

# F beauty

#1, ноябрь 2022

Рейтинг Forbes:

# 20

крупнейших медицинских компаний

Арктические водоросли и другие тренды

Женское здоровье:  
за чем следить после

# 40 5

лет

Индустрия красоты:  
вызовы и возможности

российских парфюмеров с мировыми амбициями



# V CANTO



РЕКЛАМА. ООО "НЕВАЛАЙН" ОГРН 5067847414608. 198095, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, Д. 2, К. 9, ЛИТ. В, ПОМЕЩЕНИЕ №85

**ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРЕМЬЕРА**

[rivegauche.ru](http://rivegauche.ru)

[rivoli.ru](http://rivoli.ru)

8 800 333 20 20





GIARDINO  
Benessere



Rivoli  
Perfumery

**РИВ ГОШ**  
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

# 20



Тренды

## 12

**Поймали в сеть**

Президент «Рив Гош» Эдгар Шабанов о том, как меняется розница и зачем магазинам кафе, салоны красоты и паблик-токи

## 14

**Красоту спасет мир**

Взгляд на рынок Юлии Чеботаревой, главного врача и основателя клиники «Эстелаб»

## 16

**Эффект второй кожи**

Почему экобиология стала трендом и частью философии компании NAOS

## 20

**Дикая ламинария**

Кто научил китайцев делать косметику из водорослей и почему ассортимент российского бренда AV1918 активно расширяется

## 22

**Тревожный спрос**

Михаил Сагалаев, председатель совета директоров Rehab Family, о том, с какими психическими расстройствами чаще всего сталкиваются россияне

Круглый стол

## 24

**Точный диагноз**

Топ-менеджеры ведущих клиник и отраслевых ассоциаций о текущем состоянии отечественной индустрии красоты и здоровья и о ее будущем

Медицина

# 35

**Рейтинг Forbes: 20 крупнейших медицинских компаний России — 2022**



## 46

**Причина улыбаться**

Разбираемся с экспертами, как трансформируется рынок стоматологических услуг

## 49

**Частное лицо медицины**

Ирина Нетруненко, заместитель гендиректора холдинга «СМ-Клиника» по медицине, о драйверах рынка

## 50

**Внимание на себя**

Рекомендации врачей для активных женщин в возрасте 40+

Красота

## 54

**Новости индустрии красоты**

Чем порадовать себя в конце этого года и начале следующего

## 56

**Проверочная работа**

Почему не стоит требовать косметическую процедуру немедленно, а лучше послушать врача и сначала сдать кровь

## 58

**Щедрые вливания**

Капельницы стали такой же привычной процедурой, как массаж. Насколько это эффективно и безопасно



Дарите лучшее,  
дарите Л'Окситан



Л'ОКСИТАН



# 64

# 72



# 76



## 60

### Красота внутри

Основатель и президент компании Sesderma доктор Габриэль Серрано Санмигель об эволюции индустрии, русских женщинах и новинках бренда в России

## 61

### Зашли в настройки

Какие ароматы помогают найти гармонию с собой

## 62

### Задают тон

Пять способов стереть следы стресса и встретить праздники с прекрасным цветом лица

## 64

### Ваших рук дело

Что поможет выглядеть эффектно в платье без рукавов, кроме усиления тренировок

## 66

### Овальный кабинет

Перфекционистов, озабоченных подтяжкой нижней трети лица, с каждым годом становится все больше. Руку помощи охотно протягивают и косметологи, и хирурги

## 68

### Буря в стакане

Коллагеновые напитки обещают вернуть коже упругость в короткие сроки. Как работают «шоты красоты» и кому действительно необходимы



## 70

### Если надо, уколюсь

Почему мы не знали раньше об отечественных звездах среди филлеров и биоревитализантов

## 72

### Управление гневом

Антистрессовые методики, которые работают на доказательном уровне

## 75

### Пошли по верхам

Что стоит за бумом спроса на сыворотки, скрабы и пилинги для кожи головы

## 76

### Нос по ветру

Пять создателей российских ароматов, претендующих занять достойное место на парфюмерной карте мира

## 78

### Приборная панель

Гаджеты, способные превратить ваш дом в профессиональный салон красоты

## 79

### Встречные меры

Чем порадовать любимых в новом году



# РАСКРОЙТЕ ВСЮ СИЛУ СВОЕЙ КОЖИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРАСОТЫ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS



## EXCELLAGE\*

ПЛОТНОСТЬ  
& ПИТАНИЕ

## LIFT & REPAIR\*\*

ЛИФТИНГ  
& УПРУГОСТЬ

## ACTIVE REPAIR\*\*\*

КОРРЕКЦИЯ МОРЩИН  
& СИЯНИЕ

\*\*\*Активное восстановление

\*\*Лифтинг и упругость

\*Эксселяж

Реклама

ООО «Наос Восток»  
105064, г. Москва,  
пер. Нижний Сусальный,  
д. 5, стр. 4, помещ. I  
ОГРН 1177746954110

Care first.  N A O S



naos.ru



«Ты у себя одна», — напоминает мне периодически лучшая подруга. Каждый из текстов этого номера сигнализирует о том же: надо заботиться о себе. Как в самолете — сначала маме маску, потом ребенку. Для того чтобы поддерживать других, нужно самой быть в ресурсе. И герои этого выпуска — профессионалы индустрии красоты и здоровья — помогают нам научиться любить себя.

И хотя все топ-менеджеры частных клиник (а в этом номере мы публикуем традиционный рейтинг Forbes «20 крупнейших медицинских компаний») признают, что прогнозы делать невозможно, спрос на их услуги сохраняется.

В этом номере FBeauty будет много российских брендов. В том числе с глобальными амбициями. Надеюсь, вы узнаете для себя что-то новое и полезное. Или даже приобретете. Я вот не удержалась — заказала доставку, пока верстался номер.

**Ирина Телицына**

# Fbeauty

№1, 2022

Главный редактор:

**Ирина Анатольевна Телицына**

Над номером работали:

**Дария Кольченко (арт-директор),  
Дарья Кузнецова (бьюти-редактор),  
Мария Атчикова, Ирина Борисова (корректор),  
Юлия Варшавская, Мария Волкова (фоторедактор),  
Андрей Злобин, Наталья Иншакова,  
Карина Мелкумян, Евдокия Мельник,  
Игорь Попов, Анна Саакян, Анастасия Сперанская**

Учредитель и издатель: АО «АС РУС МЕДИА»

Генеральный директор: **Эльмар Муртазаев**

Исполнительный директор: **Денис Кошкин**

Заместитель генерального директора

по коммерческим вопросам: **Марина Матыцина**

Директор по рекламе:

**Екатерина Бухтиярова**, bukhtiyarova@forbes.ru

Заместитель директора по рекламе:

**Ольга Домкина**, domkina@forbes.ru

Руководитель направления

«Здоровье, мода и красота»:

**Екатерина Библива**, biblova@forbes.ru

Руководитель направления

«Образование, консалтинг, туризм»:

**Мария Черемисина**, cheremisina@forbes.ru

Директор по спецпроектам:

**Ирина Телицына**, telitsyna@forbes.ru

Заместитель директора по спецпроектам:

**Анна Ионова**, ionova@forbes.ru

Директор по производству:

**Олег Новиков**

Ответственный секретарь:

**Ирина Фрейдлин**

Допечатная подготовка:

**Сергей Циман**

Проверка рекламных макетов:

**Анастасия Безденежных**

Руководитель отдела дистрибуции:

**Людмила Швец**

Юридическое сопровождение:

**Юлия Лукунина**

**16+**

Тираж номера: 50 000 экз. Дата выхода: 24.11.2022

Отпечатано: Первый полиграфический комбинат, 143405, Московская обл., г. Красногорск, Ильинское шоссе, 4-й км, стр. 55, п/о Красногорск-5

Адрес редакции, учредителя и издателя:

2-я Звенигородская ул., д. 13, стр. 15, 4-й этаж

Тел.: +7 495 565 32 06.

Издание FBeauty зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС 77-83792

от 29 августа 2022 года



Dr. SERRANO

Революция в люксовой косметике



16+ Реклама: ООО «Сесдерма Рус», 129626, г. Москва, проспект Мира, 102, строение 32, помещение 302, тел.: +7 (495) 15-075-15 | +7 (800) 777-32-53, ОГРН 5157746032142 www.sesderma.ru

Эксклюзивно в  Золотом яблоке





### Дарья Кузнецова

Последние десять лет руководила отделом красоты в Tatler. В портфолио Дарьи десятки интервью и съемок с легендами бьюти-индустрии — от стилиста принцессы Дианы Сэма Макнайта и визажистов Пэт Макграта и Питера Филипса до парфюмеров Жан-Клода Эллена и Жака Польжа. Провела много часов на бэкстейджах недель моды, собирала розы и жасмин для ароматов Chanel и Dior, смешивала лаки, кремы и помады в лабораториях Estée Lauder и Shiseido. Наблюдала за работой пластических хирургов в операционных и косметологов в процедурных кабинетах. Сегодня продолжает писать о красоте, в том числе в своем телеграм-канале By Daria, и не перестает путешествовать: материалы для FBeauty отправляла из Кении и Танзании.



### Мария Атчикова

В прошлом — главред журнала Topbeauty, бьюти-редактор Numéro, Cosmopolitan Shopping, Votre Beauté, «ОМ», сегодня — бьюти-журналист, админ телеграм-канала Beauty stuff, редактор UMagazine. Для красоты повествования можно было бы сказать, что взяла 1032 интервью и написала 12 345 текстов, но посчитать точное количество публикаций не представляется возможным. В карантинном уединении написала книгу об уходе за кожей «Что вы втираете»: «Верю, что она помогает сделать сложные отношения людей с красотой и косметикой чуть лучше и легче».



### Дария Кольченко

Дария — из семьи художников, где объединились традиции Баухауса и ВХУТЕМАСа. Окончила Московскую академию печати. Больше всего любит делать журналы. Ради этого иногда готова отказаться от долгих прогулок на природе (пешком, верхом или под парусом), походов на выставки, в кино и даже от встреч с друзьями. С 2019 года — арт-директор почти всех печатных спецпроектов Forbes.



### Анна Саакян

Анна — бьюти-редактор со стажем в четверть века, может написать роман про становление российского рынка красоты. В ее послужном списке — работа в журналах «Новости в мире косметики», Beautytime, Glamour. Сейчас PR-adviser в агентстве «Фьюча Агенсу», консультирует российские бренды по поводу продвижения, чтобы будущее у нашей косметики было светлым. Статьи пишет для удовольствия, потому что «бывших бьюти-редакторов не бывает», а еще ведет телеграм-канал «Гламурная блондинка».



### Наталья Иншакова

Много лет писала для Tatler и Vogue о том, почему кудрявые волосы нельзя расчесывать, что наркоз — это не страшно, суррогатное материнство не стоит запрещать, а резекция желудка не всегда приводит к желаемым результатам. По заданию редакции ходила на секс-вечеринки и пробовала есть сырое мясо. Сейчас — постоянный колумнист Forbes Life и Ъ. В свободное от писательства время растит двоих детей, танцует фламенко и путешествует по Латинской Америке.



### Евдокия Мельник

Евдокия пишет для Forbes Life, до этого — для GQ. Для нее труд — гарант стабильной жизни. Поэтому работа над выпуском FBeauty ввела в некое медитативное, успокаивающее состояние. В сложные времена, уверена она, это дает новые причины разобраться в себе и позаботиться о самом важном — своем комфорте и самочувствии.

Spa 

Центр красоты  
и здоровья

ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

ООО «Спорт Форум», Юридический адрес:  
117420, г. Москва, ул. Наметкина, д. 6, корп. 1. ИНН 7728571563

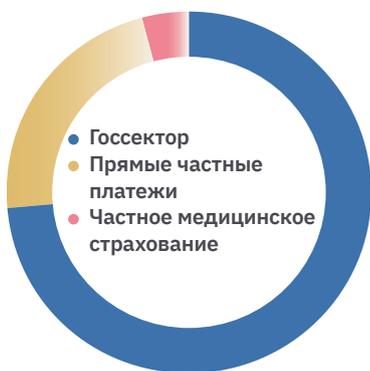


SPA.WORLDCLASS.RU  
@WORLDCLASS.SPA

# Индустрия в цифрах

На **43,7%**,  
до **\$97** млрд,  
вырос оборот медицинского рынка СНГ  
в 2021 году по сравнению  
с 2017 годом

## Структура рынка медицинских услуг в СНГ в деньгах, %



## Топ-5 самых востребованных медицинских услуг у россиян

Основные виды услуг, которыми респонденты пользовались в российских медучреждениях, август 2021 — июль 2022 года, % от опрошенных



## Топ-5 российских блогеров о красоте на YouTube, подписчики

Tanya StreLove	2,8 млн
RedAutumn	1 млн
Koffkathecat	751 000
Natalina Mua	617 000
Mark Kaufman	237 000

## Топ-20 глобальных компаний по выручке от продаж косметики

Анализ сделан на основе данных за 2021 год, учитывались продажи косметики, парфюмерии и средств гигиены, \$ млрд

1. L'Oréal	37
2. Unilever	25
3. The Estée Lauder Companies	17,7
4. Procter & Gamble	14,4
5. Shiseido	9
6. Bath & Body Works	7,9
7. Johnson & Johnson	7,7
8. LVMH	7,5
9. Natura & Co	7,1
10. Beiersdorf	7
11. Coty	5,3
12. Kao	5
13. LG	4,8
14. Amorepacific	4,4
15. Henkel	4
16. Colgate-Palmolive	3,5
17. Chanel	3,4
18. Mary Kay	2,8
19. Revlon	2,1
20. Kose	2

## Медицина в онлайн

В **58%** крупных медицинских центров была возможность получить онлайн-консультацию врача

**38%** клиник имеют мобильное приложение

**22%** частных клиник активно используют WhatsApp, Telegram, мессенджеры соцсетей и онлайн-консультантов

Менее **30%** опрошенных клиник работают с маркетплейсами «СберЗдоровье» и «Онлайн Доктор»

## Среднее по больнице

Динамика оборота отрасли здравоохранения в 2022 году, млрд руб.





# СМ-Клиника

## Центр пластической хирургии

Совместная работа  
с хирургами  
смежных  
специализаций

15 лет практики

Комфортный стационар  
24/7 и VIP-палаты

Подробности по телефону



+7 (495) 777 48 49



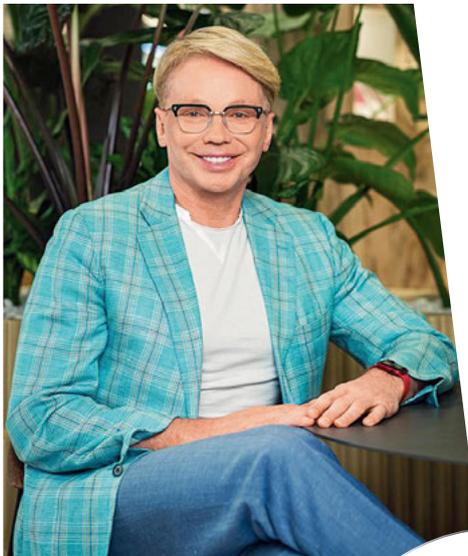
sm-plastica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама

# ПОЙМАЛИ В СЕТЬ

Почему «Рив Гош» — уже не просто магазины, продающие косметику, FBeauty рассказал президент компании Эдгар Шабанов.



**■ На бьюти-рынке все только и говорят о способах выживания, а вы продолжаете инвестировать в имиджевые проекты. Вкладываетесь в реконструкцию, открываете салоны красоты. Как это поможет увеличить прибыль?**

Еще во время пандемии мы начали превращать наши магазины в некие лайфстайл-пространства, где приятно и полезно проводить время. Сейчас людям очень хочется заботы и внимания. Да, мы потратили огромные деньги на реконструкцию нашего магазина в «Цветном», но создали флагман, идеально отражающий новую концепцию «Рив Гош». Имидж-студии и салоны, которые мы открываем прямо в магазинах, — как раз ее часть. Там мы предлагаем парикмахерские услуги, маникюр, консультации косметологов и процедуры, которые в России больше нигде не сделать, — в частности от MBR, EviDenS de Beauté и Revive.

**■ Судя по этим маркам, вы ориентируетесь на людей с доходом выше среднего?**

Марки самые разные. Например, очень гордимся тем, что именно наши площадки — и в Москве, и в Санкт-Петербурге — выбрала для своих спа компания Clarins. Ее процедуры вполне может позволить себе девушка со средним доходом. Но в целом вы правы. После недавней перестройки бьюти-рынка, связанной с уходом крупной сети, у состоятельных клиентов в возрасте от 35 лет осталось совсем немного мест, где они могли бы получить премиальный сервис. И сегодня именно мы готовы его предложить: клиентоориентированность — основная наша задача.

**■ И при этом вы активно развиваете программу бесплатных мастер-классов и публичных токов, гостями которых в том числе становятся кумиры совсем молодых людей.**

С одной стороны, мы считаем, что нет смысла гнаться за зумерами — с ними отлично работает другая сеть. Но это не значит,

что нам нечего им предложить. Разумеется, у нас есть отличные молодежные бренды. И мы часто организуем встречи со звездами шоу-бизнеса: недавно, например, провели публичную встречу с Анной Асти. Но круг наших спикеров очень широк — это и психологи, и нутрициологи, и фитнес-эксперты. И, конечно, отдельная гордость — мастер-классы ведущих визажистов и стилистов страны, на которые обычно нужно покупать билет. Да, мы на этом не зарабатываем, даже наоборот. Но, повторюсь, сегодня наша задача сделать все, чтобы с нами было интересно. Анонсы мероприятий выкладываем в наших соцсетях.

**■ Кстати, в «Цветном» мастер-классы проходят в Champagne by Champagne — ресторане, который вы расположили практически в центре торгового зала.**

Это хорошая мировая практика. Зачем далеко ходить, чтобы отметить или обдумать покупку? Champagne Bar есть и в лондонском Harrods, и в парижском Galeries Lafayette — я и сам с удовольствием поднимаю там бокал. У нас, кстати, и еда прекрасная — есть и «здоровое» меню.

**■ Скоро ли ждать подобных трансформаций от других ваших магазинов?**

Мы уже провели реконструкцию в «Европейском» и в питерском «Московском», где забрали весь этаж и, кстати, тоже открыли кафе. И полноценный салон красоты — с аппаратными и инъекционными методиками. Конечно, каждый свой магазин в уникальное пространство мы превратить пока не можем — из-за площадей. Но мы в начале пути. Недавно уже упомянутый парижский Galeries Lafayette выделил 10 000 кв. м для отдельного велнес-пространства, в котором предлагают не только процедуры, но и проводят фитнес-тренировки. Так что налицо мировой тренд, и я рад, что мы в деле.

Fb

# ОНА ИНАЯ

и никакого стресса

## Действие тоника антистресс «Она иная»

- замедление процессов старения кожи (гликация)\*
- защита клеток кожи от стресса\*
- выравнивание тона кожи
- увлажнение\*
- эффективное уменьшение покраснений\*

\* свойства продукта подтверждены клинически в лабораториях России и Кореи



master-om.com

# КРАСОТУ СПАСЕТ МИР

Юлия Чеботарева, главный врач, основатель клиники «Эстелаб»

Большинство клиник эстетической медицины работают по бизнес-модели кастомизации: каждое заведение фокусирует свою стратегию на определенных категориях процедур. В клинике «Эстелаб» тоже есть услуги, за которыми приходят только к нам. Эта бизнес-модель не изменилась, несмотря на все вызовы.



**З**а последние полгода мы все привыкли работать в экстремальных условиях. Весной нас покинули несколько ключевых партнеров. Ушла, например, ирландская фармацевтическая компания Allergan. Нашей компании не коснулось отсутствие инъекционных препаратов этого бренда, потому что мы всегда сотрудничали с другими глобальными партнерами, но мы ощутили дефицит расходных материалов, которые востребованы для процедур Coolsculpting — «криолиполиз», эта методика находится в эстетическом портфеле Allergan. Мы всегда были крупнейшей клиникой по коррекции фигуры, остановить работу, перейти на оборудование более низкого класса — невозможно. Поэтому мы были вынуждены начать закупать через третьи страны.

От деятельности в России официально отказались многие американские бренды косметики. Они ушли, оставив фирменные витрины и брендированные кабинеты, которые теперь напоминают острова погибших кораблей. И непонятно, чего ждать: то ли глобальные коллеги вернутся назад, то ли пора разобрать полки и перемонтировать их под что-то другое. Пока

мы распродаем остатки и не торопимся принимать решение. Есть с кем работать — многие другие бренды восстановили свою деятельность после короткого периода перебоев в поставках.

«Эстелаб» стал для клиентов оплотом стабильности: мы не экономим на расходных материалах и оборудовании. Мы наладили новые стратегии закупок и продолжаем предлагать клиентам новые технологии уважаемых во всем мире компаний с достаточной доказательной базой безопасности и эффективности. Так, теперь в клинике используется УЗИ-аппарат экспертного уровня для диагностики мягких тканей лица и тела японской марки Сапоп. Также мы предлагаем технологию коррекции фигуры, используя первый в России аппарат EMsculpt NEO: он обеспечивает увеличение мышечной массы и уменьшение жировых отложений без титанического труда в спортзале. Эти нововведения стали важным антикризисным решением.

Сентябрьские новости ударили по самому дорогому — количеству пациентов. Но на фоне отмен одного приема за другим пациентами, отъезжающими из страны, мы стали наблюдать неожиданный рост активности пациенток, которые раньше не прибегали к нашим услугам. Эта ротация кардинально не изменит индустрию, но принесет некие особенности. Спрос остался на уровне прежних показателей: пациентам важно пользоваться эффективными безопасными технологиями. И так как мы никогда не экономили на этих двух показателях, нам доверяют. Мы внедрили новые маркетинговые инструменты, которые привлекают новую аудиторию. И усилили сервис, чтобы больше радовать наших пациентов.

Помимо контроля изменений в целевой аудитории, важно было понять ситуацию и по сотрудникам. На данный момент в России насчитывается 2,2 млн врачей и медсестер, из которых, по словам Госдумы, призыву подлежат примерно 0,14%. Казалось бы, совсем немного, однако в нашей клинике часть сотрудников — военнообязанные, поэтому мы должны думать об обучении и внедрении большего количества подготовленных кадров на случай мобилизации текущего состава.

Каждый день может принести неожиданные новости. Заново придется менять планы, пересматривать бизнес-процессы, часто перечеркивая эффективность ресурсов, вложенных в новые проекты. И тем не менее, мы видим свет в конце тоннеля — даже в сложное время наметились точки роста. Например, у нас есть собственный бренд «Красивое лицо всегда». В течение нескольких лет мы развивали под этим брендом продажи оборудования и пигментов для перманентного макияжа, а также производили несколько косметических средств на контрактной основе. Сейчас расширяем линейку: разработали дополнительные продукты, которые в крайнем случае будут способны закрыть потребности «Эстелаб», появляющиеся из-за новых санкций. При этом интерес к нашей косметике вырос и у других клиник эстетической медицины, пластической хирургии и даже общего профиля. Вырос интерес и к франшизе. Для нас это шанс развивать производство российских косметических товаров. **Г**

# ВЫГЛЯДЕТЬ КАК ТОП: ПОЧЕМУ БИОРЕПАРАЦИЯ ПОПУЛЯРНА У БИЗНЕСМЕНОВ

Несмотря на разнообразие предложений beauty-рынка, одними из самых эффективных решений для омоложения кожи по-прежнему остаются инъекционные процедуры. Они способны не только дать видимый эффект, но и одновременно запустить естественные процессы регенерации кожи.

## 25+

патентов получило  
изобретение российских  
ученых, открыв  
новую страницу  
в современной  
косметологии

Несколько лет назад российские ученые из MARTINEX Наталья Михайлова и Михаил Селянин создали уникальную технологию твердофазной стабилизации гиалуроновой кислоты — им удалось под высоким давлением соединить ее молекулы между собой, а также стабилизировать ее с помощью присоединения различных биоактивных веществ. Инновация получила мировое признание, а ученые — золотые медали ЮНЕСКО «За вклад в развитие нанонауки и нанотехнологий».

Новая технология легла в основу биорепарантов — первых в мире\* инъекционных препаратов пролонгированного действия для стойкого омоложения кожи. «Активные вещества созданных нами биорепарантов высвобождаются от гиалуроновой кислоты постепенно, в течение месяца стимулируя клетки. А те, в свою очередь, начинают быстро восстанавливаться и вырабатывать необходимые для молодости кожи компоненты, в том числе собственный коллаген и гиалуроновую кислоту, — объясняет Наталья Михайлова. — Нам действительно удалось осуществить технологический прорыв: технология позволила «продлить жизнь» введенной в кожу гиалуроновой кислоты без использования каких-либо химических реагентов, что ранее было невозможно».

Курс биорепарации HYALREPAIR® из трех процедур, которые нужно проходить с интервалом в три недели, помогает запустить внутренние процессы регенерации кожи, уменьшить мелкие морщины и пигментацию, избавиться от отеков, подтянуть овал лица, стимулировать выработку коллагена и оказать глубокое омолаживающее действие на клетки дермы. Уже первая

процедура дает омолаживающий эффект и запускает длительный процесс восстановления клеток. При этом в арсенале биорепарантов есть композиции, которые адресно работают с разными типами старения кожи. То есть процедуру можно делать и тридцатилетним, и тем, кому за пятьдесят.

Производство препаратов осуществляется на российском предприятии — «Лаборатории ТОСКАНИ», работающем в соответствии с международными стандартами ISO13485 и GMP.

По словам Натальи Михайловой, технология биорепарации стала новой эволюционной ступенью в науке красоты и дала косметологам еще более актуальный и совершенный инструмент. Процедура предлагает быстрый результат, позволяет сохранять молодость на долгой дистанции, оздоровить организм и сэкономить время. Неудивительно, что актуальная формула «быстро, эффективно и надолго» привлекает в клиники эстетической медицины все больше топ-менеджеров, которые стремятся следить за имиджем и здоровьем при минимальных затратах времени.

«Получив большой отклик бизнесменов на процедуру биорепарации в наших клиниках инновационной косметологии «Реформа», мы разработали авторскую методику «Офисная биорепарация HYALREPAIR®» специально для людей, которые живут в режиме вечной нехватки времени. Несмотря на то что процедура инъекционная, она делается быстро и почти безболезненно, а это значит, что после нее можно сразу идти на деловые встречи», — говорит Наталья Михайлова.

\*ПАТЕНТ № 2382050 РУ/НСР 201.0/06572-01/14.12.2012



### СОЗДАТЕЛИ ТЕХНОЛОГИИ — ОБЛАДАТЕЛИ БЕЛЬГИЙСКОГО ОРДЕНА «ЗА ЗАСЛУГИ В ОБЛАСТИ ИЗОБРЕТАТЕЛЬСТВА»:

- **Михаил Селянин**,  
врач-дерматовенеролог, президент компании MARTINEX и Международного научно-исследовательского центра инновационных технологий «Мартинекс»
- **Наталья Михайлова**,  
к. м. н., врач-дерматовенеролог, научный руководитель компании MARTINEX, президент Национального общества мезотерапии (НОМ), основатель сети клиник инновационной косметологии «Реформа»

Получить процедуру биорепарации HYALREPAIR® можно только в клиниках эстетической медицины, их список доступен по QR-коду



# ЭФФЕКТ ВТОРОЙ КОЖИ

Почему одна из распространенных проблем, с которой сегодня обращаются к косметологам, — чувствительная кожа? И как на нее воздействуют средства, основанные на принципе биомиметики? Об этом мы поговорили со специалистом в области дерматологии и трихологии, доктором медицинских наук, профессором Юлией Галлямовой.



## ■ В последние годы получил распространение термин «синдром чувствительной кожи». С чем это связано и как реагируют на эту тенденцию косметические бренды?

Синдром чувствительной кожи — относительно новый диагноз, официально принятый международным консенсусом дерматологов. В первую очередь он связан с повсеместным в последние годы применением агрессивных косметических средств и процедур: это и частые пилинги, и послойное нанесение сильнодействующих сывороток, кремов с большим содержанием кислот. Все это приводит к повреждению водно-липидной мантии кожи и повышению ее чувствительности. Сейчас мы наблюдаем тенденцию, в основе которой лежит бережное отношение к коже, человеку и окружающей среде. Так, в компании NAOS, куда входят бренды Bioderma и Institut Esthederm, подобный подход стал частью общей философии и получил название «экобиология».

## ■ Что отличает средства, созданные по принципу экобиологии?

Средства NAOS включают биомиметические компоненты, то есть идентичные или полностью совместимые с компонентами кожи, и не просто минимизируют симптомы той или иной проблемы, но воздействуют на саму причину. Принцип работы тот же, что и в медицине, — не навреди.

## ■ Наряду, например, с антивозрастными средствами в магазинах можно увидеть линии, направленные на решение специфических проблем, таких как атопический дерматит. Что вызывает это заболевание у взрослых и как оно корректируется косметическими средствами?

Атопический дерматит — хроническое заболевание родом из детства, которое приводит к сухости кожи и нарушению ее защитной функции. У него разные формы и степени осложнения, но так или иначе в лечении и профилактике огромную роль играют эмульенты. Это средства, которые не только восстанавливают водно-липидную прослойку эпидермиса, но и препятствуют адгезии — прилипанию патологических микроорганизмов, таких как золотистый стафилококк или грибы *Candida*. Разработка эмульентов, биологически влияющих на причины заболевания, — одно из основных направлений экобиологии NAOS. А для кожи с атопическим дерматитом у Bioderma есть специальная гамма Atoderm.

