

Коммерсантъ *стиль*

Тематическое приложение
к газете «Коммерсантъ»

№ 65 — 17 декабря 2019

antidage





DOLCE & GABBANA



НОВЫЙ
МУЖСКОЙ АРОМАТ

#OWNYOURCROWN*



EAU DU SOIR

sisley

PARIS





05



ЕЛЕНА ЭБАДИ, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Инвестиции в молодость

Омоложение организма, которое лежит в основе красоты людей после 35 лет, как все глобальное, требует времени. «Многие наши постоянные клиенты приходят на прием к anti age терапевту и составляют подробный план “реставрационных работ” на будущий год,— первое, что сказала мне при встрече моя подруга Этери Крихели, руководитель клиники “Клазко”.— Это настоящие инвестиции в будущее человека и, как все остальные затраты — путешествия, покупка недвижимости и образование детей, должны быть заранее спланированы». Тут стоит вспомнить слова основателя концепции стресса Ганса Селье о том, что альтруистический эгоизм еще никому не повредил, и согласиться с ним: здоровые и счастливые люди — это те, кто не жалеет времени и денег на заботу о себе.

Согласно концепции «пауз», разработанной доктором Эриком Брейверманом, с возрастом каждая система нашего организма достигает некоего предела, после чего происходит ее откат.

Косметологические процедуры направлены на стимуляцию и использование собственных ресурсов регенерации организма. Если они истощены, то и заметного результата ждать не приходится. Поэтому anti age специалисты тщательно наблюдают за пациентом, которого нужно аккуратно провести через эти паузы и поддержать ресурсы организма. Одним из самых важных методов в деле сохранения душевного здоровья человека и повышения его адаптационных возможностей в условиях информационного и психоэмоционального стресса является нейрофитнес. То есть умение самостоятельно переключать мозг в нужный режим — работы или отдыха. Особенно продвинутым пользователям ученые обещают невероятные возможности: продуктивность, лавину чистой энергии и общее оздоровление организма. Глобальный anti age.

Счастливого вам Нового года!



01



02



03

04

01 Ароматы из коллекции 86 Champs om L'occitane & Pierre Herme

03 Восстанавливающий крем с эффектом сияния Rose Radiance Cream, Multi-Intensive, Clarins

05 Первая омолаживающая маска для домашнего ухода Smart Mask из графена

02 Увлажняющий гель-эмульсия Intense Moisturizing Emulsion Gel, Bellefontaine For Men

04 Тональный флюид с омолаживающим действием Everlasting Youth Fluid c SPF 15, Clarins

На обложке:
Фото: Vasilina Popova/
DigitalVision/GETTY
IMAGES



16+

тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» стиль.antiage | генеральный директор АО «Коммерсантъ», главный редактор газеты «Коммерсантъ» владимир желонкин | руководитель службы «Издательский синдикат» владимир лавицкий | автор макета анатолий гусев | главный редактор елена эбади | главный художник татьяна сидорова | билд-редактор мария лобанова, виктория михайленко | текст-редактор елена гах | выпускающий редактор ольга еременко | корректура елена вишкова | верстка константин шеховцев, елена богопольская, татьяна еремеева, марина заботкина, ирина романовская | рекламная служба надежда ермоленко тел. (495)797-6996, (495)926-5262 | Адрес издателя и редакции: 121609, г. Москва, Рублевское шоссе, 28. Тел. (495)797-6970, (495)926-3301. Учредитель АО «Коммерсантъ». Тематическое приложение к газете «Коммерсантъ» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: ПИ № ФС77-76923 от 11.10.2019 г. Типография PunaMusta, Kosti Aaltosen tie 9, 80141 Joensuu, Finland. Тираж 75 000 экз. Цена свободная.

CLARINS
65^{лет}
истории

CLARINS
PARIS
Crème Rose Lumière
Multi-Intensive - Toutes peaux
Rose Radiance Crème
Super Restorative - All skin types

CLARINS +

Эксперты Clarins, как никто, владеют искусством сочетания в формулах средств лучшего от природы и науки, извлекая из сердца растений только самые эффективные активные компоненты. Новый крем Multi-Intensive* объединяет в своей формуле 7 растительных экстрактов, восстанавливающих молодость и сияние зрелой кожи.

ТРИ ИНГРЕДИЕНТА

ДЛЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОГО СИЯНИЯ КОЖИ

Цветочные кислоты гибискуса сабдариффа деликатно отшелушивают и разглаживают кожу. Органический экстракт харунганы восстанавливает ее плотность. Перламутровые пигменты нового поколения моментально придают сияние.

НОВИНКА

Восстанавливающий
дневной крем
Multi-Intensive*

Моментальное сияние, лифтинг,
восстановление плотности кожи

Инновация Clarins: средство ухода для зрелой кожи, возвращающее ей сияние молодости.

После 1 месяца использования средства:
80% женщин подтверждают, что кожа стала
более гладкой, 70% женщин отмечают
повышение плотности кожи, 87% женщин
подтверждают, что кожа стала более сияющей**

КОМФОРТНАЯ ТЕКСТУРА
НЕОБЫЧНОГО ЦВЕТА

Обволакивающая текстура крема с
деликатным ароматом розы моментально
впитывается, придавая коже сияние и
освежая цвет лица.

*Мульти-Интенсив
**Исследование удовлетворенности потребителей при участии
105 женщин в течение 28 дней, SYRES, Франция, 2018.

И это всё о вас

CLARINS

Окно возможностей

Как сохранить молодость



СТАРЕНИЕ НЕИЗБЕЖНО.

Но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель

ЮЛИЯ Щербатова, руководитель и главный врач «Клиники Юлии Щербатовой», рассказывает о том, как остановить время.

Какой возраст вы бы выбрали, если бы могли остановить время? Я задала этот вопрос своим пациентам, и никто не захотел быть 20-летним. Большинство из них ответили: хочу, чтобы мне было 40–45 лет. То есть столько, сколько сейчас, или чуть меньше. Почти никто не просит косметолога вернуть юность.

Человек устроен сложно и красиво. В частном отражается целое. Нарушения в функционировании клеток, из которых состоит наше тело, влияют в итоге на отражение в зеркале. Недосып, продолжительный стресс, нарушение метаболизма углеводов, недостаток физической активности и кислорода, беспорядочное несбалансированное питание, хронические заболевания, диеты, внезапный гормональный сбой или физиологичная менопауза и многое другое. В обратном направлении это тоже работает: хороший врач по внешности пациента может предположить, чем он болен. А косметолог од-

ним из первых может на коже пациента увидеть признаки начинающихся в организме изменений. То, что для пациента внешние дефекты, которые нужно устранить, для врача-косметолога — симптом изменений, дефицитных состояний или болезни. И важно не только избавиться от внешних проявлений: морщин, сосудистой сетки, пигментных пятен, но и устранить причины их возникновения.

Какие антивозрастные процессы в организме сегодня изучают геронтологи? Например, аутофагию — расщепление организмом своих собственных постаревших клеток и белков, которые участвуют в развитии заболеваний. Аутофаги (лизосомы) могут поглощать раковые клетки, белок альфа-синуклеин, который участвует в развитии болезни Паркинсона, или тау-белок, который ответственен за развитие болезни Альцгеймера. А также связывать и выводить стареющие клетки, которые вызывают воспаление и старение соседних тканей, препятствуют регенерации. Изучается влияние снижения калорийности пищи и интервальное голодание, которое помогает снизить оксидативный стресс, замедлить воз-

растные изменения в головном мозге и улучшить познавательные функции. Проводятся эксперименты по лечению стволовыми клетками, переливанию молодой плазмы, употреблению растительных антиоксидантов.

Что медицина способна сделать сегодня? Например, исправить гормональный дефицит. Он может медленно развиваться в течение всей жизни, совершенно не очевидно и безболезненно, и сказаться только в пожилом возрасте. Доктор Эрик Брейверман даже разработал концепцию «пауз». С возрастом каждая система нашего организма достигает некоего предела, после чего начинается постепенное угасание его жизненных функций. К 30–40 годам наступает дермопауза: уменьшается толщина кожи и ее эластичность, она теряет влагу. А после условных 50 лет — остеопауза: снижается плотность костей. О менопаузе или андропаузе все тоже знают. Но до того как организм окончательно перестроится, остается так называемое терапевтическое окно — период, когда можно притормозить или отыграть назад какие-то изменения. То есть сделать так, чтобы нарушения не прогрессирова-

ли и мы могли быть как можно дольше физически и интеллектуально активными. Вечная молодость невозможна, но красивая и полная энергии зрелость при условии сохранения здоровья — реалистичная цель.

