

The background is an abstract painting composed of thick, expressive brushstrokes. The color palette is dominated by shades of purple and lavender, with vibrant yellow and green accents. The strokes vary in direction and intensity, creating a sense of movement and depth. The overall effect is a rich, textured composition that serves as a backdrop for the text.

# FORMULA O.V.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ №4

FORMULA O.V. – ЭТО ЖУРНАЛ  
ГРУППЫ КОМПАНИЙ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ.  
В СФЕРЕ НАШИХ ИНТЕРЕСОВ ЗДОРОВЬЕ  
И КРАСОТА, МУЗЫКА, ТЕАТР, ПСИХОЛОГИЯ,  
СВЕТСКАЯ ЖИЗНЬ И ПУТЕШЕСТВИЯ.  
ЕСЛИ ЭТИ ТЕМЫ ВАМ БЛИЗКИ,  
ТО НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ВАС УДИВИТЬ. ОБЕЩАЕМ  
НЕБАНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИВЫЧНЫЕ  
ВЕЩИ И КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО АКТУАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ.



12



19



58



60

**ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА**

- 4 **ПРИДУМЫВАТЬ НОВОЕ. ВЕРИТЬ В СЕБЯ. НЕ БОЯТЬСЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.**  
Где брать энергию и как справляться с неудачами

**ВЫБОР О.В.**

- 12 **ОМОЛОЖЕНИЕ ШЕИ ЗА 30 МИНУТ!**  
14 **ДЕЛИКАТНЫЙ ELLISYS PLUS**  
Возможности игольчатого RF-лифтинга

**НА ПРИЕМЕ**

- 16 **НИТИ ПРОТИВ ГРАВИТАЦИИ**

**КИНОСЕАНС**

- 19 **ВЕЧНО МОЛОДЫЕ, УМНЫЕ И КРАСИВЫЕ**  
Откровенный разговор про внешность, возраст и любовь... к себе

**КРАСОТА И ЗАКОН**

- 24 **ВОРОВСТВО — ПРИЗНАК СОВЕРШЕНСТВА?**  
Центр Оксаны Волковой выиграл судебное дело

**АКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- 26 **CLEARLIGHT IPL: ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ ФИЛЬТРЫ**

**БОЛЬШАЯ ТЕМА**

- 28 **УГРИ И РУБЦЫ ПОСТАКНЕ? МЫ ЗНАЕМ, КАК ПОМОЧЬ!**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

- 30 **КОГДА КРАСНЫЙ ЦВЕТ — НЕ К ЛИЦУ**  
Как лечить купероз и розацеа

**ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ**

- 33 **5 ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ КОСМЕТОЛОГИ ВАМ НЕ СКАЖУТ ПРАВДУ**

**МУЖСКОЙ КЛУБ**

- 36 **ЧЕГО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ?**

**БАТТЛ**

- 40 **ХИРУРГИЯ VS КОСМЕТОЛОГИЯ**

**ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ**

- 46 **КАК ПОХУДЕТЬ, НАСЛАЖДАЯСЬ ЖИЗНЬЮ?**  
51 **ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ**

**XXI ВЕК**

- 54 **ВИРТУОЗНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ X-WAVE**

**НОВИНКИ**

- 58 **СДЕЛАНО В РОССИИ**  
Представляем аппарат и препараты отечественного производства

**НАША МАРКА**

- 60 **ФОРМУЛА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ**  
Новые возможности косметических средств Formula O.V.

**ТРАДИЦИИ**

- 64 **МУЗЫКАЛЬНЫЕ СЕЗОНЫ НА РЫЛЕЕВА**

**ГОСТЬ О.В.**

- 72 **ТАТЬЯНА КОЛГАНОВА: «ПРИШЛОСЬ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АКТЕРСКОЙ РЕВНОСТИ»**

**КЛУБ ДРУЗЕЙ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ**

- 76 **БРАВО, МАЭСТРО!**  
Празднуем юбилей творческой деятельности концертмейстера Анатолия Кузнецова

**НАШИ ПАРТНЕРЫ**

- 82 **ОТЕЛИ ПЕТЕРБУРГА ДЛЯ... ПЕТЕРБУРЖЦЕВ**

**О.В. РЕКОМЕНДУЕТ**

- 87 **ДЕЛО ВКУСА**  
Рестораны и бары Петербурга — выбор Оксаны Волковой

**ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

- 101 **МЕСТА СИЛЫ**  
Куда отправиться в путешествие, что увидеть и что попробовать?  
116 **ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА**

72



76



87



117



# Придумывать новое. Верить в себя. НЕ БОЯТЬСЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УСПЕШЕН И СЧАСТЛИВ, ЕСЛИ В ЕГО ЖИЗНИ ЕСТЬ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, ИНТЕРЕСНЫЙ БИЗНЕС, ЯРКИЕ УВЛЕЧЕНИЯ И ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО НОВЫХ ПРОЕКТОВ, ТО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ УЗНАТЬ: КАК ЭТО ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ? ОТКУДА БЕРУТСЯ СИЛЫ И ВРЕМЯ? КАК УДАЕТСЯ ПОБЕДИТЬ СТРАХ НЕУДАЧИ?

**Оксане Волковой, создателю Центра медицинской косметологии, мы задали вопросы, которые многие задают себе сами или ищут ответы на приеме у психолога и коуча. Ну а мы предлагаем поразмышлять вместе с нами. Можно сверять взгляды, искать точки соприкосновения, а если захотите — приходите поговорить, поспорить и поделиться своими лайфхаками! Наш Центр, давно ставший Клубом, всегда вам рад!**

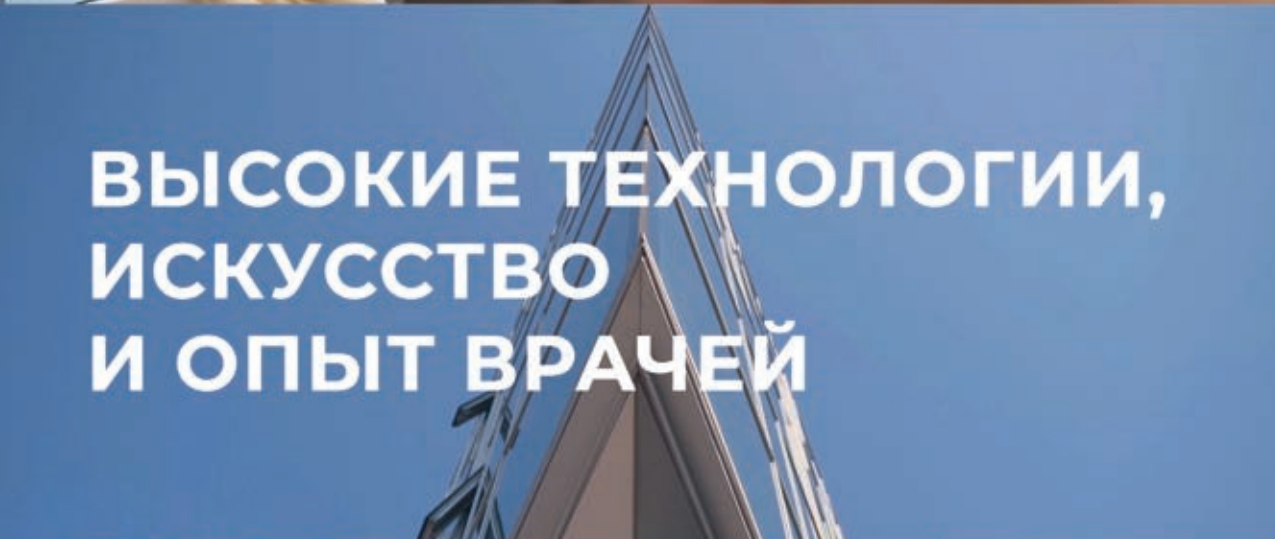
**— Оксана Владимировна, признавайтесь: где черпаете энергию?**

— В театре. Для меня музыка — это батарейка, которая заряжает меня энергией. Хотя практически весь рабочий день я на ногах, для меня, как для бывшей спортсменки, такие физические нагрузки невелики. Вообще люди, которые когда-то серьезно занимались спор-

том, более работоспособны. А вот психоэмоциональную усталость снимает театр.

Да, конечно, можно и дома включить оперу или симфонию, но театр — это живая энергия артистов и музыкантов. Кстати, знаете, чем отличается хороший актер от гениального? У хорошего актера есть техника, он все делает безупречно, но великий актер заставляет тебя рыдать, покрываться мурашками, это человек, который щедро отдает тебе свою энергию.

А иногда спектакль — время для медитации и расслабления. Когда ты буквально врываешься в театральный зал после напряженного дня, сложных процедур, трудных переговоров, автомобильных пробок, наконец, и тебя обволакивает музыка, конечно, приходит расслабление. Между прочим, нередко даже настоящие ценители засыпают на концерте — не от скуки, а именно из-за этого волшебного воздействия.





У МЕНЯ НЕТ КУМИРОВ, НО ЕСЛИ МНЕ НРАВИТСЯ, КАК ЧЕЛОВЕК ЧТО-ТО ДЕЛАЕТ, Я ОБЯЗАТЕЛЬНО АНАЛИЗИРУЮ СЕКРЕТЫ ЕГО УСПЕХА И ДАЖЕ ЧТО-ТО ПЕРЕНИМАЮ. ВЕДЬ РАБОТА НАД СОБОЙ НИКОГДА НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ.

**— А у вас случаются инсайты во время спектакля или концерта?**

— Да! Особенно на операх Вагнера. Во-первых, они длинные, есть время подумать. А во-вторых, ты знаешь содержание, но каждый раз тебе открывается новый пласт в либретто, и в какой-то момент ты находишь ответы на свои вопросы — о жизни, о бизнесе.

Еще два медитативных процесса в моей жизни — рыбалка и... компьютерная игра в «косынку». Когда ты ловишь рыбу, у тебя есть право никуда не бежать. Ты занят делом, но у тебя есть уважительная причина просто стоять и смотреть на поплавок. А «косынка» ставит на «стоп» суетливость и упорядочивает поток мыслей. Иногда достаточно помолчать, чтобы восстановиться, и эти занятия дают такую паузу.

Мне близкие говорят: ты все время куда-то несешься. Да, мне надо нестись. Но поэтому для меня так ценно, когда меня «останавливают» какие-то занятия: театр, «косынка», рыбалка.

Может, когда очень устала, надо бы поспать, но мне жалко времени на сон!

**— Но согласитесь, «остановки» не всегда избавляют от навязчивых мыслей. Никто из нас не застрахован от неприятностей, от проблем, иногда чье-то грубое слово может разрушить весь твой день! Как переключаться на конструктив и не изводить себя негативом?**

— Прийти на работу и поработать. Я — живой человек, я тоже нервничаю и переживаю, но стоит мне выйти на мою рабочую сцену,

как все меняется! Когда я на приеме, я обязана быть сильным, смелым и уверенным профессионалом. Да, это не всегда легко, люди бывают разные, процедуры — очень сложные, однако ты стоишь, улыбаешься и делаешь свое дело. Психологи не зря советуют: начните улыбаться, и ваше настроение изменится.

Ну и я, правда, очень люблю свою работу. Да, признаюсь, творить красоту мне нравится гораздо больше, чем управлять бизнес-процессами, но и без них было бы скучно. Мне необходимо что-то придумывать и создавать. Ведь почему я такой ураган? Потому что идей много, проектов, и нужно спешить, чтобы все успеть.

**— Может быть, именно такое разнообразие и есть лучший рецепт от профессионального выгорания? Кстати, те же психологи рекомендуют еще один способ — менять работу каждые семь лет.**

— Правда? Какая интересная чушь. Я думаю, любой профессионал, увлеченный своим делом, может и в рамках своей работы постоянно расти, меняться, пробовать новое. Для этого совсем не обязательно отказываться от предыдущего опыта, рушить мосты и все начинать с нуля.

Профессия врача-косметолога в этом отношении очень показательна, достаточно сравнить функционал и возможности 30 лет назад и сегодня, когда врачи выполняют процедуры хирургического уровня. А есть еще преподавание, создание косметических средств, творческие проекты, организация концертов... Так что мой лайфхак от выгорания — придумывать новое, верить в свои силы и не бояться экспериментов.