## ■ Как работают эти средства?

Они создают условия для сопротивления кожи — и это настоящий прорыв в космецевтике. Например, масло для душа Atoderm не расщепляет собственный жир и поддерживает уровень влаги в эпидермисе. А бальзам той же линии не только успокаивает и увлажняет, но и предотвращает прилипание патологических микроорганизмов.

## ■ Дерматологи отмечают рост заболеваний акне среди взрослых. Можно ли решить эту проблему с помощью косметических средств?

Я бы провела черту между акне как серьезным хроническим заболеванием и разовыми высыпаниями, которые могут быть вызваны стрессом или реакцией на тот или иной продукт. Космецевтика способна работать с разными формами воспалений — как самостоятельно, так и в комплексе с лекарственными средствами. Но в отличие от многих медицинских препаратов она не повреждает гидролипидную мантию кожи и дополнительно включает компоненты по уходу. Например, средства Intensive Propolis+ бренда Institut Esthederm, помимо прополиса, регулирующего баланс себорегулирующего ингредиента и цинка, оказывающего противовоспалительное действие, содержат феруловую кислоту и каолин, которые влияют на возрастные изменения кожи.

## ■ Как работает принцип экобиологии с возрастными изменениями кожи?

Средства для зрелой кожи в NAOS разрабатывают с учетом принципа биомиметизма или биологической идентичности. Так, все гаммы Institut Esthederm включают запатентованную клеточную воду — уникальный аналог межклеточной жидкости кожи. Она входит и в состав средств для кожи с возрастными изменениями — таких как крем для коррекции морщин Active Repair или крем для контура глаз Lift & Repair. Так же мягко работают и средства против пигментации. Например, новая гамма для чувствительной кожи Pigment Bio бренда Bioderma, которая выходит в январе 2023 года, помимо компонентов, направленных на дерматологическое лечение, содержит три витамина для укрепления кожного барьера — С, Е и РР. **Ю**

Всем нам хоть раз в жизни приходилось испытывать бессонницу. Даже под конец дня сознание не успокаивается ни на минуту: «Ситуация в мире, мобилизация, кризис...», «Будет ли возможность сохранить бизнес? Останутся ли зарубежные партнеры на рынке? Удастся ли заключить новую сделку?» – паника: «Нужно столько всего успеть, предусмотреть, подстраховаться...»

От всех этих мыслей голова идет кругом. Неудивительно, что в сложившихся условиях теряется покой и сон. Вы ворочаетесь всю ночь, считаете слоников, пытаетесь думать о хорошем – не помогает. «Боже, скоро утро, нужно встать и идти на работу, а сил нет, в голове туман, тело не слушается. Как мне прожить этот день?» – с ужасом думаете вы.

Насколько тема бессонницы актуальна для современного общества и как ее победить, – объясняет психиатр, главный врач Клиники Rehab Family® Амин Асимович Ганджалиев.

# Бессонница



Главный врач клиники психического здоровья и лечения зависимостей, врач психиатр-нарколог, врач-психиатр Амин Асимович Ганджалиев.



Мы живем в постоянном стрессе. Неудивительно, что во времена тревог и неопределенностей бессонница становится нашей постоянной спутницей. А еще дела, работа, жесткий график, дедлайны... Времени на сон просто нет. Утром встаем разбитыми и усталыми, за день утомление накапливается, а напряжение возрастает. Успокоиться к ночи еще сложнее, и крепкий сон становится чем-то очень желанным, но недостижимым. Время от времени мы проваливаемся в какое-то забытьё, но и оно уже не приносит полноценного отдыха.

Как же быть? Начать следует с очевидного – с гигиены сна.

Чтобы нейромедиаторы в головном мозге вырабатывались правильно и полноценно, необходимо вовремя ложиться спать, в 22:00–23:00. Это очень важно. Например, пик выброса мелатонина, «гормона сна», приходится на полночь. Сомнологи также рекомендуют спать в полной темноте, в прохладе и тишине. А перед сном очень желательна спокойная прогулка на свежем воздухе. И объедаться тяжелой пищей на ночь совсем не рекомендуется. Есть еще одна хитрость: примите стакан молока с медом на ночь – это повысит уровень глюкозы, и у мозга возникнет ощущение сытости, спокойствия и безопасности. А казеин молока – белок, который достаточно медленно высвобождается – позволит этому ощущению сохраняться до самого утра. Очень желательно, чтобы сон длился от 6 до 9 часов и был кратен полутора часам. Это сохраняет его структуру и позволяет отдохнуть полноценно.

Хорошо помогают медитативные техники, спокойная музыка. Но если и этих мер оказывается недостаточно, приходится прибегать к приему снотворных препаратов. Делать это лучше под контролем врача, потому что снотворные бывают разные и не лишены побочных эффектов. Одни – нарушают структуру сна, фактически погружают в наркоз, другие – могут вызвать пристрастие.

Отдельно следует сказать, что алкоголь для сна – опасный и не очень эффективный путь. Да, он может помочь расслабиться и снять напряжение, но сон после него совсем не здоровый. Если же бессонница приобретает хроническую форму или вы чувствуете, что истощены, нужно обратиться к специалисту, особенно если отсутствие сна связано с хронической тревогой. Кроме того, когда по утрам вы просыпаетесь постоянно разбитыми, такие состояния могут быть связаны с недостатком витамина D, железа или психосоматическими расстройствами.

В Rehab Family® мы помогаем выявить причину бессонницы. И, поскольку инсомния в большинстве случаев имеет вторичный генез, часто это последствие тревожного, депрессивного расстройства или другого психического заболевания. Лечение основного заболевания помогает справиться и с бессонницей. Бывает, что человек не может объективно оценить свое состояние, попадая в замкнутый круг своих проблем, привыкает к перенапряжению и перегрузкам. В этом случае пребывание в Центре реабилитации помогает взять тайм-аут, расслабиться, посвятить время себе и восстановить здоровый крепкий сон.

В Rehab Family® мы помогаем выявить причину бессонницы. И, поскольку инсомния в большинстве случаев имеет вторичный генез, часто это последствие тревожного, депрессивного расстройства или другого психического заболевания. Лечение основного заболевания помогает справиться и с бессонницей. Бывает, что человек не может объективно оценить свое состояние, попадая в замкнутый круг своих проблем, привыкает к перенапряжению и перегрузкам. В этом случае пребывание в Центре реабилитации помогает взять тайм-аут, расслабиться, посвятить время себе и восстановить здоровый крепкий сон.

В Rehab Family® мы помогаем выявить причину бессонницы. И, поскольку инсомния в большинстве случаев имеет вторичный генез, часто это последствие тревожного, депрессивного расстройства или другого психического заболевания. Лечение основного заболевания помогает справиться и с бессонницей. Бывает, что человек не может объективно оценить свое состояние, попадая в замкнутый круг своих проблем, привыкает к перенапряжению и перегрузкам. В этом случае пребывание в Центре реабилитации помогает взять тайм-аут, расслабиться, посвятить время себе и восстановить здоровый крепкий сон.

**Мы вам поможем!**

+7 (495) 104-98-54 [www.rehabfamily.com](http://www.rehabfamily.com)

СЕМЕЙНАЯ КЛИНИКА ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:  
АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ,  
ДЕПРЕССИИ, НЕВРОЗОВ

**Rehab**  
family

## ВСЕ СВОЕ

По данным Росстата, в первом полугодии 2022 года выпуск парфюмерно-косметической продукции в России вырос на 3% в годовом выражении (1,1 млн продуктов). При этом, как следует из исследования Россельхозбанка, проведенного на цифровой платформе «Свое родное» в апреле-мае 2022 года, наиболее высокий потенциал спроса у органической продукции. Многие произ-



водители, отвечая на спрос, расширяют ассортимент. Например, компания «Первый Живой Коллаген» обновила свой бестселлер — пищевой коллаген **COLLA GEN**. Новый продукт представляет собой биокомплекс с пептидами коллагена и природным эластином. В нем в два раза больше белка и магния, чем в предыдущем варианте, на 32% больше кальция, на 20% выше энергетическая ценность и в 10 раз меньше жиров. Гидролизат коллагена легко усваивается и обладает пролонгированным действием. При этом дневная норма стоит меньше 80 рублей. Линейка состоит из COLLA GEN Original (в том числе вариант халяль) курсом на 90 дней, а также вкусных версий — с натуральным соком яблока и малины курсом на 45 дней. ●



## СПРОС НА РОСТ

За последний год значительно вырос спрос на услуги трихологов, и этот тренд набирает силу. «Это видно в первую очередь по увеличению количества слушателей на наших курсах в школе трихологии «Наутилус». Многие вузы и другие учебные заведения в 2021/2022 году внедрили новые образовательные программы по теме «Трихология», — констатирует президент Союза трихологов **Спартак Каюмов**. По его словам, среди симптомов у пациентов лидирует выпадение волос, ухудшение качества структуры волос, жирность кожи головы и зуд. Чаще всего к этому приводят стрессовые факторы, а также прием лекарств (антидепрессанты, препараты для снижения артериального давления, статины, антибиотики, противовирусные и еще 42 группы препаратов). Сильно повлияла на статистику обращений ситуация с COVID-19. По данным Каюмова, с выпадением волос в среднем через 50 дней сталкивается 20–40% переболевших.

**Марина Гайдайчук**, врач-трихолог клиники ЕМС, тоже отмечает, что большинство обращений — постковидные. В ее практике бывали пациенты с потерей 70% волосяного покрова головы, но даже такие тяжелые случаи поддавались восстановлению. ●

## МНОГОУРОВНЕВОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Технологии меняют все сферы жизни. В том числе косметологию. Многие процедуры сегодня возможны с экономией времени и гарантированным результатом. Перед Новым годом это особенно ценно.

В том, что современные косметологические технологии могут вернуть время вспять, легко убедиться, например, при обращении к авторским программам центров красоты и медицинской косметологии **Aldo Coppola**. Они сочетают лучшие аппаратные и инъекционные технологии и собраны таким образом, чтобы синергично и последовательно воздействовать на все уровни: слой лицевых мышц и связок (SMAS), подкожно-жировую клетчатку, дерму и эпидермис. Программы нацелены на получение результата за один визит и могут быть скорректированы индивидуально под запрос: например, нужен моментальный эффект для праздничного вечера или эффект, который нарастает со временем, клиент может обозначить допустимость периода реабилитации.

Многолетний опыт, обширный парк косметологических аппаратов и грамотное комбинирование технологий обеспечивает новый уровень безоперационной косметологии, что позволяет решать самые сложные задачи по моделированию овала лица, повышению эластичности и упругости тканей, устранению сосудистых и пигментных пятен, реконструкции глубоких слоев дермы. ●

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



РЕКЛАМА

## ЭСТЕЛАБ – КУЛЬТУРА ТЕЛА

Все чаще люди начинают заниматься спортом для здоровья. Однако не всегда удается достичь желаемых результатов из-за особенностей организма. Поэтому основным направлением клиники ЭСТЕЛАБ является скульптурирование тела и использование процедур как помощь тем, кто хочет сохранить красивое и здоровое тело.

Клиника ЭСТЕЛАБ представляет EMSCULPT NEO. Процедура полностью меняет правила игры в скульптурировании тела. EMSCULPT NEO – современный подход к формированию контуров тела за счет устранения жировых отложений и уменьшения объемов. Благодаря этому максимальные результаты достигаются за 30-минутный сеанс.

Процедура укрепляет мышечный корсет и уменьшает жировую прослойку без боли и дискомфорта. Emsculpt NEO выводит процедуры неинвазивной коррекции фигуры на новый уровень, так как за технологиями стоят годы научных исследований и клинических испытаний. Emsculpt NEO – новый бьюти-тренд среди технологий нашей клиники.



ЭСТЕЛАБ  
СТАНЬ КЕМ ХОЧЕШЬ



[www.estelab.ru](http://www.estelab.ru)  
адрес клиники: г. Москва,  
Гранатный пер. 24/4 с. 2,  
тел: +7 (495) 646-87-89

# ДИКАЯ ЛАМИНАРИЯ

КАК СОВЕТСКИЕ АЛЬГОЛОГИ НАУЧИЛИ КИТАЙЦЕВ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ ВОДОРОСЛИ И ПОЧЕМУ В РОССИИ ДО ПРОШЛОГО ГОДА НЕ ЗНАЛИ МОРСКУЮ КОСМЕТИКУ АВ1918, ОСНОВНЫЕ РЕЦЕПТЫ КОТОРОЙ СУЩЕСТВУЮТ УЖЕ 30 ЛЕТ, FBEAUTY РАССКАЗАЛА СВЕТЛАНА ВОРОВА, ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ АРХАНГЕЛЬСКОГО ВОДОРОСЛЕВОГО КОМБИНАТА.



## ■ Косметику под брендом АВ1918 выпускает Архангельский водорослевый комбинат, который существует с 1918 года. Расскажите его историю.

Он строился во время Первой мировой войны как производство йода. С 1930-х годов комбинат переориентировался на агар. Здесь же впервые в СССР пионером отечественной альгологии Ксенией Гемп была разработана технология получения альгината, полисахарида из водорослей. Кстати, она этому научила и китайцев, которые теперь лидируют на мировых рынках с сырьем из водорослей.

Комбинат прошел приватизацию только в 2016 году, в 2017-м его купила группа московских инвесторов. Сейчас это единственное в России предприятие, которое занимается полным циклом переработки водорослей: от добычи ламинарии и фукуса до конечного продукта. Особенно ценно, что мы совсем не зависим от иностранных компонентов и оборудования: у нас все российское.

## ■ Для бьюти-индустрии сохранение исходной рецептуры на десятилетия — редкость. Вы расширяете ассортимент?

Косметика в портфеле комбината появилась в 1990-х. До этого побочные продукты экстракции считались отходами. Ученые Санкт-Петербургского и Архангельского университетов провели анализ и выяснили, что это кладезь полисахаридов, полезного хлорофилла, солей и минералов. И начали использовать сырье в разработке средств для лица, тела и волос. Первым был крем для лица «Ламинария» с экстрактом водоросли.

Сейчас в ассортименте бренда АВ1918 более 170 косметических средств, БАДов и продуктов для функционального питания. Еще около 100 продуктов находится в разработке. Косметика дает нам примерно половину оборота компании.

Согласно клиническим исследованиям, наши альгинатные биомаски для лица улучшают микроциркуляцию кожи на 70%. Крем для лица Lami Nagi повышает увлажнение кожи на 10%, выравнивает ее микрорельеф и снижает отечность. Биомаска альгинатная для волос стимулирует рост новых волос на 17%, повышает микроциркуляцию кожи головы на 27%, увлажняет ее на 7%, увеличивает количество



толстых волос на 25%, а диаметр волос на 22%, уменьшает салоотделение кожи на 43%.

## ■ В чем разница между арктическими дикими водорослями и теми, что выращивают в морских инкубаторах?

У нас четыре фермы для добычи водорослей на Соловках и около необитаемых островов Баренцева моря, есть задел на вырост: за комбинатом еще с советских времен забронировано 16 участков в этой же акватории. Наши ученые продолжают исследовать преимущества водорослей Белого моря, которые растут в суровом климате. В сравнении с аналогичными ресурсами Желтого моря, например, северные водоросли лучше противостоят различным вредным воздействиям.

Кроме того, в Китае искусственно выращенной ламинарии дают дозреть только до года, она остается нежной, шелковистой, приятной для употребления в пищу. Однако этого срока недостаточно, чтобы она успела вобрать максимум микроэлементов и минералов. Мы добываем водоросли двух-трех лет. Они жесткие, как дерюга. Но для фармы, БАДов и косметологии жесткость не является недостатком — из них мы добываем максимум пользы. Сушим водоросли естественным путем на солнце, а не заливаем формалином, как наши норвежские коллеги. Водоросли поступают в производство сразу же после окончания заготовительного сезона, не лежат на складах.

## ■ Вы сравниваете себя с глобальными брендами? Их уход из России отразился на ваших продажах?

Мы ставим себе задачу сравняться по качеству с брендами Thalgo и Guam, но быть доступными по цене для российского потребителя. Что касается ухода брендов — на полках все стоит. Рост у нас идет за счет онлайн-продаж, мы стали выходить за пределы родного региона — в Москву заказы приезжают за три дня, в среднем по стране доставка в течение недели. Поэтому в этом году онлайн-продажи выросли на 100% по сравнению с прошлым годом. В следующем году в Москве планируется открыть более десятка новых магазинов по торговой франшизе.

Fb

# Японские превентэйдж-технологии от FAITH

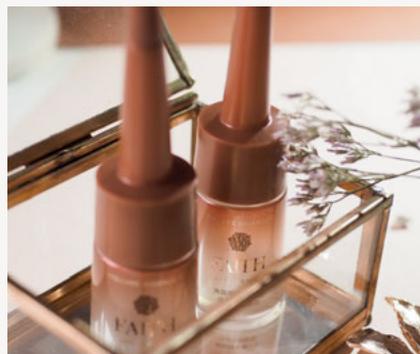
*Лана Кобяк, представитель японского бренда FAITH в России, рассказала о новых возможностях в антиэйдж-косметологии*

Компания FAITH впервые в мире представила продукты с живым проникающим коллагеном.

Расскажите, что это такое и какой дает эффект?

Действительно, живой коллаген (идентичный нашему собственному) – ключ к молодости кожи, однако ранее он был доступен исключительно в виде инъекций. В косметике широко применяется лишь гидролизанный (водорастворимый) коллаген, в разы уступающий по эффективности в борьбе с возрастными изменениями кожи. В лаборатории FAITH впервые смогли сохранить цельную структуру живого морского коллагена и запатентовали систему его доставки в кожу.

В результате – видимый антивозрастной эффект и качественное преображение кожи: повышение тургора, эластичности, сокращение морщин, увлажнение глубоких слоев кожи и, конечно же, идеально ровный тон лица – мастхэв в японском стандарте красоты.



Насколько эффективно работает технология доставки живого коллагена в сравнении с инъекционными и аппаратными технологиями?

Японцы являются признанными лидерами в области нанотехнологий. Именно применение наносомальных методов доставки активных ингредиентов позволяет космецевтике работать не на поверхности кожи, а внутри. Доказано, что живой коллаген FAITH проникает до уровня гиподермы, поэтому его действие сопоставимо с инъекционными и аппаратными методиками, а максимальный результат можно получить, сочетая все три направления. Эффективность технологии FAITH NAMA COLLAGEN подтверждена клиническими испытаниями и защищена патентами в Японии, США и странах ЕС.

Какие еще активные ингредиенты присутствуют в формулах препаратов FAITH?

Помимо живого морского коллагена, в составе присутствуют мощные антиоксиданты, гиалуроновая кислота, пептидные комплексы, растительные экстракты, фуллерены. Ингредиенты присутствуют как в высоко-, так и в низкомолекулярном состоянии, что позволяет им проникать в самые глубокие слои кожи.

Кому подходит космецевтика FAITH?

Космецевтика не имеет ни возрастных, ни сезонных ограничений, а различные линейки позволяют решить широкий спектр проблем. Помимо мощного омолаживающего действия, FAITH также позволяет восстановить местный иммунитет кожи, усилить ее



барьерную функцию, обеспечить глубокое увлажнение кожи, устранить пигментацию, успокоить чувствительную кожу.

Проводились ли исследования на безопасность продукции?

К безопасности у FAITH внимания не меньше, чем к эффективности. Тем более японские стандарты качества и требования к безопасности – одни из самых строгих в мире. Именно поэтому компания полностью отказалась от использования спиртов, красителей, отдушек, минеральных масел и других продуктов нефтехимии. Кроме того, на каждой упаковке стоит знак Кат Сод Ассэй – японский фармтест, подтверждающий абсолютную безопасность и чистоту ингредиентного состава.

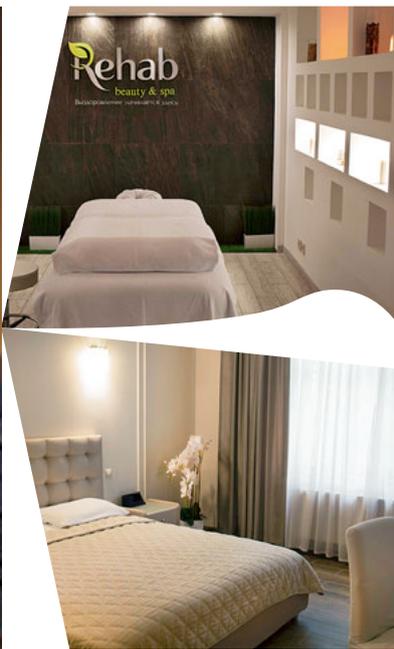
Есть ли рекомендации по применению космецевтики FAITH?

Уход подбирает врач-косметолог индивидуально. Именно правильно подобранная комбинация домашних средств и салонных уходов FAITH позволяет запустить каскад восстановительных реакций в коже и управлять возрастными изменениями.

+7 (910) 409-71-07 [faithbeauty.ru](http://faithbeauty.ru)

# ТРЕВОЖНЫЙ СПРОС

Изначально клиника **Rehab Family** специализировалась на лечении зависимостей. Сегодня сюда все чаще обращаются и за восстановлением психического здоровья. Как понять, что пора к врачу, какими методами снимать стресс и почему в случае с зависимостью специалисты работают долго и со всеми сферами жизни пациента? Мы поговорили об этом с **Михаилом Сагалаевым**, председателем совета директоров **Rehab Family**.



## ■ Что актуально для клиентов сегодня?

Специалисты, которые у нас работают, занимаются широким кругом заболеваний, которые сейчас беспокоят наше общество в силу ряда причин, начиная от времени года и заканчивая ситуацией в социальной среде. Так, расстройств пищевого поведения и психосоматические заболевания относятся к группе психических расстройств, которыми занимаются наши психиатры и психологи. Если говорить о степени востребованности услуг, то, к сожалению, мы совпадаем с государственной статистикой: это запросы на лечение зависимости от синтетических наркотиков у старших школьников и студентов первых курсов вузов. В спектре психических расстройств — депрессивные, тревожно-депрессивные расстройства, расстройства пищевого поведения, часто, кстати, сопровождающие наркотическую зависимость у молодежи. Стоит подчеркнуть, что механизмы развития психических и наркологических заболеваний совершенно разные, поэтому методики лечения разнятся.

Все чаще возникает запрос, скажем так, от здорового клиента — на восстановление жизненных сил и ресурсов: приезжают, например, семейные пары, которые чувствуют упадок психологической гармонии в отношениях. Общение с психологом, наблюдение врача, витаминотерапия, спа-услуги в кратчайшие сроки восстанавливают здоровую атмосферу в семье и на работе.

## ■ Какие методы помогают вернуться в ресурсное состояние?

Я рекомендовал бы больше внимания уделять полноценному сну, разумной умственной нагрузке, периодически менять среду, а именно посещать спа-центры, которые позволяют эффективно

«разгрузить» ментальную нагрузку, которая есть при современном образе жизни, и все же не бояться посещать нас, если чувствуете, что не справляетесь.

Наши психологи и психотерапевты, говоря простым языком, выравнивают правильное мышление, помогают расставить жизненные приоритеты, наладить коммуникацию с родными, близкими и коллегами по работе. Мы используем спа-услуги, которые восстанавливают физические силы, — различные виды массажа, стоун-терапия, телесно ориентированная терапия, кинезиотерапия, посещение сауны и бани и многое другое. Правильное, сбалансированное питание — также один из основных пунктов, который позволяет быстро и эффективно восстановить ментальный и физический ресурсы.

## ■ Позвольте вернуться к вашему основному профилю. Правильно ли понимаю, что в случае с лечением зависимости важны работа со всей семьей и наличие постреабилитационной поддержки?

Любая форма наркотической зависимости — это семейная болезнь. В среднем зависимый вовлекает в свою болезнь 12 членов семьи. Созависимость является проблемой, затрудняющей процесс лечения, — мы корректируем это в лечебном процессе пациента. Мы именно семейная клиника психического здоровья и лечения зависимости и ориентированы на западные программы лечения, в которых участие родственников и близких в лечебном процессе и взаимодействие с семейным психологом являются неотъемлемой частью эффективного лечения пациентов.

Постреабилитация — тоже неотъемлемая часть лечебного процесса, если ее нет, употребление возобновится. Это довольно длительный процесс, предусматривающий регулярное посещение специалистов нашего центра в амбулаторных условиях. В клинике все условия для этого созданы.

Современная и полномасштабная концепция лечения пациентов с зависимостью и с психическими расстройствами, которая используется в нашем центре, затрагивает все сферы жизни пациента, и только такой подход приведет к успеху. **Ев**



COLLA GEN

# Пищевой BIO-комплекс



На правах рекламы \*является пищевым продуктом

## ПЕРВЫЙ

- Запатентованная технология производства не имеет аналогов
- Эффективность подтверждена врачебной практикой и многолетними исследованиями

## ЖИВОЙ

- Улучшенная формула с пептидами коллагена I, II, III типов, природным эластином, микро- и макроэлементами

## КОЛЛАГЕН

**Комплексное омоложение и восстановление организма:**

- **здоровые суставы**
- **прочные связки**
- **эластичные сосуды**
- **упругая кожа**
- **крепкие волосы и ногти**

ООО "ПЕРВЫЙ ЖИВОЙ КОЛЛАГЕН"

г. Москва, Тихвинский переулок, д 9, стр 1

[www.collagen-pmt.shop](http://www.collagen-pmt.shop)

8 (800) 600-33-26



# Точный диагноз

Евдокия Мельник

Как за последние полгода изменился спрос на клинические и эстетические услуги, что происходит с поставками иностранной продукции и какие возможности есть у российских врачей? FBeauty поговорил с ведущими экспертами о текущем состоянии отечественной индустрии красоты и здоровья и о ее будущем.



**Филипп Миронович,**  
генеральный директор  
медицинской сети  
«Будь здоров»



«Будь здоров»



**Александр Солонин,**  
генеральный директор СРО  
«Ассоциация частных клиник  
Санкт-Петербурга»



**Елена Кузнецова,**  
научный руководитель  
Московской Ассоциации  
Косметологов



«Медси»



**Светлана Кукушкина,**  
заведующая отделением  
дерматовенерологии  
и медицинской косметологии  
Клинико-диагностического  
центра «Медси» на Красной  
Пресне



**Артем Гапеев,**  
генеральный директор  
АО «Ильинская больница»

**Ирина Нетруненко,**  
заместитель гендиректора  
холдинга «СМ-Клиника»  
по медицине



«СМ-Клиника»

## ■ С какими вызовами столкнулась индустрия в последние полгода?

**Александр Солонин:** На отрасль здравоохранения оказывают существенное влияние несколько факторов, которые ограничивают инвестиционную активность. Макроэкономическая и геополитическая неопределенность вызывает сложности в прогнозировании рисков из-за быстрой смены факторов внешней среды, связанных с логистикой, контрагентами и медицинским оборудованием. Российские клиники имеют ограниченный доступ к иностранным технологиям, оборудованию, комплектующим и технологичной продукции.

**Филипп Миронович:** В 2022 году, в быстро меняющихся условиях, повлекших ограничения, в том числе в логистике, самым сложным было наладить поставки расходных материалов, лабораторных реагентов и медицинского оборудования. Многие поставщики ушли с рынка, и это оказало влияние на наши запасы. Но удалось оперативно решить данные проблемы и создать запас на период около трех месяцев по всем жизненно важным для нашей сети материалам. Это позволило «Будь здоров» выдержать период значительных колебаний валюты, в том числе когда курс поднимался до 120 рублей. На медицинском рынке пока все относительно стабильно: никакие крупные медицинские компании не ушли и, в принципе, медицинское оборудование продолжает быть представлено на российском рынке — основные производители остались. Правда, выросли цены на его обслуживание и ремонт.

**Артем Гапеев:** Наша больница, впрочем, как и любое другое частное медицинское учреждение, ощутила вполне существенный рост затрат, связанный с повышением цен на лекарства и расходные материалы. Мы столкнулись с проблемами в поставках оборудования и особенно в его обслуживании, ремонте: прямых санкций нет, но многие ушли с рынка, а доставка продукции тех, кто остался, сопровождается логистическими сложностями. То, что раньше мы оперативно чинили за дни, теперь восстанавливается за недели и даже месяцы. Мы чаще имеем дело с исчезновением из оборота лекарств. Не скрою, нас покинули некоторые врачи, которые по разным соображениям уехали из страны. Все это, конечно, не фатально, и мы приспосабливаемся, но никакого позитива в этой ситуации, разумеется, нет.

## ■ Как индустрия справляется с этими вызовами? Как в текущей ситуации все работают?

**Светлана Кукушкина:** Закупка комплектующих и препаратов в «Медси» осуществляется централизованно, и в настоящее время поставки необходимых препаратов осуществляются в рамках действующих договоров с поставщиками. Однако при необходимости мы также готовы рассматривать альтернативную замену на препараты и комплектующие российских и азиатских производителей без ущерба качеству оказания помощи.

**Ирина Нетруненко:** Наш холдинг не осуществляет самостоятельных закупок за рубежом, все закупки производятся у поставщиков на территории РФ, у которых периодически происходят сбои с логистикой, в связи с чем увеличивается срок поставки. Одновременно некоторые производители согласовывают отгрузки оборудования лишь после предоставления сертификатов конечного пользователя. В целом изменений во взаимодействии и работе с поставщиками никаких не произошло. Закупка происходит ровно так же, как и раньше, только с поправкой на сроки поставки. Аналоги российского производства на рынке начинают появляться,

**10–15%**  
составил в денежном выражении рост объемов потребления медицинских услуг по сравнению с аналогичным периодом 2021 года.

При **30%** падении расходов населения на покупку одежды, обуви

и аксессуаров, **20%** на бытовую технику и электронику за тот же период

но здесь нужно понимать, что процесс этот небыстрый и, чтобы его наладить, потребуется время.