Современная клиника косметологии не может успешно работать без тесного сотрудничества нескольких специалистов: косметологов, эндокринологов, гинекологов, флебологов.

Косметологические процедуры — лазер, ультразвук, инъекции — направлены на стимуляцию и использование собственных ресурсов регенерации организма. Если они истощены, то и заметного результата ждать не приходится. Обеспечить организму хорошие условия эксплуатации — полноценное питание и сон, достаточное количество витаминов и минералов, воды, воздуха и физической активности — непростая задача. Но именно это — внимание к своему здоровью, своевременная помощь квалифицированных врачей, тот самый скучный здоровый образ жизни — и дает в результате эффект антиэйдж. И чем раньше начнешь, тем эффект заметнее.

Роскошный эликсир «Сияние молодости» – современное высокоэффективное антивозрастное средство по уходу за кожей. В его составе отборные компоненты, полученные в результате высокотехнологичных процессов. А гиалуроновая кислота в высоком и низком молекулярном весе эффективно борется с признаками старения, разглаживая мимические и возрастные морщины.



Анне Семонин Париж. Реклама.

Anne Semonin – один из первых французских брендов, открывших концепцию персонального ухода за кожей в сочетании с олигоэлементами и эфирными маслами. Использование современных технологий и многолетних достижений в области антивозрастной косметологии – главный принцип создания высокоэффективных и качественных продуктов на протяжении уже более 35 лет. Богатое сочетание роскошных эфирных масел, насыщенных олигоэлементов, натуральных растительных и морских экстрактов позволяет решать конкретные проблемы и достигать видимых результатов с максимальной пользой для кожи.

Анатомия успеха

Программа на каждый день



КСЕНИЯ Огиенко, генеральный директор Pride Wellness Club, о здоровом образе жизни как основе успешного бизнеса.

— **Что для вас здоровый образ жизни?**
— Все, что улучшает качество нашей жизни, и есть здоровый образ жизни. Ведь забота о своем теле и духе продлевает здоровье и молодость. Все просто: следить за тем, что и как ты ешь, осознанно подходить к питанию. Давать телу необходимую нагрузку для поддержания мышц в тонусе, а связок — эластичными. Регулярно получать дофамины от любой физической активности. Использовать антиоксиданты, качественные БАД, пить правильную воду, подпитывать организм необходимыми микроэлементами и витаминами. Проверять уровень витамина D, железа и гормонов. Видеть хорошее в каждом дне, ценить то, что тебя окружает: душевное равновесие — одна из главных составляющих молодости и красоты.

— **На какие велнес-центры вы равнялись, создавая Pride Wellness Club?**

— Я посетила огромное количество велнес-проектов как в России, так и за рубежом. Предыдущий профессиональный опыт работы в тревел-индустрии мне очень помог. Объехала лучшие фитнес-клубы Шотландии и Ирландии во время конференции IHRSA (Международная фитнес-ассоциация). — «Коммерсантъ Anti Age», посетила много оздоровительных и спа-центров при отелях всего мира: Banyan Tree, Five Elements, Four Seasons — мои любимые азиатские спа. Много клубов видела в США. До Pride Wellness Club я управляла пять лет другим закрытым велнес-клубом, личным активом известного бизнесмена из верхней трети списка Forbes. Там и сформировалась моя любовь к превентивной медицине и ее использованию в велнес-концепции.

— **Чем вдохновлялись?**

— Конечно, людьми. Встречаешь увлеченного человека, слушаешь его и думаешь, как это можно встроить в свой рабочий процесс.

Мне хорошо удается расставлять людей по таким местам, где они с удовольствием

реализуют свои таланты и приносят пользу проекту. Часто я нахожу правильный круг обязанностей для человека после нескольких месяцев совместной работы, видя, что у него получается лучше всего, усиливая сильные стороны и нивелируя слабые.

Вдохновляют и запросы гостей: бывает, они подсказывают как улучшить или изменить что-то. Не надо ничего изобретать: вот готовая задача — бери и делай.

— **Опишите свою программу каждого дня.**

— Я пробую на себе разные концепции питания, нагрузок, питьевых режимов, мой завтрак тоже меняется. Сейчас я получила тесты на пищевую непереносимость, и у меня в красной зоне оказались яйца и томаты, так что теперь я завтракаю авокадо и творогом с добавками, иногда

делаю смузи с суперфудами на миндальном молоке, а в выходные мое фирменное блюдо — сырники. Обязательно пью чай: он тонизирует. Иногда балую себя пшенной кашей или быстрыми углеводами — свежим круассаном.

Еду в клуб, выпиваю чашку американо, обсуждая с коллегами новости и планы на день. Обязательно обедаю в одно и то же время — только армагеддон может его отложить, но и такое бывает. У нас четкий график тематических совещаний, как правило, одна-две встречи по внутренним вопросам в день. Часто встречаюсь с гостями: обсуждаем нововведения или пожелания. В конце дня стараюсь позаниматься: пробежаться, поиграть в теннис, сходить на тренировку. Вечер у меня обычно спланирован на каждый день недели: выставки,

лекции, косметолог, театр, досуг с семьей или друзьями.

— **Чем сейчас увлечены?**

— Хочу получить медицинский диплом и готовлюсь к поступлению в колледж. В этом году пролетела по срокам, так что слушаю лекции по анатомии и биомеханике всех возможных университетов — сейчас есть очень удобный формат онлайн-обучения.

Еще я в этом году занялась бегом — никогда не считала это возможной нагрузкой для себя: колени берегла и избегала ударных нагрузок на позвоночник. С помощью клубных тренеров я научилась правильно бегу, пробежала 10 км на марафоне и полюбила всей душой вечерние пробежки. За этот год уже больше 200 км пробежала!

Беседовала Лилия Беляева

БЫВАЕТ, ГОСТИ ПОДСКАЗЫВАЮТ КАК УЛУЧШИТЬ
или изменить что-то. Не надо ничего изобретать:
вот готовая задача — бери и делай





20 лет заботы о Вашей красоте...

Дорогие друзья, Клиника Клазко поздравляет Вас с наступающим Новым Годом!

Пусть удача сопутствует Вам и Новый год будет щедрым на радости, сюрпризы, яркие и счастливые моменты. Мы не просто желаем Вам красоты и здоровья – мы работаем над этим более 20 лет!

За эти годы клиника Клазко шагнула далеко вперед: появились новые разработки, расширились возможности для представителей профессии – пластические хирурги и косметологи получили новые «инструменты» – ультрасовременные методики и технологии, которые позволяют нам вывести работу на небывало высокий уровень. Мы многого добились и, как показывает практика, добьемся еще большего!
До встречи в Новом 2020 году!

Москва, ул. Малая Грузинская, д. 20/13, стр.1. Тел.: +7 (495) 953-43-43
Резиденция в Жуковке, Рублево-Успенское ш., д.123Б, Тел.: +7 (495) 739-78-55
www.klasko.ru



КЛАЗКО
клиника эстетической медицины

Машина времени

Каков срок годности улыбки



СЕГОДНЯ МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ВИНІРЫ

не толще линзы для глаз с гарантией качества и без боли

СТАНИСЛАВ Вафин, совладелец и главный врач клиники Swiss Smile, рассказывает, как стать моложе, побывав в кресле стоматолога.

— Скажите, доктор, а есть ли место трендам в стоматологии?

— А как же? Вы встречаете людей за 50 с нереально белыми зубами? Это была мода нулевых. Зародилась она в Америке и потом пришла к нам. Только у нас все это гипертрофируется, как и в косметологии. Затем появились некрасивые реставрации, ненатуральные настолько, что зубы похожи на идеальной формы камни. Один к одному. Но это нормально — мы же не удивляемся, когда наблюдаем изменения стилей в живописи и архитектуре. Например, когда-то было барокко — шикарный стиль. А позже пришел минимализм.

— Что такое полная реставрация улыбки?

— Это очень много всего, и в каждом отдельном случае будет разный набор манипуляций. Сначала делается цифровой клон пациента: мы проводим сканирование лица в спокойном состоянии, со спокойной улыбкой, с широкой улыбкой, мы делаем сканирование зубов — все это совмещается, и техник делает

виртуальную модель улыбки. После этого мы «знакомим» его прежнего с ним будущим. То есть он видит уже не просто какие-то рисунки, он видит себя, свою 3D-модель с будущей улыбкой «как было — как будет», может уже на этом этапе что-то поправить. Мы вносим коррективы, потом делаем 3D-печать и переносим модели в полость рта. Пациент может посмотреть, как это будет смотреться на его лице, как изменится его профиль, овал лица.

— Чем вы особенно гордитесь?

