

# Forbes beauty

ГЛАВНЫЙ  
ЗАЛОГ КРАСОТЫ  
И МОЛОДОСТИ –  
**ЗДОРОВЬЕ**

ТОП-20  
КРУПНЕЙШИХ  
МЕДИЦИНСКИХ  
КОМПАНИЙ  
**РОССИИ**

РЕКЛАМА  
FORBES beauty

№01  
Макияж 2025

## RENDEZ-VOUS



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ОНЛАЙН  
НА RENDEZ-VOUS.RU

# НАЙДИТЕ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ СС КРЕМ

Эрбориан. Корейские ритуалы красоты. 000 «Л'Окситан Рус», 119049, г. Москва, ул. Шаболовка, д.10, к.2, 1 эт., пом.№1, ч.к.№2,  
ОГРН 1067746721239. Реклама. Товар сертифицирован.



## СС КРЕМ СОВЕРШЕННОЕ СИЯНИЕ

- СИЯЮЩИЙ ФИНИШ
- SPF 25



## CC RED

- СКРЫВАЕТ ПОКРАСНЕНИЯ
- SPF 25



## CC DULL

- БОРЕТСЯ С ТУСКЛОСТЬЮ
- SPF 25



## CC WATER

- ИНТЕНСИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ
- УЛЬТРАЛЁГКАЯ ТЕКСТУРА



## СОДЕРЖАНИЕ



012

10

### Глубокий подход

Гиалуроновая кислота снова в центре внимания. Рассказываем, чем отличается новая формула и как ее применение отражается на состоянии эпидермиса

12

### Код молодости

Главные правила молодости и красоты от Ацуко Мориты, ведущего фитотерапевта Японии

14

### Топ-20 медицинских компаний России

Выяснили, какие клиники в России пользуются особой популярностью и сколько они зарабатывают на пациентах

30

### Персонализируй это

Рассказываем, почему шаблонные протоколы и готовые решения в аппаратной косметологии больше не работают

42

### Перерождение звезды

Forbes Beauty разбирается, может ли индустрия красоты прожить без уколов ботулотоксина. Есть ли им достойная альтернатива?

54

### Деликатная тема

Как именно с помощью интимного омовения можно вернуть не только здоровье, но и уверенность в себе

62

### Удар ниже пояса

Forbes Beauty узнал, с чего начинается забота о мочеполовой системе мужчин и как специалисты помогают им чувствовать себя собой

Фото на обложке: Getty Images

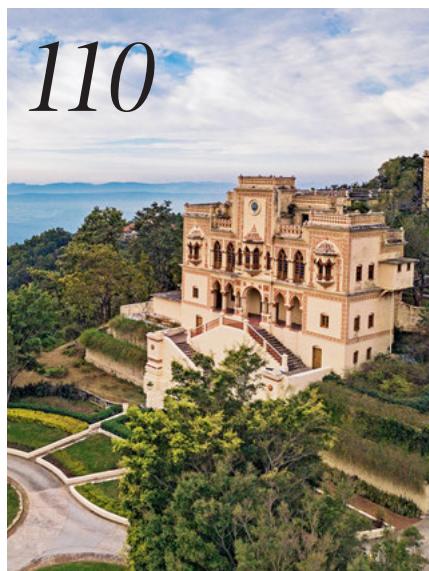
РЕКЛАМА



© DIEGO M Official

DIEGOM.IT





90

## 68 Ничего лишнего

Какие врачи действительно помогут в борьбе с избыточным весом и как можно облегчить этот сложный путь

## 74 Натянутые отношения

В последнее время появляется все больше исследований о взаимосвязи опорно-двигательного аппарата и здоровья зубочелюстной системы. Что из этого правда?

## 82 Масштаб красоты

Объемные волосы снова стали символом статуса и ухоженности. Однако добиться естественной густоты без салонных укладок можно только при грамотном уходе

## 90 Кожа в плюсе

Увлажнение — это не просто шаг в уходе, а фундамент здоровья и молодости кожи. Без него не работают ни антивозрастная косметика, ни самые продвинутые процедуры

## 96 Что в косметичке

Бьюти-средства, которые действительно заслуживают места на полке в вашей ванной

## 100 Акт заботы

Выясняем вместе с экспертами, какие существуют виды массажа, на что обратить внимание при выборе и как понять, что пора записаться на сеанс

## 104 Доктор прописал

Forbes Beauty разбирается, как изменился медицинский отдохн за последние несколько лет, почему он становится столь популярным и как правильно выбрать оздоровительную программу

## 110 Уходим на каникулы

Семь лучших отелей, если вы хотите совместить расслабленный отдых с заботой о здоровье и красоте

## 116 В эфире новости

Рассказываем о главных новинках в индустрии красоты, моды и отдыха

# Forbes beauty

Президент **Forbes Russia** Магомед Мусаев

Главный редактор **Forbes** Николай Дмитриевич Мазурин

Генеральный директор Марина Матыцина

Исполнительный директор Денис Кошкин

Коммерческий директор печатных изданий Екатерина Бухтиярова

Коммерческий диджитал-директор Марина Семенова / [adsales@forbes.ru](mailto:adsales@forbes.ru)

Руководитель отдела распространения Людмила Швец / тел.: +7 495 565 32 06

**16+** **FORBES Beauty** распространяется вместе с журналом **FORBES**

Учредитель и издатель журнала АО «АС РУС МЕДИА».

Редакция не имеет возможности вступать в переписку, рецензировать и возвращать не заказанные ею рукописи и иллюстрации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© 2025 АО «АС РУС МЕДИА»

Товарный знак Forbes является исключительной собственностью Forbes Media Asia Pte. Limited

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

**Forbes Beauty №1 / 2025. Тираж** 20 000 экз.

**Дата выхода** 27.11.25. **Цена:** бесплатно

**По всем вопросам,  
связанным с изданием журнала  
и работой издательства,  
звонить по телефону:** +7 495 565 32 06

**Адрес издателя и редакции:** 123022, Москва, 2-я Звенигородская ул., д. 13, стр. 15, 4-й этаж, пом. Х, ком. 1. Тел.: +7 495 565 32 06  
E-mail: [press-release@forbes.ru](mailto:press-release@forbes.ru)

**Издание *Forbes Beauty* зарегистрировано  
в Федеральной службе по надзору в сфере  
связи, информационных технологий и массовых  
коммуникаций. Регистрационный номер и дата  
принятия решения о регистрации:  
ПИ № ФС 77 – 84918 от 10 апреля 2023 года**

# ДАРИТЕ ЛУЧШЕЕ, ДАРИТЕ Л'ОКСИТАН



L'Occitane  
EN PROVENCE

[WWW.LOCCITANE.RU](http://WWW.LOCCITANE.RU)

\*Лучшее - продукты, занимающие лидирующие позиции среди самых продаваемых средств бренда Л'Окситан в 2024 году. Л'Окситан из Прованса. 000 «Л'Окситан Рус», 119049, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп. 2, 1-й эт., пом. № 1, ч. к. № 2, ОГРН 1067746721239. Товар сертифицирован.

# КРАСОТА КАК ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ



Индустрия красоты десятилетиями говорила с нами рекламными слоганами: мгновенный эффект, вечная молодость, бесконечная энергия в баночке. Мы послушно верили, измеряя себя отражениями, цифрами, лентой. Но в какой-то момент зеркала начали уставать вместе с нами. И индустрия наконец повернулась лицом к тому, что действительно имеет значение. Мы устали «выглядеть хорошо». Теперь мы хотим хорошо себя чувствовать.

Еще недавно wellness воспринимался как дополнение к эстетике: спорт ради формы, массаж ради тонуса, детокс ради фотографий «до» и «после». Сегодня это язык выживания. Мы учимся заново слушать себя — и это не каприз, а необходимость. И чем сильнее тревожится мир, тем чаще мы выбираем простое: спать дольше, дышать глубже, проверяться чаще.

Согласно данным Global Wellness Institute, почти 70% людей ставят здоровье — физическое и психическое — выше внешнего вида. NielsenIQ отмечает, что более половины покупателей готовы инвестировать в сон, питание, чекапы и психотерапию, а не в косметику. Это не смена модных трендов, а трансформация сознания. Мы перестаем воспринимать тело как проект и начинаем видеть в нем партнера.

Мне близок этот сдвиг. Потому что настоящая красота — это не результат фильтра, а побочный эффект нормального кровообращения, устойчивой психики и регулярного завтрака. Это когда мышцы сильные не из тщеславия, а вследствие заботы. Когда усталость — не слабость, а сигнал, что пора притормозить. Когда спорт, сон и еда становятся не инструментами коррекции, а элементами уважения к себе. Когда вы идете к эндокринологу вместо диетолога, потому что показатели анализов крови важнее цифр на весах.

Мы живем в момент, когда уход перестает быть дисциплиной и превращается в язык внимания. И возможно, это единственная честная форма красоты, которая нам осталась. Потому что чувствовать себя хорошо — значит наконец-то выглядеть по-настоящему живым.

Мы больше не ищем чудо-средство. Мы ищем себя — с нормальным сердцебиением, ясным взглядом и тем самым внутренним «окей». И если индустрия красоты научится помогать нам именно в этом, то она наконец станет честной. **Fb**

Forbes Beauty  
Софья Бронтвейн

# RETISIL

## ЭЛЕГАНТНОСТЬ ЗРЕЛОЙ КОЖИ

Ваше решение для красоты,  
неподвластной времени



Через 28 дней использования  
крема RETISIL\*:

- |            |                                |
|------------|--------------------------------|
| <b>90%</b> | повышение<br>УПРУГОСТИ кожи    |
| <b>97%</b> | улучшение<br>ЭЛАСТИЧНОСТИ кожи |
| <b>92%</b> | усиление<br>СИЯНИЯ             |
| <b>82%</b> | снижение<br>ГЛУБИНЫ морщин     |



@SESDERMA\_RUSSIA



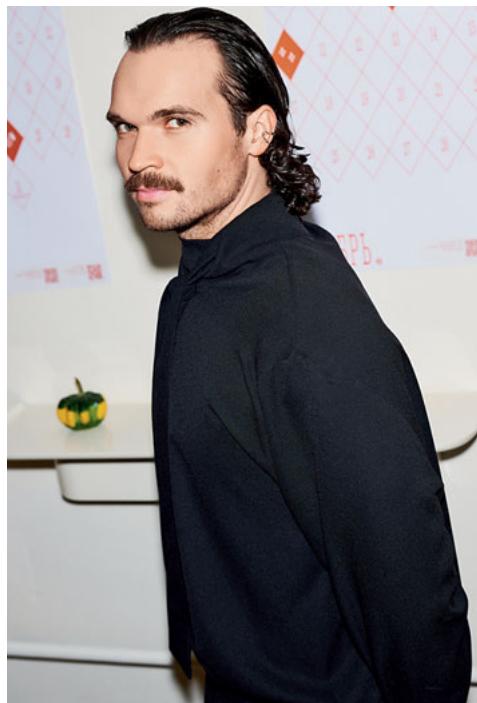
Активные ингредиенты,  
инкапсулированные  
в липосомы, глубоко проникают  
в кожу и работают еще эффективнее

\* Процентная доля отзывов участников исследования,  
которые использовали крем интенсивного действия RETISIL  
утром и вечером в течение 28 дней.



## Мария Сербина

Раньше писала для GQ Russia, а теперь — для Forbes Beauty, Forbes Woman и «Правил жизни». Убеждена, что в жизни все должно быть по любви, прямо как у нее с текстами. С удовольствием пишет и про косметику, и про путешествия, и про искусство, и про стиль, и про бизнес — про все, что вызывает искренний интерес. Трепетно относится к Forbes Beauty, потому что герои этих материалов видят прекрасное во всем и несут это в мир, делая жизнь людей комфортнее, красивее и здоровее.



## Марк Смирнов

За последний год редактор Forbes Life успел отрастить усы и кудрявую шевелюру, а специально для Forbes Beauty разобрался в особенностях мужского интимного здоровья и сложностях похудения при ожирении.



## Анастасия Ежова

Бьюти-журналист с 20-летним стажем, директор отдела красоты и управляющий редактор Robb Report, работала в журналах InStyle и Grazia, писала для «РБК Стиля», The Blueprint, The Symbol, «Чтива», Forbes, «Соловья». На ее счету сотни интервью с российскими и зарубежными экспертами в области красоты и моды, от Эрнеста Мунтаниоля до Пэт Макграт, съемки со звездами и моделями, от Светланы Ходченковой до Шарлотты Генсбур. В свободное от работы время коллекционирует парфюм и винтаж, заливает свечи в хрусталь для проекта Palais de Cristal и ведет собственный телеграм-канал «Бьюти директор».



## Наталья Иншакова

Из любви к искусству смело тестирует самые мощные лазеры, самые острые иглы и самые жгучие инъекционные коктейли. Но в обычной жизни предпочитает другие способы поддержания красоты: танцевать фламенко на испанских площадях, гонять на мотоцикле по Буэнос-Айресу и есть «Нутеллу» ложкой из банки со своими детьми.



## Евдокия Мельник

Уже четвертый год подряд редактор Forbes Woman изучает новинки индустрии красоты для Forbes Beauty и делится открытиями с читателями. В этот раз Евдокия разобралась, как добиться естественного объема волос, и выяснила, почему увлажнение кожи — главный союзник в сохранении молодости.



# СМ-Клиника

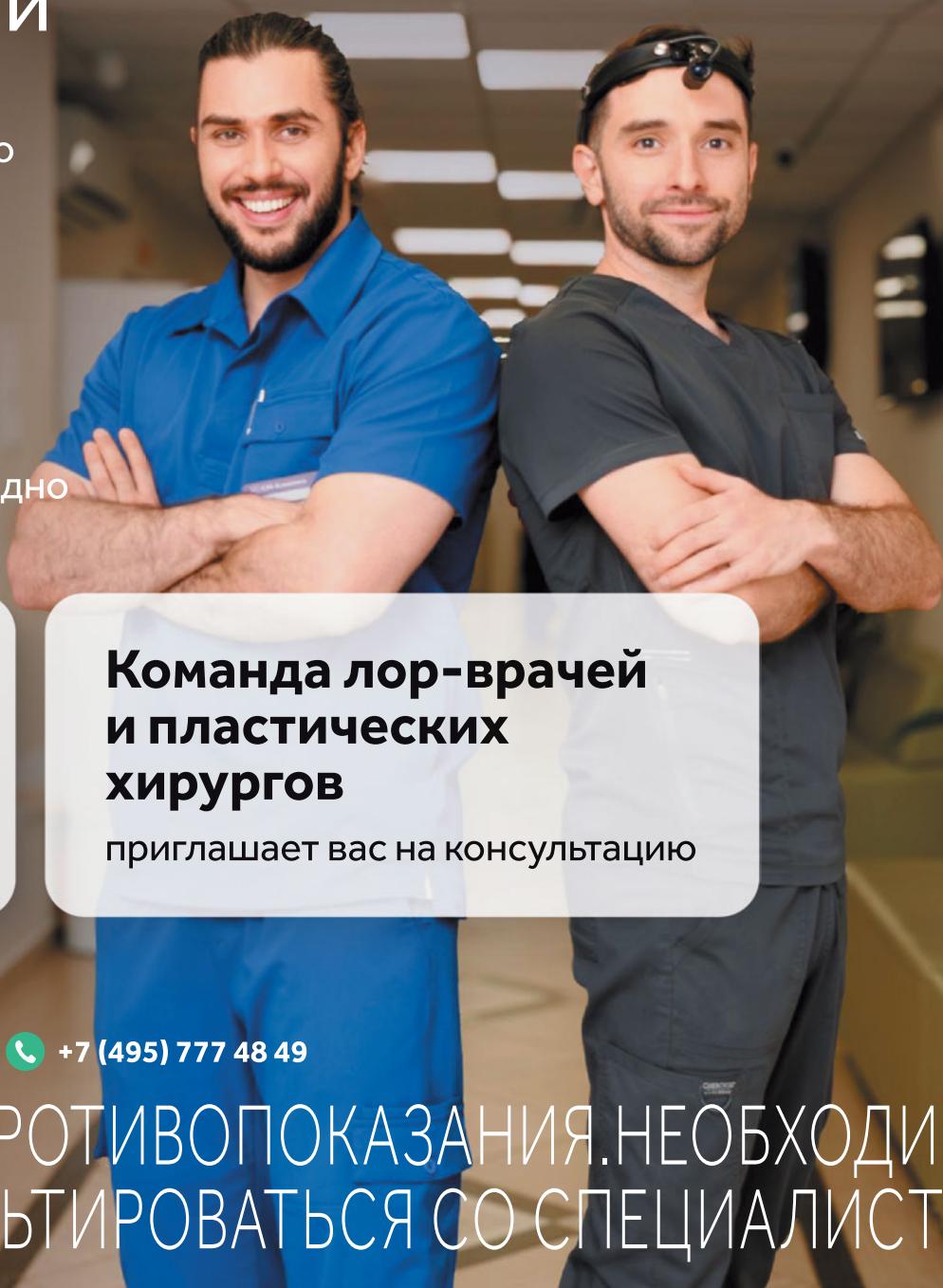
# Риносептопластика

## в центре пластической хирургии

**Мы видели много носов и носиков**

**Мы меняли их к лучшему**

**Мы научили их дышать свободно**



**Команда лор-врачей и пластических хирургов**

приглашает вас на консультацию

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

📞 +7 (495) 777 48 49

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама 0+

# ГЛУБОКИЙ ПОДХОД

Гиалуроновая кислота снова в центре внимания. Французский бренд *Institut Esthederm* обновил линейку *Intensive Hyaluronic+*, чтобы увлажнение работало не только на поверхности, но и в глубоких слоях кожи. Разбираемся, чем отличается новая формула и как ее применение отражается на состоянии эпидермиса.

Текст: Евдокия Мельник

Гиалуроновая кислота – природный компонент, который отвечает за увлажненность и плотность кожи. Со временем ее естественная выработка снижается, кожа теряет влагу, становится менее эластичной и более склонной к появлению морщин. Чтобы восполнить дефицит, в косметологии используют формулы с гиалуроновой кислотой, которые помогают удерживать воду и восстанавливать водный баланс. Например, обновленная линейка *Intensive Hyaluronic+* стимулирует естественные процессы увлажнения и поддерживает плотность кожи изнутри.

В основе формулы лежит технология *Hyaluronic+*, которая сочетает три формы гиалуроновой кислоты, обеспечивая увлажнение во всех слоях кожи. Первая действует на поверхности, создавая защитную пленку и предотвращая потерю влаги. Вторая, благодаря среднему размеру молекул, проникает глубже, укрепляя липидный барьер и поддерживая длительное увлажнение. Третья, с минимальным размером молекул, работает в самых глубоких слоях эпидермиса, стимулируя естественный синтез влаги и повышая упругость кожи. Также в составе содержится полиглутаминовая кислота, которая, по словам дерматолога и эксперта *Naos* Игоря Патрина, помогает защитить гиалуроновую кислоту от разрушения.

«Важно понимать, что кожа – это экосистема: перегружать ее средствами бессмысленно. Минимум активных шагов с максимальной пользой – вот современный подход», – отмечает врач-дерматолог и эксперт *Naos* Евгения Самойлова. Каждое средство линейки работает на определенную задачу. Например, сыворотка *Intensive Hyaluronic+* для лица и шеи, согласно исследованиям бренда, уже через 28 дней регулярного применения заметно умень-

шает глубину морщин и повышает гладкость кожи более чем на 57%. Крем из той же линейки поддерживает результат, защищая кожу от агрессивных факторов окружающей среды. Для чувствительной зоны вокруг глаз создана отдельная формула с кофеином и биомиметическими пептидами – она уменьшает отеки и темные круги. Дополняют серию маска для лица, шеи и декольте и бальзам для губ.

В обновленной гамме средств *Intensive Hyaluronic+* нет избыточных обещаний. Уход основан на принципах экобиологии: он не маскирует обезвоженность, а восстанавливает природный баланс. Такой подход отражает главную идею современной дерматологии – технологии не должны подменять естественные процессы, они должны помогать коже функционировать правильно. **FB**



# ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Плацентарная терапия строится на свойствах человеческой плаценты. Уже больше века плацента вдохновляет медиков на поиски новых решений: её биологически активные вещества способны запускать процессы восстановления, обновления тканей, ускорять обмен веществ и защищать организм от вредных воздействий.

В клинике ЭСТЕЛАБ плацентарная терапия, например, лаеннек-терапия, – это синтез современных научных открытий и инноваций.

## 1. Клеточное возрождение.

Мы испытываем различные виды стрессов, которые вызывают у нас эмоциональное выгорание, негативно влияют на нашу работоспособность и качество жизни. Коррекция дефицитов и повышение жизненных сил – важная часть биохакинга и бережного отношения к себе.

## 2. Снижение биологического возраста.

Сегодня мы знаем, что в доказательной медицине есть способы, которые могут системно поддерживать здоровый метаболизм, не зависимо от возраста и рабочих авралов.

## 3. Эстетическое преображение.

Процедуры плацентарной терапии уже много лет широко применяются в косметологии, дерматологии и трихологии: для омоложения кожи лица и тела, коррекции пигментации, акне, улучшения роста и качества волос. Плацентарная терапия – отличный метод для подготовки кожи к агрессивным аппаратным методикам и пластической хирургии, что позволяет снизить риски нежелательных явлений.

В клинике мы назначаем протоколы процедур после детальной диагностики пациента и предлагаем бьюти-меню: процедуры лаеннек-терапии, курасен-терапии, аппаратное омоложение, разные виды чек-апов, чтобы ваш путь к биологической молодости был максимально вдохновляющим.



Юлия Чеботарева

Основатель клиники ЭСТЕЛАБ,  
врач-дерматовенеролог, косметолог,  
международный тренер-эксперт

CURACEN®



ЭСТЕЛАБ  
СТАНЬ КЕМ ХОЧЕШЬ

Адрес клиники: г. Москва, м. Смоленская,  
Большой Лёвшинский переулок, 6с1

Для записи: +7 (495) 646-87-89, estelab.ru



# КОД МОЛОДОСТИ

Ацуко Морита, ведущий фитотерапевт, популяризатор FemTech и создательница бренда интимной косметики *Intime Organique*, официальным дистрибутором которого в России и СНГ является компания *Aizen*, поделилась главными правилами поддержания молодости и красоты и рассказала, почему самые яркие оргазмы ждут женщин после 60 лет.

Текст: Анастасия Ежова



Интимная гигиена – основа женского здоровья, она не уступает по значимости уходу за лицом. Именно здесь берут начало все гормональные процессы и изменения. Фундаментом любого ритуала заботы о себе является бережное очищение. Удивительно, что не все понимают, насколько это важно, используя воду, или, что хуже, хозяйственное мыло. Но эта зона действительно требует особого к себе отношения.

Представьте, что мы будем тереть лицо грубой бумагой, не будем его умывать и увлажнять. Результат не

заставит себя ждать: это приведет к старению, и тогда уже придется прибегать к лазерам и инъекциям. Точно так же с интимной гигиеной.

Необходимо использовать косметические продукты, специально созданные для ухода за деликатной зоной, отвечающие всем требованиям эффективности, безопасности и комфорта. Им полностью отвечает линия премиальной интимной косметики *Intime Organique*. Важно, чтобы у очищающего средства был определенный pH, отсутствовали ароматизаторы и красители, чтобы оно не нарушало баланс микрофлоры.

Увлажнение также играет важную роль. Место, где кожа переходит в слизистую, уникальное: если слизистая работает, то и гормональные процессы налажены. Сухость же ведет к дискомфорту, зуду, раздражению и может вызвать молочницу.

И здесь мы переходим к следующему важному этапу – питанию. Пойдет уплотняющий, смягчающий и осветляющий крем. А еще масло, которое уберет обезвоженность, воспаления, вернет тонус и эластичность. В косметике *Intime Organique* я использую швейцарскую польнь, которая обладает противомикробным действием и используется как консервант, и японскую – она запускает процессы регенерации. Календула работает с аллергическими реакциями, хризантема уплотняет слизистую, а экстракт японского кипариса хиноки обладает ранозаживающими свойствами. Все травы очень сильные, но при правильном балансе комбинаций и концентраций они могут творить чудеса.

Правильное питание кожи в интимной зоне особенно важно для профилактики разрывов во время родов и против сухости в менопаузу. Кстати, самые яркие оргазмы женщина испытывает после 60 лет. Именно к этому возрасту окончательно вызревают нервные окончания, нет страха забеременеть, а также состоялось полное принятие себя.

Помимо правильной косметики, важно просто не забывать о постоянном уходе за собой и следить за здоровьем и физической формой. Мои основные правила для сохранения молодости и красоты – прыгать через скакалку и делать приседания, легкий массаж с постукиванием по костям. Ну и оргазм, конечно. Важно, чтобы зона вокруг половых губ была увлажнена, так как именно она отвечает за выработку секрета и яркость и качество оргазма. Я рекомендую использовать увлажняющий гель *Intimate Rose*. Секрет отвечает за передачу электрического импульса totalного расслабления в мозг.

Говорят, оргазм у женщины в голове, на самом деле так и есть. Ощущение счастья, которое мы получаем от оргазма, многие пытаются заменить подарками, бездумными покупками, едой. Вот почему секс с близким человеком сильно успокаивает: попросту активизируются рецепторы, убирающие стресс. **FB**



# Личный опыт и желание помочь

Скромный секрет колоссального успеха Rehab Family

Реабилитационных центров, клиник, анонимных сообществ и прочих организаций, специализирующихся на помощи людям с различного рода зависимостями, в нашей стране довольно много. Но почему одни, что называется, на слуху, а другие обделены подобной славой? Дело вовсе не в широком анонсировании и рекламе, как можно было бы подумать, а исключительно в достигнутом уровне эффективности лечения.



Показательным примером является клиника Rehab Family, которая уже много лет занимает топовые позиции в своей области. Но в чем же секрет ее успешной деятельности? **Основатель и идеальный вдохновитель Rehab Family – Михаил Сагалаев** – человек, которому удалось создать грамотную концепцию реабилитационного центра, в эффективности которой он убедился лично. В далекие 90-е преодолеть зависимость Михаилу помогли специалисты из Великобритании, – в то время подобных терапевтических моделей в нашей стране просто не существовало. Пережитый опыт вдохновил его на идею помочь другим людям, столкнувшимся с подобными проблемами.

Именно западная модель терапии стала основой, на которой строились программы реабилитации Rehab Family – дополненные, улучшенные и адаптированные к российским реалиям. Без ложной скромности можно сказать, что Михаил Сагалаев создал центр, кардинальным

образом изменивший подход к лечению зависимостей в нашей стране.

Сегодня Rehab Family – преуспевающая клиника, оснащенная по последнему слову техники, и речь не только о препаратах или оборудовании. Здесь собраны одни из лучших в своей области специалистов, постоянно внедряются инновации мирового масштаба и новые методы работы с пациентами. При этом сам реабилитационный центр с прилегающей к нему территорией напоминает, скорее, элитный особняк, усадьбу или загородный отель, нежели медицинское учреждение.

В Rehab Family практикуется максимально комплексный, всесторонний и сугубо индивидуальный подход к решению проблемы каждого из пациентов. И это не громкие красивые фразы, а реалии лечения, результативность которого неоднократно доказана на практике за многолетнее успешное существование клиники Михаила Сагалаева.



[www.rehabfamily.com](http://www.rehabfamily.com)  
+7 (495) 846-74-41

 **Rehab**  
family

Лицензия № ЛО-77-01-017320.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

## 287 МЛРД РУБЛЕЙ НА 20 УЧАСТНИКОВ

# РЕЙТИНГ КРУПНЕЙШИХ МЕДИЦИНСКИХ КОМПАНИЙ РОССИИ

Совокупная выручка 20 крупнейших частных медицинских компаний, попавших в рейтинг *Forbes*, выросла на 16,7%, с 245,45 млрд рублей в 2023 году до 287 млрд рублей в 2024-м.

Текст: **редакция Forbes**

**Р**ынок платных медицинских услуг продолжает развиваться, несмотря на увеличение государственного финансирования системы здравоохранения. В 2024 году расходы федерального бюджета по разделу «Здравоохранение» составили 1,62 трлн рублей, в 2025-м они превысят 1,86 трлн рублей. Объем рынка платных медицинских услуг с 2017 года увеличился почти в 2,7 раза и в 2024-м достиг 1,57 трлн рублей, подсчитали аналитики Национального рейтингового агентства (НРА). Это на 170 млрд рублей больше, чем в 2023 году.

В 2025-м россияне увеличат расходы на платные медицинские услуги еще на 16,6%, до 1,83 трлн рублей, прогнозирует НРА. Большую часть роста рынка обеспечивает увеличение цен на медицинские услуги. В первой половине 2025 года, по оценкам аналитической компании Mains Lab, российские частные клиники подняли цены в среднем на 15%. Эксперты связывают это с ростом заработных плат, цен на оборудование, расходные материалы и лекарственные средства.

По данным платформы «МТС AdTech», в частных клиниках лечится пока лишь 22% российских граждан. Среди них 17% выбирают платную медицину из-за комфорта и качества услуг, 15% приходят для исследований на оборудование, которого не находят в государственных клиниках, еще 15% привлекает быстрый доступ к специалистам.

Среди факторов, стимулирующих развитие платной медицины, аналитики НРА называют расширение ассортимента предоставляемых услуг, увеличение спроса на профилактическую медицину, рост доходов населения и количества людей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Лидером рейтинга крупнейших частных медицинских компаний Forbes 2025 года вновь стала компания «Медси», созданная миллиардером Владимиром Евтушенковым. Ее выручка за год выросла на 20,6% и достигла 50,3 млрд рублей. Второе место в тройке крупнейших сохранила сеть «Мать и дитя» с выручкой 33,1 млрд рублей (плюс 19,8%). В мае 2025 года ее управляющая компания «МД Медикал Групп» купила за 8,5 млрд рублей сеть МЦ «Эксперт», и в следующем году «Мать и дитя» может в рейтинге вплотную приблизиться к «Медси» (в этом году МЦ «Эксперт» в рейтинге не участвует, год назад с выручкой 9,45 млрд рублей компания занимала восьмое место в топ-20).

В тройку лидеров рейтинга впервые попала ГК «Медскан», созданная экс-депутатом Госдумы Евгением Туголуковым. Это произошло благодаря бурным темпам роста: в 2022 году группа нарастила выручку на 96,3%, в 2023-м – на 186%, в 2024-м – на 25%.

Но не «Медскан» стал на этот раз самой динамично развивающейся компанией рейтинга, а столичная «Клиника Фомина». Сеть впервые попала в рейтинг Forbes в 2024 году с выручкой 4,3 млрд рублей. За год выручка выросла на 60,5%, до 6,9 млрд рублей, что выводит «Клинику Фомина» с 19-го сразу на 14-е место. Стоит отметить, что с 2018 года партнером сети является инвестиционный фонд «ТилТех капитал», совладельцем которого является основатель продуктовой сети «ВкусВилл» Андрей Кривенко.

В рейтинг Forbes 2025 года попали 12 компаний со штаб-квартирами в Москве, четыре – в Санкт-Петербурге, две – в Екатеринбурге и по одной – в Подмосковье и Краснодаре. Суммарно количество пациентов 660 клиник участников рейтинга превышает 17 млн человек.

	ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ, МЛРД РУБ.	КОЛИЧЕ- СТВО КЛИНИК	ЦЕНА ПЕРВИЧ- НОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА, РУБ.	КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ	РЕГИОН
<b>1 / Медси</b>	<b>50,3</b>	<b>136</b>	<b>2346</b>	<b>1,8 млн</b>	<b>Москва</b>
<b>2 / Мать и дитя</b>	<b>33,1</b>	<b>87</b>	<b>3862</b>	<b>568 000</b>	<b>Моск. обл.</b>
<b>3 / ГК Медскан</b>	<b>28</b>	<b>65</b>	<b>5950</b>	<b>7,5 млн</b>	<b>Москва</b>
<b>4 / Европейский медицинский центр</b>	<b>25,4</b>	<b>8</b>	<b>€220</b>	<b>79 892</b>	<b>Москва</b>
<b>5 / СМ-Клиника</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>2700</b>	<b>883 264</b>	<b>Москва</b>
<b>6 / МедИнвест- Групп</b>	<b>22,2</b>	<b>37</b>	<b>8190</b>	<b>н/д</b>	<b>Москва</b>
<b>7 / Медицин- ский институт имени Бере- зина Сергея, МИБС</b>	<b>11,7</b>	<b>79</b>	<b>3100</b>	<b>1,6 млн</b>	<b>Санкт- Петербург</b>
<b>8 / «Скандина- вия» и «Сканди- навия АВА- ПЕТЕР»</b>	<b>11,1</b>	<b>23</b>	<b>5500</b>	<b>200 000</b>	<b>Санкт- Петербург</b>
<b>9 / Екатеринин- ская</b>	<b>9,5</b>	<b>14</b>	<b>2000</b>	<b>645 680</b>	<b>Краснодар</b>
<b>10 / Поликли- ника.ru</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>3200</b>	<b>н/д</b>	<b>Москва</b>
<b>11 / Семейный доктор</b>	<b>7,9</b>	<b>19</b>	<b>2900</b>	<b>762 618</b>	<b>Москва</b>
<b>12 / Медицина</b>	<b>7,4</b>	<b>2</b>	<b>7300</b>	<b>65 000</b>	<b>Москва</b>
<b>13 / MedSwiss</b>	<b>7,3</b>	<b>16</b>	<b>3000</b>	<b>239 940</b>	<b>Москва</b>
<b>14 / Клиника Фомина</b>	<b>6,9</b>	<b>30</b>	<b>4750</b>	<b>288 585</b>	<b>Москва</b>
<b>15 / Семейная</b>	<b>6,5</b>	<b>24</b>	<b>3000</b>	<b>291 185</b>	<b>Москва</b>
<b>16 / Мой меди- цинский центр</b>	<b>6,46</b>	<b>9</b>	<b>3830</b>	<b>1,3 млн</b>	<b>Санкт- Петербург</b>
<b>17 / УГМК- Здоровье</b>	<b>5,5</b>	<b>11</b>	<b>2500</b>	<b>232 009</b>	<b>Екатерин- бург</b>
<b>18 / Будь здоров</b>	<b>5,1</b>	<b>13</b>	<b>1936</b>	<b>264 384</b>	<b>Москва</b>
<b>19 / Новая больница</b>	<b>4,5</b>	<b>1</b>	<b>2100</b>	<b>н/д</b>	<b>Екатерин- бург</b>
<b>20 / XXI век</b>	<b>4,47</b>	<b>27</b>	<b>2887</b>	<b>380 163</b>	<b>Санкт- Петербург</b>

# ТОП-20 КРУПНЕЙШИХ МЕДИЦИНСКИХ КОМПАНИЙ РОССИИ



## 1/ «Медси»

ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **136**

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **50,3 млрд руб.**

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **2346 руб.**

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **1,8 млн**

Поликлиника №6 по обслуживанию иностранцев открылась в Москве в канун Всемирного фестиваля молодежи и студентов 1957 года. В 1996 году она была реорганизована в «Медси» для сотрудников АФК «Система», основанной миллиардером Владимиром Евтушенковым. В 2002-м начала принимать пациентов на коммерческой основе. В 2025 году в состав сети входят 136 клиник в 20 регионах страны, у нее есть собственная лаборатория и сеть аптек.

В «Медси» числится более 15 000 сотрудников, в том числе около 6000 врачей. В 2024 году количество уникальных пациентов сети достигло 1,8 млн, а число посещений клиник «Медси» превысило 15 млн. В клиниках сети в 2024 году прошли лечение 13 500 пациентов из стран СНГ, Европы и Ближнего Востока.

В первые шесть месяцев 2025 года выручка «Медси» выросла на 26% и достигла 30,3 млрд рублей. Средний чек вырос на 14,8% и составил 3800 рублей. АФК «Система» контролирует 95% акций «Медси».

## 2 / «Мать и дитя»

ШТАБ-КВАРТИРА:

**Московская обл.**

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **87**

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ:

**33,1 млрд руб.**

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:

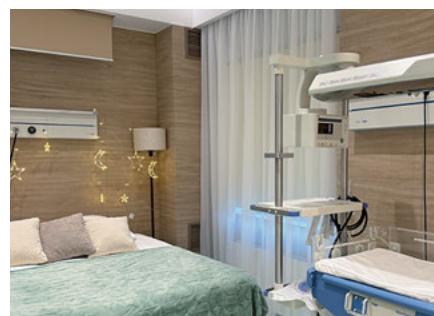
**3862 руб.**

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **568 000**

Первый частный российский роддом акушер-гинеколог Марк Курцер открыл в 2006 году. Сегодня в группу компаний входят 87 медцентров (73 клиники и 14 высокотехнологичных госпиталей) в 35 регионах России. В том числе клинические госпитали «Мать и дитя», «Лапино», MD Group и «Авиценна». В мае 2025 года «МД Медикал Груп» (управляющая компания сети «Мать и дитя») купила за 8,5 млрд рублей сеть «МЦ Эксперт» (18 клиник и три госпиталя в 13 городах), которая продолжает работать под вывеской «Эксперт».

За шесть месяцев 2025 года количество посещений клиник всей сети Марка Курцера выросло на 33% год к году, до 1,57 млн, принято 5958 родов, проведено 10 502 цикла ЭКО. Выручка компании за этот период выросла на 22,2% год к году, до 19,26 млрд рублей, чистая прибыль достигла 5,1 млрд рублей.

В 2012 году «Мать и дитя» провела IPO в Лондоне. Летом 2023 года компания провела делистинг с LSE. В мае 2024-го завершила перерегистрацию компании с Кипра в офшор в Калининградской области. В 2025 году акции «МД Медикал Груп» были включены в индексы Мосбиржи и РТС.