**Елена Кузнецова:** Что касается косметологии, есть очень достойные бренды российских производителей, которые можно использовать для качественного лечения. Например, в России производят мезопрепараты, ботулинотоксины, филлеры, нити и пробирики для PRP-технологий. Так что в целом есть с чем работать, и дефицита нет.

**Александр Солонин:** Основные компетенции клиник позволяют использовать в сложных условиях предпринимательскую инициативу и адаптивность к быстрым изменениям. Многие уже перестроили свои процессы под новые условия, стремясь обеспечить бесперебойное оказание медицинских услуг и высокий уровень качества.

По данным статистики «СберИндекса», сохраняется рост объемов потребления медицинских услуг в денежном выражении. За последние полгода это примерно 10–15% по сравнению с аналогичным периодом 2021 года. В других сферах падение расходов населения на покупку одежды, обуви и аксессуаров за тот же период составило 30%, на бытовую технику и электронику падение порядка 20%. Это говорит об устойчивости рынка медицинских услуг и перераспределении структуры расходов населения на фоне общего снижения его платежеспособности.

## ■ Что происходит со спросом? Заметили ли вы какую-то динамику, связанную с неопределенностью?

**Светлана Кукушкина:** По разным направлениям динамика разная. В косметологии наблюдаются традиционные периоды роста активности пациентов: обычно это февраль–март и октябрь–ноябрь. В марте этого года отмечался ажиотажный рост спроса на услуги стоматологии, косметологии и некоторые виды плановой помощи, что было связано, скорее всего, с макроэкономической ситуацией и возможными опасениями пациентов относительно дефицита некоторых препаратов и расходных материалов.

Однако в октябре этого года мы наблюдаем значительное снижение спроса на услуги терапевтической косметологии в первую очередь. Снижение выручки сопоставимо с аналогичным периодом прошлого, «ковидного», года, когда люди старались как можно меньше посещать клиники. Вероятно, это связано с отъездом многих из наших пациентов за границу, а также с изменением

BEAUTY- РОДЫ

# В КЛИНИЧЕСКОМ ГОСПИТАЛЕ MD GROUP

**Две операции-  
один наркоз,  
один шов,  
одно вмешательство,  
один реабилитационный период!**

Мечта каждой женщины – родить здорового ребенка и сохранить свои добеременные формы. Клинический госпиталь MD GROUP Группы Компаний «Мать и Дитя» успешно практикует операции по совмещению кесарева сечения и абдоминопластики.

Если у будущей мамы есть желание совместить процесс рождения ребенка с решением эстетических вопросов в области живота, то при отсутствии противопоказаний можно провести BEAUTY\*-роды.

## Кому нужны BEAUTY-роды?

Как правило, потребность в подобного рода операциях возникает у женщин при повторных родах, а также после тридцати пяти лет: в этом возрасте кожа уже не такая эластичная, как в двадцать, сложнее уходит лишний вес, и вернуться в идеальную форму после беременности труднее.

Если во время ведения беременности в нашем госпитале пациентка высказывает желание совместить кесарево сечение и абдоминопластику, мы приглашаем пластических хирургов, вместе с которыми составляем план будущей операции. Показания к кесареву сечению не менее важны, чем желание самой пациентки.

## Безопасно ли совмещать такие операции?

Госпиталь MD GROUP одним из первых в России выстроил операции по коррекции передней брюшной стенки при родах, а значит имеет самое большое количество результатов и наработанных техник. И благодаря нашему оснащению, первоклассной реанимации, оборудованию, постоянному присутствию в госпитале специалистов всех профилей, мы обеспечиваем безопасность таких симультанных операций и последующей реабилитации. Операция проводится двумя бригадами: сначала акушеры-гинекологи делают кесарево сечение; далее и к работе приступает бригада пластических хирургов.

Очень важно, чтобы пластический хирург оценил возможную

**операционная**



## ЗИМИНА НАТАЛЬЯ НИКОЛАЕВНА

заместитель главного врача по акушерству  
и гинекологии КГ MD GROUP

операцию не только с точки зрения эстетики, но и с точки зрения функциональности. При необходимости не только удаляют лишние ткани кожи, жировые отложения, но и во время операции обратят

внимание на состояние тканей живота, устранят расхождение и укрепят прямые мышцы, проведут коррекцию пупка, рубцов, оставшихся от предыдущих операций.

## Как долго длится операция и период восстановления?

По времени операция длится дольше, чем обычное кесарево сечение. Но огромный плюс в том, что две операции проводятся под одной анестезией. Реабилитация, соответственно, тоже одна и восстановление по болевым ощущениям такое же, как после обычного кесарева сечения (коррекционное белье придется носить чуть дольше, но оно того стоит!). Необходим более тщательный уход за послеоперационным швом.

И все! На выписке из роддома вы – красивая! С идеально плоским животиком! С младенцем на руках!

Больше не стоит вопроса – стать мамой или остаться красивой. Приходите на консультацию к нашим врачам, и все ваши самые смелые мечты о красивом теле исполнятся!



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

Тел.: +7 800 511 60 51

Сайт: [www.mamamdeti.ru](http://www.mamamdeti.ru)

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



паттернов поведения в сторону оптимизации расходов. Сейчас если люди обращаются к косметологам, то, как правило, в случае реальной необходимости (например, шрамы, последствия травм, ожогов). В перспективе эта тенденция будет сохраняться.

**Елена Кузнецова:** Действительно, в косметологии спрос идет в основном на антивозрастные процедуры и лечение рубцов, а также на отдельное направление — исправление побочных эффектов и осложнений после разных манипуляций в косметологии и хирургии. Например, процедура «иннофил» — самая популярная в Московской Ассоциации Косметологов — восстанавливает регенерацию кожи. Лечит шрамы, рубцы, растяжки, постакне, осложнения после косметологических услуг, помогает уменьшать объемы тканей там, где это необходимо. Аппаратные методики выходят на первый план: пациентам нравится быстрый результат и малый реабилитационный период.

**Ирина Нетруненко:** В клинической медицине за последние полгода мы отмечаем повышение спроса на дорогостоящие медицинские услуги. Например, если говорить о хирургическом лечении, как амбулаторном, так и в условиях стационара, рост по выручке составил 20%. Стабильно устойчивый спрос демонстрируют стоматология и услуги в сфере репродуктивного здоровья. В то же время спрос на диагностику (анализы и функциональные исследования) хоть и вырос, но эти показатели ниже, чем за аналогичный период прошлого года. Мы связываем это со снижением заболеваемости COVID-19.

За первое полугодие 2022 года выручка холдинга «СМ-Клиника» выросла на 12%. Доля первичных пациентов сократилась на 9,8%, а вот доля повторных, наоборот, увеличилась на 5,2%. Мы также наблюдаем повышение количества услуг на одного пациента.

**Александр Солонин:** Но тенденция обращения к широкому спектру диагностики сохраняется. Лабораторная, инструментальная, комплексные чекапы с построением индивидуальной модели ЗОЖ — все это продолжает пользоваться популярностью среди пациентов частных клиник.

#### ■ Корректировали ли вы цены?

**Ирина Нетруненко:** Наш устойчивый спрос как раз отчасти объясняется тем, что мы постарались избежать тотального повышения цен на медицинские услуги. Потеряли в чистой прибыли, но обеспечили лояльность пациентов. У нас не изменилась стоимость приемов и консультаций врачей, операций, диагностических услуг, а также стоимость пребывания пациента в стационаре.

Корректировке подверглись цены на лекарственные препараты и одноразовые расходные материалы (сшивающие аппараты, эндопротезы суставов, импланты), которые оплачиваются отдельно от услуги. В данном случае цены зависят от поставщиков, и повлиять на них мы не можем. Тем не менее мы все равно стараемся удерживать цены на уровне среднерыночных, чтобы наши пациенты могли чувствовать себя комфортно.

**20%** составил по выручке рост услуг амбулаторного и стационарного хирургического лечения за последние полгода

На **10–15%** повысились в среднем цены в косметологии. Пока подобные изменения не критичны для пациентов, но уже сейчас появляются различные акции и специальные предложения, обеспечивающие интерес аудитории

**Елена Кузнецова:** В косметологии цены повысились в среднем на 10–15%. Пока подобные изменения не критичны для пациентов, но уже сейчас появляются различные акции и специальные предложения, обеспечивающие интерес аудитории. В косметологии присутствует сезонность, летом спрос всегда ниже, чем зимой, просто потому, что некоторые процедуры в принципе нельзя делать в жаркое время. Несомненно, несмотря на все текущие проблемы, развитие отрасли продолжается, и приход клиентов однозначно будет расти.

#### ■ Понимаю, что прогнозы делать бессмысленно, но какие тренды, наметившиеся уже сейчас, будут определять ситуацию в индустрии красоты и здоровья в ближайшее время?

**Филипп Миронович:** Раньше было понятно, чего хочет пациент и за что он готов платить. Сейчас усиливается новый фактор: многие пациенты, сохраняя мотивацию платить, уже не могут этого сделать. Как это отразится на медицине, пока сложно прогнозировать. 2023 год будет в этом плане очень показательным. То есть пациенты будут отказываться от всего, что им кажется второстепенным, а платить будут за то, что считают необходимым и обоснованным. В том числе это касается частных клиник. Так что 2023 год будет годом борьбы за лояльность пациента, за его уверенность, что предложенные услуги в клинике действительно ему нужны. Я думаю, что мы будем наблюдать либо стагнацию, либо падение средних чеков в платежах физических лиц. Основной целью станет удержание пациента.

Если смотреть в целом на эстетическую медицину, она не останавливает свое развитие: на рынке появляются аппараты, которые могут за один сеанс решить комплекс проблем, не прибегая к инвазивным воздействиям. Благодаря росту качества и безопасности процедур укрепляется доверие людей к современным технологиям. Но устойчивости в показателях по отрасли пока нет. Удастся удержать пациентов и относительно стабильно проходить через кризис тем клиникам, которые имели запасы и смогли удержать прежние цены. Они получили наибольший прирост выручки.

**Светлана Кукушкина:** В перспективе тенденции развития косметологии и эстетической медицины таковы, что на рынке останутся преимущественно крупные клиники, более мелкие игроки уйдут в тень. Возможно, станет больше подтвержденных косметологических услуг на дому, без каких-либо подтвержденных гарантий качества такой «медицинской» помощи.

**Ирина Нетруненко:** Последние три года были непростыми для всех. Мы привыкли планировать свой бизнес, просчитывая сразу на несколько шагов вперед. Но случилась пандемия — то, чего никто не мог предугадать, и в таких условиях необходимо было быстро реагировать на любые изменения, мыслить нестандартно и гибко. Опыт работы в период пандемии, умение быстро ориентироваться в стремительно меняющемся мире, безусловно, помогает нам и в нынешней непростой ситуации. Пока сложно

1 Хилал Фэмилли Лайн Фэйс 2 Иал-Систем Липстик 3 Грин Инжекшн



ОТ СОЗДАТЕЛЕЙ  
IAL-SYSTEM®

*Золотой стандарт  
биоревитализации  
Hyal Family Line  
Face и Ial-System  
Lipstick\**



*Научный подход  
к естественной красоте и здоровью кожи*

Реклама. Товар сертифицирован

**\* Hyal Family Line Face<sup>1</sup>**

Гиалуроновая кислота 0,2%  
Антиоксидантный комплекс OXIGESKIN  
УФА- и УФБ-фильтры (SPF 15)

**IAL-System Lipstick<sup>2</sup>**

Гиалуроновая кислота 0,2%  
Витамин E



Узнайте больше

[www.phitogen.ru](http://www.phitogen.ru)

[phitogen\\_russia](https://t.me/phitogen_russia)

международный  
эко-проект <sup>3</sup>

Безопасность сегодня –  
уверенность завтра

ООО «ФИТОДЖЕН

делать какие-то прогнозы о том, как будет развиваться рынок отечественной медицины. Но мы не планируем останавливаться в своем развитии. Будем и дальше предлагать новые решения, повышающие уровень медицинских услуг и сервиса, пропагандировать клиентоориентированный подход и доступность качественной медицинской помощи.

**Артем Гапеев:** Точно важно следить за качеством оказываемых услуг. Современная медицина технологична и из-за этого очень зависима от материального обеспечения. Если вы не можете обеспечить себя широчайшим спектром «под рукой», то это часто приводит к бессилию. Например, если вы не можете обеспечить себя высококачественными имплантами для лечения заболеваний крупных суставов, которые на 100% импортируются, то вы бессильны в помощи пациентам. А использование «не очень качественных» имплантов — перспектива ревизий в течение нескольких лет, в итоге лечение становится намного сложнее и намного дороже.

Современная медицина — всегда и без каких-либо исключений международная кооперация и коммуникации. В первую очередь это вопросы непрерывного образования и свободного движения информации. Изоляция в медицине — это совершенный и фундаментальный тупик. Данное обстоятельство не станет очевидным завтра, но последствия будут долгими.

#### ■ Изоляция может отразиться и на развитии компетенций?

**Светлана Кукушкина:** В России есть хорошая обучающая база — это и отечественные эксперты в сфере пластической хирургии, косметологии, и обучающие онлайн-курсы, очные мероприятия, например, ежегодно проходящая Международная выставка парфюмерно-косметической отрасли от российского выставочного организатора InSharmExpo, которая прошла в этом году в конце октября в Москве. Для врачей «Медси» и наших коллег из других медицинских учреждений есть уникальная возможность для непрерывного обучения и повышения квалификации — образовательная платформа «Медицинская академия «Медси», созданная для обучения и распространения лучших отечественных и зарубежных медицинских практик и имеющая аккредитацию на осуществление образовательной деятельности.

**Елена Кузнецова:** Также и Московская Ассоциация Косметологов сотрудничает со многими компаниями как внутри России, так и за рубежом. Мы активно участвуем в выставках и различных конгрессах, систематически проводим обучение косметологов и на своих физических площадках, и в онлайн-пространстве. Надо развиваться, искать что-то новое и улучшать старое. У хорошего специалиста работа есть всегда. Не стоит забывать: если есть какие-то проблемы, значит, это еще не конец.

#### ■ Что может стать точками роста, драйверами для дальнейшего развития индустрии даже в текущих условиях?

**Александр Солонин:** Возможности для развития отрасли все равно остаются и связаны с различными трендами. Например, растет автоматизация и цифровизация на всех уровнях деятельности институтов отрасли и медицинских организаций. Этот тренд фактически влияет на перестройку работы всех субъектов отрасли здравоохранения. Начиная от работы практически каждого специалиста и заканчивая принятием решений на основе анализа цифровых данных на самом высшем уровне.

Также персонализированная, превентивная, профилактическая медицина в партнерском взаимодействии с пациентами в условиях

старения общества и повышения роли психического здоровья. Изменение возрастной структуры населения серьезно влияет не только на систему здравоохранения, но и на все тенденции в потреблении, определяющие экономическое развитие в целом. В России доля возрастного населения за 30 лет увеличилась с 10,3% до 15,6%. Таким образом, старение будет продолжаться, и все системы здравоохранения учитывают этот тренд. Поэтому все активнее пациентами ставятся вопросы по получению информации об индивидуальных рисках развития болезней с целью профилактики и эффективного мониторинга с учетом своих персональных данных.

**Ирина Нетруненко:** Серьезные перспективы мы видим в направлении региональной коммерческой медицины. Этот сектор пока развит слабо, а значит, есть большие возможности для роста. Взяв курс на построение региональной сети, мы свою миссию формулируем следующим образом: предоставление медицинских услуг высокого качества по местным ценам.

Ключевым моментом развития медицины в будущем мы считаем создание центров компетенций. Над этим направлением у нас идет активная работа. В холдинге уже функционируют центры хирургии, которые специализируются на определенном направлении, например, центры оперативной гинекологии, урологии, сердечно-сосудистой хирургии, глазной хирургии, Онкологический центр и другие. Представлены и достаточно редкие направления — например, в этом году были открыты Центры гепатологии и ревматологии. Открывая такие отделения, холдинг проводит серьезную работу по подбору профессиональных кадров и закупке соответствующего оборудования. Таким образом, пациентам создаются все условия для получения высокоэффективного лечения от и до.

**Филипп Миронович:** Как мне кажется, сейчас фокус внимания медицинских учреждений будет на технологии удержания пациента: качество работы врачей, сервиса и обслуживания. И наша стратегия в том числе будет сосредоточена на этом направлении. Какие новые точки роста сейчас, сложно сказать. Скорее всего, это психологическая помощь и реабилитация прошедших военные действия. Но сложно оценить их масштабы, какой будет платежеспособный спрос. Возможно, точки роста будут в немедицинских сегментах, которые связаны с уходом с рынка многих компаний или с частичной мобилизацией.

На медицинском рынке каких-то значительных возможностей развития я не вижу. 2023 год будет годом обороны своих позиций на рынке, удержания своих пациентов, в определенной степени — выживания самых эффективных и качественных игроков. **Ев**

с 10,3%  
до 15,6%

**увеличилась доля возрастного населения в России за 30 лет. Старение будет продолжаться, и все системы здравоохранения учитывают этот тренд**

# Сила и бодрящая энергия водорослей в каждой баночке!



- ▶ Улучшает микроциркуляцию кожи на 74%\*
- ▶ Оказывает дренажный эффект
- ▶ Выравнивает тон и придает сияние
- ▶ Подтягивает овал лица



- 10% по промокоду **special** при заказе на сайте **ab1918.ru** с 25.11.2022 до 28.02.2023

\* По результатам клинико-лабораторных исследований в ООО «Центр Эстетической Медицины и Экспертизы» г. Москва в сентябре 2022 года (4 недели применения)

ab1918.ru; тел.: 8-800-302-44-94;  
e-mail: [commerc@ab1918.ru](mailto:commerc@ab1918.ru); телеграм: @vodorosli\_bot

# Ольга Засеева, «КЛОВЕРМЕД»: «МОЕ КРЕДО — ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СОЗДАНИЕ НОВЫХ СЕГМЕНТОВ РЫНКА»



Компания «КЛОВЕРМЕД» — не просто крупнейший в России дистрибьютор инновационной продукции для пластической хирургии и эстетической медицины. Это компания, которая формирует в России новые направления в пластической хирургии, задает тенденции в области повышения квалификации специалистов. Именно ее руководство стояло у истоков нового направления в «пластике» — реконструктивной пластической хирургии и активно развивает это направление в настоящее время. Организация мастер-классов от всемирно известных пластических хирургов, международных конгрессов и поставки на рынок новейших технологий — этим и известна компания на мировых рынках.

О целях и результатах многолетней работы в интервью Ольги Засеевой, собственника и генерального директора компании «КЛОВЕРМЕД».

## «МЫ ФОРМИРОВАЛИ РЫНОК РЕКОНСТРУКТИВНОЙ ХИРУРГИИ ШАГ ЗА ШАГОМ»

■ **Ольга Витальевна, 22 года из 30 лет своей профессиональной деятельности вы возглавляете компанию-дистрибьютор инновационной продукции для пластической хирургии «КЛОВЕРМЕД». Одновременно вы посвятили себя созданию отечественного рынка реконструктивной хирургии молочной железы. Почему лично для вас эти процессы оказались настолько взаимосвязанными?**

Для меня эти области деятельности оказались неразделимы, и я полностью посвятила им свою профессиональную жизнь и отдала много сил для их становления и развития.

22 года назад в России даже не существовало такого направления, как реконструктивная хирургия молочной железы. Наши пластические хирурги об этом направлении почти ничего не знали, более того, особого интереса к реконструктивной хирургии не проявляли. Поэтому «КЛОВЕРМЕД» начал приглашать международных специалистов, которые стали наставниками российских врачей.

Постепенно мы начали активнее продвигать это направление, сотрудничая с теми российскими специалистами, которых смогли вдохновить идеи реконструкции. Благодаря нашим титаническим усилиям реконструктивная хирургия молочной железы в стране мощно развивается, выросло целое поколение талантливых хирургов. В 2022 году уже в седьмой раз мы организовали и провели в России главное мероприятие по хирургии груди — конгресс Moscow Breast Meeting, который является

частью международного движения реконструктивной хирургии молочной железы.

**■ По отзывам ведущих пластических хирургов, ваша компания формирует рынок пластической хирургии в России. Как вы пришли к этому?**

О том, что будущее за реконструктивной хирургией молочной железы, говорил тот опыт зарубежных коллег, который я проанализировала. В 2002 году мы зарегистрировали в России импланты-экспандеры одного из ведущих американских производителей — именно этот год и можно считать точкой отсчета создания в России направления реконструктивной хирургии груди.

В 2005 году благодаря нашим усилиям зародилось еще одно новое направление — липосакция. Мы первыми в России зарегистрировали передовое импортное медицинское оборудование, необходимое для проведения операций по удалению жировых отложений. В 2010 году с появлением в нашем продуктовом портфеле лицевых имплантатов из пористого материала зародилась и челюстно-лицевая имплантология. Так, шаг за шагом мы и формировали с нуля рынок реконструктивной челюстно-лицевой хирургии.

Недавно мы зарегистрировали инновационный аппарат, который используется для операций на лимфатических и кровеносных сосудах. Наша задача — помочь пластическим хирургам достичь в своей работе совершенства, обеспечив их комплексным набором новейших технологий.

Благодаря таким технологиям мы обеспечиваем пациентам высокое качество медицинской помощи.

## КОМПАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Клиенты «КЛОВЕРМЕДА» — это более 2000 клиник, 80% из которых частные, 20% — государственные. Компания располагает полноценным складом и полугодовым запасом продукции, что позволяет снабжать клиентов даже в условиях перебоев с поставками. В режиме 24/7 обеспечивается максимально быстрая доставка в активные рабочие часы клиник в разных городах России.

**■ Вас называют «настоящим двигателем образования пластических хирургов России». Именно так отзываются о вас эксперты влиятельных медицинских сообществ. Как вы прошли этот путь?**

Мы не только общались с ведущими пластическими хирургами Европы и США, но и детально изучали опыт зарубежных онкоклинков, а также переводили на русский язык научные публикации, книги, чтобы они стали доступны российским хирургам. Более того, за собственные средства привозили в Россию известных европейских и американских хирургов и онкологов, которые читали лекции нашим врачам, отвечали на все их вопросы.

Главное, чего нам хотелось добиться, — чтобы российские пластические хирурги могли пользоваться теми же технологиями, что и их коллеги из зарубежных стран. Мы были первыми на рынке, кто взял на себя организацию и финансирование поездок российских хирургов в лучшие зарубежные клиники. Российские врачи — очень благодарная аудитория, они учатся с удовольствием и ценят полученные знания.

При этом не все дистрибьюторы готовы так вкладываться в обучение — для этого нужно задействовать много личных связей в международном медицинском сообществе и инвестировать собственные средства.

**■ Одно из направлений деятельности «КЛОВЕРМЕДА» — проведение международных конгрессов. Что получают их участники, а что — лично вы?**

Эта огромная просветительская работа нужна для того, чтобы наши врачи могли применять в своей практике новейшие технологии, а мы могли продолжать и дальше развивать рынок.

На протяжении вот уже 11 лет мы одновременно проводим два масштабных международных конгресса — для пластических и реконструктивных хирургов и для врачей-косметологов, приглашая в качестве спикеров мировых светил эстетической медицины.

За 22 года работы «КЛОВЕРМЕДА» мы провели более 1200 мероприятий в России — от региональных мастер-классов до международных конгрессов.

**■ Какие технологии в пластической хирургии кажутся вам наиболее заметными и важными? И какой видите роль компании в их продвижении в России?**

Наша компания не просто занимается продажами, мы заинтересованы в перспективных направлениях. У меня обширные связи в индустрии во всем мире, и о том, что появилась инновационная технология, я узнаю задолго до ее выхода в «широкий прокат».

В нахождении прогрессивных методик огромное значение имеет интуиция бизнесмена. Иногда нужно поверить во что-то новое и вложить усилия. Например, мы первыми привезли в Россию челюстно-лицевые имплантаты, изготовленные из пористого материала, позволяющего сосудам прорасти сквозь него, благодаря чему через год имплантат становится частью скелета. Такие изделия используются и для эстетической хирургии, и для восстановления после аварий и онкологических удалений.

Многие мне говорили, что реконструктивная хирургия «не пойдут», но именно это направление оказалось одним из самых быстро развивающихся в медицине.

**■ На этот год приходится юбилейная дата — 30-летие вашей профессиональной деятельности. Можете ли обозначить самые главные итоги и те вызовы, с которыми столкнулся ваш бизнес сегодня?**

Благодаря нашей общей работе Россия максимально приблизилась к мировому уровню в сфере пластической хирургии. Сегодня у нас сформирован уникальный продуктовый портфель, способный удовлетворить любого специалиста в области эстетической медицины.

Я бы отметила, что «КЛОВЕРМЕД» способствовал и тому, что за последние 20 лет пластическая хирургия из элитарной сферы превратилась в более доступную. На рынке открылось много хорошо оборудованных клиник, применяющих самые современные технологии, в них работает намного больше хорошо обученных и компетентных хирургов.

Наш самый главный вызов в ближайшие годы — продолжать развиваться, внедрять инновационные медицинские технологии, повышать уровень российских специалистов с привлечением мировых экспертов. Благодаря крепким связям в международной индустрии мы находим новых поставщиков. Ведь, несмотря на сложности в экономической повестке, мировое медицинское сообщество по-прежнему готово делиться с нами знаниями. Наука способна раздвигать границы, а выигрывать от этого должны наши пациенты.



Forbes



В нашем telegram-канале

**Всё о бизнесе, карьере,  
финансах, экономике  
и стиле жизни**



Сканируйте QR-код чтобы открыть  
Telegram-канал Forbes Russia

16+

РЕКЛАМА

# 20

## крупнейших медицинских компаний

Над рейтингом  
работали:  
Игорь Попов (редактор),  
Андрей Злобин

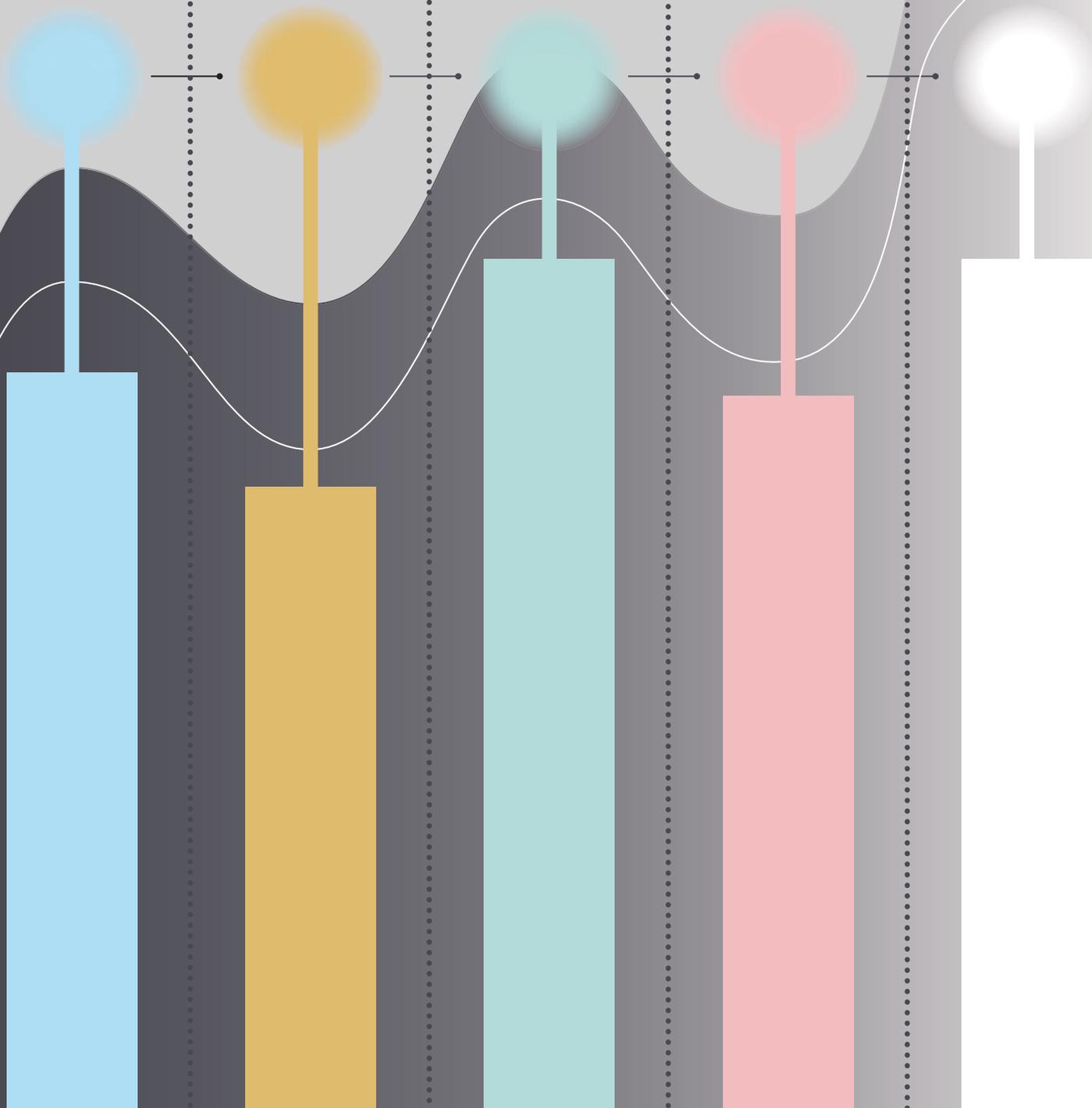
# 1

# 2

# 3

# 4

# ?



# КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ



1

**Р**ынок платных медицинских услуг в России, по данным «РБК Исследования рынков», в 2021 году составил 1,1 млрд рублей, по сравнению с предыдущим годом он вырос всего на 1%. У лидеров коммерческой медицины этот показатель гораздо выше. Двадцать крупнейших медицинских компаний суммарно заработали за год почти 190 млрд рублей — на 22,4% больше, чем годом ранее. Возглавляет список компания «Медси» с 30,1 млрд рублей выручки, на втором месте — Европейский медицинский центр (25,2 млрд рублей), замыкает тройку компаний «Мать и дитя» Марка Курцера (25,2 млрд рублей).

