и тех же 49 ингредиентов. Версия Gold получила ярко выраженное эфирное масло семян кориандра и усиленные ноты мускуса и ванили.



6. HERMÈS Terre d'Hermès

Обновленный культовый аромат Terre d'Hermès — это результат современной алхимии. Сам парфюмерный дом называет новинку спреем для тела без спирта. Аромат получился бодрящим, свежим и слегка пряным. В основе — сила грейпфрута, волнение специй, гармония леса и острота камня. Гибридная версия туалетной воды не только придает аромат, но и увлажняет кожу.



7. TIZIANA TERENZI Kristina

Эта коллекция парфюмерного дома Tiziana Terenzi создана в честь событий и людей, которые повлияли на Тициана и Паоло Теренци. Аромат Kristina вдохновлен знакомством основателей с российской певицей Кристиной Орбакайте. В его основе ноты калабрийского бергамота, грейпфрута и зеленого мандарина, гармонирующие с замшевым тоном флорентийского ириса.

СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО

Семейные компании не редкость в индустрии красоты, особенно в премиум-сегменте. По-прежнему семейным делом остается крупная американская компания Estée Lauder (Лаудерам принадлежит более 83% компании, американский Forbes оценивает их состояние в \$40 млрд). Унаследовавшая от матери контрольный пакет акций L'Oreal Франсуаза Бетанкур вместе с семьей входит в двадцатку самых богатых людей мира (с состоянием \$88,9 млрд). Французской компанией Clarins, созданной в середине XX века врачом Жаком Куртен-Кларансом, сейчас управляют его дети и внуки

В сфере косметологии и эстетической медицины тоже много семейных компаний. Клиники могут вырастать из косметологических кабинетов и салонов, когда к врачу присоединяется супруг или другой родственник, чтобы вместе развивать бизнес. В дело вступают врачебные династии — в медицинских центрах может работать

несколько поколений докторов. Такое часто встречается не только в косметологии, но и в стоматологии. О том, как строить семейный бизнес в индустрии красоты в России, какие трудности ждут предпринимателей и какие есть плюсы, нам рассказали владельцы семейных клиник эстетической медицины Москвы.

«ВРАЧИ СХОДЯТСЯ С ВРАЧАМИ»

Лада Терентьева, к. м. н., соосновательница (вместе с супругом Александром Терентьевым) и главный врач клиники эстетической медицины Beauty Class Clinic, доцент кафедры дерматоневрологии лечебного факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова

— Почему и как вы с мужем решили открыть совместный бизнес?

— Мы оба врачи, муж занимался функциональной диагностикой, я была судебно-экспертом. Судебная медицина — это безумно интересное направление, но в ней буквально нет жизни. Когда у нас родились дочки, я на время оставила работу. Александр тогда уже строил бизнес в фармакологии. А я, вернувшись в профессию в начале нулевых, решила переучиться на дерматолога. Меня практически никто не поддержал в этом решении, ведь косметология была в новинку. На кафедре, где я работала, говорили: «Как можно с такой работы уйти, чтобы брови выщипывать». Но три человека — муж, мой отец и еще один друг семьи — меня поддерживали, они понимали, что эта специальность будет очень востребованной. Дерматокосметология действительно стремительно развивалась, рынок рождался буквально на глазах. Когда я получила новую квалификацию, мне удалось устроиться врачом в «Мерамед» — одну из крупнейших на тот момент клиник эстетической медицины в Москве. Уже через полгода я стала заведующей отделением.

У Александра в то время была своя клиника общей медицины (сейчас Александр Терентьев — руководитель и главный врач медицинского центра «В Марьино» — прим. Forbes

Beauty), он видел глобальные тенденции на фармрынке и понимал, что рынок косметологии будет расти. Тогда появилось наше первое совместное предприятие: при банке «Московский капитал» действовал спортивно-оздоровительный комплекс. Александр отвечал за медицину, а я принимала своих пациентов как косметолог. Из этого проекта выросла наша первая клиника — «Кремлевка-бьюти». В ней было три врачебных кабинета и стоматология. А в 2017 году мы поняли, что переросли этот формат, и открыли Beauty Class Clinic.