# Что, если активировать самые эффективные молекулы вашей кожи?

КУРСЫ УХОДА



**PRO-COLLAGEN+**  
ВОСПОЛНЕНИЕ  
УПРУГОСТИ

**RETINOL**  
КОРРЕКЦИЯ  
ГЛУБОКИХ  
МОРЩИН

**HYALURONIC+**  
КОРРЕКЦИЯ  
МОРЩИН

Наш уникальный подход – экобиология – заключается в том, что передовые технологии и биомиметичные ингредиенты работают в гармонии с кожей. Двухмесячные курсы ухода Intensive воздействуют на решение конкретных проблем кожи, активируя биологические механизмы на клеточном уровне для подтвержденного и заметного результата.

 **NAOS**  
ECOBIOLOGY

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



## 3 / ГК «Медскан»

ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **65**

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **28 млрд руб.**

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:

**5950 руб.**

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **7 481 328**

Группа компаний «Медскан» создана в 2013 году экс-депутатом Госдумы Евгением Туголуковым, ее флагманом стал российский филиал иерусалимского университетского госпиталя Hadassah. В 2022 году 25% в «Медскане» купила структура «Росатома» (по данным Vademecum, за 1,7 млрд рублей), летом 2023 года она довела свою долю до 50%. Остальные 50% принадлежат Туголукову.

Осенью 2022 года ГК выкупила российский бизнес израильской сети Medical On Group (по данным источников «Ведомостей», за 1,7 млрд рублей), чуть позднее — сеть лабораторий KDL (оценка сделки — 15–20 млрд рублей).

Сегодня в состав группы входят 65 медцентров, 13 лабораторий и 480 лабораторных офисов.

В первом полугодии 2025 года выручка сети выросла на 20% и достигла 15,8 млрд рублей. 55% выручки (8,7 млрд рублей) приносят лабораторные услуги, 7 млрд рублей — медицинские. 51% совокупной выручки приходится на Москву и Центральный федеральный округ.

## 4 / Европейский медицинский центр

ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **8**

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **25,4 млрд руб.**

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **€220**

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **79 892**

Несколько медицинских кабинетов для обслуживания иностранцев начали работать в Москве в 1989 году при участии французской Europ Assistance, в 2001-м недалеко от Патриарших прудов открылась первая многопрофильная клиника. В 2008 году ее купили за \$110 млн бывшие владельцы производителя соков «Нидан» во главе с Игорем Шиловым.

В 2021 году EMC вышла на Мосбиржу с оценкой \$1,1 млрд. На конец 2023 года крупнейшим акционером EMC был Шилов (56%), 44% акций находились в свободном обращении. В августе 2023 года акционеры EMC одобрили смену юрисдикции компании с Кипра на остров Октябрьский в Калининграде. В феврале 2024-го Шилов и другие акционеры продали контрольный пакет трем топ-менеджерам компании. Каждый из них, в том числе гендиректор Андрей Яновский, получили по 24,25%.

За первую половину 2025 года консолидированная выручка EMC в рублях составила 12,5 млрд рублей, что на 1,6% больше, чем в аналогичном периоде прошлого года, выручка в евро увеличилась на 5%, до €132,1 млн. Чистая прибыль группы составила 5,2 млрд рублей (€55,9 млн).



## 5 / «СМ-Клиника»

ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **33**

ВЫРУЧКА В 2023 ГОДУ:

**24 млрд руб.**

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:

**2700 руб.**

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **883 264**

Бывший военный Николай Смыслов с детства мечтал стать врачом. Свою первую клинику площадью 900 кв. м он открыл в 2002 году на улице Космонавта Волкова в Москве. Сегодня в семейный бизнес входят 33 клиники в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге, Иванове и Рязани, а также девять круглосуточных и 15 дневных стационаров. Ежегодно в сети делают более 80 000 операций, помочь по 45 направлениям медицины оказываю более 4000 врачей.

В 2013 году в сети появился онкологический центр, в 2014-м — центр репродуктивного здоровья, который в 2023 году переехал в новое здание площадью 4700 кв. м на Ленинградском проспекте в Москве. В 2025 году в центре Москвы на набережной Академика Туполева открылся крупнейший медцентр холдинга площадью 15 000 кв. м. В нем заработало госпитальное отделение с круглосуточным стационаром на 100 коек. Объем инвестиций в восьмисторонний медицинский центр превысил 2 млрд рублей.

 **Tiziana Terenzi®**  
Since 1968

РЕКЛАМА. ООО «АРОМАТИКС». 198095, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МИТРОФАНЬЕВСКОЕ ШОССЕ, Д. 2, КОРП. 9, ЛИТ. В, ПОМ. 107. ОГРН 1057810129266.



НОВОЕ ПРОЧТЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

ПРЕМЬЕРА

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

8 800 234 44 60

**РИВ ГОШ**  
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА





## 6 / «МедИнвестГрупп»

ШТАБ-КВАРТИРА: Москва

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 37

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 22,2 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: 8190 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: н/д

Компания основана в 2017 году и инвестирует в ядерную медицину, лучевую терапию и многопрофильные клиники. В центре ее внимания — создание инфраструктуры полного цикла для диагностики и лечения онкологических заболеваний.

В состав группы входят 33 центра ядерной медицины «ПЭТ-Технолоджи» в Центральном, Южном и Сибирском федеральных округах. В них ежегодно проводится 900 000 ПЭТ/КТ-исследований, 36 750 курсов лучевой терапии и 4500 курсов радиохирургии на «Киберноже». Лечение в центрах проводится по программе ОМС и на платной основе. Также группа владеет тремя больницами «К+31» и многопрофильным центром «Клиники Лядова» (авторский проект академика Константина Лядова) в Москве. В 2020 году она приобрела 27,7% сети «Европейский медицинский центр» (EMC).

«МедИнвестГрупп» входит в единую с «Фармстандартом» группу компаний, владельцем которой является «Огмент Инвестмент Лимитед» (в 2021 году перерегистрировалась с Кипра на остров Октябрьский в Калининграде). Бенефициарами компании являются миллиардеры Виктор Харитонин и Егор Кульков.



## 8 / «Скандинавия» и «Скандинавия АВА-ПЕТЕР»

ШТАБ-КВАРТИРА: Санкт-Петербург

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 23

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 11,1 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: 5500 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: 200 000

## 7 / Медицинский институт имени Березина Сергея, МИБС

ШТАБ-КВАРТИРА: Санкт-Петербург

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 79

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 11,7 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: 3100 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: 1 564 000

В 2003 году врач Сергей Березин и бизнесмен Аркадий Столпнер открыли в Санкт-Петербурге первый в стране частный центр МРТ. Сегодня в состав МИБС входит около 80 диагностических центров МРТ и КТ более чем в 60 городах России и ближнего зарубежья, а также Онкологическая клиника полного цикла, Центр протонной терапии с анестезиологической службой, несколько Центров ядерной медицины (ПЭТ/КТ, радионуклидная терапия и собственное производство радиофармпрепаратов) в Санкт-Петербурге, Новосибирске, Томске, Барнауле и Твери. В 2025 году МИБС построил новый онкологический центр с самыми передовыми технологиями (инвестиции в проект достигли 15 млрд рублей), к 2027-му планирует запустить производство лекарств для CART-терапии. По данным компании, около 20% МРТ-исследований в России проводятся в ее клиниках.



Первая клиника «Скандинавия АВА-ПЕТЕР», специализирующаяся на лечении бесплодия, была открыта в Санкт-Петербурге в 1996 году. В 2018 году владельцем сети стала «Севергрупп», основными бенефициарами которой являются миллиардер Алексей Мордашов и его семья. Сегодня сеть имеет 23 клиники в Санкт-Петербурге, Вологде и Казани, в них работают специалисты по 80 направлениям.

В клиниках репродуктивного здоровья сети ежегодно проводится более 7000 циклов ЭКО, 2200 из них по ОМС. В 2024 году кумулятивная эффективность программ ЭКО в клиниках сети составила 75%. В программах суррогатного материнства она достигла 70%, в программах с донорскими яйцеклетками — 56%. На сайте сети сказано, что вследствие ЭКО в ее клиниках родилось более 25 000 детей.



# МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА «РЕАЛ ТРАНС ХАЙР»

год основания 1996

**29** лет опыта

ПЕРЕСАДКА и ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВАЯ ПЛАСТИКА

УРОЛОГИЯ

ГИНЕКОЛОГИЯ

ХИРУРГИЯ

ЛОР

ФЛЕБОЛОГИЯ

МАММОЛОГИЯ

КОЛОПРОКТОЛОГИЯ

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ

ТЕРАПИЯ

АНЕСТЕЗИОЛОГИЯ

📞 8 (909) 933 - 8888

📞 8 (495) 933 - 8888 доб. 1

📍 Москва, Яковоапостольский пер. 8

📞 8 (963) 774 - 1467

📞 8 (495) 933 - 8888 доб. 2

📍 Москва, 3-я Рощинская, д.6

Реклама. ООО “Реал Транс Хайр Т” ИНН 77009974623

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

## 9 / «Екатерининская»

**ШТАБ-КВАРТИРА:** Краснодар  
**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК:** 14  
**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ:** 9,5 млрд руб.  
**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:** 2000 руб.  
**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ:** 645 680

Первая клиника сети открылась в 2007 году в Краснодаре. Сегодня компания управляет 12 многопрофильными клиниками и двумя лечебно-диагностическими центрами — в Сочи и Адлере. Ежегодно клиники сети принимают более 200 000 новых пациентов, ее медучреждения выбирает каждый третий краснодарец и каждый пятый житель Сочи. В клиниках сети работает более 1000 специалистов, проводится более 800 видов операций и более 3000 различных обследований, в том числе МРТ, УЗИ и компьютерная томография.

В 2019 году сеть открыла первый на Кубани частный роддом, инвестировав в него 1,2 млрд рублей. В октябре 2025 года в нем появился на свет 7000-й малыш. Весной 2022 года «Екатерининская» приобрела контрольный пакет Краснодарской бальнеолечебницы, где проходят лечение 20 000 человек в год.

## 11 / «Семейный доктор»

**ШТАБ-КВАРТИРА:** Москва  
**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК:** 19  
**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ:** 7,9 млрд руб.  
**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:** 2900 руб.  
**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ:** 762 618

Сеть была основана военным инженером Владиславом Тимохиным и врачом Андреем Резе. Поначалу она оказывала услуги терапевта или педиатра на дому. В 2002 году в Москве открылась поликлиника «Семейный доктор», ставшая первой частной многопрофильной поликлиникой для детей и взрослых в России. В 2008 году инвестором сети стал фонд Baring Vostok, получивший блокирующий пакет акций 50%. Осенью 2020 года фонд продал свою долю основателям компании. По данным Vademecum, сумма сделки могла составить 1,3 млрд рублей.

Сегодня в состав сети входят 19 поликлиник и один госпитальный центр. В мае 2025 года компания открыла новый специализированный Центр гастроэнтерологии. Ежедневно сеть посещает около 6500 пациентов, прием ведут врачи 60 специальностей.

С 2017 года в поликлиниках сети создаются стоматологические центры. В феврале 2024 года по соседству с госпитальным центром открылся флагманский стоматологический центр сети.

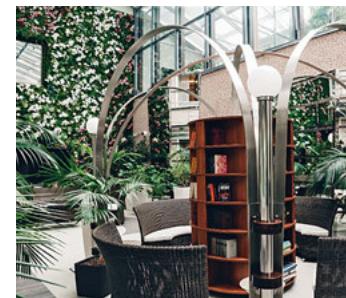


## 10 / ГК «Поликлиника.ру»

**ШТАБ-КВАРТИРА:** Москва  
**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК:** 26  
**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ:** 9 млрд руб.  
**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:** 3200 руб.  
**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ:** н/д

История компании началась в разгар кризиса 1998 года с открытия небольшой семейной стоматологической клиники. Первый многопрофильный медцентр был открыт в 2006 году. Сейчас в состав группы компаний входят 11 медцентров «Поликлиника.ру», в которых работает более 800 специалистов, 15 стоматологических клиник «Зуб.ру», центр профилактических осмотров «Медосмотры.ру», клиника в Дубае Polyclinic.ae. В сентябре 2024 года в Москве сеть открыла центр репродукции.

Соучредителем и единственным бенефициаром сети является вице-президент «Опоры России» Александр Грот. По данным агентства «Национальные кредитные рейтинги», «Поликлиника.ру» работает с крупнейшими страховыми компаниями и корпоративными клиентами по программе ДМС, что обеспечивает ей 90% выручки. Еще 9% приходится на предоставление платных услуг населению и 1% — на клиентов ОМС.



## 12 / АО «Медицина»

**ШТАБ-КВАРТИРА:** Москва  
**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК:** 2  
**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ:** 7,4 млрд руб.  
**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:** 7300 руб.  
**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ:** около 65 000

В 1988 году заведующий кардиологическим отделением одной из московских больниц Григорий Ройтберг создал в помещении детского сада в Москве кооператив скорой помощи «Пульс». Два года спустя он был реорганизован в АО «Медицина». Позднее «Медицина» переехала в новый комплекс в центре Москвы, вложив в него \$145 млн. Сегодня это многопрофильный центр, имеющий поликлинику, два лечебных корпуса общей площадью 35 000 кв. м, станцию скорой помощи, круглосуточный стационар, онкологический центр Sofia. В них свыше 1000 сотрудников, в том числе 420 врачей. В подмосковных Химках с 2021 года у компании работает Институт ядерной медицины, рассчитанный на 208 000 посещений в год. В феврале 2024 года там был установлен первый в России цифровой ПЭТ/КТ с инновационной системой ИИ.

АО «Медицина» служит клинической базой кафедры терапии, общей врачебной практики и ядерной медицины РНИМУ имени Пирогова, которую возглавляет академик Ройтберг. В ноябре 2023 года, по данным «Ведомостей», Ройтберг решил продать минимум 25% акций АО «Медицина» и начал искать инвестора.

# Японские инновации в косметологии: линия LAMELLAR MODE<sup>1</sup> от FAITH<sup>2</sup>

В современной бьюти-индустрии при создании косметики наблюдается четкий тренд на повышение эффективности ухода. Производители стремятся создать продукты, способные решать множественные задачи, сочетая эстетический уход и дерматологический контроль.



Японский бренд FAITH, благодаря инновационным технологиям, сочетает в себе высочайшую эффективность, безопасность и физиологичность. С самого основания FAITH отказался от использования агрессивных компонентов, синтетических ПАВ, парабенов, минеральных масел и других потенциально опасных веществ. Вся продукция разрабатывается в сотрудничестве с учеными Токийского научного университета и соответствует строгим японским стандартам.

Воплощением этой философии стала линия LAMELLAR MODE, направленная на восстановление кожи на клеточном уровне. Ее ключевым элементом является запатентованная технология MC2X, состоящая из фосфолипидных нанокапсул, которые обеспечивают адресную доставку веществ, в том числе внутриклеточно.

Это гарантирует получение видимых результатов без риска нежелательных реакций. При разрушении фосфолипиды нанокапсул напрямую укрепляют естественный липидный барьер кожи, тем самым повышая ее защитные свойства.

Также среди уникальных компонентов – «ЖИВОЙ» морской коллаген, обладающий самым высоким регенерирующим потенциалом и мощным антиэйдж-эффектом.

Еще один инновационный компонент – медный трипептид-1. Он стимулирует синтез коллагена и помогает снизить признаки воспаления, связанного со старением, именуемого как *inflammaging*.

Линия LAMELLAR MODE включает продукты интеллектуального ухода. Мультифункциональное средство Clay Gel Wash & Pack<sup>3</sup> сочетает ежедневное очищение с детокс-эффектом и поддержание иммунитета кожи, а тающая пудра White Powder Brightening<sup>4</sup> с витамином С обеспечивает пролонгированное антиоксидантное, осветляющее и увлажняющее действие. Balancing Gel<sup>5</sup> для чувствительной кожи с пробиотиками и медными трипептидами быстро устраняет воспаления. Антивозрастная маска Energizing PACK<sup>6</sup> стимулирует регенерацию кожи и предупреждает старение.

Таким образом, FAITH – это не просто косметика, а инвестиция в здоровье кожи, подкрепленная научными исследованиями и патентами.



[www.faithbeauty.ru](http://www.faithbeauty.ru)  
+7 (917) 573-26-34

FAITH

13 / **MedSwiss**ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **16**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **7,3 млрд руб.**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **3000 руб.**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **239 940**

Сеть медицинских центров MedSwiss была основана в кризис 1998 года под брендом «РЕСО-Мед ОЗ» для оказания медпомощи на дому. В 2002-м было создано СП страховой компании «РЕСО-Гарантия» и швейцарского холдинга MedSwiss и был открыт первый многопрофильный медцентр, сеть переименовали в MedSwiss. Клиники сети обслуживают, в частности, пациентов, застрахованных по ДМС в компании «РЕСО-Гарантия».

В настоящее время в сети 16 клиник, в том числе 13 в Московском регионе и три в Санкт-Петербурге. В 2019 году в состав MedSwiss вошла стоматологическая клиника «Добрый доктор», продолжившая работать как MedSwiss Denta. Сеть также имеет три стационара — в Москве, Жуковке (Московская область) и Санкт-Петербурге. В 2024 году правительство России включило сеть в эксперимент по дистанционной выписке электронных рецептов и выдаче назначений онлайн.

Юрлицо MedSwiss — «Медилюкс-ТМ» — на 100% принадлежит «дочке» «РЕСО-Гарантии», компании «РесоТраст». Ее основными бенефициарами (более 56%) являются бывшие участники списка Forbes Сергей и Николай Саркисовы.

15 / **«Семейная»**ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **24**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **6,5 млрд руб.**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **3000 руб.**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **291 185**

Свою первую стоматологию «Дента-Эль» Константин Симкин, занимающийся таможенной очисткой, открыл в 1996 году в Москве. Год спустя он запустил первую клинику «Семейная». Сегодня в состав сети входят 12 клиник общей медицины, 12 стоматологических клиник, Научно-практический центр хирургии и пять хирургических стационаров в Москве, Подмосковье, Рязани и Туле. До конца этого года планируется открытие еще одного стационара на базе флагманского центра сети в Москве — он будет специализироваться на симптоматической терапии, в том числе паллиативной помощи.

Штат сотрудников сети превышает 2000 человек, среди них есть профессора кафедр ведущих медицинских вузов страны. Клиники сети являются базой для нескольких кафедр Сеченовского университета.

Константин Симкин остается основным акционером сети с долей 40%.

14 / **«Клиника Фомина»**ШТАБ-КВАРТИРА: **Москва**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **30**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **6,9 млрд руб.**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **4750 руб.**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **288 585**

Первую клинику сети, в которой было четыре амбулаторных кабинета, врач-гинеколог Дмитрий Фомин открыл в Твери в 2011 году. Затем клиники Фомина открылись в Калуге, Москве, Белгороде, Пензе, Краснодаре, Перми, Санкт-Петербурге, Воронеже, Уфе, Сочи, Саратове, Нижнем Новгороде, Рязани. В 2018 году партнером сети стал инвестфонд «ТилТех капитал» основателя ретейлера «ВкусВилл» миллиардера Андрея Кривенка, владельца компаний «Агама» Юрия Алашеева и главы компании «ХимРар» Андрея Иващенко.

Сегодня география присутствия сети охватывает 19 регионов, ее выручка за год выросла более чем на 60%. Общая площадь 30 клиник превышает 28 000 кв. м, в ее инфраструктуру входят 380 кабинетов, 36 операционных и 240 больничных коек. В них работают 1282 врача и 3198 сотрудников. В декабре 2024 года сеть открыла современный 7-этажный госпиталь в Твери.

16 / **«Мой медицинский центр»**ШТАБ-КВАРТИРА: **Санкт-Петербург**КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: **9**ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: **6,46 млрд руб.**ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: **3830 руб.**КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: **1,3 млн**

Первый медицинский центр сети был открыт в 2010 году после реконструкции Придворно-конюшенного госпиталя, построенного в центре Санкт-Петербурга в 1845 году. Сейчас в состав сети входят семь клиник, в том числе в Санкт-Петербурге, Ленинградской области, Тобольске, Нижнекамске, Геленджике и Сочи. Клиника высоких технологий «Белогорье» во Всеволожском районе Ленинградской области рассчитана на 20 000 госпитализаций и около 10 000 операций в год. Также в сети работает клиника спортивной медицины и реабилитации в Сочи и реабилитационный санаторий в Санкт-Петербурге. Помимо того, она имеет более 90 здравпунктов на крупнейших предприятиях в 21 регионе страны.

Ранее сеть называлась «Согаз-медицина» и контролировалась страховой группой «Согаз» (51%), которая в феврале 2022-го попала под санкции ЕС. Полгода спустя новыми владельцами сети стали топ-менеджеры АО «Номеко», был проведен ребрендинг, сеть стала называться ММЦ («Мой медицинский центр»).

# Красота изнутри

## НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ОМОЛОЖЕНИЮ

### КАК ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА МЕНЯЕТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОХРАНЕНИИ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

В эпоху, когда beauty-индустрия предлагает многочисленные решения для сохранения молодости кожи, современная медицина предлагает смотреть глубже и решать вопрос красоты фундаментально — на клеточном и биохимическом уровнях.

### ВОЗРАСТ КАК УПРАВЛЯЕМЫЙ ПРОЦЕСС

Продолжительность жизни неуклонно растет, а вместе с ней повышаются требования к её качеству. Сегодня медицина рассматривает возраст не как неизбежный фактор потери красоты, а как процесс, которым можно и нужно управлять.

Основные причины, запускающие механизмы старения, давно определены наукой: метаболические нарушения, инсулинерезистентность, дислипидемия, дисбаланс кишечной микробиоты, нарушения функции желчного пузыря и ЖКТ и эндокринные дисфункции. Современные исследования показывают, что своевременно проведенная коррекция этих состояний не просто улучшает здоровье, но и замедляет биологические часы старения.

Особого внимания заслуживают два ключевых «гормона молодости».

#### МЕЛАТОНИН

Согласно обзору *Frontiers in Aging Neuroscience* (2022), этот гормон обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, поддерживает функции митохондрий (энергетических станций клетки) и усиливает иммунный ответ. Именно мелатонин обеспечивает значительный «антивозрастной» эффект на клеточном уровне.

#### ГОРМОН РОСТА

Влияет на липидный профиль, углеводный обмен и состав тела. Недавние исследования подтверждают его способность поддерживать мышечную массу и замедлять биологические проявления старения.

### МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ БАЛАНС — ФУНДАМЕНТ МОЛОДОСТИ

Инсулинерезистентность сегодня называют «невидимой эпидемией» современности. Доказано, что её коррекция восстанавливает энергетический баланс, поддерживает здоровье сосудов и препятствует укорочению теломер — концевых участков хромосом, маркеров биологического возраста.

Выявление метаболических дисфункций позволяет разработать персонализированную программу коррекции, напрямую влияющую на сохранение молодости и внешней привлекательности.

### МИКРОБИОТА — СОЮЗНИК КРАСОТЫ

Важным открытием последних лет стала прямая связь между состоянием микрофлоры кишечника и процессами старения. Особенно важна бактерия *Akkermansia muciniphila*, достаточное количество которой ассоциируется с замедленным старением и сохранением молодости кожи.

Применение современных пробиотиков, пребиотиков и нормализация работы желчного пузыря и ЖКТ обеспечивают оптимальное усвоение нутриентов, что напрямую отражается на внешности и энергетическом потенциале организма.

### СОН КАК БЮТИ-РИТУАЛ

В погоне за красотой многие недооценивают важнейший фактор — качественный сон. Во время сна активно вырабатываются гормон роста и мелатонин. Нарушение их секреции — доказанный фактор ускоренного старения.

Современные протоколы омоложения включают оптимизацию циркадных ритмов и гигиену сна как обязательный компонент комплексных антивозрастных программ.



СВЕТЛАНА  
КАНЕВСКАЯ

Врач-терапевт, гастроэнтеролог, врач  
антивозрастной медицины, д. м. н.,  
Руководитель Клиники внутренних болезней EMC

### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ВМЕСТО «ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ»

Вопреки популярным маркетинговым обещаниям, наука не предлагает единого «эликсира молодости». Результаты дает именно комплексный подход, при котором внешние косметические процедуры дополняются глубинной работой с организмом на уровне биохимии, генетики и микробиома.

Лучшие практики современной антивозрастной медицины подтверждают, что такой научно обоснованный подход позволяет сохранять высокий уровень активности, внешней привлекательности и качества жизни вне зависимости от возраста в паспорте.



Л041-01137-77/00367630

РЕКЛАМА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## 17 / «УГМК-Здоровье»

ШТАБ-КВАРТИРА: Екатеринбург

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 11

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 5,5 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: 2500 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: 232 009

Идея создания собственной клиники при Уральской горно-металлургической компании (один из крупнейших в России производителей меди, цинка и драгоценных металлов) возникла в 2005–2006 годах. Тогда, по словам сооснователя УГМК миллиардера Андрея Козицына, компания договорилась с немцами, чтобы они спроектировали технологическую составляющую клиники.

Сегодня в составе сети 11 клиник. В том числе многопрофильный центр площадью 28 000 кв. м с роддомом, стационаром и центром восстановления после травм и ожогов, детская и взрослая поликлиники, отделение лучевой диагностики. В них работает более 2000 сотрудников, в том числе 670 врачей.

В Центре репродуктивных технологий сети в 2024 году было проведено 915 программ ЭКО/ИКСИ. Эффективность программ ЭКО составила 51,3%, с донорской яйцеклеткой — 54,1%. На 2025 год клинике было выделено 500 квот на базовую программу ЭКО по ОМС. В январе 2025 года сеть открыла в Екатеринбурге новый центр лечения бесплодия.



## 19 / «Новая больница»

ШТАБ-КВАРТИРА: Екатеринбург

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 1

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 4,5 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА: 2100 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: н/д

Больница Верх-Исетского металлургического завода была построена в Екатеринбурге в 1847 году. В 1993-м на ее базе была создана современная многопрофильная клиника. Возглавивший ее хирург Вадим Лившиц в 2000 году стал соучредителем ООО «Новая больница». В компании, по данным СПАРК, ему принадлежит 52,63% акций, а Департаменту по управлению муниципальным имуществом Екатеринбурга — 47,37%.

Сегодня в «Новой больнице» имеется более 40 лечебно-диагностических подразделений. Ее поликлиника способна принять 480 пациентов ежедневно, стационар рассчитан на 400 коек. В больнице работает около 300 врачей. В сети есть специализированные центры, в том числе иммунопрофилактики, а также детское отделение, стоматология, косметология, аптечная розничная сеть. Ежегодно больница принимает по скорой помощи более 1500 пациентов с инсультами, в ней получает помощь каждый второй пациент с инфарктом миокарда в городе. Она является научной площадкой для семи кафедр Уральского государственного медицинского университета.

Минздрав дважды признавал «Новую больницу» лучшей частной клиникой страны по оказанию высокотехнологичной медпомощи по программе ОМС.

## 18 / «Будь здоров»

ШТАБ-КВАРТИРА: Москва

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 13

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 5,1 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:

1936 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: 264 384

Федеральная сеть многопрофильных клиник была создана «Ингосстрахом» в 2005 году для обслуживания клиентов компании по программе добровольного медицинского страхования (ДМС). Сегодня в состав сети входят 13 клиник, в том числе семь в Москве и по одной в Санкт-Петербурге, Казани, Уфе, Краснодаре, Сочи, Усть-Лабинске и Каменске-Уральском. Есть круглосуточный стационар и пункт приема анализов в Москве. В столице также работает центр хирургии сети площадью 5000 кв. м.

Общая площадь клиник «Будь здоров» более 35 000 кв. м. У нее есть лабораторный комплекс, выполняющий более 600 000 исследований в год. В 2025-м сеть запустила медицинскую франшизу под брендом «Будь здоров», по ней работают две клиники в Москве.

## 20 / «XXI век»

ШТАБ-КВАРТИРА: Санкт-Петербург

КОЛИЧЕСТВО КЛИНИК: 27

ВЫРУЧКА В 2024 ГОДУ: 4,47 млрд руб.

ЦЕНА ПЕРВИЧНОГО ПРИЕМА ТЕРАПЕВТА:

2887 руб.

КОЛИЧЕСТВО ПАЦИЕНТОВ: 380 163

Медцентр основан в 1999 году в Санкт-Петербурге выпускницей Ленинградского института авиационного приборостроения и Академии медико-социального управления Анной Соколовой. В свой бизнес-проект она вложила деньги, которые получила, уходя в декрет из страховой компании. Сначала центр оказывал услуги исключительно на дому, первый медицинский кабинет будущей сети появился в середине 2000 года, сегодня в ее состав входят 27 клиник в Санкт-Петербурге, Ленинградской области и на Валдае. А также операционный комплекс и центр медицинской реабилитации на 300 коек. В Петербурге в сети работает более 600 врачей. Для оказания услуг на дому компания содержит собственный автопарк, в котором более 90 автомобилей. Компания также оказывает услуги в амбулаториях, на территории предприятий и организаций. **FB**

# PEACH PEEL PRO — ИСКУССТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОМОЛОЖЕНИЯ

## ИНТЕРВЬЮ С ЭКСПЕРТОМ

**В** поисках эффективного и при этом комфортного решения для омоложения кожи мы встретились с ведущим экспертом в области эстетической косметологии, Аленой Саромыцкой, чтобы обсудить инновационную процедуру дермальной реструктуризации Peach Peel PRO<sup>1</sup>.

### В чем заключается философия современного подхода к омоложению?

Сегодня мы отошли от агрессивных методик в сторону физиологичного обновления. Представьте, что ваша кожа получает точный сигнал к самовосстановлению — именно так работает Peach Peel PRO<sup>1</sup>. Это диалог с клетками кожи, где мы мягко направляем естественные процессы, а не при нуждаем кожу к регенерации через глубокое повреждение. Такой подход дает не просто временное улучшение, а качественное изменение структуры кожи.

### Насколько процедура комфорtnа и как она вписывается в концепцию биохакинга кожи?

Это один из главных плюсов подхода! Peach Peel PRO<sup>1</sup> — это и есть настоящий биохакинг: мы не просто поверхностно «шлифуем» кожу, а перезапускаем ее естественные механизмы молодости. Процедура проходит с удивительным комфортом — легкое покалывание сменяется приятным ощущением обновления. А «умные» компоненты в составе работают как швейцарские часы: точно определяют, где нужно усилить синтез коллагена, где — восстановить гидролипидный баланс, а где — насытить кожу антиоксидантами. Это персонализированный уход на клеточном уровне.

### Насколько важен комплексный подход в стимулирующих процедурах?

Это принципиальный момент. Любая стимуляция — это стресс для кожи. Поэтому современные протоколы должны не просто

«активировать», но и восполнять ресурсы. Peach Peel PRO<sup>1</sup> работает как интеллектуальная система: с одной стороны, он запускает неоколлагенез, с другой — сразу же обеспечивает кожу необходимыми липидами, антиоксидантами и строительным материалом. Это отличает его от большинства процедур, которые лишь стимулируют, но не питают.

### Какие изменения ждут пациента после процедуры?

Уже после первого сеанса вы заметите, как кожа приобретает здоровое сияние и удивительную гладкость. Но самое волшебное происходит в последующие недели — благодаря активации фибробластов запускается естественный процесс выработки коллагена. Морщины постепенно разглаживаются, тон лица становится ровнее, а контуры — более четкими. Это похоже на то, как если бы кожа вспоминала свое молодое состояние.

### Почему Peach Peel PRO<sup>1</sup> называют процедурой для современного человека?

В наш стремительный век мало кто может позволить себе длительное восстановление. Peach Peel PRO<sup>1</sup> — это решение для тех, кто ценит свое время и хочет получать максимальный результат без паузы в активной жизни. Всего 30 минут процедуры, и вы возвращаетесь к привычным делам с обновленной, сияющей кожей. Это омоложение, которое гармонично вписывается в ритм жизни успешного человека, даря не только внешние преобразования, но и внутреннюю уверенность.

Как показывает практика, современная косметология достигла того уровня, когда эффективность и комфорт идут рука об руку. Peach Peel PRO<sup>1</sup> — яркое тому подтверждение, открывающее новые возможности для тех, кто стремится сохранить молодость кожи осознанно и грамотно.

### Алёна Саромыцкая

Основатель сети клиник «Professional»<sup>2</sup>, косметолог высшей категории, международный тренер-эксперт



PROFESSIONAL



Москва, Трубниковский  
пер. д. 8/5  
телефон: +7 499 938-45-75,  
+7 910 410-17-77  
сайт: msk.profyclinica.com  
Telegram: dr\_saromytskaya



# НЕЙРОЭСТЕТИКА СЧАСТЬЯ

*Как красота природы становится вашим главным бьюти-гаджетом*

Ч

арующий закат над сосновым лесом, игра света на ветвях, уютная дорожка, ведущая к дому. Мы интуитивно тянемся к прекрасному, и теперь наука может объяснить, почему эти моменты делают нас не только счастливее, но и красивее.

Нейроэстетика — наука о восприятии красоты — доказывает: эстетическое переживание не просто приятно, оно меняет нашу биохимию, запуская процессы омоложения.

В 1920-х годах прогремела история американского натурапатов и мецената архитектуры Филиппа Ловелла — человека, который верил, что правильная архитектура может исцелять. В колонке для Los Angeles Times он провозглашал силу солнца, прогулок и хороших природных видов. Его знаменитый «Дом здоровья», спроектированный Ричардом Нейтрой, с открытыми верандами для сна, садами для выращивания овощей и максимальным использованием естественного освещения стал манифестом архитектуры под девизом «Здоровье прежде всего».

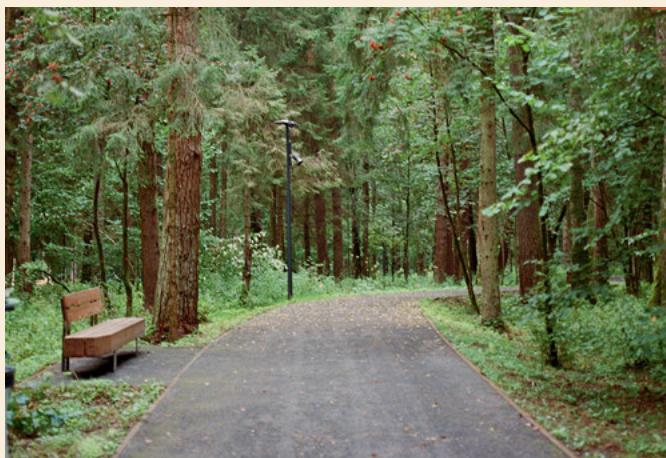
## НАУКА КРАСОТЫ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ НА ПРИРОДЕ

Эти идеи нашли научное обоснование в концепции биофилии — врожденной связи человека с природой, описанной социальным психологом Эрихом Фроммом в 1964 году и позднее популяризированной биологом Эдвардом О. Уилсоном. Любопытно, что архитектор Фрэнк Ллойд Райт, создавая «органическую архитектуру», задолго до появления термина проектировал именно по этим принципам. Знаменитый «Дом над водопадом» на юго-западе штата Пенсильвания (США) построен прямо над бурлящим потоком — его террасы парят над водой, полы сложены из природных валунов, а из гостиной можно спуститься по лестнице к воде.

Многочисленные исследования давно доказали: природа благотворно влияет на человека. Когда мы созерцаем природные ландшафты, в мозге активируется сложный каскад биохимических реакций. Согласно результатам эксперимента доктора Мэри Кэрол Хантер, опубликованным



**АРХИТЕКТОРЫ «МАСЛОВО FOREST CLUB» ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЭЛЕМЕНТЫ БИОФИЛЬНОГО ДИЗАЙНА, ВКЛЮЧАЯ ОРГАНИЧЕСКИЕ ЛИНИИ, ПОВТОРЯЮЩИЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ИЗГИБЫ ЛАНДШАФТА, В ПЛАНИРОВКЕ ПОСЕЛКА**



в журнале *Frontiers in Psychology*, всего 20 минут контакта с природой достаточно для значительного снижения уровня кортизола — гормона стресса, ускоряющего процессы старения. Одновременно активируется выработка дофамина — нейромедиатора, отвечающего за ощущение удовольствия и мотивацию.

### **БИОФИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН: КОГДА ПРИРОДА СТАНОВИТСЯ ТЕРАПИЕЙ**

Особый интерес представляют исследования в области нейровизуализации. Сканирование мозга показывает, что при созерцании природных пейзажей снижается активность в префронтальной коре — области, связанной с навязчивыми мыслями, — которая характерна для стресса. Зато активируются зоны, ответственные за эмоциональную регуляцию и чувство покоя.

В подмосковном поселке премиум-класса «Маслово Forest Club» от «Галс-Девелопмента» эти научные принципы нашли комплексное воплощение. Архитекторы проекта сознательно использовали элементы биофильного дизайна, включая органические линии, повторяющие естественные изгибы ландшафта, в планировке поселка. А панорамные окна домов открывают вид на вековые сосны. Натуральные материалы — дерево, кирпич ручной формовки, стекло — подобраны с учетом их тактильных качеств, что создает глубокое ощущение связи с природой на физическом уровне.

### **ЭКОСИСТЕМА МОЛОДОСТИ: КАК СРЕДА ВЛИЯЕТ НА КРАСОТУ**

Важнейшим аспектом здоровья и продуктивности является использование естественного освещения. Дневной свет регулирует выработку мелатонина — гормона, отвечающего не только за качество сна, но и за антиоксидантную защиту организма. В «Маслово Forest Club» ориентация домов и расположение окон рассчитаны таким образом, чтобы максимизировать инсоляцию в жилых помещениях в течение всего дня.

Особенный микроклимат «Маслово Forest Club» обеспечивают вековые сосны вокруг поселка и хвойные деревья на его территории. Воздух, наполненный фитонцидами хвойного леса, не только укрепляет иммунитет, но и естественным образом способствует эффекту омоложения кожи.

Современные урбанистические наблюдения подтверждают: жизнь в гармоничной природной среде способствует появлению «эффекта сияния» — комплексного улучшения внешности. В природной обстановке лучше и глубже сон, уходят усталость и тревога. А естественная красота — лучший показатель здоровья.