**— Оксана Владимировна, неужели никогда не хотелось остановиться и уже начать почивать на лаврах? У вас ведь есть профессиональное признание, успешный Центр, финансовое благополучие. Что вас мотивирует постоянно придумывать**



**и воплощать в жизнь новое? Любопытство? Амбиции? Желание кому-то доказать, что вы можете?**

— Ого, как много версий! Что ж, давайте разберемся.

Конечно, мне интересно все, что я делаю, можно даже сказать, что, в конечном счете, я все делаю для себя: создала Центр, где мне самой уютно, внедряю новые методики, которыми сама пользуюсь, организовываю концерты, чтобы наслаждаться прекрасной музыкой. В общем, самый настоящий эгоизм! Зато я люблю всем этим делиться: выбираю для себя хорошее и с радостью делюсь с людьми.

Но и амбиции, безусловно, есть. Если честно, я часто думаю: как жалко, что мои

родители не видят всего, что я создала, чего добилась. Может быть, причина — в какой-то недохваленности в детстве?

Что же касается успешности, то здесь все очень условно, ведь я прекрасно понимаю: откажись я от медицинских принципов, и мы бы зарабатывали в разы больше. Но для меня успех — это прежде всего возможность чувствовать себя в своем бизнесе комфортно, не предавая свои ценности. Так что денег могло бы быть больше. Но я осознанно шла на это: пусть будет меньше прибыль, но зато больше удовольствия и удовлетворенности.

**— Ну а если что-то не получается, что вы себе говорите?**

— О, я много с собой разговариваю. Мне кажется, это обычное состояние думающих людей. Если же серьезно, то я знаю, что все получится, стоит только захотеть. И даже когда возникает пробуксовка, то это не повод опускать руки: да, тебе попала полоса с препятствиями, но дверь к твоим целям все равно открыта.

Самое необратимое в жизни — это смерть. Все остальное — ерунда: пока все живы, все решается. Конечно, в острый момент я могу бегать и мысленно кричать «А-а-а-а!», но максимум через пару часов успокоюсь и начну искать выход. У нас тут недавно взломали сервер, прислали письмо с требованием «выкупа», я прочитала и... пошла на балет. Вначале было немного сложно сосредоточиться, но минут через десять втянулась. А через час уже была в здравом рассудке: вариант 1 — действуем так, если не получается, то вот вариант 2 и даже вариант 3.

**— Поэтому с вами рядом очень спокойно. Ту же пандемию вы многим помогли пережить без лишней паники: люди, глядя на вашу уверенность и здоровый оптимизм, тоже переставали нервничать.**



— Если честно, то в мелочах я иногда позволяю себе быть эмоциональной, но это больше девичье, а этом есть даже доля кокетства. А вот когда возникает действительно серьезная проблема, то уже забываешь про гендер, неважно, женщина ты или мужчина, ты — капитан. И вся команда смотрит на тебя и ждет твоих распоряжений.

**— А капитан может ошибаться?**

— Может. Но я всегда признаю свои ошибки и умею извиняться.

**— Оксана Владимировна, вы уже больше 30 лет в профессии и заслужили признание не только благодарных пациентов, но и своих коллег-конкурентов, руководителей других косметологических клиник. А вы сверяете свои успехи с чужими достижениями? Или предпочитаете сравнивать себя сегодняшнюю с собой вчерашней?**

**Я ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК, ТОЖЕ НЕРВНИЧАЮ И ПЕРЕЖИВАЮ, НО СТОИТ МНЕ ВЫЙТИ НА МОЮ РАБОЧУЮ СЦЕНУ, КАК ВСЕ МЕНЯЕТСЯ! НА ПРИЕМЕ Я ОБЯЗАНА БЫТЬ СИЛЬНЫМ, СМЕЛЫМ И УВЕРЕННЫМ ПРОФЕССИОНАЛОМ.**

— С собой — да, обязательно. Но и чужой успех интересен. Более того, я с удовольствием наблюдаю за успешными друзьями и знакомыми. Например, меня восхищает Ирина Туисонина, которая не просто придумала ресторанный премию Where to eat, а сделала проект в масштабах всей страны, и сегодня это значимое событие и престижная награда в индустрии. Мне очень интересен опыт Арслана Бердиева, создателя двух замечательных заведений — Birch и Osteria



Betulla. Как при такой популярности ресторанов он умудряется сохранить безупречный уровень сервиса? Я ведь понимаю, каких усилий это требует. Меня вдохновляет Дмитрий Месхиев, художественный руководитель Псковского академического театра драмы, сумевший так организовать творческий процесс, что ты готов ехать из другого города, лишь бы попасть на эти спектакли.

Я радуюсь достижениям друзей и все время думаю: как они это делают? Спрашиваю их, обсуждаю с ними. Мне интересен, важен и полезен их опыт. Знаете, я когда-то, еще в 90-е годы, читала историю Элизабет Арден, которая создала настоящую косметическую империю, и думала: как же круто достичь такого успеха — конечно, нереально, но как же потрясающе! А сейчас понимаю, что все достижимо, потому что знаю, как это воплотить в жизнь. Надо, конечно, потрудиться, но ничего невозможного не вижу.

Так что у меня нет кумиров, однако, если мне нравится, как человек что-то делает, я обязательно анализирую секреты его успеха и даже что-то перенимаю. Ведь работа над собой никогда не заканчивается. В детстве я очень неуверенно и некомфортно чувствовала себя даже среди знакомых, а заговорить с чужими людьми для меня было просто мучительно. Обычный поход в магазин превращался в испытание: это сейчас можно молча сложить в тележку все, что тебе нужно, а раньше приходилось просить продавщицу налить молока или отрезать кусок сыра.

Но я хотела стать врачом и понимала, что нужно научиться общаться и не бояться этого. Тогда моим спасением стала... игра, потому что играть роль не так страшно. В школе я играла роль ученицы, в вузе — роль студентки, когда открыла Центр, то сначала играла роль руководителя. А чтобы победить страх публичных выступлений, специально выступала на конференциях, пошла преподавать.

А сегодня я учусь... у своих детей. Варя — студентка факультета дизайна Высшей школы экономики, она — мой главный консультант по визуальным трендам, ведь у нового поколения свой взгляд на то, как должны выглядеть сайты, социальные сети, логотипы. А Вася, самый младший, лучше всех в семье играет в монополию. Он совершает нелогичные с точки зрения бизнесмена или экономиста поступки и побеждает. Наблюдала, пытаюсь научиться такому подходу.

**— А как повышаете профессиональную квалификацию?**

— Преподавательская работа заставляет очень много читать и анализировать, углубляться в базовые дисциплины: биологию, биохимию, физиологию, анатомию. Приходится и за новинками следить очень внимательно, чтобы понимать, что нужно и важно приобрести для Центра, да и пациенты все время спрашивают, есть ли у нас те или иные препараты или технологии. Много обсуждаем в семье — у нас ведь большая медицинская династия. Тетя, Ирина Григорьевна Горбунова, руководит в Москве косметологической клиникой, муж возглавляет отделение восстановительной медицины в нашем Центре, брат — врач-косметолог, двоюродный брат — пластический хирург. Так что семейные разговоры нередко перетекают в профессиональные дискуссии.

Раньше смотрела, что и как делают мои коллеги, ездила на мастер-классы к гуру в косметологии, а теперь опыт и знания позволяют анализировать и находить решения для разных задач. Кстати, порой это настоящие интеллектуальные головоломки, например, как, делая контурную пластику, распределить один миллиграмм препарата таким образом, чтобы получить гармоничный и красивый результат.

**— Оксана Владимировна, что из ваших планов пока не реализовано? Чем будете удивлять в ближайшем будущем?**

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ. ДАЖЕ КОГДА ВОЗНИКАЕТ ПРОБЛЕМА, ЭТО НЕ ПОВОД ОПУСКАТЬ РУКИ: ДА, ТЕБЕ ПОПАЛАСЬ ПОЛОСА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ, НО ДВЕРЬ К ТВОИМ ЦЕЛЯМ ВСЕ РАВНО ОТКРЫТА.

— К сожалению, ковид прервал все планы с деятельностью благотворительного фонда и организацией фестиваля «Влюбиться в оперу». Собираюсь к этому вернуться, но идею фестиваля предстоит полностью переформатировать.

Еще один проект — это Школа медицинской косметологии «Формула Оксаны Волковой». Понимаю, насколько необходима такая школа для врачей-косметологов не только Петербурга, но и регионов, понимаю, какой она должна быть. Признаюсь, меня немного напрягает объем бюрократической работы, которая потребуется для открытия Школы, но надеюсь, мы с помощниками справимся.

Вообще, моя мечта — выстроить бизнес-процессы так, чтобы уйти от рутины. Тогда можно будет подумать об открытии маленьких центров под моим контролем, о франшизе, консалтинге.

А у друзей на меня другие планы. Когда я рассказываю, что в этом году в Абхазию мы ездили компанией в 20 человек (это и моя семья, и друзья, и клиенты Центра), мне говорят: вам пора уже делать проект «Отпуск с Оксаной Волковой». Мне нравится идея еще больше расширить традиции нашего Клуба: концерты в Центре на Рылеева, походы в театры, путешествия, но это, конечно, не бизнес-идея. Это просто радость и удовольствие быть в кругу близких тебе по духу людей.

**— Если бы в сутках был еще один час...**

— Мне кажется, я бы его не заметила. ✨





## Омоложение шеи ЗА 30 МИНУТ!

НАША КОЛЛЕКЦИЯ АППАРАТОВ С ТЕХНОЛОГИЕЙ HIFU ПОПОЛНИЛАСЬ: ТЕПЕРЬ В РАСПОРЯЖЕНИИ ВРАЧЕЙ И К УСЛУГАМ ПАЦИЕНТОВ ЦЕНТРА – РАЗРАБОТКА ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ MICROSON PT HIFU С ТЕХНОЛОГИЕЙ COLDTOUCH. СОЗДАННЫЙ С УЧЕТОМ ВСЕХ ДОСТИЖЕНИЙ ПРЕДЫДУЩИХ АППАРАТОВ, ОН ОБЛАДАЕТ ТАКЖЕ СОВЕРШЕННО НОВЫМИ, УНИКАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

Высокоинтенсивный сфокусированный ультразвук — технология, давно доказавшая безупречную эффективность. Именно поэтому в нашем Центре активно используются **Ultraformer, Utims, Ulfit**, созданные на основе **HIFU**. Благодаря такому большому выбору наши врачи предлагают каждому пациенту тот аппарат, который идеально решает именно его задачу с учетом даже таких нюансов, как чувствительность, чтобы процедура была не только максимально эффективной, но и комфортной.

Что нас привлекло в аппарате **MICROSON PT HIFU**? Уникальная насадка 1,5 сантиметра, которая значительно улучшает качество кожи и сокращает кожный лоскут. Благодаря этой насадке MICROSON стал оптимальным решением для омоложения шеи! И это очень ценное преимущество: даже в современной косметологии не так много инструментов для омоложения шеи, не случайно в антивозрастной терапии шею признают одной из самых проблемных зон.

Тем важнее и востребованнее оказываются возможности новой технологии! И наши

НАШИ ВРАЧИ УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТ MICROSON В АВТОРСКИХ ANTI-AGE ПРОГРАММАХ. ТРИ СЕАНСА С ИНТЕРВАЛОМ В МЕСЯЦ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ИДЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

врачи достигают впечатляющих результатов, используя MICROSON в anti-age программах. Для убедительного эффекта достаточно одного сеанса, но наши врачи разработали методику с повторами: 3 сеанса с интервалом в месяц обеспечивают по-настоящему идеальный результат.

Еще одно безусловное достоинство новой разработки — очень удобный картридж для зоны глаз. «Гусиные лапки», молярные мешки — проблемы, которые волнуют в том числе и молодых пациентов, а значит, MICROSON, способный не только обеспечить SMAS-лифтинг, но и значительно улучшить качество кожи, становится актуален независимо от возраста. Более того, если раньше HIFU технологии в основном решали проблемы при деформационном типе старения, то современная разработка помогает и при мелкоморщинистом типе.