— Своим профессионализмом и цифровыми технологиями. У нас в клинике все цифровое: КТ, рентген, сканер лица, у нас пять фотоаппаратов, на которые можно снять обложку для глянцевого журнала, у нас все доктора ведут фотопротоколы. Даже мои зарубежные коллеги, когда приезжают сюда, говорят: «Ну вы крупно вложились, друзья!» И мы вложились, это правда. Либо ты в первом классе едешь в аэропорт, либо во всех остальных.

— Какая процедура в кресле стоматолога имеет anti age эффект?

— Поскольку машина времени еще не изобретена, а вернуть молодость улыбки хочется, я советую воспользоваться винирами. К тому же за последние годы изменилась технология их установки.

Пять-десять лет назад требовалось гораздо сильнее шлифовать зуб, и если винир повреждался, отлетал или под него проникали бактерии, зуб приходилось закрывать коронкой или даже заменять на имплантат. Сегодня мы можем сделать виниры толщиной 0,1–0,3 мм, не толще линзы для глаз, которые не нарушают морфологию зуба. И если вашим зубам суждено было служить до 90 лет, то они прослужат до этого возраста именно с хорошими винирами. Так что это еще и отличная инвестиция в свой внешний вид и свое здоровье.

— А какой у них срок годности?

— 10–15 лет, даже 20. Я работаю 20 лет и, конечно, не с ординатуры начал ставить виниры. У меня есть пациенты, которые установили у меня виниры 18 лет назад и менять их не собираются. Даже с условием, что технология за это время улучшилась в десятки раз.

— Встречаются пациенты, которые вас боятся?

— Конечно. Есть дентофобия, к сожалению. Люди, которые достигли определенного уровня и могут позволить себе премиальную стоматологию, часто просто боятся сделать первый шаг. И это не обязательно барышни. У меня есть пациент-мужчина. Атлетичный красавец,

двухметрового роста, участвует в боях без правил, марафоны бегает. А приходит в клинику, видит кресло — и ничего с собой сделать не может. У него начинается сосудистая реакция, сердце стучит, он потеет и краснеет. Это неконтролируемая ситуация. Поэтому мы работаем с такими пациентами в медикаментозном сне.

— И люминиры?

— Особенно люминиры! Большинство людей эту процедуру делают в медикаментозном сне — и не потому, что это больно. Не больно! Им не интересно пять часов лежать и смотреть в потолок: возникает ощущение потерянного времени, это скучно. Пациент пришел, анестезиолог делает внутривенный укол, человек засыпает. Это не наркоз, это сильное снотворное. Человек сам дышит, разговаривает, если надо, может открыть рот, закрыть рот. Это то же самое снотворное, которое вы пьете в самолете, только в большей концентрации. Мы закончили работу, прекращаем действие препарата, и через полчаса человек просыпается. И ему кажется, что прошло 15 минут, он ничего не помнит, у него одни положительные эмоции, и это очень важно. А какие яркие сны они видят! Мы все думаем записать особенно креативные истории.

Беседовала Ольга Гулько



Подтянутое тело

Кожа тела нуждается в таком же бережном уходе, как и кожа лица — именно поэтому Sisley представляет обновленную версию своего легендарного антивозрастного крема для тела Sisley L'Integral Anti-Age Creme Concentre Fermete Corps. Его компоненты укрепляют структуру дермы и заметно уменьшают провисание кожи. Экстракт соевых волокон оптимизирует выработку коллагена, экстракт укропа воздействует на синтез эластина, способствуя повышению эластичности кожи, экстракт водоросли Padinapavonica укрепляет матрикс дермы.



Средство от бессонницы

Матрас Blue Sleep Hybrid, который производит компания Blue Sleep, сочетает в себе лучшие качества пружинных и пенных матрасов. В двухспальном матрасе более 2 тыс. независимых пружин, благодаря чему один спящий совсем не ощущает движений другого. На этом матрасе очень удобно спать с детьми: малыши не скатываются вам под бок. Анатомический верхний слой обладает «эффектом памяти», то есть подстраивается под индивидуальные особенности тела: снимает напряжение с точек наибольшего давления, обеспечивает деликатную, но надежную поддержку позвоночника. Матрас обладает эффектом терморегуляции и вентиляции, без чего невозможно достичь полноценного сна. Зоны с ослабленным давлением обеспечивают физиологически правильное положение позвоночника во время сна. Основатель компании английский бизнесмен Марк Хамилфорд вылечил свою бессонницу с помощью Blue Sleep и вам этого желает!

Фитнес-экспресс

В России запустилась новая технологичная платформа под названием i-Boost Move Beyond Beauty. Это запатентованная итальянская технология, изобретенная Джанфранко Тудико, которая заключается в особом движении Elispheric, производимом движущейся платформой. Этот тренажер очень удобен, занимает мало места и вполне может быть использован в салоне маникюра или парикмахерской. Для полноценной тренировки достаточно 20 минут. Клиент делает упражнения, которые показывает электронный тренер на экране монитора. Так как нужно постоянно держать равновесие, все мышцы тела напряжены, что дает ускоренный эффект и позволяет сжигать больше калорий. Elispheric активизирует естественные движения позвоночника сразу в трех измерениях, обеспечивает глобальную, эффективную и простую тренировку. Тренажер может заменить целый комплекс тренировок: кардиотренировки, общий workout, мышечную стимуляцию, фитнес, проработку глубоких и мелких мышц.



Наногрудь

Георгий Чемянов, пластический хирург, кандидат медицинских наук, член РОПРЭХ и IPRAS, обладатель многих статусных наград, был принят в Международное общество эстетической пластической хирургии (ISAPS) И получил от президента ISAPS Ренато Сальца (MD, FACS) предложение выступить на очередном конгрессе 24th Biennial Global Congress, который прошел в Майами. Посетив сотни стендов, доктор рассказывает о новых имплантатах для коррекции груди. «Впервые за последние 20 лет появилось революционное новшество

в имплантатах для увеличения груди», — рассказывает Чемянов. — Внутри нового продукта не силиконовый гель, как было раньше, а микросферы, созданные на основе нанотехнологий, которые делают имплантат значительно легче. Называется новинка Be Light. Для сравнения: имплантат объемом 300 кубиков будет весить с силиконом 300 г, а с микросферами — всего 200 г. Вот вы скажете: 100 г, разве это важно? Это невероятно важно, настоящая революция! Грудь перестает быть тяжелой. Одна из причин того, что грудь опускается со време-

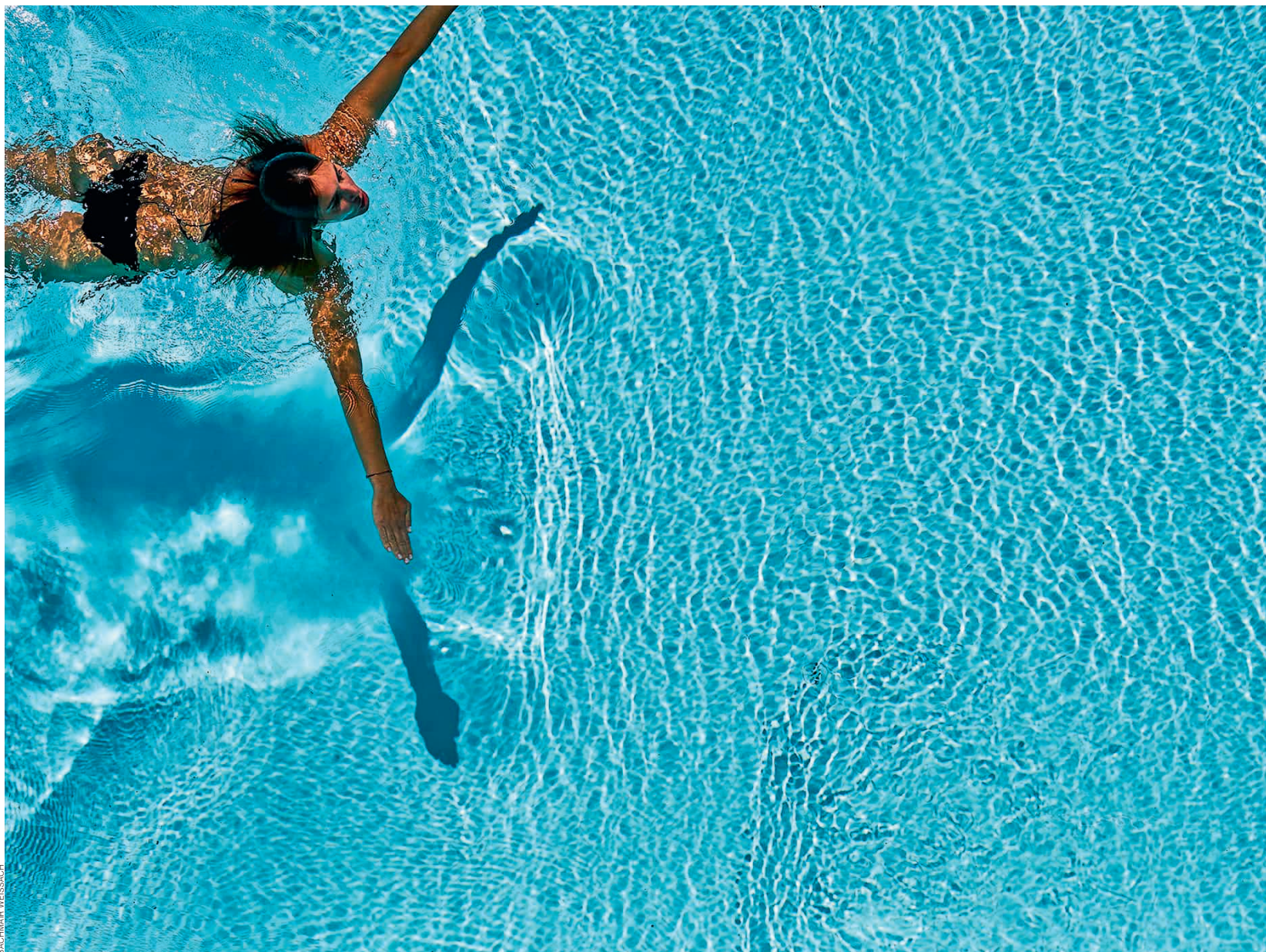
нем, — как раз тяжелые имплантаты: из-за этого кожа растягивается, и со временем необходима коррекция. Наноимплантаты — это прорывная идея. В России и Америке сертификации пока нет, но в Европе есть, и такие имплантаты уже берут в работу. Естественно, мы посмотрим, что из этого получится. Я заметил еще две важные новинки на будущую пластическую пилитетку: имплантаты новой формы — в виде конуса — и двухслойные оболочки у имплантатов, которые теперь состоят из двух частей — полиуретан и силикон».