Проживание в «Маслово Forest Club» — это осознанный вклад в свое будущее, выбор в пользу среды, которая работает на благополучие своих жителей 24 часа в сутки. Это возможность создать жизнь в гармонии с окружающей средой. В таком пространстве красота становится не целью, а естественным следствием здорового образа жизни в природном окружении. ●

# ПЕРСОНАЛИЗИРУЙ ЭТО

Шаблонные протоколы и готовые решения в аппаратной косметологии больше не работают: современные бьюти-адепты во главе с бескомпромиссными зумерами требуют максимально персонализированного подхода. *Forbes Beauty* выяснил, как это работает на практике и при чем тут ИИ.

Текст: Наталья Иншакова

**В** клинике доктора Шейна Купера в Южном Кенсингтоне лист ожидания достигает полугода, и даже для его звездных клиентов — Кары Делавинь, Сиенны Миллер, Сабрины Карпентер — не всегда быстро находятся слоты. Молодого Купера называют «магом света и пара»: его ноу-хау — аппаратные процедуры в самых неожиданных сочетаниях. Например, более пяти методик в фирменном протоколе A-list facial: микротоки для тонуса мышц лица, RF для стимуляции выработки коллагена, ультразвук для лифтинга, светотерапия против красноты и не только. Купер уверяет, что никогда не делает двух одинаковых процедур, поскольку у его клиентов разная кожа, разные проблемы и разные запросы. Перед каждым сеансом он просит заполнить анкету, ответив на несколько десятков вопросов, например «Сколько сладкого вы съели за последнюю неделю?» или «Как ваша кожа реагирует на лондонский дождь?». Это делают все клиенты без исключения, даже Сиенна Миллер. Исходя из ответов и подробной диагностики Купер каждый раз подбирает индивидуальные комбинации аппаратных методик, дополняя их инъекциями и уходом. «Аппаратами можно сделать все, и под нож хирурга ложиться нужно только в экстренных случаях. Главное — помнить, что перед вами уникальный человек, а не универсальный манекен», — уверен Купер.





# ПО ДАННЫМ MCKINSEY, **84% ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОКОЛЕНИЯ Z НАЗЫВАЮТ СВОИМ ПРИОРИТЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЕ И МЕНТАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**



Врачи в клинике «Эстелаб» используют для диагностики кожи дерматоскоп Fotofinder

Секрет популярности Купера, очевидно, не только в виртуозном владении технологиями, но и в том, что его метод соответствует самому актуальному тренду — бьюти-персонализации. По данным недавнего исследования McKinsey, 71% потребителей «красивых услуг» ждут строго индивидуального подхода. При этом исследование консалтингового агентства Grey В показало, что никто не собирается отказываться от аппаратных бьюти-методик, и, более того, они переживают новый бум.

Во-первых, мы продолжаем стареть и хотим выглядеть хорошо: 35% американцев старше 59 лет регулярно инвестируют в омолаживающие процедуры. Во-вторых, доступность «оземпика» и других препаратов GLP-1 стала драйвером спроса на лифтинг, и 62% таких пациентов ищут в первую очередь неинвазивные аппаратные методики, а не хирургию. Но требования к этим методикам стали еще выше.

Исследование Mintel показало, что 64% потребителей голосуют за многофункциональные «краси-

вые» девайсы, чтобы получать более естественный и долгосрочный результат, реже ходить в клинику и максимально упростить свою домашнюю бьюти-рутины. А еще просто «убрать пигментацию лазером» или «сократить поры RF» теперь недостаточно: адепты косметологии хотят получать комплексный и кастомизированный результат. В недавнем интервью People Линдси Лохан рассказала о том, что попробовала игольчатый RF-лифтинг на аппарате Morpheus 8, и он травмировал ее тонкую кожу. «Я призываю всех не относиться к косметологии слепо, а выбирать то, что подходит именно вам», — сказала она.

## РАЗГОВОРНЫЙ КЛУБ

Для того чтобы сделать правильный выбор, первый шаг — вдумчивый разговор с врачом; запросы формата «пикосекундное омоложение, как у подруги» часто оказываются несостоительными. Как объясняет Елена Белякова, врач — косметолог-дерматовенеролог клиники эстетической медицины «Клазко», персонализация невозможна без честного

диалога с пациентом у зеркала. Обсуждать нужно не стандарты из соцсетей и модные тренды, а реальные возможности решения конкретных проблем, подбирать именно те методы, которые соответствуют ожиданиям и потребностям пациента. Надежда Виципанова, кандидат медицинских наук, врач — косметолог-дерматолог, руководитель отделения косметологии Frau Klinik, добавляет, что персонализация — это отказ от шаблонов, задачка со звездочкой для врача. «На первичной консультации мы оцениваем морфотип, состояние здоровья и так называемый анатомический старт — то, в каком состоянии пришел к нам пациент», — говорит она.

Не менее важен социальный статус и лайфстайл-привычки. Далеко не каждый может позволить себе потратить неделю на реабилитацию после глубокой лазерной шлифовки и «сбрасывать старую кожу» в режиме самоизоляции. Аппаратные процедуры с долгим и очевидным восстановлением в целом выходят из моды, по данным большого опроса британского Glamour, в тренде «мягкие волны». То есть неагрессивные бьюти-гаджеты, которые работают эффективно, но деликатно и незаметно: крошечные наноиглы, холодные лазеры и не только.

Составляя индивидуальные протоколы, врачи обращаются еще к одному горячему тренду — технологиям на основе искусственного интеллекта. На рынке появляется все больше бьюти-гаджетов для домашнего использования, оснащенных ИИ. Например, Samsung выпустил Beauty Mirror (аллюзии к «Белоснежке» очевидны): зеркало за 30 секунд анализирует состояние кожи, составляет карту пятен и мор-

# МЕДСИ: ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ



Сегодня забота о себе — новый тренд, набирающий популярность. Здоровье становится стилем жизни и ее приоритетом. Этот подход стал новой философией ГК «Медси», которая предлагает комплексную стратегию по поддержанию правильного образа жизни.

В основе концепции — переход к превентивной медицине, ориентированной на выявление и управление рисками, снижение хронического воспаления и персональные решения.

«Важно понимать, что превенция — не альтернатива клинической медицине, а ее часть, первый этап, — поясняет **Арина Тертышная, руководитель направления, врач превентивной медицины, эндокринолог**. — Она направлена на более глубокое понимание организма, чтобы предусмотреть риски и предотвратить заболевание». Другая важная часть новой стратегии МЕДСИ — шаг от пациентоцентричного к семейноцентричному подходу. «Здоровье — не только личная ценность, но и капитал, определяющий благополучие будущих поколений. И наш приоритет — здоровье всей семьи», — отмечает Арина Тертышная.

## ЛИЧНЫЙ КОД ЗДОРОВЬЯ

Пространство здоровья МЕДСИ — это сочетание достижений консервативной медицины и современных практик, интегрированные цифровые сервисы и передовое диагностическое оборудование. «Мы видим, как меняется осознанность людей в отношении своего здоровья, поэтому активно развиваем новые направления и расширяем услуги, которые позволяют сделать качество жизни людей лучше», — отмечает Арина Тертышная.

**Сон** — один из ключевых факторов снижения хронического воспаления, долголетия и восстановления всех систем организма, в первую очередь нервной, иммунной и гормональной. В МЕДСИ разработаны программы диагностики и коррекции самых распространенных нарушений сна — от бессонницы до апноэ. «Мы живем в эпоху постоянного напряжения. Жертвуя сном, человек нарушает циркадные ритмы, заложенные природой регуляторные процессы организма. Наша задача — помочь наладить естественные процессы восстановления», — отмечает Арина Тертышная.

**Ментальное здоровье**, предполагающее ясное мышление и эмоциональную стабильность, — ключевой актив современного человека. Здесь МЕДСИ предлагает широкий спектр психотерапевтических практик, включая цифровые решения, подобранные под конкретные запросы — от преодоления тревожности и выгорания до развития эмоциональной устойчивости.



**«Мы помогаем каждому жить здоровой и полноценной жизнью»**

**Чекапы** — это инвестиция в долголетие: болезнь легче предотвратить, чем лечить. На их основе формируется индивидуальный трек здоровья: на что обратить внимание и какие исследования повторять в дальнейшем. Дополняет их генетический паспорт с еще более глубокими исследованиями. Передовые технологии секвенирования ДНК и молекулярного анализа позволяют выявить персональные риски и выстроить точечный план профилактики.

**Диетология и нутрициология** в новом пространстве МЕДСИ — это не только про диеты, но и про осознанное управление ресурсами организма, аналитический подход к питанию как к инструменту улучшения здоровья.

**Косметология** в единой экосистеме пространства здоровья МЕДСИ рассматривается как часть комплексной стратегии заботы об организме: внешний облик всегда является индикатором его физического и эмоционального состояния. В клиниках используют только сертифицированные и доказательно эффективные технологии — от аппаратных до инъекционных, а все методики проходят строгую предварительную экспертизу.

+7 (495) 780-0-500

+7 (495) 730-7-730 МЕДСИ Premium

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



щин, а затем выдает рекомендации по уходу и процедурам. И это не единственный пример – новая платформа от Humanoid LABs позволяет пользователям тестировать макияж и различные процедуры с помощью AR. Дополненная реальность объединяет цифровой контент с реальными изображениями. По данным агентства Semrush, за последний год число поисковых запросов по ключевым словам «ИИ-анализ кожи» выросло на рекордные 201,5%.

Конечно, профессиональные аппараты выводят «умную» персонализацию на еще более высокий уровень. Юлия Чеботарева, главный врач и основатель клиники «Эстелаб», использует для диагностики кожи дерматоскоп Fotofinder, оснащенный ИИ. Нейросеть, обученная на тысячах снимков и данных, анализирует изображения с точностью до 97%. Кроме того, она позволяет сохранять данные предыдущих обследований и сравнивать их с текущими, отслеживая изменения. «Дерматоскопия помогает оценить степень выраженности пигментного и сосудистого компонента при

лечении мелазмы и розацеа, различить доброкачественные и злокачественные новообразования, а также глубоко изучить состояние кожи в целом», – добавляет Чеботарева.

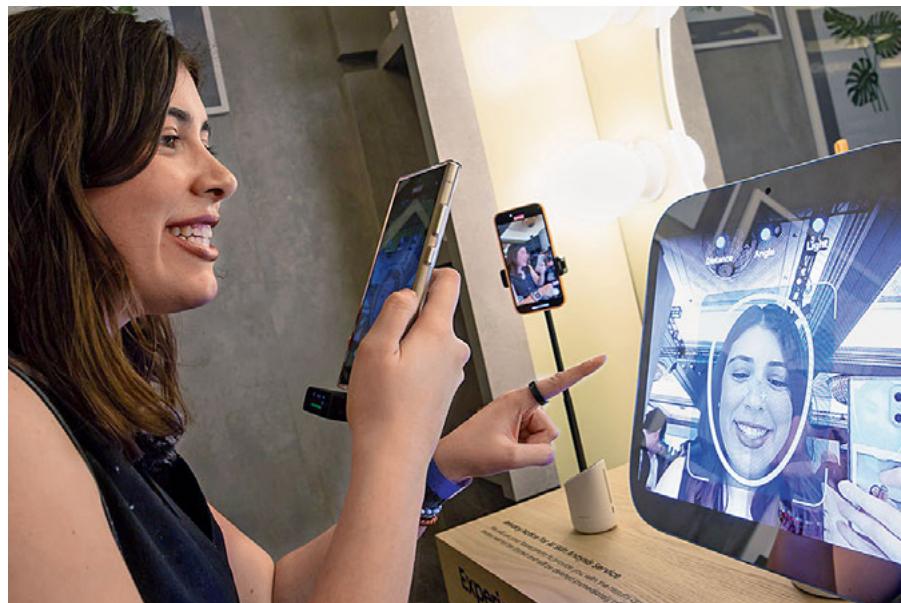
Алена Саромышская, главный врач клиники Professional, использует камеру LifeViz – это передовая 3D-система для диагностики кожи и моделирования результатов эстетических процедур. LifeViz применяет стереоскопическую съемку, чтобы создавать точные цифровые модели лица и тела. Это позволяет объективно оценить глубину морщин, текстуру, пигментацию, сосудистую сетку, изменения объема. Также система дает возможность сравнить изображения до и после процедур, наглядно демонстрируя эффект и мотивируя пациента к продолжению терапии. Как объясняет Анастасия Георгиевская, CEO бьюти-платформы HAUT.AI, мы привыкли использовать нейросети для того, чтобы изменять и улучшать свою внешность. Но в эстетической медицине ИИ служит совершенно другой цели – симулирует будущую реальность без прикрас. То есть по-

могает «примерить» результат тех или иных процедур. Опять-таки зумеры и догоняющие их представители поколения Alpha буквально живут в мире фиджитал – персонализированных аватаров и фильтров в соцсетях, дополненной реальности. Для них абсолютно естественно требовать того же уровня индивидуальности – и технологичности – от бьюти-процедур.

## ВНУТРЕННИЙ МИР

Есть еще один важный метод диагностики, без которого невозможно «откалибровать» аппаратные процедуры, – анализы крови и другие предварительные чекапы. Они необходимы для того, чтобы определить возможные дефициты витаминов и микроэлементов, состояние печени и почек, гормональные особенности. Все это напрямую влияет на состояние кожи. По данным Национального института здравоохранения США, нехватка витамина С ведет к медленному заживлению ран и частому появлению синяков, недостаток витамина К делает сосуды хрупкими, дефицит витаминов группы В провоцирует пигментацию.

Более того, неполадки во «внутреннем королевстве» могут свести на нет результат самых высокотехнологичных аппаратных процедур. «Аппаратные методики – не волшебство, а физика. Такие воздействия, как RF, ультразвук или лазер, имеют конкретную клетку-мишень и хромофор, – объясняет Надежда Виципанова из Frau Klinik. – Если в организме есть дефицит строительных материалов, клетка просто не способна дать адекватный ответ на стимуляцию. Результат будет нулевым». Она добавляет, что именно



Beauty Mirror от Samsung за 30 секунд анализирует состояние кожи, составляет карту пятен и морщин

**«ОЗЕМПИК» И ДРУГИЕ ПРЕПАРАТЫ GLP-1 СТАЛИ ДРАЙВЕРОМ СПРОСА НА ЛИФТИНГ, И 62% ПАЦИЕНТОВ ИЩУТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НЕИНВАЗИВНЫЕ АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ**



Отличный вопрос! Специалисты клиники КЛАЗКО подобрали для вас решение на основе данных и опыта, накопленных в течение 27 лет.

## Вы заметили признаки возрастных изменений, но пока не готовы к пластической операции?

С задачей справится безоперационная лазерная подтяжка - Эндолифтинг (Endolift). Это эффективный и безопасный метод омоложения на стыке косметологии и пластической хирургии.

### Проблемы, которые можно решить с помощью процедуры Endolift:

- Коррекция возрастных изменений: улучшение овала и контуриング лица, подтяжка брылей, сглаживание носогубных складок и устранение малярных мешков
- Уменьшение второго подбородка, удаление жировых отложений в подбородочной зоне
- Повышение упругости кожи, устранение дряблости и провисания

### Почему врачи КЛАЗКО выбирают Endolift:

- Эффект омоложения всего лица
- Улучшение качества кожи
- Минимальная реабилитация
- Местная анестезия

### Когда ждать результат:

- Через 1 неделю: проходит отечность
- Через 1 месяц: сокращается объем
- Через 3 месяца: формируется четкий овал



**Хотите, я расскажу вам про другие аппаратные методы омоложения и про современные техники в пластической хирургии для подтяжки лица?**





поэтому первая задача — не процедура, а диагностика и коррекция системных ресурсов организма. Без этого инвестиции в высокие технологии неэффективны. По словам Алены Шилкинене, врача-косметолога клиники EOS Beauty Club, иногда правильным решением бывает не процедура, а устранение внутренних дефицитов — и только потом работа с аппаратами. Особенно важно разобраться с уровнем белка, иначе телу будет буквально

не из чего синтезировать новый коллаген, и чудо-эффекта не случится. Виктория Бекхэм рассказывала в интервью Vogue, что перед любым интенсивным бьюти-протоколом (и во время него) принимает морской коллаген в стиках, а также увеличивает количество белка в рационе — рыба, костные бульоны, субпродукты, фермерские яйца.

Главный врач «Эстелаб» Юлия Чеботарева напоминает, что здоровье кожи тесно связано с психологиче-

ским состоянием пациента. Стress, депрессия и другие эмоциональные расстройства могут серьезно влиять на кожу — вызывать воспаления, ухудшать состояние при акне, розацеа, мелазме и других заболеваниях. И это подтверждено современными исследованиями, например недавней работой Американской ассоциации психиатров. Проблемы на работе и в личных отношениях, низкая самооценка, повышенная тревожность могут нарушать синтез



Процедура EMFace  
в клинике косметологии  
Professional дает эффект  
выраженного лифтинга  
без боли

коллагена и обмен веществ в тканях. «Поэтому в рамках комплексной диагностики я всегда обсуждаю с пациентом его психоэмоциональное состояние», — рассказывает Чеботарева.

### МОЛОДОСТЬ НА 360

Благодаря этому аппаратная косметология становится не отдельным мероприятием, а одним из треков в программе заботы о себе. Это тоже вписывается в последние тренды и философию зумеров. По данным исследования McKinsey, 84% представителей поколения Z называют своим приоритетом физическое и ментальное благополучие. Это понятие для них включает хорошее здоровье, крепкий сон и свежий внешний вид. Интересно, что зумеры намного больше озабочены состоянием волос и кожи, чем старшие поколения, и готовы много инвестировать в быти-процедуры. Но эти процедуры должны иметь серьезную доказательную базу, быть высокотехнологичными и решать несколько проблем сразу. Зумеры любят оптимизировать все, что можно оптимизировать. Другое исследование, проведенное Global Wellness Institute, показало, что эффект 4D, многослойное преображение внешности, — один из ключевых новых трендов аппаратной косметологии. Пациенты хотят не просто иметь красивую и здоровую кожу, но и улучшить ее на всех уровнях.

К счастью, современной косметологии есть что предложить. Как объясняет главный врач Professional Алена Саромыцкая, в последнее время появилось много инновационных технологий, объединенных концептом «максимум эффекта, минимум вмешательств и риска осложнений». Например, EMFace — незаменимая методика для тех, кто боится инъекций и агрессивных процедур, то есть почти для всех. Аппарат сочетает воздействие высокочастотного электромагнитного поля и радиочастотных волн и за счет этого одновременно стимулирует работу мышц и выработку коллагена. Результат — выраженный лифтинг без боли, анестезии и дол-

---

**«АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ —  
НЕ ВОЛШЕБСТВО, А ФИЗИКА.  
ТАКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, КАК  
RF, УЛЬТРАЗВУК ИЛИ ЛАЗЕР,  
ИМЕЮТ КОНКРЕТНУЮ КЛЕТКУ-  
МИШЕНЬ И ХРОМОФОР»**



гого восстановления. Ирина Стрелкова, главный врач клиники «МЕДИ на Невском», добавляет, что EMFace прекрасно сочетается с другими методиками: «Мы нередко начинаем курс омоложения именно с этой процедуры, чтобы «оздоровить» мышцы и улучшить качество тканей. После курса EMFace, как правило, требуется меньше филлеров для объемного моделирования, а эффект ботулиновой терапии становится мягче и естественнее».

А для лечения сосудистых и пигментных спецефикаций в Professional прописывают процедуры на SylfirmX – это настоящий космический корабль для комбинированной RF-терапии и микротоковых импульсов. Он точечно коагулирует сосуды и запускает обновление клеток. В результате можно решать сразу несколько проблем: убрать красноту лица, избавиться от морщин и вернуть овалу лица четкость. SylfirmX дает возможность ювелирно настраивать параметры – благодаря этому все проходит безопасно и комфортно даже для самых чувствительных пациентов.

Алена Шилкинене из EOS Beauty Club хвалит монополярный RF Volnewmer. Он тоже отвечает тренду на персонализацию и многофункциональность: уникально подобранная частота радиоволн прогревает ткани до 42–45 градусов, а встроенная импеданс-система регулиру-

ет мощность в реальном времени, исключая перегрев. Volnewmer дает моментальный результат, отлично работает с плотностью кожи, подтягивает нижнюю и среднюю трети лица.

«Мой безусловный фаворит – монополярный термолифтинг Oligio с технологией 7D-омоложения, – делится Надежда Виципанова из Frau Klinik. – Это интеллектуальная система, которая работает с возрастными изменениями комплексно: подтяжка и профилактика гравитационного птоза тканей, восстановление упругости и эластичности кожи, уплотнение подкожно-жировой клетчатки». Персонализация – второе имя Oligio: настройки с 16 уровнями энергии позволяют адаптировать процедуру к потребностям пациента. А еще аппарат можно использовать не только для лица – им можно прорабатывать любые зоны, от надколенной

Умная расческа Fabao HairMeet с функцией светолечения красным светом улучшает кровообращение и обновление клеток кожи головы

области и подмышечных впадин до нижних век.

Кстати, о веках: они традиционно считаются одной из самых сложных областей. И неспроста многие косметологи автоматически выписывают направление к хирургу, увидев мешки под глазами или «гусиные лапки». Хорошая новость в том, что появляются неинвазивные технологии, эффект которых сопоставим с виртуозным скальпелем. Например, недавняя инновация в клинике «Эстелаб» – протокол Sense Kiss Exo. Его первый компонент – микрорадиочастотный RF Ellisys sense, который позволяет моментально доставлять сразу несколько импульсов на разную глубину, одновременно запуская омоложение и подтягивая кожу век – да, до самых ресниц. Это не больно, чувствуется только легкое покалывание и тепло. Для усиления эффекта служит второй компонент – мощный коктейль, содержащий 9 млрд экзосом. Экзосомы – настоящие суперзвезды биотехнологии, о которых с придыханием пишет, например, Vogue. Это наночастицы, естественным образом синтезируемые в организме: они работают «курьерами», доставляя глубоко в клетку те или иные вещества. А еще экзосомы могут давать клеткам ценные указания – например, запустить регенерацию или усилить кровообращение. Неудивительно, что такие «таланты» бесценны для косметологии: правильно подобранные экзосомы усиливают эффект любой процедуры.

## ЛИЧНОЕ БУДУЩЕЕ

Еще один тренд, который стремительно набирает обороты, – использование ИИ не только для диагностики, но и для персонализации гаджетов и аппаратов: 72% потреб-

**64% КЛИЕНТОВ ВЫБИРАЮТ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ «КРАСИВЫЕ» ДЕВАЙСЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ И ДОЛГОСРОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

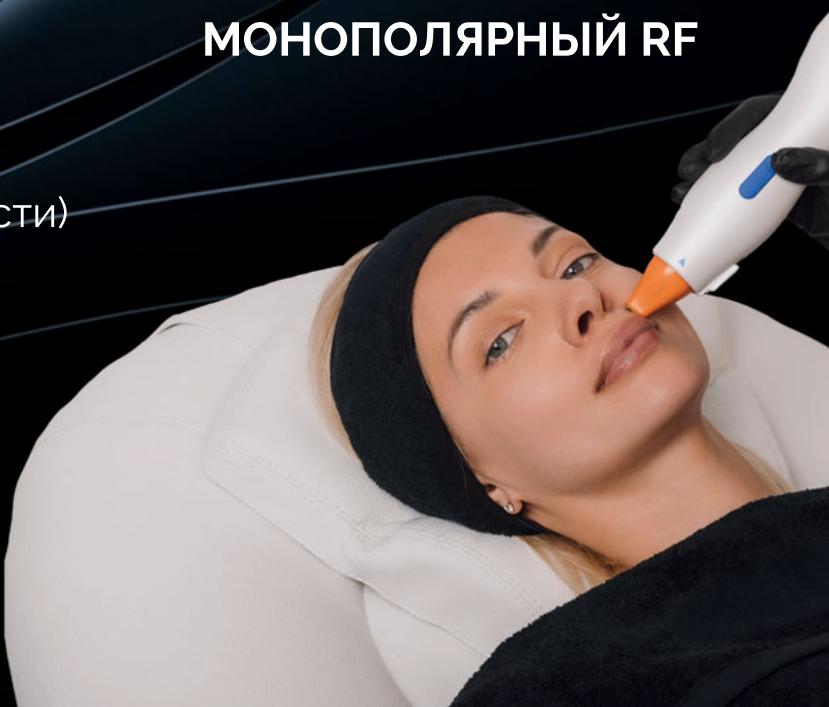
# БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА И ТЕЛА

## БЕЗ БОЛИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

- Улучшение овала лица
- Омоложение
- Выраженный лифтинг
- Круговая контурная пластика век
- Коррекция морщин
- Восстановление тургора кожи (упругости и эластичности)
- Устранение постакне, рубцов и растяжек

И ПУСТЬ ХИРУРГ  
ПОДОЖДЕТ

**7D**  
**ОМОЛОЖЕНИЕ**  
**МОНОПОЛЯРНЫЙ RF**



бителей хотят платить за максимально адаптированные именно для них препараты и услуги. По данным агентства Future Market Insights, к 2035 году мировой рынок персонализированных аппаратов для эстетической медицины вырастет до \$194,1 млн, то есть с коэффициентом 25% в год. Как объясняют эксперты, этому способствует интерес зумеров к фиджитал-решениям и осознанному уходу за собой. Им недостаточно дежурных рекомендаций и абстрактных протоколов: они хотят точно знать, сколько граммов сыворотки с гиалуроновой кислотой наносить на лицо и какой частоты радиоволны «разгонят» их личный коллаген. Именно поэтому появляется все больше бьюти-гаджетов с ИИ (умные расчески, массажеры и др.), носимых девайсов с датчиками, определяющими степень воздействия UV-лучей и увлажненности кожи. А гиганты эстетической медицины объединяются с тех-стартапами, чтобы делать свои изобретения еще более интеллектуальными: интегрировать их с дополненной реальностью, 3D-моделированием, платформами телемедицины и пр.

Надежда Вищипанова из Frau Klinik объясняет, что аппараты все чаще оснащают интеллектуальными системами безопасности: например, встроенные технологии AI для анализа сопротивления и температуры кожи каждые 0,1 секунды подсказывают врачу, надо ли скорректировать параметры. Некоторые системы в режиме реального времени считывают состояние кожи и самостоятельно подбирают параметры для максимальной безопасности и персонализированного результата.

«Мы работаем на аппарате Genius RF со встроенным ИИ: он автоматически регулирует глубину и интенсивность воздействия, — рассказывает Алена Шилкинен из EOS Beauty Club. — Это позволяет врачу проводить процедуры индивидуально для каждой зоны кожи, учитывая ее плотность, эластичность и реакцию на тепло. Благодаря этому сеансы становятся более безопасными и комфортными, результат предсказуем и стабилен даже при разных типах кожи, контуры лица можно моделировать эффективнее».

Закономерный вопрос, который возникает и у пациентов, и у самих



**Виктория Бекхэм**  
перед любым интенсивным бьюти-протоколом принимает морской коллаген в стиках и увеличивает количество белка в рационе



**Сабрина Карпентер**  
доверяет лицо только доктору Шейну Куперу, который мастерски сочетает разные аппаратные процедуры

## К 2035 ГОДУ ОБЪЕМ МИРОВОГО РЫНКА ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ АППАРАТОВ ДЛЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ ВЫРАСТЕТ ДО \$194,1 МЛН

экспертов: сможет ли ИИ вообще заменить косметологов, по крайней мере в том, что касается аппаратных методик? Ведь в деле персонализации нейросети значительно преуспели. Впрочем, кажется, преждевременная пенсия врачам пока не грозит.

Представители Perfect Corp, производителя умных решений для сферы бьюти, уверены, что ИИ дает врачам новые инструменты и оптимизирует их работу, но ни в коем случае не отнимает у них хлеб. «Действительно, многие аппараты самостоятельно предлагают подходящие параметры, но в любом случае персонализация остается прерогативой опытного дерматолога-косметолога, — уверяет главный врач «Эстелаб» Юлия Чеботарева. — Я думаю, что очень нескоро наступит эра, когда искусственный интеллект полностью заменит врача. Слишком высок уровень возможных ошибок без учета анамнеза и запросов па-

циента. Думаю, это случится не при нашей жизни». Елена Белякова из «Клазко» уверена, что глубокое взаимодействие между врачом и пациентом, построенное на доверии, эмпатии и взаимопонимании, никакая нейросеть заменить не в силах. Алена Саромыцкая из Professional добавляет, что аппараты с ИИ, безусловно, будут становиться все более умными и эффективными, но интуиции профессионального косметолога у них не появится.

И как справедливо сказано в манифесте JCI Institute, одного из топовых институтов красоты, в современном турбулентном мире нам всем очень нужны ласковые прикосновения рук и теплые беседы. А в клиники красоты приходят не только за лифтингом или избавлением от морщин, но и за простой человеческой заботой: без нее теряют смысл самые умные машины, а пресловутая персонализация просто невозможна. **FB**



ESO BEAUTY CLUB

МЕСТО, ГДЕ ЭСТЕТИКА ВСТРЕЧАЕТСЯ С НАУКОЙ

ESO-BEAUTY.RU

РЕКЛАМА



ЗДЕСЬ СОБРАНЫ ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОСМЕТОЛОГИИ: VOLNEWMER, GENIUS, ULTRAFORMER MPT, LASEMD, BBL, CLEAR+BRILLIANT, ENDOSPHERE, HEALITE. ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД, ТОЧНОСТЬ ПРОТОКОЛОВ И ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ СОЗДАЮТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ КРАСОТУ.

ТЕЛЕФОН: +7 (495) 085-56-08

БУТИКОВСКИЙ ПЕРЕУЛОК, 3

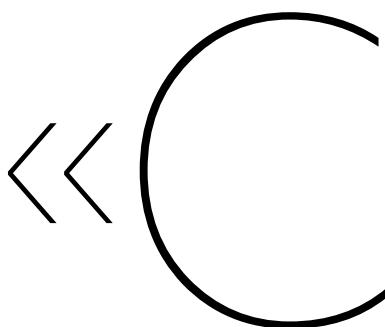
EMAIL: ESO-SALON@YANDEX.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ЗВЕЗДЫ

Ботокс радует наши лбы уже почти 30 лет, но споры о его безопасности и эффективности не угасают. *Forbes Beauty* разобрался, может ли индустрия красоты прожить без этих уколов. Есть ли им достойная альтернатива?

Текст: Наталья Иншакова

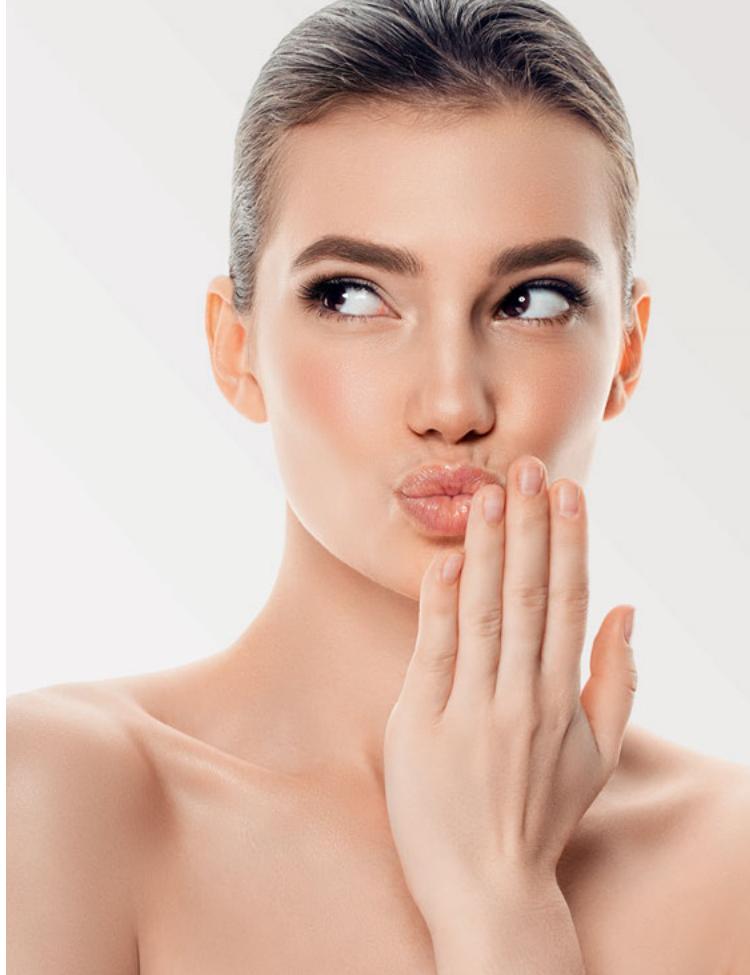
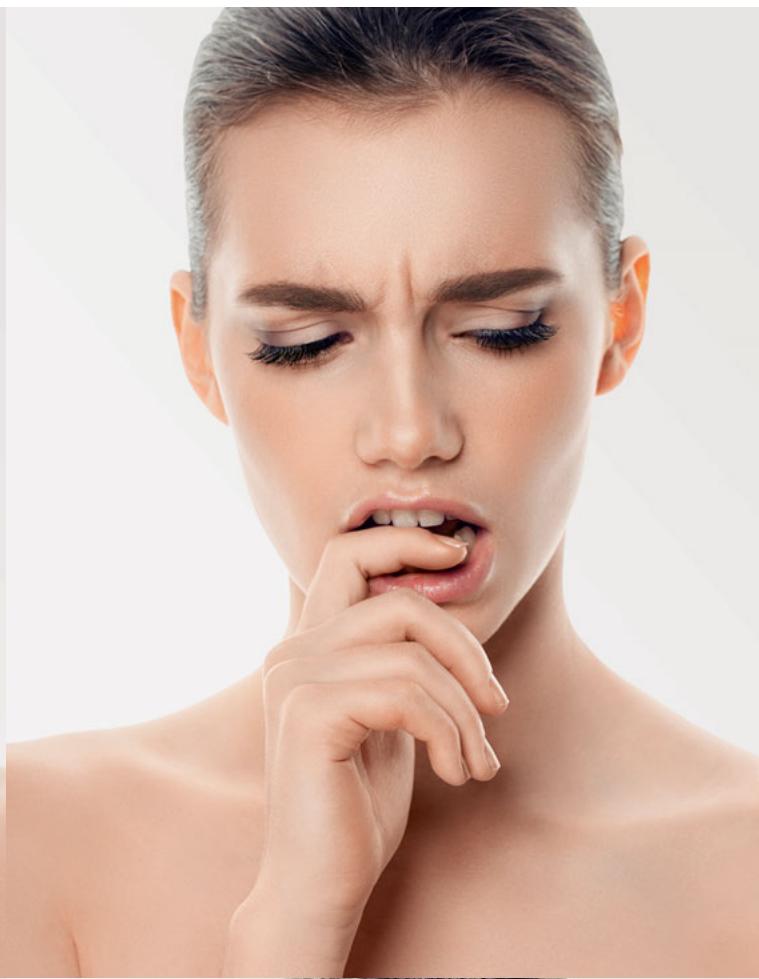
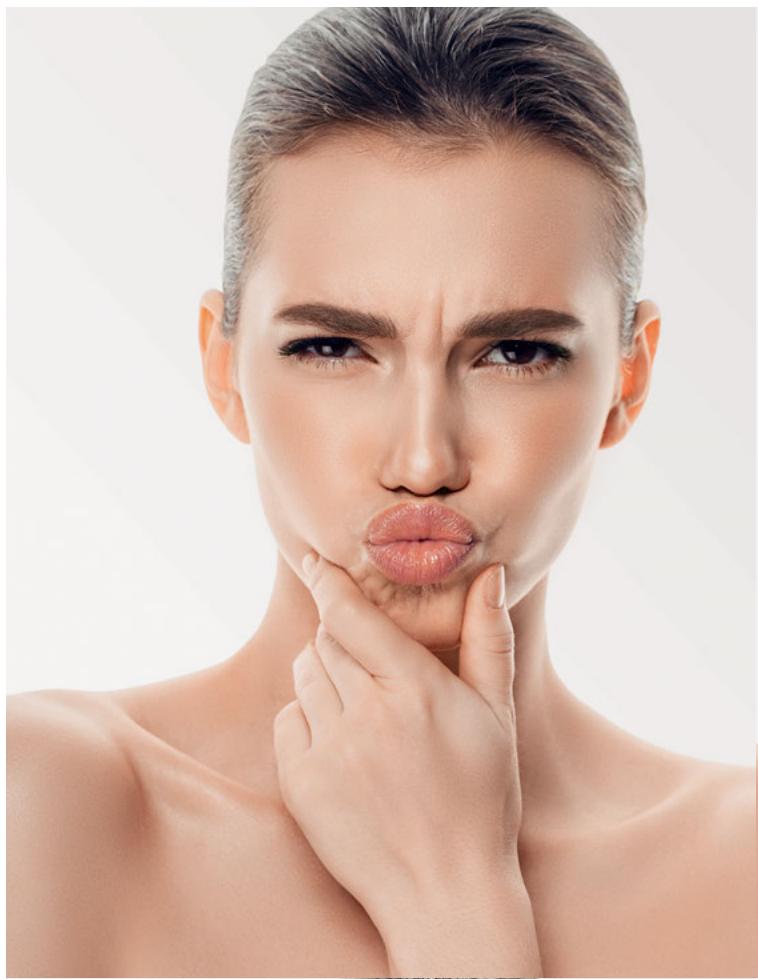


«Самая крутая вещь, которую вы можете сделать в наше время, — это не обдабливать ничем свое лицо», — пишет в своих соцсетях 30-летняя Эли Вайсс, блогер и подкастер из Нью-Йорка. Она признает, что благодаря своему натуральному виду оказывается в меньшинстве среди коллег, но готова на этот риск. «Поразительно, что сейчас людей больше удивляет молодая женщина, которая ничего с собой не делала, чем молодая женщина с полностью замороженным лицом», — заявляет Вайсс.