2021 год все компании рейтинга отработали с позитивной динамикой. Лучшие показатели роста продемонстрировала сеть медицинских клиник «Екатерининская» из Краснодара, увеличившая выручку на 63%. Год назад «Екатерининская» занимала 13-е место, в новом рейтинге она поднялась на седьмое. На втором месте по динамике еще одна региональная компания — кировский медицинский центр «Лайт», созданный в 2004 году. Выручка «Лайта» за год составила 3,5 млрд рублей, что на 62% больше, чем годом ранее. Во многом это произошло благодаря пандемии. Принадлежащая компании Централизованная клиничко-диагностическая лаборатория в 2021 году выполнила 1 млн исследований на коронавирус, заработав на этом 550 млн рублей. С 12-го на 8-е место переместилась сеть клиник «Скандинавия» и «Скандинавия АВА-ПЕТЕР», принадлежащая миллиардеру Алексею Мордашову. В рейтинге прошлого года она показала рост выручки лишь на 0,2%, в этот раз — на 38,3%.

Самая высокая стоимость первичного приема терапевта в 2021 году, как и годом ранее, была в Европейском медицинском центре — более 13 000 рублей (€167), самая низкая — в «Лайте» (920 рублей). По данным опроса, проведенного в апреле-мае 2022 года компанией «Ингосстрах» и Финансовым университетом при Правительстве Российской Федерации среди жителей 37 городов, россияне оценивают свои расходы на платные медицинские услуги в 4500 рублей на человека в год. Чаще всего оплачиваются анализы и исследования (65% опрошенных), стоматология (29%), консультации невролога (16%) и гинеколога

(11%). Опрос показал, что более 50% россиян пользуются платными услугами в коммерческих и государственных клиниках.

Очевидно, что в 2022 году клиентов у частной медицины поубавится. По данным сервиса сквозной аналитики Calltouch, в феврале 2022 года количество россиян, воспользовавшихся платными услугами, сократилось на 10%. В марте, в сравнении с мартом 2021 года, количество обращений в коммерческие клиники снизилось уже на 36%. В июне 2022 года сервис приема онлайн-платежей CloudPayments отметил снижение трат на платные медицинские услуги на 52%. А по данным исследовательского холдинга «Ромир», доля трат российских граждан на лекарства во втором квартале по сравнению с первым кварталом 2022 года сократилась на 22%.

Люди стали экономить и на лечении, и на лекарствах. Но резервов по привлечению новых клиентов у платной медицины еще много. По данным опроса «Росгосстраха», всего 11% россиян регулярно наблюдаются у врача, 20% посещают медучреждения только при сильной боли, а 54% опрошенных гуглят свои симптомы и ищут в интернете способы лечения своей болезни. Авторы исследования считают, что привычка самостоятельно ставить диагноз с помощью интернета и редкое посещение медицинских учреждений россиянами могут быть связаны с нехваткой времени ходить в поликлинику, боязнью посещать врачей и надеждой на наш русский авось. Что этому противопоставить? Цифровизацию. В 2020 году в России было проведено 156 000 приемов посредством телемедицины, в 2021 году этот показатель вырос до 313 000. При этом, по данным аналитического агентства SDI, среди 98 ведущих коммерческих клиник только у 58% доступна услуга онлайн-консультирования пациента, запись на прием без предварительной связи с сотрудниками есть в 54% клиник, мобильное приложение имеется у 38%. Сейчас уровень цифровой зрелости в медицине соответствует уровню банков десятилетней давности, отмечает в отчете Алексей Романов, управляющий партнер SDI. И прогнозирует, что, возможно, через пять лет для получения медицинской помощи люди перестанут физически посещать клиники, как они перестали ходить в банковские отделения.



1

ВЫРУЧКА  
В 2021 ГОДУ,  
МЛРД РУБ.

ВЫРУЧКА  
В 2020 ГОДУ,  
МЛРД РУБ.

ИЗМЕНЕНИЕ,  
%

КОЛИЧЕСТВО  
КЛИНИК

КОЛИЧЕСТВО  
ПАЦИЕНТОВ



2

ИСТОЧНИК

ИСТОЧНИК

ГОД  
ОСНОВАНИЯ

СТОИМОСТЬ  
ПЕРВИЧНОГО  
ПРИЕМА  
ТЕРАПЕВТА,  
РУБ.

РЕГИОН

№	Наименование	Выручка в 2021 году, млрд руб.	Источник	Выручка в 2020 году, млрд руб.	Источник	Изменение, %	Год основания	Количество клиник	Стоимость первичного приема терапевта, руб.	Количество пациентов	Регион
1	Медси	30,09	МСФО	25,04	Компания	20,17	1996	117	2250	1 100 000	Москва
2	Европейский медицинский центр	25,23	Компания	21,4	Компания	17,90	1989	9	€167	114 248	Москва
3	Мать и дитя	25,22	МСФО	19,13	МСФО	31,83	2006	50	5800	500 000	Москва
4	СМ-Клиника	15,7	Компания	12,5	Компания	25,60	2002	25	2100	694 977	Москва
5	МедИнвестГрупп	13,46	РСБУ	12,3	Компания	9,43	2017	99	6900	н. д.	Москва
6	Медицинский институт им. Березина Сергея (МИБС)	9,61	Компания	8,45	Компания	13,73	2003	79	2100	1 485 000	Санкт-Петербург
7	Екатерининская	7,01	Компания	4,3	Компания	63,02	2007	10	1500	568 138	Краснодар
8	Скандинавия и Скандинавия АВА-ПЕТЕР	6,86	Компания	4,96	МСФО	38,27	1996	18	3750	266 339	Санкт-Петербург
9	MedSwiss	6,68	МСФО	5,25	МСФО	27,24	2002	16	2600	240 000	Москва
10	Эксперт	6,44	Компания	5,1	МСФО	26,27	2006	63	1000	2 011 529	Липецк
11	ММЦ (ранее Согаз Медицина)	6,12	РСБУ	5,62	Компания	8,90	2010	7	1430	н. д.	Санкт-Петербург
12	Медицина	5,34	Компания	4,96	Компания	7,62	1990	2	8330	65546	Москва
13	Семейная	5,1	Компания	3,95	Компания	29,11	1998	23	2250	209 614	Москва
14	Семейный доктор	4,64	МСФО	3,57	Компания	29,97	2001	16	2100	669 351	Москва
15	Медскан	4,3	Компания	4,1	Компания	4,88	2013	37	3500	453 603	Москва
16	Будь здоров	3,94	Компания	3,33	РСБУ	18,32	2005	10	2205	218 762	Москва
17	Новая больница	3,67	РСБУ	3,62	МСФО	1,38	2000	1	1800	н. д.	Екатеринбург
18	Лайт	3,49	РСБУ	2,16	Компания	61,57	2004	18	920	н. д.	Киров
19	УГМК-здоровье	3,37	Компания	2,55	Компания	32,16	2009	1	2000	249 638	Екатеринбург
20	Медицинский центр XXI век	3,01	Компания	2,38	Компания	26,47	1999	19	1950	295 370	Санкт-Петербург

# ТОП-20 КРУПНЕЙШИХ МЕДИЦИНСКИХ КОМПАНИЙ РОССИИ



## 1 | МЕДСИ ▼ Москва

117 → 30,09 → 2250 → 1 100 000

В 1957 году, накануне Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве открылась поликлиника №6 по обслуживанию иностранцев. В 1996-м она была реорганизована в ЗАО «Медси» для сотрудников АФК «Система» миллиардера Владимира Евтушенкова. В 2002 году, при мэре Юрии Лужкове, правительство Москвы передало «Системе» здание поликлиники на Большой Пироговской, где после реконструкции начался прием пациентов на коммерческой основе. В начале 2022 года «Медси» приобрела у Национальной медицинской сети клиники «Диалайн» в Волгограде и «Промедицина» в Уфе. В первом полугодии 2022-го количество посещений выросло на 25%, до 6,9 млн, выручка — на 18,3%, до 17,3 млрд рублей. За первые шесть месяцев 2022 года были открыты 10 новых медучреждений сети (в Москве, Красногорске, Перми и Нижневартовске).

## 3 | МАТЬ И ДИТЯ ▼ Москва

50 → 25,22 → 5800 → 500 000

Первый частный роддом акушер-гинеколог Марк Курцер открыл в 2006 году, шесть лет спустя «Мать и дитя» провела IPO в Лондоне. Сейчас глобальные депозитарные расписки компании торгуются на LSE и Мосбирже. В первом полугодии 2022 года выручка компании выросла на 1,3%, до 12,2 млрд рублей.

Сегодня в состав компании входят 10 многопрофильных госпиталей и 40 амбулаторных клиник. В них за шесть месяцев 2022 года было принято 4109 родов, проведено 8223 цикла ЭКО. Количество амбулаторных посещений снизилось на 2,1%, до 878 458.

Осенью 2022 года цена контракта «Ведение родов» составляла от 199 000 до 1,37 млн рублей. Цена программы ЭКО в госпитале «Лапино» равнялась 189 045 рублям.

## 2 | ЕВРОПЕЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ▼ Москва

9 → 25,23 → €167 → 114 248

Несколько кабинетов для оказания медицинской помощи иностранцам начали работать в 1989 году при участии французской Euror Assistance, в 2001 году открылась многопрофильная клиника в Спиридоньевском переулке. Пять лет спустя компанию купила «Аптечная сеть 36,6», в 2008-м она продала ее за \$110 млн бывшему владельцу компании «Нидан» во главе с Игорем Шиловым. В 2012 году собственником блокирующего пакета стал Baring Vostok, продавший в 2020 году 27,78% EMC холдингу «МедИнвестГрупп» миллиардера Виктора Харитонина. В июле 2021 года EMC вышла на биржу и была оценена в \$1,1 млрд. В ходе IPO стало известно, что в число совладельцев входит INS Holdings Игоря Шилова (71,2%), Hiolot Holdings Limited Егора Кулькова (20,8%) и Greenleas International Holdings Романа Абрамовича (6,9%). В первом полугодии 2022 года средний чек амбулаторного приема в EMC вырос до €300, количество визитов в поликлиники сети увеличилось на 19,5%, до 238 258.

## 4 | СМ-КЛИНИКА ▼ Москва

25 → 15,7 → 2100 → 694 977

Первая клиника холдинга появилась в 2002 году на улице Космонавта Волкова в столице. Сегодня в клиниках сети в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге, Рязани и Иванове работают более 3000 врачей 45 разных специальностей. Более 200 оперирующих специалистов проводят ежегодно около 50 000 хирургических операций. Почти 90% специалистов трудятся только в сети «СМ-Клиника», не совмещая работу в других медицинских организациях.

Сеть имеет лаборатории, позволяющие делать более 3500 анализов, терапевтический и хирургический стационары на 325 коек, центры репродуктивного здоровья, глазной, сердечно-сосудистой и ринохирургии, онкологии и андрологии, травматологии, ортопедии, гепатологии, бариатрии.

Количество пациентов сети в 2022 году приблизилось к 700 000, средний чек полученной услуги составил 5675 рублей.



3



6



8



4



7



5

## 5 МЕДИНВЕСТГРУПП ▼ Москва

99 → 13,46 → 6900 → н. д.

Компания, основанная в 2017 году, инвестирует в ядерную медицину, клинические исследования, многопрофильные клиники, крупные лабораторные комплексы в Москве и в регионах России. В ее состав входит сеть больниц «К+31» и «Клиники Лядова», сеть ядерной медицины «ПЭТ-Технолоджи», клиничко-диагностические центры «МЕД Технолоджи», медицинские лаборатории Labquest. В 2022 году общая сумма активных инвестиций в проекты составила 160 млрд рублей. С начала года были открыты центры лучевой терапии в Омске, Стерлитамаке, Ростове-на-Дону, Новосибирске.

«МедИнвестГрупп» входит в единую с «Фармстандартом» группу компаний миллиардера Виктора Харитонина. В 2020 году группа выкупила долю фонда Baring Vostok (27,7%) в сети частных клиник «Европейский медицинский центр» (ЕМС). Эксперты оценили сумму сделки в 20 млрд рублей. В июле 2021-го ЕМС провела IPO.

## 6 МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ (МИБС)

▼ Санкт-Петербург

79 → 9,61 → 2100 → 1 485 000

В 2003 году врач Сергей Березин и бизнесмен Аркадий Столпнер, владевший клиникой китайской медицины, открыли в Санкт-Петербурге первое в стране частное отделение МРТ. Сегодня в состав МИБС входят 79 диагностических центров в 63 городах России и Армении, в том числе Центры ядерной медицины в Санкт-Петербурге, Новосибирске и Барнауле. Из этих центров 45 работают в системе ОМС. Осенью 2021 года в структуре онкологической клиники МИБС начала работать собственная лаборатория молекулярно-генетических исследований. По данным компании, каждое седьмое МРТ-исследование в России проводится в ее клиниках.

## 7 ЕКАТЕРИНИНСКАЯ ▼ Краснодар

10 → 7,01 → 1500 → 568 138

История компании началась в феврале 2007 года с открытия первой клиники в Краснодаре. Сейчас в сети работают 737 специалистов, в ее клиниках можно пройти около 2000 различных обследований, в том числе МРТ, УЗИ и компьютерную томографию. У компании круглосуточно работают травмопункт и три подстанции скорой помощи.

В октябре 2019 года сеть открыла первый частный роддом в Краснодарском крае, вложив в него 1,2 млрд рублей. В конце августа 2022-го в нем родился 3000-й ребенок. Весной 2022 года сеть приобрела контрольный пакет в Краснодарской бальнеолечебнице, в ее развитие планируется вложить 1,2 млрд рублей.

## 8 СКАНДИНАВИЯ И СКАНДИНАВИЯ АВА-ПЕТЕР ▼ Санкт-Петербург

18 → 6,86 → 3750 → 266 339

Сеть многопрофильных клиник «Скандинавия» и клиник «Скандинавия АВА-ПЕТЕР», занимающихся лечением бесплодия, работает в России с 1996 года. С 2018-го владельцем 100% сети является «Севергрупп» миллиардера Алексея Мордашова.

Клиники сети в Санкт-Петербурге, Вологде и Казани работают по 85 направлениям. В декабре 2022 года сеть планирует открыть в Санкт-Петербурге новую поликлинику, а летом 2023-го — круглосуточный стационар. Ежегодно сеть обслуживает более 200 000 пациентов. В клиниках сети ежегодно проводится до 7000 циклов ЭКО, из них более 2200 — по полису ОМС.



11

9



10

12



## 9 | MEDSWISS ♥ Москва

16 → 6,68 → 2600 → 240 000

Создание сети медицинских центров MedSwiss было задумано после кризиса 1998 года, в начале 2000-х идея была реализована в СП одноименного швейцарского холдинга и страховой компании «РЕСО-Гарантия». После кризиса 2008 года страховщик вышел из проекта, и сеть была продана менеджменту компании.

Сегодня MedSwiss продолжает обслуживать пациентов, застрахованных по ДМС в компании «РЕСО-Гарантия». Клиентам MedSwiss предлагает разнообразные программы, в том числе «Check-up для мужчин» (61 000 рублей), «Check-up для женщин» (66 000 рублей), «Ведение беременности» (120 000 рублей).

В сеть входят 16 медцентров, четыре из них в формате «у дома» появились в спальных районах Москвы в конце 2021 года.

## 10 | ЭКСПЕРТ ♥ Липецк

63 → 6,44 → 1000 → 2 011 529

Идея создать центр диагностики МРТ появилась в конце 2000-х годов у доктора Андрея Коробова, который работал в другой МРТ-сети — ЛДЦ МИБС Аркадия Столпнера. Инвесторами стали совладельцы липецкого сельскохозяйственного холдинга «Трио» сестры-близнецы Евгения Уваркина и Елена Латышева, которая сейчас возглавляет совет директоров ГК. В июне 2020 года миноритарным владельцем компании стал Газпромбанк, предоставляющий группе инвестиционное и заемное финансирование. Сейчас в состав ГК «Эксперт» входят 46 центров МРТ и КТ-диагностики, 12 многопрофильных клиник и пять госпиталей в 45 городах России. В январе 2022 года компания открыла многопрофильный центр в Твери, инвестиции в него составили 382 млн рублей.

## 11 | МОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР (РАНЕЕ «СОГАЗ МЕДИЦИНА») ♥ Санкт-Петербург

7 → 6,12 → 1430 → н. д.

До июля 2022 года сеть клиник «Согаз Медицина» контролировалась страховой группой «Согаз» (51%). В августе новыми владельцами ГК «Мой медицинский центр», которая управляла сетью, стали топ-менеджеры АО «Номеко». В сентябре был проведен ребрендинг сети, она стала называться ММЦ («Мой медицинский центр»). Смена собственников сети произошла на фоне санкционного давления: в феврале ЕС ввел санкции в отношении АО «Согаз».

Первый медицинский центр сети был открыт в 2010 году в центре Санкт-Петербурга. Пять лет спустя начал работать центр «Согаз Профмедицина» в непосредственной близости от станции метро «Кировский завод». Сегодня в состав ММЦ входят семь клиник, в том числе в Санкт-Петербурге, Колпино, Тобольске, Нижневартовске и Геленджике.

## 12 | МЕДИЦИНА ♥ Москва

2 → 5,34 → 8330 → 65 546

АО «Медицина» начиналось с кооператива скорой помощи «Пульс», который в 1988 году создал заведующий кардиологическим отделением одной из московских больниц Григорий Ройтберг в помещении детского сада в Москве. Тогда клиенты-иностранцы были готовы платить за вызов по \$100. Позднее «Медицина» переехала в новое здание в центре Москвы, вложив в комплекс около \$145 млн. Сегодня это многопрофильный центр, имеющий два лечебных корпуса в центре столицы, и Институт ядерной медицины, открытый в мае 2021 года в Химках. В них работают 420 врачей 66 врачебных специальностей.

# ПЕРВАЯ ЛИНИЯ

HEALTH CARE RESORT

Целостная диагностика  
состояния организма

программа

## ИННОВАЦИОННЫЙ ЧЕК-UP\*

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ НА 360°

Глубокий анализ организма  
на генетическом, молекулярном  
и клеточном уровнях

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЕМ И ВОЗРАСТОМ



Санкт-Петербург, Комарово,  
Приморское шоссе, 502 А  
+7 (812) 317 74 68 | hcoresort.ru

РЕКЛАМА. \*ХЕЛС КЕР РЕЗЕРТ, ПРЕВЕНТ ЭЙДЖ, ЧЕКАП

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



13



15



14

16



### 13 | СЕМЕЙНАЯ ♥ Москва

23 → 5,1 → 2250 → 209 614

Первая небольшая клиника «Семейная» открылась в 1998 году, сейчас сеть состоит из 23 многопрофильных клиник в Москве и в регионах России. В них работают более 780 специалистов. Они оказывают помощь по всем основным направлениям медицины: акушерство и гинекология, терапия, хирургия и педиатрия. В холдинг входят стоматологические клиники «Дента-Эль», а также научно-практический центр хирургии — многопрофильный стационар, оказывающий широкий спектр хирургической помощи, включая пластическую хирургию.

Цена программы по ведению беременности в клиниках сети достигает 138 000 рублей.

### 14 | СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ♥ Москва

16 → 4,64 → 2100 → 669 351

Медицинская сеть «Семейный доктор» выделилась в 2002 году из компании с похожим названием после того, как взгляды учредителей на бизнес разошлись. Сегодня в состав сети входят 15 клиник и многопрофильный клинический госпитальный центр, клинико-диагностическая лаборатория, специализированный детский медицинский центр, а также косметологический и стоматологический центры. В 2008 году инвестором сети стал фонд Baring Vostok, получивший блокирующий пакет акций в 50%. Осенью 2020 года фонд продал свою долю основателям компании. В 2021 году выручка сети выросла на 30%.

### 15 | МЕДСКАН ♥ Москва

37 → 4,3 → 3500 → 453 603

Сеть, специализирующаяся на лучевой диагностике и лечении онкологических заболеваний, создана в 2013 году. Сегодня в ее состав входят 37 диагностических центров и клиник, за 10 лет компания планирует инвестировать в строительство около 70 поликлиник со стационарами 70 млрд рублей. В феврале 2022 года 25,001% в ГК «Медскан» купил «Росатом Хэлскеа» (входит в госкорпорацию «Росатом»). По данным Vademecum, сумма сделки могла составлять 1,7 млрд рублей.

### 16 | БУДЬ ЗДОРОВ ♥ Москва

10 → 3,94 → 2205 → 218 762

Федеральная сеть клиник была создана «Ингосстрахом» в 2005 году для обслуживания клиентов, прикрепленных по программе добровольного медицинского страхования.

Сегодня в состав сети входят 10 клиник (четыре в Москве, по одной в Санкт-Петербурге, Уфе, Краснодаре, Сочи, Казани и Каменске-Уральском). 20 сентября 2022-го состоялось торжественное открытие новой флагманской клиники медицинской сети «Будь здоров». Она принципиально отличается от всех предыдущих: в ее составе будут работать дневной и круглосуточный стационары, операционный блок, зал ЛФК с возможностями реабилитации, велнес-центр и бассейн с морской водой.

Помимо медицинских центров, сеть имеет собственную лабораторию мощностью до 2000 проб в сутки.

# КРАСОТА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ



*Когда-то эстетическая медицина шла в ногу с социальными шаблонами красоты и трендами, пышные губы и экстремальные скулы — яркие свидетели эпохи. Сегодня все становится проще, ведь в бьюти-индустрии новый тренд — естественность. Современный пациент эстетической медицины прошел длинный путь в потреблении и переосмыслении. Изучив все безграничные возможности того, что он может себе позволить, стал ближе всего к ответу на вопрос: кто я и как хочу выглядеть?*

Все чаще нам приходится сталкиваться с более ранним проявлением возрастных изменений. Это провисание кожи, ее истончение, изменение овала лица, отеки. Они связаны с врожденными особенностями строения. В ответ на это растет популярность генетической диагностики кожи для прогноза и оптимального подбора аппаратных и инъекционных методик. «Постепенно это становится стандартом нашего лечения» — отмечает заведующая отделением косметологии «Олимп Клиник» **Ольга Забненкова**.

Общее в современных тенденциях косметологии: женщины и мужчины стремятся выглядеть не просто отдохнувшими, они хотят чувствовать себя здоровыми! У мужчин растет интерес к эстетической косметологии. Так, по словам **Ольги Забненковой**, «женщины хотят выглядеть хорошо для своего возраста, а мужчины хотят выглядеть не просто моложе, а значительно моложе». Врачи знают, как решить эту задачу. Эксперт объясняет: «с помощью аппаратных методик мы можем и восстановить общий тонус, и скорректировать фигуру, также улучшить качество кожи. В том числе у мужчин, например, очень популярна методика по нормализации потоотделения».

В пластической хирургии тенденции тоже претерпевают изменения. Если раньше операции казались чем-то эксклюзивным и недостижимым для большинства, и каждый, кто все-таки мог позволить себе эту роскошь, хотел кричащего результата, сейчас пациенты выбирают естественное преображение.

**Елена Николаева**, пластический хирург «Олимп Клиник» с десятилетним опытом, отмечает, что тренд на натуральность проник во все направления пластической хирургии: при маммопластике предпочтение отдается имплантам, создающим естественную форму груди, а в бьютификации лица абсолютным трендом стали эндоскопические методики.

*«Оставаться собой — беспрогризынный вариант» — уверена пластический хирург Елена Николаева*

Эндоскопия — это набор манипуляций, который врач подбирает индивидуально для гармонизации пропорций лица пациента в любом возрасте. Такая операция не оставляет следов вмешательства на лице и совершенно деликатно стирает недовольный вид и усталость.

Мы становимся внимательнее к организму и его сигналам. Отважность наблюдается даже в уходе за зубами — благодаря высокотехнологичности современной стоматологии, пациенты больше не боятся (или боятся зримо меньше) стоматологического кресла. Врач «Олимп Клиник» **Азамат Абдумавланов** отмечает: «К счастью, сейчас пациенты все больше внимания уделяют гигиене полости рта, можно ли считать это модой? — Не знаю, но надеюсь, что такая тенденция сохранится». Пациенты готовы к высококвалифицированной помощи и соблюдению всех рекомендаций врача, потому что стоматология сегодня — это обязательное сочетание эстетики и функции. Междисциплинарный подход и полноценная диагностика стали трендами направления. По слова стоматолога, природа давно создала натуральную эстетику улыбки, а пациенты сейчас приходят с желанием сохранить или восстановить эту утраченную красоту.

В совокупности с курсом процедур, пациенты корректируют режим питания, собирают паспорта анализов, ищут формулу эффективного ухода за зубами. Эстетическая медицина, как и любая другая отрасль медицины, движется к моделированию и прогнозированию результата, более детальной диагностике и сохранению безопасности каждого этапа лечения. При этом пациенты обходят стороной примитивные социальные стандарты. Они все меньше хотят быть похожими на кого-то и ищут способы быть похожими на лучшую версию себя.

*Элина Боктаева*



17



18



19



20

## 17 | НОВАЯ БОЛЬНИЦА ♥ Екатеринбург

1 → 3,67 → 1800 → н. д.

Многопрофильная клиника создана в 1993 году на базе городской клинической больницы № 33 Екатеринбурга. В 2000 году было зарегистрировано ООО, соучредителями которого выступили врач Вадим Лившиц (52,63% акций) и Департамент по управлению муниципальным имуществом Екатеринбурга (47,37%). Сегодня «Новая больница» располагает амбулаторно-поликлиническим отделением, стационаром на 400 коек, специализированными городскими центрами, в том числе иммунопрофилактики. Ежегодно больница принимает по скорой помощи более 1500 пациентов с инсультами, в ней получает помощь каждый второй пациент с инфарктом миокарда в городе. Клиника является научной площадкой для семи кафедр Уральского государственного медицинского университета.

## 19 | УГМК-ЗДОРОВЬЕ ♥ Екатеринбург

1 → 3,37 → 2000 → 249 638

Идея создания собственной клиники при одном из крупнейших в России производителей меди, цинка и драгоценных металлов, УГМК, оформилась в 2005–2006 годах. Тогда, как объяснял акционер УГМК миллиардер Андрей Козицын, компания договорилась с немцами, чтобы они спроектировали технологическую составляющую клиники. Сегодня в двух корпусах расположен многопрофильный центр площадью 28 000 кв. м, где есть роддом, стационар, центр восстановления после травм и ожогов, детская и взрослая поликлиники, отделение лучевой диагностики, современные лаборатории. В Центре лечения бесплодия доступно проведение ЭКО по полису ОМС, количество квот на программу в 2022 году — 274.

## 18 | ЛАЙТ ♥ Киров

18 → 3,49 → 920 → н. д.

Медицинский центр «Лайт» создан в 2004 году в Кирове. Сейчас в Кировской области работают 17 филиалов компании, еще один — в Перми.

За годы существования сети оказано более 1 млн услуг, выполнено около 30 000 МРТ и КТ-исследований, взято на анализы более 2100 литров крови. В разгар пандемии принадлежащая сети Централизованная клиничко-диагностическая лаборатория (ЦКДЛ) проводила 4500 тестов на коронавирус и антитела в день, в 2021 году лаборатория выполнила около 1 млн исследований на сумму, превышающую 550 млн рублей. Выручка сети в 2021 году выросла на 62%.

## 20 | МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК ♥ Санкт-Петербург

19 → 3,01 → 1950 → 295 370

Медицинский центр основан в 1999 году в Санкт-Петербурге инженером-системотехником Анной Соколовой на деньги, которые она получила, уходя в декрет из страховой компании. Услуги центр оказывал исключительно на дому у пациентов. Первый медицинский кабинет начал работать в середине 2000 года, сегодня в состав сети входят 19 клиник, в которых работают более 2000 человек. Все услуги центр может оказывать на дому, для этого в автопарке имеется более 90 автомобилей. Кроме того, центр оказывает услуги в амбулаториях, на территории предприятий и организаций.