Новые силы

Методы превентивного омоложения

Лилия Беляева |



BACHMAR WEISSACH

Очищение

ДЕТОКС крови, очищение межклеточной жидкости, персональные витаминны, растяжение фасций и подводный anti age фитнес — будущее за ageless образом жизни.

Глубокий детокс

Геронтологи считают, что мы должны жить до 120 лет — именно такой ресурс имеют все системы нашего организма. Но нездоровым образом жизни мы сводим этот заложенный природой резерв к минимуму намного быстрее, наживая множество болезней, которые ухудшают качество жизни и укорачивают ее. А ведь хочется пребывать в активном состоянии

и бодром духе вместо того, что вести неравный бой с недугами.

Еще в 1965 году профессор Юрий Маркович Левин создал первое в истории СССР anti age направление — эндоэкологическое очищение организма. О детоксах уже сказано слишком много: их считали панацеей, затем критиковали и даже называли вредным вторжением в идеальную систему самоочищения организма человека. Суть эндоэкологической реабилитации в более глубоком детоксе — не пищевом, а межклеточном. Мы знаем: наши клетки должны постоянно получать питание, а отработанные продукты жизнедеятельности и токсины должны из них эффектив-

ГЕРОНТОЛОГИ СЧИТАЮТ,
что мы должны жить
до 120 лет — именно такой
ресурс имеют все системы
нашего организма

но выводиться и удаляться из организма. Больше 100 лет назад Мечников писал, что, когда нарушается баланс поступления веществ в клетки и удаления их оттуда, включается стадия ускоренного старения, а стремительный индустриальный прогресс и постоянное ухудшение состояния окружающей среды еще активнее загоняют нас в этот процесс «антимолодости».

Где же в организме могут скапливаться токсины, которые нам угрожают? В лимфе находится около 3% токсических веществ, в кровеносном русле — до 7%, примерно 7% — в самих клетках, и основная масса — 83% — сосредоточена в межклеточной жидкости.

Все, что мы выпили, съели, вдохнули или втерли с кремами в кожу, попадает в кровь и достигает клеток. Но все вещества клетки усвоить не могут, потому что это смертельно опасно — здесь могут быть яды, вирусы, бактерии. Это могут быть и полезные вещества, которые оказались не в том месте, не в то время, не в том количестве. Даже витамины и минералы, поступившие в неумеренных объемах, своей массой начинают затруднять потоки жидкости и нарушать обмен веществ в межклеточном пространстве.

На каком-то этапе детоксикационная функция лимфатической системы может выключиться совсем. Клетки оказываются не только в окружении токсинов, они перестают получать достаточное количество питания. Вначале никакого дискомфорта мы не чувствуем, но когда этих клеток становится слишком много, нам становится плохо. Мы диагностируем это как хроническую усталость, в лучшем

случае идем к врачу. Который приступает к лечению: прописывает таблетку. Но нужно понимать, что ни одна таблетка ничего не лечит. Любое химическое лекарственное средство — яд для организма. Таблетка просто облегчает жизнь, изменяя наше ощущение, но устранить причину болезни она не в состоянии.

А вот что говорит по этому поводу доктор Вячеслав Милов, заведующий отделением ЭРЛ. «Сегодня мы применяем метод эндоэкологического очищения на базе подмосковного санатория «Виктория». Пациента ждут обследования: компьютерная экспресс-диагностика «Медискрин», иридодиагностика — распознавание нарушений в работе органов и систем на основе исследования радужной оболочки глаз, УЗИ органов малого таза, биохимический анализ крови. Далее лечащий врач назначает растительные препараты для уменьшения интоксикации, дренажа печени и ее детоксикации, особый питьевой режим и процедуры. Очищение кишечника, лимфостимулирующий электрофорез, ингаляции, жемчужные ванны, массаж, спелеотерапия, водорослевые обертывания, кедровая бочка. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, спектральная фототерапия, скандинавская ходьба, плавание и сауна. Питание — это отсутствие мяса, соли, сахара, большое количество овощей: сырых, запеченных, отваренных, тушеных, рыбные блюда, фруктовые и овощные соки и смузи, функциональная вода, зеленый чай».

Очищение крови

Гемокоррекция, серьезная медицинская процедура, широко применяемая реаниматологами и врачами онкологами, для реабилитации больных, перенесших химиотерапию, сегодня показана практически любому жителю большого города. Воздух, которым мы дышим, консервированные продукты, которые едим, и лечение антибиотиками засоря-

ют организм, а продукты распада этих веществ попадают в кровь, что приводит к различным заболеваниям. «Наступило время, когда пациенты понимают важность профилактических методов», — констатирует Олег Владимирович Зеликов, врач-трансфузиолог ФКЦ ВМТ ФМБА России. — Такое осознанное отношение к своему здоровью позволяет качественно продлить жизнь и быть социально и личностно активным во второй половине жизни. Очищение крови, или гемокоррекция, — один из реально работающих доступных методов. Физическая активность, правильное питание и своевременная диагностика здоровья действительно меняют уровень жизни. Но синдром хронической усталости, бессонница, апатия, хронические заболевания и частые ОРВИ, грипп и банальные простуды не придают жизни красок.