Наконец, в MICROSON можно регулировать мощность и при необходимости сократить длину линий. И этот «новый уровень персонализации процедур», как говорят разработчики, полностью соответствует нашим принципам: индивидуальный подход к каждому пациенту. Кстати, это еще одна причина, почему нам важно иметь несколько аппаратов HIFU: мы хотим, чтобы вы могли сделать процедуру в том Центре, который вам удобнее посещать. Передовые технологии должны быть в шаговой доступности! ✨



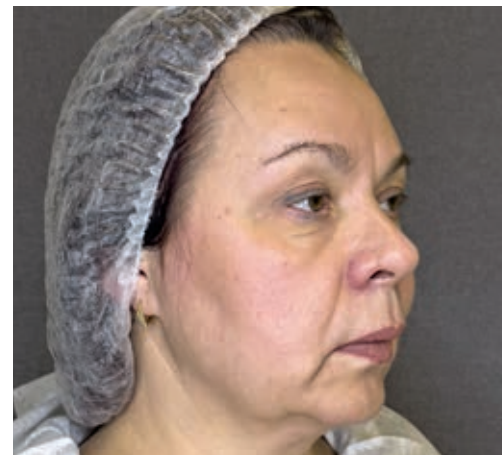
До и через месяц после 1 процедуры





## Деликатный ELLISYS Plus

ИГОЛЬЧАТЫЙ RF – ОДНА ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ПРОЦЕДУР В НАШЕМ ЦЕНТРЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА, ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ НА АППАРАТЕ INFINI ОЦЕНИЛИ МНОГИЕ НАШИ КЛИЕНТЫ, ТАК ЧТО НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ЭТА ПРОЦЕДУРА УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД БЬЕТ ВСЕ РЕКОРДЫ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ. НУ А МЫ РАСШИРИЛИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, ПРИОБРЕТАЯ ЕЩЕ ОДИН АППАРАТ С ЭТОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ, – ELLISYS PLUS.



Если Infini мы рекомендуем для более плотной кожи, то новый аппарат идеально подойдет для кожи тонкой и чувствительной. Несмотря на высокую эффективность, процедура настолько деликатна, что ее можно делать накануне мероприятия или торжества, где вам важно выглядеть очень хорошо.

Вакуумный микроигльчатый RF-лифтинг основан на использовании комбинированной технологии омоложения: механическое воздействие с помощью позолоченных микроигл плюс термическое воздействие с помощью высокочастотного RF-воздействия.

В аппарате два вида насадок: 25 изолированных игл в одной насадке и 49 неизолированных игл – в другой. Иглы избирательно воздействуют на глубокие участки дермы, нагревая слой на глубине от 0,5 до 3,5 мм, что приводит к интенсивному неоколлагенезу и обеспе-

чивает выраженный лифтинг. При этом верхние слои кожи не нагреваются, а значит, нет риска гиперпигментации. Вакуум, приподнимая кожу, позволяет более тщательно и качественно обработать необходимую зону, например, пройти по рубцу или морщине.

Глубину воздействия врач подбирает в зависимости от индивидуальных особенностей кожи. Можно также выбрать и интенсивность воздействия: при более мощном варианте достаточно делать 1-2 процедуры в год, при более легком можно делать Infini раз в месяц.

Главный эффект: улучшается качество и цвет кожи, уходят мелкие и «поднимаются» глубокие морщины, постепенно благодаря лифтингу контур лица обретает четкость. А при работе с растяжками и стриями на теле удается сделать их менее заметными. ✨



**ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА РЫЖКОВА,**  
врач косметолог-дерматолог:

– Моя любимая технология – игльчатый RF (аппараты Infini и ELLISYS Plus), она позволяет одновременно поработать с морщинами, рубцами, порами, улучшить цвет и качество кожи и обеспечить значительный лифтинг. И при таком серьезном результате требуется минимальная реабилитация.

Эффект пациенты видят уже через неделю, причем самые убежденные скептики признают впечатляющее преображение. Даже иногда забегают, просто чтобы похвастаться результатом! Неудивительно, что все, кто хотя бы однажды выполнил эту процедуру, становятся настоящими фанатами данной технологии.

# НИТИ

## против гравитации

НИТЕВОЙ ЛИФТИНГ – МЕТОД, КОТОРЫЙ УЖЕ МНОГО ЛЕТ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КОСМЕТОЛОГИИ. ОДНАКО И В ЭТОЙ СФЕРЕ ЕСТЬ СВОИ ЛЮБОПЫТНЫЕ И ВАЖНЫЕ НОВОСТИ:

НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ НИТЕЙ, МЕТОДИКИ ИХ ПОСТАНОВКИ, СОЧЕТАНИЕ РАЗНЫХ НИТЕЙ И КОМБИНАЦИЯ ПРОЦЕДУР. ТВОРЧЕСТВО ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И ВРАЧЕЙ-КОСМЕТОЛОГОВ ОТКРЫВАЕТ ПОТряСАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ АНТИВОЗРАСТНОЙ ТЕРАПИИ.

### БОЛЬШЕ НИТЕЙ, ХОРОШИХ И РАЗНЫХ!

Современные нити не только восстанавливают контуры лица, но и значительно улучшают качество кожи. Относительно недавно зарегистрированные в России нити из полимолочной кислоты, в том числе с добавлением поликопролактона, обладают коллагеностимулирующим действием. Такие нити даже можно отнести к биореструктуризантам, как, например, препараты Sculptra или Ellanse.

Ну а широкий выбор технически разных видов нитей позволяет выбирать материал с учетом зоны коррекции и особенностей кожи. Например, нити Сог (коги) со специальной текстурой насечек надежно фиксируют кожные ткани, гарантируя убедительный лифтинг сразу после процедуры. Мезонити Screw идеально подходят для коррекции мимически активных зон. Мононити исполь-

зуются в случае, когда требуется максимальная выработка коллагена в местах их введения. Multifill (нити-пучки) хорошо работают на плотных участках кожи, где гладкие нити могут не справиться (подбородок, скуловая зона).

Такой ассортимент дает возможность выбрать для работы менее травмирующие нити (что врачи нашего Центра сделали в первую очередь!) и расширяет круг задач, которые сегодня можно решить с помощью этой процедуры.

### ЧТО МОГУТ НИТИ?

Конечно, самая очевидная функция нитей – лифтинг. Поэтому для людей с деформационным типом старения нити – одна из ключевых anti-age процедур. Но эта методика востребована и у более молодой аудитории, когда нужно убрать, возможно, не такую глобальную, но тоже важную проблему. Напри-

мер, поднять уголки губ, глаз, бровей, сделать более четким овал лица, избавиться от второго подбородка.

Нити стали спасением и для тех, на кого уже очень слабо действует ботулотоксин, прежде стиравший морщины со лба. В таком случае разгладят морщины нити! Да, признаемся, процедура может быть дискомфортной, но анестезия снизит болезненность, а результат будет радовать не меньше года – в два раза дольше, чем после инъекций!

Специального реабилитационного периода не существует, но после постановки нитей

ШИРОКИЙ ВЫБОР ТЕХНИЧЕСКИ РАЗНЫХ ВИДОВ НИТЕЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫБИРАТЬ МАТЕРИАЛ С УЧЕТОМ ЗОНЫ КОРРЕКЦИИ И ОСОБЕННОСТЕЙ КОЖИ.

до полугода действуют ограничения на определенные процедуры. И, конечно, чем больше нитей, тем выше вероятность возникновения гематом, которые, правда, никогда из пациентов не смущают, к тому же они быстро проходят.



При незначительном изменении контуров лица достаточно применения только армирующих техник

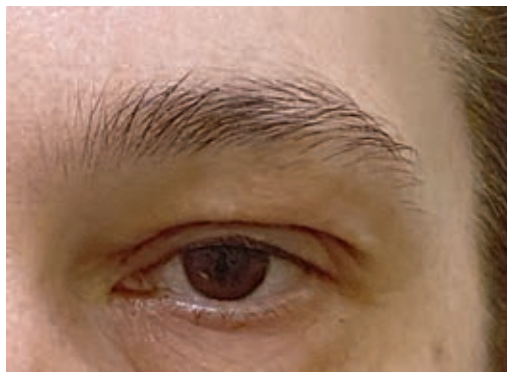


Нити в определенных ситуациях – успешная альтернатива ботулотоксину





Сочетание армирующих техник и лифтинговых нитей позволяет скорректировать овал лица



Лифтинг бровей «открывает» глаза

### 1+1 = 3

Правильная комбинация нитей и продуманное сочетание косметологических методик обеспечивают поразительный эффект. Например, наши врачи при необходимости объединяют в одной процедуре полимолочные нити (PLLA) для улучшения качества кожи и полидиаксаноловые (PDO) — для лифтинга.

Нити — это еще и хороший «командный игрок»: они успешно сочетаются с другими процедурами. Главное, выбрать то, что акту-

ально именно для вас, и выполнять все назначения в правильной последовательности. Например, курс массажа лица и аппаратные процедуры нужно выполнить до постановки нитей, а контурную пластику, если есть необходимость восполнить дефицит тканей, скажем, в области висков или носослезной борозды, — после.

Ну а затем берем «косметологические» каникулы и наслаждаемся результатом, привыкая к комплиментам. То, что ваше преображение заметят и оценят, мы гарантируем! ✨

# ВЕЧНО МОЛОДЫЕ, УМНЫЕ И КРАСИВЫЕ

ДЛЯ КОГО МЫ СТАРАЕМСЯ СТАТЬ КРАСИВЫМИ, ПОХУДЕТЬ И ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМИ? КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ, КОГДА БОИШЬСЯ, ЧТО «ОН» УЙДЕТ К ТОЙ, ЧТО МОЛОЖЕ, СТРОЙНЕЕ, СИМПАТИЧНЕЕ ТЕБЯ, ИЛИ ЧТО С РАБОТЫ УВОЛЯТ КАК «САМОГО ВОЗРАСТНОГО»?

Разговоры на эти темы редко бывают искренними, слишком много существует социальных стереотипов, связанных с внешностью и возрастом. Более того, даже фильмы и сериалы навязывают нам определенные стандарты и «правильное» отношение.

Мы решили нарушить негласное табу и поговорить без купюр. О любви. Не только к партнеру, но и к себе. О мотивации меняться и менять свою жизнь. О том, почему мы боимся стареть, боремся с целлюлитом, корректируем черты лица, и о том, почему визиты к косметологу нередко скрывают от всех.

Что же думают об этом главный врач Центра Оксана Волкова, руководитель Психологи-

ческого центра «Респект», семейный психолог Юлия Макарова и... герои тех самых фильмов и сериалов?

В современном мире принято считать, что ценность внешнему лоску придали социальные сети, где красивая жизнь красивых людей возводится в абсолют и становится столь желанной целью. Впрочем, в нулевые в этом же обвиняли гляцевые журналы, где обработанные в фотошопе «звезды» подавляли нашу самооценку лицами без морщин и идеальными фигурами без единой складочки.

Однако мы копнули глубже и... пересмотрели музыкальную комедию «Весна», где гример на киностудии в исполнении неповторимой Рины Зеленой подбирает макияж для главной героини. «Губы такие уже не носят!» — выносит она свой вердикт и предлагает вариант «средняя пухлость, сексапил № 4». Фильм был снят в 1947 году, когда «секса в стране не было», но сексапил — был. И еще очень важный момент: за макияж с сексапилом отвечает экзальтированная, неуравновешенная и не очень вежливая дамочка, а образованная героиня Любви Орловой не скрывает недоумения и ужаса при виде подобранных ей губ.



Умная женщина не может всерьез относиться ко всем этим манипуляциям, — настойчиво диктуют нам социальные стереотипы и в 1947 году, и в двадцать первом веке. Вот и самый узнаваемый по версии «Форбс» психолог России Михаил Лабковский в одной из своих книг утверждает: «Да любые манипуляции со своей внешностью, от автозагара до липосакции, есть демонстрация неуверенности в себе и шаг на пути к нарциссическому расстройству».