Фб

**Forbes**  
479 тыс. подписчиков

ГЛАВНАЯ ВИДЕО ПЛЕЙЛИСТЫ СООБЩЕСТВО КАНАЛЫ О КАНАЛЕ

**Нефорбсы** ▶ Воспроизвести все

- ПАСУ**: Новые реалии, Black Star без Тимати, «золотая...»  
Forbes • 153 тыс. просмотров  
• 3 дня назад
- АНТОН ДОЛИН**: Дружба с Ургантом, потеря...  
Forbes • 242 тыс. просмотров  
• 11 дней назад
- АНДРЕЙ МОВЧАН**: будущее России и мира. Кризис...  
Forbes • 99 тыс. просмотров  
• 3 недели назад
- ВСЕЛЕННАЯ ФЕДОРА КОНЮХОВА** - мировые...  
Forbes • 133 тыс. просмотров  
• 1 месяц назад
- ИДА ГАЛИЧ** - Роллс-Ройсы, замки, устрицы, гадалки и...  
Forbes • 206 тыс. просмотров  
• 2 месяца назад
- БАЛИ**: Привидения, виллы по цене однушки в...  
Forbes • 478 тыс. просмотров  
• 2 месяца назад

**Forbes Talk** ▶ Воспроизвести все

Ток-шоу с политиками и предпринимателями, инвесторами и лидерами мнений, миллиардерами и топ-менеджерами о новой экономической реальности

- Олег Буклемишев**  
Forbes • 243 тыс. просмотров  
• 6 месяцев назад
- Рубен Варданян**  
Forbes • 79 тыс. просмотров  
• 5 месяцев назад
- Вадим Верещагин**  
Forbes • 12 тыс. просмотров  
• 4 месяца назад
- Алексей Венедиктов**  
Forbes • 475 тыс. просмотров  
• 3 месяца назад
- Дмитрий Чуйко**  
Forbes • 21 тыс. просмотров  
• 3 месяца назад
- Максим Валецкий**  
Forbes • 25 тыс. просмотров  
• 2 месяца назад

**Forbes Woman** ▶ Воспроизвести все

- Чулпан Хаматова** об эффективной помощи...  
Forbes • 44 тыс. просмотров  
• 11 месяцев назад
- Молодость все простит: как женщины строят...**  
Forbes • 51 тыс. просмотров  
• 1 год назад
- ЕКАТЕРИНА ШУЛЬМАН** о митингах, Юлии Навальню...  
Forbes • 379 тыс. просмотров  
• 1 год назад
- Экскурсия по Яндексу** от генерального директора...  
Forbes • 26 тыс. просмотров  
• 1 год назад
- ЮЛИАНА СЛАЩЕВА** о возрождении...  
Forbes • 7,3 тыс. просмотров  
• 1 год назад
- Как женщины спасают свой бизнес и мир вокруг...**  
Forbes • 6,6 тыс. просмотров  
• 1 год назад

## Видео с героями Forbes о бизнесе и не только



Сканируйте QR-код чтобы открыть страницу канала  
Forbes Russia на Youtube

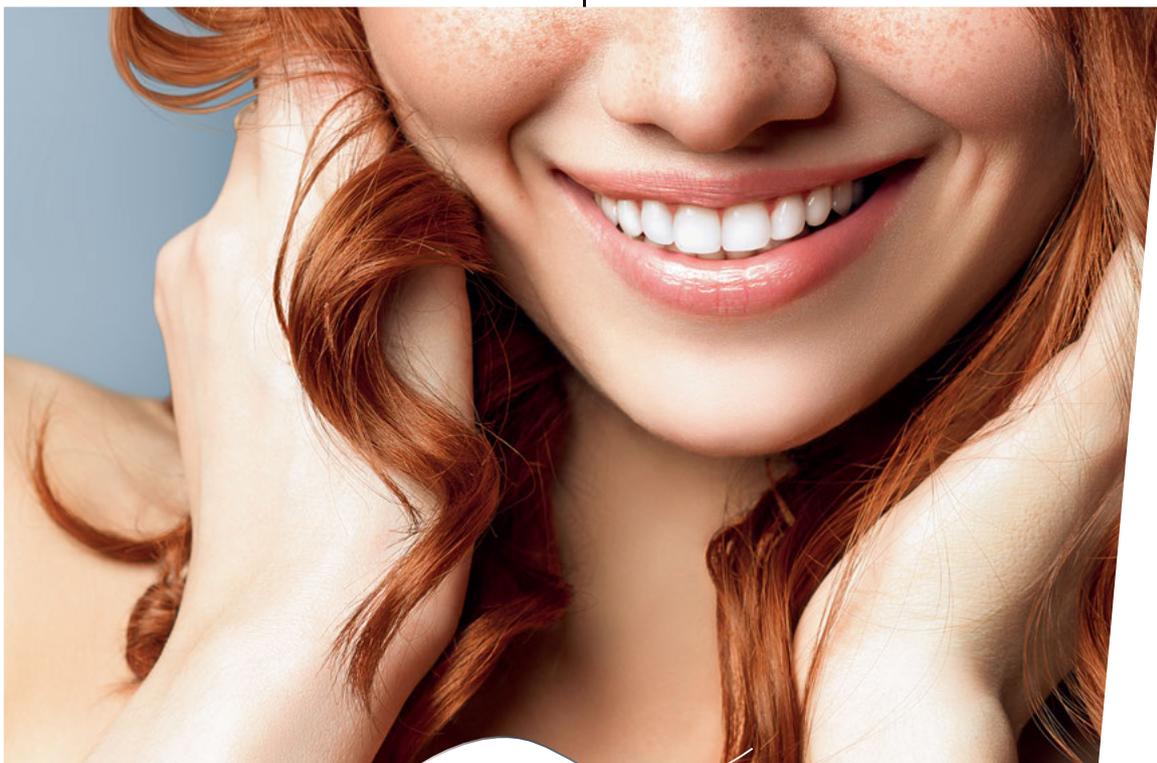
16+

Реклама

# ПРИЧИНА УЛЫБАТЬСЯ

Евдокия Мельник

В стоматологии, как и в любой отрасли, происходит перестройка привычных процессов. Меняется логистика закупок иностранных препаратов, специалисты иначе подходят к лечению пациентов. FBEAUTY ВМЕСТЕ С ВРАЧАМИ-СТОМАТОЛОГАМИ РАЗОБРАЛСЯ, КАК ТРАНСФОРМИРУЕТСЯ ИНДУСТРИЯ «КРАСИВОЙ УЛЫБКИ» И НА КАКИЕ КОНКРЕТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ СЕЙЧАС СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.



**П**ривычный мир меняется с кардинальной скоростью. Сегодня можно купить что угодно, записаться на любую процедуру, а завтра это окажется невозможным. Но, как уверяют эксперты в сфере стоматологии, для пациентов качество услуг остается прежним. Основные трудности клиник в новой реальности связаны с поставками зарубежных препаратов. Изменилось и взаимодействие врачей с иностранными коллегами: теперь это консультации онлайн или обмен опытом в рамках СНГ.

## МАТЕРИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В первую очередь изменилась логистика доставки иностранной продукции, отмечает стоматолог-имплантолог, глава сети стоматологических клиник Queen Nella **Борис Бернацкий**. В начале года были перебои с поставками, вызванные нарушениями в международных перевозках и нестабильной санкционной ситуацией. Сейчас эти трудности решены. «Все необходимое для реализации назначенных процедур

доходит в полном объеме и в положенные сроки. С апреля новые логистические цепочки окончательно сформировались, и затруднений нет», — рассказывает Бернацкий.

Конечно, далеко не вся привычная продукция доступна. Например, прекратила работать с российским рынком американская компания 3M, материалы которой теперь доставляются в Россию через третьи страны. **Юлия Кржижановская**, стоматолог-хирург, имплантолог и главный врач клиники «СМ-Стоматология», выделяет достойные аналоги среди европейских брендов — Kerr, Estelite, с закупкой и доставкой которых проблем сейчас нет. Она отмечает, что в целом изменилась география поставок, иногда бывают перебои. «По крайней мере, с поставкой слепочных масс для получения слепков ротовой полости и зубов. Мы закупаемся чуть больше, делаем небольшой запас», — говорит Кржижановская.

К российскому производителю доверия пока меньше. По словам Кржижановской, в «СМ-Стоматологии» лишь 3% стоматологических материалов, используемых при лечении,



В следующем году клиника авторской стоматологии Queen Nella Clinic, основанная хирургом-имплантологом с мировым именем, будет отмечать свое десятилетие. О том, как развивался медицинский бизнес и какую роль сыграли базовые ценности семьи, рассказывает основатель и главный врач – Борис Сергеевич Бернацкий.

**Расскажите о ключевых решениях, которые помогли клинике Queen Nella стать одним из лидеров в своем сегменте на рынке частной стоматологии?**

Ключевых принципа два. Первое – это, безусловно, высокий уровень сервиса для пациентов, совмещение лучших российских и зарубежный практик, современное инновационное оборудование. Второе – индивидуальный комплексный подход к каждому гостю клиники. Все шаги, которые мы принимали, которые позволяли нам развиваться, продиктованы именно этими принципами.

**Что бы вы назвали своим главным драйвером роста?**

Основных драйверов несколько. В первую очередь, расширение самой клиники. Например, в 2020 году мы открыли еще одно направление – клинику Queen Nella Kids, упор в которой делается на детский и семейный приём. В основу стоматологии для всей семьи легла непередаваемая детская энергия, зазорность, увлечения моих собственных детей. И после успешных двух лет работы отделения, Queen Nella Kids уже успела занять 6-ое место в рейтинге частных детских стоматологических клиник России. Во-вторых, расширение направлений, внедрение новых методов лечения и улучшение сервиса для наших пациентов. Мы продолжаем расширять спектр услуг, в том числе применяем эксклюзивные авторские методики зубной имплантации и костной регенерации. Например, используем методику одномоментной имплантации IDR и мою авторскую методику одномоментной имплантации B2S.

Но, безусловно, важным шагом стало успешное внедрение техники аутотрансплантации (пересадки) зубов в лечении пациентов. Это уникальная хирургическая операция, при которой у пациента берется здоровый зуб из зоны, где он менее функционален (зуб мудрости, сверхкомплектный зуб) и пересаживается в то место, где в нем есть большая необходимость – если требуется удаление (сильно разрушенный зуб, трещина корня и т.д.).

Аутотрансплантация – альтернатива традиционной имплантации. Вместо вживления имплантата вживляется свой же родной зуб. Все вышеперечисленное, безусловно, стало стимулом роста клиники.



**За годы существования ваша клиника сумела пережить несколько кризисов, как вы с ними справлялись?**

Любой кризис скрывает в себе источник силы его преодолеть. С 2013 года менялись внешние факторы. Как и все, мы столкнулись с новыми вызовами. Но, какие бы ограничения ни встречались на пути, неизменным остается философия и ценности, заложенные в саму клинику.

Queen Nella – это семья, которая объединяет команду первоклассных врачей и пациентов. Будучи стоматологом в четвертом поколении, я стремлюсь сохранять атмосферу дома: искренняя забота о каждом, вера в будущее и поддержка во всем. Благодаря такому подходу большинство пациентов приходит в клинику по рекомендациям родных и друзей – и это самая большая награда для меня.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**За последние полгода клиентооборот стоматологических клиник значительно вырос. При этом люди стараются экономить на стоматологических услугах. На первый план выходят клинические услуги. Пациенты в основном обращаются за медицинской помощью при острой боли или приходят на плановые осмотры**

российского производства. Обычно это быстро расходуемые продукты: дезинфицирующие растворы, средства для обработки корневых каналов или препараты для обезжиривания и высушивания твердых тканей зуба.

«Мы постоянно следим за новинками отечественных производителей, проводим их испытание у нас в институте и достойные внедряем в повседневную практику. Но, к сожалению, перечень конкурентоспособных отечественных материалов и оборудования ограничен, и в современных условиях дефицита качественных составляющих для их производства становится еще хуже», — отмечает и стоматолог-ортопед, ортодонт, президент БИЭМ **Константин Ронкин**.

## ТЕРАПИЯ VS ЭСТЕТИКА

Однако индустрия продолжает развиваться. По словам Константина Ронкина, основной драйвер как в России, так и во всем мире, — это комплексный, мультидисциплинарный подход к терапии. «Мы лечим человека в целом, а не отдельные состояния. Поскольку все в организме связано, банальное нарушение прикуса или стертые зубы могут вызывать, например, нарушения дыхания (особенно во время сна), а значит, увеличить риск возникновения инфарктов, инсультов, диабета и других заболеваний. Раньше стоматологи уделяли большое внимание эстетике зубов, улыбки и лица, а также совершенствовали цифровые технологии для успешного эстетического лечения пациентов. Сегодня внимание также уделяется проведению стоматологического лечения, направленного на улучшение здоровья всего организма, предупреждение развития заболеваний общего характера и на сохранение молодости», — объясняет он.

Подобный подход обеспечивает клиникам стабильный интерес пациентов. За последние полгода клиентооборот стоматологических клиник значительно вырос. В период с февраля по май «СМ-Стоматология» наблюдала повышенный спрос на услуги. «Самым высоким месяцем был март — прирост на 49% по сравнению с прошлым годом, в летние месяцы — на 35%. В целом с января по сентябрь мы выросли на 34% по сравнению с прошлым годом. И хотя мы столкнулись в августе с обычным сезонным снижением, прирост все равно составил 22% в сравнении с прошлым годом. По сравнению с предыдущими месяцами спрос упал во взрослой стоматологии, но при этом была

компенсация за счет пациентов детского возраста», — делится наблюдениями Юлия Кржижановская.

При этом люди стараются экономить на стоматологических услугах. Особенно на фоне роста цен. Борис Бернацкий подчеркивает, что в приоритете у пациентов именно лечебные услуги, а не эстетические процедуры. Те пациенты, которые уже проходили лечение на момент всех изменений, стремятся довести его до конца, что правильно как с медицинской точки зрения, так и с финансовой, — сейчас сложно прогнозировать будущее.

На первый план выходят клинические услуги. Пациенты в основном обращаются за медицинской помощью при острой боли или приходят на плановые осмотры. По-прежнему высок спрос на профилактические процедуры, например, на профессиональную гигиену полости рта. Такие меры помогают предотвратить серьезные заболевания зубов и десен, лечение которых может быть более затратным для пациента. «Концентрироваться всегда нужно на вопросах здоровья, оно должно быть в приоритете, затем уже идет эстетика», — напоминает Борис Бернацкий.

## ЦЕНЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

И хотя многие сейчас планируют отложить поход к стоматологу до «лучших времен», специалисты не рекомендуют игнорировать «зубные проблемы». Константин Ронкин из БИЭМ отмечает, что стоматология мало чем отличается от других отраслей нашей жизни и естественный рост цен сложно остановить. Но повышение стоимости стоматологических услуг идет значительно медленнее по сравнению с изменением цен на продукты питания и народного потребления.

Борис Бернацкий рассказывает, что в сети Queen Nella за эти полгода удачно справлялись с изменениями курса рубля и обеспечивали стабильное обслуживание клиентов. «Мы уже сталкивались с увеличением цен у поставщиков на фоне роста курса валют, а затем с их снижением на фоне падения курса. В таких ситуациях ценообразование сильно усложняется, но все клиники стараются держать максимально лояльные цены на свои услуги. В наших клиниках цены остались на прежнем уровне. Как правило, цены при нормализации экономики не снижаются, а компенсируются ростом уровня дохода населения. Это справедливо для всего, не только для сферы медицины», — объясняет он.

# ЧАСТНОЕ ЛИЦО МЕДИЦИНЫ

СПРОС НА УСЛУГИ ЧАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ РАСТЕТ. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ЕГО ДРАЙВЕРАМИ?



**Ирина Нетруненко**, заместитель гендиректора холдинга «СМ-Клиника» по медицине

**З**а последние пять лет портрет пациентов «СМ-Клиника» кардинально не поменялся. Более 40% по-прежнему приходится на возрастную группу от 25 до 44 лет. Это активные, успешные, как правило, семейные люди, которые дорожат своим временем, ценят комфорт и внимательное отношение к себе. При этом женщины демонстрируют более ответственное отношение к своему здоровью, чем мужчины, и обращаются к врачам примерно в полтора раза чаще. Значительную часть (16%) в общем объеме спроса занимают пациенты в возрасте до 17 лет. Именно эта группа наиболее подвержена сезонности: пики посещений в детских клиниках и отделениях приходятся на март-май и август-октябрь. Кстати, отмечается увеличение доли «возрастных» пациентов 55–64, 65+. Это особенно ценно, учитывая традиционно консервативный подход при выборе медицинских учреждений у этой части аудитории.

Подобная заинтересованность ясно обозначает положительную тенденцию в обращении к частной медицине. Так, среднегодовой темп роста количества пациентов «СМ-Клиника» за последние пять лет составил 25%. В 2022 году мы отмечаем повышение спроса на более дорогостоящие медицинские услуги, в частности, на хирургическое лечение. С одной стороны, это связано с желанием пациентов успеть пройти лечение до возможного повышения цен и дефицита расходных материалов. С другой — растущий спрос объясняется верным выбором стратегии развития компании, направленной на внедрение наиболее актуальных методик лечения и поддержание высокого уровня оснащенности клиник.

Мы понимаем, что на выбор пациента в пользу частного медицинского центра влияет совокупность факторов: и персонализированный подход, и скорость предоставления услуг, и высокий уровень сервиса. В крупных медицинских холдингах, как правило, собраны сильные команды врачей. У нас в «СМ-Клиника» около



40% медицинского персонала — доктора и кандидаты наук, научные сотрудники, доценты и профессора, врачи высшей, I и II категорий, заслуженные врачи РФ. Эти люди — наша гордость и наш ценнейший ресурс. Современное высокотехнологичное оборудование экспертного класса — также прерогатива крупных частных медицинских центров. Мы внимательно следим за трендами и регулярно обновляем парк оборудования.

Частная медицина настолько активно развивается, что сейчас сложно представить модель системы здравоохранения в стране без нее. По сути, коммерческие медицинские компании являются драйверами экономического роста. Они развивают медицинскую инфраструктуру, создают новые рабочие места как в лечебных учреждениях, так и в отраслях, связанных с производством и ремонтом оборудования, в фармацевтике. Кроме того, частная медицина вносит весомый вклад в развитие науки и образования. Например, «СМ-Клиника» принимает активное участие в научных разработках, мы сотрудничаем с ведущими медицинскими вузами страны, занимаясь и обучением студентов, и повышением квалификации собственного персонала.

В течение двух лет пандемии коммерческие клиники помогли разгрузить бюджетные учреждения, принимая часть удара на себя. Наши стационары проводили плановые и экстренные операции. Мы продолжали вести пациентов с онкологией, помогали людям с хроническими заболеваниями, с острыми состояниями — в общем, всегда приходили на помощь, когда отложить лечение было невозможно.

Конечно, ситуация сейчас непростая, делать какие-либо прогнозы сложно. Пациенты однозначно будут приходить — люди болеть не перестанут. Возможно, спрос по определенным направлениям будет корректироваться. Вполне ожидаемо, что первичных пациентов станет меньше, а повторных, наоборот, больше. Как бы то ни было, мы продолжим делать свою работу, не снижая планку и обеспечивая достойное качество медицинских услуг.



# ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Евдокия Мельник

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ 40+ — ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ, КОТОРОМУ УДЕЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ ВО ВСЕМ МИРЕ. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ С ЖЕНСКИМ ОРГАНИЗМОМ ПРОИСХОДЯТ ЗАМЕТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ КАК НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ТАК И НА ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ.

**В** зрелом возрасте у женщин появляются первые видимые инволютивные изменения: кожа становится менее эластичной, начинается ее истончение, проявляются достаточно глубокие морщины, в волосах все больше седины. Наряду с внешними изменениями происходят и внутренние. И виной тому снижение половых женских гормонов — эстрогена и прогестерона. У многих в этот период начинается менопауза, организм начинает готовиться к завершению репродуктивного периода жизни.

Первое, на что стоит обратить внимание всем женщинам после 40 лет, по словам медицинского советника сервиса телемедицины для женщин Revomed.ru **Евгении Щербатых**, — это гормональный фон. Слово «эстроген», о котором слышала каждая и который называют гормоном молодости, обозначает целую группу стероидных женских половых гормонов: эстрон, эстриол и эстрадиол. «Дефицит эстрогена может привести к инфаркту миокарда, выпадению матки, хроническим воспалительным заболеваниям урогенитального тракта и сахарному диабету», — предупреждает Щербатых. Эстрогены начинают хуже вырабатываться как раз после сорокалетия.

## ЗА ЧЕМ СЛЕДИТЬ

Чаще всего пациентки после 40 лет — активные и деловые женщины, они осознанно относятся к своему здоровью и хотят сохранить его на долгие годы. В основном они обращаются

к врачам для ежегодных профилактических обследований, но иногда приходят и с проблемами.

Ведущее место в структуре гинекологических заболеваний в мире после 35 лет, по словам **Екатерины Першиной**, врача акушера-гинеколога Клинического госпиталя MD GROUP группы компаний «Мать и дитя», занимают патологии шейки матки и молочных желез. Поэтому очень важно следить за ситуацией. Эксперт отмечает, что наиболее активно сейчас развиваются как раз программы детального обследования для женщин репродуктивного и менопаузального периодов с акцентом на персональные индивидуальные характеристики и жалобы. В том числе проведение генетического тестирования для предупреждения мутации определенных генов, при которой риски рака молочной железы и яичников повышаются.

В среднем снижение функции яичников начинается с 35 лет, а далее происходит медленный переход в менопаузу, которая наступает в 50–52 года, отмечает руководитель отделения акушерства и гинекологии Ильинской больницы **Марина Сонова**. За этим надо тщательно наблюдать. «Этот переходный период является фактором риска развития различных патологических состояний», — подчеркивает Сонова. Она рекомендует отслеживать любые нарушения менструального цикла по длительности, обильности, болезненности. Даже если ничего не беспокоит, то посещать гинеколога стоит один раз в год для рутинного осмотра

с обязательным взятием анализа на цитологию шейки матки, проведением УЗИ малого таза и пальпацией молочных желез. «Согласно клиническим рекомендациям, гинекологи также направляют женщин после 40 лет на маммографию каждые два года. В обычный плановый визит обязательно включаются скрининговые методы обследования для исключения рака шейки матки и рака молочной железы», — подчеркивает Сонова.

По словам врача-маммолога **Маргариты Эрштейн** из Ильинской больницы, большинство жалоб пациенток после 40 лет связано с болезненными ощущениями в молочных железах, связанными с менструальным циклом. «Такая болезненность не является патологией и не требует коррекции, если она не мешает вести обычный образ жизни. Однако, если боль выраженная, локальная или не связана с циклом, она может быть признаком некоторых заболеваний», — рассказывает Эрштейн.

Врач-уролог Ильинской больницы **Екатерина Баранова** отмечает, что у пациенток 40+ встречаются жалобы на инфекции мочевыводящих путей, сексуальные расстройства и слабость мышц тазового дна. Особое внимание, по мнению доктора, стоит обратить на частые обострения цистита — это может быть следствием более серьезных проблем. Эксперт подчеркивает, что не стоит смущаться обращаться к специалисту при недержании. «Акт мочеиспускания претерпевает множество изменений с нашего рождения. Зачастую он зависит от наших привычек, психоэмоционального фона и перенесенных заболеваний», — объясняет Баранова.

Маргарита Эрштейн выделяет еще одну, возможно, не совсем очевидную рекомендацию — посетить дерматолога для составления карты родинок. Об этом не так часто говорят, но рак кожи — второе по встречаемости онкологическое заболевание. Еще одна частая проблема, с которой приходят к дерматологу и эндокринологу, — выпадение волос и ухудшение их качества.

А Екатерина Першина из «Мать и дитя» отмечает, что в связи с увеличивающейся с каждым годом социальной активностью женщин после 40 лет все более востребованы услуги в сфере восстановительного лечения и эстетической гинекологии: «В первом случае речь идет о различных программах физиолечения, основная цель которых — укрепление мышц тазового дна при пролапсе гениталий и недержании мочи, во втором — о пластической и малоинвазивной хирургии на наружных половых органах (лабиопластика, пластика влагалища). А также различных косметических процедурах, например, для улучшения качества половой жизни».

## Стать мамой не поздно

Немалое количество пациенток после 40 лет обращаются к врачам с желанием запланировать беременность или с анамнезом по бесплодию — неудачами ЭКО. По словам **Владислава Корсака**, президента Российской Ассоциации Репродукции Человека, в России ежегодно делают около 150 000 циклов ВРТ, при которых отдельные или все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов проходят вне материнского организма.

За последние три десятилетия область репродуктивной эндокринологии и лечения бесплодия развивалась невероятными темпами. Врачи и ученые разработали новые методы стимуляции яичников для получения яйцеклеток у женщин, которым 10–15 лет назад отказывали в получении собственных яйцеклеток. **Юлия Фетисова**, врач-репродуктолог Клинического госпиталя MD GROUP группы компаний «Мать и дитя», акцентирует внимание на распространенном сейчас генетическом тестировании эмбрионов для исключения тяжелых заболеваний у детей на этапе до зачатия. Сами эмбрионы теперь находятся под круглосуточным фото- и видеонаблюдением, а к их оцен-

## Доверенный врач вовремя подберет надежную контрацепцию, грамотную гормонотерапию и любые другие методы для сохранения радости жизни до глубокой старости

ке, кроме опыта эмбриологов, присоединился искусственный интеллект инкубатора Embryoscope. «Теперь многие ранее бесплодные пары могут самостоятельно зачать, выносить и родить здоровых детей. Большое внимание по-прежнему уделяется сохранению здоровья молодых женщин для того, чтобы в будущем они не столкнулись с длительным лечением бесплодия. В этом отношении наиболее актуальное направление — замораживание и сохранение собственных яйцеклеток», — рассказывает Фетисова.

## Найти время

Менять привычки сложно, но можно. Отслеживание своего здоровья — одна из таких привычек, которую женщинам после 40 лет полезно сформировать. «Здоровый образ жизни имеет огромное значение, и начать его никогда не поздно. Для этого следует обеспечить хотя бы минимальные физические нагрузки. Это может быть утренняя зарядка, физкультура или полноценный спорт. Главное, чтобы тело оставалось в тонусе», — говорит Евгения Щербатых. Минимальная активность, рекомендуемая врачами, — 150 минут ходьбы. Дополнительно необходимо пересмотреть свое питание и спать не менее восьми часов в день. И, конечно, обеспечить коже полноценный уход как с помощью уходовых средств, так и соблюдая питьевой режим, который важен в любом возрасте.

Тренировать стоит не только мышцы тела, но и мышцы тазового дна. Екатерина Баранова из Ильинской больницы подчеркивает, что укрепление мышц очень подходит для профилактики болезней, связанных со слабым состоянием тазового дна. «Забудьте про упражнения Кегеля в домашних условиях. По наблюдениям и опыту, они не приводят к желаемому результату. Реабилитация мышц тазового дна в современном мире проводится с помощью специальной аппаратуры, которая оценивает их функциональное состояние. Врач-урогинеколог подбирает индивидуальные протоколы тренировок, и женщина учится сознательно управлять этими мышцами — такая тренировка называется БОС-терапия», — говорит Баранова.

Екатерина Першина из «Мать и дитя» отмечает, что все популярнее становятся диетология и нутрициология. Современные женщины интересуются здоровым образом жизни и стараются придерживаться правильного питания, соблюдать баланс во всем. Это благотворно влияет не только на здоровье в целом, но и на репродуктивную систему.

Основные советы гинеколога Марины Соновой — следить за весом, измерять объем талии, придерживаясь нормы до 80 см, и вести менструальный календарь с отметками о любых нарушениях. Важно всегда иметь «своего» специалиста. «Доверенный врач вам вовремя подберет при необходимости как методы надежной контрацепции, так и грамотную гормонотерапию. И любые другие методы для сохранения радости жизни до глубокой старости. Нужно помнить, что, даже если есть проблема в области женского здоровья, она решаема сегодня», — говорит Сонова. Гб

# «МЫ БЫСТРО ПЕРЕСТРОИЛИСЬ»

Евдокия Мельник

Основатель экопроекта 4fresh Наталья Козлова в беседе с FBeauty рассказывает, как находит альтернативу пропавшим косметическим средствам, что происходит с бизнесом и почему ей не помогает медитация.



## ■ С какими вызовами вы столкнулись в бизнесе?

Самый большой вызов — смена ассортимента и поиск альтернатив тем брендам, которые уходят. Мы очень быстро перестроились, начали искать российских производителей аналогичных продуктов.

## ■ Как изменился ваш привычный ритм дня?

Последние полгода проходит много брейнштормов. День стал не очень структурированным, что меня не радует. В какой-то момент уже не хватает моральных сил, чтобы с этим справиться. И у меня появилось правило — после 19:00 никаких рабочих тем, больше встреч с любимыми людьми, чтобы обняться и поддержать друг друга. Это важная часть моей жизни, которая останется и после этого сложного периода.

## ■ Сильно ли изменился бьюти-режим?

Для многих девушек ответом на стресс являются сухость кожи, выпадение или ухудшение состояния волос и общая утомляемость. Поэтому уделяю особое внимание именно стимулированию корней волос и поддержке их здоровья. А коже помогаю увлажняющими масками. Во многом мои бьюти-процедуры связаны с питанием и набором БАДов. Я знаю, какие дозировки и формы для меня эффективны, у меня есть свой бренд 4fresh HEALTH. В два раза увеличила дозировку хелата магния, чтобы сохранять дзен. И добавились омега и витамин Е. Мой фокус сейчас именно на иммунитет и поддержание микробиома.

## ■ Какими средствами по уходу вы обычно пользуетесь и есть ли сейчас проблема с их покупкой?

Я пользуюсь исключительно натуральной, органической косметикой. Это специфика моего бизнеса и давно сформировавшийся выбор. До февраля ассортимент натуральной косметики 4fresh состоял примерно на 40% из европейских косметических средств.

Несмотря на то, что я всем сердцем люблю российские бренды, есть сложнозаменимые марки. Например, из России ушел немецкий производитель Annemarie Börlind. Мне сильно не хватает увлажняющего бальзама для губ, их витаминной или гиалуроновой сывороток.

## ■ Смотрите в сторону отечественных брендов?

У меня много отечественных брендов в домашнем уходе, около 70%. Я давно их люблю, поддерживаю, общаюсь с создателями и знаю, что в составе.