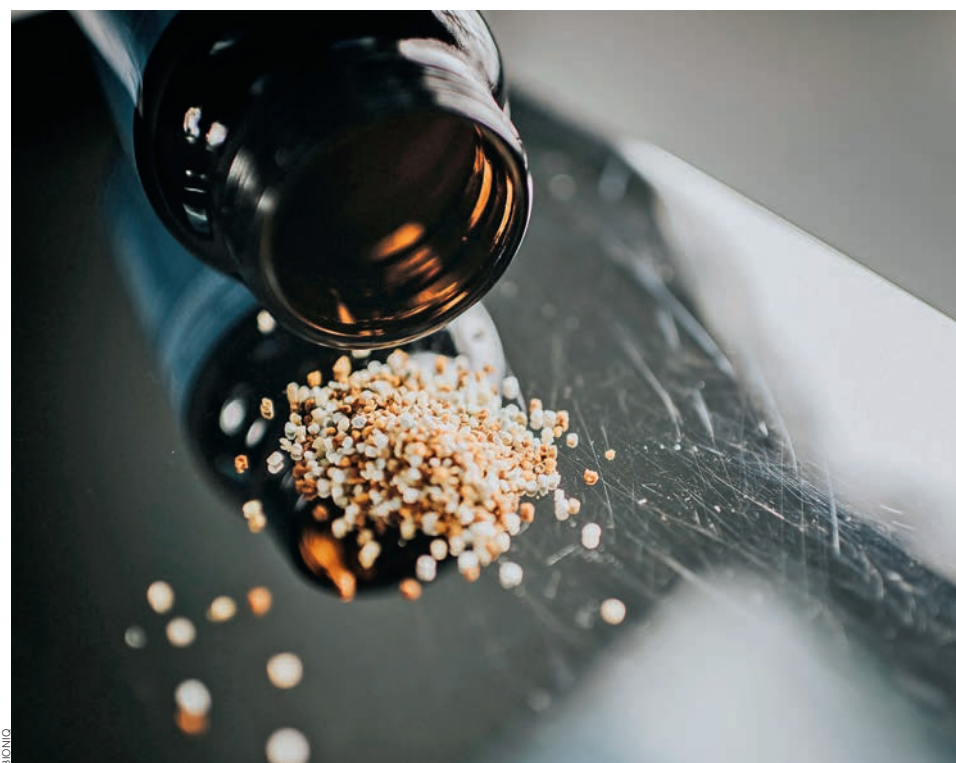
Методы эфферентной (выводящей) терапии — прямое удаление ядовитых веществ и продуктов обмена из внутренней среды, крови. Основным методом является плазмаферез — процедура механической фильтрации крови путем разделения ее на фракции, направленная на удаление из крови токсинов. Гемосорбция — еще один метод очистки крови, при котором удаляемые вещества остаются на гемосорбенте. Эти методы мы дополняем облучением крови ультрафиолетовыми или лазерными лучами для получения дополнительного иммуностимулирующего и противовоспалительного эффектов. Хороший лечебный эффект дает озон: он распадается на атомарный кислород, который окисляет микроорганизмы, токсины, стимулирует обмен веществ, улучшает питание тканей, оказывает бактерицидное и системно-восстанавливающее действие. Какой метод предпочтительнее? Выбор лучше доверить врачу. Например, у нас в кабинете гемокоррекции ФКЦ ВМТ ФМБА России проведено более 4 тыс. процедур гемокоррекции с положительным клиническим эффектом».

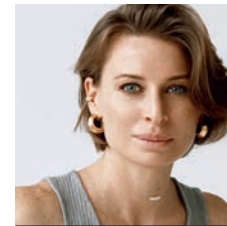


Персональные витамины

СКОЛЬКО раз твердили миру: как и лечение, диету и витамины должен назначать доктор. И все равно мы не можем пройти мимо красочных витрин в аптеке, призывающих нас купить пилюли с омега, магнием, витамином С. На баночках перечислены вдохновляющие результаты: продуктивность, улучшение зрения, ускорение мозговой деятельности, повышение иммунитета. И, конечно, продавец не спросит у вас назначение врача, а зря. «Удивительно, сколько людей знают все до мельчайших деталей о своей машине, начиная от объема ее двигателя и заканчивая количеством лошадиных сил. Но очень немногие помнят элементарные вещи

о своем организме: свою группу крови или идеальный параметр витамина D в анализе», — топ-менеджер и бывший баскетболист немецкой сборной Вадим Федотов рассказывает, почему решил создать персонализированную систему bioniq.





**АНАСТАСИЯ РЯБЦОВА, 37 лет,
ФОТОГРАФ, МАМА ЧЕТЫРЕХ ДЕТЕЙ**

— Я слежу за своим питанием, но не ухожу в крайности и против фанатизма в данной теме. Также ранее я регулярно консультировалась со своим нутрициологом Натальей Шульгой, которую нашла в позапрошлом году, когда готовилась к марафону Comrades в Африке (90 км). Она знает, как можно пробежать марафон без гелей и на естественном питании, как это все усваивается, как меняется пищеварительная система во время таких нагрузок. Она подкорректировала мои запросы. Также в последнее время я консультируюсь с Надеждой Калачевой — она владелица сайта «42 км». Надя окончила Гарвард по направлению нутрициологии, и она тренирует спортсменов любителей. Я знала, что невозможно получить все витамины и микронутриенты из еды, поэтому всегда принимала витамины, которые мне назначал мой тренер, однако столкнулась с тем, что у меня множество баночек, выписанных без анализа крови. Я поняла, что нужно индивидуально подойти к этому вопросу. После травмы летом я убрала все витамины и посмотрела, как буду себя чувствовать. Уже к четверем часам дня я стала превращаться в овощ, так как физические нагрузки вернулись к прежнему объему, и стало понятно, что мне нужны дополнительные ресурсы.

Тогда я и услышала от Дарьи Лисиченко и Юлии Шараповой о bioniq. Выяснилось, что имя одного из основателей, Константина Карузина, я давно уже слышала в сообществе людей, увлекающихся своим здоровьем, и знала о его наработках, которые со временем сформировались в проект, основанный в Лондоне, а позже он появился и в Москве. Так что теперь и я в их системе: сдаю кровь из вены каждые два месяца, отслеживаю результаты и получаю персонализированную формулу витаминов, ферментов и других микроэлементов. Также важно учесть, что спорт — неотъемлемая часть моей жизни. Именно поэтому мои личные anti age лайфхаки — это в первую очередь спорт, которому я уделяю два-три часа в день, но непрофессиональным спортсменам я бы посоветовала заниматься спортом не менее трех раз в неделю (кардио и силовые нагрузки); а также мониторинг организма раз в полгода, который подразумевает под собой анализ крови и полноценный чек-ап организма.

«Я много лет искал ответы на вопросы о своем организме, о том, как контролировать свое здоровье и управлять им. Не найдя ничего достойного на мировом рынке, принял решение самостоятельно создать компанию, занимающуюся превентивными и anti age решениями в области здорового образа жизни. В конце 2017 года я познакомился с ученым и нейрохирургом Константином Карузиным, который более 14 лет проводил клинические исследования фармакологических препаратов и технологий в Швейцарии и России, в том числе для таких компаний, как GlaxoSmith-Kline и Pfizer. На протяжении всех этих лет

Константин разрабатывал концепцию «нации без болезней» — людей, которые не попадают в больницы, которым не грозит диабет, инсульт или инфаркт. Создатели bioniq Вадим и Константин пошли по пути превентивного подхода к здоровью и создали на базе швейцарских исследований и разработок «умную» систему мониторинга и улучшения состояния организма. Один из ключевых продуктов — это bioniq LIFE, система индивидуальных анализов, на основе которых компания подбирает персонализированный витаминно-минеральный комплекс по запатентованной швейцарской технологии.

«ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ПОМНЯТ

элементарные вещи о своем организме:
свою группу крови или идеальный
параметр витамина D»

Вытяжение для снятия стресса

ПОСТОЯННО появляются исследования и технологии, обещающие нам вечную молодость. При этом все больше врачей сходятся во мнении, что подход должен быть комплексным. Уже сегодня многие профильные специалисты лечат своих пациентов с помощью фитнеса или корректировок в питании.

Например, такие методы очень подходят для лечения психосоматических недугов — синдрома раздраженного кишечника или гиперактивного мочевого пузыря, при которых очевидные симптомы возникают на фоне скрытых нервно-психических проблем. Одним из новых направлений является адаптационная медицина. Основывается она на учении о стрессе, а также современных достижениях нейронауки и геронтологии. Основная цель адаптационной медицины — повы-

шение ресурсов организма в условиях информационного и психоэмоционального стресса, с которым мы сталкиваемся каждый день.

Адаптационные возможности у всех разные и зависят от многих врожденных и приобретенных факторов. Многое в личности человека определяет генетика, но возможность противостоять стрессу приобретается с годами благодаря жизненному опыту. Важно понимать, что механизмы регуляции подвластны воле человека и ими можно управлять как при помощи традиционных методов расслабления и обучения, так и при помощи достижений нейронауки и технологий.

«Мы разработали первый комплекс физических упражнений, способный перевернуть ваше представление о собственном теле, — говорит Алексей Котов,

профессиональный спортсмен, велогонщик, автор первой системы персональных тренировок, доступных эксклюзивно в велнес-клубе City Retrit. — Опирались на исследования в области психосоматики, воздействие психики на человеческое тело. Научкой доказано, что мышечное напряжение может быть вызвано рядом психологических и эмоциональных факторов, и в результате возникают проблемы со здоровьем. Постоянное умственное и эмоциональное напряжение усиливает негативный эффект. Эти мышечные зажимы способствуют снижению метаболизма в тканях, что ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата, суставов. Как ни парадоксально, но больные колени лечат не покоем, а вытяжением конечностей. Очень важно понимать, что не любая физическая активность помогает устранить

зажимы. Для решения этих задач и существует «Правило». Выглядит это немного странно: человека растягивают за руки и за ноги на расстоянии 40–60 см над полом, прикрепляют тросами к металлической раме. Далее под контролем тренера он начинает медленно сгибать и разгибать конечности. Происходит полное вытяжение внешних и внутренних мышц, сухожилий и фасций, от снятия зажимов человек ощущает сильный эмоциональный подъем. Аппарат сконструирован согласно канону «золотого сечения» Леонардо да Винчи. Одним из главных преимуществ является целенаправленное, бережное и физиологичное воздействие на организм за счет вытяжения мышечных тканей, связок, сухожилий и фасциальной системы.