**Оксана Волкова:** Странные у психолога выводы, конечно, ведь на самом деле уход за кожей и волосами, маникюр, контроль веса — это нормальный набор для цивилизованного человека. Давайте Чехова вспомним, в конце концов! И нет в этом никакого самопожертвования. Я, кстати, всегда учу пациентов: вы делаете это не для кого-то, а только для себя. Ухаживать за собой — это как раз про любовь к себе, а не про комплексы.

Но я нередко думаю: где грань между желанием хорошо выглядеть, когда мы следим за зубами, красим волосы, ухаживаем за кожей и даже стремимся задержать старение и исправить какие-то моменты, и уже навязчивой идеей, когда омоложение и улучшение внешности становятся самоцелью и навязчивой идеей? К счастью, у нас таких клиентов практически нет, потому что я не боюсь сказать «нет». Я убеждена, что нельзя идти на поводу каких-то сиюминутных настроений или сомнительной моды. Нужно всегда оставаться профессионалом, а не обслугой «чего изволите?».

Увы, такие клиенты все же добиваются своего — в других клиниках, салонах или на приеме у частных косметологов. И нередко затем возвращаются в наш Центр, чтобы исправить этот сомнительный overdose.

Почему же они так настойчиво добивались столь значительного изменения внешности? Возможно, из-за моды, а может быть, надея-



«Простые сложности»

лись с помощью внешних метаморфоз решить какие-то проблемы или даже изменить отношение к ним других людей?

**Юлия Макарова:** Если мужчина разрывает отношения, то женщина прежде всего обвиняет себя. «Со мной что-то не так, раз он ушел». И, конечно же, самокритика начинается с внешности: постарела, поправились. Но поверьте моему многолетнему опыту семейного психолога, мужа далеко не всегда уходят из-за жен.

В замечательной мелодраме «Простые сложности» героиня Мерил Стрип, увидев молодую жену своего бывшего мужа, идет к пластическому хирургу: «Я из тех, кто посмеивается над людьми, которые делают пластические операции», — говорит она и объясняет, что пришла «вопреки своим убеждениям», потому что у нее... провисает левое веко. Приходится его держать пальцем, когда смотришь телевизор!

**Оксана Волкова:** Интеллигентная женщина часто стесняется признаться, что хочет выглядеть моложе, сексуальнее. Люди порой не говорят правду даже врачу-косметологу. Но когда после долгой беседы предлагаешь: «А давайте чуть-чуть скорректируем губы?», они воодушевляются: «Да? Думаете, надо?» И ты понимаешь, что запрос был именно на это, но умному, образованному человеку как будто неловко даже думать про такое.

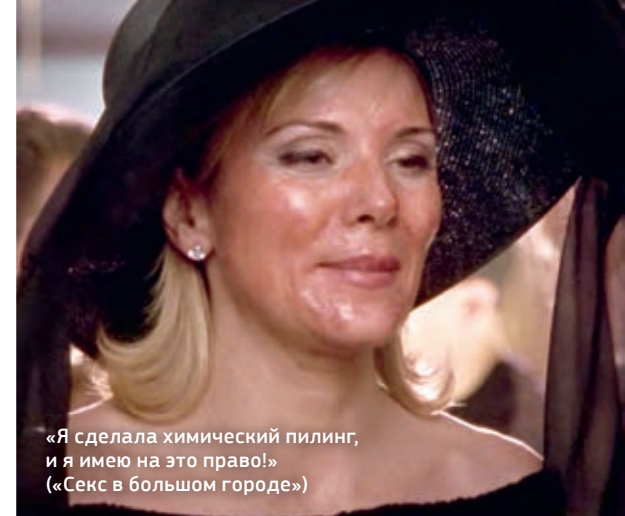
Социальные стереотипы настойчиво диктуют нам выбор: можно быть или умной, или красивой. И кинематограф активно поддерживает этот стереотип, более того, здесь человек, который уделяет внимание внешности, выглядит или эгоистом, или безумцем. Кстати, может быть, поэтому многие «звезды» на вопрос о том, как им удается столь хорошо выглядеть, предпочитают умалчивать о хирургическом вмешательстве и инвазивной косметологии? В итоге мы читаем ханжеские, насквозь фальшивые, но такие социально одобряемые ответы про любовь к жизни, увлеченность профессией, прогулки и правильное питание...

В советском фильме «Легкая жизнь» отрицательные героини так увлечены сохранением молодости, что готовы наносить на лицо полироль для мебели, который предлагает им спекулянтка в исполнении блистательной Фаины Раневской. А в детективе «Золотая мина» женщина, которая воспользовалась услугами пластического хирурга, представлена нелепой экзальтированной дамочкой. «Простите, Ян Карлович, так, значит, юный овал?» — выразительно уточняет она у своего хирурга, вдохновленная будущим преображением. А Ян Карлович комментирует, отвернувшись: «Она сумасшедшая».

Поэтому, чтобы признаться в том, что ты серьезно занимаешься своей внешностью, нужно порой обладать характером дерзкой



«Простите, Ян Карлович, так, значит, юный овал?» («Золотая мина»)



«Я сделала химический пилинг, и я имею на это право!» («Секс в большом городе»)

Саманты из сериала «Секс в большом городе». Помните, она приходит на презентацию книги Кэрри Брэдшоу, сделав химический пилинг? Даже лучшая подруга настойчиво просит ее закрыть лицо вуалью, а еще лучше — вовсе уйти с вечеринки. Но Саманта отказывается прятать лицо и гордо объявляет перепуганным гостям: «Я сделала химический пилинг, и я имею на это право!»

**Оксана Волкова:** Кстати, молодое поколение уже не боится говорить об этом. Тридцатилетние активно делают самые разные процедуры и увлеченно обсуждают эту тему с подругами. А вот женщины 45+ стесняются. Почему? Я думаю, людям, родившимся в эпоху Советского Союза, стыдно делать что-то для себя, тратить деньги на такие «несерьезные» вещи, даже если достаточно средств. Наши родители не привыкли заботиться о себе, мы не видели такого примера: холить и лелеять себя люди, получавшие 120 рублей, конечно, не могли.

Моя тетя возглавляла отделение косметологии в московском Институте красоты, а бабушка была женой генерала, и ей по статусу полагалось пользоваться такими услугами. Так что я знаю не понаслышке, что в те времена иметь «своих» специалистов могли лишь избранные, а для всех остальных были очереди за талончиком к косметологу с 28-го по 30-е число каждого месяца.



Сегодня, к счастью, эстетическая медицина стала объективно доступнее и, чего уж там, значительно эффективнее. Поэтому те, кто, преодолев предрассудки, все же обращается к врачу-косметологу, выигрывают! И дело даже не в возможности избавиться от конкретных возрастных изменений внешности или скорректировать черты лица. Гораздо важнее, что современные процедуры позволяют устранить диссонанс, когда ты чувствуешь себя молодым, полным сил и планов, а в зеркале видишь усталого пожилого человека. И тогда эстетическая медицина помогает привести внешность в соответствие с внутренним ощущением, повысить самооценку, вернуть хорошее настроение, открытость и уверенность в себе.

Но для такого гармоничного и деликатного преображения очень важно обратиться за помощью к специалистам не только профессиональным, но и... честным. К тем, кто не воспользуется вашей растерянностью, не внушит вам, что вы выглядите безобразно и нужно срочно сделать огромное количество очень дорогих манипуляций, чтобы спасти положение.

Именно так ведет себя пластический хирург во французской комедии «Вечно молодой», когда к нему обращается главный герой, 43-летний актер Гийом Кане (в фильме героя зовут так же, как актера, исполняющего его роль). Месье Кане уже не так



(«Вечно молодой»)

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ БЕЗ КУПЮР.  
О ЛЮБВИ К ПАРТНЕРУ И К СЕБЕ. О ТОМ,  
ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ СТАРЕТЬ, БОРЕМ-  
СЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ, КОРРЕКТИРУЕМ  
ЧЕРТЫ ЛИЦА. О МОТИВАЦИИ МЕНЯТЬ-  
СЯ И МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

молод и красив, ему больше не предлагают эффектные роли, а молодые актрисы не считают его сексуально привлекательным. Тяжело переживая кризис среднего возраста, наш герой задумывается о пластической операции. И хирург, не стесняясь, пользуется слабостью своего клиента: «О да, ваше лицо уже недостаточно выразительно, и вы как будто стыдитесь себя!» — внушает он Гийому, и тот соглашается, хотя, кажется, только сейчас задумался о своей «недостаточной выразительности».

Фильм ироничен, и герой в конце фильма обретает определенную гармонию, однако гротескные результаты, к которым он приходит, напоминают метаморфозы, случившиеся с братьями Богдановыми (французы русского происхождения). Близнецы стали известны не столько благодаря своей работе на телевидении, сколько из-за весьма своеобразной внешности, которую они приобрели после многочисленных операций.

**Юлия Макарова:** Такие истории не столько про внешность, сколько про согласие с самим собой. Что происходит с героем, который не готов принимать реальное положение вещей? Здесь мы видим сильнейший внутренний кризис, и, конечно, когда человек оказывается в таком состоянии, рядом всегда найдется место людям, готовым воспользоваться ситуацией.

Я сама впервые пришла к Оксане Владимировне много лет назад, столкнувшись с серьезными последствиями косметологической процедуры, сделанной в другой клинике. И она

сказала, что моему типу лица нужны уходовые процедуры, а все остальное — можно, но не обязательно. На мой взгляд, именно таким должен быть подход честного профессионала.

Точно такое же правило действует в психологии: я категорически против хождения годами к психоаналитикам. Да, у многих присутствует страх: если я обращусь к психологу, то придется ходить к нему всю жизнь. Однако психологическую помощь нужно получать дозированно. Если есть проблема, следует решить ее с помощью специалиста и жить счастливо. Психолог не должен стать костылем, без которого ты уже не можешь двигаться. Безусловно, чтобы выйти из кризиса, потребуются какое-то количество встреч, но они необходимы именно для того, чтобы научиться самостоятельно справляться с трудностями.

Быть счастливым нужно здесь и сейчас. Наслаждаться жизнью, заботиться о здоровье, получать удовольствие от отражения в зеркале, не обращать внимания на чужие стереотипы, независимо от возраста ставить себе дерзкие цели и исполнять свои мечты.



«Чеки принимаете?»  
(«Смерть ей к лицу»)

Помните, в искрометной комедии «Смерть ей к лицу» героиня Мерил Стрип бродвейская звезда Мэдлин покупает эликсир молодости? Вначале, узнав стоимость, она отказывается от этой затеи, но стоило ей увидеть эффект всего от капли зелья, как у нее остался лишь один вопрос: «Чеки принимаете?»

Однако цена оказалась не единственным условием, которое поставила колдунья. Через десять лет, чтобы не возникло подозрений, героиня должна навсегда «исчезнуть с горизонта» — уйти со сцены, инсценировать свою смерть или выбрать отшельничество, спрятавшись от всех.

Возможности, которые предлагает современная эстетическая медицина, выглядят гораздо привлекательнее. Уход за собой, безусловно, требует ресурсов, но можно выбрать оптимальный для вас путь к результату, в зависимости от того, что для вас дороже — деньги или время.

Да и перспективы в реальной жизни намного оптимистичнее. Прятаться точно не придется! Наоборот! Как говорит своим клиентам главный врач Центра Оксана Волкова: наша с вами задача — через десять лет выглядеть лучше, чем сейчас. ✨

# Воровство — признак совершенства

ВЫСОКИМ БРЕНДАМ НЕ ПРИВЫКАТЬ К ПОДДЕЛКАМ:  
ЖУЛИКИ ВОРУЮТ ИХ ИДЕИ, КОПИРУЮТ ДИЗАЙН.  
БЕЗДАРНЫЕ И БЕССОВЕСТНЫЕ, ОНИ ВЫДАЮТ ЧУЖИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И ТАЛАНТ ЗА СВОИ.  
С ТАКИМ ВОРОВСТВОМ СТАЛКИВАЕМСЯ И МЫ. РЕЗУЛЬТАТЫ  
РАБОТЫ ВРАЧЕЙ ЦЕНТРА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ МОЖНО  
УВИДЕТЬ НА САЙТАХ, КАЗАЛОСЬ БЫ, СОЛИДНЫХ  
МОСКОВСКИХ КЛИНИК И ПРИЛИЧНЫХ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД,  
ВРАЧЕЙ-КОСМЕТОЛОГОВ.