С ней согласна Марта Фридман, 33-летняя предпринимательница из Лос-Анджелеса: «Я выросла в эпоху чрезмерных инъекций и популярности Кардашьян, — говорит Фридман. — Совершенно正常но, что хочется найти более натуральную альтернативу». Такую альтернативу предлагают некоторые звездные врачи. Например, суперпопулярная в том же Лос-Анджелесе Джули Полье, любимый косметолог Миранды Кэрр и Кристи Тарлингтон. Она сочетает массажные техники с акупунктурой и уверяет, что результат превосходит инъекции. В своих соцсетях она пачками выкладывает видео с заголовками формата «Подтягиваем брови и заряжаем яичники». Полье объясняет, что ботулотоксин, филлеры и пластика вообще не имеют смысла, потому что морщины, заломы и прочие неприятности отражают наши внутренние травмы. «Вы думаете, что у вас обвисает нижняя треть лица, а на самом деле причина в сложных отношениях с отцом!» — на голубом глазу заявляет Полье.

Ей вторит Тони Вайнрит, специалист по холистической косметологии из Западного Голливуда. Ее фирменная процедура Reset — это

тело





## МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ПРИХОДЯТ В НАСТОЯЩИЙ УЖАС, УВИДЕВ НА ЛБУ ХОТЬ ОДНУ МОРЩИНКУ, И БЕГУТ К ВРАЧУ С ПРОСЬБОЙ «ЗАКОЛОТЬ ВСЕ ДО ГЛАДКОСТИ»

тоже сочетание иглоукалывания, авторского массажа, патчей и масок. «Если вы сделаете инъекции ботокса, через 24–48 часов у вас будет другое лицо. После моих уходов лицо останется вашим», — говорит Тони Вайнрит.

Синдром «не своего лица» действительно встречается после чрезмерных, неправильных и ненужных уколов красоты. Зумеры одержимы ботоксом: этому посвятил целую статью New York Post. Молодые люди приходят в настоящий ужас, увидев на лбу хоть одну морщинку, и бегут к врачу с просьбой «заколоть все до гладкости». Но если начать инъекции ботулотоксина слишком рано, в 20 с небольшим, эффект может

быть обратным — преждевременно постаревший вид. Нарушается работа мышц, лицо становится безжизненным, как у робота. Кроме того, к ботулотоксину может выработать толерантность — и он просто перестанет работать. А еще, к сожалению, растет число плохо сделанных процедур: в погоне за скоростью и привлекательной ценой пациенты обращаются к горе-специалистам без сертификации. В знак протesta тиктокеры массово записывают видео, где демонстративно хмурятся, шевелят бровями и всячески показывают, как прекрасна их мимика без ботокса.

Но несмотря на это, ботулиновая терапия не собирается уходить

в прошлое и остается на пике популярности: как рапортует IAPAM (Международная ассоциация эстетической медицины), за последние 10 лет число процедур в мире выросло на невероятные 45%. Ежегодно только в США делают более 9 млн инъекций, а рынок препаратов ботулотоксина уверенно увеличивается на 15–20% в год. Причем один из драйверов роста — появление новых научных исследований и совершенствование инъекционных методик.

Дело в том, что ботулиновую терапию нельзя заменить акупунктурой и молитвой, как бы того ни хотелось сторонникам суперестественного подхода. Это единственный разрешенный для применения в косметологии препарат — миорелаксант, который блокирует нервно-мышечную передачу, не давая мышцам сокращаться с привычной силой. А про «страшно ядовитый» ботулотоксин в 2025 году даже странно говорить: его эффективность и безопасность доказана сотнями исследований. «Более чем за 30 лет применения вопрос токсичности и серьезных побочных эффектов практически закрыт, — объясняет Елена Белякова, врач — косметолог-дерматовенеролог клиники «Клазко». — Ботулотоксины имеют все необходимые разрешения, используются даже в детской практике и считаются проверенными препаратами».

Действительно, ботулиновая терапия используется не только как оружие против «межбровки»: с ее помощью лечат мигрени, мышечную спастичность и не только. «В моем арсенале десятки инновационных методик и препаратов, но львиная доля практики — это инъекции ботулинического нейропротеина, — комментирует Юлия Чеботарева, главный врач клиники «Эстелаб». — И многие эффекты станут невозможны без этого прекрасного препарата». Алена Саромыцкая, главный врач клиники Professional, добавляет, что другие способы омоложения позволяют работать с объемами, текстурой и качеством кожи. Но если представить себе футуристический «мир без ботокса», то основного оружия в борьбе с мимическими морщинами не будет.

Безусловно, ботокс — это не волшебство и не универсальная таблетка от старения. Юлия Чеботарева добавляет, что у него есть совершенно конкретные показания

# Zeitun

TIMELESS



КУПИТЬ НА OZON



ZEITUN 20 ЛЕТ. КРАСОТА ВНЕ ВРЕМЕНИ.

РЕКЛАМА ООО «ДЖИЭСЭС КОСМЕТИКС»

ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС 107143, МОСКВА, УЛИЦА ПЕРМСКАЯ, ВЛАДЕНИЕ 1, СТРОЕНИЕ 7-8, ЭТАЖ 3 ПОМЕЩЕНИЕ 8 ОГРН 1167746411161

и противопоказания. Ботулинотерапия идеально подходит для тех, у кого выражены мимические морщины: «гусиные лапки» вокруг глаз, горизонтальные морщины-линии на лбу, складки между бровями. Также эти инъекции используются для улучшения овала лица, корректировки асимметрии. Ботулотоксин можно применять и для профилактики возрастных изменений в более молодом возрасте, чтобы предотвратить появление выраженных статических морщин. Но при некоторых неврологических заболеваниях, воспалениях, аллергии на препарат (да, такое тоже бывает) от инъекций лучше отказаться.

А те самые «замороженные» лица и упавшие брови – практически всегда результат плохой техники: неправильный подбор препарата, дозировки, способа введения. Как объясняет Елена Белякова из «Клазико», у каждого человека уникальное расположение нервных окончаний и мышечных волокон. Иногда на первых инъекциях возникают эффекты «падения» из-за особенностей анатомии и реакции мышц. Тогда врач меняет точки и дозы введения, чтобы добиться более естественного результата.

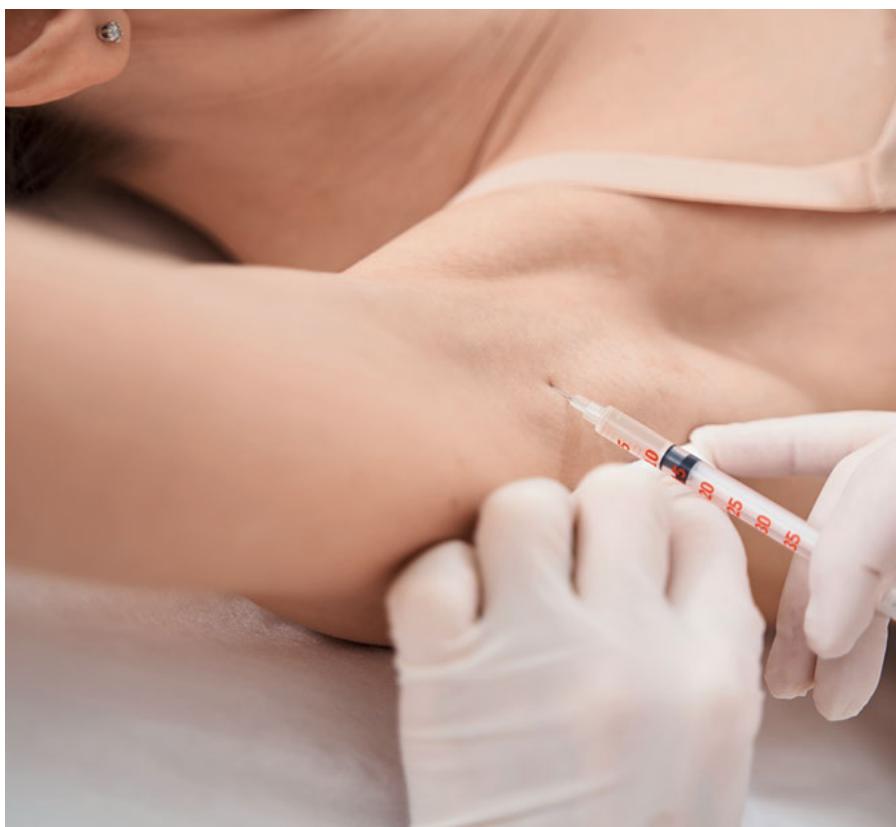
У пациентов 60+ кожа, как правило, слишком дряблая. И расслабление лобных мышц может нарушить компенсаторный баланс – например, если человек привык слегка поднимать брови для открытия взгляда. В результате после инъекций веки действительно могут опуститься, нависнуть. Еще часто «потеря живости» связана с избыточным введением ботулотоксина – попросту, передозировкой. Если доза препарата слишком велика, мышцы расслабляются сильнее, чем требуется, и лицо становится «застывшим», теряется естественная мимика. Но современная косметология развивается именно для того, чтобы такого не происходило.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

По данным Международной ассоциации эстетической медицины, одним из главных трендов продолжает быть baby botox. Эта техника позволяет сохранить ту самую натуральность, предотвратить глубокие морщины и незаметно разгладить мелкие. Вот в чем суть: лицо точечно обкалывают микродозами

(примерно 30% от обычного объема) препарата, а вводят его более поверхностно. Baby botox – абсолютный хит у тех самых зумеров и молодых миллениалов: он помогает слегка «отфотошопить» лицо, придать ему свежесть и расслабить. Кроме того, такая техника позволяет добиться той самой персонализации – ввести ботулотоксин в нужные конкретному пациенту зоны. «Безусловно, пациенты все чаще предпочитают сохранить мимику и естественную живость лица, – объясняет Алена Саромыцкая, главный врач клиники Professional. – Я адаптирую протоколы, уменьшая дозы ботулотоксина и точечно воздействуя на ключевые мышцы».

Конечно, в случае с baby botox (как и с любыми процедурами) главное – здравый смысл. Превентивные инъекции ботулотоксина массово делают совсем юные инфлюенсеры, которым на самом деле нужен в лучшем случае увлажняющий крем и средство от акне. Например, австралийский тиктокер Зак Фут сделал свой первый ботокс в 20 лет и уверял, что ждал этой процедуры очень давно. Его подтолкнуло стремительное старение и глубокие, как кратеры, морщины отца: Зак решил, что будет делать все, чтобы предотвратить возрастные изменения. Другая звезда TikTok, Анна Паул, впервые сделала эти инъекции в 18 лет, чтобы лучше



**ЕЖЕГОДНО ТОЛЬКО В США ДЕЛАЮТ БОЛЕЕ 9 МЛН ИНЪЕКЦИЙ, А РЫНОК ПРЕПАРАТОВ БОТУЛОТОКСИНА УВЕРЕННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 15–20% В ГОД**



# КРАСОТА ТРЕБУЕТ НАТИВНЫЙ КОЛЛАГЕН!



ООО "КОЛЛАБ ВОРЛД"  
ОГРН: 1237700452439  
Адрес: ул. Петровка, д. 7,  
Муниципальный округ Тверской,  
г. Москва, Россия, 107031  
Номер сертификата декларации  
о соответствии:  
ЕАДС N RU Д-RU.PA03.B.47734/25  
08.04.2025

На правах рекламы

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

выглядеть на экране. Эксперты напоминают, что превентивный baby botox в слишком юном возрасте может вызвать обратный эффект и резистентность.

## ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГЕОГРАФИИ

Конечно, в руках профессионала и при вдумчивом использовании ботулотоксина способен на многое. Недавно американский Elle написал о новом тренде – body botox. Речь идет о совершенно новой географии инъекций ботокса. До недавнего времени основной «мишенью», помимо лица, были подмышечные впадины и стопы: ботулотоксин эффективно борется с повышенным потоотделением. Теперь врачи предлагают вводить препарат практически в любые хронически напряженные мышцы – те, что не получается расслабить хот-пиатесом и сауной. Например, одна из популярных процедур – traptox: небольшие дозы нейротоксина вводят в зону между шеей и плечами, чтобы расслабить трапециевидную мышцу. Она среди прочего отвечает за правильную осанку. Инъекции

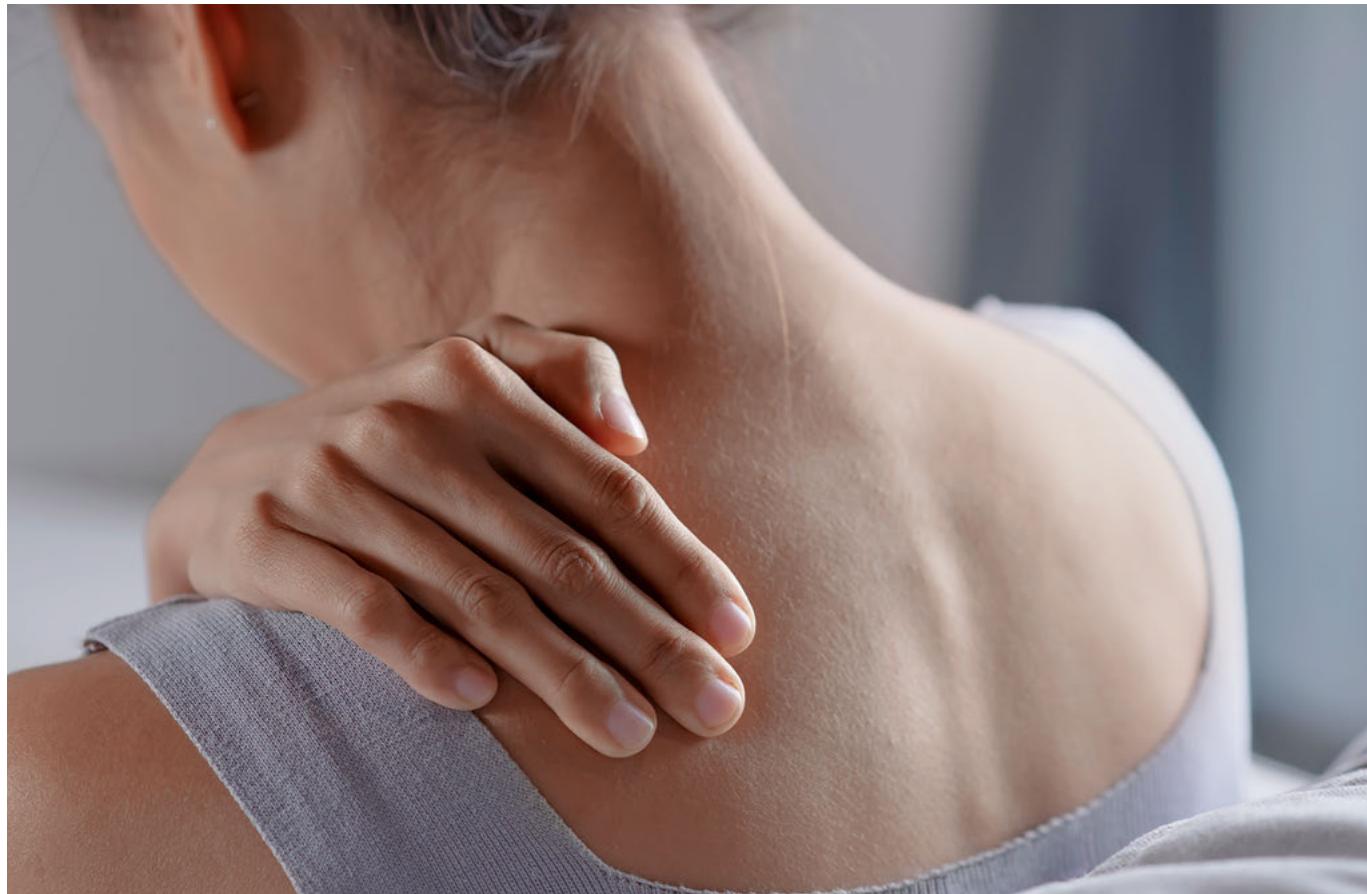
«вытягивают» шею и гармонизируют линию плеч, а еще избавляют от чувства скованности.

Многие эксперты обещают избавление от заломов в зоне декольте и «колец Венеры» – тоже с помощью препарата ботулотоксина. В этом случае инъекции делаются непосредственно в разные участки шеи, цель – не только устраниить морщины, но и поднять «свалившуюся» от постоянного думскроллинга нижнюю треть лица. Neck botox особенно популярен в США, например, это фирменная процедура доктора Дэвида Шафера, основателя Shafer Clinic в Нью-Йорке. Правда, редактор Byrdie Ребекка

Эшли сделала такие инъекции и результата не увидела. «Основная сложность – тонкая кожа, минимальный слой подкожно-жировой клетчатки и глубокое расположение мышц, поэтому эффект требует регулярности процедур и комплексного подхода», – объясняет главный врач Professional Алена Саромыцкая. – Полностью «стереть» так называемые кольца Венеры при выраженному мышечном гипертонусе сложно, но значительно сгладить – реально».

Елена Белякова из «Клазко» объясняет, что в США действительно набирает популярность ботокс в зоне шеи и декольте для коррек-

**ПО ДАННЫМ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ТРЕНДОВ ПРОДОЛЖАЕТ БЫТЬ BABY BOTOX**



BLOM.RU

@BLOM\_OFFICIAL

# BLÓM

ДОКАЗАНО:  
-65% ГЛУБИНЫ  
МОРЩИН  
ЗА 6 ПРОЦЕДУР

INTERNATIONAL  
JOURNAL  
OF COSMETIC  
SCIENCE  
2020



РЕКЛАМА

## МИКРОИГЛЫ МАКРОЭФФЕКТ





ции так называемых колец Венеры. На самом деле эта методика давно применяется в мировой медицинской практике, но в США ее не так давно разрешили официально. Конечно, это создало определенный хайп вокруг neck botox.

Но прежде чем восхищаться, важно понимать нюансы применения ботулотоксина в этих зонах. Морщины в области декольте в основном статические, то есть образуются не из-за активности мышц, а из-за изменения структуры кожи и потери упругости. Ботулотоксин же действует за счет ослабления мышечной активности, поэтому в об-

ласти декольте он не даст результатов. Белякова добавляет, что в зоне шеи, как правило, работают не с кожей, а как раз с мышцами, в частности с платизмой — мышцей, которая образует так называемые тяжи и может создавать неэстетичный рельеф. Применение ботокса в этой области позволяет расслабить платизму, скорректировать контуры шеи, уменьшить выраженность тяжей и улучшить внешний вид.

Юлия Чеботарева из «Эстелаб» напоминает, что нижняя треть лица — это зона особого беспокойства для российских девушек: у нас преобладает деформационный тип

старения, для которого характерны изменения овала лица и появление горизонтальных морщин шеи, тех самых «колец Венеры». Но для того чтобы исправить ситуацию, одного ботулотоксина далеко не всегда достаточно. В «Эстелаб», например, прописывают протокол MyoSculpt: он сочетает инъекции липолитика MesoSculpt, «Диспорта» (высокоочищенного ботулотоксина) и процедуры на аппарате EmFace. Это комбо помогает скорректировать брыли, подтянуть нижнюю часть лица и шею.

Впрочем, шея, плечи и подмышки — это еще не самые «отдаленные

## НЕ БОТОКСОМ ЕДИНЫМ

«Зачем ограничиваться ботоксом, когда он отлично дружит с другими прогрессивными методиками?» Под этим девизом Американская ассоциация дерматологов назвала combo botox одним из самых горячих трендов этого года. Речь идет о том, чтобы сочетать инъекции ботулотоксина с другими инъекционными и аппаратными методиками. Благодаря этому можно решать сразу несколько задач: не просто разглаживать морщины, а еще и работать с качеством и текстурой кожи, возвращать лицу объем и упругость. Результат получается более натуральным и персонализированным.

Главный врач клиники Professional Алена Саромыцкая объясняет, что ботулотоксин хорошо «дружит» с передовыми препаратами для инъекций. Например, полинуклеотиды работают на обновление и увлажнение кожи, улучшают микроциркуляцию. Биостимуляторы коллагена (например, препараты на основе гидроксиапатита кальция или поли-L-молочной кислоты) стимулируют синтез собственного коллагена, что обеспечивает долговременный эффект лифтинга. Перспективные разработки на основе пептидов улучшают состояние кожи, а еще на бьюти-сцену постепенно возвращаются коллагеновые стимуляторы. Все эти методы не конкурируют с ботулотоксином по расслаблению мышц, но отлично дополняют его.

Елена Белякова из «Клазко» добавляет, что некоторым пациентам ботулотоксин вообще не подходит из-за нечувствительности — эффект препарата либо отсутствует, либо длится слишком недолго, всего две-три недели. Точные причины такой реакции неизвестны, но это факт, с которым приходится работать.

В таких случаях приходится искать альтернативы, хотя добиться полностью сравнимого действия сложно.

Нити из полимолочной кислоты или полидиоксанона особенно эффективны для межбровной зоны и лба. Они фиксируют мышцы, уменьшая выраженность морщин, обеспечивают хороший естественный лифтинг-эффект и позитивно влияют на структуру кожи.

Инъекции коллагеностимуляторов используются, например, для зоны вокруг глаз: подтягивают кожу, повышают ее эластичность и уменьшают выраженность морщин за счет стимуляции собственного коллагена.

Юлия Чеботарева из «Эстелаб» комментирует, что введение коктейлей из витаминов, аминокислот, антиоксидантов и гиалуроновой кислоты помогает улучшить качество кожи, восстановить ее тонус и эластичность, а также значительно уменьшить видимость мелких мимических морщин. В числе фаворитов — полиревитализант NCTF 135HA от Filorga, который нормализует обменные процессы, интенсивно увлажняет, укрепляет сосудистые стенки. Из новых инъекционных препаратов хорошо показывает себя ARION HYDRO от REVI — это инструмент биологической реконструкции тканей, разработанный по технологии Dynamic Molecular Structuring (DMS). Он сочетает гиалуроновую кислоту разной массы, она проникает в разные слои кожи и действует сразу по нескольким направлениям: глубоко увлажняет, активирует собственные механизмы регенерации и укрепляет каркас тканей.

В клинике профессора Юцковской для выраженного лифтинга и борьбы с морщинами прописывают бьюти-протокол Smart Repart, разработанный компанией Ingol. Он состоит из двух этапов: сначала вво-

регионы», где может побывать ботокс. «Слушайте, это, оказывается, не только про морщины! Ботокс может слегка подтянуть ваш персик!» — радостно сообщила в соцсетях Меган Бартон Хэнсон, звезда британского шоу Love Island. Действительно, если немного расслабить ягодичную мышцу, ягодицы разгладятся и приподнимутся. Но многие врачи не советуют делать инъекции «туда». Это может нарушить кровообращение и мышечный баланс. А еще любые нагрузки на ягодицы после инъекций ботулотоксина под запретом, а это даже скандинавская ходьба.

## ТЕПЕРЬ ВРАЧИ ПРЕДЛАГАЮТ ВВОДИТЬ **БОТУЛОТОКСИН** ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБЫЕ ХРОНИЧЕСКИ **НАПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ**

дится префиллер на основе гиалуроновой кислоты, он создает депо для увлажнения кожи и синтеза коллагена. Мелкими вколовами можно проработать морщины и заломы, в том числе в области шеи. Второй этап — инъекции полимолочной кислоты в векторной технике. Как объясняет Оксана Черненко, врач-косметолог «Клиники профессора Юцковской», это необходимо для создания коллагенового каркаса овала лица, щек, скул, висков. В результате дряблость кожи снижается на 50%, и морщины закономерно уменьшаются.

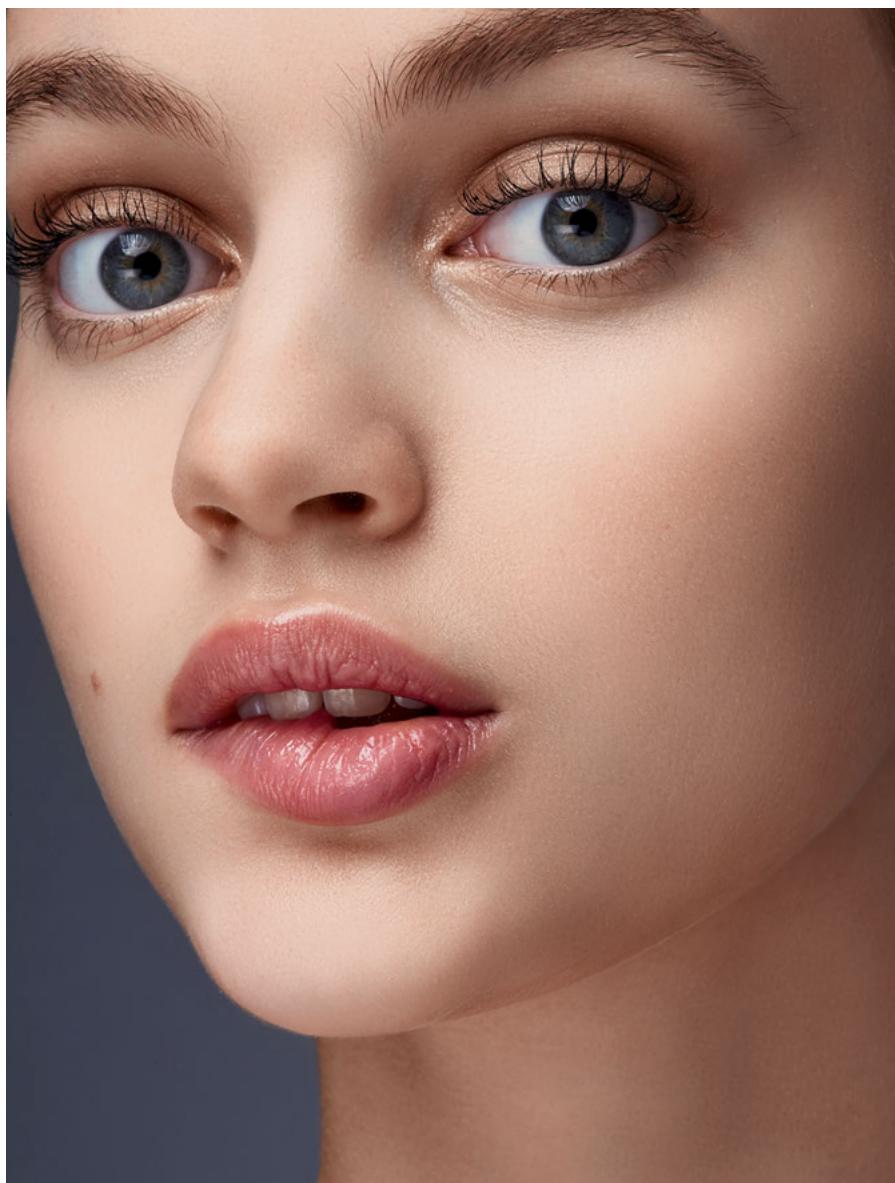
«Ботулотоксин обладает уникальными свойствами для расслабления мимических мышц и предотвращения новых морщин, в то время как альтернативные методы воздействуют на структуру кожи и ее упругость, но не блокируют активность мышц, — комментирует Юлия Чеботарева. — Эффект будет, конечно, немного отличаться, но при грамотном подходе и сочетании нескольких методов можно добиться прекрасных результатов и удовлетворить большинство эстетических запросов пациента».

## БЛИЗКОЕ БУДУЩЕЕ

Кажется, что на рынке ботокса ничего принципиально нового появиться не может: для инъекций в эстетической медицине используется очищенный ботулотоксин типа А, прекрасный и незаменимый.

Но, по данным того же исследования McKinsey, на рынке «уколов красоты» остается много свободных ниш, а значит, будут появляться новые препараты. И они, как предрекают эксперты, должны становиться более эффективными, экологичными и персонализированными. Разработка новых «шотов» ботулотоксина тоже к этому относится. Например, недавно зарегистрированный FDA корейский препарат Letybo стремительно набирает популярность: он стоит дешевле оригинального Botox, реже вызывает толерантность и дольше держится. Его активно используют для столь популярных в Корее бьюти-коктейлей в стиле «все лучшее сразу»: за одну процедуру — ботулотоксин, филеры, скинбустеры и маска для лица.

Еще один новый хит — препарат Daxxify, нейромодулятор с добавлением специальной пептидной формулы, которая усиливает сцепление нерва с мышцей. Поэтому результат



## РЫНОК «БОТОКСА ПО-РУССКИ» РАСШИРЯЕТСЯ, А ПРОДАЖИ ТОГО ЖЕ «МИОТОКСА» ЗА ПОСЛЕДНИЙ ГОД ВЫРОСЛИ НА 75%

от инъекций виден уже через пару дней, а длится он на три-четыре месяца дольше, чем у классического препарата.

А в России уверенно растут продажи российского аналога ботокса — «Миотокса». Это разработка Центра Чумакова, первая в мире стабильная жидккая форма ботулотоксина А. Она не требует разведения, что исключает ошибки дозировки, а еще инъекции куда менее

болезненные. И в два раза более дешевые. В целом рынок «ботокса по-русски» расширяется, а продажи того же «Миотокса» за последний год выросли на 75%. Кажется, ботулотоксин не сдаст позиций: каким бы турбулентным ни был мир вокруг, мы по-прежнему хотим видеть свой лоб достаточно гладким. И использовать для этого проверенные достижения науки, а не акупунктуру и молитву. **FB**

# КОЛЛЕКЦИЯ ОЩУЩЕНИЙ

СДЕЛАТЬ ПАУЗУ – ТО, В ЧЕМ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ НУЖДАЕТСЯ КАЖДЫЙ ЖИТЕЛЬ БОЛЬШОГО ГОРОДА. ОСОБЕННО В РАЗГАР САМОГО СТРЕМИТЕЛЬНОГО ЗИМНЕГО МЕСЯЦА, КОГДА ВСЕ НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ЗА ГОД ДЕЛА РЕШАЮТСЯ БУКВАЛЬНО ЗА СЧИТАНЫЕ ДНИ. НЕНАДОЛГО УСКОЛЬЗНУТЬ ОТ РЕАЛЬНОСТИ МОЖНО В САМОМ ЦЕНТРЕ МОСКВЫ – В THE CARLTON SPA.

о контрасту с самой оживленной улицей Москвы, уже мигающей новогодними гирляндами, The Carlton Spa напоминает оазис тишины и спокойствия. Один шаг – и огни большого города сменяют мягкое освещение, сонастроенное с человеческими биоритмами, а уличный шум – легкая фоновая музыка. Здесь все организовано так, чтобы максимально быстро переключить внимание гостя, задействовав все его органы чувств. Взгляд спокойно скользит по минималистичному пространству, включающему предметы декора в духе ближневосточной эстетики, воздух наполняют тонкие теплые ароматы. По тому же принципу – мультисенсорной среды, воздействующей и на ментальные, и на физические ощущения, – устроена термальная зона. Потолок над бассейном инкрустирован кристаллами Swarovski: звезды сияют не только над головой, но и внизу, отражаясь в прозрачной воде и окружая буквально со всех сторон. Отдых у бассейна можно чередовать с посещением сауны с гималайской солью, джакузи, парными и освежающим «душем впечатлений» с ароматерапией.

В The Carlton Spa придерживаются холистического подхода к восстановлению организма, поэтому спа-ритуалы здесь можно совмещать с тренировками в фитнес-студии, неторопливыми чайными церемониями или с дегустацией блюд в спа-кафе. Здесь предлагают самые разные сценарии для перезагрузки. Например, можно организовать себе полноценный спа-день, совместив тренировку с многоступенчатым уходом за лицом и телом «Королевское наслаждение» на основе легендарной французской линии Sothys. Или сделать небольшую утреннюю паузу перед важным событием, выбрав экспресс-уход и отдых в термальной зоне.

Также в коллекцию спа-центра входят ритуалы для лица и тела, разработанные совместно с премиальными брендами Valmont и Thalgo. Коллекцию осознательных и обонятельных



впечатлений дополняет wellness-меню, разработанное шеф-поваром отеля Артемом Здором в соавторстве с нутрициологом первого в России консьерж-сервиса Simply Health Concierge. Такой тандем гарантирует, что каждое блюдо не только станет новым гастрономическим опытом, но и будет содержать выверенный баланс питательных элементов. Утром здесь можно попробовать омлет с крабом и гуacamоле или смёррребрёд с креветками и свежими овощами, оставшись на обед – филе дорадо с табуле из киноа или запеченный батат с креветками.

В The Carlton Spa приходят с близкими людьми – чтобы буквально подарить им тепло и заботу в холодное время года. В компании подруг – отметить день рождения или организовать девичник по индивидуальной программе: это можно сделать в уединенном дизайнерском спа-люксе, где есть отдельная красавая история – романтические программы для двоих. Вокруг них уже сложились свои традиции: Пространство могут украсить цветами со свечами, а расслабляющие ритуалы дополнить чайной церемонией от шеф-кондитера – стол будет сервирован посудой из знаменитой коллекции «Кобальтовая сетка» Императорского фарфорового завода. Можно также выбрать программу, включающую роскошный букет роз для дамы, или, например, «Гранд» – и тогда в дополнение к воспоминаниям о посещении The Carlton Spa у вас останутся эксклюзивные подарки для него и для нее. □

**В THE CARLTON SPA ПРИХОДЯТ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ – ЧТОБЫ БУКВАЛЬНО ПОДАРИТЬ ИМ ТЕПЛО И ЗАБОТУ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА**

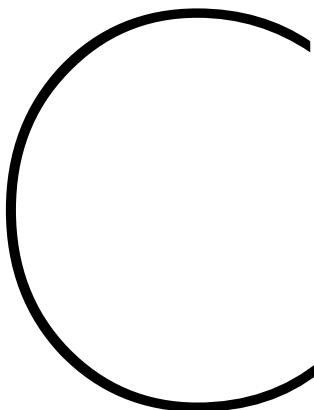


# ДЕЛИКАТНАЯ

ТЕМА

Гормональные и возрастные изменения влияют на самооценку женщин, и бьюти-индустрия предлагает им разные варианты, позволяющие ощущать комфорт и молодость всегда. Как с помощью интимного омоложения вернуть не только здоровье, но и уверенность в себе, *Forbes Beauty* рассказали ведущие специалисты.

Текст: Анастасия Ежова



Сегодня все озабочены своим внешним видом, биологическим возрастом и качественным долголетием: пьют нутрицевтики, правильно пытаются, занимаются спортом и ходят на процедуры для лица. Но почему-то забывают про сексуальное здоровье. А тем временем это одна из важных longevity-тем и большой мировой тренд.

Еще несколько лет назад казалось, что среди средств ухода за интимной зоной существуют лишь гели для гигиены и специальные кремы против вросших волос. Но в 2020 году лед тронулся: начали появляться массажеры, подтягивающие съворотки и даже хайлайтеры. В то же время, согласно исследованию, проведенному британской компанией

OnePoll, лишь половина женщин могла безошибочно определить, какая часть их тела называется вагиной, и только одна из десяти верно называла все части своей репродуктивной системы. Почему так? Дело в том, что многие годы тема женского сексуального здоровья была табуирована, просвещение отсутствовало как таковое и даже гинекологи не всегда готовы были дать верный ответ на поставленный вопрос.

С тех пор прошло время: мы начали проще относиться к обсуждению месячных и средств гигиены, в бьюти-универмагах появились разделы, посвященные сексуальному здоровью, а в клиниках — специальные процедуры по омоложению и бьютификации вульвы. На разных этапах жизни, например после родов или во время менопаузы, женщины могут испытывать дискомфорт, ограничивающий полноценную повседневную жизнь, и интимное омоложение способно помочь в устранении этих проблем.

«Методики становятся популярными без привязки к возрасту и сосредоточены на коррекции и улучшении внешних и внутренних

половых органов с учетом индивидуальных пожеланий пациенток, — говорит врач — акушер-гинеколог высшей категории «СМ-Клиники» Виктория Фисюк. — Результат процедур за счет усиления женской энергии напрямую дает другое качество жизни, которое включает в себя сексуальное благополучие и как результат — уверенность в себе. Благодаря аппаратам можно избежать оперативного вмешательства, особенно если начать раннее восстановление, например после родов». Важен комплексный и персональный подход: к аппаратным методикам можно добавить инъекции, радиочастотную терапию и обязательно — самостоятельную работу с тренажерами для укрепления мышц тазового дна.



Сейчас интимное омоложение значительно развивается и становится важной частью комплексного подхода к женскому здоровью и красоте. А поводом к консультации может стать не только возраст или период менопаузы. «Во-первых, после естественных родов может появляться слабость в мышцах тазового дна, ощущение тяжести или выпадение органов, недержание и другие проблемы с мочеиспусканием, — говорит гинеколог клиники «Эстелаб», кандидат медицинских наук Наталья Петрович. — Во-вторых, бывают врожденные особенности, например слабость соединительной ткани, или приобретенные травмы при спорте и тяжелых физических нагрузках». По мнению Дарьи Ревиной, кандидата медицинских наук, врача — акушера-гинеколога клиники REMEDI, жалобы можно разделить на два типа: «Это эстетический дискомфорт (неудовлетворенность внешним видом половых губ, промежности) и органические нарушения со стороны мышц тазового дна (недержание мочи), стенок влагалища (опущение, грубые рубцовые изменения после родов или оперативных вмешательств), кожи и слизистой половых органов (сухость, уменьшение количества естественной смазки во время секса, снижение качества ощущений при половой жизни).

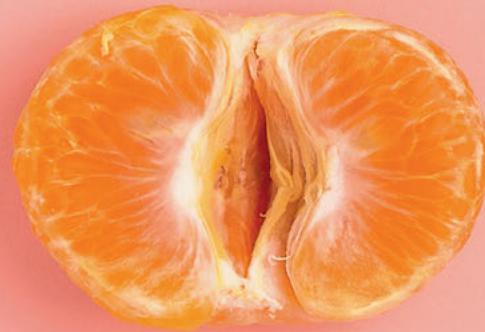
Пациенты 20–25 лет чаще обращаются в связи с неудовлетворенностью внешним видом гениталий, низким качеством половой жизни, однако не они лидеры по обращающейся. По данным мировой статистики, средний возраст пациентов, перенесших, например, лабиопластику, — это 36–38 лет.