Выравнивание позвоночника

Наталья Гречина, сертифицированный тренер йоги критического выравнивания, практикующая в City Retrit, рассказывает: «Основатель этого направления Херт Ван Льюэн применил научно-исследовательский подход к изучению терапевтического воздействия асан на структуру тела человека. Результатом 20-летних исследований стал огромный труд по йоге, название которого совпадает с названием метода: йога критического выравнивания. Я счастлива, что смогла у него учиться». Особенности метода — расслабление двигательных мышц и вовлечение в работу глубоких мышц тела. Для достижения главной цели — мобилизации позвоночника — в йоге критического выравнивания используется разработанное Хертом Ван Льюэном специальное оборудование (пропсы): планка, валик, блок, бэкбендер и хэдстендер.

Упражнения с использованием пропсов не имеют аналогов по мощности воздействия не только на двигательные мышцы спины, но и на костную ткань и структуру позвонков. Воздействие осуществляется в строго определенной последовательности: расслабление, движение, координация, вновь силовая нагрузка. В результате позвоночник становится более подвижным, меняются двигательные привычки и, как следствие, исчезают боли и дискомфорт в спине.

С чего начать

Йога — это не фитнес на тренажерах и не аэробика. За два-три занятия вы не продвинетесь дальше запоминания асан. Мало того, что нужно выполнять движения, которые вы раньше никогда не делали, так еще и параллельно правильно дышать, а это совсем не просто освоить. «Если вы решили ввести в свою жизнь йогу, начните с бикрам», — советует основатель студий Bikram.ru Yoga на Пятницкой в Москве Анатолий Яковлев. — Это 26 асан и 2 дыхательные практики, которые позволяют проработать позвоночник, основные мышцы, суставы, связки, сухожилия, внутренние органы. Эту йогу называют горячей, она проводится в помещении, в котором температура и влажность максимально приближены к тропическим. Во-первых, это помогает легче преодолеть скованность, мышцы и связки хорошо разогреваются и становятся более пластичными. Вы быстрее достигаете продвинутого уровня. Во-вторых, в течение всего занятия вы потеете. Это мощный детокс организма. Бикрам, на мой взгляд, сильнейший anti age метод».



Ольга Панченко, 39 лет,
владелица модного бренда PAOLO REY

— Сегодня все больше anti age методов становятся превентивными. Лучше предупредить болезнь или проблему, чем потом решать их, применяя агрессивные средства. Если вы посещаете хороший косметологический центр или институт эстетики, грамотные специалисты всегда могут определить, в каком направлении вам лучше двигаться и на что обратить внимание. Проведут диагностику и подберут уход.

Здоровый и уважительный подход к своему организму, умение расслабляться, находиться в гармонии с собой и окружающим миром, бережно к себе относиться и внимательно следить за состоянием своего здоровья, своего организма, своей кожи — вот простые правила для каждой женщины, которая хочет выглядеть хорошо.

Я не очень поддерживаю концепцию жесткого эйджизма — когда женщины, которым за 40, всеми силами стремятся выглядеть на 18 лет. Хотим мы того или нет, это выглядит искусственно. Гораздо разумнее заботиться о своем здоровье и чувствовать себя моложе.



Гармонизация организма



ЭТЕРИ КРИХЕЛИ,
РУКОВОДИТЕЛЬ
КЛИНИКИ «КЛАЗКО»

логии это также актуально. Модную сегодня гармонизацию черт лица (комплекс инъекционных, аппаратных и пластических методов) врачи клиник «Клазко» разработали и внедрили еще в 2007 году, сегодня мы идем дальше: запускаем метод гармонизации всего организма. Наша задача — сбалансировать все процессы, которые в нем происходят, для долговременного anti age результата. В работе принимают участие терапевты, неврологи, эндокринологи, гинекологи, урологи, косметологи, трихологи и пластические хирурги. Можно записаться сразу к косметологу, а не к терапевту. У нас очень опытные врачи: по состоянию кожи и в зависимости от задач, которые ставит пациент, они назначают медицинские исследования.

В арсенале косметолога я бы выделила пептидо-терапию, клеточную терапию, терапию собственными фибробластами, плазмотерапию и конечно аппаратную косметологию. Причем собственную плазму человека мы используем и для восстановления волос в кабинете утрихолога. Таким образом, мы пытаемся работать методами, которые восстанавливают собственные ресурсы кожи, используя только родственные ей компоненты. Тогда и результат будет естественным, а главное — долгосрочным. Мы работаем в области красоты и здоровья более 20 лет, за это время накопили богатый опыт, который позволяет нам давать советы. Например, мы не рекомендуем пациентам увлекаться филлерами, даже если они приходят именно за этим. Гиперкоррекция филлерами деформирует черты лица, оно становится отечным, а это не украшает. На первый взгляд может показаться, что результат есть: ни одной морщины на лице. Но филлеры могут мигрировать — из скулы в область глазницы, например. А это может выглядеть как показания к блефаропластике. Зачем вам бесполезная пластическая операция?

Отдельно хотела сказать о вагинальном омоложении. Сегодняшнее поколение не считает эту процедуру слишком интимной. Показаний масса: быстрая потеря веса в юном возрасте, послеродовая реабилитация. Мы привыкли заботиться о груди, бедрах и талии, проходим курс процедур для похудения и подтяжки кожи тела. Без яркой сексуальной жизни женщина не может быть полноценно счастлива, поэтому следует пройти обследование у гинеколога, и, если показания есть, курс интимного омоложения пройти необходимо. С момента образования клиники «Клазко» шагнула далеко вперед. Появились новые разработки, расширились возможности. Ультрасовременные методики и технологии позволяют нам вывести работу на небывало высокий уровень.

ЕСЛИ вы пришли в клинику эстетической медицины, чтобы решить проблему выпадения волос или улучшения цвета лица, а вам не предложили сдать анализы — скорее всего, там не смогут кардинально изменить ситуацию.

«Омоложение организма — это большая работа специалистов, которая требует времени, — рассказывает руководитель клиники «Клазко» Этери Крихели. — Поэтому многие наши постоянные пациенты перед Новым годом приходят на прием к anti age терапевту и составляют подробный план «реставрационных работ» на будущий год. Это настоящие инвестиции в будущее человека и, как все остальные затраты — путешествия, покупка недвижимости и образование детей, должны быть заранее спланированы.

Редко кто в наше время не говорит о комплексном подходе для решения глобальных anti age задач. В деле эстетической космето-



АННА ДЫЧЕВА, 44 ГОДА,
СЕО REED EXHIBITIONS Россия:

— Я воспринимаю anti age как признание своего биологического возраста. Безусловно, если придерживаться холистического подхода к жизни, а значит, правильно питаться, заниматься спортом, принимать витамины, ухаживать за кожей регулярно дома и посещать профессиональные процедуры, можно выглядеть значительно моложе своего фактического возраста. Однако особенно важно для женщин сегодня иметь ментальную свободу от возрастных оков.

Это означает не молодиться, а сохранять остроту ума, принятие нового, не утратить любопытства. Ведь часто именно закоснелость восприятия, такие фразы как «в наше время такого не было», «мы так делали всегда», «я боюсь нового», закрывают человека в возрастные рамки. А для сохранения возможности воспринимать новую информацию и не иметь «усталого взгляда» нужно уметь перезагружать мозг, отдыхать не физически в отпуске или в выходные, а именно не думать о работе, медитировать, отключаться. Безусловно, это процесс, которому надо учиться, и желательно прибегнуть к помощи специалистов. Мне помогает мобильное приложение calm, планирую освоить пранаяму.