Что ж, видимо, не все могут похвастаться собственными профессиональными победами. Наши врачи, к счастью, могут — без воровства и фотошопа. Но в итоге результаты, которых они добиваются, оказываются настоящим искушением для менее успешных коллег.

Особой популярностью пользуются фотографии пациентов Центра Оксаны Волковой до и после процедур на аппаратах Ultraformer и Utims — уж очень выраженный эффект обеспечивает технология HIFU! Причем некоторые «коллеги» используют наши работы, чтобы показать эффективность аппарата... Ulthera и доказать, что Altera лучше других аппаратов!

Наверное, когда коллеги воруют результаты вашего труда, это можно считать за абсолютное признание вашего профессионального

успеха. Но у нас все же другие представления и о конкуренции, и о деловой этике, поэтому подобные действия всегда вызывали брезгливое недоумение. Мы, признаемся, игнорировали воровство со стороны мелких фирм и косметологов-«домушников», однако, обнаружив фотографии своих пациентов в рекламе лифтинговых процедур на сайте солидного медицинского центра «Совершенство» на Чистых Прудах в Москве, все же попросили эти материалы удалить.

Несмотря на два официальных обращения, никакой реакции не последовало — работы «до» и «после», сделанные врачами Центра Оксаны Волковой, по-прежнему рекламировали мастерство сотрудников московской клиники. Поэтому вместе с адвокатом Алек-



Актриса  
театра и кино  
Нелли Попова



Администратор  
нашего Центра  
Яна Хохлова

сандрой Володьковой (адвокатское бюро «Вы правы») мы подали заявление в суд. Предоставили все необходимые документы и большое количество фотографий, выполненных во время процедур, и доказали, что на снимках — работа наших врачей, а также то, что эти материалы — интеллектуальная собственность Центра. Очевидное для нас (нельзя выдавать чужие успехи за свои) оппо-

ненты признали, лишь только проиграв судебный процесс.

Суд встал на нашу сторону, медицинский центр «Совершенство» убрал фотографии с сайта. Скажем честно, вся эта история заняла много времени и сил, однако мы решили, что важно создать прецедент, который в будущем поможет честным клиникам защищать свои права. ✨



# ClearLight IPL: взгляд через фильтры

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКОГО  
ЛЕЧЕНИЯ, ФОТООМОЛОЖЕНИЯ И ЭПИЛЯЦИИ  
CLEARLIGHT IPL – ЭТО УНИКАЛЬНАЯ  
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА  
С IPL-ТЕХНОЛОГИЕЙ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ  
6 СВЕТОФИЛЬТРОВ.

Сегодня большой популярностью пользуются процедуры с использованием широкополосного света высокой интенсивности. У всех на слуху BBL, в нашем Центре активно используется AFT на аппарате Alma Lasers. А теперь мы решили пополнить наш «автопарк» еще одним аппаратом.

Принцип действия ClearLight IPL основан на возможностях широкополосного света высокой интенсивности. Волны света от 430 до 700 нм проникают в кожу, где связываются с веществами, поглощающими свет, — хромофорами. Когда фотон поглощается, его энергия захватывается молекулой хромофора, и он перестает существовать.

Хромофорами являются меланин и гемоглобин, и таким образом мы работаем с пигментацией и расширенными сосудами. Этот процесс сопровождается преобразованием световой энергии в тепловую, что стимулирует выработку коллагена.

У аппарата ClearLight IPL много преимуществ. Например, фотоомоложение проводится не только на лице, шее и в зоне декольте, но и на кистях рук, также есть специальный протокол для омоложения век. Световое воздействие стимулирует выработку коллагена и способствует восстановлению эластичности кожи.



А в процедуре на выход «Вуаль красоты» наши клиенты оценили эффект лифтинга и ровный, здоровый цвет кожи.

Настройки аппарата позволяют работать со всеми типами кожи и делать фотоэпиляцию не только темных, но и светлых волос. Кстати, одновременно с удалением волос улучшается общее состояние кожи.

Процедуры на аппарате ClearLight IPL делают бледными и значительно менее заметными рубцы, устраняют пигментные пятна, сосудистые звездочки, расширенные капилляры и другие дефекты кожи. При лечении акне восстанавливается защитная функция кожи, что приводит к ее очищению, сужению пор, нормализации работы сальных желез и удалению пятен после угрей.

Новый уровень охлаждения до  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$  обеспечивает безопасность и комфорт во время процедуры, а также отсутствие риска ожогов и перегрева тканей. Курс состоит в среднем из 3–6 процедур с перерывом в две недели, при этом быстрота процедуры, отсутствие реабилитации и сезонных ограничений позволяют вписать лечение в любое расписание и не выпасть из активного ритма жизни. ✨



# Угри и рубцы постакне? МЫ ЗНАЕМ, КАК ПОМОЧЬ!

ОПЫТ ВРАЧЕЙ ЦЕНТРА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ В ЛЕЧЕНИИ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ ЗАСЛУЖИВАЕТ ОГРОМНОГО УВАЖЕНИЯ, А РЕЗУЛЬТАТЫ — ИСКРЕННЕГО ВОСХИЩЕНИЯ. ПРИЧЕМ НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ УСПЕШНО РЕШАЮТ ЛЕЧЕБНУЮ ЗАДАЧУ, НЕЗАВИСИМО ОТ СЛОЖНОСТИ УСЛОВИЙ. ДАЖЕ В ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫХ СЛУЧАЯХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПАЦИЕНТ ЖИВЕТ В ДРУГОМ ГОРОДЕ И НЕ МОЖЕТ ЧАСТО ПОСЕЩАТЬ ЦЕНТР, МЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРАВИМСЯ!

## ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Что нужно сделать, если вы столкнулись с угревой болезнью? Прежде всего отказаться от идеи самолечения. Реклама, предлагающая чудодейственные средства, так называемые эксперты в социальных сетях, советы знакомых, у которых «тоже такое было», ни один из этих вариантов не приведет вас к нужному результату. Более того, даже опыт тех, кто избавился от прыщей на коже, вряд ли будет вам полезен, потому что не существует универсальных решений, которые подходят абсолютно всем.

Следующий шаг — записаться на консультацию в Центр медицинской косметологии Оксаны Волковой. А затем набраться терпения и тщательно выполнять все назначения врачей. Поверьте, вы сами удивитесь, как быстро заметите перемены к лучшему!

## НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Программа действий для каждого пациента — своя. Выбор возможностей в Центре позволяет подбирать процедуры индивидуально. Здесь и классика (чистка, химические и абразивные пилинги, криомассаж), и инъекционные методики, и современные аппараты Affinity и Dermadrop с лечебными сыворотками, и такие новинки, как HELEO4™ (о лечении светом мы подробно рассказываем в статье «Альтернатива — есть!»).

Замечательный эффект обеспечивают и лазерные технологии: мы специально приобрели манипулу AFT Acne 420 для аппарата Alma laser Harmony. Параметры импульсного излучения света в этой манипуле настроены таким образом, что создаваемое излучение проникает в кожную ткань



и поражает пропионабактерии. В результате уменьшаются воспалительные процессы и проявления постакне.

## HAPPY END

В социальных сетях Центра мы нередко рассказываем истории пациентов и показываем результаты до и после лечения угревой сыпи и рубцов постакне. Истории разные: кто-то несколько лет ходил по клиникам, пил огромное количество лекарств, но реальной ремиссии добился только после правильно подобранной в нашем Центре терапии. Кто-то приехал на процедуру раз в полтора-два месяца из другого города, дома тщательно выполняя все рекомендации врачей. Кто-то изредка забегает на чистки, потому что вот уже несколько лет потребности в актив-

ПОД РУКОВОДСТВОМ ГЛАВНОГО ВРАЧА ЦЕНТРА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ РАЗРАБОТАНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛИНЕЙКА КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ. ПОДРОБНЕЕ ЧИТАЙТЕ НА СТР. 60.

ных действиях нет — достигнутые результаты держатся и радуют каждый день.

Что объединяет всех этих людей? То, как они изменились, причем не только внешне, но и внутренне. Избавились от комплексов, стали увереннее себя чувствовать и чаще улыбаться.

Мы очень рады за наших пациентов и счастливы, что можем помочь! ✨



# Когда красный цвет — не к лицу

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КУПЕРОЗЕ И РОЗАЦЕА, ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ СТОЛКНУЛИСЬ С ЭТИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ: СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ, БЛАГОДАРЯ ОПЫТУ ВРАЧЕЙ И КАЧЕСТВЕННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ, ДАЕТ ДОСТАТОЧНО БЫСТРЫЕ И УБЕДИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

## ОТ ЧЕГО БЫВАЕТ И ЧЕМ ГРОЗИТ

Светлая чувствительная кожа, склонность к покраснению — эти особенности свидетельствуют о предрасположенности к куперозу. Термин «купероз» применяется по отношению к расширенным, ставшим заметными мелким сосудам на лице, сосудистым пятнам и «звездочкам».

Проблему могут спровоцировать холод, жара, чрезмерно активное солнце, перепады температур, а также острая или слишком горячая пища, алкоголь, курение, стрессовые ситуации. Со временем кожа и сосуды теряют свою эластичность, покраснение становится хроническим, а расширенные сосуды (телеангиэктазии) в виде «сеточек» и «звездочек» прочно закрепляются на лице.

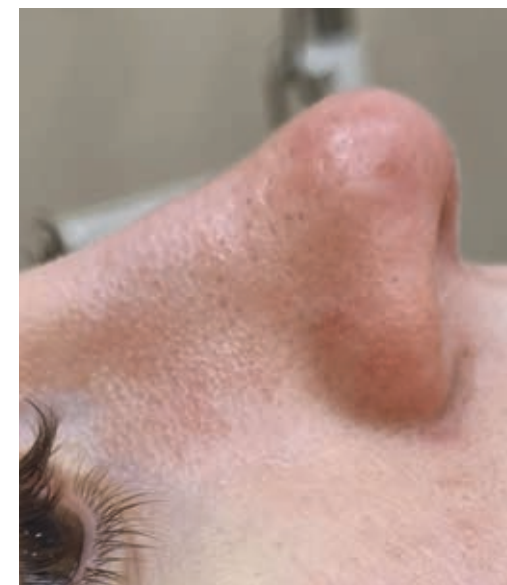
Купероз может быть как самостоятельной проблемой, так и первой стадией розацеа. Поэтому, чтобы избежать осложнений, не следует игнорировать появление купероза!

Развитие розацеа связано с воздействием клещей рода демодекс. Но здесь важно заметить: клещи рода демодекс отно-

сятся к условно-патогенной флоре, их наличие в соскобе — еще не повод для паники. Обратиться к врачу необходимо, только если вы заметили высыпания — сначала отдельные, по мере развития заболевания они становятся все более распространенными. И, пожалуйста, не откладывайте свой визит, ведь если запустить болезнь, то можно столкнуться с весьма тяжелыми проявлениями розацеа — устойчивым покраснением, высыпаниями и даже уплотнением кожи в области носа и поражением глаз.

## ПУТЬ К ЗДОРОВОЙ КОЖЕ

К счастью, избежать таких серьезных последствий развития заболевания можно, если вовремя начать лечение. Оно начинается с правильного домашнего ухода, и врачи нашего Центра обязательно подробно расскажут об этом на консультации. Уход должен быть максимально деликатным, нельзя использовать ничего, что может дополнительно спровоцировать раздражение. А в идеале эти средства должны не просто не раздражать



До и после 2 процедур на аппарате Alma Lasers Harmony

кожу, но и работать на решение проблемы — так, например, в косметике Formula O.V. есть крем с арникой, который способствует улучшению микроциркуляции.

На начальных стадиях купероза очень эффективен массаж: традиционный, крио- и хиромассаж, вакуумные методики на аппаратах Skintonic и Jet Peel. Любопытно, что долгое время массаж был противопоказан при куперозе, но в результате многолетних исследований врачи пришли к выводу: улучшение кровообращения лишь в самом начале вызывает усиление красноты, а затем начинает играть положительную роль в нормализации микроциркуляции поверхностных слоев эпидермиса.