У Jurassic Spa есть замечательные средства для восстановления волос от талантливой Наташи Поповой. Также люблю «Мастерскую Олеси Мустаевой» — она специализируется на лечебных продуктах для лица. Ее средство от акне — лучшее, что можно придумать в натуральной косметике для проблемной кожи. У меня есть свой бренд 4fresh BEAUTY — это средства, которые подходят нам, живущим в центральной части России. Есть замечательный белорусский производитель Sativa. Их косметика продается в Европе, Америке и России и сертифицирована по международным стандартам натуральной косметики BDIH и COSMOS.

## ■ Привычный набор косметических процедур изменился?

Участился фейс-массаж. Я стала чаще ездить на процедуры, потому что стресс практически моментально отражается на внешнем виде, так как часто находишься в сжатом состоянии. Так что теперь мы убираем зажимы.

## ■ Помогают ли при тревожном состоянии техники расслабления — дыхание, йога, физические нагрузки?

Мой психотип не предполагает, что я могу пять минут сидеть без движения. Поэтому медитации в классическом виде — нет, но дыхательные практики — да. Это довольно быстрая физическая перезагрузка. Я могу это делать перед важным разговором или когда чувствую, что уровень стресса и эмоции сложно контролировать. Еще в жизни появились танцы. Это дает очень правильные внутренние вибрации, успокаивает и дает выход энергии.

## ■ Стараетесь ли вы ограничивать детей от стресса вокруг?

Старшим сейчас почти восемь лет, а младшей почти четыре года. То есть нельзя сказать, что они погружены в новостную повестку. У меня самой нет паники. Мое счастье, что мы смогли сформировать внутри семьи доверительные отношения и состояние «наш дом — наша крепость»: это место, где нам хорошо, тепло. В моем детстве были кризисы и распадался Советский Союз. Но я не помню, чтобы испытывала какие-то негативные эмоции по этому поводу. В тот момент было мое детство — пусть и у них оно будет.

Fb

Тренды  
российского  
бьюти-рынка —  
2022–2023





## С ИГОЛОЧКИ

Наш ответ французской розовой воде — спрей на основе сока золотой сосны **Siberian Botany**, разработанный «Мастерской Олеси Мустаевой». Для создания новинки использована экологичная технология переработки древесины без применения воды: извлеченная из ствола влага сужает поры, тонизирует, улучшает цвет и качество кожи.

Еще одна приятная новость от компании — розыгрыш целого чемодана косметики. Сделайте заказ на [master-om.com](http://master-om.com) на сумму от 3500 рублей и дождитесь 15 января, когда случайным образом выберут победителя.



СИЯЮЩИЕ УВЛАЖНЯЮЩИЕ РУМЯНА BRIGHTENING CC LIQUID BLUSH ОТ VY TERRY ГОТОВЫ СОЗДАТЬ ЭФФЕКТ ПОЦЕЛОВАННОЙ СОЛНЦЕМ КОЖИ ИЛИ ОСВЕЖИТЬ, КАК ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ ПО МОРОЗЦУ. ФОРМУЛА СО СТВОЛОВЫМИ КЛЕТКАМИ БЕЛОЙ РОЗЫ ПОКАЗАНА НЕ ТОЛЬКО СКУЛАМ, НО И ВЕКАМ И ГУБАМ

## ВНУТРЕННЯЯ ПОЛИТИКА

Благодаря новым биологически активным добавкам, появился реальный шанс пережить зиму в хорошем настроении и с прекрасным цветом лица.

**1. Super Ingredients, Erborian.** Все тайны корейских красавиц в одной капсуле: поддержать молодость и здоровье кожи берутся бамбук, женьшень, красный перец, витамин С и цинк. В веганской формуле нет ни сахара, ни лактозы, ни глютена. Упаковка с пометкой «эко»: коробка из крафт-картона, крышка из злаковой альтернативы пластику.

**2. COLLA GEN Original, «Первый Живой Коллаген».** У флагманского биокомплекса от резидента «Сколково» обновилась формула. К пищевому коллагену добавился природный эластин. Так что если есть задача сделать кожу упругой, волосы блестящими, ногти крепкими, сосуды эластичными, а суставы гибкими, включайте в рацион на три месяца.

**3. Snow Sea KELP, AB1918.** «Этот комплекс из арктических водорослей богат адаптогенами, позволяющими им выживать в ледяной бездне», — сообщают специалисты Архангельского водорослевого комбината. Человеческому организму чудо-вещества помогают оставаться молодым, меньше уставать и лучше сопротивляться вредным воздействиям и стрессу.



## ЕДИНИЦА УСКОРЕНИЯ

В World Class Spa протягивают руку помощи фитнес-энтузиастам и предлагают сеансы на аппарате EMsculpt для скульптурирования мышц. Этот обладатель множества международных премий и наград оказывает одновременное воздействие и на мышечную, и на жировую ткань при помощи высокоинтенсивного сфокусированного электромагнитного поля и вызывает 20 000 произвольных сокращений мышц за полчаса. Спа-терапевты, однако, напоминают, что наилучший и длительный результат EMsculpt обеспечит в сочетании с регулярной самоотдачей в спортзале.

## СИМВОЛ ВЕРЫ

Создатели японской профессиональной косметики **Faith** (от англ. «вера») не просто верят, а убеждены в том, что средства из линии Lamellar Mode способны сделать кожу лица моложе: спасибо многолетним лабораторным тестам. Увлажняющая и отбеливающая маски, эссенция, энергизирующий и противовоспалительный гели и пудра-концентрат работают во всех слоях эпидермиса и стимулируют восстановительные процессы в дерме. Формулы с запатентованными липосомами (нанокапсулами) с «живым» коллагеном, а также гиалуроновой кислотой, эластином, антиоксидантами, пептидами и витамином С, берутся даже за самые сложные случаи: гормональное или фотостарение, гравитационный птоз, акне и восстановление после пластических операций.



## ВИДЯТ НАСКВОЗЬ

«Управление своим здоровьем — ключевой тренд среди лидеров будущего», — считают доктора курорта **«Первая Линия. Health Care Resort»**, разработавшие программу «Инновационный Check-up». Масштабное исследование организма изучает более девяноста медицинских показателей и включает в том числе оценку гормонального и микроэлементного статусов, инструментальную диагностику — УЗИ, эндоскопические исследования, МРТ и КТ и генетическое исследование.

По итогам чекапа формируется стратегия управления здоровьем: изменения в образе жизни, терапевтические процедуры, нутриенты и лекарственные препараты. Чтобы оценить динамику изменений и при необходимости скорректировать план оздоровления, программу рекомендуется проходить ежегодно.

## АКТИВНЫЕ МЕРЫ

Эти мотиваторы убедят кожу быстрее обновиться, восстановиться и помолодеть.

**1.** Увлажняющая защитная эмульсия **Hyal Family Line Face SPF 15, Fidia Farmaceutici S.p.A.** Формула с фармацевтической гиалуроновой кислотой и антиоксидантами берется улучшить состояние любой кожи, независимо от типа и возраста. Но отдельно показана тем, кто хочет скорее восстановиться после инъекционных процедур, пилинга или защитить клетки от излучения смартфонов и прочих устройств.

**2.** Концентрированная омолаживающая эмульсия **Immortelle Precieuse, L'Occitane.** «Иммортель (бессмертник) не увядает даже после того, как был сорван. Благодаря его секрету, эфирному маслу, клетки кожи вырабатывают в шесть раз больше коллагена», — напоминают ученые L'Occitane и пополняют линию Immortelle эмульсией, в которую также добавили экстракт чечевицы и гиалуроновую кислоту.

**3.** Ночная сыворотка **Pigmenbio C-Concentrate, Bioderma.** В январе марка, специализирующаяся на аптечном уходе, представит гамму средств Pigmenbio, которая поможет уменьшать пигментные пятна не только на лице, но и на любых участках тела. В основе этой сыворотки, а также кремов и очищающих средств лежит технология, которая удаляет клетки, наполненные меланином, и ограничивает его выработку в будущем.



# ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА

Анна Саакян

Вы записаны на инъекции или аппаратный лифтинг, а косметолог предлагает для начала сдать кровь, да еще месяц пить цинк или железо? Не спешите возмущаться и требовать процедуру немедленно, вы попали к хорошему врачу.



«**Я** знаю пациентку, которая сделала семь сеансов биоревитализации с нулевым эффектом, — рассказывает **Изабелла Айрапетова**, врач-косметолог, дерматовенеролог «Олимп Клиник». — Но как только прислушалась к нашим советам, сходила к гинекологу и скорректировала гормональные дефициты, связанные с предменопаузой, наконец-то увидела результат». Врач-дерматокосметолог **Алла Богданова** из Клинического института эстетической медицины предупреждает, что из-за нехватки цинка может уменьшаться срок действия ботулотоксина. Ее коллега, **Юлия Шувалова** из клиники инновационной косметологии GEN87, отмечает недостаточную эффективность

ультразвукового лифтинга у веганов и сложности в борьбе с пигментацией при анемии.

Дефицит железа врач определит уже по сероватому оттенку кожи и ломкости волос. О недостатке эстрогена расскажут ранние морщины и чрезмерная сухость кожи, о переизбытке тестостерона — сильно расширенные поры и появление волос на лице у женщин. Снижение коллагена можно определить простым тестом: зажмите пальцами складку кожи и посмотрите, как быстро она разгладится.

Вообще синтез коллагена уменьшается в среднем на 1% в год после 25 лет. Восполнять недостачу помогают правильное питание и БАДы, обеспечивающие нас пептидами и аминокислотами, из которых и формируется самый распространенный в организме

# 1%

На **1%** в год уменьшается в среднем синтез коллагена после 25 лет. Восполнять недостачу помогают правильное питание и БАДы

белок. Особенно это важно при планировании коллагеностимулирующих процедур: к ним относятся все лазерные, ультразвуковые и радиочастотные. Если в организме нет «строительных материалов», синтезировать новый коллаген ему будет не из чего.

«По опыту могу сказать, что только достаточное количество таких веществ, как железо, медь, цинк, витамины группы В, витамин D, омега-3, может гарантировать прекрасный ответ на аппаратные процедуры, — говорит **Ирина Ломака**, врач-дерматокосметолог «Олимп Клиник». — При их дефиците, особенно серьезном, такие процедуры могут не просто оказаться бессмысленными, но и повысится риск осложнений, удлинится реабилитационный период».

## БЬЮТИ-ЧЕКАП

Единого списка анализов, которого придерживаются все косметологи, не существует, его составляют индивидуально после подробной беседы. «Знаки, которые подает наше тело — отеки, одышка, влажность кожи, повышенная утомляемость, — очень важны. А с помощью анализов крови, генетического теста, аллергических проб врач может подтвердить или опровергнуть свои предположения, — отмечает **Татьяна Глебо**, косметолог «World Class Spa Кунцево». — Особое внимание я советую обратить на инсулинорезистентность. Ее первые признаки — жировые отложения в области талии и внизу живота и гемангиомы».

Минимальный бьюти-чекап, помимо оценки уровня витаминов и микроэлементов, включает показатели общего белка, тиреоидный профиль, ферритин и кортизол. Главный врач клиники «Эстелаб» **Юлия Чеботарева** добавляет к списку ЭЛИ-Висцеро-Тест-24, выявляющий аутоиммунные риски по 24-м показателям.

Если анализы рекомендуют сдавать минимум раз в год, то генетический тест достаточно сделать раз в жизни. Он позволит составить прогноз потенциальных проблем и разработать программы, сводящие генетические риски к минимуму. Тест может быть как полный, после которого выдается генетический паспорт, так и частичный. Так, в клинике «Эстелаб» рекомендуют тест с минимальной бьюти-панелью: он выявляет склонность кожи к дерматитам и воспалительным процессам, потере волос, показывает степень естественной защиты от УФ-лучей, реакцию на «агрессивные» процедуры, а также риски появления растяжек и разрушения костной ткани. Отдельно можно сделать тест MyCollagen, разработанный компанией «Первый Живой Коллаген» и лабораториями MyGenetics: он определяет уровень коллагена и подсказывает, как сохранить прочность сосудов и укрепить суставы и мышцы.

Допустим, анализы показали дефицит тех или иных элементов. Что же, теперь забыть о процедурах? Смотря о каких. Если речь об аппаратных, коллагеностимулирующих, то в идеале сначала лучше заняться коррекцией. «Витамины и микроэлементы можно восполнить достаточно быстро, в среднем за три

месяца. Если не все хорошо с кишечным всасыванием, помогут капельницы, — подсказывает Юлия Чеботарева. — А вот с гормональным статусом все не так просто. В нашей клинике очень популярно совместное консультирование гинеколога-эндокринолога, нутрициолога и дерматолога-косметолога. Однако, чтобы заставить организм снова работать как часы, одними лекарствами не обойдешься. Требуется помощь самого пациента: перестройка образа жизни, режимов питания и сна, подключение спортивных нагрузок. При соблюдении назначений, сделанных на консультации, не только от аппаратов будет толк — улучшится качество жизни».

Хорошая новость в том, что некоторые процедуры можно проводить параллельно. К ним относятся микроинъекции препаратов с аминокислотами, витаминами, микроэлементами и PRP-терапия (введение обогащенной тромбоцитами плазмы пациента).

## ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Отсроченные воспалительные реакции и снижение чувствительности к препаратам врачи наблюдают и у большинства пациентов, перенесших ковид. В первую очередь это касается ботулотоксина — у многих срок его действия сокращается. Также врачи отмечают неожиданные аллергические реакции и отеки после аппаратных воздействий. Пока коронавирус окончательно не побежден, важно следить не только за дефицитами, но и соблюдать определенные правила. «Инъекционные процедуры можно выполнять спустя 21–28 дней после выздоровления и обязательно контролировать уровень цинка. Аппаратные для лица — через 14 дней, для тела — через неделю», — комментирует Татьяна Глебо.

Не менее осторожными стоит быть и тем, кто лечит депрессию. «Американские пластические хирурги провели исследование и пришли к выводу, что к осложнениям во время и после пластики антидепрессанты привести не могут. Однако мой собственный опыт показывает, что у принимающих их пациентов более выраженный отек после аппаратных процедур, — рассказывает Юлия Чеботарева. — Именно поэтому лучше заранее предупредить врача, чтобы он скорректировал параметры аппаратного воздействия».

Хрестоматийное «красота начинается изнутри» сегодня становится мантрой. В большинстве новых косметологических центров ведут прием гастроэнтерологи, гинекологи, эндокринологи. Не случайным, а гарантированным эффект от процедур будет только при комплексном подходе. А прилив энергии и улучшение настроения зачтутся как бонус. ГЪ

**Только достаточное количество таких веществ, как железо, медь, цинк, витамины группы В, витамин D, омега-3, может гарантировать прекрасный ответ на аппаратные процедуры. Если они в дефиците, особенно серьезном, такие процедуры могут не просто оказаться бессмысленными, но и повысить риск осложнений, удлинить реабилитационный период**



# ЩЕДРЫЕ ВЛИВАНИЯ

Наталья Иншакова

КАПЕЛЬНИЦЫ СТАЛИ ТАКОЙ ЖЕ ПРИВЫЧНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ, КАК МАССАЖ: ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ МОЖНО ХОТЬ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ. FBEAUTY РАЗОБРАЛСЯ, НАСКОЛЬКО ЭТО ЭФФЕКТИВНО И БЕЗОПАСНО.

**К**октейли «Машина времени», «Для уставших мамочек», «Суперсила» и «Джетлаг» — это не барная карта, а меню The Drip Bar. Так называется суперпопулярная сеть бьюти-кабинетов от Лос-Анджелеса до Нью-Йорка, где всем страждущим делают внутривенные инъекции нескольких десятков видов. С ударной дозой витамина С — для бодрости, с аминокислотами — спортсменам, с глутатионом — для красоты кожи. По подсчетам экспертов Ruuby, американского сервиса по доставке капельниц на дом, спрос за последний год вырос на 300%. Целевая аудитория самая разная — от выгоревших банкиров до юных тиктокеров, мечтающих о быстрой дозе энергии.

Дрип-бары (от англ. drip — капать) и клиники, предлагающие внутривенные коктейли для здоровья и красоты, сейчас есть во всем мире. Оды IV-терапии (от англ. intravenous — внутривенно) поют звезды: подруги Кендалл Дженнер и Хайли Бибер вместе ходят на детокс-вливания, а Гвинет Пэлтроу не может жить без инъекций аминокислот и антиоксидантов.

В нашей стране витаминные капельницы (особенно на дом) исторически ассоциируются со злоупотреблением алкоголем. Но сейчас все изменилось, и буквально на каждом шагу предлагаются внутривенные коктейли для гладкости кожи и шелковистости волос, в том числе с опцией доставки.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В состав «капельниц красоты» входят всевозможные активные вещества — витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее. Например, в коктейли для восстановления после ковида включают янтарную кислоту (мощный антиоксидант), а для густоты и блеска волос — комплекс минералов: селен, цинк, медь. Попадая напрямую в кровотоки, многие из этих компонентов усваиваются лучше, чем в таблетках. Более того, некоторые капельницы действительно дают мгновенный вау-эффект, достаточно однократного сеанса. «Для того чтобы восполнить дефицит железа путем приема пероральных препаратов, потребуется два месяца, тогда как IV-терапия решает этот вопрос за одно посещение», — объясняет **Ирина Ломака**, врач-косметолог «Олимп Клиник». А **Марина Гайдайчук**, специалист по превентивной и anti-age медицине EMC, уверена, что правильно подобранные капельницы хорошо влияют на обменные процессы, могут улучшать внешний вид и настроение. В EMC в состав внутривенных коктейлей помимо прочего включают ангиопротекторы для укрепления сосудов и нейротропные препараты для мозга и нервной системы.



Особенно популярны «капельницы Золушки» — в их состав входит глутатион, настоящая суперзвезда IV-терапии. Это один из ключевых антиоксидантов, который защищает клетки от повреждения свободными радикалами, улучшает обменные процессы, стимулирует образование лимфоцитов и способствует выработке гемоглобина. В «Олимп Клиник» для усиления эффекта его сочетают с витамином С. «Общее самочувствие улучшается, кожа сияет и светлеет на несколько тонов», — комментирует Ирина Ломака.

**Ольга Болтенкова**, главный врач «Aldo Coppola Жуковка», рекомендует капельницы с озоном. «Они безопасны для большинства пациентов, очень многофункциональны и дают практически мгновенный эффект, — объясняет она. — Организм насыщается кислородом, а это актуально и при стрессе, и при хронической усталости, и просто в плохую погоду для поддержки иммунитета».

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Большинство врачей сходятся в том, что универсальных витаминных коктейлей не существует, а перед IV-терапией необходимо сдать анализы и по их результатам индивидуально подобрать активные вещества. «Нет капельниц, которые бы подходили всем, — уверена Марина Гайдайчук из EMC. — У каждого организма свои особенности, свои запросы и разная переносимость препаратов. Более того, у всех используемых компонентов могут быть противопоказания. Ни один уважающий себя врач, особенно если он видит человека первый раз в жизни, назначать какие-либо препараты точно не будет». Программа минимум — подробная консультация терапевта, сбор анамнеза и биохимия крови. Ольга Болтенкова также рекомендует сдавать расширенный анализ на содержание витаминов в организме и вообще придерживаться интегративного подхода: вписывать капельницы в общую программу лечения и омоложения конкретного клиента. «У многих пациентов, например, высокий уровень собственного глутатиона, — объясняет она. — Зачем тогда его капать? Можно перелить и навредить». А от большой дозировки витамина С внутривенно легко получить нешуточную аллергическую реакцию.

По словам **Екатерины Пащенко**, заведующей отделением косметологии «СМ-Клиники», в состав готовых внутривенных коктейлей часто входят вещества-антагонисты, которые гасят свойства друг друга. Иногда включают просто-таки сомнительные компоненты: например, магнезию для снятия стресса, которая может уронить давление до опасных показателей.

Доставка капельниц на дом у врачей тоже вызывает большие вопросы — из-за сомнений в квалификации специалистов, которые эти капельницы ставят. Екатерина Пащенко напоминает, что IV-терапия — это медицинская процедура, а все ингредиенты — лечебные препараты. Вводить их можно только в клинике под наблюдением врача. «Первую капельницу все-таки лучше всего ставить в специализированном медицинском учреждении под присмотром квалифицированного персонала, — объясняет Ольга Болтенкова. — Там есть аптечка, можно при необходимости провести реанимационные мероприятия. Случаи бывают разные». Именно поэтому качественные дрип-бары и доставки капельниц относятся к безопасности со всей серьезностью. Например, популярный сервис мобильной IV-терапии Noop в обязательном порядке просит у всех клиентов анализы (и предлагает сдать их на дому). А в Magic Drops, дрип-баре на Патриарших прудах, работают терапевты с многолетним опытом. Так что перед тем, как забежать в обед «на глутатион», в любом случае нужно как минимум изучить свою кровь и поговорить с врачом.

ГЪ

**Попадая напрямую в кровоток, многие компоненты усваиваются лучше, чем в таблетках. Более того, некоторые капельницы действительно дают мгновенный вау-эффект, достаточно однократного сеанса**

# ЗАДАЮТ ТОН

Анастасия Сперанская

FBEAUTY НАШЕЛ ПЯТЬ СПОСОБОВ СТЕРЕТЬ СЛЕДЫ СТРЕССА И ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИКИ С ПРЕКРАСНЫМ ЦВЕТОМ ЛИЦА.



## ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ МАССАЖ

● Спа-салон «7 Красок»

Избавиться не только от следов усталости на лице, но и от напряжения в теле помогает балийская методика, которая включает техники акупунктурного и лимфодренажного массажа. За полчаса мастер прорабатывает все лицевые мышцы, отвечающие за мимику, — мягко и безболезненно, что не мешает улучшить кровообращение и ускорить обменные процессы. «Массаж показан всем, кто столкнулся с потерей тургора кожи, тусклым цветом лица, мешками под глазами и отечностью, — рассказывает гранд-мастер «7 Красок» **Сатия**. — После одного сеанса эффект будет заметный, но непродолжительный, поэтому лучше пройти курс. Разовая акция идеальна в качестве подготовки к вечеринке». Для усиления эффекта массаж завершается увлажняющей маской Guinot: обезвоженность — частый попутчик стресса.

## ГИДРОЛИФТИНГ ОТ ДОКТОРА НАТАЛЬИ МИХАЙЛОВОЙ

● Клиника «Реформа»

Инъекционную процедуру, созданную врачом-дерматовенерологом, основателем клиники «Реформа», к. м. н. **Натальей Михайловой**, можно сделать буквально в обеденный перерыв. Преимущество — в отсутствии реабилитации (после введения препарата Hyaluform Deep Booster можно не бояться синяков и бугорков) и быстром видимом результате. Это и мгновенный лифтинг, и длительное глубокое увлажнение, и замедление процессов старения. «Особая техника позволяет создать объем там, где он необходим, и обеспечить дальнейшее равномерное распределение препарата, — объясняет Наталья. — Со временем вокруг него образуются новые волокна коллагена, в результате чего укрепляется связочный аппарат и улучшается тонус кожи». Наслаждаться эффектом можно сразу после процедуры.

## ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ PICOsure

● Клиника «Эстелаб»

Американский пикосекундный лазер Picosure умеет удалять рубцы постакне, пигментные пятна и даже татуировки, но и в деле выравнивания поверхности кожи невероятно хорош. В результате воздействия световой энергии на клетки организм запускает все свои ресурсы по восстановлению и начинает усиленно производить коллаген. «Для дополнительного противоотечного и лифтинг-эффекта мы подключаем фотодинамическую терапию, — рассказывает главный врач клиники «Эстелаб» **Юлия Чеботарева**. — В итоге всего через полчаса кожа начинает буквально светиться изнутри». В процессе воздействия аппарата эпидермис не нагревается и не повреждается (Picosure — холодный лазер), поэтому ощущаются лишь легкие покалывания, а реабилитационного периода и вовсе нет. Максимальный эффект — словно вы наложили фильтр на селфи — наступает через неделю.

## ВАКУУМНЫЙ ГИДРОПИЛИНГ

● Салон «World Class Spa Жуковка»

Аппаратную процедуру Hydrafacial называют «голливудской чисткой»: перед выходом на красную ковровую дорожку ее делают и Кейт Уинслет, и Мэттью Макконахи. Собственно, только чисткой дело не ограничивается. Сначала с помощью специальной одноразовой насадки отшелушивают ороговевшие клетки, затем наносят сыворотку с гликолевой или салициловой кислотой — для избавления от глубоких загрязнений, и вакуумом удаляют комедоны. «Следующий этап — по сути, мезотерапия без инъекций, — объясняет врач-косметолог салона «World Class Spa Жуковка» **Елена Прядкина**. — Коктейли для нее подбираются индивидуально. Если кожа сухая, делаем акцент на увлажнение, при пигментации используем препараты, осветляющие и выравнивающие тон». Кожа после таких манипуляций становится свежей и лучше отражает свет. Но на активное солнце первые три дня лучше не выходить.

## ПИЛИНГ НЕВЕСТЫ

● Клиника «Красивая жизнь»

PQ Age Evolution — пилинг-система родом из Италии, где благодаря мгновенному результату и отсутствию восстановительного периода пользуется особой популярностью перед свадьбой. Помимо трихлоруксусной и койевой кислот и коэнзима Q10, в формулу включены пептиды, антиоксиданты, факторы роста и аминокислоты. «Состав наносят на три — десять минут, а затем смывают, и так до трех раз, — поясняет главный врач клиники «Красивая жизнь» **Наталья Старокожева**. — За одну процедуру можно достичь заметного лифтинга, разглаживания морщин, увлажнения, выравнивания микрорельефа и тона кожи — так называемого эффекта хайлайтера. Эпидермис в процессе не повреждается, поэтому эффект виден сразу. А чтобы его усилить, можно пройти курс». Наносить макияж и отправляться под венец или на елку можно уже через пару часов. Легкое шелушение может появиться только через два дня — и то, если кожа чувствительная. Fb

Чтобы не позволить гормонам стресса повредить коллаген и эластин, добавьте в домашний уход средства с пептидами, антиоксидантами и гиалуроновой кислотой



1

Дневной крем, защищающий от преждевременного старения, с экстрактами водорослей и куркумы **Pro-Collagen Morning Matrix, Elemis**

2

Восстанавливающая ночная сыворотка с 17 растительными экстрактами и гиалуроновой кислотой **Skin Therapy 17 Super Ingredients, Erborian**



3

Сыворотка, замедляющая старение на фоне стресса, с церамидами и растительными экстрактами **Multicomplex Anti-aging, «Она иная»**



8

Лосьон от первых морщин в ампулах с экстрактами семян перуанского дерева и акмеллы **Lift Express, GERnetic**



7

Увлажняющая и омолаживающая эссенция с коллагеном, эластином и гиалуроновой кислотой **Lamellar Mode, Faith**



5

Альгинатная биомаска с полисахаридом ламинарии и комплексами фруктовых кислот и витаминов **«Сияние кожи», Lami Nari, AV1918**

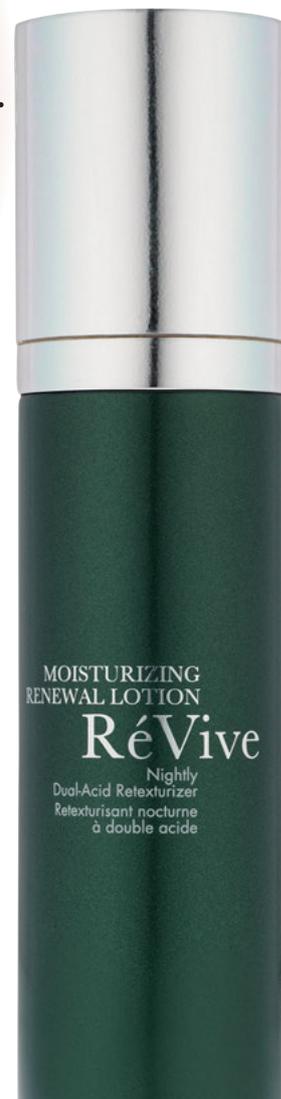
6

Сыворотка, стимулирующая выработку коллагена и эластина, с пятью видами витамина С **C-VIT 5, Sesderma**



4

Увлажняющий и обновляющий лосьон с гликолевой кислотой и антиоксидантами **Moisturizing Renewal Lotion, RéVive**



# КРАСОТА ВНУТРИ

Юлия Варшавская

Основатель и президент компании SESDERMA, доктор медицинских наук и профессор общей дерматологии Габриэль Сerrано Санмигель всю свою жизнь посвятил поиску решений различных проблем кожи. Его 45-летний опыт воплотился в новой линии средств испанской лаборатории. Мы побеседовали с ним о том, как изменились за это время женщины и их потребности, а также о принципах, которые легли в основу новой линии Dr. Serrano.

## ■ Какой была индустрия, когда вы начинали свою карьеру, и как она изменилась?

На рынке тогда не было продуктов, за которые можно было бы поручиться. Даже врачи не знали, какие активные компоненты, консерванты, отдушки есть в составе того или иного продукта. Именно эта ситуация и простимулировала меня создать Sesderma — компанию, где мы производим продукт, качество и эффективность которого гарантируем.

Многое меняется, но есть компоненты, на тот момент инновационные, которые мы продолжаем использовать до сих пор. С тех пор, конечно, арсенал косметологов значительно расширился. Поход в клинику может мгновенно изменить твое лицо. Все очень ускорилося. Но наш главный принцип неизменен: основным критерием благополучия является внутреннее состояние человека, а не быстрое изменение внешности.

## ■ Чего хотели женщины в те времена?

Все женщины красивы, но хотят быть еще более красивыми. В Европе вся косметологическая индустрия стремится подчеркнуть женскую красоту. В нашей лаборатории в Испании мы тоже ориентированы на продукты для женщин, с которыми они чувствовали бы себя лучше.