МЫ ПЫТАЕМСЯ РАБОТАТЬ МЕТОДАМИ,
которые восстанавливают собственные
ресурсы кожи, используя только
родственные ей компоненты



MARTIN PUDDYTHE IMAGE BANKGETTY IMAGES



ВЛАДИМИР ОРДОВСКИЙ-ТАНАЕВСКИЙ, ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ, ОРТОПЕД, ГНАТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, MASTER OF SCIENCE (DENTAL SCIENCE), АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ СТОМАТОЛОГИИ, ВЛАДЕЛЕЦ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ «ОРДОВСКИЙ И КОЛЛЕГИ»:

— Уже не секрет, что многие грамотные пластические хирурги и косметологи направляют своих пациентов к нам. Мы проводим функциональную диагностику жевательного органа, проверяем, снижена ли высота прикуса у пациента. Поднимая ее, мы влияем на высоту нижней трети лица, за счет чего мы можем значительно разгладить морщины и даже улучшить овал лица, подтянуть его. С возрастом зубы стираются, и появляется птоз: опускается верхняя губа, закрывая зубы при улыбке. Если у женщины во время улыбки нижние зубы видны лучше, чем верхние, это делает ее старше, выдает возраст.

За счет поднятия высоты прикуса и установки керамических виниров на нижние и верхние зубы мы создаем более гармоничную, молодую, яркую улыбку. Виниры выглядят очень естественно и натурально, скрывают эстетические несовершенства зубов: мы можем изменить цвет зубов, их форму, скрыть сколы, скорректировать небольшие дефекты прикуса. Мы всегда учитываем индивидуальные параметры каждого пациента. Например, мы всегда обращаем внимание на цвет белков глаз. С помощью керамических виниров мы делаем улыбку безупречной и индивидуальной.

review

Антивозрастная медицина



REVAL CLINIC

КЛИНИКА превентивной медицины Biogena Clinic занимается анализом и контролем базовых состояний организма, которые определяют качество жизни, к которому стремимся мы все. Врачи клиники помогают пациенту оценить его сон, стресс, питание, физическую активность и эмоции. На основе полученной информации назначаются таргетные лабораторные анализы, которые позволяют уточнить или подтвердить основную причину дисбаланса и определяют дефицит ключевых для организма питательных веществ, витаминов и минералов. Для коррекции состояний используются IV-терапия, австрийские нутрицевтики, гипокситерапия, метод биологической обратной связи и физиотерапия. Подход клиники предполагает постоянный трекинг улучшений, что позволяет видеть эффект от проводимых терапевтических курсов. Врачи клиники состоят в Американском обществе антивозрастной медицины и регулярно повышают квалификацию у европейских партнеров.



REVAL CLINIC



REVAL CLINIC



**Возможны противопоказания, необходима консультация специалиста*

Anti age стратегия в Hadassah Medical

Check-up или своевременное выявление рисков: осознанный подход к обследованию



ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА ЖЕЛНИНОВА, ЗАМЕСТИТЕЛЬ УПРАВЛЯЮЩЕГО ФИЛИАЛОМ, МЕДИЦИНСКИЙ ДИРЕКТОР КЛИНИКИ HADASSAH MEDICAL

СИНДРОМ хронической усталости, бессонница, отсутствие аппетита или переедание, головная боль, плохое настроение и «неощущаемые» выходные — красные флажки для прохождения чек-апа, которые обесценены современными жителями Москвы.

Каждый из перечисленных симптомов мы списываем на усталость и плотный график, «все так живут, значит, и мы справимся» — верный путь к полному выгоранию, которое несет за собой ряд заболеваний и значительно ухудшает качество жизни.

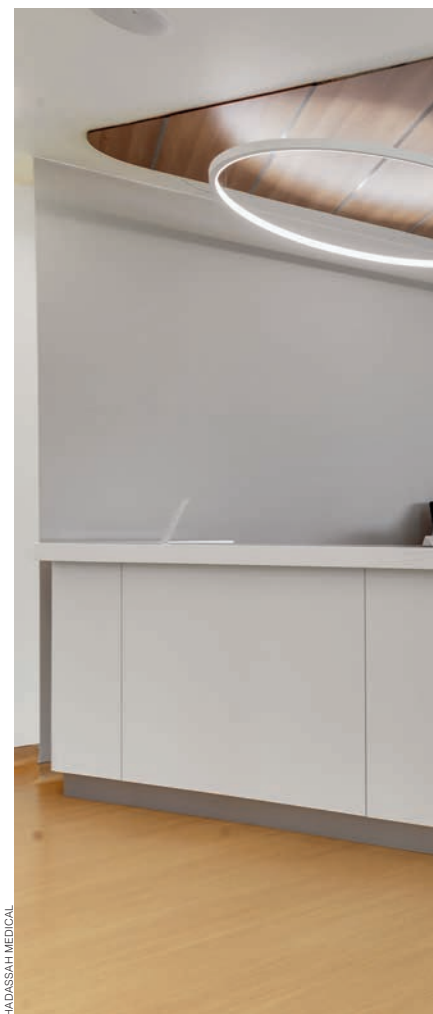
В клинике Hadassah Medical в инновационном центре «Сколково» восполнить пробелы здорового образа жизни, диагностировать и восстановить естественные ресурсы организма не представляет труда и весомых затрат, так как check-up осуществляется за минимальное фиксированное время — да, именно это является решающим фактором в нашей жизни сегодня. Возникают сомнения о том, что качественное обследование невозможно

пройти за короткий период времени? Зря.

В Hadassah Medical все check-up программы разработаны по зарубежным протоколам и согласованы с головным израильским госпиталем Hadassah Medical, который является одним из наиболее авторитетных медицинских центров в Израиле и известен во всем мире благодаря новаторскому подходу в лечении, а также большому количеству открытий и проводимых медицинских исследований.

В первую очередь check-up необходим для скрининга рисков. Он не ставит своей целью найти новую болезнь, как многие думают. Идеальный вариант check-up диагностики — это поиск факторов риска, которые возможно нивелировать изменением образа жизни, исключением определенных триггеров или скорректировать с помощью медикаментозной терапии.

Ошибочно считать, что check-up — это изобретение маркетологов. К примеру, первый скрининг человека делается сразу после рождения.



«РОЖДЕНИЕ — ЭТО НЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ, тогда почему мы должны быть обречены на смерть?»

Об инновационном anti age check-up и его будущем рассказывает Татьяна Анатольевна Желнинова, заместитель управляющего филиалом, медицинский директор клиники Hadassah Medical.

— На какое место вы ставите check-up в современной медицине?

— Ни для кого не секрет, и мне очень приятно это как врачу, что в мире, и в нашей стране в том числе, появился тренд на здоровье. Если раньше в фокусе были болезнь, больной человек и лечение болезни, то сейчас это тренд на здоровый образ жизни, поддержания здоровья, и, как следствие, врачи развернулись в сторону профилактической медицины. Еще в СССР эта система заявила о себе в виде диспансеризации, просто check-up — «проверь себя», новое английское слово для нас. С учетом

того что люди стали относиться к себе более ответственно, check-up в моей жизни как врача и в нашей клинике занимает одно из ведущих мест.

— Check-up — это метод anti age?

— Бесспорно, есть профильные check-up, но я предпочитаю заменять слово «anti age» на «превентивная регенеративная антивозрастная медицина» или же «стратегия проектируемого пренебрежения старением». Это название очень популярного проекта SENS из Кембриджского университета.

Сейчас биологический и реальный возраст человека могут расходиться. Это связано с качеством жизни человека, в том числе его психологического состояния, то есть в применении check-up мы, практикуя такой комплексный подход к здоровью, продлеваем активный каче-



ственный период жизни человека. Мне нравится фраза: «Рождение — это не преступление, тогда почему мы должны быть обречены на смерть?», и в настоящее время в медицине есть очень много инструментов как в диагностике, так и в лечении. Anti age — это больше подход к лечению, так как после проведения скрининга вырабатывается индивидуальная программа прицельно для каждого пациента: для кого-то это будет велнес, а для кого-то — более серьезный подход. К примеру, мы сейчас прорабатываем с коллегами лечение методом ортомолекулярной медицины, который основан на введении мегадоз необходимых витаминов, для внедрения в антивозрастную терапию Hadassah Medical в ближайшее время.

Программа anti age check-up является самой объемной в Hadassah Medical, причем большую часть скрининга занимает именно работа в лаборатории, потому что здесь важно не инструментальное обследование, а именно состояние мета-

болизма, витаминного статуса, воспалительного, липидного профиля.

Мы тщательно прорабатываем anti age check-up, получаем стороннее мнение наших иностранных коллег, чтобы обследование было действительно эффективным и позволило предупредить риски и старение. Уже после новогодних праздников она будет доступна для наших пациентов.

— Как вы видите развитие anti age медицины в ближайшее время и делаете ли вы на нее упор?