Не следует забывать об уходовых процедурах. Многие известные косметические бренды имеют специальные линейки для ухода при куперозе, и в нашем Центре используются программы, которые показали убедительные результаты.

На помощь в лечении купероза и розацеа приходят и лазерные технологии. Световой

луч разрушает красный пигмент (оксигемоглобин), который содержится в расширенных сосудах и вызывает покраснение кожи, а также активирует рост новых, здоровых капилляров, стимулирует обновление кожи, подавляет воспаления.

Наши врачи-дерматологи работают на аппарате Alma Lasers Harmony XL, имеющем специальную насадку для лечения сосудистых изменений dye-vl. Два режима позволяют использовать ее, во-первых, для удаления поверхностных сосудов, общей красноты лица и для фотоомоложения (AFT-режим), а во-вторых, для локальной работы с сосудами большего диаметра. Контактное охлаждение делает процедуру более комфортной, незначительное покраснение проходит достаточно быстро.

При папуло-пустулезной стадии розацеа требуется уже дерматологическое лечение, врачи назначают мази и кремы. При воспалении актуальны химические пилинги и процедуры на аппарате Affinity, способном доставить необходимые препараты через поры

внутри кожи, не повреждая ее. Лечебные коктейли подбираются в зависимости от проблемы, с которой предстоит справиться, и в данном случае врачи используют сосудистые средства. Глубокое и точечное проникновение обеспечивает поразительные результаты.

Для каждого пациента врачи нашего Центра составляют индивидуальную программу лечения, и значительные перемены к лучшему происходят буквально в течение пары недель. Мы искренне счастливы, когда видим, как буквально на глазах меняются наши пациенты и как они радуются преображению. ✨

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

### МАРИНА, 41 год:

— Когда у меня начался воспалительный процесс, я обратилась в один из самых авторитетных медицинских институтов в Петербурге. Но столкнулась с вопиющим равнодушием, меня даже не пытались обнадежить в том, что с ситуацией можно справиться. Напротив, старый профессор, увидев меня, прямо в лицо заявил: «О, это все!»

Представляете мое состояние: помимо физических страданий еще и такие эмоциональные удары? Мне трудно описать все, что я пережила за эти несколько недель. Видя, что даже врачи не проявляют оптимизма по поводу моего излечения, я впала в страшную депрессию. Я благодарна всем, кто меня поддерживал: мои близкие, сослуживцы очень сопереживали и старались помочь. Но мне хотелось спрятаться от всех, я думала даже о том, чтобы уйти в монастырь, поселиться где-то в уединении, пройти курс экстремального голодания... Когда у тебя такое распухшее, зудящее лицо и никакой надежды, что это когда-нибудь пройдет, в голову приходят и не такие мысли.

В итоге я сменила несколько врачей, пережила несколько обнадеживающих незначительных улучшений и новых обострений, пока один из докторов не посоветовал мне криомассаж. В его клинике такой услуги не было, и я стала искать в интернете, где такую процедуру делают. Так случайно я наткнулась на Центр Оксаны Вол-

ковой и с радостью прочла, что здесь занимаются лечением розацеа. На сайте было четко написано про лечение (а я теперь знаю про свою болезнь, мне кажется, больше иных врачей) и вывешены впечатляющие фото до и после.

Записалась. Но к моменту моего визита у меня случилось очередное обострение, и я честно позвонила, чтобы отменить визит, потому что обычно врачи готовы работать с такими больными, как я, только в период ремиссии. Но мне сказали, что я могу приехать. Оксана Владимировна отнеслась ко мне очень внимательно, собрала даже целый консилиум, и я сразу почувствовала, что все будет хорошо. Мне сделали маску, аппаратную процедуру «Аффинити». В эту ночь я впервые за долгое время смогла уснуть — спал отек, прекратился зуд.

Я почувствовала искреннее участие, желание мне помочь и уверенность врачей в том, что они способны справиться с моей проблемой. Это был такой истинный врачебный подход. Оксана Владимировна вселила в меня уверенность, все врачи возились со мною, перезванивали, чтобы узнать, как я себя чувствую после процедуры. С меня даже не взяли денег за первый визит!

Обязательно по итогам лечения напишу о своем опыте на форуме больных розацеа. Нас там очень много, и люди действительно страдают, не знают, где найти врача, готовы ехать куда угодно, лишь бы получить облегчение. Теперь я знаю, кого им можно посоветовать.

# 5 ВОПРОСОВ, на которые косметологи вам не скажут правду

МАРКЕТОЛОГАМ СЛОЖНО РАБОТАТЬ С НАШИМ ЦЕНТРОМ. МЫ НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЕМ ЭФФЕКТ ОТ ПРОЦЕДУР, ЧЕСТНО РАССКАЗЫВАЕМ ОБО ВСЕМ И НИЧЕГО НЕ СКРЫВАЕМ. МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТАКУЮ «НЕУДОБНУЮ» ПОЗИЦИЮ ЗАНИМАЮТ НЕ МНОГИЕ НАШИ КОЛЛЕГИ. ПОЭТОМУ СУЩЕСТВУЕТ СТОЛЬКО ВЫГОДНЫХ ДЛЯ БИЗНЕСА ЗАБЛУЖДЕНИЙ О КОСМЕТОЛОГИИ. МЫ СОБРАЛИ ПЯТЬ ВОПРОСОВ И УТВЕРЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ ДОВОЛЬНО ЧАСТО, ПРИЧЕМ И ОТ НОВЫХ ПАЦИЕНТОВ, И НА МЕРОПРИЯТИЯХ, КУДА ПРИГЛАШАЮТ НАШИХ ВРАЧЕЙ КОМПАНИИ-ПАРТНЕРЫ ЦЕНТРА. КАК ВСЕГДА, ЧЕСТНО ОТВЕЧАЕМ.

## 1 «РАССОСИТЕ МНЕ ЭТОТ УЖАС ГИАЛУРОНИДАЗОЙ»

К нам нередко приходят пациентки, которые где-то «по случаю» сделали контурную пластику губ, но результат получился неудачным. И тогда на приеме наши врачи слышат уже классическое: «Рассосите этот ужас гиалуронидазой». Ведь в интернете пишут, что данное средство решает любую проблему, и многие, к сожалению, уверены, что это легкий способ нивелировать ошибки косметолога. Увы, и сами косметологи активно распространяют опасный миф.

На самом деле к гиалуронидазе нужно относиться очень осторожно. Это не антидот, который тут же снимет проблему. Возможны аллергические реакции, даже в норме может быть значительный отек, который может держаться около недели. Мы предупреждаем об этом пациента и всегда находимся на связи, потому что человеку очень страшно из-за того, что с ним происходит, и он боится, что это состояние останется надолго.

Однако может случиться и отек Квинке. К сожалению, в стоматологии и гинекологии немало трагических примеров, которые



заканчивались анафилактическим шоком. Такие же истории происходят и в кабинете косметолога. И хорошо еще, если этот кабинет находится в медицинском учреждении — у нас все предусмотрено для того, чтобы оказать неотложную помощь. А если делает инъекцию неопытный и не слишком компетентный врач?

Мы не знаем, почему косметологи столь настойчиво рекламируют гиалуронидазу. Может быть, так легче убедить клиента сделать контурную пластику? Мол, не понравится — тут же «рассосем»?

**ЕСЛИ САЛОНЫ КРАСОТЫ НЕ МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ТЕХНИКУ В НЕСКОЛЬКО МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ, ТО НАСКОЛЬКО ОБЪЕКТИВНО ИХ МНЕНИЕ ОБ АППАРАТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ?**

Причем реакция может проявиться не сразу, а спустя какое-то время. Например, после ангины может возникнуть отек в зоне введения филлера — организм воспринимает гиалуроновую кислоту как что-то чужеродное и начинает защищаться.

Поэтому сегодня все чаще делается выбор в пользу препаратов NEAUVIA Organic, сделанных на основе гиалуроновой кислоты, которую получают из штамма непатогенной по отношению к организму человека бактерии *Bacillus Subtilis*. А это значит, что любые риски сведены к нулю.

## 3 «ЧЕМ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ НЕРАССАСЫВАЮЩИЕСЯ НИТИ?»

Лифтинг лба, бровей, средней зоны лица, возможность деликатно подчеркнуть скулы — нити способны успешно решить все эти задачи. Более того, нити из полимолочной кислоты с добавками полипропактона используются как биореструктуризаторы и значительно улучшают качество кожи, запуская процесс неоколлагенеза.

Безусловно, процедура требует высокой врачебной квалификации. Но если косметолог некорректно подобрал нити или неправильно их ввел, проблема «рассосется» через несколько месяцев. А вот если использованы нерассасывающиеся нити...

Вообще, нет ни одной причины ставить нити, которые останутся в коже навсегда. Эффект будет держаться столько же, сколько и с нитями из полимолочной кислоты — до двух лет. Но нить останется, а ткани начнут перемещаться и нависнут над ней.

К нам периодически приходят пациентки с печальными последствиями. У одной кожа лица напоминала гармошку: при установке нить очень сильно подтянули, и нужно было или сразу расправить кожу, или вынимать нить и признать процедуру неудачной. Но исправлять ситуацию почему-то не стали. У другой нить была поставлена так поверхностно, что даже спустя год заметен поверхностный фиброз, который останется навсегда. Наконец, пациенты жалуются на петли от нитей за ушами: они мешают нормально спать!

Какие-то процедуры (например, с использованием технологии HIFU) становятся уже недоступными: нерассасывающиеся нити — одно из немногих, но принципиальных противопоказаний.

Увы, избавиться от таких нитей можно только хирургическим путем. Но лучше их просто не ставить.

## 4 «МОЖНО ЛИ “ВЫЖИТЬ” НА УКОЛАХ БЕЗ АППАРАТОВ И УХОДОВ?»

Миф про то, что аппараты и уходы не нужны, если есть филлеры и мезотерапия, активно поддерживают косметологи, которые работают частным образом или в небольших салонах. Они не могут позволить себе технику стоимостью в несколько миллионов рублей, и им невыгодно делать массаж лица и возиться с масками. Как вы думаете, насколько объективно их мнение о самодостаточности уколов?

На самом деле у каждого направления в косметологии свои возможности и преимущ-

**В ИНТЕРНЕТЕ ПИШУТ, ЧТО ГИАЛУРОНИДАЗА РЕШАЕТ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ. НО НА САМОМ ДЕЛЕ К ЭТОМУ СРЕДСТВУ СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО.**

щества. При разных типах старения показаны разные антивозрастные методики, и в одном случае это будут инъекции, а в другом — аппараты в сочетании с ручным массажем. За качество кожи, ухоженность и, если хотите, чистоту отвечают уходы (кстати, в линейке уходовых процедур тоже есть аппараты).

В нашем Центре представлен внушительный выбор как разных технологий, так и инъекционных препаратов, и уходовых процедур. Поэтому наши врачи составляют программы с учетом показаний и пожеланий пациента, сочетая методики, которые будут полезны в каждой конкретной ситуации.

## 5 «ЗАЧЕМ ХОДИТЬ К КОСМЕТОЛОГУ, ЕСЛИ МОЖНО ОДИН РАЗ СДЕЛАТЬ КРУГОВУЮ ПОДТЯЖКУ?»

Мы не против эстетической хирургии и сами рекомендуем пациентам с определенными проблемами обратиться к опытному хирургу. Но даже хирурги признают: чем лучше подготовлено лицо к инвазивной процедуре (хорошее качество кожи, нет отечности и спазмов), тем лучше результат операции и тем быстрее и легче проходит реабилитация.

Поэтому перед хирургическим вмешательством запланируйте несколько сеансов вакуумного массажа на аппарате Skintonic, а может быть, и сплитмассажа. Поверьте, ваш хирург будет вами доволен.