Продолжительность жизни выросла, люди хотят жить дольше и быть счастливыми. Наша задача — способствовать тому, чтобы женщина в любом возрасте была довольна собой. Внутреннюю гармонию она передает семье, окружающим, и это важно.

Я часто бываю в России. Идея о том, что внутреннее должно дополняться внешним, здесь актуальна, у российских женщин очень богатый внутренний мир. Для них важны душевная составляющая, семья. Я бесконечно восхищаюсь этим.

## ■ Российским женщинам свойственна жертвенность, готовность отказаться от своих желаний и целей ради семьи. Часто им не хватает времени и сил заботиться о себе. Может ли эстетическая медицина помочь обрести уверенность и любовь к себе?

Мой папа, очень мудрый человек, говорил, что сострадательная любовь должна начинаться с себя. Если человек не может относиться с любовью к себе, ему будет сложно любить



окружающих. Конечно, мы можем помочь женщине начать любить себя. Например, она комплексует по поводу своих губ. Мы добавим небольшой объем губам — и она станет счастливее, будет больше себе нравиться. Это может повлиять на ее жизнь, включая отношения с партнером, который почувствует ее большую уверенность в себе. Скоро на русском языке выйдет моя автобиография, где я дал ответ на вопрос, как связана высокая самооценка с тем, что я делаю в своей жизни и работе.

## ■ Sesderma продолжает работу в России. Насколько это сложно в нынешней ситуации и каковы ваши планы по развитию бренда в нашей стране?

Мы здесь почти 25 лет, нас хорошо знают, этот рынок для нас в приоритете, и мы его любим. В нынешних сложных условиях мы в постоянном контакте со всей большой семьей Sesderma и с российской командой. Для нас коммуникация является основным способом решения проблем. Мы по-прежнему поддерживаем контакт с партнерами, которые работают с нашим продуктом и заинтересованы в нем. Поэтому все новинки, которые мы выпускаем, есть и в России.

## ■ Расскажите про новую линию Dr. Serrano, названную в вашу честь. Какие ваши личные профессиональные выводы легли в основу работы над этими продуктами?

Названия трех коллекций этой линии отсылают нас к эффекту продуктов. Мы видим коллекцию LUMINATE — и понимаем, что это лучший выбор для сияния кожи, потому что в этих продуктах содержатся четыре липосомированных производных стабильного витамина С. В средствах коллекции HIDRAMAX — гиалуроновая кислота двух разных молекулярных масс, что обеспечивает двойное увлажняющее действие. REVERTAGE обращает время вспять: в продуктах содержатся компоненты, которые борются с пигментацией, с морщинами и питают кожу, не позволяя ей стареть.

Мы отвечаем за каждый элемент продукта, за каждый ингредиент. И я хочу, чтобы потребители знали, что эти продукты от и до разрабатывает профессиональный дерматолог, исследователь, ученый. Я контролирую все, поэтому эта линия носит мое имя.

FB

# ЗАШЛИ В НАСТРОЙКИ

Новая роскошь — ароматы, облегчающие путь к гармонии с собой. Изгоняют тревогу, поднимают настроение и даже наделяют мистической силой.



1

**Paragon, Initio.**

Уважаемые южноамериканскими шаманами белый шалфей и дерево пало санто призваны избавить от негативной энергии. Бергамот, лаванда и черный перец берутся «успокоить разум»



2

**21, Costume National.**

Чтобы создать чистый, но наделяющий властью аромат, потребовалась 21 нота: от молока и цветов апельсина до шафрана и мускуса



3

**Vision, Morph.**

Растение лица кубеба вьетнамцы называют «эликсиром улыбки» и готовят из него мази с успокаивающим действием. Итальянцы решили добавить собственные секреты: горький апельсин, ветивер и ирис



4

**Wood by Maïssa, Maison Maïssa.**

Освежит и перезагрузит, как выходные на Балтийском море. В ответе за спецэффект — контраст свежести апельсина с мятой и тепла ванили и ладанума



7

**Santal Calling, Ex Nihilo.**

Запах сандала возвышает душу и помогает при медитации. А если добавить к нему ноты горячего молока и ванили, он становится по-парижски шикарным



6

**Private Code, HFC Paris.**

По словам создателей, эликсир из османтуса, вишни и табачных листьев наделяет способностью притягивать удачу и успех

5

**Amberwood, Clive Christian.**

Посвящен сумасшедшей энергетике эпохи ар-деко. Сейчас она тоже не помешает, намекает формула из нескольких видов мускуса, красного дерева и бергамота



# ВАШИХ РУК ДЕЛО



1

Анастасия Сперанская

ВЫБИРАЯ НА ПРАЗДНИК ПЛАТЬЕ БЕЗ РУКАВОВ, УСИЛЬТЕ ТРЕНИРОВКИ И ЗАГЛЯНИТЕ НА ОДНУ ИЗ ЭТИХ ПРОЦЕДУР. УЛЬТРАЗВУК, ИНЪЕКЦИИ И РАДИОВОЛНЫ ВЕРНУТ КОЖЕ ГЛАДКОСТЬ, МЫШЦАМ УПРУГОСТЬ И, ЕСЛИ НУЖНО, УМЕНЬШАТ ОБЪЕМ.

## БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА

### ● Клиника «СМ-Косметология»

Снижение тонуса в зоне от плеча до локтя многих беспокоит уже после тридцати пяти. Уберечь руки от непоэтичного сравнения с крыльями летучей мыши — подтянуть кожу, а заодно уменьшить количество подкожно-жировой клетчатки — обещает аппарат Ultraformer. Высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук активизирует выработку собственного коллагена и запускает процесс сжигания жира. «Поскольку волны доходят до уровня SMAS — тканей, обволакивающих мышцы, процедура не безболезненна, но абсолютно терпима, и переносится легче, чем на лице, — говорит **Ольга Андриянова**, врач-косметолог клиники «СМ-Косметология». — К тому же обычно требуется всего один сеанс — на проработку обеих рук уходит около полутора часов. Чтобы ускорить выведение жира, подключите спорт и правильное питание, а также массаж. А вот от сауны и инъекций в эту область в первые две недели лучше воздержаться».

## ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

### ● Клиника GEN87

Что вы выберете — полежать полчаса в кабинете косметолога или несколько часов позаниматься в тренажерном зале? Непростой выбор предлагают сделать производители аппарата Tesla Former, заставляющего мышцы сокращаться до 20 000 раз за 30 минут. Происходит это за счет энергии сфокусированного высокоинтенсивного электромагнитного поля: в результате сокращений увеличиваются объем и плотность мышечной ткани, а жировых клеток становится меньше.

«Это настоящая имитация упражнений, но при этом вы просто лежите и отдыхаете, — разъясняет **Мария Пермякова**, косметолог-эстетист по телу GEN87. — Добиться красивого рельефа в зоне рук помогает обычное подтягивание на турнике, но это упражнение расходует много энергии, и не каждый сможет его выполнить. Аппарат же эффективно прорабатывает и бицепс, и трицепс. Увидеть заметный эффект можно через 6–8 процедур».

## БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

### ● Клиника Данищука

«Внешняя часть рук подвергается воздействию ультрафиолета, внутренняя — бесконечным растяжениям в результате потери или набора веса. Поэтому инъекции всегда делаются на обеих поверхностях, а не на отдельных участках, — объясняет врач-дерматокосметолог «Клиники Данищука» **Людмила Камелина**. —

Для биоревитализации мы используем два препарата из линии Phitogen — IAL System и IAL System ACP. Первый направлен на увлажнение и антиоксидантное действие, второй — на возвращение тонуса кожи. На тех участках, где она страдает от сухости, например на локтях, дополнительно вводим филлер Bioexpander: гиалуроновая кислота возвращает эластичность. Дискомфорта бояться не нужно: все манипуляции проводятся с анестезией». Результат будет заметен уже после одной процедуры, а на следующую ждут не раньше чем через месяц.

## НАНОФЭТ

### ● Клиника Omny Beauty Clinic

Главный тренд последних лет — использование собственных клеток для омоложения — набирает обороты. Вслед за плазмой крови в ход идет жировая ткань. Чтобы ее извлечь, в Omny Beauty Clinic используют итальянскую систему пробирик Promobarrel. Безболезненно забирая мини-канюлей жир, врач помещает его в центрифугу, где от него отделяются мезенхимальные стромальные клетки. «При введении в кожу они трансформируются в фибробласты, вырабатывающие коллаген, эластин и гиалуроновую кислоту, — напоминает косметолог, владелица клиники **Ирина Шапиро**. — Promobarrel позволяет превратить жир в уникальный препарат, который заметно омолаживает кожу. А для дополнительного эффекта мы сочетаем процедуру с микроигельчатый RF-лифтингом. После такой комбинации руки становятся более рельефными и могут уменьшиться в объеме на пять сантиметров каждая».

## АКУСТИЧЕСКАЯ ВОЛНОВАЯ ТЕРАПИЯ

### ● Спа-клиника «Восточный экспресс»

Изначально ударно-волновую терапию применяли в медицинских целях — например, в ортопедии. Но потом обнаружился побочный эффект: оказалось, звуковые волны помогают похудеть и уменьшить проявления целлюлита. «Методика напоминает глубокий массаж, — объясняет владелица спа-клиники «Восточный экспресс» **Юлия Юханссон**. — Акустические волны воздействуют на проблемную зону, в результате чего стимулируются метаболические процессы, направленные на расщепление жира. Заодно за счет активизации клеточного обмена повышается эластичность кожи. Процедура может не только заменять обычный массаж, но и быть первым этапом — последующая за ним мануальная проработка верхней части рук дает отличный результат». В качестве другого приятного дополнения к терапии рекомендуются водорослевые обертывания — вечная классика в деле борьбы с лишним весом.



С каждым подобным выходом Николь Кидман, Кейт Миддлтон и испанской королевы-консорты Летисии спрос на фитнес-абонементы и курсы лифтинг-процедур резко растёт



1. Скраб для тела с сахаром, протеинами шелка и маслом розы Rose, «Мастерская Олеся Мустаевой». 2. Укрепляющий крем для тела с пробиотиками и гиалуроновой кислотой Probiotic-Tensive Hydro Firming Body Cream, Venn. 3. Увлажняющий и укрепляющий крем для тела с клеточным комплексом Cellular Hydra Firming Body Cream, La Colline. 4. Скраб для тела с сахаром, маслами и витаминами для защиты микробиома кожи Microbiome Body Scrub, Philosophy by Alex Kontier. 5. Подтягивающий и укрепляющий крем для тела с кофеином и экстрактами растений The Perfect Body Cream Slimming & Firming, EviDenS de Beauté. 6. Крем для улучшения тонуса мышц и кожи тела с аминокислотами, полифенолами и липидами Somito, GERnetic

# ОВАЛЬНЫЙ КАБИНЕТ

Мария Атчикова



Перфекционистов, озабоченных подтяжкой нижней трети лица, с каждым годом становится все больше. Руку помощи охотно протягивают и косметологи, и хирурги.

**Н**ижняя треть — это все, что находится ниже носа и захватывает верхнюю часть шеи. Но даже если заботят только «кольца Венеры» (поперечные складки в области шеи), без работы с подбородком не обойтись. Все дело в платизме — мышце, которая идет от груди к нижней челюсти и вплетается в мышцы лица, доходя до уголков губ. Работать напрямую в этой зоне косметологу всегда сложно: любой огрех ботулинотерапии, например, из-за активной мимики губ может дать асимметрию лица. Да и в целом нейротоксин не всегда панацея — глубокие носогубные складки могут появляться как из-за работы мышц, так и из-за смещения жировых пакетов на щеках и слабого тонуса кожи. «Ботокс» и прочие подобные препараты обычно используют непосредственно на шее: кожа здесь тонкая, и снять перенапряжение платизмы будет нелишним. Параллельно ведется работа над качеством и плотностью кожи — помогают биоревитализация и армирование, препараты коллагена и полимолочной кислоты.

Причина провисания овала кроется в SMAS (поверхностной мышечно-апоневротической системе), и на нее проще всего воздействовать ультразвуковыми аппаратами Ulthera System или Ultraformer. Оба сокращают ткани, покрывающие мышцы, и тем самым их подтягивают и запускают синтез нового коллагена. Эффективность машин подтверждена многочисленными испытаниями, но есть нюансы. Веганы, например, часто жалуются на не слишком заметный эффект. Причина — отсутствие в пище животного белка, необходимого для активного образования коллагена.

Еще один способ скорректировать последствия гравитации — инъекции. Врач здесь и художник, и архитектор одновременно: филлеры меняют направление света и теней, создавая мгновенный эффект выравнивания линии подбородка и исправляя «провалы» носогубных складок. «Тренд последнего времени — не наполнять лицо большим объемом филлеров, а расставлять акценты, дозированно корректировать складки и улучшать естественные линии лица, — говорит **Людмила Соболева**, медицинский директор MARTINEX, врач-дерматовенеролог клиники «Реформа». — Инъекционная косметология стала более осознанной, как и все, наверное, в мире. Это касается и техник, которыми работают врачи, и запроса пациентов. Для коррекции нижней трети чаще используют более плотные филлеры, чтобы переместить ткани и восполнить объем в зоне дефицита — например, в подбородке».

«У женщин гравитационный птоз более выражен из-за гормональных перестроек, мужчин эта проблема беспокоит реже, — говорит **Екатерина Васильева**, врач клиники Artleo и создательница инъекционной методики Full Lift, при которой филлер вводится канюлями через минимальное количество проколов. — Кроме того, мужская кожа более отзывчивая и благодарная: обычно меньшее количество препарата дольше держит объем. В среднем эффект контурной коррекции сохраняется от полутора до трех лет. Чуть быстрее препараты гиалуроновой кислоты рассасываются у спортсменок и любительниц бань, но даже в этом случае через полтора года коррекция будет не очень объемной».

Филлеры действительно исправляют даже видимые возрастные изменения, вопрос только в их количестве и качестве кожи. «Стопроцентное противопоказание к инъекционным процедурам — завышенные ожидания пациента, — уверена



Людмила Соболева. — Если врач видит явный избыток тканей, он должен быть честным: с этим справится только хирург».

«За последние несколько лет в сообществе эстетической медицины заметно укрепился институт этики, который дал возможность эффективно взаимодействовать врачам-косметологам и пластическим хирургам, — комментирует **Наталья Воронцова**, пластический хирург «СМ-Клиники». — Вообще спрос на пластику в среднем вырос на 20–30%. Полагаю, этот скачок связан с доступностью информации: теперь пациенты знают, что появились анестезиологические препараты последнего поколения, которые переносятся существенно легче. Кроме того, стала более комфортной реабилитация: появилось множество косметологических процедур, ускоряющих процесс восстановления. Менее травматичные варианты подтяжки нижней трети лица — нити, мезонити и аппаратная косметология — хороши только в том случае, когда возрастные изменения еще не слишком выражены. Для яркого и долгосрочного эффекта подтяжки данной зоны необходим хирургический SMAS-лифтинг».

Еще один немаловажный момент: с точки зрения инвестиций разница между комплексной инъекционной и аппаратной косметологией и хирургией на сегодняшний день не так и велика, хотя пластика будет чуть дороже за счет дополнительных трат на восстановительный период. Но при этом результат операции будет более выраженным и продлится несколько десятилетий. «Не существует аппаратов или инъекционных техник, которые по эффективности могут конкурировать с пластической хирургией в плане коррекции выраженных возрастных изменений лица, — говорит **Илья Алмазов**, к. м. н., пластический хирург «Олимп Клиник». — Работа на шее стала еще более продвинутой: к рассечению и ушиванию платизмы добавилось удаление части подчелюстных слюнных желез, передних частей двубрюшных мышц и жировой прослойки под платизмой. Это помогает сделать угол шеи и подбородка более четким, все манипуляции делают через небольшой разрез под подбородком, и шов остается практически незаметным. Сегодня активно развивается изолированный necklift, который дает хорошие омолаживающие результаты не только для шеи, но и для нижней трети лица в целом при минимальных скрытых разрезах. Есть и мини-facelift, который проводится даже под местной анестезией и длится максимум два часа».

# БУРЯ В СТАКАНЕ

Наталья Иншакова

КОЛЛАГЕНОВЫЕ НАПИТКИ ОБЕЩАЮТ ВЕРНУТЬ КОЖЕ УПРУГОСТЬ В КОРОТКИЕ СРОКИ. КАК РАБОТАЮТ «ШОТЫ КРАСОТЫ» И КОМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМЫ?



«**А** теперь я вам покажу, почему не боюсь фотографироваться утром без макияжа», — пишет Кортни Кардашьян в своем велнес-блоге Poosh и демонстрирует лаконичную черную бутылочку с неким волшебным напитком. В ней — жидкий коллагеновый концентрат The Beauty Chef с витамином С и цинком, которому, как утверждает Кортни, она обязана своим сияющим (даже без хайлайтера!) видом. Оды питьевому коллагену поет не она одна: в любви к ним признавались Дженнифер Энистон, Виктория Бекхэм, Кейт Хадсон. А по данным Google Data, число ежемесячных запросов по ключевому слову collagen drinks в этом году выросло на 35%. В «ТикТоке» по хештегу #collagen больше миллиарда просмотров: блогеры всех возрастов увлеченно пьют коллагеновые шоты, соки, смузи и уверяют, что видят результат.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Небольшой экскурс в биологию: коллаген — это один из главных белков, присутствующий абсолютно во всех тканях нашего организма. Особенно много его в суставах, хрящах, костях, коже. Именно коллаген (наряду с эластином) отвечает за эластичность и упругость тканей. А значит, за молодой вид. Коллаген вырабатывается в организме самостоятельно, но плохая новость в том, что после двадцати пяти лет его производство начинает замедляться. «А после пятидесяти и вовсе сокращается вдвое, — объясняет **Юлия Чеботарева**, главный врач клиники «Эстелаб». — Но возраст не единственный враг коллагена. Недосып, курение, алкоголь, стресс, неправильное питание его разрушение ускоряют».

Получать коллаген извне — разумная идея, и в жидком виде он работает эффективнее, чем в порошке или капсулах. Для создания коллагеновых напитков и шотов используют не цельный, а гидролизированный белок, который усваивается лучше. «Это относительно маленькие цепи аминокислот, которые организм сразу «узнает» и отправляет в нужные места для построения коллагенового каркаса», — комментирует Чеботарева. Польза жидкого коллагена доказана научно: например, в 2018 году в журнале Archives of Dermatological Research были опубликованы результаты исследования, согласно которым спустя восемь недель приема коллагенового напитка кожа действительно становится в семь раз более увлажненной, а ногти — крепкими. А еще жидкий коллаген удобно принимать (не нужно разводить) и легко обогатить кофакторами — ингредиентами, ускоряющими всасывание белка.

## ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Как объясняет **Елена Островская**, эндокринолог, эксперт по превентивной и anti-age медицине ЕМС, анализа, который бы напрямую показывал недостаток коллагена в организме, нет. «Но можно определить аминокислотный состав крови и мочи, — объясняет врач. — Если по результатам не хватает каких-то аминокислот, особенно важных для образования коллагена, мы можем поменять рацион пациента либо прописать ему БАД». Также Островская напоминает, что есть факторы, ухудшающие усвояемость коллагена — можно пить добавки литрами, но помогать они не будут. Это патологии ЖКТ (в первую очередь проблемы с секрецией желудочного сока), высокий уровень гомоцистеина и любовь к простым углеводам. Соединяясь с молекулами коллагена, сахара их «парализуют». Член Российского союза нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии **Анна Макарова** уверена, что при несбалансированном питании надеяться на коллагеновые БАДы особо не стоит. «Если в вашем рационе дефицит белка, организм будет отправлять коллаген не в волосы и ногти, а туда, где он нужен в первую очередь, — в мышцы, хрящи, кости. От приема коллагена состояние кожи может немного улучшиться, но, если не скорректировать питание, после окончания курса результат быстро сойдет на нет».

## КАК ВЫБИРАТЬ?

Обращайте внимание на дозировку коллагена в напитке, оптимальная — 5–10 г в суточной дозе. Источник белка тоже важен: по словам Елены Островской из ЕМС, наш организм лучше всего усваивает коллаген морского происхождения, например, из хрящей и костей рыб. Принимать такие добавки рекомендуют натощак или вечером, через час после еды. Островская советует жидкий коллаген Dr. Ohhira: он содержит 7 г самого белка, а также морской эластин, витамин С, коэнзим Q10 и синбиотик для роста полезной микрофлоры. Высококачественный морской коллаген — основа напитка Oxyone Essence Drink R от Faith.

Он разработан совместно с Научным университетом Окаямы: ученым удалось соединить коллаген высокой концентрации с натуральным трансресвератролом (это мощный антиоксидант) и витаминами.

Нутрициолог Анна Макарова прописывает своим пациентам Collagen Healthy Drink от Enhel, который, помимо коллагена, содержит другие аминокислоты и хондроитин, необходимый для здоровья суставов. В Collagen от Swedish Nutra — ударная доза белка (10 мг) и диоксид кремния, важный микроэлемент для синтеза собственного коллагена.

А напиток от российского бренда Colla Gen обогащен гиалуроновой кислотой — для дополнительной работы над эластичностью и упругостью кожи. «Мы производим коллаген по собственной запатентованной технологии, которая позволяет получать богатый набор полезных веществ, — объясняет **Ольга Горохова**, бренд-эксперт Colla Gen. — В нашем коллагене сохраняются 19 аминокислот, набор макро- и микроэлементов и жирные кислоты. Он работает сразу по нескольким направлениям — стимулирует выработку собственного коллагена, возвращает подвижность суставам, а коже — эластичность, укрепляет сосудистые стенки, волосы и ногти». Для получения питьевого коллагена в жидкой форме гидролизат коллагена (желе) разводят натуральными соками.

С веганами дела обстоят сложнее, большинство добавок с «растительным коллагеном» — маркетинговый ход. Елена Островская объясняет, что в таких БАДах нет полного комплекса незаменимых аминокислот. Анна Макарова рекомендует веганам восполнять недостаток белка соевыми протеиновыми коктейлями и дополнительно принимать витамины для их лучшего усвоения.

**Сергей Леонов**, основатель кулинарной академии «ЗОЖигай», напоминает, что один из лучших источников коллагена для веганов — водоросли. Особенно богата белком дикая арктическая ламинария (она же морская капуста). Ее можно найти, например, у АВ1918, собственного бренда Архангельского водо-рослевого комбината. В суровых северных условиях водоросли накапливают максимум аминокислот и витаминов, необходимых для их усвоения. Ламинарию собирают вручную, как сто лет назад, и сушат на солнце, чтобы сохранить все полезные свойства. Леонов рекомендует заваривать шинкованную морскую капусту кипятком, а затем мариновать — например, с арахисовой пастой, кунжутным маслом и соевым соусом.

## АЛЬТЕРНАТИВЫ

Звезды-биохаkers предпочитают питьевым БАДам костные бульоны. Среди адептов одного из главных велнес-трендов последних лет — Гвинет Пэлтроу и Сальма Хайек. Бульон нужно варить тридцать часов из костей фермерской говядины с добавлением яблочного уксуса (он «достает» из костей коллаген). Или воспользоваться сервисом доставки готовых бульонов — в Москве это, например, ProBulion.

Но Сергей Леонов из «ЗОЖигай» считает (и многие эксперты с ним солидарны), что чудодейственных свойств в костном бульоне нет и его можно элементарно заменить другими блюдами, богатыми коллагеном. Например, старым добрым холодцом, сваренным самостоятельно из жилистых отрубов говядины и куриных субпродуктов, или ухой из голов и хвостов морской рыбы. А на десерт приготовить фруктовое желе. «Это не только источник коллагена, но и эффективный и низкокалорийный десерт, — объясняет Леонов. — Если добавить в него кислые ягоды, в которых много витамина С, получится биохакерский продукт. Ничуть не хуже костного бульона». **FB**



1. Питьевой коллаген с гиалуроновой кислотой для поддержания молодости кожи, волос и ногтей Grape, Colla Gen



2. Биологически активная добавка для красоты кожи с морским коллагеном, селеном и цинком Collagène 10 000, Thalgo



3. Омолаживающий напиток с коллагеном, трансресвератролом, гиалуроновой кислотой и витаминами Oxyone Essence Drink R, Faith



4. Омолаживающее коллагеновое желе со вкусом манго Collagen Healthy Drink, Enhel Beauty

# ЕСЛИ НАДО, УКОЛЮСЬ

Анна Саакян

Внезапную популярность российского ботокса и филлеров аналитики связывают с уходом всемирно известных альтернатив и приятной ценой. При этом сами врачи добавляют проверенную временем эффективность.



«**А** наш ботокс не опасно колоть, может, я дождусь, когда вы нормальный привезете?» — так сегодня начинается каждый второй диалог с косметологом. Который, в свою очередь, напоминает, что Botox — официальное название конкретного (и да, ушедшего из России) американского препарата, ставшее нарицательным, как ксерокс. А также, что наш ботулотоксин не «сварили» в срочном порядке этой весной — в России его делают уже двадцать лет, в соответствии со всеми стандартами. И главное — это вещество очень капризное, требует особых условий транспортировки. Так что, если вы не знаете, как именно его везли, эффект может быть в лучшем случае никакой. Завершается все, как правило, заверениями «не опасно и эффективно».

О других инъекционных российских препаратах отзывы не всегда столь же восторженные, но и среди филлеров и биоревитализантов есть отечественная команда звезд.

## ГДЕ ВЫ БЫЛИ РАНЬШЕ?

Все просто: конечному потребителю эти препараты практически не рекламировались. Да и с врачами наши компании работали не так умело, как западные. Поэтому на них обращали внимание либо самые любознательные, либо те, кто хотел предложить пациентам выгодную цену.

Отечественный ботулотоксин «Релатокс» начали разрабатывать в 2001 году на уфимском предприятии «Иммунопрепарат». Сейчас оно входит в группу компаний «Микроген», одну из крупнейших фармкомпаний России, которая на десяти заводах выпускает более 250 лекарственных средств. «Релатокс» уже двадцать лет используют в неврологии, а в косметологии — с 2014 года. В компании гордятся, что это единственный ботулотоксин, который официально зарегистрирован в России для использования в нижней трети лица и области шеи.

В 2018 году появился второй бренд российского ботулотоксина — и произвел революцию. «Миотокс» создан в Федеральном научном центре исследований и разработки иммунобиологических препаратов имени М. П. Чумакова РАН — именно там производят вакцины от полиомиелита, желтой лихорадки и других болезней. Здесь есть полный цикл производства: от культивирования штамма бактерий *Clostridium botulinum* A98 до стабилизации белкового комплекса, и все в одном месте.

Но главное — эксперты Центра первые и пока единственные в мире, кто смог добиться жидкой формы препарата. Все остальные ботулотоксины продаются в виде порошка, врач разводит их непосредственно перед инъекциями. «А это риски снижения эффективности и погрешности при введении», — рассказывает **Ольга Забненкова**, врач-косметолог, дерматолог, к. м. н., заведующая отделением косметологии «Олимп Клиник». Ее коллега, врач-косметолог **Яна Борисенко**, проверившая действие «Миотокса» на себе и своих пациентах, отмечает минимальные болезненные ощущения при его введении и длительный эффект.

## СВОИ СРЕДИ ЧУЖИХ

История российских препаратов для мезотерапии, биоревитализации и филлеров тоже началась не вчера. Первые инъекционные препараты для эстетической медицины и профессиональные пилинги врачи-ученые из MARTINEX создали еще в начале 2000-х. Произвели их в Бразилии в тандеме с ведущими местными специалистами — тогда эта страна была одной из ведущих в области косметологии и пластической хирургии. Потом появились собственный научный центр по изуче-

нию гиалуроновой кислоты и два научно-производственных предприятия — в подмосковной Черноголовке и швейцарском технополисе Ивердон-ле-Бен. А в 2010 году MARTINEX зарегистрировала в России мезотерапию как медицинскую технологию. Также благодаря компании в эстетической медицине появился термин «биорепарация», а технология, лежавшая в основе первых в мире биорепарантов бренда Hyalurepair, получила золотую медаль ЮНЕСКО «За вклад в развитие нанонауки и нанотехнологий».

«Мы создаем препараты, в которых есть ноу-хау, инновация, потому что действительно много знаем о процессах старения и о том, как на них могут воздействовать биологически активные вещества, — рассказывает **Наталья Михайлова**, к. м. н., научный руководитель MARTINEX. — Первые филлеры Hyaluform мы запустили в производство в 2007 году, а буквально год назад получили CE-сертификат соответствия, позволяющий экспортировать их в Европу. В основе филлеров высокомолекулярная гиалуроновая кислота фармакопейного качества высокой степени очистки. Она создана по нашей запатентованной технологии, позволившей сделать процедуру максимально безболезненной. Кстати, в мире в принципе мало производителей «чистой» и «правильной» гиалуроновой кислоты, которая удовлетворяет требованиям anti-age-воздействия на кожу. Чтобы их пересчитать, хватит пальцев одной руки».

Про российские корни многих препаратов не догадывались даже некоторые врачи. В списке их любимцев, помимо Hyaluform, — Novacutan, Revi, Repart, Amalain, Viscoline. Биоревитализанты Revi появились в 2018 году и набрали популярность благодаря трегалозе — этот дисахарид природного происхождения обладает противовоспалительным, антигистаминным и дренажным эффектом.

## ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Отеки после введения гиалуроновой кислоты, особенно у обладательниц тонкой кожи, заставили косметологов всего мира вновь обратиться к препаратам на основе животного коллагена. Хирурги, стоматологи и косметологи еще в нулевые применяли Collost — российский препарат на основе коллагенового белка из дермы рогатого скота — для уменьшения рубцов, шрамов, восстановления дефектов мягких и костных тканей, заполнения морщин. С тех пор технологии очистки и обработки совершенствовалась, и теперь у Collost огромный список показаний в косметологии.