Врачи сходятся в одном: если вас хоть что-то беспокоит, стоит прийти на консультацию. «Интимное омоложение — не столько об эстетике, сколько о здоровье, — уверена Донна Калиматова, гинеколог-хирург клиники эстетической медицины «Клазко». — Многие пациентки жи-

вут с проблемами годами, считая их нормой: это анатомические нарушения, например гипертрофия малых половых губ, асимметрия, синдром зияния половой щели, синдром релаксации влагалища (все это встречается даже у нерожавших девушек). Усугубить ситуацию могут также генетические факторы, например дисплазия соединительной ткани, влияющая на состояние интимной зоны».

Почти все процедуры интимного омоложения пришли из классической косметологии. «У эстетических гинекологов есть целый арсенал аппаратов, работающих на освещение наружных половых органов, сокращение кожного лоскута, там, где есть дряблость, потеря объема», — говорит Елена Егорова, акушер-гинеколог, врач ультразвуковой диагностики клиники Real Trans Hair. «Золотым стандартом» сегодня считается лазерное интимное омоложение, которое отлично справляется с такими изменениями, как сухость, недержание мочи, снижение тонуса, чувство перерастянутого влагалища. «Луч лазера More-Xel Aphrodite или MonaLisa Touch создает микроскопические зоны термического повреждения в слизистой влагалища, укрепление стенок уретры и кожи половых губ и перианальной области, в результате чего образуется новый коллаген и гликоген, обновляется слизистая, усиливается кро-

воснабжение. В итоге влагалище сужается, увлажняется, а внешний вид наружных половых органов улучшается», — объясняет Виктория Фисюк из «СМ-Клиники». Согласна с ней и Наталья Петрович из «Эстелаб»: «Сегодня во всем мире в тренде минимально инвазивные и безоперационные energy-технологии. Лечение подбирается индивидуально пациентке после осмотра, а опти-



## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ СЕГОДНЯ — НЕ ТОЛЬКО ВОПРОС КРАСОТЫ, НО И ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



мальный подход — это комбинация разных методов. Например, я часто сочетаю разные типы лазера с плазмомотерапией, а дуэт RF + EMS может усилить или продлить эффект».

Виктория Фисюк продолжает: «RF-лифтинг лучше всего справляется с подтяжкой кожных покровов и используется для наружного применения, а ультразвуковой SMAS-лифтинг (HIFU) сокращает ткани, решает проблему внешней подтяжки больших половых губ, корректирует провисания, особенно после снижения веса, дает мгновенный лифтинговый эффект». Убрать пигментацию, осветлить кожу и омолодить ткани на генном уровне поможет аппарат Sciton, пилинг Pink RF избавит от сухости, а курс BTL EmSella и тренировки Pelvic Fit

нормализуют функционирование тазовых мышц. Однако помните, что, прежде чем записываться на эстетику, стоит пройти комплексное обследование, включающее гормональный статус. «Нужно отметить, что у возрастных пациенток без коррекции гормонального фона локальные процедуры менее эффективны, их действие кратковременно, — предупреждает Донна Калиматова из «Клазко». — А вот сочетание гормональной терапии и эстетических методик обеспечивает устойчивый эффект».

Все чаще к пластическим хирургам и эстетическим гинекологам обращаются пациентки с запросом только на эстетическое улучшение интимной зоны. Небольшие недостатки можно скорректировать ма-

лоинвазивными методами (лазеры, нитевые подтяжки, инъекции), которые не навредят и помогут улучшить внешний вид без операции. Такой подход помогает избежать чрезмерного хирургического вмешательства. Тем не менее стоит помнить, что интимное омоложение — это не только эстетика, оно решает и проблемы со здоровьем (недержание, отсутствие смазки, сексуальная дисфункция). «С помощью гиалуроновой кислоты мы решаем проблемы сухости и трещин, — объясняет Елена Егорова из Real Trans Hair. — Интимная зона после биоревитализации преображается, тон кожи заметно выравнивается. Также в нашем арсенале есть специализированные филлеры для контурной интимной пластики: их применяют для

восполнения объемов больших половых губ, коррекции асимметрии малых, для лечения стрессового недержания мочи, а еще для аугментации точки G и головки клитора для усиления сексуальных впечатлений. Нередко используется и нитевой лифтинг, он решает вопросы зияния половой щели, так называемого широкого входа во влагалище.

Из методик часто используется сферогель — биостимулятор, запускающий производство собственного коллагена для тонуса, эластичности и увлажнения. Он визуально и физически создает объем и выделяет эрогенную зону, улучшая чувствительность. А также плазмотерапия (PRP) — введение обогащенной тромбоцитами плазмы самого пациента. «Этот метод стимулирует регенерацию собственными силами, улучшает кровоток, усиливает чувствительность. Он максимально безопасен, так как является собственным материалом пациента», — добавляет Виктория Фисюк из «СМ-Клиники». Однако необходимо понимать важность реабилитации даже после малотравматичных методов. «Здесь на помощь приходит барокамера — ее применение ускорит восстановление и улучшит оксигенацию тканей», — добавляет эксперт «Клазко» Донна Калиматова.

К сожалению, не всегда аппараты и инъекции могут помочь: бывают случаи, когда малоинвазивные методики неэффективны. «Например, если у пациентки есть выраженные проблемы в области органов тазового дна, выраженное опущение, то ей показана в первую очередь операция, а потом уже можно заниматься омоложением и эстетикой. Не стоит обещать пациентке с выпадением тазовых органов, что ей помогут лазер или биоревитализация», — говорит Елена Егорова, гинеколог Real Trans Hair. «В сложных случаях мы прибегаем к хирургическому вмешательству, — рассказывает Донна Калиматова из «Клазко». — Эти методы позволяют решать более серьезные эстетические, функциональные и анатомические изменения, когда консервативные и малоинвазивные методы не приносят желаемого эффекта».

Здесь «золотым стандартом» считается лабиопластика — коррекция размера и формы малых половых губ. Зачастую слишком большие

или несимметричные, они могут приносить как дискомфорт и боль при занятиях сексом и физической активности, так и быть источником неуверенности в себе. Среди популярных есть и такие методики, как вагинопластика (сужение влагалища при пролапсе), кольноперинео-леваторопластика (восстановление тазового дна), перинеолифтинг (напожение биодеградирующих нитей для коррекции последствий родов), иссечение грубых рубцов половых органов после травм. «Хирургия (лабиопластика, пластика влагалища, промежности, хирургическая коррекция стрессового недержания

мочи) и реабилитация являются наиболее изученными и безопасными подходами», — добавляет Дарья Ревина, эксперт REMEDI.

Среди необычных запросов расстет популярность пересадки волос. Да, вы не ослышались. Те самые женщины, прошедшие курс болезненной электроэпиляции и избавившиеся от волос навсегда, спустя годы вернулись к тому, что хотят вернуть естественность и зачастую уйти от инфантильности во внешности. «Перед операцией пациентка должна определиться с дизайном области бикини: от формы и размеров зависит количество волос, кото-



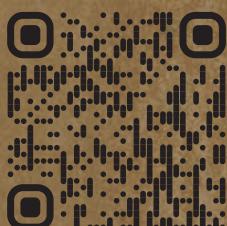
**ВСЕ ЧАЩЕ  
К ПЛАСТИЧЕСКИМ  
ХИРУРГАМ И ЭСТЕТИЧЕСКИМ  
ГИНЕКОЛОГАМ ПРИХОДЯТ  
С ЗАПРОСОМ  
НА ЭСТЕТИЧЕСКОЕ  
УЛУЧШЕНИЕ  
ИНТИМНОЙ ЗОНЫ**

# ВАЖНЕЙШИМ ИЗ ИСКУССТВ ДЛЯ НАС ЯВЛЯЕТСЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

**Мы в REMEDI объединяем науку,  
экспертизу и любовь,  
чтобы создавать счастливые семьи.**

Наше искусство – это не шаблонные медицинские протоколы, а уникальные и трогательные истории о встрече родителей с долгожданным малышом.

Наши произведения – это не картины в галереях, это первый стук крохотного сердечка на мониторе, счастливый детский смех и следы маленьких ног на песке.



123100 Москва,  
Шмитовский проезд,  
д. 3, стр. 1  
+7 (495) 775-73-73

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

## REMEDI

ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



реклама

рое нужно пересадить, — объясняет кандидат медицинских наук Игорь Цхай, главный врач, ведущий хирург клиники Real Trans Hair. — Основная идея проста: нужно взять волосы на затылке и перенести в проблемную зону. Я практикую метод Long Hair FUE (бесшовная пересадка длинных волос) — он позволяет, пересаживая волосы длиной 1–2 см, сразу увидеть, как они будут расти. При этом на голове нет следов вмешательства. Операция длится несколько часов, проходит под местной анестезией и абсолютно безболезненна. Пересаженные волосы растут две-три недели, затем выпадают и вырастают вновь. А конечный результат вы увидите через полгода».

Что касается домашнего ухода, на сегодняшний день рынок эстетической медицины предлагает различные домашние вагинальные тренажеры. «Регулярные тренировки мышц тазового дна помогают поддерживать тонус влагалища, улучшать кровообращение и закреплять результаты аппаратных процедур, — говорит Виктория Фисюк. — Миостимуляторы подойдут тем, кто не хочет или не может заниматься, прилагая усилия. Пневмотренажеры работают за счет сжатия мышцами наполненной воздухом камеры: сила сокращений отображается на манометре, и вам сразу виден результат работы. Вагинальные шарики или конусы требуют постоянного мышечного напряжения и укрепляют мышцы тазового дна». Для этого также подойдут занятия йогой, упражнения Кегеля и кресло Emsella — аппарат использует сфокусированную электромагнитную энергию высокой эффективности для стимуляции и укрепления мышц тазового дна. Процедура неинвазивна (вы просто сидите в кресле), длится 30 минут, в то время как мышцы тазового дна сокращаются 1000 раз, что эквивалентно нескольким часам тренировки Кегеля. Emsella применяется для лечения



## РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТОНУС ВЛАГАЛИЩА, УЛУЧШАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЯТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ АППАРАТНЫХ ПРОЦЕДУР

недержания мочи, опущения органов малого таза и улучшения сексуальной функции.

Сегодня эстетическая гинекология — не только вопрос красоты, но и важный аспект женского здоровья и психологического благополучия. Современные технологии позволяют женщинам сохранять гармонию и комфорт в интимной сфере, что положительно сказывается на общем качестве жизни. Если вы чем-то недовольны или вас что-то беспокоит — это повод обратиться к врачу, ведь профилактика гораздо

лучше и эффективнее любого лечения. Гинекологи в клиниках, умеющие сочетать аппаратные техники, контурную пластику с помощью инъекций и хирургические методы, помогут решить и функциональные, и эстетические проблемы. А инновационные технологии и материалы обеспечивают высокий уровень безопасности и минимальные сроки восстановления. Методы интимной пластики и омоложения устранит видимые дефекты, вернут в сексуальную жизнь гармонию, а вам придаст уверенность в себе. **Fb**

INTIME  
ORGANIQUE

НОВЫЕ ГРАНИ КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ ЖЕНЩИН  
В «ЭЛЕГАНТНОМ ВОЗРАСТЕ»

ГЕЛЬ УВЛАЖНЯЮЩИЙ  
INTIMATE ROSE



aizen-cosm.ru



- Интенсивное увлажняющее действие
- Активация регенерации
- Улучшение показателя рН влагалища
- Нормализация эпителия влагалища
- Повышение качества жизни

Реклама. Не является лекарственным средством. Проконсультируйтесь со специалистом.  
ООО Айзен. ОГРН 1157746871699. 101000, Москва, Армянский переулок, д. 11А /2, стр. 1А, эт. 3  
пом. II, 8-800-511-3503

\* Виноградова О.П., Штах А.Ф., Бочарников Д.Ю., Бирючкова О.А., Михайлова Н.А., Карасева М.С. Таргетная  
терапия вульвовагинальной атрофии // Акушерство и гинекология: новости, мнения, обучение. 2025. Т. 13, № 1.

# УДАР ниже пояса

Урологические проблемы — в числе самых распространенных заболеваний

у мужчин. Вредные привычки, хронический стресс, недостаток сна, отсутствие физической и сексуальной активности — эти и другие факторы могут привести к непоправимым последствиям. *Forbes Beauty* разбирается, с чего начинается забота о мочеполовой системе и как специалисты помогают мужчинам чувствовать себя собой.

Текст: **Марк Смирнов**

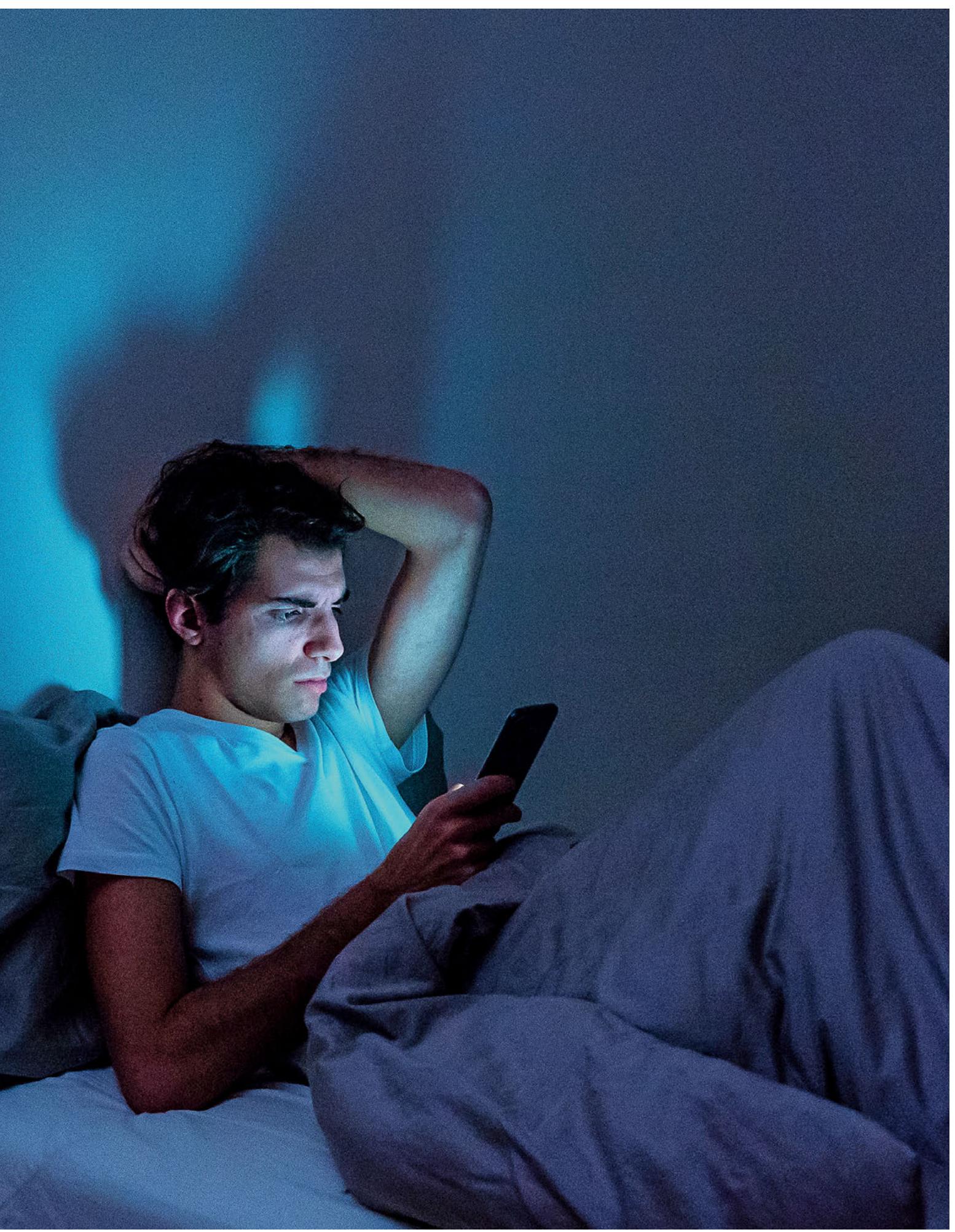
## НЕ НАДО СТЕСНЯТЬСЯ

Существует стереотип, что большинство мужчин считает, что любая болезнь — это времененная реакция организма, которая рано или поздно пройдет самостоятельно. Поэтому для многих из них посещение врача — большая редкость. Да, часто так и бывает, и есть категории специалистов, к которым пациенты обращаются совсем неохотно. И среди них урологи.

Мужчины относятся к урологии с осторожностью и некоторым пренебрежением, считая обращение к врачу для решения проблем мочеполовой системы постыдным. «Своевременность обращения к специалистам проблемати-

зируется как моральным аспектом (элемент стеснения или недоверие к врачу по причине ранее полученной неквалифицированной помощи), так и нарастающей социальной проблематикой (сокращение числа узкопрофильных высококвалифицированных специалистов)», — говорит Игорь Карабач, врач-уролог, кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории, специалист клиники «Медси» в Домодедово. Однако многие урологические болезни можно выявлять на ранней стадии, тем самым предотвращая их развитие и избегая серьезных последствий. Несмотря на это, как показывают исследования, в обществе часто наблюдается игнорирование симптомов.







**ИГНОРИРОВАНИЕ  
УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ МОЖЕТ  
ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ДРУГИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**

# ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РЕГУЛЯРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА, СЕКСУАЛЬНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ В БОРЬБЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН



В мае 2025 года Евгений Шпоть, председатель Московского общества урологов, на заседании специалистов на площадке Института урологии и репродуктивного здоровья человека Сеченовского университета, отмечал, что сейчас в России эректильная дисфункция встречается у 48,9% мужчин в возрасте 20–77 лет. Из них 34,6% пациентов страдают легкой степенью эректильной дисфункции, 7,2% – средней и 7,1% – тяжелой. Актуальная статистика подтверждает, что вопрос мужского репродуктивного здоровья в нашей стране остается открытым.

Данные последних лет также доказывают, что урологические проблемы уже давно в центре внимания специалистов. С 2008 по 2017 год в России отмечалось увеличение числа заболеваний мочеполовой системы на 11,9%. За 10-летний период зафиксирован рост общего числа случаев мочекаменной болезни на 23,9%, заболеваний предстательной железы – на 30,3%, почечной недостаточности – на 132,2%, мужского бесплодия – на 38,5%.

При этом специалисты отмечают, что постепенно отношение мужчин к своему здоровью все-таки меняется, однако важно учитывать окружающую среду и образ жизни пациента. «За последние 10–15 лет наблюдается положительная тенденция: мужчины стали чаще проходить профилактические осмотры, особенно после 40 лет. Однако привычка самолечения сохраняется, особенно при симптомах простатита и нарушениях потенции, что приводит к позднему обращению и осложнениям. Молодое поколение лучше информировано, активно ищет врача онлайн и готово обсуждать интимные вопросы, но у части пациентов старшего возраста оста-

ются барьеры – страх перед диагнозом, стеснение и недоверие к специалистам», – рассказывает Алексей Подойницын, доктор медицинских наук, уролог, хирург, андролог, эксперт Real Trans Hair.

По словам Искандера Абдуллина, уролога, онколога Европейского медицинского центра, руководителя Центра лечения заболеваний простаты, кандидата медицинских наук, благодаря интернету, блогам, образовательным передачам можно заметить, что мужчины теперь лучше информированы о рисках урологических заболеваний и их профилактике. Отмечается тенденция повышения грамотности пациентов в вопросах заболеваний простаты, нарушений обмена веществ, гормональной деятельности.

## ПОЛОВАЯ НАУКА

Развитие любого заболевания имеет какие-то первопричины. «Стрессовый фактор, ритм современной жизни, неправильное питание и отсутствие регулярных полноценных медицинских осмотров могут привести к развитию и запущенному состоянию урологического заболевания. После достижения 35-летнего возраста необратимое снижение уровня половых гормонов, в частности тестостерона, связывается в последнее время с развитием многих симптомов урологических заболеваний», – поясняет Игорь Карабач. Он также отмечает опасность влияния свободных радикалов, которые связаны с воздействием ультрафиолетового и электромагнитного излучения, употреблением алкоголя, курением и использованием усилий вкусов.

Алексей Подойницын отмечает, что на здоровье мужчин влияют ин-

фекции мочеполового тракта, в том числе передающиеся половым путем, такие метаболические нарушения, как ожирение, диабет, гипертония, а также экология и токсины, поскольку воздействие тяжелых металлов, микропластика, загрязнение воздуха и воды могут снижать fertильность и оказывать воздействие на предстательную железу. «Три кита мужского здоровья: адекватная физическая нагрузка, полноценный сон и правильное питание», — уточняет Искандер Абдуллин.

Очевидно, что общие первопричины ведут к тому, что многие урологические проблемы становятся типичными для определенных поколений и категорий мужчин. Как говорит Игорь Карабач, такие нозологические формы, как простатит, аденома простаты и рак простаты, эректильная дисфункция, лишь молодеют с каждым годом. Искандер Абдуллин отмечает распространность возрастного андроген-дефицита и мочекаменной болезни. «В группу риска входят мужчины старше 45–50 лет, особенно с отягощенной наследственностью (рак простаты, почек), метаболическим синдромом, ожирением, малоподвижным образом жизни», — уточняет Алексей Подойницын.

С учетом этого современная урология активно развивается, используя актуальные и действенные методики для борьбы с мужскими заболеваниями. За 10 лет, как отмечают все эксперты, акцент сместился на органосохраняющие и минимально инвазивные подходы, с короткой реабилитацией и быстрым возвращением к нормальной жизни. Например, по словам Алексея Подойницына, лазерные и водно-паровые технологии сегодня широко применяются в терапии доброкачественной гиперплазии предстательной железы, тогда как контактная и гибкая эндоскопия являются основными инструментами при лечении мочекаменной болезни.

В Европейском медицинском центре, рассказывает Искандер Абдуллин, проводят хирургическое лечение заболеваний простаты с применением робота da Vinci



и прицельную фьюжен-биопсию для диагностики рака предстательной железы. «В последние десятилетия роль и возможности амбулаторной помощи достигли результатов, превышающих ранее оказываемую медицинскую помощь в стационарных условиях. Такие организационные формы, как дневной стационар, все чаще заменяют круглосуточное пребывание пациента с отрывом от семьи и «домашних стен», полноценно позволяя выполнять как многообразные формы консервативного, так и малые объемы оперативного лечения», — обращает внимание Игорь Карабач.

По мнению экспертов, лечение урологических заболеваний сейчас напрямую связано с использовани-

ем новых технологий, которые позволяют точечно минимизировать осложнения, быстрее восстанавливать функцию и улучшать качество жизни пациентов. 3D-навигация и робот-ассистированные операции, магнитотерапия высокой интенсивности для восстановления функции тазового дна, физиотерапия с использованием современных аппаратных комплексов обратной биологической связи — это лишь меньшая часть инноваций, применяемых в борьбе с заболеваниями.

## В ЧИСТОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ

В случае с урологическими заболеваниями особенно важен контроль за ситуацией — любой сбой



в организме может быть важным сигналом. Как объясняет Искандер Абдуллин, регулярная профилактика мужского здоровья имеет две составляющие: своевременное выявление заболеваний и ведение правильного образа жизни для их предотвращения. Кроме того, Алексей Подойницын отмечает необходимость регулярных профилактических мероприятий: посещать уролога следует не реже одного раза в год после 40 лет, а после 45 лет — обязательно включать в обследование анализ ПСА.

Правильный образ жизни мужчины складывается в том числе из спорта и половой жизни. «Физическая и сексуальная активности имеют огромное значение в уро-

## **БЬЮТИ- РУТИНА МУЖЧИН ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

логическом долголетии мужчин, оказывая благоприятное влияние на мочеполовую систему. Ходьба, бег, плавание, физические упражнения положительно влияют на кровоснабжение, обмен веществ, гормональный фон. Рекомендации заниматься физической культурой от 150 минут не менее двух раз в неделю снижают риски развития урологических проблем и повышают уровень общего состояния здоровья», — говорит Игорь Карабач. Секс и мастурбация, уточняет Алексей Подойницын, поддерживают простату в функциональном состоянии, улучшают кровоток, снижают застойные явления.

Другой значимый фактор в профилактике урологических заболеваний — соблюдение правил ухода за собой. «Личная гигиена исторически играла большую роль в профилактике заболеваний, и я думаю, что в будущем она не потеряет своего значения. В современном мире мы все чаще сталкиваемся с микробами, резистентными к антибиотикам. Наверное, наше будущее в том, чтобы все больше уходить от антисептиков к асептике, то есть не бороться с микробами, когда они уже попали в организм, а предотвращать их попадание в организм», — говорит Искандер Абдуллин. А Игорь Карабач уточняет, что гигиенический уход (мытье с косметическими средствами утром и вечером) крайней плоти полового члена в разы снижает риск развития воспалительных заболеваний — баланопостита, уретрита, простатоцистита. Эксперт также напоминает о необходимости соблюдений правил личной гигиены до и после полового акта.

«Мужчинам важно: ежедневно подмываться теплой водой без агрессивного мыла и менять белье, использовать дышащие ткани. При наличии фимоза — контролировать чистоту под крайней плотью или своевременно решить вопрос хирургически, а при первых признаках раздражения, зуда, выделений — не заниматься самолечением, а обращаться к врачу», — заключает Алексей Подойницын. **FB**

# НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Борьба с избыточным весом — сложный путь, и его проходит большой процент населения планеты. С каждым годом проблема глобального ожирения становится серьезнее, что сказывается и на качестве жизни людей. Избавляться от лишнего веса стоит при поддержке специалистов, которые знают все о первопричинах этого заболевания. *Forbes Beauty* выяснил, какие врачи помогут вернуть идеальную форму и что им для этого нужно.

Текст: **Марк Смирнов**





# Ч

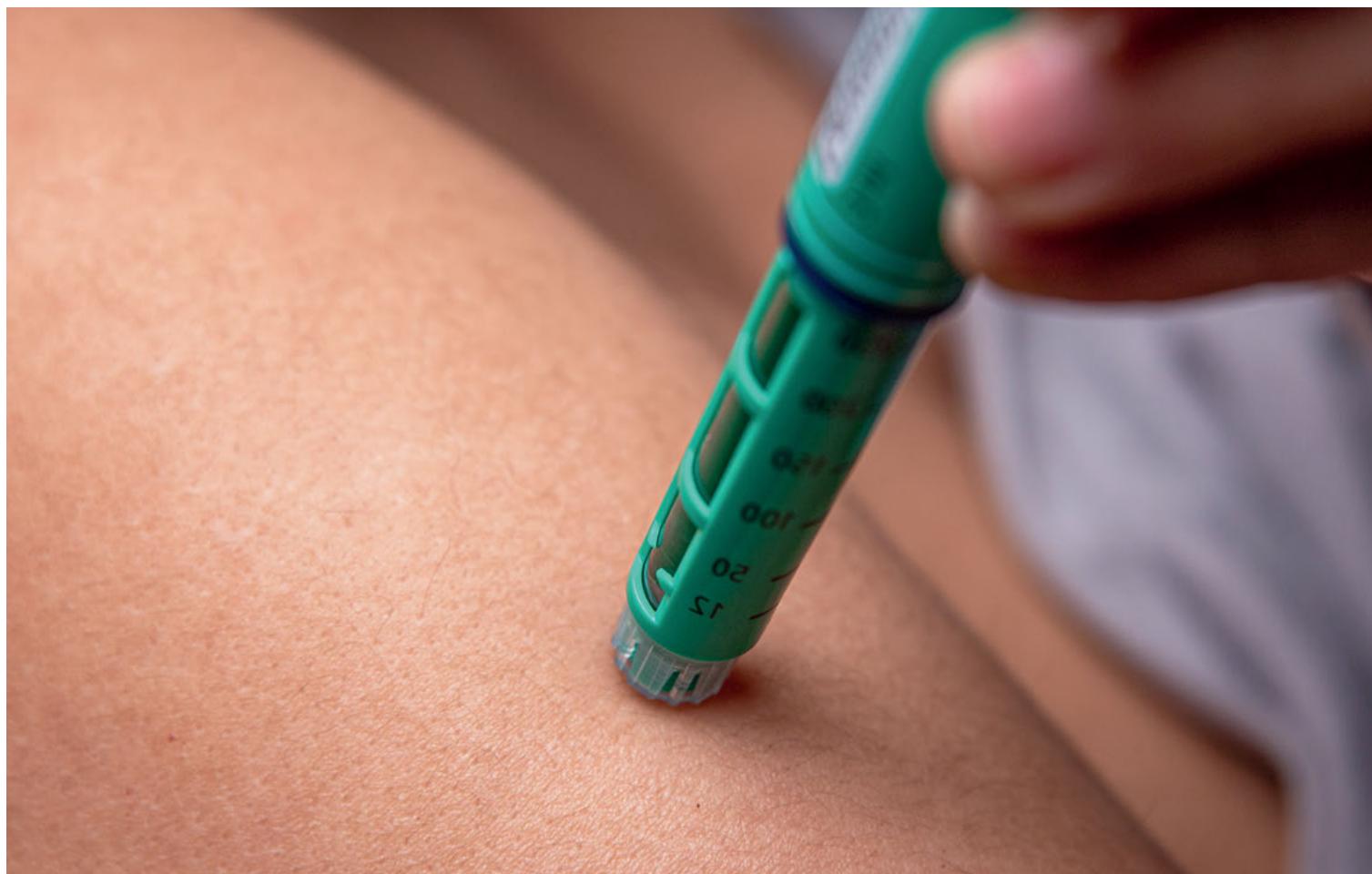
Четыре всадника Апокалипсиса – болезнь, война, голод и смерть – в современной интерпретации могли бы выглядеть иначе. Например, за роль первого готовы побороться заболевания, которые с каждым годом все сильнее влияют на человечество. И если в Средние века это была чума, то сейчас ее готово заменить ожирение.

По данным исследования, которое было опубликовано в журнале *Lancet*, в 2022 году во всем мире ожирением страдало более 1 млрд человек. С 1990-го распространенность этого заболевания среди взрослого населения увеличилась более чем вдвое, а среди детей и подростков (в возрасте от пяти до 19 лет) – в четыре раза. По тем

же данным, в 2022 году избыточную массу тела имели 43% зрелых мужчин и женщин. А статистика 2025 года показывает, что к 2050-му страдать от болезней, связанных с ожирением и избыточным весом, будет 60% взрослого населения планеты.

Данные по России также подтверждают, что ожирение становится одной из главных болезней современности. В рамках конгресса «Национальное здравоохранение 2025» замминистра здравоохранения Евгения Котова сообщила, что за пять лет общая заболеваемость россиян ожирением увеличилась на 52%.

Реагирует на проблему и научное, и медицинское сообщество: специалисты думают о том, как сделать возвращение человека с избыточным весом к нормальным показателям более простым и безболезненным. Ясно, что решение следует искать в комплексном подходе и в нем должны участвовать врачи разных специальностей, в том числе диетологи, эндокринологи, кардиологи, бariatрические хирурги и др.



## ДОКОПАТЬСЯ ДО ИСТИНЫ

С чего начать работу? «С осознания, что лишний вес — это не эстетическая проблема, а реальная угроза здоровью. Ожирение давно признано хроническим заболеванием», — отвечает Олеся Гурова, врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии №1 Института клинической медицины им. Н. В. Склифосовского ФГАОУ ВО Минздрава России Первый МГМУ им. И. М. Сеченова, главный врач Профессорской клиники эндокринологии и диабета. Как это часто бывает, человек может начать скидывать лишний вес самостоятельно, но со временем килограммы снова возвращаются — это важный звоночек, что проблема кроется глубоко внутри.

«В первую очередь необходимо исключить нарушения функции щитовидной железы, надпочечников, повышение уровня пролактина, снижение уровня половых гормонов (часто приводит к набору веса у мужчин)», — говорит Елена Островская, эндокринолог, специалист по превентивной и anti-age медицине

Европейского медицинского центра. И даже в этом случае, по словам специалиста, нужно учитывать, что эндокринные факторы занимают очень небольшой процент от общего числа причин лишнего веса и, как правило, не приводят к значительному увеличению массы тела. Эксперт уточняет, что большинство случаев ожирения и избыточной массы тела все-таки связано с нарушением баланса между поступающей с пищей и расходуемой энергией.

Человек, осознав и приняв проблему с собственным весом, может обратиться в первую очередь к специалисту, который составит полный план лечения и подскажет, с какими врачами необходимо работать. Проводником на пути к здоровому телу может стать диетолог. На начальном этапе важно пройти комплексное обследование: «Необходимо исключить сопутствующие заболевания, метаболический синдром, провести оценку углеводного и жирового обмена с помощью биохимических анализов крови. Также мы смотрим уровень основных витаминов: при избыточном весе часто наблюдается дефицит витамина D,

витаминов группы В, витаминов Е и С», — поясняет Елена Островская. Она обращает внимание на то, что перед назначением диеты пациенту необходимо провести УЗИ органов брюшной полости, оценить состояние печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, выявить склонность к образованию камней или наличие мочекаменной или желчнокаменной болезни.

Следующий шаг — ведение пищевого дневника. «С одной стороны, пациент помогает своему врачу-диетологу получить необходимую информацию. С другой стороны, в процессе ведения дневника пациент сам лучше начинает понимать, что он съедает в течение дня и каково примерное содержание белков, жиров и углеводов в привычных продуктах», — рассказывает Елена Островская. Программа лечения, по словам эксперта, должна составляться исходя из результатов проведенного обследования, уровня физической подготовки и выносливости пациента, его пищевых предпочтений и с учетом пищевой непереносимости, если она у него есть.

Нельзя представить себе борьбу с лишним весом без наблюдения у эндокринолога. Как говорит Олеся Гурова, нет анализов, которые сразу помогут понять, в чем причина набора веса. «Унифицированного единого списка обследований, подходящего всем, не существует. План обследования пациента врач может определить только после того, как его увидит. При этом надо понимать, что лабораторные и инструментальные обследования при ожирении, как правило, направлены не на поиск причин, а на поиск последствий и осложнений, таких как сахарный диабет, жировая болезнь печени, синдром обструктивного апноэ сна, заболеваний сердца и сосудов и других», – рассказывает эксперт.

Работать над своим телом под надзором эндокринолога предстоит с разных сторон – начиная с определения темпа жизни и привычной рутины. «Чтобы понимать, в каком направлении двигаться, врач должен изучить диетологические (привычки питания, особенности рациона) и психологические факторы

(эмоциональные и другие триггеры), приводящие к перееданию, уровень физической активности, режим сна. То есть программа лечения будет составлена с учетом выявленных поведенческих проблем, способствующих набору веса», – уточняет Олеся Гурова. На этом же этапе определяется, необходимо ли пациенту медикаментозное лечение.

В первую очередь Олеся Гурова отмечает, что фармакотерапия при ожирении не является альтернативой образу жизни: препараты помогают человеку без мучений из-

менить свою рутину. Но делать это необходимо только под наблюдением врача.

Среди лекарств выделяют ГПП-1 (инкретины) – класс препаратов, который, по мнению экспертов, совершил революцию в мире снижения веса. Особого внимания, как говорит Олеся Гурова, заслуживают семаглутид и тирзепатид. Первый обладает центральным действием, воздействуя на центр голода и насыщения в головном мозге, периферическим действием, замедляя опорожнение желудка, снижая апп-

**В 2022 ГОДУ В МИРЕ  
ОЖИРЕНИЕМ СТРАДАЛО БОЛЕЕ  
1 МЛРД ЧЕЛОВЕК. С 1990-ГО  
ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ СРЕДИ  
ВЗРОСЛЫХ УВЕЛИЧИЛСЯ БОЛЕЕ  
ЧЕМ ВДВОЕ, А СРЕДИ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ – В ЧЕТЫРЕ РАЗА**



петит и потребление пищи, а также метаболическим действием. Второй значительно подавляет аппетит, непосредственно воздействует на жировую ткань, усиливая расщепление жиров и снижая уровень опасного висцерального жира. «Благодаря отечественным производителям, таким как компания «Промомед», нашим пациентам доступны самые современные препараты из этого класса (семаглутид – «Велгия», «Велгия эко», (тирезепатид – «Тирзетта»). Уникальность этих препаратов в том, что они комфортно и физиологично меняют пищевое поведение человека, которое при ожирении нарушено, снижая объемы потребляемой пищи и сокращая приемы пищи в отсутствие физиологического голода», – рассказывает эксперт.

## РУКА НА ПУЛЬСЕ

От лишнего веса страдают многие внутренние системы организма. В их числе сердце и сосуды, от состояния которых во многом зависит конечный результат в борьбе за здоровое тело.

К приему у специалиста необходимо подготовиться. Врач-кардиолог «СМ-Клиники» Полина Шелуха уточняет, что, во-первых, нужно в течение трех-пяти дней до визита вести дневник питания – это поможет выявить «скрытые» калории, избыток соли или сахара и повышенное употребление продуктов, богатых холестерином. Во-вторых, надо провести контроль артериального давления и пульса, записывая измерения минимум дважды в день в разное время. И в-третьих, определить уровень ежедневной физической активности.