Ну а после операции приходите к нам на реабилитацию. Мы умеем сокращать восстановительный период до минимума — вы очень быстро вернетесь к активной жизни. ✨

**МЫ САМИ РЕКОМЕНДУЕМ ПАЦИЕНТАМ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПРОБЛЕМАМИ ОБРАТИТЬСЯ К ПЛАСТИЧЕСКОМУ ХИРУРГУ. НО ДАЖЕ ХИРУРГИ ПРИЗНАЮТ: ЧЕМ ЛУЧШЕ ПОДГОТОВЛЕНО ЛИЦО, ТЕМ ЛУЧШЕ РЕЗУЛЬТАТ ОПЕРАЦИИ.**

**В НИТЯХ, КОТОРЫЕ ОСТАНУТСЯ В КОЖЕ НАВСЕГДА, НЕТ СМЫСЛА. ЭФФЕКТ ПРОЙДЕТ ЧЕРЕЗ ДВА ГОДА, А ТКАНИ НАЧНУТ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ И НАВИСНУТ НАД «ВЕЧНОЙ» НИТЬЮ.**

# Чего хотят МУЖЧИНЫ?

ЛЮБОПЫТНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ: МУЖЧИНЫ НЕ ПРИХОДЯТ К КОСМЕТОЛОГУ НАКАНУНЕ СВАДЬБЫ СЫНА, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОТЕЦ НЕВЕСТЫ. ВСТРЕЧА ОДНОКЛАССНИКОВ, ЮБИЛЕЙ, ВАЖНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ СТИМУЛИРУЮТ ЖЕНЩИН, НО НИКАК НЕ ВЛИЯЮТ НА МУЖЧИН.

**И все же представители сильного пола все чаще пользуются косметологическими услугами. Сейчас доля мужчин составляет примерно 10-15 процентов от общего числа наших пациентов. Но их число растет.**

## ЕГО ПРИОРИТЕТЫ

Подростки и молодые люди обращаются в Центр, чтобы вылечить угревую болезнь.

У мужчин в возрасте 35-40 лет забота о внешности стала уже частью будничного образа жизни. В тренде ухоженность, спортивный вид, поэтому для того, чтобы прийти в косметологический центр, им не нужен специальный повод. Кстати, именно за счет этой достаточно молодой аудитории и увеличивается постепенно число пациентов-муж-

МУЖЧИНЫ ОЦЕНИЛИ УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЦЕНТРА НА РЫЛЕЕВА, ГДЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГАЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ И ВОССТАНОВИТЬ СВОБОДУ ДВИЖЕНИЙ.

чин. Они выбирают то, что дает более ощутимый эффект и не требует частых визитов. Это лифтинг на аппаратах Ultraformer и Utims, контурное моделирование, инъекции ботулотоксина.

А вот биоревитализация, скорее, окажется в антирейтинге популярности. Во-первых, она не подходит для плотной мужской кожи. Во-вторых, вряд ли кто-то из мужчин согласится на процедуру, после которой в течение нескольких часов кожа будет покрыта прыщиками. Девиз представителей сильного пола: никаких следов и никакой реабилитации.

Мужчину старше 50 лет на визит к косметологу может сподвигнуть причина, связанная с бизнесом. Например, он идет работать в компанию, где важен внешний вид или где все сотрудники значительно моложе, чем он. Еще один повод — молодая жена или любовница. Предпочтение отдается уходовым процедурам, которые делают кожу ухоженной, при этом сами манипуляции безболезненные, приятные, во время сеанса можно отдохнуть, чтобы, набравшись сил, продолжить покорение вершин — и в бизнесе, и в личной жизни.



## ДЛЯ СИЛЫ ДУХА И ТЕЛА

Но больше всего мужчины любят, конечно же, процедуры, позволяющие вернуть силы после напряженной работы или активных занятий спортом.

Первое место в рейтинге популярности, безусловно, занимает ручной массаж. Позитивно относятся мужчины и к современным технологиям, помогающим сбросить лишний вес, восстановиться после тренировок.



### АЛЕКСАНДР ПОЛОВЦЕВ,

**актер театра и кино:**

— Я знаю Оксану Волкову очень давно, мы дружили еще с ее отцом. А как к врачу-косметологу обратился к ней, увидев замечательные результаты на других людях.

Я не стесняюсь своих морщин, но грим, напряженный график работы, перелеты — конечно, все это сказывается на внешнем виде, на состоянии кожи. Поэтому, ког-

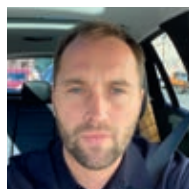
да есть время, чтобы восстановиться, обязательно прихожу к Оксане. Восхищаюсь ее профессионализмом и полностью ей доверяю: она работает, в первую очередь, за идею — ей хочется всех вокруг сделать красивее и моложе, при этом сохранив индивидуальность человека. Поэтому я всем друзьям и знакомым рекомендую идти к этому косметологу: результат будет впечатляющим, но при этом ты будешь выглядеть абсолютно естественно, для актеров это вообще принципиальное требование.



МУЖЧИНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ НЕ ОСТАВЛЯЮТ СЛЕДОВ И НЕ ТРЕБУЮТ РЕАБИЛИТАЦИИ. И НАМ ЕСТЬ, ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ СТОЛЬ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМ КЛИЕНТАМ.

Фавориты — ICOON и LPG, где разработаны особые программы для мужчин и даже рассмотрены мужские костюмы.

Представители сильной половины оценили и уникальные возможности Центра на Рылеева, где специалисты с помощью систем подвеса, специальных тренажеров, кинезиотейпирования помогают избавиться от боли в спине и пояснице, «поставить на место позвонки и суставы», расслабить спазмированные мышцы, восстановить свободу движений. Одним словом, вернуть полноценную жизнь. ✨



### АРТЕМ АНДРЕЕВ,

куратор современного искусства:

— Я хожу в Центр на массаж уже лет пятнадцать. Сра-

зу скажу: я не встречал массажистов круче Виктора Гладышева. При этом он не останавливается в своем профессиональном росте: постоянно развивается, изучает новые методики. Он даже меня вдохновил, и массаж стал моим хобби. В каждой стране, где я бываю, обязательно учусь этому искусству — в Непале, в Таиланде. У Виктора буду учиться массажу ломи-ломи, он этим искусством овладел на Гавайях, и я не знаю, кто еще в Петербурге так виртуозно владеет этим мастерством.

### ТОП-5 ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ЦЕНЯТ МУЖЧИНЫ:

- ✓ **Utims и Ultraformer** — технология HIFU позволяет убрать второй подбородок и обеспечивает внушительный лифтинг без операции. Ценно для занятых людей тем, что для достижения результата достаточно одной процедуры.
- ✓ **Контурное моделирование Neauvia Intense Man** — этот филлер для восполнения объема мягких тканей разработан специально для мужчин с учетом особенностей более плотной кожи. Входит в ТОП благодаря таким преимуществам, как естественный результат и длительный (до 18 месяцев) эффект.
- ✓ **Инъекции ботулотоксина** — надежный способ убрать лишние морщины, например, грубые борозды «гнева» на лбу. Мужчины предпочитают возможность сделать эту процедуру именно в нашем Центре, потому что доверяют профессионализму, вкусу и чувству меры наших врачей-косметологов.
- ✓ **Ulfite** — безоперационная липосакция (динамический липолиз), позволяющая избавиться от «пивного живота», который до этого наши клиенты безуспешно пытались победить с помощью фитнеса и диеты.
- ✓ **Массаж** — мужчинам нравится, что в нашем Центре без преувеличения огромный выбор: от общего медицинского массажа до рефлекторного массажа стоп, от лимфодренажа тела до ломи-ломи. Можно выбирать по самочувствию и настроению.





# ХИРУРГИЯ VS КОСМЕТОЛОГИЯ?

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ У КОСМЕТОЛОГИИ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧЕМ У ХИРУРГИИ? ПОЧЕМУ ПЛАСТИЧЕСКИЕ ХИРУРГИ СТАЛИ АКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ? И РЕКОМЕНДУЕТ ЛИ ОКСАНА ВОЛКОВА СВОИМ ПАЦИЕНТАМ ДЕЛАТЬ ПЛАСТИКУ?

**Журналисты радиостанции Business FM предложили провести баттл «Пластическая хирургия VS Эстетическая косметология» и пригласили на поединок ведущих специалистов Петербурга. Так на виртуальном ринге встретились врач-косметолог Оксана Волкова и пластический хирург Павел Куприн. В роли рефери — Татьяна Копылова, обозреватель радиостанции Business FM Санкт-Петербург.**

**П.К.:** Начну с того, что все вопросы, связанные с красотой, должны начинаться с косметологии, а не с хирургии.

**О.В.:** Спасибо за профессиональный подход. Я никогда не борюсь с хирургами, потому что выросла в семье, где равномерно представлены и терапевтическая косметология, и пластическая хирургия. Мои родственники еще в советские годы работали в Институте красоты в Москве, и система, в которой каждый занимается своим делом, актуальна по сей день.

У меня, как у представителя терапевтической косметологии, претензии не к профес-

сионалам в сфере пластической хирургии, а к тем, кто пытается заработать любым способом. Когда 30-летним пациентам рекомендуют круговую подтяжку — такой подход просто вынуждает косметологов выступать против некоторых специалистов.

**Т.К.: Павел, а круговая подтяжка в 30–35 лет — не рановато?**

**П.К.:** Признаюсь, меня обезоружили первые слова Оксаны: я приготовился к тяжелой битве, а вы так конструктивно начали разговор. Спасибо. Что же касается возраста, то ведь нет такого правила: в 25 лет — косметология, в 30 — аппараты, в 40 — блефаропластика, а в 50 — круговая подтяжка. Кстати, я не люблю слово «подтяжка». Наша задача — вернуть красоту и молодость, а не просто натянуть кожу так, что человека можно узнать только по голосу.

Но у меня была пациентка, которой я делал операцию в 26 лет — не в погоне за длинным рублем, а для того, чтобы исправить некоторые генетические наследственные моменты. Речь даже шла скорее не про эстетику, а про пла-

стику. У нас все забывают, что наша специальность — прежде всего пластическая хирургия.

**О.В.:** Тогда мы должны разделить anti-age и реконструктивную хирургию. Исправить какие-то внешние недостатки — это одно, а вот хирургическое омоложение в юном возрасте — это уже, мягко говоря, очень странно.

**П.К.:** Действительно, любое вмешательство должно иметь под собой основания, но сегодня многие специалисты — и пластические хирурги, и косметологи — делают процедуры без показаний. В этом мы с Оксаной — единомышленники и одинаково смотрим на данные процессы.

**Т.К.: Но наверняка у вас есть и непримиримые противоречия?**

**О.В.:** В кругу профессионалов, я думаю, нет: специалисты с качественным медицинским образованием все понимают. Но наш рынок наполнен хирургами и косметологами, чьи компетенции вызывают сомнения. Ко мне порой приходят пациенты 25-28 лет, в анамнезе у которых уже и нити, и контурная пластика — врачи или сами предложили, или не смогли переубедить. Для профилактики старения можно порекомендовать массаж, уходовые процедуры, но не нужно применять всю «тяжелую артиллерию».

**П.К.:** Думаю, ключевая проблема — в образовании. Меня пугают молодые хирурги, неспособные ответить на элементарные вопросы по анатомии. Спрашиваешь, где проходит нерв в зоне, в которой он оперирует, а он не знает. Для меня это ужас, а ему не страшно, потому что когда не понимаешь, сколько вреда можешь нанести, то не боишься. А ведь ошибки пластических хирургов

ПАВЕЛ КУПРИН: «В ХИРУРГИИ СЛОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ. РОБОТЫ ВРЯД ЛИ ЗАМЕНЯТ ХИРУРГОВ, ВСЕ-ТАКИ ПЛАСТИКА — ЭТО БОЛЬШЕ ИСКУССТВО».

ОКСАНА ВОЛКОВА: «ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАСТРОЕН НА ПЛАСТИКУ, ТО ЗАЧЕМ ОТГОВАРИВАТЬ? МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ ОПЕРАЦИИ БЫЛ ЛУЧШЕ».

могут привести к очень тяжелым осложнениям и необратимым последствиям!

**О.В.:** Я преподаю в Педиатрической академии на цикле для врачей-косметологов и могу подтвердить: у людей нет базовых знаний, но при этом есть поразительная уверенность в себе и никакой тревоги. Вот уж действительно: меньше знаешь — крепче спишь.