Более того, многие врачи считают его одним из лучших препаратов для повышения эластичности кожи, коррекции стрий и атрофии. Так, Collost Micro создан на основе немецкой и итальянской технологий микроструктурирования коллагена и позволяет сделать плотнее даже истонченную кожу и кожу век. «А еще избежать эффекта overfilling — так называют перекачанные лица, переполненные гелями. Коже для плотности нужны белки. Да, при введении препаратов с коллагеном чуть выше риск аллергических реакций, но встречаются они крайне редко», — отмечает Ольга Забненкова. Кроме Collost Micro, популярность набирает и «Сферогель» (коллаген для него получают из куриной склеры) — он особенно хорош, если нужно убрать следы постакне или скорректировать шрамы.

Специалисты напоминают: любой препарат — отечественный или зарубежный — должен иметь государственное регистрационное удостоверение, сертификаты соответствия, результаты клинических исследований. Если в руки врача, пусть даже самого лучшего, он попал кривым путем, документов на него не будет, а значит, и ответственность за введение такого препарата никто не понесет. Никто, кроме пациента, конечно.



# УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

КАЗАЛОСЬ, В АНТИСТРЕССОВЫХ МЕТОДИКАХ МЫ РАЗОБРАЛИСЬ ЕЩЕ В 2020-М, НО ЖИЗНЬ ДАЕТ ШАНС КОПНУТЬ ЕЩЕ ГЛУБЖЕ. И ПОНЯТЬ, КАКИЕ ИЗ НИХ РАБОТАЮТ НА ДОКАЗАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ.

Мария Атчикова



**Э**ндокринолог и 17-кратный номинант на Нобелевскую премию Ханс Селье (о котором шутят, что это человек, который прожил всю жизнь в стрессе и написал об этом сорок книг) разделял стресс на хороший и плохой. Хороший стресс — тот, который мы побеждаем, он нас тренирует. С плохим мы справиться не в состоянии. Либо потому, что он слишком травматичен, либо из-за невозможности избавиться от его источника. Хороший стресс как фильм или книга, у которых есть завязка сюжета, развитие и кульминация: мозг осознает опасность или травму, вбрасывает в кровь адреналин и кортизол, чтобы включить реакцию «бей или беги» и обеспечить ресурс на выполнение выбранной команды. При плохом хроническом стрессе на этом сценарий обрывается: мы зависаем либо на стадии постоянного производства кортизола — в тревожном настроении, либо в регулярных вспышках адреналиновой ярости и вечной усталости.

## ЗАКРЫТЬ ГЕШТАЛТ

Ситуацией выбора «бить или бежать» надо пользоваться. Боксерская груша, например, всегда молчалива и принимает тяготы жизни смиренно. «Любая физическая нагрузка помогает нам заземлиться, сконцентрировать внимание на том, что происходит с телом в данный момент, — говорит **Игорь Рыжов**, фитнес-эксперт World Class. — Соединить свои мысли с телом — первый шаг к балансу. И это отличный способ для выхода агрессии и эмоций, что так сложно реализовать в обычной жизни. В спортзале можно кричать, бить грушу, визуализировать свой негатив и в прямом смысле ему вмазать. Сливаем адреналин, взамен получаем нейромедиаторы, которые улучшают настроение, — дофамин вначале, эндорфины в процессе тренировки, серотонин после завершения, вместе с ощущением победы и могущества».

## ВСЕ СВЯЗАНО

Аюрведа, если отвлечься от религиозного следования ее правилам и изучить сухие медицинские факты, убедительно объясняет, что все проблемы дисбаланса тела можно решить, начав с головы. И для этого есть ширадара, процедура, во время которой на лоб льется теплое лечебное масло. С позиции веры она связывает физическое состояние и ментальное, душу и тело. С точки зрения доказательных наук — вибрациями стабилизирует центры мозга, которые отвечают за состояние спокойствия и уравновешенности. Полуторачасовая процедура «Ритуал Ширадары» в BALI & THAI SPA-салонах «7 Красок» начинается с массажа: мастер наносит на тело разогревающее масло и плавными, убаюкивающими движениями тщательно разминает, добиваясь полного расслабления (бонусом идут питание и увлажнение кожи). Затем следует ритуал, во время которого теплое кунжутное масло непрерывной струей льется на лоб в область надбровной дуги, а для дополнительного эффекта релаксации проводится массаж головы. Поклонники ширадары отмечают, что такая терапия помогает им достичь полного умиротворения: снять усталость — как эмоциональную, так и физическую, и справиться с бессонницей. А если выбрать вариант «Ширадара Long», то можно достичь эффекта полноценного сна во время бодрствования. Через два с половиной часа расслабляющего массажа чувствуешь себя помолодевшим и полным энергии и сил.

## Воздушные силы

Дома, конечно, и стены помогают, но сейчас стоит добавить кое-что еще.



**Диффузор Black Tea, Nutmeg & Vanilla, Love Tea Art. Аромат мускатного ореха и ванили — важное сопровождение для медитаций и расслабляющих практик**

**Массажная свеча Sensual Candle, Black Vanilla, M22 Professional Hand Care. Когда дом окутает аромат ванили, затушите фитиль и налейте немного расплавленного воска с маслами кокоса и жожоба на руки и ступни**



3

**Соль для ванны Mystic Sardaana, Natura Siberica.**  
Органический экстракт даурской лилии сардаана поможет расслабиться и заодно позаботиться о коже



4

**Спрей для подушки Cocos De Serenite, L'Occitane.**  
Успокаивающая смесь из эфирных масел лаванды, бергамота, мандарина и герани — для спокойной ночи и доброго утра



5

**Спрей для комнат Demetra, Etgo.** Пряный аромат с нотами эвкалипта, сосны и апельсина обеспечит то самое ощущение «я в домике»



всего, они и в жизни терпят слишком многое и не разрешают себе ощущать страх, боль, гнев. И третий тип — те, кто выплескивает эмоции, успокаивается и остается стоять. Победить собственную голову — результат, к которому мы стремимся». Пробовать вставать на гвозди можно и самостоятельно, но учитель, который в буквальном смысле подхватит, будет совсем не лишним.

## СМОТРЕТЬ СО ЗВУКОМ

Гонги, поющие чаши, бубны, диджериду, ханги, колокольчики, глюккофоны и горловое пение — меню программ саундхилинга сегодня огромно. Воздействие звуковых волн на клетки в доказательствах не нуждается, здесь работают простые законы физики: звук вызывает в жидкостях колебания, а человеческие клетки состоят из воды. С эмоциональной составляющей тоже все понятно, даже обычная музыка в наушниках меняет наше настроение и без осязаемых вибраций, а под записанные звуки дождя, ветра в лесу или морского прибоя люди обычно быстрее засыпают.

Реабилитолог **Станислав Холодков**, например, идя по этому пути, разработал специальное звуковое сопровождение к массажу в студии Elepha Health: аудиоматрица — набор звуков низкой частоты, создающий иллюзию четвертой фазы сна, в которой организм вырабатывает мелатонин. Такими звуками в кино обычно сопровождают красивое изображение космического корабля, плывущего в пустоте. Ощущения странные, как будто слушаешь белый шум и одновременно полную тишину, в которой нет ни единой мысли. Для трудооголиков, которые не очень хорошо умеют отключать голову своими силами, — бесценно.

Практики саундхилинга все-таки уверены, что для терапевтического воздействия первичны физика и живой звук, при этом каждый инструмент обладает особым диапазоном и воздействует на определенные органы. Некоторые люди от звуков ханга, глуховатой металлической перкуссии, напоминающей по форме НЛО, почти проваливаются в сон. Другие чувствуют прилив сил после австралийской дудки диджериду. «Чаши из-за своего нежного звука действуют мягко и расслабляют, гонг из-за мощной волны лучше прорабатывает страхи и глубокие переживания, — говорит **Вероника Ягмур**, основательница Yahmur Space. — Но нужно помнить, что эффект от звуковой терапии накопительный, и чтобы ощутить его сполна, нужно пройти хотя бы четыре-пять сессий». Виброакустический массаж с чашами и погружением в воду, который есть в новой студии Yahmur Space на Волхонке, исправляет суровую реальность с первой процедуры, но для невротиков со стажем, возможно, понадобится абонемент.

## ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Дыхательные практики сегодня стали новой роскошью. Дышат, кажется, все, и некоторые за деньги — в рамках отдельных курсов. У поклонников йоги здесь фора, потому что их учат вдыхать и выдыхать правильно еще до того, как осваивать асаны. «Если мы говорим о самых простых техниках пранаямы, то начинать заниматься можно самостоятельно, по книгам или видео, — говорит **Вячеслав Уткин**, инструктор кундалини-йоги пространства Ashram. — Есть более продвинутые техники, которые лучше осваивать с наставником. Но даже осознанное медленное дыхание, когда вы в мельчайших деталях отслеживаете движение воздуха внутри, помогает замедлить и выровнять сердечный ритм. Когда мы замедляемся, мы активируем работу парасимпатической нервной системы для выработки серотонина, дофамина, норадреналина». Размеренные вдохи и выдохи, работа мышц в асанах и голосовые вибрации мантр — практика дает возможность вспомнить и ощутить, как мы чувствуем себя, когда все хорошо. Эти нейронные связи хочется укреплять постоянно.

## КАК НА ИГОЛКАХ

Когда почти вся светская Москва встала на гвозди, много говорили об энергетических перезагрузках и эзотерике. На деле стояние на досках Садху делает то, на что не способна реальность: создает заверченный цикл стресса. Боль, преодоление себя, поиск недостающего ресурса, который завершается успехом и ощущением счастья, — такому мозг обманываться рад. «Акупунктурное давление гвоздей на стопы сразу повышает кровяное давление, создавая физический маркер стресса, — говорит **Рамина Власина**, основательница студии The Gaia. — Гвозди не могут навредить, но мозг все равно буквально кричит об опасности. И здесь наступает момент, который проявляет человека и его внутреннее состояние. Есть люди, которые сразу прыгают и уходят. Есть те, кто замирает и терпит, и, скорее

# Пошли по верхам

Тщательный уход за кожей головы — новый тренд или необходимость? И то и другое, уверяют врачи.

Что бы ни предполагали сторонники теорий маркетингового заговора, бум на сыворотки, скрабы и пилинги для кожи головы сформирован не просто так. По словам специалистов, количество пациентов, озабоченных ее состоянием (и молодостью), стремительно растет. «Основная проблема — в образе жизни, — убеждена врач-трихолог клиники Seline **Виталия Копытина**. — Мы и так живем в век стрессов, а последние два года и вовсе стали испытанием для нервной системы. Добавьте к этому ненормированный сон и несбалансированное питание, рост заболеваний ЖКТ — в ответ на все эти факторы организм выбрасывает гормоны, стимулирующие секрецию сальных желез. На жирность кожи, повышенную чувствительность и зуд сегодня жалуется каждый второй. И, конечно, главным побочным эффектом стресса остается поредение

волос. Не хотелось бы никого пугать, но на наших конференциях все чаще звучит мысль, что человечество стремительно лысеет».

Чтобы притормозить этот эволюционный процесс, Виталия рекомендует в первую очередь внимательно относиться к домашнему уходу. «Многие стали мыть голову ежедневно или через день — и это правильно. Недостаточным очищением можно лишь спровоцировать воспаление, а вслед за ним и выпадение. В идеале нужно чередовать два-три шампуня: один подобрать под тип кожи головы, второй — под структуру и состояние волос, третий — для объема, блеска и прочих нужных спецэффектов. И непременно добавьте пилинг, маску или любое другое средство для глубокого очищения и увлажнения. Если кожа здорова и освобождена от кожного себума и остатков укладочных средств, сыворотки и лосьоны от выпадения сработают гораздо лучше».



1. Очищающий скраб для кожи головы с детокс-эффектом с микрошариками жожоба и фруктовыми кислотами Exfoliate, Lazartigue.
2. Лосьон от выпадения волос на основе таурина, гаммааминобутировой кислоты, хинина, цинка, экстракта корня софоры Seskavel, Sesderma.
3. Увлажняющая и успокаивающая ночная сыворотка для кожи головы с эфирными маслами ангелики, иммортеля, розмарина, мяты и лаванды Scalp Night Serum, L'Occitane.
4. Интенсивная очищающая маска для жирной кожи головы, обладающая противогрибковым и противомикробным действием, с папаином и маслами лавра и черного тмина Eta Ecotriatria, «Мастерская Олеси Мустаевой».
5. Биоактиватор, продлевающий фазу роста волос и ускоряющий их рост, с живым коллагеном Alive Collagen Lotion, Dr. Kokhas.
6. Концентрат, улучшающий рост волос и оздоравливающий кожу головы, с пептидным комплексом The Best Hair Boost, MBR.
7. Очищающий мусс для кожи головы и волос любого типа с кокоил глютаминовой кислотой и экстрактами черных соевых бобов и водорослей Nonative Carbonated Cleanse, Faith

# НОС ПО ВЕТРУ

Анна Саакян

У СОЗДАТЕЛЕЙ РОССИЙСКИХ АРОМАТОВ АМБИЦИИ НЕСКРОМНЫЕ — ЗАНЯТЬ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО НА ПАРФЮМЕРНОЙ КАРТЕ МИРА. В ДОСЬЕ FBEAUTY — ПЕРВАЯ ПЯТЕРКА СМЕЛЬЧАКОВ.



Константин Шилаев  
и Ярослав Симонов

FAKOSHIMA



Девять лет назад дизайнер Константин Шилаев создал очки Fakoshima и уже на старте получил восторженный отзыв Тильды Суинтон. К январю 2020-го, когда у бренда вышел первый, восточно-пряный, аромат Tear You Apart, футуристичные оправы были представлены в Европе, США, Японии и России.

Композиция Tear You Apart создана совместно с выпускником Грасского института парфюмерии Ярославом Симоновым. Первые тридцать экземпляров разлетелись моментально, а положительный отзыв Алены Долецкой привлек к новинке внимание светской Москвы. Статья в британском Dazed Beauty, расхвалившая эротическую рекламную кампанию духов Tear You Apart Extrait, закрепила за ними репутацию «жидкого секса». Презентация не менее горячего El Primer Deseo (в переводе с испанского — «Первое желание») состоялась в магазине Foam, а к запуску ориентального Superior Morion бренд встал в крупные сети. В конце ноября Ярослав и Константин обещают представить Crème de La Crème — посвящение «животному профилю туберозы». Звучит волнующе.



Тогул и Джошкун Гусейновы

GIARDINO MAGICO



Ароматы «Волшебного сада» — именно так переводится с итальянского название марки — появились в России в ноябре прошлого года и тут же стали одними из самых обсуждаемых. Основатели — братья Тогул и Джошкун Гусейновы — оба финансисты, оба влюблены в парфюмерию. Работать над формулами приглашают «носы», чтящие итальянские традиции (имен не разглашают), на флаконах не экономят: заказывают в Италии, Франции и Германии. Крышечки из бука производят вручную в России: если нанести на них аромат, получится аромадиффузор.

Пока в коллекции одиннадцать композиций, которые условно поделены на утренние, дневные и вечерние. Например, грушу с бергамотом Pear & Bergamot предлагают нанести перед утренним кофе, а к первому бокалу просекко взять инжир с ванилью Figue & Vanilla. Самым популярным за эти несколько месяцев стал древесный перченый уд Oud & Black Pepper — он хорош в любое время суток. Гулять по «Волшебному саду» можно в монобутике бренда на дизайн-заводе «Флакон» и в магазинах сети «Рив Гош».



**Екатерина Зинченко**

## PURE SENSE

Первый в России социальный парфюмерный проект создала экс-специалист в сфере гостеприимства. Екатерина всегда обожала парфюмерию и решила выпустить «ароматы-состояния», которые можно чередовать в зависимости от сиюминутных потребностей. Придумывать их Зинченко пригласила незрячих людей: «Они не видят мир, но очень тонко чувствуют его через запахи».

Самый популярный аромат в коллекции — для вдохновения, Inspiration, — плод воображения Анастасии Вислобоковой, психолога и массажиста. Он пахнет мятой, шалфеем и можжевельником. Аромат-спокойствие, кокосово-марципановый кокон с пряностями Serenity — идея Александра Яшина, он не видит с рождения, но говорит на восьми языках. Аромат свободы Freedom сочинила Мария Ушакова, IT-сотрудник и парфюмер в одном лице. За два года существования проекта Екатерина влюбила в него байеров ведущих сетей: ароматы и свечи Pure Sense продают во всех крупных сетях.



**Мария Молчанова**

## MAYME?

В этом году Мария, единственная из российских парфюмеров, представляла свои ароматы на важных парфюмерных выставках — Esxence в Милане и Pitti Fragrance во Флоренции — и собрала восторженные отзывы. Бренд, которому всего два года, она задумала еще в 2008-м, когда работала бортпроводницей и познакомилась с ароматами Escentric Molecules. Чтобы переносить ольфакторные воспоминания о детстве в Бурятии во флаконы, поступила в Грасский институт парфюмерии. Природа родного края стала ее главным вдохновением, с момента создания бренд перечисляет 5% от каждого заказа в партнерские проекты — «Собиратор» и «Посади лес». Пока в коллекции Mayme? пять ароматов (все представлены в «Рив Гош»). Самым «русским» Мария считает Just Berried, он пахнет листьями черной смородины, растертыми между пальцами. А самым продаваемым называет DeScent: «Так пахнет соленая кожа с ровным загаром, эффект достигается благодаря нотам кокосового молока, замши, иланг-иланга и амброксана».

**Ксения Голованова**

## NOSE REPUBLIC

В прошлом редактор рубрики о путешествиях «Афиши», Ксения переключилась на парфюмерию и стала автором телеграм-канала обо всем душистом Nose Republic. Этим же именем назвала свой бренд, с которым сотрудничают российские, итальянские и французские парфюмеры.

«Духи Nose Republic посвящены отдельным явлениям культуры и истории СССР и России, во многом сформировавшим наш менталитет и наши представления о прекрасном, — рассказывает Голованова. — Мы стараемся не идти проторенной дорожкой по очевидным клише типа «медведь — балалайка — Баба-яга», копаем глубже и показываем культурный пласт, прежде никем не задействованный». Так, композиция Rose Gambit — посвящение шахматам, главному спорту СССР, где розы сложно сочетаются с деревом шахматной доски, табаком и алкогольными нотами. Moon Child — дань нескольким поколениям людей, выросших с мечтой о космосе, с нотами лилии «звездочета», малины и «смеси звездного света и ракетного топлива». Empire T — нуарные духи, пахнущие ночным воздухом, сигаретным пеплом и туберозой, — это и оммаж сталинскому ампиру, и привет одноименному роману Виктора Пелевина. Пока в коллекции шесть ароматов, которые должны появиться в магазинах до конца года.



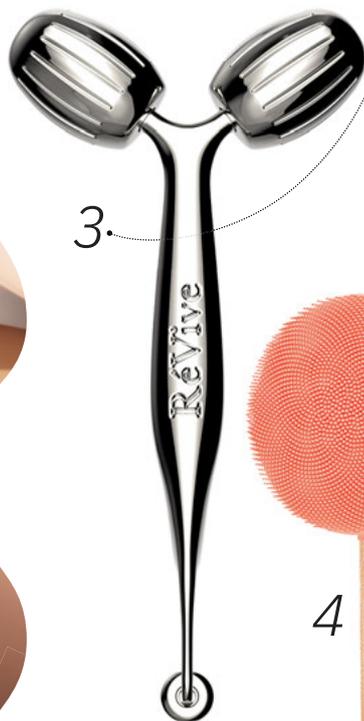
# ПРИБОРНАЯ ПАНЕЛЬ

С ТАКИМ ТЕХНИЧЕСКИМ ОСНАЩЕНИЕМ ВАННАЯ ЕДВА ЛИ УСТУПИТ САЛОНУ КРАСОТЫ. НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПОЛКИ ПРЕТЕНДУЮТ АППАРАТЫ ДЛЯ ТЕЛА, ЛИЦА И ЗОНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ.



1

**LED-маска D800, Bork.** Пока микротоки изгоняют отеки, красные световые волны подтягивают кожу, синие и розовые снимают воспаление, а зеленые и желтые осветляют пигмент



3.

**Массажный роллер для лица Revolve Contouring Massage Roller, ReVive.** Лифтинг, лимфодренаж и снятие напряжения обещают охлаждающий сплав Zamak и особая массажная техника. Зонай вокруг глаз займется мини-роллер, расположенный на ручке



4

**Аппарат для тела Luna 4 Body, Foreo.**

Совершая 8000 звуковых пульсаций в минуту, силиконовые щетинки выбивают из кожи 99% загрязнений, отшелушивают, массируют и улучшают дренаж

**Аппарат для лица Salvador, Marutaka.** Силиконовая щеточка, радиочастоты, микротоки и красные светодиоды особенно показаны при склонности к гиперкератозу и акне, но пигментации и преждевременному старению тоже дают отпор

2



5.

**Аппарат для тела Clean Body, PMD.**

Если исправно чередовать четыре насадки — силиконовую щеточку, мочалку из люфы, массажер и эксфолиатор, — кожа станет более ровной, подтянутой и мягкой



6.

**Аппарат для зоны вокруг глаз AI, L&L Skin.**

Радиочастотный лифтинг, миостимуляция и LED-терапия (в деле красный и желтый свет) обещают изгнать отеки, морщинки и темные круги



# ВСТРЕЧНЫЕ МЕРЫ

Договориться с черным водяным кроликом, символом нового года, получится у белых и пушистых. И у знающих толк в бриллиантах чистой воды.



**1**  
Кольцо из белого золота с бриллиантами, **Mercury**

**2**  
Колье из белого золота с бриллиантами, **Mercury**

**8**  
Омолаживающий бальзам для губ, придающий блеск, **Belseeq, Faith**

**4**  
Жилет из экомеха, **Geox**



**3**  
Серьги из белого золота с изумрудами и бриллиантами, **Parure Atelier**



**5**  
Цветочная туалетная вода Terre de Lumiere L'Eau, **L'Occitane**

**6**  
Сумка Flavie, **Geox**

**7**  
Ботинки Ноага, **Geox**

# О ЖЕНСКОЙ СИЛЕ

**ЖЕНЩИНЫ — НЕ СЛАБЫЙ ПОЛ, СЛАБЫЙ ПОЛ — ЭТО ГНИЛЫЕ ДОСКИ.**

— Фаина Раневская

СЕКРЕТ — в самодостаточности. В умении быть личностью, быть счастливой с самой собой. Это трудно. Зато все остальное жизнь даст вам в подарок.

— Вивьен Вествуд

**ЖЕНЩИНЫ ДЕРЖАТ ПОЛОВИНУ НЕБА.**

— Мао Цзэдун

Сильный не тот, кто может положить на лопатки одним взглядом, а тот, кто одной улыбкой способен поднять с колен.

— Жюльет Бинош

Мне нравится брать на себя ответственность. Если у меня в личной жизни происходит какой-то бардак, я подумаю: «Ну, я сама решила влюбиться в этого человека, который оказался улюдком». Мне не нравится винить других людей — потому что всегда проще изменить себя, чем другого человека.

— Сьюзен Сонтаг

Мужество, жертвенность, решительность, стойкость, сердце, талант, отвага — это то, из чего сделаны маленькие девочки.

— Бетани Хэмилтон, серфингистка

Один урок я выучила еще в театральной школе. Учитель спросил нас: «Что значит для вас быть королевой?» Все наперегонки начали отвечать про осанку, авторитет. Он ответил: «Нет, это то, как меняется атмосфера в комнате, когда туда заходите вы».

— Мерил Стрип

**НАДО НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА, КОГДА В МЕНЮ БОЛЬШЕ НЕТ ЛЮБВИ.**

— Нина Симон

По-настоящему красивая женщина всегда добра и к другим женщинам, и к людям вообще. Она не приемлет соперничества, интриг и подлостей.

— Шэрон Стоун

**САМАЯ СИЛЬНАЯ МОЯ СИЛА И САМАЯ СЛАБАЯ МОЯ СЛАБОСТЬ — В ТОМ, ЧТО Я НЕ СПОСОБНА ДВАЖДЫ СДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ.**

— Бьорк

В тот день, когда женщина сможет любить благодаря своей силе, а не благодаря слабости, когда она будет любить не для того, чтобы бежать от себя, а для того, чтобы себя найти, не для того, чтобы отречься от себя, а для того, чтобы себя утвердить, — в тот день любовь станет для нее, как и для мужчины, не смертельной опасностью, а источником жизни.

— Симона де Бовуар

**ЕСЛИ МУЖЧИНА ДУМАЕТ, ЧТО ОН ПОБЕДИЛ ЖЕНЩИНУ, ТО ОН ПРОСТО ДУРАК И НЕ ЗАМЕТИЛ, КАК ОНА ОБЫГРАЛА ЕГО ДВА ХОДА НАЗАД.**

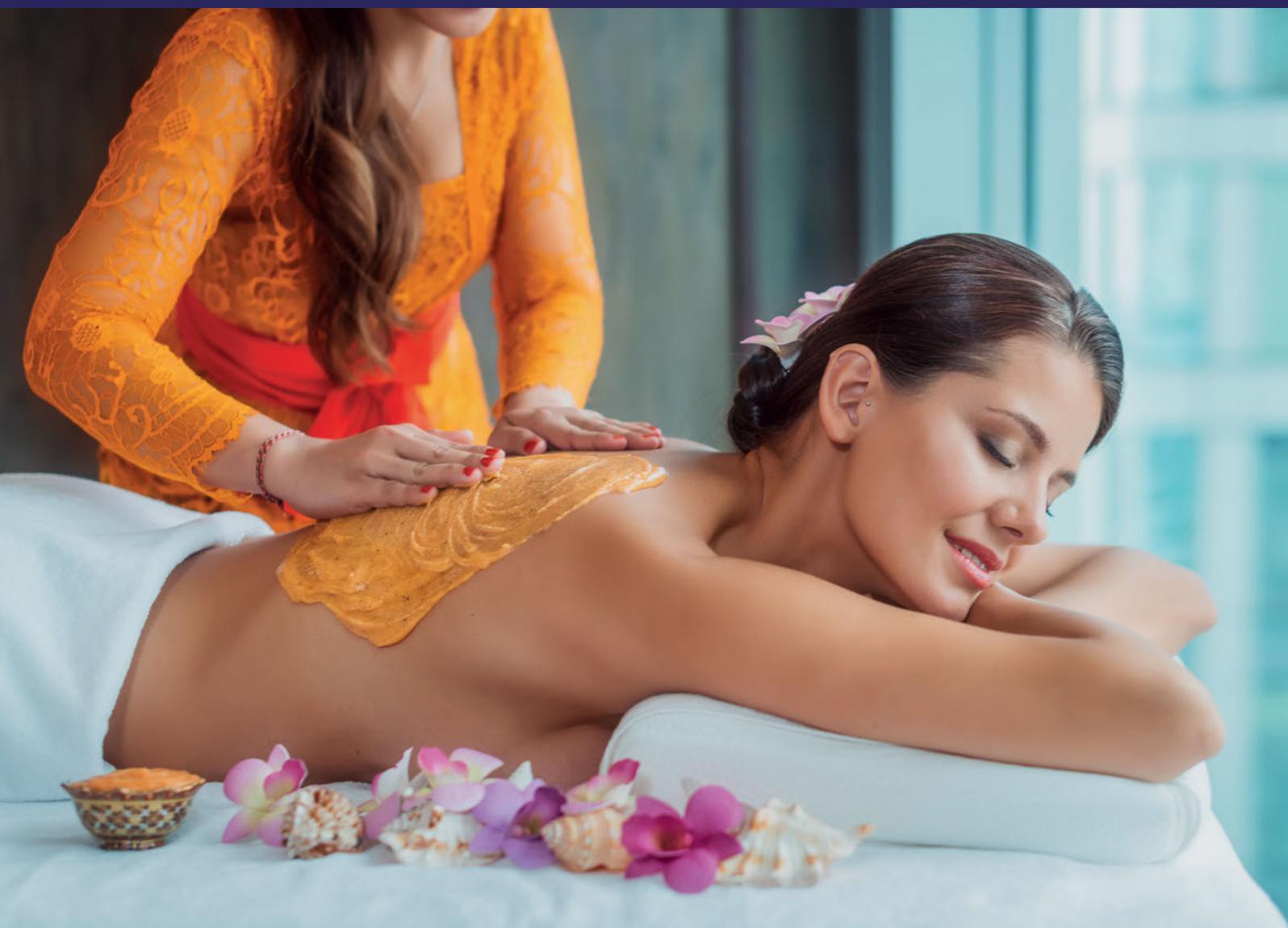
— Гэри Олдмен

**ЖЕНЩИНЫ СПОСОБНЫ НА ВСЕ, МУЖЧИНЫ — НА ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ.**

— Анри де Ренье

# BALI & THAI-SPA «7 КРАСОК»

107 ТАЙСКИХ И БАЛИЙСКИХ СПА-ПРОГРАММ



НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ  
107 СПА-ПОДАРКОВ | ЦЕНЫ ОТ 2 800 ₽

(495) 120-71-77 



[WWW.7KRASOK.RU](http://WWW.7KRASOK.RU)

\* Акция действует до 14.01.23. Информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, сроках месте и порядке получения размещена на сайте [WWW.7KRASOK.RU](http://WWW.7KRASOK.RU).

реклама **ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**



РЕКЛАМА

С КАЖДЫМ ШАГОМ  
МЫ ДЫШИМ

**GEOX**  
RESPIRA

geox.com | geox.ru