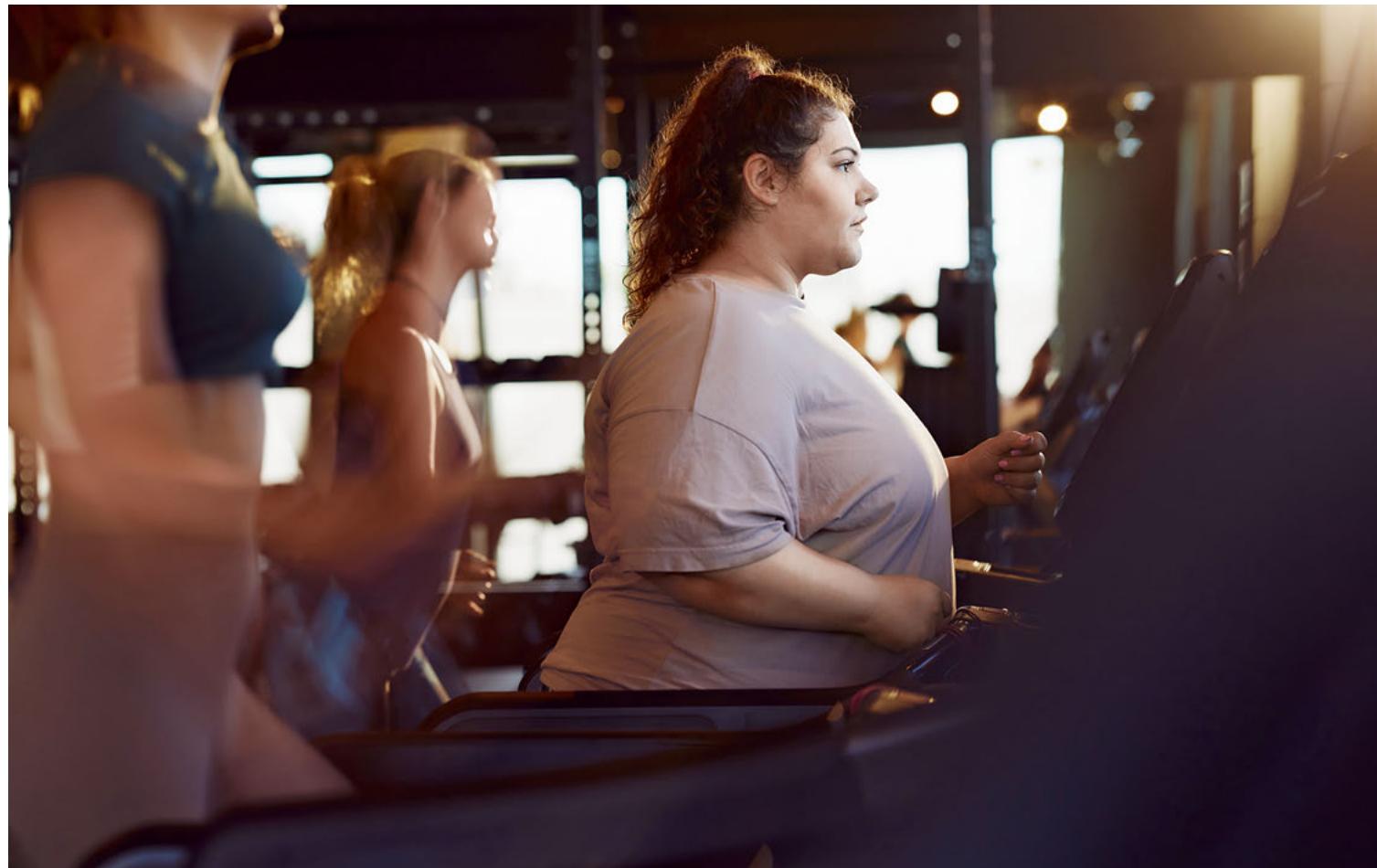
«В первую очередь следует обращать внимание на наличие или отсутствие артериальной гипертензии, так как любая физическая активность будет безопасной только при нормализации цифр артериального давления. Во-вторых, на частоту сердечных сокращений: при исходно высокой (в покое) частоте сердечных сокращений во время физической нагрузки пульс будет нарастать неэквивалентно физической активности, то есть бу-

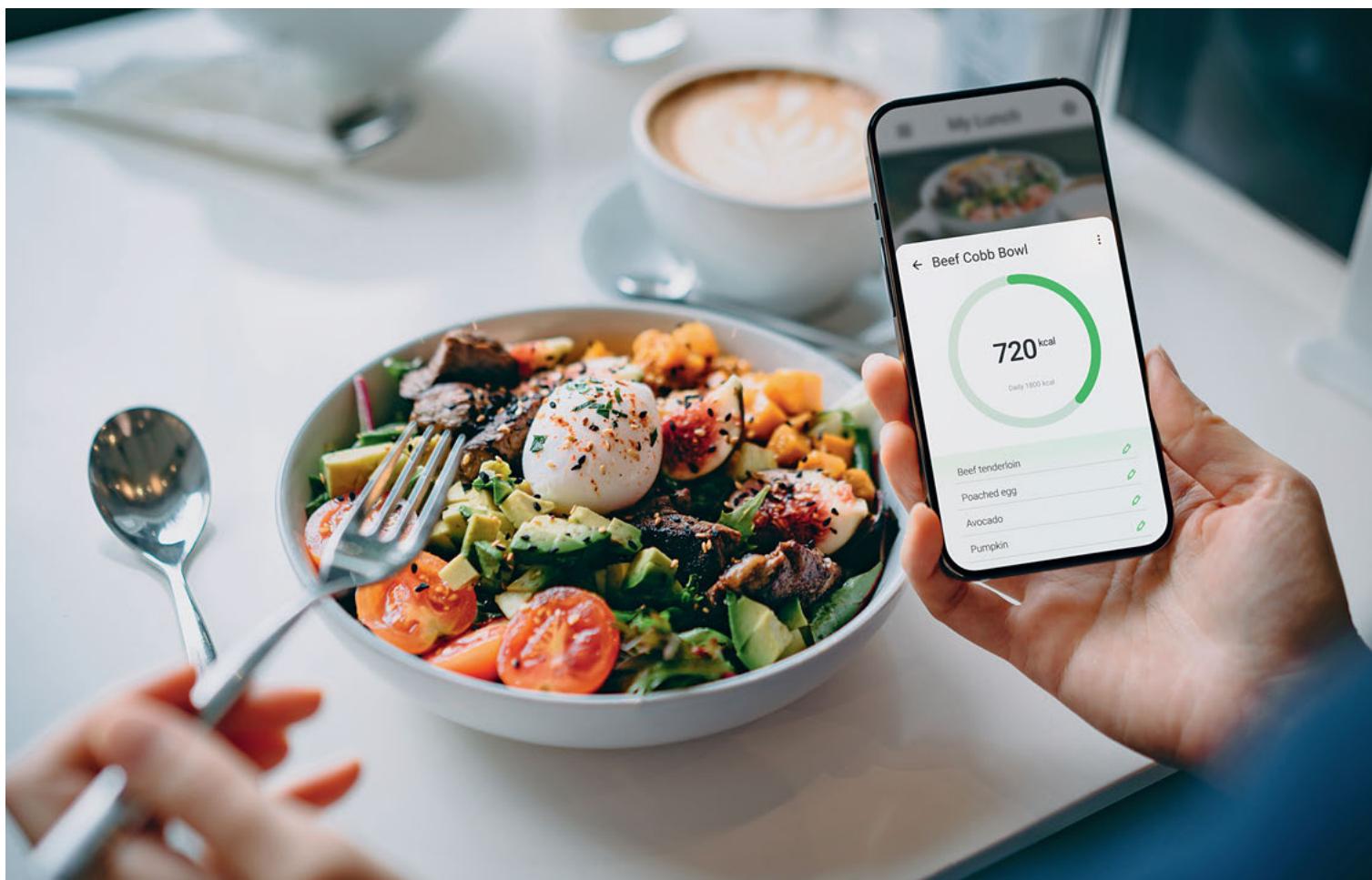
дет очень высоким (более 180 ударов в минуту), что может привести к дискомфорту в грудной клетке, неприятному ощущению сердцебиения, одышке, головокружению», – поясняет Полина Шелуха. При проблемах с сердечно-сосудистой системой при похудении могут назначить дополнительное медикаментозное лечение, а также порекомендовать тренировки, которые не будут приводить к очень выраженному повышению пульса.

## БЫТЬ НА ОСТРИЕ

Нередко проблемы с лишним весом приводят к тому, что бороться приходится с последствиями поздней реакции на заболевание. Именно с этим и работают бariatрические хирурги.

«Консультация бariatрического хирурга (как и операция после консультации) назначается тогда, когда есть показания к операции. На сегодняшний день их два: индекс массы тела (ИМТ) 35 кг/м<sup>2</sup> при наличии сопутствующих, ассоциированных с ожирением, заболеваний, прежде





всего сахарного диабета, синдрома ночного апноэ, артериальной гипертензии, дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов ног, неалкогольной жировой болезни печени; ИМТ 40 кг/м<sup>2</sup> и более, без указанных выше болезней», — объясняет Тимур Бритвин, профессор, эндокринный хирург, бariatрический хирург, эксперт «Медси». Специалист также добавляет, что должно учитываться желание пациента получить определенный результат по снижению веса и избавлению от заболеваний, а также недостаточная эффективность тех лекарственных препаратов, которые используются для нормализации массы тела.

Бariatрический хирург, врач-хирург высшей категории «СМ-Клиники» Сергей Визгалов поясняет, что абсолютными противопоказаниями к бariatрической операции являются декомпенсация сопутствующей патологии (резкое ухудшение состояния), язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, онкологическое заболевание, беременность и все виды наркозависимости.

## СТАТИСТИКА 2025 ГОДА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО К 2050 ГОДУ СТРАДАТЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, БУДЕТ 60% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ

Как говорит Тимур Бритвин, пациенты ожидают избавления от ассоциированных с ожирением болезней, улучшения своего внешнего вида, более активного участия в работе и социальной сфере, повышения качества жизни практически во всех ее проявлениях. И им важно помнить о последствиях хирургического вмешательства. «Риски существуют, но они минимальные, в первую очередь связанные с операцией. Второе — это возможность рецидива, то есть набор веса. Ну и, конечно, нужно указать на необходимость пожизненного приема ви-

тамино-минеральных комплексов после определенных видов операций», — уточняет эксперт.

Естественно, каждого пациента интересует, когда он сможет вернуться к обычной жизни после процедуры. «Период восстановления, как правило, короткий: на третью-четвертые сутки после операции можно приступать к бытовым нагрузкам. К физическому труду можно понемногу возвращаться через неделю после хирургического вмешательства. Лечащий врач точно скажет, когда это можно делать», — поясняет Сергей Визгалов. **FB**



# НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В последнее время появляется все больше исследований о взаимосвязи опорно-двигательного аппарата и здоровья зубочелюстной системы. Тем не менее опытные стоматологи с осторожностью относятся к этим данным, опираясь лишь на проверенные факты. *Forbes Beauty* поговорил со специалистами и узнал, что они думают о новом подходе, как изменилась стоматология за последние несколько лет и каким мифам о здоровье зубов не стоит верить.

Текст: **Мария Сербина**

**Ч**еловеческий организм — не только единая, но и очень сложная система. Когда речь идет о взаимосвязи опорно-двигательного аппарата и зубочелюстной системы, имеется в виду прежде всего прикус, или окклюзия, как это описывают сами специалисты. Кариес или пульпит совершенно не зависят от кривой осанки и других проблем с позвоночником.

Для того чтобы понять, как связаны опорно-двигательный аппарат и зубочелюстная система, именно система, а не только зубы, Пулат Кочкаров, стоматолог-ортопед, Master of Science, академический эксперт в области гнатологии, главный врач Клиники функциональной стоматологии доктора Кочкарова, предлагает вспомнить о тенсегрити (tensegrity от англ. *tensional integrity* — «соединение путем натяжения»). Это принцип построения конструкций из стержней и тросов, где стержни друг друга не касаются и висят в пространстве, а их положение фиксируют натянутые тросы. В этой системе все построено на балансе: тросы натянуты ровно так, как надо, и стержни расположены правильно. Иначе конструкция и не будет держаться. Говоря о человеческом организме, доктор Кочкаров сравнивает стержни с костями, а тросы — с мышцами и связками. На этом строится баланс всего тела, где все «детали» взаимосвязаны.

# УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПАЦИЕНТЫ **С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ** НАРУШЕНИЯМИ ПРИКУСА **ДЕМОНСТРИРУЮТ** ХУДШУЮ ПОСТУРАЛЬНУЮ **СТАБИЛЬНОСТЬ**

Если объяснять кратко и просто, то основные причины нарушений прикуса, связанные с опорно-двигательной системой, – это как раз неправильное распределение напряжения в мышцах. Его создают неверное положение шеи и головы или самого позвоночника. В свою очередь аномальное расположение зубов также может привести к дисбалансу напряжений в мышцах лица и шеи, а это может негативно сказаться на осанке.

## ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Человек – это единый организм, в нем все взаимосвязано, пусть и не всегда напрямую. Но для того чтобы уточнить конкретные причинно-следственные связи и, главное, выявить, как на них можно влиять, требуются долгие годы исследований. Причем достаточно крупных и подробных, с наличием контрольных групп и надежного диагностического тестирования, а также с учетом многочисленных факторов и погрешностей.

Изучение взаимного влияния опорно-двигательного аппарата и зубочелюстной системы началось довольно давно, еще в прошлом столетии. Однако до сих пор эта тема представляет интерес для ученых и для практикующих врачей-стоматологов разных специальностей. Некоторые моменты все еще требуют уточнений и конкретизации.

В 2021 году японские исследователи опубликовали отчет, в котором анализируют кейс спортсменки, которая занимается бегом, с болями в пояснице и бедре, неправильной окклюзией и отсутствием нескольких зубов, а именно моляров. Моляры – это крупные жевательные зубы, расположенные в задней части челюсти. В процессе стоматологического лечения девушке сначала установили зубные протезы с правой стороны, что положительно сказалось на ее физических возможностях. Это выяснили с помощью специального тестирования. Затем были установлены протезы и с левой стороны челюсти – это еще больше повлияло на эффективность спортсменки. Таким образом, ученые сделали вывод, что окклюзионная реставрация приводит к определенному улучшению функций организма, связанных с опорно-двигательным аппаратом.

В 2023 году в научном журнале *Environmental Research and Public Health* были опубликованы результаты исследования группы ученых, которые задались вопросом:



существует ли корреляция между окклюзией зубов, стабильностью осанки и походкой? После тестирования они выяснили, что пациенты с определенными нарушениями прикуса демонстрируют худшую постуральную стабильность, то есть способность организма поддерживать равновесие и правильное положение тела в пространстве за счет слаженной работы нервной системы, мышц и суставов. При этом на здоровье походки прикус никак не сказывается.



---

**ИССЛЕДОВАНИЯ** ПОКАЗЫВАЮТ,  
ЧТО ПРИ ИСКРИВЛЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА  
**МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ** ПРОБЛЕМЫ **С ОККЛЮЗИЕЙ**,  
ТО ЕСТЬ СМЫКАНИЕМ ЗУБОВ



# «НАРУШЕННАЯ ОСАНКА МОЖЕТ ИЗМЕНЯТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ И ВЫЗЫВАТЬ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ»

Другие исследования показывают обратную связь: при искривлении позвоночника могут появиться проблемы с окклюзией, то есть смыканием зубов. Например, сколиоз или кифоз способны вызвать несимметричное положение челюстей и неправильное расположение зубов. Другой вариант: неправильное положение тела влияет на наклон головы, а он приводит к тому, что нижняя челюсть выдвигается вперед.

Результаты ряда научных наблюдений также указывают на возможную связь между сколиозом и дистальным прикусом — это ситуация, когда верхняя челюсть выдвигается вперед по отношению к нижней при закрытом положении челюстей.

## ЧТО ГОВОРЯТ ВРАЧИ

Но все же специалисты подчеркивают, что, несмотря на многочисленные исследования и растущий интерес к этой теме, не стоит переоценивать влияние осанки на прикус и наоборот.

«Нарушенная осанка может изменять распределение жевательной нагрузки и вызывать перенапряжение мышц. Современные исследования показывают, что эта связь не является прямой причинно-следственной цепочкой, а представляет собой сложную сеть взаимодействий. Осанка сейчас — это дополнительный фактор, который важно учитывать в диагностике и планировании лечения», — объясняет Анастасия Вышлова, основатель и главный врач стоматологической клиники Academia, стоматолог-хирург, стоматолог-терапевт.

Это в любом случае лишь один из факторов, который вряд ли можно рассматривать как самостоятельную причину заболевания, но и недооценивать его нельзя.

«Связь между прикусом и осанкой основана на биомеханике тела. К примеру, в детском возрасте неправильная посадка за столом, опора головы на руку или привычка поддерживать подбородок ладонью могут привести к перекрестному прикусу, асимметрии роста нижней челюсти и неравномерному тонусу жевательных мышц. Это вызывает головные боли, ощущение сжатости в шее и плечах. Клинические наблюдения показывают, что односторонний перекрестный прикус нередко сочетается со сколиозом и разной длиной конечностей. При смещении нижней челюсти назад часто наблюдается сутулость и выраженный поясничный лордоз, а при смещении вперед — изменение наклона таза и прижатые к грудной клетке лопатки», — добавляет доктор Вышлова.

Длительное нарушение осанки может усугублять уже существующие проблемы, влияя на работу мышц и суставов. Доктор Кочкаров в своей клинике придерживается комплексного подхода: «Мои пациенты после

консультации отправляются на МРТ височного и нижнечелюстного суставов и поясничного отдела, рентген грудной клетки и конечностей, обязательно с заключением врача-рентгенолога. Например, ноги разной длины провоцируют перекос по всему телу через позвоночник. Все эти данные мы собираем, чтобы полноценно оценить ситуацию. Пока мы в клинике приводим в порядок зубочелюстную систему, мы также направляем пациента к другим специалистам».

«Главное — опираться на подтвержденные данные, а не на визуальные догадки», — предупреждает Анастасия Вышлова.

Впрочем, по ее словам, если речь идет о лечении локального зубного заболевания, нет необходимости разбираться с состоянием спины и всего опорно-двигательного аппарата. Многое зависит от конкретного случая и пациента. Осанка и опорно-двигательный аппарат в данном случае выступают как биомеханический компонент, который усиливает или ослабляет проявление уже существующих нарушений в полости рта.

## НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ: ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИЛОСЬ В СТОМАТОЛОГИИ

Помимо многочисленных исследований для выявления более точной взаимосвязи между здоровьем спины и полости рта, стоматология не стояла на месте последние несколько лет. Специалисты выделяют сразу несколько основных тенденций развития отрасли.

Во-первых, появление новейших цифровых технологий, включая искусственный интеллект. «Он [искусственный интеллект] позволяет исключить человеческий фактор. Медицина — та наука, в которой важны одновременно и человечность, и безукоризненное выполнение протоколов. Так вот там, где важны протоколы, нам помогает ИИ. Мы используем его, например, во время консультаций — они записываются и анализируются с помощью нейросетей. Это помогает зафиксировать каждую деталь рассказа пациента, все его пожелания и жалобы. На этапе диагностики искусственный интеллект помогает анализировать снимки, его заключение мы всегда сравниваем с врачебным. С одной стороны, таким образом мы получаем двойной контроль качества, а с другой — врач обучает нейросети на будущее. То есть человек и машина работают сообща», — рассказывает Олеся Каганова, кандидат медицинских наук, ортодонт и главный врач Inwhite Medical.

Стоматологические клиники активно используют и другие технологии, помимо искусственного интеллекта. «Сегодня мы можем буквально увидеть то, что раньше определяли только по симптомам. В клинике используется полный цифровой протокол: компьютерная

# «НАБЛЮДЕНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ОДНОСТОРОННИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ПРИКУС НЕРЕДКО СОЧЕТАЕТСЯ СО СКОЛИОЗОМ И РАЗНОЙ ДЛИНОЙ КОНЕЧНОСТЕЙ»



томография, 3D-сканирование, моделирование улыбки и кондилография, то есть анализ суставов и мышц. Все это помогает врачу не просто лечить, а понимать, почему возникла проблема и как ее устранить, чтобы результат был долговременным», — рассказывает доктор Вышлова.

Во-вторых, подход к лечению зубов и полости рта стал более комплексным. «Мы лечим не отдельный зуб, а человека и его зубочелюстную систему в целом», — подчеркивает Анастасия Вышлова.

Большинство профессиональных стоматологов сейчас не работает отдельно от других специалистов. Яркий пример в данном случае — взаимосвязь осанки и прикуса и комплексный подход к лечению одного и другого. «Уходит в прошлое уверенность, что один врач может вылечить все проблемы пациента», — говорит Олеся Каганова. Она объясняет, что в последнее время появляется все больше узких специалистов, которые выбирают

одну область и достигают в ней высот. Когда несколько узконаправленных врачей работают сообща, лечение получается более эффективным и качественным. Допустим, стоматолог-терапевт может и пломбу установить, и вылечить зубные каналы. Но в то же время существуют эндодонтисты — те, кто выбрал только лечение каналов, и это их сильная сторона.

В-третьих, осознание необходимости и важности профилактики. Если раньше многие пациенты приходили к стоматологу только тогда, когда зуб уже болит и предстоит лечение, порой длительное и неприятное, то сейчас все чаще люди задумываются о превентивных мерах.

«Чтобы обучиться правильной домашней гигиене, люди записываются на уроки здоровья — специальные приемы, когда они приходят со своей зубной щеткой, а врач рассказывает, как ею правильно пользоваться, где нужны дополнительные щеточки и на что обратить внимание. Вообще клиника должна научить человека нести здоровье домой, потому что без содействия пациента даже самый талантливый врач не сможет достичь должного результата», — делится Каганова.

## РАЗРУШИТЕЛИ ЛЕГЕНД: ПЯТЬ МИФОВ О ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Если кратко: прикус можно исправить не только в юности, брекеты ставят и взрослым людям, кариес появляется не из-за сладкого и газировки, зуб — это полноценный орган, а отбеливание не вредит эмали. Теперь по порядку.

Первые два мифа уходят в прошлое благодаря развитию новейших технологий, которые позволяют исправить прикус практически в любом возрасте, в том числе с помощью брекетов, уверяют специалисты клиники Academia.

Что касается кариеса, то основная причина его возникновения — это травма, объясняет Пулат Кочкаров. Когда зубы по какой-либо причине травмируются, эмаль трескается, как стекло, и сквозь эти трещины внутрь попадает все, что только может попасть, причем достаточно глубоко. Это, в свою очередь, вызывает воспаление.

Отбеливание зубов не будет вредить эмали или чему-либо еще, если процедуру выполняет профессионал, а пациент в свою очередь соблюдает все рекомендации, данные специалистом.

Наконец, все больше людей перестают недооценивать зуб как важную деталь своего организма. «На самом деле зуб — это живой орган, снабженный сосудисто-нервным пучком и связками, часть сложной зубо-челюстной системы, напрямую связанной с общим состоянием здоровья человека», — заключает Анастасия Вышлова. **FB**

# АКАДЕМИЯ

В стоматологии важен не только результат, но и путь к нему.

Там, где другие не справились, — мы гарантированно возвращаем улыбку.

Безупречно и с заботой.



## ПРЕМИАЛЬНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ АКАДЕМИЯ

Клиника, где красота, качество и забота превращаются в высококвалифицированное лечение.

Передовые технологии, авторские методики и точность в каждом этапе.



Команда опытных врачей, работающих на современном оборудовании.



Максимальный комфорт — лечение без боли и стресса, в том числе во сне.



Детская стоматология — прививаем любовь к здоровой улыбке с детства.



+7 (495) 198-10-00

[dental-academia.ru](http://dental-academia.ru)

г. Москва,  
ул. Викторенко, д. 9 стр.1

На правах рекламы



# МАСШТАБ КРАСОТЫ

Объем — главный бьюти-тренд 2025 года: пышные волосы снова стали символом статуса и ухоженности. Однако добиться их естественной густоты без салонных укладок можно только при грамотном уходе. *Forbes Beauty* поговорил с трихологами и выяснил, что делать, чтобы сохранить объем волос надолго, и как стайлинг и ритуалы красоты влияют на их качество.

Текст: Евдокия Мельник

**П**осле нескольких сезонов минимализма и приглаженных укладок бьюти-тRENды возвращаются к объему. Волосы вновь становятся главным элементом образа — выразительным, фактурным, с характером. И первыми стиль задают звезды. В феврале 2024 года Майли Сайрус появилась на «Грэмми» с пышной укладкой в духе старого Голливуда. В марте этого года Серена Уильямс появилась на выступлении Кендрика Ламара в рамках Super Bowl LIX Halftime Show с прической, созданной буквально ветром: мощные потоки воздуха от оборудования на сцене растрепали уложенные локоны. В январе 2025-го Памела Андерсон появилась на обложке Elle с характерной пышной шевелюрой. Даже короткие стрижки становятся более воздушными: актрисы-зумеры Зендея, Сидни Суини и Мэдлин Клейн выбирают объемные бобы и лонг-бобы — с отсылкой к стилю супермоделей Синди Кроуфорд и Кристи Тарлингтон в 1990-х.

С подиумов и красных дорожек тренд шагнул в повседневную моду. «В 2025 году мы наконец-то расстаемся с навязчивым глянцем и зализанными прядями. Мода требует воздуха, движения, легкой небрежности — той самой, что рождается только из по-настоящему здоровых, объемных волос, — говорит Елена Женина, директор по общим вопросам российского бренда косметики и биодобавок Co-lab No Stress. — Но что стоит за этим желанным вай-эффектом? Не просто умелая рука стилиста, а грамотный, вдумчивый уход, основанный на знании своей природы».

Важно понимать, что эффектная прическа начинается в первую очередь со здоровых волос и естественного объема, а уже потом в ход идут укладочные средства. «В погоне за модным объемом важно прежде всего заботиться об их качестве и структуре — подобрать подходящий уход, профессиональные средства или трихологические программы», — отмечает врач-трихолог, специалист по превентивной и антивозрастной медицине клиники «Эстелаб» Юлиана Чечурина.



«ГУСТЫЕ И ЖЕСТКИЕ ВОЛОСЫ ИЗНАЧАЛЬНО  
**ЛЕГЧЕ МОДЕЛИРОВАТЬ** ДЛЯ ПРИДАНИЯ  
 ФОРМЫ И ОБЪЕМА, НО ОНИ НУЖДАЮТСЯ  
**В УВЛАЖНЕНИИ** И РАЗГЛАЖИВАНИИ»



**СИДНИ СУИНИ**  
**28 лет**

Американская актриса, звезда  
 сериалов «Эйфория», «Острые предметы»  
 и «Рассказ служанки»

### ОБЪЕМ НЕ ДЛЯ ВСЕХ?

Считается, что объемные укладки подходят не всем: например, пористые натуральные волосы будто бы не держат форму, сколько бы лака ни использовать. Однако, по словам Анастасии Ивановой, трихолога клиники Real Trans Hair, это заблуждение. «Создание объема зависит не от «удачного» типа волос, а от их структуры и формы стрижки», — отмечает эксперт. Поэтому покупка укладочных средств не выход. Куда важнее понимать особенности своих волос и выстраивать правильный уход. «Волосы различаются по степени пористости: низкой, средней и высокой, — объясняет Виталия Копытина, врач-трихолог, консультант клиники Aizen. — От этого напрямую зависит, как они реагируют на укладку, влагу и средства для объема».

Как объясняет эксперт, низкопористые волосы (их еще называют стекловидными) — это, как правило, исключительно прямые и гладкие волосы, чешуйки которых плотно прилегают друг к другу. Из-за этого они плохо впитывают стайлинговые средства и влагу, быстро теряют объем и практически не поддаются укладке. Среднепористые волосы, более характерные для славянского типа, имеют менее плотную структуру. Они мягче, легче впитывают уход и средства для стайлинга, но при этом часто выглядят тонкими и нуждаются в дополнительном объеме и защите от ломкости.

Высокопористые волосы, напротив, имеют приподнятые чешуйки, из-за чего быстрее теряют влагу, но легко реагируют на укладочные средства. «Обычно такие волосы обладают природным объемом и даже избыточной пышностью, поэтому их обладательницы чаще стремятся пригладить прическу и сделать волосы более гладкими», — отмечает Виталия Копытина.

Следует также учитывать густоту волос, поскольку именно от нее зависит, какие процедуры помогут добиться естественного, а не искусственного объема. Юлиана Чечурина отмечает, что редкие волосы требуют особенно деликатного и системного подхода. В этом случае важно использовать средства, которые мягко «открывают» чешуйки и меняют их угол прилегания к основной части волоса (в норме они расположены почти плоско, под углом около 5 градусов). Это поможет создать объем без утяжеления и сохранить здоровый блеск. «Густые и жесткие волосы, напротив, изначально легче моделировать для придания формы и объема, но они нуждаются в увлажнении и разглаживании. Иначе возникает эффект избыточной пышности и неаккуратности», — добавляет трихолог.



## ЗЕНДЕЯ 29 лет

Американская актриса, сыгравшая в фильмах «Человек-паук», «Дюна», «Претенденты»

Виталия Копытина рекомендует регулярно следить за густотой волос, чтобы не упустить первые признаки истончения. «Один раз в полгода стоит делать фото сухих волос сразу после мытья — центрального и боковых проборов, височных зон. По этим снимкам можно определить, не редеют ли волосы. Кожа головы не должна просвечивать, проборы должны быть плотными и ровными. Если вы замечаете, что кожа начинает «светиться» или проборы расширяются, нужно обратиться к врачу-трихологу, чтобы выяснить причины снижения густоты и скорректировать домашний уход средствами, стимулирующими рост», — поясняет эксперт.

Анастасия Иванова замечает, что на объем волос влияет множество факторов — от генетики и техники ухода до здоровья организма в целом. Неправильная сушка, редкое или, наоборот, чрезмерное очищение, дефицит витаминов и микроэлементов, гормональные колебания — все это напрямую отражается на густоте и плотности волос. В женских клинических случаях особенно заметны изменения после родов, в период менопаузы или при нарушениях работы щитовидной железы: в эти

моменты волосы становятся тоньше и их объем уменьшается естественным образом.

Поэтому работа с массой волос должна быть направлена не только на внешний эффект, но и на восстановление здоровья изнутри — через питание, добавки и профилактику хронического стресса. «Ключ не в типе, а в состоянии. Поврежденные, пористые, обезвоженные волосы, какой бы толщины они ни были, никогда не будут выглядеть объемно», — говорит Елена Женина. По ее словам, в таком случае важно улучшать исходные данные. Ведь даже самые тонкие волосы можно сделать сильными, упругими и наполненными, чтобы они держали укладку.



## СЕРЕНА УИЛЬЯМС 44 года

Американская профессиональная теннисистка, четырехкратная олимпийская чемпионка, обладательница Большого шлема

# СЕКРЕТ ДОМАШНЕГО УХОДА В ПРАВИЛЬНОМ **БАЛАНСЕ** ОЧИЩЕНИЯ, УВЛАЖНЕНИЯ **И ЗАЩИТЫ**, А ТАКЖЕ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ **СРЕДСТВ**, УВЕЛИЧИВАЮЩИХ ОБЪЕМ

## ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Кажется, что добиться пышности волос дома невозмож но: маски, масла и припарки, обещающие «густоту как в рекламе», часто оказываются пустышкой. Между тем именно базовый уход – фундамент естественной густоты и упругости волос.

«Первый шаг – качественное очищение кожи головы», – объясняет Анастасия Иванова из клиники Real Trans Hair. Если кожа склонна к жирности и объем исчезает уже к вечеру, мыть голову стоит ежедневно, добавляя раз в неделю кислотный пилинг. «Он сделает кожу чище, и укладка будет держаться дольше», – уточняет Иванова. Если же, наоборот, кожа головы сухая, то без увлажняющих шампуней и масок не обойтись.

«Для тонких и лишенных объема волос важен баланс легкости и силы, – отмечает Елена Женина. – Подойдут шампуни с кератином, протеинами шелка или пшеницы. А вот тяжелые силиконы и масла лишь утяжеляют структуру». Кондиционер, по словам эксперта, стоит наносить только на длину, отступая 10–15 см от корней. Для густых, но склонных к пушению волос приоритет – контроль и увлажнение. Средства с гиалуроновой кислотой, масла арганы и макадамии «запечатывают» кутикулу, не давая влаге разрушать форму, объясняет Женина. А вот окрашенным и ослабленным волосам нужен курс восстановления – аминокислоты, пептиды и интенсивные маски, которые заполнят пустоты в волосе и вернут ему плотность.

После мытья волосы стоит аккуратно промокнуть полотенцем, не скручивая их. Сушить – наклонив голову вниз, направляя поток воздуха от корней к концам: это позволяет приподнять волосы у основания. Фен не враг, если им пользоваться правильно. Умеренно теплый воздух куда безопаснее, чем естественная сушка, при которой волосы долго остаются влажными, что создает парниковый эффект и разрушает их структуру.

Весь секрет домашнего ухода, по словам Юлианы Чечуриной из клиники «Эстелаб», состоит в правильном балансе между очищением, увлажнением и защитой, а также в использовании средств, усиливающих объем без утяжеления. Она советует избегать частого использования тяжелых масел и силиконов у корней – они создают на волосах плотную пленку, из-за которой пряди теряют подвижность и быстро опадают. Вместо обещанного блеска получается эффект несвежих волос и потеря объема уже через несколько часов.







## ПАМЕЛА АНДЕРСОН 58 лет

Американская и канадская актриса и фотомодель, известная по сериалу «Спасатели Малибу»

Когда базовая забота о волосах наконец выстроена, можно переходить к «продвинутым» методам. Один из них — использование никотиновой кислоты (витамин В3/PP). Ее добавляют в сыворотки, чтобы улучшить микроциркуляцию и «разбудить» спящие фолликулы. Однако тут следует обращаться к врачам. «Это не универсальное средство, оно требует консультации с трихологом, — предупреждает Елена Женина. — При неправильном использовании никотиновая кислота может вызывать сухость и раздражение кожи головы». Также эксперт рекомендует обратить внимание на прием не-денатурированной формы коллагена — в нем «умная» молекула «обучает» иммунную систему не атаковать собственные волосяные фолликулы.

Еще один важный момент — защита от солнца и городских загрязнений, говорит Юлиана Чечурина. Ультрафиолет и пыль разрушают кератин и липидный слой волоса, из-за чего он становится ломким и тусклым. Спрей с UV-фильтрами работают как «невидимый щит»: они сохраняют структуру волос и помогают

дольше удерживать влагу, особенно летом и во время отпуска.

Елена Женина из Co-lab No Stress также отмечает, что длинные волосы следует регулярно подстригать, чтобы избежать сечения и ощущения тяжести. Когда концы секутся, структура волоса становится неровной и пористой — он теряет эластичность и не держит форму у корней. В результате даже идеально уложенные волосы быстро «оседают», объем пропадает.

Есть еще один простой, но эффективный способ сохранить плотность и блеск — спать на шелковой или сatinовой наволочке. В отличие от хлопка, эти материалы не создают трения, которое ломает волос и делает его тусклым. Чем меньше механических повреждений, тем плотнее кутикула и, соответственно, больше естественного объема.

Когда уход снаружи налажен, стоит подумать о том, что происходит внутри. «Дефицит железа, витаминов группы В, цинка и белка моментально отражается на густоте и блеске волос», — обращает внимание врач-трихолог Виталия Копытина. По ее словам, чтобы сохранить плотность волос, в рационе должно быть не менее 100 г белка в день — это мясо, рыба, творог, сыр и бобовые. «Белок — основной строительный материал для волос. Если его достаточно, волосы становятся плотными, меньше ломаются и сохраняют естественный объем», — поясняет эксперт.

«Объемные прически — это не только стиль, но и показатель здоровья волос и профессионального ухода. Следуя современным рекомендациям, можно не просто достичь желаемого объема, но и сохранить его надолго, наслаждаясь красотой и естественностью шевелюры каждый день», — подчеркивает Юлиана Чечурина.

### ПОМОЩЬ ТРИХОЛОГА

Если, несмотря на регулярный домашний уход, волосы остаются тонкими и слабыми, а их объем исчезает через пару часов после укладки, то тело сигнализирует, что ему нужна дополнительная помощь. В таком случае следует обратиться к специалисту. Современная трихология опирается на три основные методики: мезотерапию, плазмотерапию и PRDN-терапию — каждая из них решает конкретные задачи, от стимуляции роста до восстановления структуры волос.

Мезотерапия — это инъекции с витаминами, пептидами и аминокислотами, которые улучшают микроциркуляцию кожи головы. Питательные вещества напрямую поступают к фолликулам, активируя рост новых волос и делая их гуще и объемнее. «На сегодняшний день самым современным средством для мезотерапии являются инъекции с экзосомами», — отмечает Виталия Копытина. Экзосомы, микроскопические пузырьки, в этом случае действуют как «курьеры»: они доставляют активные вещества прямо в клетки кожи головы, ускоряя восстановление и укрепление волос.

А вот плазмотерапия — введение собственной плазмы крови — не только усиливает питание и возвращает естественный объем, но и останавливает выпадение волос, объясняет Юлиана Чечурина. Процедура, также известная как PRP-терапия, проходит в несколько этапов. У пациента берут небольшое количество крови, затем

# СОВРЕМЕННАЯ ТРИХОЛОГИЯ ОПИРАЕТСЯ НА ТРИ ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ: МЕЗОТЕРАПИЮ, ПЛАЗМОТЕРАПИЮ И PDRN-ТЕРАПИЮ

из нее выделяют обогащенную плазму — концентрируют тромбоциты в шесть раз выше естественного уровня. После подготовки ее вводят в кожу головы к фолликулам.

PDRN-терапия сегодня считается одной из самых инновационных процедур. Как объясняет Юлиана Чечурина, метод улучшает работу клеток кожи головы и стимулирует рост волос. В отличие от мезотерапии, где вводятся витамины и пептиды, и плазмотерапии,

использующей собственную плазму пациента, PDRN-терапия воздействует глубже — на уровне клеточного обновления. Препарат содержит полидезоксирибонуклеотиды (PDRN) — фрагменты ДНК, полученные из молок лосося. Эти молекулы «запускают» процессы регенерации и усиливают обмен веществ.

Помимо инъекционных методов, для улучшения объема волос широко используется низкоинтенсивная лазерная терапия. Лазерное излучение улучшает кровообращение в коже головы, насыщает фолликулы кислородом и активирует клеточный метаболизм. «Низкоуровневая лазерная терапия пробуждает волосы и продлевает фазу активного роста. Эти процедуры не просто создают видимость объема — они наращивают его, делая шевелюру действительно гуще», — объясняет Елена Женина. Процедура проходит под контролем врача: излучение направляется на определенные участки кожи головы, а пациент надевает защитные очки для ограничения воздействия на глаза.