— Я за здоровый «долгий» образ жизни, за профилактику. Мы посвятили очень много времени разработке anti age check-up, так как инновационный центр «Сколково» — это некий локомотив в стране, который отвечает за внедрение новых технологий. За последние десять лет в «Сколково» выросло интеллектуальное общество: научное, студенческое, предпринимательское, которое занимает активную позицию в жизни, занимается спортом и уделяет внимание не только внешним факторам, но и

тому, что стоит за этим, — крепкое здоровье и его хорошее состояние.

Бесспорно, сейчас биологический возраст совершенно не совпадает с фактическим. С учетом влияния экологии мы обязаны заниматься anti age медициной, она имеет огромные перспективы. Что влияет на продолжительность и качество жизни? Экология, генетика, образ жизни. Направление anti age получило такое развитие только потому, что последние годы, сначала в закрытых лабораториях, теперь же более доступно, велись разработки инновационных препаратов и технологий с использованием стволовых клеток, молекулярной медицины, биологической и генетической терапии.

— Какие инновационные технологии Hadassah Medical позволяют проводить check-up качественно и за минимальное количество времени?

— В нашей клинике внедряются не только инновационные разработки резидентов «Сколково», но и лучшие практики

израильской медицины. Так, внутри клиники выстроена специальная маршрутизация пациента. Во-первых, любую медицинскую историю делают не стены и не оборудование, а врачи и специалисты. Медицинская технология оказания помощи выстроена по всем медицинским стандартам, оборудование, на котором проводятся исследования, начиная с лаборатории, в которой очень важен контроль качества, и заканчивая высокотехнологичными исследованиями, такими как МРТ, КТ, — в Hadassah Medical это оборудование высочайшего класса, поэтому мы можем гарантировать качественное обследование. Также мы являемся филиалом израильского госпиталя и имеем возможность напрямую получить экспертное мнение коллег из Израиля или же собрать консилиум, чтобы выбрать наиболее результативную тактику диагностики и лечения для пациента, что делает Hadassah Medical Moscow, по сути, центром израильской медицины и инноваций.

Хорошее место

Лучшие направления для отдыха с пользой

Лилия Беляева |



ли: магния, калия, хрома и микроэлементы вазотонического действия. Процедуры дополнены гидротерапией в бассейне Кнейпа, где температура воды варьируется от 18°C до 40°C. Для желающих сбросить вес имеет диетическое меню, направленное на улучшение обмена веществ и гармоничное похуде-

ние, исключающее повторный набор лишних килограммов. Блюда по программе питания готовят в ресторане L'Olivo (две звезды «Мишлен»).

Озеро Хевиз

Крупнейшее в Европе биологически активное природное термальное озеро обладает ценными для бальнеотерапии свойствами и превосходит другие водоемы мира по этим качествам. Температура озерной воды держится между 32°C и 34°C. Смесь растворенных и газообразных веществ, кальция, магния, серы, гидрокарбоната и углекислого газа, делает воду особенно полезной для человеческого организма. Благодаря своим физическим свойствам она способствует улучшению кровотока и циркуляции лимфы. За тысячелетия на дне озера об-

разовался семиметровый слой торфяного ила. Его используют для обертываний или компрессов. Таким образом достигается эффект местной теплотерапии для снятия отечности суставов и мышечного напряжения, а также для насыщения хрящевой и соединительной тканей питательными веществами. Экспериментальное применение грязи Хевиза в косметологии тоже дало положительные результаты: она стимулирует клеточный метаболизм и выработку коллагена. Совсем скоро эта лечебная грязь будет доступна москвичам.

Алтай

Это место для перезагрузки нервной системы, информационного и социального детокса. Басаргино, уютная деревушка между двух гор, — уникальный поселок для отдыха премиального уровня. Он расположен на высоте 650 м над уровнем моря. В этих местах растет более 600 видов трав-эндемиков. Все, что вам предложат на завтрак, обед или ужин, здесь же и выращено. Пантовые ванны, русская баня, духовные практики, аюрведа, охота, рыбалка, сплавы по рекам — вот неполный список того, что вас ждет. Ближайший населенный пункт — село Горноалтайское — находится в 20 км от деревни, го-

род Горноалтайск — в 80 км. В Басаргино на каждое животное в хозяйстве приходится 2 га земли, так что же говорить о людях? Если вы готовы к отшельничеству с комфортом, то вам сюда.

Швейцария

Отель Grand Resort Bad Ragaz — жемчужина швейцарских спа-отелей. Здесь отдыхают так называемые старые деньги, золотая молодежь и мировая политическая элита. Сюда приезжают раз в год, и эти выезды — семейная или дружеская традиция. В чем уникальность этого места? Каждую минуту из подземного источника на поверхность выходит 8 тыс. л минеральной воды: в 1 л содержится 420 мг кальция, магния, сульфатов. В спа-комплексе Тамина воду нагревают до разных температур и предлагают посетителям окунуться в разные бассейны. Бонусы помимо чистейшего воздуха и чудесных видов на горные вершины — бани, салон красоты с популярными бьюти-брендами, физиотерапия, лечебные ванны, массаж, эрготерапия, кинезитерапия, ингаляции, китайская медицина, MRI, лечебная гимнастика, упражнения для разработки мышц, связок, суставов после травм и операций, а также комплексные программы похудения и красоты.

L'ELIXIR DES GLACIERS



By VALMONT

ESSENCE OF BEES

Совершенство медовой эссенции

Потому что красота создана природой... L'Elisir des Glacier совершает технологический прорыв, объединив лучшие продукты пчеловодства в одном эксклюзивном комплексе. В роскошной гамме Essence of Bees, состоящей из трех идеальных средств: Лифтинг сыворотки для глаз, Питательной маски и Питательного масла, сочетается невероятная эффективность меда, пчелиного маточного молочка и прополиса. Поверните время вспять!

Discover the beauty secret found in beehives

Because beauty is born in nature, L'Elisir des Glacier has accomplished the technical feat of combining the best of the beehive in a unique complex. Essence of Bees offers the regenerative power of royal jelly, the purifying force of propolis and the moisturizing efficiency of honey. With its highly sensory texture and divine application, Essence of Bees is unequalled in holding back the signs of time.

冰凝御蜜系列

探索瑞士天然蜂巢的奧秘

美麗由自然而生，L'Elisir des Glacier冰凝系列完美演繹人類的科技與蜂蜜精粹二合為一成為獨有的高效複合物。冰凝御蜜系列為肌膚注入蜂皇漿的細胞再生力量、蜂膠的抗炎功效及蜂蜜的補濕效能。冰凝御蜜系列憑藉輕柔透薄的質感及每天對肌膚的呵護，輕易使肌齡逆轉。

LE LIFT

LIFT YOUR BEAUTY*

НОВАЯ СЫВОРОТКА LE LIFT НА 93% СОСТОИТ ИЗ КОМПОНЕНТОВ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ И СОЕДИНЯЕТ В СЕБЕ КВИНТЭССЕНЦИЮ НАТУРАЛЬНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ. ЕЕ СИЛА В СИНЕРГИИ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ, ОБЛАДАЮЩИХ БЕСПРЕЦЕДЕНТНЫМИ СВОЙСТВАМИ. РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЭКСТРАКТ ЛЮЦЕРНЫ, ЭФФЕКТИВНЫЙ, КАК РЕТИНОЛ**, НО МЯГКО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОЖУ, РАЗГЛАЖИВАЕТ, УКРЕПЛЯЕТ И ПОВЫШАЕТ УПРУГОСТЬ. КОМПЛЕКС ЧЕРНОЙ ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ РФА*** ОКАЗЫВАЕТ АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ, РАВНОЕ ПО ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЮ ВИТАМИНА С****. КОЖА ЗАЩИЩЕНА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ АГРЕССИВНЫХ ФАКТОРОВ. С НОВОЙ СЫВОРОТКОЙ LE LIFT КРАСОТА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО.

*КРАСОТА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО. **СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ И ДЕЛЕНИЯ КЕРАТИНОЦИТОВ, А ТАКЖЕ СИНТЕЗА КОЛЛАГЕНА I ТИПА - ТЕСТЫ IN VITRO. СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ТОЛЩИНЫ ЭПИДЕРМИСА - ТЕСТЫ НА РЕКОНСТРУИРОВАННОЙ КОЖЕ. СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТА ПРОТИВ МОРЩИН И РАЗГЛАЖИВАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ - ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА С УЧАСТИЕМ 21 ЖЕНЩИНЫ ЧЕРЕЗ 1 МЕСЯЦ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ***РФА: ПОЛИФРАКЦИОНИРОВАНИЕ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ОСОБЫЙ СПОСОБ ЭКСТРАКЦИИ, ИЗОБРЕТЕННЫЙ CHANEL ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СВЕРХЧИСТЫХ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ. ****ТЕСТЫ IN VITRO.

CHANEL

CHANEL.COM