— Как вы разделяете обязанности в управлении бизнесом?

— В первую очередь я врач. Я занимаюсь всем, что касается пациентов, набираю специалистов. Работаю в клинике каждый день, знаю, как здесь все устроено, каждую деталь, каждый уголок. Но я не бизнесмен и не строитель. Это Александр умеет считать вложения и договариваться с рабочими, он хорошо знает законодательство, строительные и пожарные нормы. Я же знаю пациентов нашего уровня и их требования.

— Получается ли у вас разделять дом и работу?

— Не всегда получалось, и это стало одной из главных сложностей нашей совместной жизни. Наверное, ни у кого не хватило мудрости сразу понять, что работу и дом нужно обязательно разделить. Отчасти потому, что мы с мужем ровесники (буквально родились в один день), мы параллельно выросли и развивались, в одно время переживали личные и профессиональные кризисы. Если бы кто-то из нас был на десять лет младше или старше, было бы легче.



Александр как-то сказал, что, если бы он знал, как будет сложно, не стал бы сходиться со мной в работе так близко. Безусловно, было бы проще, если бы дома каждый мог пожаловаться на свою работу и тут же забыть об этом. Другое дело, когда работа у нас общая. Особенно тяжело, когда личный кризис накладывается на экономический. Мы успешно пережили все предыдущие экономические кризисы — разве что замечали отток старых клиентов. С каждым кризисом часть людей просто уезжала из страны, но 2020 год с коронавирусом дался тяжелее всего.

— О каких именно проблемах вы говорите?

Из-за чего возникают разногласия?

— В основном это касается расходов. Банальный пример: наш клиент любит качественный сервис. Он пьет определенный чай из красивой чашки, с печеньем, на резной салфетке. Это все стоит денег, это дорого. Муж считает, что на этой статье расходов можно сэкономить, а я понимаю, что нельзя. Из-за таких мелочей мы можем ругаться. Из-за каких-нибудь бахил — подешевле брать или подороже, при этом качественнее. Это стандартные рабочие моменты, но на них чаще всего и спотыкаешься.

— Вы нашли какой-то выход из этого? Как справляться с кризисами — в отношениях и в бизнесе?

— Как ни странно, работа здесь и помогает. Когда каждый углубляется в свою часть, в то, что он умеет делать лучше всего, постепенно все вопросы решаются. Важно, что у нас по-прежнему есть общее направление и видение бизнеса, общие ценности.

Вывод здесь простой — нужно общаться, учиться договариваться и жестко себя контролировать, разграничивать работу и дом. Важно, чтобы, с одной стороны, было больше совместных увлечений, кроме работы. С другой — надо иногда отдыхать друг от друга, и мы периодически раздельно ездим в отпуск.

— Как вы думаете, почему в сфере эстетической медицины так много семейных компаний?

— Потому что самое главное здесь — человеческий фактор. Взять, например, клиники общей медицины, особенно сетевые. Там люди постоянно меняются — и врачи, и пациенты. Клиника не зависит от своего персонала, многие процессы автоматизированы, пациенты записываются к разным врачам, к тому, кто может принять здесь и сейчас. В эстетической медицине такого быть не может. Это всегда история про индивидуальный подход. Когда ты косметолог, ты должен знать истинный повод, почему к тебе пришел пациент, он должен тебе доверять.

*Было бы проще,
если бы дома
каждый мог
пожаловаться
на свою работу
и тут же
забыть об этом.
Другое дело, когда
работа у нас общая*

Ты тратишь на пациентов больше времени, занимаешься ими годами. Поэтому самое главное в нашем деле — это люди. Все идет к конкретному специалисту.