Также трихологи часто обращаются к микронидлингу — методу, при котором на кожу головы воздействуют микроиглами, активируя естественные процессы регенерации. «Микроиглы пробуждают фолликулы и усиливают кровообращение в коже головы», — объясняет Юлиана Чечурина. Эксперт отмечает, что метод можно сочетать с инъекциями с экзосомами: так питательные вещества проникнут еще глубже.

В самых проблемных случаях трихологи рекомендуют регенеративную стимуляцию роста волос. «Это одна из самых эффективных методик для активации фолликулов, которая проводится один раз в год», — объясняет Виталия Копытина. Самая известная процедура в этой категории — Regenera Activa. Она включает забор небольшого образца ткани с затылка пациента, его обработку в специальном аппарате для получения клеточной супензии с факторами роста и последующее введение этой супензии в проблемные зоны кожи головы. Метод малоинвазивный, практически безболезненный и с минимальным периодом восстановления.

Эти методы эффективны как для женщин, так и для мужчин и дают лучший результат при комплексном подходе. Однако не стоит забывать, что после достижения желаемого объема важно продолжать следить за здоровьем волос, замечает Виталия Копытина: использовать мягкие шампуни, правильно питаться, избегать стресса и перегрева при укладке, а также регулярно проходить поддерживающие процедуры у трихолога.

«Объем — это не просто дань моде, а самый честный показатель здоровья волос. Начать с заботы о коже головы, подобрать правильный уход, не бояться современных технологий — и волосы станут лучшим аксессуаром», — уверяет Елена Женина. **FB**



**МАЙЛИ САЙРУС**  
**32 года**

Американская певица и актриса, прославившаяся благодаря сериалу «Ханна Монтана», обладательница «Грэмми»

# КОЖА В ПЛЮСЕ

Увлажнение — это не просто шаг в уходе, а фундамент здоровья и молодости кожи. Без него не работают ни антивозрастная косметика, ни самые продвинутые процедуры. *Forbes Beauty* разбирается, почему важно понимать потребности своей кожи, как подобрать уход и какие профессиональные методы действительно возвращают ей сияние.

Текст: Евдокия Мельник

**В** погоне за молодостью и красотой многие упускают из виду самое простое — увлажнение лица. Между тем именно оно лежит в основе здоровья кожи. Недостаток влаги приводит к сухости, тусклому цвету лица, ощущению стянутости и даже к преждевременному старению.

Убеждение, что увлажнение требуется только сухой коже, ошибочно, говорит врач-косметолог и дерматовенеролог Дарья Пермякова, сертифицированный тренер компании Sesderma. «Обезвоженность — это не тип, а временное состояние кожи, и оно может возникнуть у любого человека. На уровень напитанности влияют и внутренние процессы, например гормональные изменения, и внешние факторы — жара, холод, ультрафиолет, загрязнение воздуха или неправильно подобранные средства ухода», — предупреждает эксперт.

«Даже жирная кожа может страдать от обезвоженности, что провоцирует компенсаторную гиперсекрецию себума и расширение пор. Независимо от типа кожи

фундаментом ухода является увлажнение и поддержание гидролипидного барьера — естественной защиты, которая предотвращает потерю влаги и нейтрализует негативное воздействие окружающей среды», — объясняет клинический тренер Faith Russia Александра Каштанова.

По словам косметолога и дерматолога, эксперта бренда Zeitun Натальи Высоцкой, с возрастом выработка коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты замедляется, и кожа теряет способность удерживать влагу. Результат — снижение тонуса, эластичности, тусклость и потеря здорового блеска. Регулярное увлажнение помогает предотвратить эти изменения и становится важной частью профилактики возрастных процессов, поддерживая иммунитет и устойчивость кожи на долгие годы.

Однако самое разумное решение — не бросаться в аптеку за самыми жирными кремами и маслами, а подойти к уходу осознанно. «Вместо того чтобы скучать десятки баночек, стоит определить потребности кожи и подобрать правильные средства», — советует Наталья Высоцкая.



# УХОД, КОТОРЫЙ **ПОДХОДИЛ ЗИМОЙ**, МОЖЕТ **НЕ СРАБОТАТЬ ЛЕТОМ**, А СРЕДСТВО, ДАВАВШЕЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ **В 25 ЛЕТ**, ПЕРЕСТАНЕТ БЫТЬ АКТУАЛЬНЫМ **В 35**

## ПОНЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Прежде чем подбирать средства или записываться на уходовую процедуру, следует разобраться с базовыми понятиями. «Важно понимать разницу между типом и состоянием кожи. Тип кожи – это генетически обусловленная характеристика, данная нам от рождения. Состояние кожи – это приобретенное качество, которое меняется под воздействием внешних и внутренних факторов», – поясняет Наталья Высоцкая. Сегодня кожа может быть обезвоженной, завтра – чувствительной, а через месяц – склонной к воспалениям. Это значит, что уход, который подходил ей зимой, может не сработать летом, а средство, дававшее идеальный эффект в 25 лет, перестанет быть актуальным в 35.

«Когда речь заходит о коже, первый вопрос, который стоит задать себе: «А какой у меня тип?» – говорит ведущий эксперт бренда Erborian Марианна Клименко. – От этого зависит не только выбор крема или сыворотки, но и общее понимание того, как правильно выстраивать свой ежедневный уход». По словам эксперта, косметологи выделяют четыре типа кожи: нормальную, сухую, жирную и комбинированную.

По определению врача-косметолога и клинического тренера Faith Russia Александры Каштановой, нормальная кожа – это эталонный, но довольно редкий тип. Ее главные признаки: отсутствие дискомфорта, стянутости или жирного блеска после умывания, она выглядит ровной и гладкой, с малозаметными порами и естественным сиянием.

Однако, несмотря на слово «нормальная», ей также необходим базовый уход. Умывание мягким средством без агрессивных веществ, тоник без спирта, легкий увлажняющий крем и солнцезащитное средство – этого достаточно, чтобы сохранить баланс. Главная ошибка обладательниц нормальной кожи – игнорировать профилактику. При недостатке увлажнения и защите от солнца даже идеальная кожа со временем становится тусклой и чувствительной.

А вот сухая кожа – одна из самых требовательных к уходу. Она часто выглядит тонкой, может шелушиться и вызывать чувство стянутости. «Сухая кожа, особенно в чувствительном состоянии, требует деликатного ухода. Стоит избегать агрессивных очищающих средств с абразивными частицами, синтетическими ПАВ и высокой концентрацией кислот. Неправильный уход может привести к воспалениям и усугублению чувствительности», – предупреждает Наталья Высоцкая.

При таком типе кожи главная задача – восстановить липидный слой и удерживать влагу. Подойдут средства с керамидами, маслами, скваланом и гиалуроновой кислотой. Увлажняющий крем стоит наносить сразу после умывания на слегка влажную кожу, чтобы «запечатать»

влагу. Пилинги и активные кислоты допустимы, но только мягкие и не чаще одного раза в неделю.

«Жирная кожа обычно комфортна после умывания, но спустя некоторое время появляется блеск в Т-зоне, а также поры выглядят более расширенными, – объясняет Александра Каштанова. – Главная ошибка в уходе – попытка обезжирить кожу агрессивными средствами, что приводит к обратному эффекту в виде пересушивания и усиленной выработке себума. Поэтому важен правильный уход: физиологичное очищение в несколько этапов, легкие и некомедогенные средства с увлажняющим, балансирующим и противовоспалительным эффектом. Они регулируют выработку кожного сала и улучшают текстуру кожи».

Самая распространенная и при этом самая сложная в уходе – комбинированная кожа. После умывания отдельные участки лица – обычно щеки – могут ощущать сухость и стянутость, а в Т-зоне быстро появляется блеск. «Комбинированная кожа требует индивидуального подхода. Необходимо использовать разные средства на определенные части лица, чтобы сбалансировать увлажнение и контроль жирности», – говорит Наталья Высоцкая. На практике это может означать использование двух разных кремов или масок: матирующих – на лоб, нос и подбородок и более питательных – на щеки и шею. Подойдут легкие эмульсии и флюиды для дневного ухода и чуть более плотные текстуры на ночь.

Как считает врач-дерматовенеролог Дарья Пермякова, ключевой ориентир при определении типа кожи – поры: «При сухом типе кожи поры не видны, у жирной – они широкие и заметные на всем лице». Однако определить его можно также с помощью простого теста. «Умойтесь мягким средством, не наносите крем и подождите около получаса. Если кожа начинает тянуть и шелушиться – она сухая. Если по всему лицу появляется жирный блеск – жирная. Если блестит только Т-зона (лоб, нос, подбородок), а щеки остаются сухими или комфортными, скорее всего, у вас комбинированный тип. Если кожа остается ровной, без стянутости и блеска – это нормальный тип», – поясняет Марианна Клименко.

Такой тест стоит повторять раз в сезон, ведь кожа постоянно реагирует на климат, стресс, питание и даже количество сна. Зимой большинство типов становится суще из-за холодного воздуха и отопления, а летом активнее вырабатывается себум.

Тип кожи – это не приговор и не постоянная категория. Он задает общие параметры, но каждое лицо уникально. Уход нужно строить с учетом не только типа, но и состояния кожи, ведь даже самая жирная кожа может быть чувствительной, а сухая – с воспалениями. Именно поэтому понимание потребностей – это первый шаг к грамотному уходу.



---

АГРЕССИВНЫЕ СРЕДСТВА С МЫЛОМ И СПИРТОМ  
ДЕЛАЮТ КОЖУ **УЯЗВИМОЙ** И ПРОВОЦИРУЮТ  
**ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ**, ДАЖЕ ЕСЛИ  
ИЗНАЧАЛЬНО ОНА **БЫЛА ЖИРНОЙ**



## БАЗОВАЯ ПОМОЩЬ

Как подчеркивает косметолог и эксперт бренда Zeitun Наталья Высоцкая, «увлажнение – это не просто нанесение крема, а комплексный подход, включающий очищение, восстановление, питание и защиту». Именно сочетание этих этапов позволяет коже оставаться гладкой, упругой и устойчивой к внешним факторам.

Ошибочно считать, что очищение и увлажнение – противоположные процессы. Правильное удаление макияжа и загрязнений помогает сохранить влагу в коже и не лишить ее при этом естественной защиты. Мягкие пенки, гели или молочко без сульфатов и спирта – лучший выбор для ежедневного использования. Они не разрушают липидный барьер, который удерживает влагу. Агрессивные средства с мылом и спиртом делают кожу уязвимой и провоцируют обезвоженность, даже если изначально она была жирной.

Полезная привычка – умываться теплой, а не горячей водой. Высокая температура разрушает защитный слой, и кожа быстрее теряет влагу. Для дополнительного эффекта можно использовать мицеллярную воду или гидрофильное масло. Однако в этом случае следует проконсультироваться со специалистом, потому что не всегда кожа позитивно реагирует на соприкосновение с подобными средствами.

Следующий шаг – восстановление pH-баланса, говорит Наталья Высоцкая. Тоник – не второстепенное средство, а важное звено ухода, особенно если кожа склонна к сухости. Он помогает вернуть ощущение комфорта после очищения и усиливает действие последующих средств. Для сухой и чувствительной кожи подойдут увлажняющиеtonики с алоэ, гиалуроновой кислотой, центеллой. Для жирной – формулы с цинком, ниацинамидом или экстрактом зеленого чая, которые регулируют себум и сужают поры.

Наносить тоник лучше не ватным диском, а ладонями – так полезные компоненты лучше усваиваются.

Далее следуют сыворотка и крем. Марианна Клименко называет компоненты, которые требуются для разных типов: «Сухая кожа любит формулы уходовых средств с церамидами, маслом ши и авокадо, пантенолом. Если кожа выглядит уставшей и тусклой, спасением станет крем с антиоксидантами». Для жирной кожи оптимальны легкие гели с ниацинамидом, цинком, азелаиновой кислотой – они увлажняют, не перегружая. Чувствительная предпочитает минимализм и мягкие текстуры без отдушек. «В таком случае средства с центеллой азиатской укрепят барьер и уменьшат покраснение», – отмечает Клименко.

Интенсивное увлажнение можно поддерживать с помощью дополнительных продуктов. Один-два раза в неделю полезно использовать маски – тканевые, гелевые или кремовые. «С гиалуроновой кислотой мгновенно возвращается ощущение свежести и увлажненности», – отмечает Марианна Клименко. Патчи для области вокруг глаз уберут отечность и мелкие морщинки, если хранить их в холодильнике. А ночные маски с пантенолом и аллантоином работают во сне – они усиливают регенерацию и снимают следы усталости.

Следует обратить внимание на средства, содержащие структурный белок. «Золотым стандартом в мире считается применение средств с коллагеном, особенно ценится коллаген с сохраненной трехспиральной структурой (его еще называют «живым») и его производные. Только он способен полноценно восполнить дефицит аминокислот и влагоудерживающих молекул в коже», – замечает Александра Каштанова.

Даже самый продуманный уход не будет эффективен без защиты от солнца. Ультрафиолет разрушает колла-

ген, нарушает водный баланс и ускоряет старение. Поэтому SPF должен стать частью ежедневного ритуала для некоторых состояний кожи, например, если она становится слишком тонкой или чувствительной от агрессивных уходовых средств. Защитой стоит пользоваться даже в пасмурную погоду или зимой, когда солнце отражается от снега.

Банально, но факт: немаловажен и образ жизни. Вода, полноценный сон, умеренное потребление кофеина и алкоголя, достаточное количество жирных кислот омега-3 в рационе — все это влияет на то, как кожа удерживает влагу. Хорошее увлажнение начинается не только с баночки крема, но и с того, как организм пытается изнутри.

## В РУКАХ ЭКСПЕРТА

Даже при регулярном и продуманном домашнем уходе кожа со временем может терять влагу — под влиянием стресса, усталости и естественных возрастных изменений. В такие моменты эффективнее всего действуют профессиональные процедуры: они проникают глубже, активизируют внутренние процессы и помогают вернуть коже упругость и естественное сияние.

Для тех, кто предпочитает щадящие варианты ухода, косметологи предлагают процедуры без уколов и травмирования кожи. Например, гидропилинг, или аквапилинг — одновременное очищение и насыщение. По словам Натальи Высоцкой, под давлением струи на кожу подаются сыворотки с активными компонентами, которые мягко удаляют ороговевшие клетки и очищают поры, а затем увлажняют и успокаивают эпидермис. Такой метод делает кожу более восприимчивой к питательным веществам и при этом не требует восстановления.

Еще один популярный способ деликатного воздействия — ультразвуковая терапия. Волны ультразвука помогают активным компонентам проникать глубже, стимулируют микроциркуляцию и обмен веществ, за счет чего усиливается естественная способность кожи удерживать влагу. После курса процедур кожа становится более плотной и упругой, улучшается тон лица.

А еще микротоковая терапия, которая действует на клеточном уровне, добавляет Наталья Высоцкая. Мягкие электрические импульсы активизируют обменные процессы, улучшают лимфодренаж и кровообращение. В результате кожа лучше усваивает увлажняющие средства, дольше сохраняет свежесть и выглядит отдохнувшей.

---

**ТИП КОЖИ — ЭТО  
НЕ ПРИГОВОР  
И НЕ ПОСТОЯННАЯ  
КАТЕГОРИЯ.  
ОН ЗАДАЕТ ОБЩИЕ  
ПАРАМЕТРЫ,  
НО КАЖДОЕ ЛИЦО  
УНИКАЛЬНО**

Ведущий эксперт бренда Erborian Марианна Клименко отмечает, что такие процедуры особенно актуальны в межсезонье, когда кожа нуждается в восстановлении после сухого воздуха и перепадов температуры: «Неинвазивные методы помогают вернуть баланс, упругость и здоровый блеск без реабилитации и риска раздражения».

А вот когда требуется более интенсивное восстановление, косметологи предлагают инъекционные методы. В отличие от поверхностных процедур они доставляют активные вещества в самые глубокие слои. Классический и самый популярный вариант — мезотерапия. В кожу вводятся индивидуально подобранные «коктейли из гиалуроновой кислоты, витаминов, минералов и аминокислот», объясняет Наталья Высоцкая. Такая процедура не только глубоко увлажняет, но и стимулирует регенерацию, улучшает цвет лица и повышает упругость. Эффект заметен уже после первой процедуры.

«Я всегда за комплексный подход в уходе. С точки зрения задачи увлажнения кожи выбираю комбинацию инъекционных и уходовых процедур. Особенно стоит обратить внимание на сочетание процедур биоревитализации и пилингов», — говорит Дарья Пермякова. Биоревитализация, биоредермализация и биорепарация — более направленные инъекционные методики, основанные на введении гиалуроновой кислоты. Она притягивает и удерживает влагу, помогает активировать выработку собственного коллагена и эластина. В результате кожа становится плотнее, повышается ее эластичность, разглаживаются мелкие морщины. Эти процедуры считаются одной из самых эффективных стратегий профилактики возрастных изменений.

Как объясняет косметолог и дерматолог Наталья Высоцкая, «нет идеальных и уникальных в своем роде технологий, методов, препаратов и продуктов — есть индивидуальный подход». Главная задача косметолога — оценить состояние кожи, ее потребности и подобрать программу ухода, которая обеспечит результат без осложнений и с долгосрочным эффектом.

Такой подход требует не только опыта, но и доверия между пациентом и специалистом. «Профессиональная оценка позволяет точно определить, чего не хватает коже: влаги, липидов или стимуляции обменных процессов. А правильно подобранная процедура решает проблему в короткий срок и поддерживает здоровье кожи на длительный период», — добавляет Высоцкая.

«Косметика — это система, а не разовое решение, — напоминает Александра Каштанова. — Стабильный результат возможен только при регулярном использовании средств, которые не маскируют недостатки, а целенаправленно восстанавливают естественные функции кожи. Именно такой философии мы придерживаемся в Faith, создавая формулы с пролонгированным действием».

«Иногда достаточно пары поддерживающих процедур в сезон, чтобы кожа выглядела свежей и напитанной круглый год», — уточняет Дарья Пермякова, сертифицированный тренер компании Sesderma. Сочетание мягких неинвазивных методик, точечных инъекций и постоянного ухода делает кожу не просто визуально увлажненной, а по-настоящему здоровой. И именно в этом, по словам экспертов, заключается главный секрет ее стойкого сияния и молодости. **FB**

## Крем для рук «Ваниль, апельсин и мандарин»

Grown Alchemist

Крем помогает глубоко увлажнить даже очень сухую кожу, поддерживает ее защитные функции, а также дарит приятный аромат, который поможет расслабиться и снять усталость. В составе — полисахариды из алоэ вера, масло виноградных косточек и семян камелии.



## Энергетический комплекс

No Stress Energy Complex, Co-lab

Комплекс содержит морской неденатурированный коллаген трех типов, который поддерживает суставы, кожу и волосы, липосомальный женьшень с аминокислотами, повышающими выносливость при высоких нагрузках, и витамины С и Е, обеспечивающие клеточную защиту.

## Крем-масло «Восточные сладости»

Zeitun

Средство обладает мощным действием благодаря природным ингредиентам. Масло ши необходимо для глубокого питания, настойка гибискуса на кокосовом масле — для увлажнения, а масло таману — для заживления микроповреждений.



# ТЕЛУ ВРЕМЯ

Холодный сезон — время, когда наша кожа нуждается в деликатном уходе. И о заботе мечтает не только лицо, но и все тело. Бьюти-спасение — косметические новинки с натуральными компонентами.

Текст: **Марк Смирнов**



## Средства для тела «Ликури»

L'Occitane au Brésil

Ключевой компонент в средствах из новой линии — масло ликури. Оно обладает антиоксидантным и увлажняющим свойствами, образует защитный барьер от загрязнений. В коллекции — масло для тела и душа, а также увлажняющий крем-гель.



## Мерцающее масло «Миндальное»

«Л'Оксситан»

Бьюти-средство содержит сладкое миндальное масло из Прованса. Легкая текстура продукта быстро впитывается, питает и смягчает кожу, создавая мерцающее сияние.

# ЛОКОНЫ ПОД КОНТРОЛЕМ



## Плацентарная маска

**Dr. Select**

Новинка восстанавливает, защищает и предупреждает повреждение внешней структуры волоса, предотвращая сухость. Маска также сглаживает кончики, укрепляет и уплотняет, придавая локонам упругость, эластичность и блеск.

Ухаживать за волосами нужно так, чтобы каждый ваш выход вызывал у окружающих вопросы о вашей бьюти-рутине. Самое время поделиться секретами красоты — рассказать о продуктах, отвечающих за безупречные локоны.

Текст: **Марк Смирнов**



## Массажер-расческа для головы

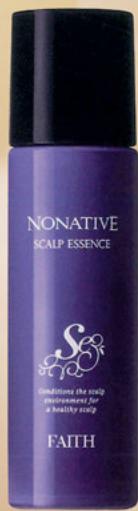
**Bork**

Гаджет снимает напряжение и устраняет спазмы. В модели предусмотрены три режима: успокаивающий массаж, лазерная терапия и комбинированный. Встроенная технология красного лазера улучшает кровообращение, повышает активность клеток и стимулирует рост новых волос.

## Эссенция для кожи головы

**Nonnative, Faith**

Формула концентрата влияет на устранение чувствительности, зуда и укрепление волос. Эссенция содержит 85,5% ингредиентов природного происхождения, которые заключены в нанокапсулы для глубокого восстановления.



## Шампунь от выпадения волос

**Seskavel, Sesderma**

Средство на основе семи факторов роста, в том числе экстракта пальмы сабаль, кофеина, биотина, пантенола и кератина, стимулирует рост волос, помогает предотвратить и замедлить их выпадение, придает им силу, густоту и объем.

## Гидролизованный коллаген

**Prolifeandskin**

Гидролизованный коллаген I и III типа с витамином С и кремнием не содержит сахара, вредных солей и глютена. Продукт сделан из бразильского сырья с применением технологии энзимного гидролиза.



## Фен-стайлер

**Bork**

Устройство оснащено запатентованной системой ионизации Plasma Coating: она ухаживает за локонами, сохраняя влагу в структуре волос и помогая сделать их гладкими и блестящими. Кроме того, фен-стайлер сам подбирает температуру и скорость потока воздуха в зависимости от выбранного режима.



# ПО ЛИЦУ ВИДНО

Выглядеть всегда безупречно — настоящее искусство, совершенствоваться в нем можно с бьюти-средствами.

В этой борьбе за красоту уж точно не обойтись без уходовых и декоративных продуктов.

Текст: **Марк Смирнов**



## Сыворотка

Phytarosa, Anne Semonin

Новинка богата бета-каротином и растительным маслом кунжута, рисовых отрубей и сои. Косметика питает кожу, возвращает ей естественный цвет, придает сияние, глубоко увлажняет ее и повышает упругость эпидермиса.



## Бальзам для умывания

«Зеленый Инжир

Про-Коллаген, ELEMIS

Средство насыщено маслом бузыны, седмичника и Optimega, а также содержит средиземноморские водоросли падина павоника. Бальзам удаляет стойкий макияж и ежедневные загрязнения, глубоко очищает и смягчает кожу.



### Сыворотка

#### Pro-aging Retisil, Sesderma

Продукт на основе инновационной формы ретиноида HP-ретиноата, запатентованных пептидных комплексов, органического кремния и гиалуроновой кислоты укрепляет кожу и уменьшает морщины, стимулируя синтез коллагена.



### Крем для лица

#### «Центелла», Erborian

Косметика с экстрактом центеллы азиатской бережно ухаживает за кожей, обладает успокаивающими свойствами, насыщает дерму влагой, делает ее более ровной и придает ощущение комфорта в течение всего дня.



### Лосьон

#### Men Supreme anti-aging, Sesderma

Антивозрастной мужской продукт помогает предотвратить признаки усталости, уменьшить морщины и пятна на зрелой коже. Лосьон сделан на основе гиалуроновой кислоты, системы 3-Retinol в липосомированной форме с цинком, ресвератролом и витамином С.



### Карандаш-тени для бровей

#### thim

Многофункциональный продукт 3 в 1 подойдет для профессионального макияжа. В средстве сочетаются щеточка, чтобы расчесать и уложить волоски, карандаш, чтобы очертить контур и добавить объем, и пудра, чтобы заполнить цветом пробелы.

### Микроигольные патчи

#### Global Anti-Age, Blom

Уходовый бьюти-продукт для скул и зоны под глазами отвечает за уменьшение пигментации, увлажнение и повышение плотности кожи, снижение выраженности морщин. В составе — гиалуроновая кислота и изофлавоны красного клевера.





# АКТ ЗАБОТЫ

Массаж в последнее время становится все более популярной процедурой среди различных уходовых и спа-услуг. По прогнозам Future Market Insights, мировой рынок массажа вырастет до \$126,8 млрд к 2035 году, то есть среднегодовой темп роста составит 5,8%. При этом, по данным «Яндекс.Вордстат», не снижается количество поисковых запросов на тему того, какой массаж выбрать. *Forbes Beauty* вместе с экспертами разбирается, какие есть виды массажа, на что обратить внимание при выборе и как понять, что пора записаться на сеанс.

Текст: **Мария Сербина**

Разные типы массажа снимают общую усталость, помогают восстановиться мышцам после спорта и физической нагрузки, улучшают самочувствие, снижают уровень стресса и положительно влияют на сон.

Кроме того, это акт заботы о себе, а она необходима для ментального здоровья. «Массаж возвращает связь с телом, расслабляет, успокаивает и словно возвращает энергию обратно. Это отличный способ профилактики многих заболеваний, поддержания тонуса и улучшения общего самочувствия», — уточняет Лора Анч, предприниматель, основатель и генеральный директор сети тайских спа «Вай Тай».



Исследование ученых из Cedars-Sinai Medical Center также выявило, что массаж имеет накопительный эффект и может положительно влиять на иммунную систему, стимулируя выработку лимфоцитов. Стоит уточнить, что в рамках этой научной работы рассматривали шведский массаж — один из вариантов классического массажа.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА НА МАССАЖ

На самом деле особые причины для того, чтобы записаться на сеанс массажа, вовсе не нужны. Достаточно просто желания расслабиться, качественно отдохнуть или повысить общий тонус и иммунитет. Однако, если вы заметили за собой хроническую усталость и стресс, скованность или боли в мышцах, нарушение сна — самое время выбрать подходящий вид массажа, говорит Евгения Куридзе, PR-директор Bali & Thai-Spa салонов «7 Красок». Важно учитывать индивидуальные особенности и противопоказания, связанные со здоровьем, при необходимости сначала проконсультироваться с врачом.

«Массаж противопоказан при острых воспалительных процессах, онкологических заболеваниях, тромбозах и варикозе в стадии обострения, кожных заболеваниях, таких как экзема, псориаз, грибковые поражения, и беременности. Перед сеансом обязательно проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть хронические заболевания», — объясняет Евгения Куридзе.

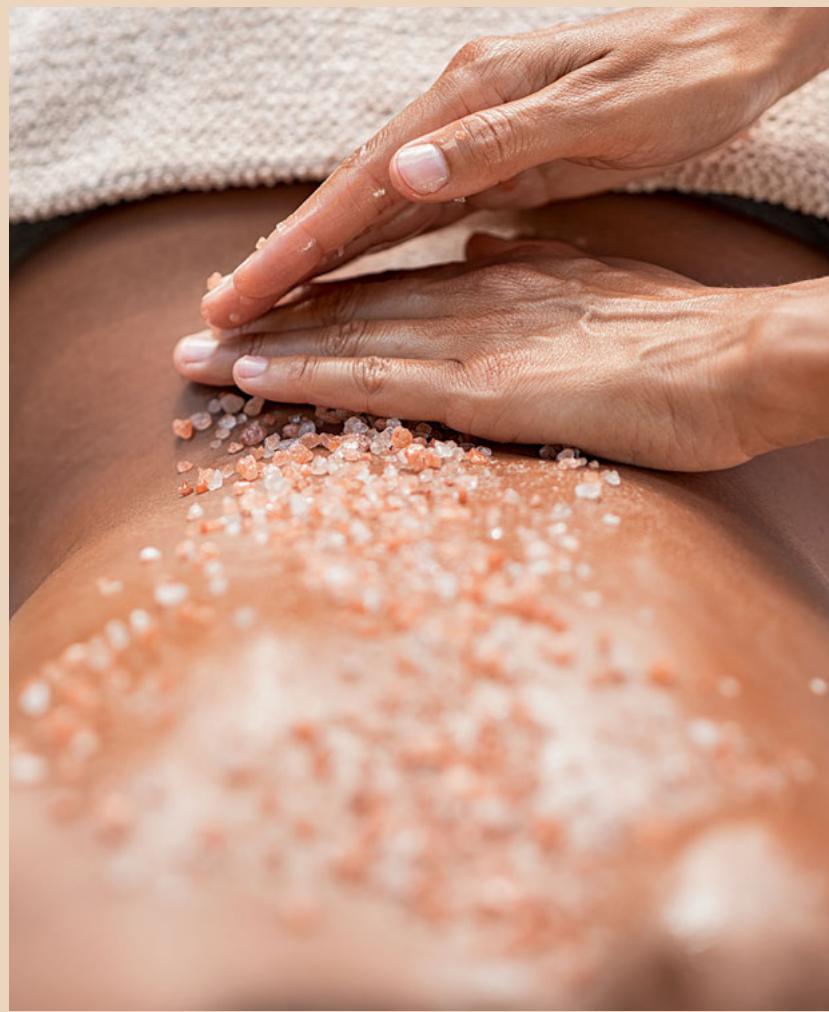
Есть те, кому массаж не нравится, это нормально. Кого-то отталкивает тактильный контакт с незнакомцем, из-за чего невозможно по-настоящему расслабиться, а кому-то просто неприятно такое воздействие на тело. Но нередко бывает так, что сеанс не понравился потому, что не было взаимопонимания с массажистом. «Важно говорить мастеру о своих ощущениях, чтобы специалист мог скорректировать технику и силу воздействия. Мы всегда просим гостей давать обратную связь во время сеанса, чтобы сделать процедуру максимально комфортной и эффективной», — рассказывает Лора Анч из «Вай Тай».

Что касается регулярности, то все зависит от цели и конкретного организма. По общим рекомендациям для профилактики и релаксации достаточно одного-двух раз в неделю, а иногда и в месяц.

## КАК ПОНЯТЬ, КАКОЙ МАССАЖ ПОДОЙДЕТ

Как правило, все виды массажа можно классифицировать по двум параметрам: по цели и технике выполнения. Со вторым делением все довольно просто: ручной, аппаратный, комбинированный и с дополнительными

**МАССАЖ ИМЕЕТ НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ И МОЖЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯТЬ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ, СТИМУЛИРУЯ ВЫРАБОТКУ ЛИМФОЦИТОВ**



приспособлениями, которые не являются аппаратами, — например, это горячие камни, мешочки с травами, щетки и многое другое.

Классифицировать массажи по цели или по результату воздействия — задача посложнее.

**Лечебный, или медицинский**, — для восстановления после травм и операций, для лечения опорно-двигательного аппарата по назначению врача. Такой вариант вы вряд ли встретите в спа-салоне.

**Спортивный** — также достаточно специфичный тип массажа, который нужен профессиональным спортсменам, в жизни которых много экстремальной физической нагрузки на мышцы и суставы.

**Косметический** — для ухода за кожей и фигурой, для омоложения. К этому типу относятся, например, лимфодренажный и антицеллюлитный массажи.

**Расслабляющий** — для снятия стресса, улучшения сна и гармонизации психоэмоционального состояния.

**Тонизирующий** — для борьбы с усталостью, повышения мышечного тонуса и заряда энергией.

«Есть также этнические виды массажа, такие как тайский, балийский, аюрведический. Каждый несет в себе особую философию: где-то важен ритм, где-то дыхание, а где-то — глубина прикосновения», — добавляет Лора Анч.

Уже внутри перечисленных групп существуют различные техники и вариации. Например, классический ручной массаж может быть как тонизирующим, так и расслабляющим.

Для того чтобы выбрать наиболее подходящий массаж, необходимо в первую очередь ориентироваться на свои цели и свое состояние. Не стоит забывать о личных предпочтениях, потому что некоторые виды массажа подразумевают интенсивное воздействие, а некоторые, наоборот, легкое поглаживание. Этот момент стоит заранее уточнять, чтобы агрессивные нажимы не стали сюрпризом уже во время сеанса.

Важным критерием выбора становятся также длительность сеанса и его стоимость. Как правило, можно дополнительно проконсультироваться со специалистом и развеять сомнения, если они есть.

«Если вы хотите расслабиться и снять стресс, подойдет аромамассаж или традиционный тайский массаж с мягкими техниками. Если у вас болят мышцы после тренировки, лучше выбрать спортивный массаж. Для улучшения лимфотока и борьбы с целлюлитом подойдет лимфодренажный или антицеллюлитный массаж», — рассказывает Лора Анч из «Вай Тай».

Если в вопросе выбора вида массажа стоит всегда прислушиваться к собственному организму, то при выборе салона или мастера необходимо учитывать еще



В «Вай Тай» массаж — это не просто процедура, а настоящая церемония, направленная на расслабление ума и тела



Если вы заметили у себя хроническую усталость, специалисты «7 Красок» советуют сразу идти на массаж

несколько факторов. Во-первых, это квалификация мастера: у массажиста должно быть соответствующее образование и опыт.

Во-вторых, в салоне должны соблюдать гигиену и санитарные нормы, это особенно важно для такой услуги, как массаж. Приятная расслабляющая атмосфера станет преимуществом.

В-третьих, надо иметь в виду, что предварительная беседа — это не прихоть, а необходимость. В ходе ее мастер или администратор выясняет состояние здоровья, противопоказания и запрос клиента.

Наконец, индивидуальный подход имеет значение. Мастер должен адаптировать выбранную технику под запрос клиента и его особенности. Если этого не происходит, несмотря на то что человек сообщает о своих ощущениях, стоит подумать о смене мастера.

Также, если вы предпочли аромамассаж, стоит заранее выяснить, какого качества масла и прочие косметические средства использует мастер, уточняет эксперт спа-салона «7 Красок». Это снижает риск возникновения аллергической реакции.

Евгения Куридзе напоминает, что после качественного сеанса вы не должны ощущать сильную боль — максимум легкий дискомфорт. Если это не так, стоит сменить мастера или вид массажа.

Если вы идете на массаж впервые, хорошим вариантом, по словам эксперта «7 Красок», станет тайский массаж с аромамаслами, который не очень интенсивный, комфортный для новичка, помогает снять стресс и привыкнуть к тактильному контакту, или же расслабляющий балийский массаж с его плавными движениями и особенно приятной атмосферой.

«Для первого раза рекомендую классический расслабляющий или арома-оил-массаж. Они мягкие, без резких движений, помогают прочувствовать, как реагирует тело на массаж», — советует Лора Анч.

Разнообразные варианты с дополнительными инструментами — будь то горячие камни или травяные мешочки — рекомендованы тем, кто уже несколько раз был на массаже, достаточно хорошо знаком с реакцией своего организма и определился со своими предпочтениями. То же самое касается длительных сеансов, которые занимают более одного часа, и сочетания различных видов и техник.

«Массаж — это не просто уход за телом. Это способ остановиться, согреться и позаботиться о себе», — заключает Лора Анч. **FB**

# ДОКТОР



В 2024 году Ассоциация оздоровительного туризма и корпоративного здоровья назвала медицинский туризм одним из самых быстрорастущих сегментов мировой экономики здравоохранения: эксперты оценили его в \$130 млрд. Этот тренд активно развивается и в России. Все чаще люди предпочитают современный оздоровительный отдых привычным курортам и остаются довольны. *Forbes Beauty* разбирается, как изменился медицинский отдых за последние несколько лет, почему растет его популярность и как правильно выбрать для себя оздоровительную программу.

Текст: **Мария Сербина**

# ПРОПИСАЛ



**П**о данным Общенационального союза индустрии гостеприимства, в первом полугодии 2023 года спрос на медицинский туризм в России в среднем вырос на 11%. Медицинский отдых – это вид туризма, упор в котором сделан на поддержание и улучшение здоровья. Как правило, это не просто отпуск, а качественный отдых, совмещенный с лечением, причем как физических, так и ментальных проблем. То есть он предполагает выбор оздоровительной программы, которая отвечает потребностям гостя, будь то профилактика или лечение.

По словам клинического психолога клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Виолеты Юрченко, медицинский отдых помогает улучшить общее самочувствие, вылечить конкретные заболевания, восстановиться после болезни, травмы или операции, провести профилактику заболеваний, повысить качество жизни, снизить стресс, скорректировать образ жизни, провести эстетические улучшения и многое другое.

## ОТ WELLNESS К HEALTHNESS: КАК ИЗМЕНИЛСЯ МЕДИЦИНСКИЙ ОТДЫХ

Современный медицинский отдох – это новая культура заботы о здоровье и о себе в целом. По сути, это усовершенствованные санатории, которые вобрали в себя все лучшее от своего «предка» и привнесли нечто свежее и актуальное, сделав такой вид отпуска престижным.

«Когда-то понятие «медицинский отдох» ассоциировалось с грязевыми ваннами, минеральной водой по расписанию и пением под баян в холле. Сегодня же медицинский отдох становится пространством восстановления, тишины и индивидуального подхода, соединяя лучшие технологии передовой диагностики и медицины с практиками ментального, социального и даже духовного благополучия», – рассказывает Мария Грудина, идеолог и основатель longevity-курорта «Первая Линия. Health Care Resort».

В современных оздоровительных программах появился упор на ментальное, а не только физическое здоровье, как это было раньше. Медицинский туризм сейчас отличается комплексным подходом не только к здоровью, но и к общему состоянию человека.

«В наше время основной запрос во всем мире – на состояния. В экзистенциальном смысле: насколько ты в контакте с собой, насколько чувствуешь тело, слышишь свои эмоции, насколько раскрываешь себя настоящего. А этот контакт возможен, только если есть контакт с телом. Санатории становятся новой формой заботы о себе и пространством, где люди находят тишину и покой, которые позволяют услышать себя», – добавляет Мария Грудина.

Другой важный фактор – акцент на профилактику и долголетие, а не только на лечение. У людей появилось понимание, что превентивная медицина так же важна, как и обычна. Появилось желание инвестировать в свое здоровье и хорошее самочувствие заранее, а не решать проблемы, когда они уже появились.