Я параллельно много лет занимаюсь преподаванием, сама возвращаю нашу команду. В клинике есть специалисты, с которыми я работаю уже 10, 12, 16 лет. Эти люди — почти семья, мы с ними живем на работе. Поэтому часто муж с женой работают в одной клинике, а потом туда приходят специалистами их дети и так далее.

Кроме того, врачи часто сходятся с врачами. У нас свой график, свои заботы, мы много сил тратим на пациентов — хочется, чтобы дома тебя ждал кто-то, кто может понять твои проблемы. Врачи могут вместе работать в одной клинике, а после создать свою.

Наконец, в руководстве клиники обязательно должен быть врач. Кто-то, кто будет на месте каждый день, кто является специалистом в косметологии (или, например, в стоматологии). Кто знает, где и каких специалистов искать, какое нужно оборудование и расходные материалы, понимать, какой у них реальный расход. Например, у нас в витринах в кабинетах есть кремы — каждый от 7000 рублей до 25 000 рублей. Сотруднику ничего не стоит из каждого кабинета пособирать себе по баночке, а вы на этом начнете разоряться. Поэтому на рынке эстетической медицины прекрасно работает связка, когда один в паре — бизнесмен, а второй — врач. Они эксперты в своих областях и могут доверять друг другу. Именно на отсутствии доверия рушатся все бизнесы. Поэтому основа семейной компании — это уважение и доверие. ■■

Варя Бородина



ЕНИСЕЙ АБРАМОВ / AGENCY

«У НАС ПОЛУЧАЕТСЯ ДЕЛАТЬ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ И ЛЮБИМЫМИ»

Юлия Чеботарева, врач-дерматовенеролог, врач-косметолог, главный врач и соосновательница клиники «ЭСТЕЛАБ» и ведущего интернет-магазина профессиональной косметики, **Алексей Чеботарев**, генеральный директор и сооснователь клиники «ЭСТЕЛАБ»

— Расскажите, пожалуйста, про вашу бизнес-модель и о том, как вы разделяете сферы ответственности в клинике.

Алексей Чеботарев (АЧ): Сегодня «ЭСТЕЛАБ» — это зонтичный бренд, состоящий из четырех важных частей: клиника эстетической медицины, которая занимает трехэтажный особняк на Патриарших прудах; самый крупный в России интернет-магазин профессиональной косметики estelab.ru; междисциплинарная школа эстетической медицины; собственное производство пигментов и оборудования для цветокоррекции кожи. Я занимаюсь операционными процессами, цифровизацией и масштабированием. Юлия — одна из самых известных врачей в области эстетической медицины не только в нашей стране, но и за рубежом, международный тренер-эксперт, а также одна из самых популярных медицинских блогеров в России. Именно ее научный бренд и экспертиза — в основе медицинского бизнеса.

— Юлия, а как строилась ваша карьера? Не каждый успешный врач-косметолог открывает свою клинику...

Юлия Чеботарева (ЮЧ): Я работаю косметологом с 1998 года. Моя карьера началась в лучшей клинике Оренбурга. Но амбиции привели меня в Москву, а потом и к созданию своего бизнеса. Сначала это были кабинеты в аренду, а спустя 10 лет «ЭСТЕЛАБ» вырос до медицинского кластера. Для меня всегда был важен целостный подход в работе с пациентом, даже когда этот термин не стал еще таким модным. Я первой в России, кажется, ввела в обиход термин «красота изнутри». Я всегда сотрудничала со смежными специалистами и использовала перманентный макияж как часть программы коррекции эстетических недостатков. Тогда это было очень оригинально, но у меня было свое видение. Наверное, это и привело меня к тренерству — сегодня я opinion leader многих международных брендов. Но при этом сама постоянно учусь.

— Какими знаниями должен обладать главный врач клиники эстетической медицины?

ЮЧ: В авангарде — интегративная и превентивная медицина, поэтому важно изучать основы генетики, эндокринологии и нутрициологии. Для хорошего инъекциониста огромное значение имеют анатомические курсы: мы обучаем команду регулярно, планируем телемост со Skolkovo. По второй ординатуре я врач-онколог: этой сфере посвятила два года жизни,

шесть часов ежедневно. Но в первую очередь важен точный диагноз, поэтому в нашей клинике лучшее оборудование экспертного класса, которое позволяет проводить и клинические исследования по запросу брендов.

— Юлия, а как родилась идея собственного производства именно в перманентном макияже?

ЮЧ: Медицина — это в первую очередь, конечно же, профессия, но в такой же степени и искусство. Без цветокоррекции и перманентного макияжа невозможно во многих случаях получить законченный образ, и в то же время неудачным татуажем можно перечеркнуть все старания и хорошие результаты работы врача-косметолога.

Я подошла к созданию бренда фундаментально. Три года мы с технологом изучали пигменты из ЕС, США и Японии инвитро и инвиво, искали идеальную формулу сбалансированного цвета, который со временем не превращается в серо-зеленую «замаску» на лице. Представляете, какая это работа? Многие пигменты я тестировала на своей коже. Результатом экспериментов и исследований стало появление собственного private label: мы были первыми в РФ, кто подал заявку и создал ГОСТ РФ по производству, хранению, транспортировке пигментов для цветокоррекции кожи ареол и рубцов. Затем мы разработали свои уникальные машинки для цветокоррекции из хирургической стали, наконечники которых можно стерилизовать в автоклаве (на рынке нет аналогов). Главное научное признание — наш бренд «Красивое лицо» всегда» часто используют для цветокоррекции рубцов и ареол в рамках реконструкции груди после онкологии, в ортопедии, в ожоговых центрах, при коррекции витилиго. Сегодня мы один из ведущих



АЛИНА КАРО

Семейный бизнес
*у меня ассоциируется
 с хоккейной командой,
 так как я люблю играть
 в хоккей. Победа —
 это всегда командная
 работа. И наша семья —
 часть большой команды
 «ЭСТЕЛАБ»*

мировых брендов, имеющий собственную сеть обучающих центров, сертификацию, дистрибуцию в ЕС, США, Японии, ОАЭ, Корею, Китае, Южной Африке и на Филиппинах.

— Алексей, я знаю, вы активно внедряете цифровые технологии автоматизации бизнеса. Расскажите о главных принципах.

АЧ: Да, у нас большой бизнес, поэтому я был среди первых учредителей, кто начал цифровую автоматизацию бизнеса в нашем сегменте рынка. Еще 10 лет назад было очевидно, что за цифрой и электронной коммерцией — будущее. Даже телемедицина для нас уже не инновация. Мы давно стали развивать интернет-магазин для максимального сервиса наших пациентов, которые приезжают к нам из разных стран. Сегодня интернет-магазин estelab.ru — это более 1000 профессиональных линеек косметики и БАД. Мы объединили сайт клиники и магазина в один, что усилило его SEO-оптимизацию. Bitrix — наш надежный инструмент и как CRM-система, и как автоматизация

операционных процессов большого штата сотрудников с разным КРІ. Юлия тоже на волне цифровизации — наша клиника предоставляет услуги по цифровой диагностике кожи самого космического уровня.

— Юлия, у вас каждый кабинет выглядит как шоу-рум определенного направления по работе с лицом или телом. Так было задумано?

ЮЧ: Да, так и есть. У нас масштабный парк премиального медицинского оборудования и препаратов. И мы каждый кабинет — а у нас есть помещения и по 30 кв. м — сделали специализированным. На стенах размещены лайт-боксы о популярных аппаратных или инъекционных методиках коррекции тех или иных эстетических недостатков, их механизмах действия и, конечно же, результаты коррекции до и после. Некоторые бренды так ценят сотрудничество с нами, что любезно предлагают забрендировать стены клиники. Один из свежих законченных проектов — «Кабинет качества кожи».

— Алексей, многие считают, что нельзя совмещать семью и бизнес, так как это портит личные отношения. Как вам с Юлией удастся быть примером обратного?