«Медицинский отдох – это инвестиция в здоровье, красоту и хорошее самочувствие, которая может значительно улучшить качество



**«МЕДИЦИНСКИЙ ОТДЫХ –  
ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ В ЗДОРОВЬЕ,  
КРАСОТУ И ХОРОШЕЕ  
САМОЧУВСТВИЕ, КОТОРАЯ  
МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО  
УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО  
ЖИЗНИ И ПРОДЛИТЬ ЕЕ»**

жизни и продлить ее. Он дает возможность не только лечить болезни, но и предотвращать их, укреплять организм, улучшать внешний вид и получать новые знания и впечатления», – объясняет Виолета Юрченко.

По словам Марии Грудиной, долголетие – это в целом тренд современной индустрии велнеса: «Здоровье – это не самоцель, это тот фундамент, из которого растет нечто большее. Наступает эпо-

ха пролонгированной молодости. Раньше взросление ассоциировалось с упадком энергии, но сейчас концепция меняется».

Впрочем, лечение все еще остается важной частью медицинского отдохна. Сейчас оздоровительный туризм можно поделить на два основных направления: превентивные программы и лечебные. Некоторые центры специализируются только на качественном и современном лечении. Например, в Rehab Family

приехать просто так, провести отпуск и только отдохнуть не получится. Клиника специализируется именно на лечении зависимостей. Но в программу также могут входить бассейн, хаммам, катание на лошадях, йога и другие прелести современного оздоровительного курорта.

Индивидуальный подход — еще один параметр, который отличает современный оздоровительный туризм. Если раньше программы в санаториях были достаточно общими, то сейчас есть возможность подобрать персонализированный вариант, который будет отвечать запросам конкретного человека.

Наконец, развитие технологий повысило и уровень технологичности медицинского отдыха. Виолетта Юрченко отмечает, что в Rehab Family, например, используют новейшее медицинское оборудование. Это делает оздоровительный туризм еще более привлекательным для отдыхающих.

## «И ТЕБЯ ВЫЛЕЧАТ, И МЕНЯ ВЫЛЕЧАТ»: ЗА ЧТО ЛЮБЯТ МЕДИЦИНСКИЙ ОТДЫХ

В 2023 году портал «Роскачество» отмечал, что для 65% респондентов здоровье — один из ключевых факторов, влияющих на общее благополучие. При этом, по данным ВЦИОМ, в 2024 году свое состояние здоровья оценивали как хорошее только 33%

опрошенных россиян. Это одна из причин, по которым медицинский отдых в последние годы становится все более популярным. У многих людей появилось осознанное желание следить за здоровьем не только в момент, когда что-то болит или ломается. Появилась серьезная потребность в превентивных мерах и желание как можно дольше оставаться молодым, здоровым, активным и красивым. Отсюда рост популярности чекап- и общеоздоровительных программ и других направлений медицинского туризма.

Кроме того, на повышенное внимание к своему здоровью повлияла пандемия COVID-19. После нее многие решили проверить свое здоровье и, возможно, выявить и устранить потенциальные скрытые

угрозы. Президент Общенационального союза индустрии гостеприимства Алексей Волков в разговоре с изданием «Интерфакс» также отметил, что стимулом роста спроса на оздоровительные услуги в России стала в том числе пандемия коронавируса.

Оздоровительные курорты и клиники помогают совмещать приятное с полезным. С одной стороны, гости получают качественный отдых, а с другой — улучшают свое здоровье и самочувствие. Обычные курорты не могут дать такой комплексный эффект.

Другая причина популярности медицинского отдыха — рост интереса к внутреннему туризму в целом. По данным «Ведомостей», в 2024 году количество туристических поездок по России составило около 92 млн, что стало рекордным показателем внутреннего туризма за всю историю. Недавно вышедшая из стагнации отрасль медицинского отдыха как раз и предлагает привлекательный отпуск внутри страны.

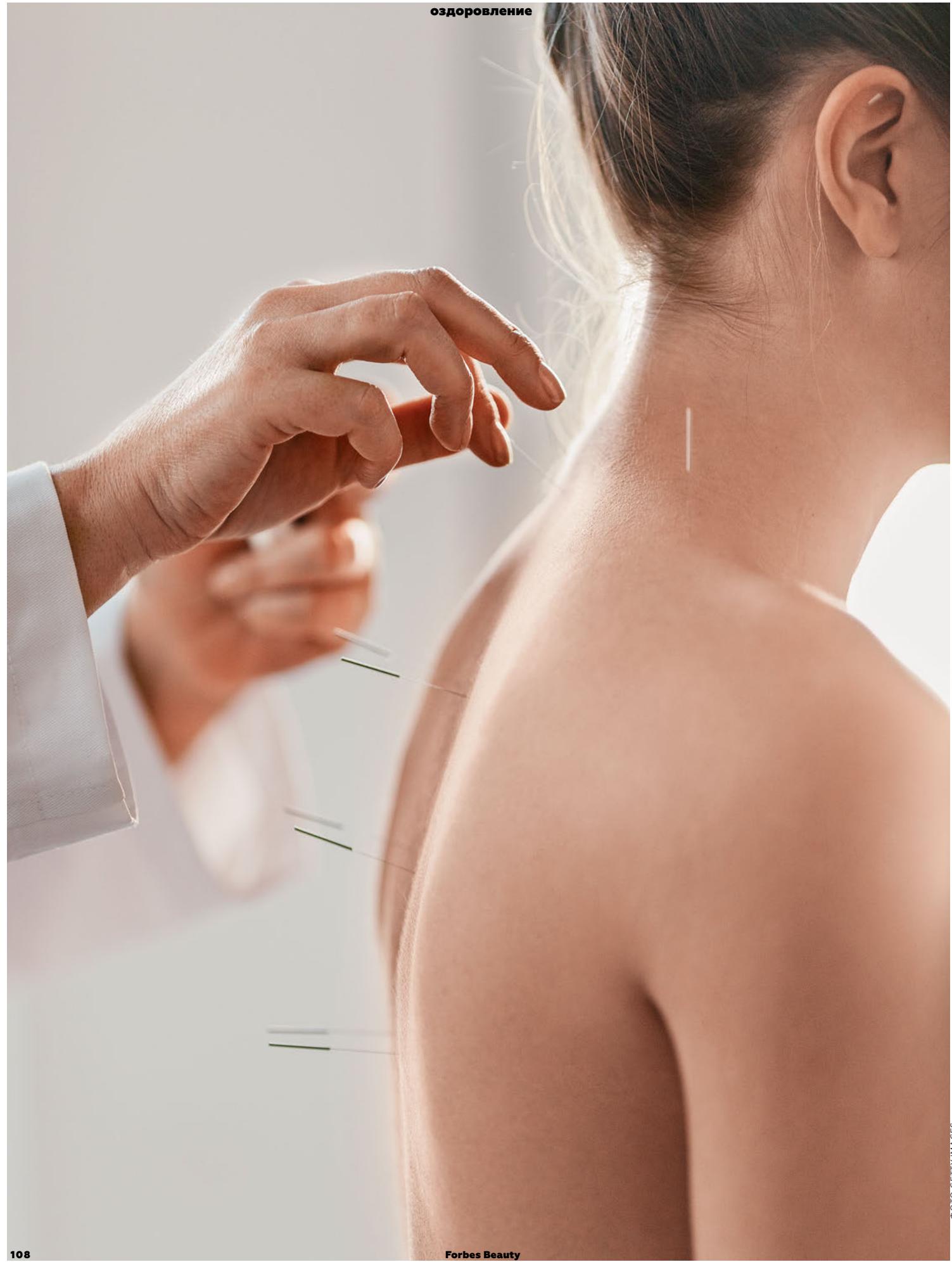
На растущую популярность оздоровительного туризма влияют и психологические факторы. Все больше людей сталкиваются со стрессом и выгоранием. Согласно результатам исследования Skillfactory и uForce, 43% россиян испытывали выгорание на работе. Со стрессом, по данным ВЦИОМ, сталкиваются 9 из 10 россиян. Такое нарушение ментального спокойствия также влияет на выбор отпуска — предпочтение все чаще отдается вариантам, которые способствуют улучшению психологического состояния.



Longevity-курорт «Первая Линия»  
в Ленинградской области



Клиника психического здоровья и лечения  
зависимостей Rehab Family



# «ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ ИНДУСТРИИ СЕГОДНЯ – ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, КОГДА ВСЕ ПОДСТРАИВАЕТСЯ ПОД ВАШИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»

Наконец, общий тренд на заботу о себе, который наблюдается во всем мире в последние несколько лет, подталкивает людей к выбору персонализированного отпуска, такого как оздоровительный курорт. Ведь именно там можно получить индивидуальную программу и комплексный подход к качественному отдыху.

«Главные тренды индустрии сегодня – персонализация, когда все подстраивается под ваши цели и задачи, когнитивное здоровье и управление стрессом», – подчеркивает Мария Грудина.

## КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩУЮ ПРОГРАММУ

Медицинский отдых действительно крайне развитое направление с большим количеством опций и услуг, так что выбрать программу становится все сложнее. Эксперты в области оздоровительного туризма из клиники Rehab Family и longevity-курорта «Первая Линия. Health Care Resort» поделились советами на этот счет. Вот на что стоит обратить внимание при выборе места для медицинского отдыха.

## КВАЛИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

«Обратите внимание на наличие у врачей сертификатов, международных дипломов и опыта работы в ведущих клиниках. Рейтинг учреждения, подтвержденный независимыми органами, и публикации научных работ сотрудников служат надежным индикатором высокого уровня профессионального медицинского сервиса», – объясняет Виолетта Юрченко.

## ИНФРАСТРУКТУРА

Наличие современного оборудования, диагностических кабинетов и реабилитационных зон, комфортные номера и питание, зоны отдыха и развлечений – вот что важно.

## ЮРИДИЧЕСКИЕ И ФИНАНСОВЫЕ НЮАНСЫ

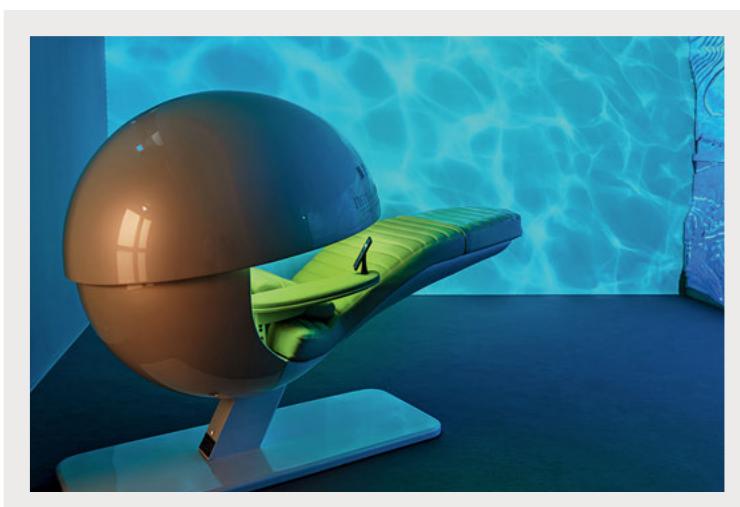
«Перед подписанием договора изучите детали страхового покрытия, возможные дополнительные расходы и порядок возврата средств в случае отмены программы. Прозрачность ценовой политики и наличие официальных лицензий у организации гарантируют защиту ваших прав и финансовой безопасности», – предупреждает специалист Rehab Family.

## РЕПУТАЦИЯ ЦЕНТРА

В этом вопросе помогут отзывы в интернете, личные рекомендации друзей и знакомых, профессиональные рейтинги и публикации в СМИ.

## ВАШИ ЦЕЛИ И ПОЖЕЛАНИЯ

Заранее определитесь, какова ваша основная цель на грядущий отпуск, а также актуальное состояние здоровья. Отталкиваясь от этих данных, будет легче выбрать подходящую программу. За детоксом или здоровым сном, за профилактикой, долголетием и улучшением общего благополучия стоит ехать на оздоровительный курорт, например в «Первую Линию». За полноценным лечением с инновационным подходом, совмещенным с отдыхом и приятными процедурами, – в специальные клиники, такие как Rehab Family. **Fb**



На территории курорта «Первая Линия» используют новейшее медицинское оборудование



# СВОБОДА БЫТЬ

На Мальдивах есть место, где работает единственное правило — слушать себя.

Текст: Софья Бронтвейн

The Nautilus Maldives расположен на атолле Баа, биосферном заповеднике ЮНЕСКО, и будто создан для тех, кто устал от идеальности курортов. Здесь не диктуют, когда завтракать или идти на массаж — все происходит в вашем ритме. На 26 виллах, стоящих на воде или среди зелени пляжа, нет ничего лишнего: мягкий свет, теплое дерево, плавные линии и полное ощущение частного пространства. Даже архитектура подчинена философии свободы — окружные формы повторяют спираль раковины наутилуса, а свет и тень в интерьерах движутся как дыхание океана.

Идея отеля родилась у мальдивского предпринимателя, который хотел создать место без условно-

стей. Сегодня его наследие продолжает сын: они сохранили дух дома, где все возможно. Гостей встречают у трапа самолета, проводят через отдельный лаунж и доставляют на гидросамолете к острову диаметром всего 250 м — будто к своей личной планете.

Главное слово здесь — «можно». Можно позавтракать вечером. Можно попросить шефа приготовить блюдо, которого нет в меню. Можно лечь спать после заката и проснуться под шум прибоя без будильника. В ресторанах Zeytoun, Ocaso и Thyme нет графика — только вкус, солнце и мягкий ветер.

Но самое удивительное в The Nautilus — ощущение замедления. В спа-комплексе проводятся ри-

туалы полнолуния: медитации под звездами, ароматерапия с поющими чашами, массажи в лунном свете.

Используют косметику Maison Caulières и Omorovicza — оба бренда работают с природной энергией воды, масла и растений. Здесь не просто «делают уход», а возвращают телу естественный ритм.

The Nautilus получил десятки международных наград — от Condé Nast Traveller до Tatler Travel Awards, но его главное достижение в другом: он стал редким примером места, где человек действительно отдыхает. Не «проводит отпуск», не «восстанавливается после сезона», а просто живет — в медленном времени, где все решают солнце, прилив и ваше настроение. **FB**

# ГОРОД ГАРМОНИИ

Madinat Jumeirah — курорт, где восточная сказка учит замедляться и дышать глубже.

Текст: Софья Бронтвейн

**О**бновленные Malakiya Villas — тихое сердце Madinat Jumeirah. Семь вилл после реновации превратились в частные пространства отдыха с собственными бассейнами, террасами и батлерами, для которых слово «забота» звучит буквально. Интерьеры, созданные дизайнером Сахар аль-Ясир, выдержаны в песочных и миндальных оттенках, а свет отражается от каналов, наполняя комнаты ощущением тепла и покоя. Здесь можно заказать утреннюю йогу у воды, спа-сесанс Talise прямо в своей гостиной или завтрак под пальмами — и весь день не встречать никого, кроме солнца.

Malakiya Villas продолжают идею Madinat Jumeirah — города, где роскошь становится естественной. Среди каналов и ароматов специй, под неспешный шелест пальм время течет мягче, дыхание становится глубже, а тело постепенно вспоминает, что такое отдых.

Каждый из четырех отелей Madinat имеет собственный характер. Al Naseem — легкий и современный, с интерьерами в песочных оттенках и видом на залив; Al Qasr — торжественный, с мраморными лестницами и ароматом жасмина в холле; Dar Al Masyaf — частные виллы у каналов, где хочется провести неделю в тишине; Mina A'Salam — с атмосферой домашнего уюта и видом на Персидский залив.

В центре этого «города отдыха» — Talise Spa. Пространство, где шум воды и мягкий свет превращают даже короткую процедуру в сеанс восстановления. Здесь делают массажи и обертывания, проводят йогу и дыхательные практики. После — легкость, ровный пульс, спокойный взгляд в зеркало.

Madinat Jumeirah не обещает чудес. Он просто напоминает, что отдых — это не побег, а возвращение: к телу, к себе, к нормальному темпу. **FB**



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Место, в котором здоровье становится системой  
и красота — ее естественным следствием.

Текст: Софья Бронтвейн



**S**HA — одна из самых продвинутых клиник-курортов в мире, где медицина, питание и ментальное равновесие соединены в одну программу. Здесь не предлагают «перезагрузку», а строят персональную стратегию благополучия: сначала комплексная диагностика — состав тела, сосудистый возраст, качество сна и стрессоустойчивость, затем индивидуальный план питания, процедур и активности. Цель не в том, чтобы отдохнуть, а чтобы научить организм работать устойчиво и без сбоев.

В этом году SHA представила новую программу Leader's Performance, созданную в сотрудничестве с технологическим брендом Whoop. Гости получают трекер и годовую подписку, а специалисты клиники анализируют данные о сне, восстановлении

и уровне стресса, адаптируя к ним медицинские протоколы и спортивные нагрузки. Это точная, а не интуитивная работа со здоровьем — когда решения принимаются на основе фактов, а не ощущений.

Другая новинка — программа Tailor-Made, построенная на алгоритме персонализации. Перед приездом гости заполняют подробную анкету, а уже на месте команда врачей уточняет цели и подбирает процедуры: от нормализации гормонального фона и работы с микробиомом до коррекции сна и энергетического баланса. Все выверено, но без фанатизма: акцент на индивидуальную реакцию организма, а не на абстрактные стандарты.

SHA активно развивает и направление эстетической медицины. Недавно открылось отделение

по уходу за волосами — Hair Health, созданное вместе с испанской клиникой Pedro Jaén. Здесь проводят трихоскопию, лазерные процедуры, мезотерапию и мягкие протоколы восстановления кожи головы Hydrafacial. Все на стыке дерматологии и красоты, без обещания чудес, но с реальными результатами.

В испанском кампусе появилась новая вилла Alma — почти тысяча квадратных метров частного пространства, собственный спа-блок, бассейны и кухня, где шеф готовит с учетом ваших диетологических рекомендаций. SHA остается лабораторией долголетия, но в ней много тепла и света. Это место, где цифры и формулы служат не контролю, а свободе: чтобы телу было спокойно, кожа светилась, а разум наконец замолчал. **Fb**

# БОСФОРСКИЙ БАЛАНС

На стыке Европы и Азии стоит отель, который умеет возвращать энергию не хуже ретрита в горах.

Текст: Софья Бронтвейн

**C**VK Park Bosphorus Hotel Istanbul – это не просто пятизвездочный отель в самом сердце Стамбула, а целая философия восстановления. Здесь понятие «городской ретрит» приобретает почти буквальный смысл: тело расслабляется, разум успокаивается, а кожа благодарит за влажный морской воздух и мягкий свет над проливом. Safira Spa & Fitness – крупнейший оздоровительный комплекс Турции площадью 8500 кв. м, где можно провести время, не заметив, как за окном ночь сменяет день. 10 процедурных кабинетов, две роскошные турецкие бани с росписью в духе османской архитектуры, более 30 видов массажа и авторские обертывания превращают уход за собой в древний ритуал. Для романтиков – VIP-кабинеты с личной сауной и хаммамом, для эстетов – бассейн под стеклянным куполом, который зимой наполняется солнечным светом, словно теплом Средиземного моря.

Те, кто не мыслит отдыха без движения, оценят просторные фит-



нес-залы, студию пилатеса и групповых тренировок, а также редкую для отелей концепцию biohacking-зоны Marga: диагностика, кислородные капсулы, инфракрасные сауны и IV-терапия помогают телу рабо-

тать на максимум, а не на износ. Гурманы – своя категория поклонников CVK Park Bosphorus: панорамный ресторан Izaka Terrace с видом на Босфор предлагает сет, вдохновленный контрастами города – Востока и Запада. Здесь вкус становится инструментом медитации, а дегустация – актом замедления.

Интерьеры отеля, где каждый этаж посвящен одной из жен султана, напоминают, что красота и сила – наследие, передаваемое по женской линии. Искусство окружает гостей буквально: гигантское панно Исмаила Акара «История Стамбула» оживает в дополненной реальности – достаточно навести телефон на фигуры султанов и символов города, чтобы услышать их голоса.

CVK Park Bosphorus – это город в миниатюре, где все подчинено гармонии. Здесь можно проснуться с видом на пролив, провести утро в хаммаме, день – в фитнесе или галерее, а вечер – за ужином на террасе, где солнце медленно тонет в водах Босфора. И когда кажется, что энергия закончилась, Стамбул просто подмигивает и говорит: «Попробуй еще раз вдохнуть». **Fb**



# ОСТРОВ ТИШИНЫ

Иногда, чтобы по-настоящему восстановиться, нужно не уехать, а раствориться в тишине.

Текст: Софья Бронтвейн

**J**oali Being – не просто курорт. Это остров, построенный вокруг идеи внутреннего равновесия, где каждая деталь существует для того, чтобы человек вспомнил, каково это – быть в гармонии. Расположенный на уединенном острове Бодуфуши на атолле Раа первый оздоровительный остров Мальдив встречает гостей архитектурой, созданной по принципам биофильтного дизайна: здания здесь не противостоят природе, а будто растворяются в ней. Из окон 68 вилл открываются виды на океан и джунгли, а персональный батлер – джадугар, что по-мальдивски означает «волшебник», – помогает гостям погрузиться в личный ритм острова.

Путешествие начинается у пристани Gate of Zero – арт-объекта турецкого художника Сечкина Пирима,

вдохновленного мистическими танцами дервишей. Его форма символизирует освобождение от этого, точку ноль, где начинается путь к себе. Именно в этот момент у каждого гостя запускается трансформация: за несколько дней тело, разум и дыхание выстраиваются в одну линию.

На острове все подчинено четырем элементам физического и душевного благополучия: сознанию, микробиому, коже и энергии. Команда нутрициологов, натуropатов, фитнес-тренеров и специалистов по звукотерапии подбирает индивидуальные программы – от восстановления сна и гормонального баланса до энергетической перезагрузки. Пространства Areka, Kaashi, Seda и Aktar объединяют медицину, фитотерапию и искусство: здесь делают

массажи звуком, настраивают дыхание океана на биоритмы человека и создают персональные травяные сборы по состоянию кожи.

Гастрономическая философия Joali Being следует принципу earth-to-table: продукты доставляют с локальных ферм, а блюда в ресторанах Flow, Mojo и новом японском заведении Yutori не просто полезны – они возвращают вкус самой жизни. Каждая трапеза – часть терапии, каждая прогулка по белому песку – практика осознанности.

На закате, когда солнце растворяется в Индийском океане, Joali Being превращается в место, где тишина звучит громче слов. Это не просто отдых, а опыт, который учит заново слышать себя – мягко, без усилия, как дыхание. **FB**





## АСТОРИЯ ЭФФЕКТА

Отдохнуть так, чтобы стать красивее, — в «Астории» это часть сервиса.

Текст: Софья Бронтвейн

**С**ложно придумать более аристократичный способ восстановить жизненный баланс, чем остаться на уик-энд в легендарной «Астории». Уже более 110 лет этот отель — не просто часть Петербурга, а его отреставрированное сердце. В интерьерах — сценические фотографии балета и графика русского авангарда, за окнами — Исаакиевская площадь, а в воздухе — легкий аромат фарфора ИФЗ и свежей выпечки из собственной кондитерской. Утренний кофе здесь превращается в терапию осознанности, а послеобеденный чай в «Ротонде» — в ритуал, заданный еще в 1912 году французом Луи Терье. Каждая чашка под аккомпанемент фортепиано будто восстанавливает не только силы, но и внутреннюю осанку. После спа-программы и ужина от шефа Франсуа Кантена организм благодарит тишиной, кожа сияет, а мир кажется немного добре. И пусть вы приехали издалека или просто сбежали от ноябрьской сути — «Астория» всегда действует мягче любого ретрита: здесь лечат свет, тант и внимание. **Fb**

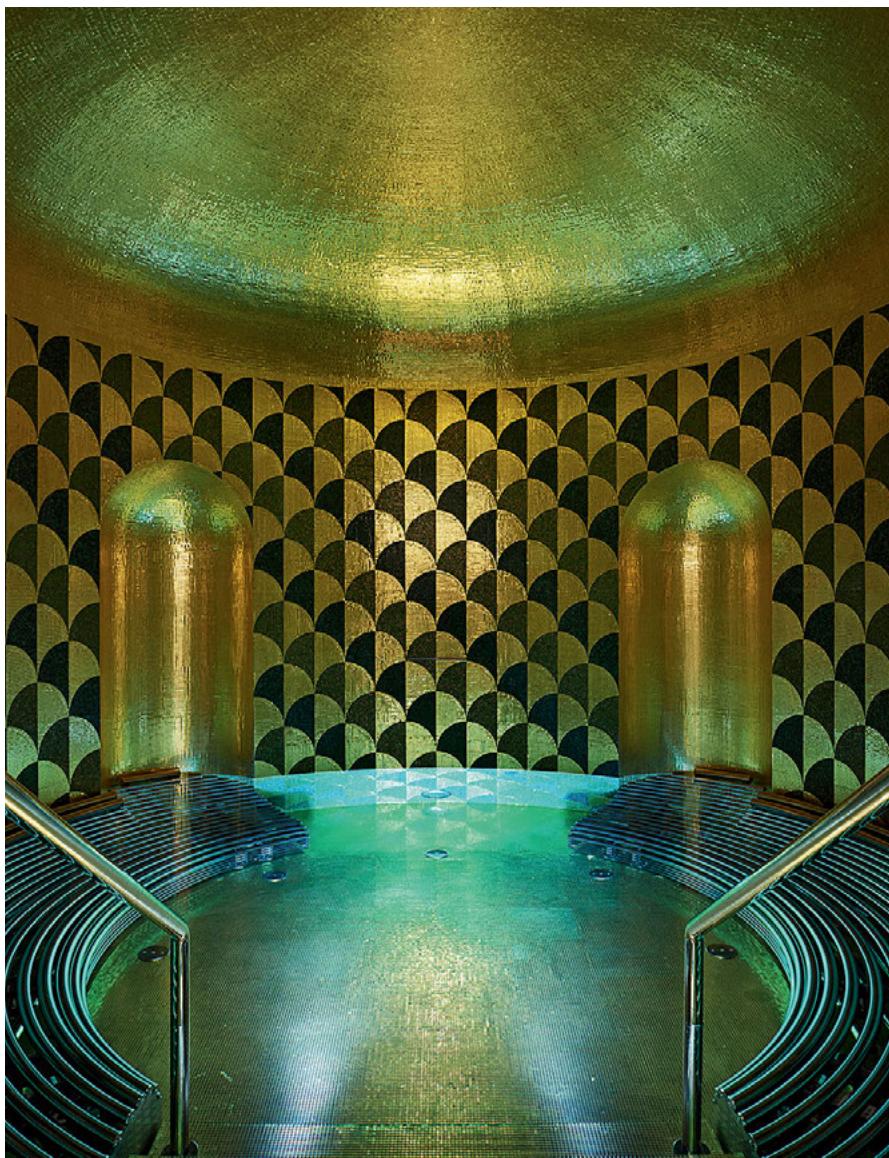
## ГИМАЛАЙСКИЙ РЕСТАРТ

Есть места, где тело перестает бороться — и начинает дышать.

Текст: Софья Бронтвейн

**A**nanda in the Himalayas — тот редкий курорт, где понятие «спа» перерастает в философию. Расположенная в бывшем дворце махараджи среди саловых рощ, Ananda соединяет древние практики и современную медицину, превращая детокс в искусство. Новая программа лечения диабета — пример того, как йога, аюрведа, физиотерапия и китайская медицина могут работать не на контроль симптомов, а на глубокое обновление организма. Гостям подбирают персональный рацион, акupунктуру, эмоциональное исцеление и ежедневные практики осознанности. Результаты впечатляют: нормализация глюкозы, снижение веса, улучшение сна и энергии. Спа-центр на 2400 кв. м, виды на долину Ганга и кухня, основанная на типах доши, превращают восстановление в утонченное удовольствие. Здесь тело благодарит дисциплину, разум — тишину, а кожа — горный воздух. И уезжаешь не просто здоровее, а будто заново собранным из света и праны. **Fb**





## Карибский рецепт спокойствия

La Spa в Stella di Mosca предлагает осенний ритуал Ligne St Barth «Тропическое удовольствие» — мягкий способ пережить сезон холода, не уезжая из города. Процедура проходит в римской парной, начинается со скраба с ароматом тропиков, а затем переходит в массаж маслами St Barth, вдохновленными морскими ритмами Карибов. Натуральные смеси масла и фруктовых экстрактов успокаивают кожу, возвращают ей плотность и мягкость, а тепло парной снимает накопленное напряжение. Финал — глубокое ощущение тепла и равновесия, как после долгой прогулки по островному пляжу. Этот формат особенно ценят осенью: он работает мягко, поддерживает кожу и нервную систему, но при этом остается терапией удовольствия, а не дисциплины.

## Сила воды

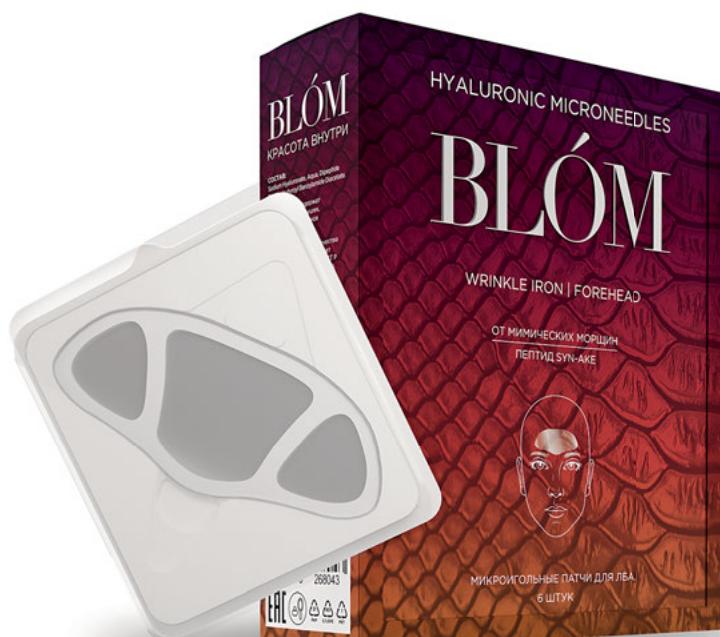
Amnis Spa в отеле Four Seasons представляет зимний ритуал «Активная минерализация» — программу восстановления, основанную на морской воде Бретани более чем с 90 минералами. Сеанс длится 90–120 минут и включает пилинг-массаж, обертывание и финальное увлажнение. Такой формат помогает вернуть коже упругость и сияние, а телу — чувство легкости. Процедура подходит даже беременным и людям с чувствительной кожей, что делает ее редким предложением в городских спа. Здесь нет агрессивных техник — ставка на деликатную работу с ресурсами организма и нервной системой. Результат — плотная кожа, расслабленное лицо, ровное дыхание и то самое ощущение «я снова в себе».





## Сила импульса

CoreSculpt — аппарат для стимуляции мышц, который вызывает до 45 000 сокращений за 30 минут, создавая эффект тренировки без нагрузки на суставы и связки. Метод имеет сразу два воздействия — укрепляет силу мышц и метаболическую активность, помогая формировать рельеф и снижать жировую прослойку. Подходит спортсменам для восстановления и тем, кто выбирает мягкие протоколы вместо стресс-тренировок. Чаще всего его применяют для живота, ягодиц, спин, где важна поддержка мышечного каркаса. Регулярные сессии улучшают кровообращение, снижают напряжение и помогают почувствовать свое тело заново — сильным, отзывчивым, устойчивым.



## Наука под кожей

Российский бренд Blóm делает ставку на технологии: растворимые микроиглы доставляют гиалуроновую кислоту, пептиды и антиоксиданты в глубокие слои кожи без повреждения. Тонкие, менее миллиметра, иглы растворяются полностью, создавая точную и комфортную доставку активов. Клинические данные впечатляют: упругость улучшилась у 78% потребителей, глубина морщин снизилась у 89%. Формат подходит для лица и зоны вокруг глаз — там, где кожа тонкая и реагирует первой. В основе философии бренда — честная эффективность без драматических вмешательств: спокойный, продуманный уход, который встроен в повседневность и работает на долгую перспективу. Blóm — пример российской научной косметики, которая конкурирует глобально не эмоциями, а формулами.



## Вечер для своих

Отель «Метрополь» и Elemis запустили формат девичника, который работает не только на настроение, но и на восстановление. Заселение в люкс, украшенный цветами, travel-набор Elemis, коктейльная церемония в баре «Шаляпин», завтрак — все продумано так, чтобы дать ощущение праздника и передышки. Вместо стандартной анимации — внимательный сервис и акцент на телесном комфорте: мягкие ритуалы ухода, расслабляющая атмосфера, возможность провести время близко и без спешки. В подарок — сертификат в салон «Белый сад». Такое предложение делает beauty-выходные полноценным wellness-ритуалом.

## Возрождение традиций

В Rodina Grand Hotel & Spa Irkutsk в Иркутске баня — не просто традиция, а продуманный ритуал восстановления, связанный с природой Байкала. Здесь предлагают авторские программы «Дух Байкала», «Гармония Сибири» и «Оберег», где пар соединяется с травами, дыхательными техниками и контрастными процедурами. Пространство оформлено в природных оттенках, а в finale гостей ждет мед с таежными травами и чайная церемония. Такой формат возвращает к телесным ощущениям и внутренней тишине — редкий случай, когда банная культура звучит современно, но сохраняет глубину. Для новичков есть мягкие программы, для опытных — более интенсивные парения. Rodina укрепляет статус Сибири как нового центра русских банных практик, где уважение к традиции сочетается с наукой о восстановлении.



## Перезагрузка разума

Rehab Family открывает кабинет современной психодиагностики и внедряет VR-терапию Mental Bridge. Программа сочетает когнитивно-поведенческую терапию и EMDR, помогая при тревоге, ПТСР, фобиях, хроническом стрессе. БОС-терапия обучает управлению эмоциями через биологическую обратную связь, а телесные практики возвращают чувствительность и устойчивость. Это клиника, где психологическая поддержка строится не на «мотивационных советах», а на работе с нейрофизиологией и реальными паттернами поведения. Новый год бренд встречает с идеей бережной силы — когда восстановление начинается с честного взгляда внутрь.



## Пар как спектакль

«Огниво» — баня нового поколения: не просто парение, а целый перформанс, где сенсорные практики, аромашоу и гастрономия работают на один результат — очищение и перезагрузку. В пяти парных проходят церемонии, вдохновленные фольклором и шаманской традицией, а шеф Alba Group Сергей Отдельнов отвечает за меню: банные стейки, юкола, рыбные блюда, пончики с икрой, медитативные чаи. Гостей сопровождают персональные банные батлеры, помогая прожить процесс как театральное действие, а не утилитарную процедуру. Такой формат превращает баню в культурный опыт: знакомый ритуал, но перенесенный в мир вкуса, ритма и тишины. «Огниво» — о возвращении в тело через эстетику и игру, где пар — способ перезагрузиться, не теряя удовольствия.



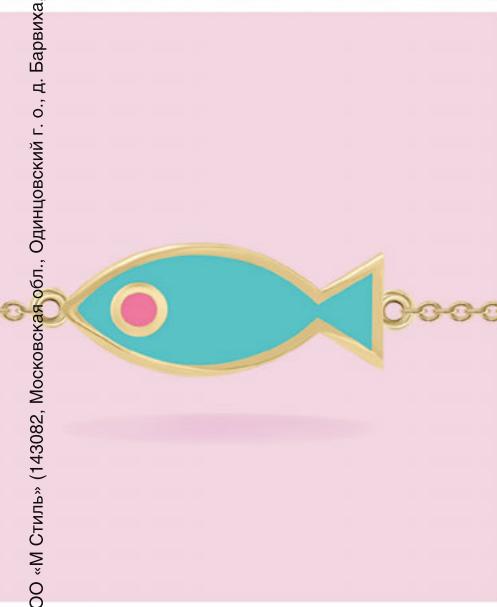
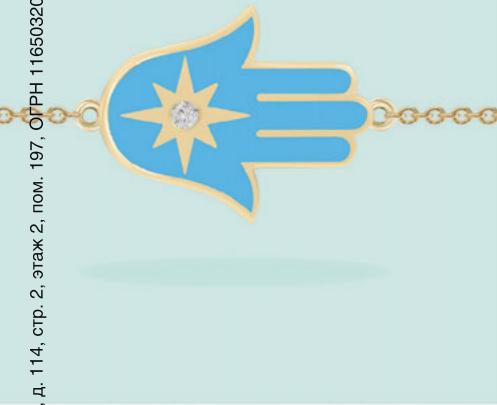
## Время Востока

Бренд Zeitun отмечает 20-летие — путь от алеппского мыла к полноценной системе ухода, соединяющей восточные рецепты и современные технологии. В основе продуктов — масла, гидролаты, минералы, ароматы, созданные по принципу «натурально, но эффективно». Философия бренда — возвращение к природе, но с научной точностью: формулы бережно работают с кожей, поддерживают барьер, дают здоровое сияние без агрессивных компонентов. К юбилею Zeitun выпускает лимитированные коллекции и перезапускает любимые продукты в обновленном исполнении. Это восточная красота без романтических клише — спокойная, зрелая, честная.

## Мягкий футуризм

Итальянский бренд Diego M представил коллекцию искусственного меха, который по ощущениям и внешнему виду сопоставим с натуральным. Силуэты чистые, функциональные, адаптированные к городскому ритму и путешествиям; модели создаются на традиционных меховых машинах, что обеспечивает качество швов и тактильность. Мягкая текстура, глубокие оттенки и легкие, комфортные посадки делают вещи универсальными — от мегаполиса до горного курорта. Это пример fashion-wellness: когда одежда не только красива, но и создает ощущение защиты и тепла в быстром мире.





LUCKY ZNAKY



Москва: ЦУМ; С.-Петербург: ДЛТ

тел. 495 933 7300

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