АЧ: Женское начало, как в семье, так и в бизнесе, позволяет смотреть на многие вещи с другой стороны. И порой именно женщина является мощным катализатором всех процессов. Мне кажется, мы живем обычной жизнью. У нас трое детей: сын учится в США, две дочери — школьницы. Семейный бизнес у меня ассоциируется с хоккейной командой, так как я люблю играть в хоккей. Победа — это всегда командная работа. И наша семья — часть большой команды «ЭСТЕЛАБ». Наш семейный бизнес построен на доверии, любви и понимании каждого члена команды. Только так можно помочь пациенту решить проблему лучшим безопасным способом и иметь долгосрочный wow-эффект. Мы считаем, что если у нас получается делать огромное количество людей счастливыми и любимыми, то бизнес-модель компании точно перспективна. ■■

Вероника Пак





МЫСЛИ О КРАСОТЕ



*Изюминка — вот секрет
любой красоты.*

Кристиан Диор

Краса есть правда, правда — красота.

Джон Китс

Любовь к красоте — это вкус.

Создание красоты — искусство.

Ральф Уолдо Эмерсон

*В видимой красоте нас восхищает
невидимое.*

Мария Эбнер-Эшенбах

*Истинная красота женщины —
в здоровье, в умении быть энергичной.*

Джейн Фонда

Красота есть функция труда и питания.

Антон Макаренко

*Нет некрасивых женщин,
есть только ленивые.*

Хелена Рубинштейн

*Молодая красивая женщина —
это чудо природы. Немолодая
красивая женщина — это чудо искусства.*

Янина Ипохорская

*Красота выше гения, потому что
не требует понимания.*

Оскар Уайльд

*Есть люди в стиле барокко: много
красивых деталей, а в целом безвкусица.*

Мария Эбнер-Эшенбах

*Некоторые женщины вовсе не красивы,
а только так выглядят.*

Карл Краус

*Оставим красивых женщин людям
без воображения.*

Марсель Пруст

*Человека красит одежда. Голые люди
имеют крайне малое влияние в обществе,
а то и совсем никакого.*

Марк Твен

*Красота не бесполезна, она существует
хотя бы для того, чтобы ее ненавидели.*

Станислав Ежи Лец

*Чем красивее женщина,
тем она должна быть честнее,
потому что только честностью
она может противодействовать
тому вреду, который способна произвести
ее красота.*

Готхольд Э. Лессинг

Красота — это гармония случая и добра.

Симона Вейль

*Нет определения красоты,
но когда видно проявление личности,
есть что-то необъяснимое —
это кажется мне красивым.*

Лив Тайлер

*Красота для женщины становится
проблемой только в двух случаях: когда
ее нет и когда нет ничего, кроме красоты.*

Моника Белуччи



Ph: Alessio Albi Фотограф: Алессіо Альбі *Вы прекрасны РЕКЛАМА

You are beautiful

ИТАЛЬЯНСКИЕ ЦЕНТЫ КРАСОТЫ И ЭСТЕТИКИ

aldocoppola.ru

ТД «Весна» +7 495 7837373

Галереи «Времена Года» +7 495 7759697

Lotte Hotel Moscow +7 495 5586188

БЦ «ВЭБ.РФ» +7 495 2588779

ЦК «Жуковка» +7 495 6413110

ТЦ «Юнимол» +7 495 6401877

«Барвиха Luxury Village» +7 495 7265518

Пермь +7 342 2129912

Новосибирск +7 383 2916501

Ростов-на-Дону +7 863 3100910

Краснодар +7 861 2511313

Владивосток +7 423 2207207

Махачкала +7 988 2925858

Нур-Султан +7 771 0999990

Алма-Ата +7 727 2378749

PHILIPS

Philips SenseIQ

Индивидуальный подход
к вашим волосам

Умные устройства серии Philips SenseIQ сканируют ваши волосы, адаптируют температуру и обеспечивают превосходный результат без перегрева волос.



www.philips.ru