**Т.К.: Как же тогда выбирать хирурга или косметолога? По отзывам?**

**П.К.:** Сарафанное радио — лучшая реклама для любого специалиста. Правда, сейчас приходится заниматься и социальными сетями, и, к сожалению, мы проигрываем молодым хирургам, которые умеют фотографировать и работать в фотошопе. Они становятся коммерсантами и стремятся прежде всего заработать, а не помочь пациентам. Пришлось встать на скользкий путь социальных сетей, потому что нельзя допускать, чтобы пациенты шли к неподготовленным специалистам.

**О.В.:** Социальные сети и фотошоп в фотографиях до и после процедуры — это просто отдельная боль. Большинство наших клиентов даже не признаются друзьям, что делают что-то, и уж тем более не соглашаются на публикацию их лиц. Но на тех фото, на которые мы все же получаем разрешение, мы ничего не корректируем, и меня за это, кстати, постоянно ругают мои специалисты по продвижению. Да, я знаю, что некоторые коллеги так делают, вижу эти многочисленные ухищрения на фото: как выставлен свет, изменена прическа, сделан макияж. Меня спрашивают: а что вам мешает делать так же? Ну, что-то мешает, я так не хочу.





ПАВЕЛ КУПРИН: «ДА, ХУДЕТЬ НАДО С ДИЕТОЛОГОМ И ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ. НО ЕСЛИ ПАЦИЕНТ, РЕШАЯСЬ НА ЛИПОСАКЦИЮ, ПОНИМАЕТ, ЧТО НЕ ПОХУДЕЕТ, НО ОБРЕТЕТ ДРУГИЕ КОНТУРЫ ТЕЛА, ТО МОЖНО РАБОТАТЬ».

**П.К.:** Нормальный хирург и косметолог всегда очень критично относится к себе. И я после тысяч операций по пальцам пересчитаю результаты, которые мне действительно нравятся, хотя пациентки приходят благодарные и счастливые. А я смотрю на них и говорю: давайте вот здесь еще чуть-чуть подправим. И такое отношение к себе, к своей работе очень важно, потому что когда ты остановился, то ты уже не хирург или косметолог, а функционер. Ну а отдельные молодые хирурги, которые столь активно рекламируют себя в социальных сетях, относятся к этим вопросам спокойно: заработали, и хорошо. Результат их не интересует.

**О.В.:** Интересно, нас пригласили на баттл, а мы стали поддерживать друг друга. И на радио Business FM говорим не про бизнес, а про помощь людям. Кстати, знаете, чего точно никогда не сделают те, кто заточен исключительно на деньги? Не отправят потенциального клиента к коллеге-конкуренту. Например, если видят, что косметология тут не в силах помочь, или, наоборот, что пластическую операцию делать категорически рано.

**Т.К.:** Оксана, а в каких случаях вы советуете своим пациентам обратиться к пластическому хирургу?

**О.В.:** Если человек настроен на пластику, то зачем отговаривать? Он приходит посоветоваться, ищет поддержку. Мы можем поре-

комендовать, как подготовиться к операции, какие процедуры сделать: чем лучше лимфодренаж и кровоснабжение кожи, тем лучше результат операции и легче проходит восстановление. Обязательно предлагаем программы по реабилитации.

В «Ювенте», куда я пришла после института, работала мощная команда хирургов, и я привыкла, что реабилитации уделяется особое внимание. Гематомы, которые не проходят длительное время, сильные отеки, не очень удачное рубцевание — мы умеем помогать во всех подобных ситуациях. Поэтому я искренне не понимаю, почему сегодня хирурги пренебрегают возможностью помочь пациенту и обычно кроме микротоков ничего не назначают, хотя возможностей у нас гораздо больше.

**П.К.:** Боюсь, тут тоже не получится поругаться! У меня есть мечта — открыть за городом центр, где пациент мог бы провести неделю на реабилитации. Я даже в стоимость операции включаю два сеанса косметологии: пациент увидит эффект и обязательно пройдет полноценный курс.

Ведь чем принципиально отличается хирургия от косметологии? Хирургия — это механическое воздействие: подтянуть, отрезать, убрать, а косметология нацелена на восстановление питания, кровоснабжения, избавление от отеков. Да, пациент и без этого может обойтись: через полтора месяца синяки и оте-

ОКСАНА ВОЛКОВА: «НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ РЕКОНСТРУКТИВНУЮ ХИРУРГИЮ И ANTI-AGE. ИСПРАВИТЬ ВНЕШНИЕ НЕДОСТАТКИ — ЭТО ОДНО, А ХИРУРГИЧЕСКОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ — ЭТО УЖЕ ОЧЕНЬ СТРАННО».



ки пройдут, но косметология с этим справится за 3-4 дня, причем не только ускорит, но и улучшит результат. Так что от нее, как ни прискорбно это говорить, хирургу никуда не деться.

**Т.К.:** Павел, а вы когда-нибудь отправляли к косметологу тех, кто хотел сделать операцию?

**П.К.:** Я делаю это регулярно. Буквально вчера на консультации из восьми человек троих отправил к косметологу. Хирургии все боятся, даже на консультацию приходят с надеждой услышать: вам пока не надо оперироваться.

**Т.К.:** Боятся наркоза?

**П.К.:** Да, и этот страх идет еще с советских времен: у нас был такой наркоз, что

про операцию спустя время человек забывал, а про наркоз помнил всю жизнь. Но сейчас совершенно другое качество препаратов для анестезии.

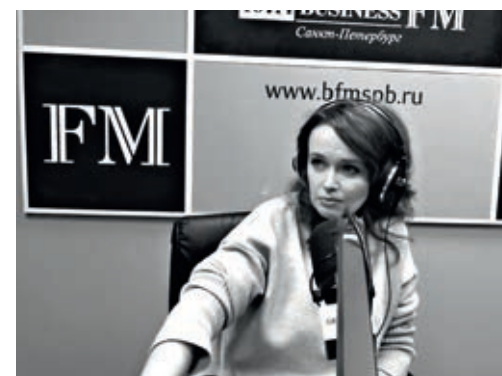
**О.В.:** И все же, когда операция длится 10-12 часов, то даже хороший наркоз может повлиять на состояние здоровья. Особенно когда речь идет о возрастном пациенте.

**Т.К.:** Есть возрастной порог, после которого увеличивается опасность наркоза?

**П.К.:** Нет, все зависит от конкретного организма. Поэтому важно перед операцией провести обследование, сдать анализы, и мы нередко отказываем, если видим, что результаты не очень. Наркоз безопасен тогда, когда этим занимаются профессионалы и когда организм в порядке. Легкомысленно относиться к этому, безусловно, нельзя.

**Т.К.:** Итак, многие предпочли бы пластике косметологические процедуры, но косметология тоже может не все. Оксана, что не в ваших силах?

**О.В.:** Прежде всего, тема, которая полностью отдана хирургам, — это коррекция груди. Более того, это зона, где я категорически не рекомендовала бы экспериментировать. Аппараты, ультразвук, филлеры для коррекции формы и размера груди — все это вызывает сомнения и опасения. Как врач, я не могу это поддержать.



ПАВЕЛ КУПРИН: «САРАФАННОЕ РАДИО — ЛУЧШАЯ РЕКЛАМА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА. А В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ МЫ ПРОИГРЫВАЕМ МОЛОДЫМ ХИРУРГАМ, КОТОРЫЕ УМЕЮТ РАБОТАТЬ В ФОТОШОПЕ».

Что же касается лица, то мы научились работать с овалом лица и многие вещи можем откорректировать, но вот веки в большинстве случаев остаются за хирургами.

**П.К.:** Мы должны передавать пациентов из рук в руки. Неправильно, когда косметологи берут на себя задачи, которые не в состоянии решить, как и хирурги, которые начинают практиковать косметологические методики. Каждый должен заниматься своим делом. Косметологи работают над качеством кожи, но силу тяжести никто не отменял, и рано или поздно пациенты приходят к хирургам. Те отрезают то, что повисло, добавляют то, чего не хватает, но затем должны вернуть пациента обратно косметологу, чтобы поддержать полученный результат.

Однако сейчас косметология шагает вперед намного быстрее, чем хирургия. Появляются методики, о которых еще три года назад и не мечтали, и наша встреча с пациентами немного откладывается.

**О.В.:** Зато хирург может дать результат сразу, а у нас нет волшебной палочки.

**Т.К.: А насколько моложе может выглядеть человек благодаря эстетической медицине?**

**П.К.:** Я считаю, что нельзя говорить: мы сделаем вас моложе. В любом возрасте можно выглядеть плохо и хорошо. Порой восхищаешься женщиной 50 лет и с грустью смотришь на 20-летнюю девушку, которая ходит как старушка. Тут надо смотреть на эстетику.

**О.В.:** У косметологов и хирургов нет задачи сделать 40-летнего человека в два раза моложе. Я своим клиентам говорю: наша с вами цель — через 10 лет выглядеть лучше, чем

сейчас. Да, это требует дисциплины и труда, но результат того стоит.

**Т.К.: В вашей сфере сейчас столько предложений! Но и суммы внушительные...**

**О.В.:** Я иногда думаю: в пластической хирургии такие цены! Приходят пациентки: «Я заплатила за пластику полтора миллиона». А я думаю: я бы вам за эти деньги столько всего сделала!

**П.К.:** А я иногда думаю: столько вкладывают в косметологию, давно бы сделали за эти деньги операцию и получили бы результат. Ну а если серьезно, то можно за весьма небольшие деньги поддерживать внешний вид и выглядеть очень достойно.

**Т.К.: В пластической хирургии всегда фигурируют суммы с шестью нулями?**

**П.К.:** Эти суммы очень различаются, причем молодые хирурги порой берут больше, чем более опытные, но совестливые, скажем так. Думаю, и грамотный косметолог подберет программу, которая будет эффективна и доступна.

**Т.К.: А бывает, что пациенты не соглашаются с вашими предложениями? Приходят, начитавшись блогеров в социальных сетях, и говорят: я хочу так. Вам приходится разубеждать?**

**П.К.:** Пациенты приходят иногда такие начитанные, что пугаешься этой осведомленности. Даже пытаются руководить: сами ставят себе диагнозы и определяют, что с этим делать. Но только хирург знает, какие методики в каком случае сработают. Поэтому я говорю: стоп, вы скажите, что вам не нравится, а как с этим справиться, буду решать я.

**О.В.:** Когда мне говорят: «Я хочу ботокс», я спрашиваю: «Вы хотите ботокс или выглядеть лучше? Если важен результат, то послушайте мои предложения». Раньше даже отказывала тем, кто не прислушивался, но потом поняла, что люди пойдут в сомнительные салоны или вовсе домой к косметоло-

гам, и ты потом спасаешь их после введения непонятных препаратов или плохо выполненных процедур. Поэтому теперь я стараюсь все объяснить, убедить, иногда иду на компромисс, просто чтобы человек не навредил себе.

А вот специалисты по телу нередко вынуждены объяснять пациентам, что, несмотря на самые современные технологии, коррекция фигуры требует усилий и со стороны самого человека. Например, борьба с жировыми ловушками во многих случаях должна начинаться не с косметологических процедур, а со снижения веса.

**П.К.:** Наконец-то я возражу! Да, худеть надо с диетологом, психологом, фитнес-тренером. Однако если пациент, решившийся на липосакцию, отдает себе отчет, что не похудеет, но обретет другие контуры тела, то можно работать.

**О.В.:** Но насколько долговечным в этом случае будет результат? У меня есть несколько печальных примеров: пациенты через пару лет после абдоминопластики возвращались в свою прежнюю форму, просто потому что не изменили пищевые привычки.

**П.К.:** Одна моя пациентка каждые два года делает липосакцию. При этом перед операцией полностью затаривает холодильник. Признается, что все понимает про себя, но два года хочет походить стройной. Ну а для кого-то липосакция становится стартовой площадкой для изменения образа жизни. Они ощутили всю тяжесть и дискомфорт лишнего веса и готовы к серьезной работе над собой.

**О.В.:** Хотелось бы надеяться, что это так, хотя два самых скользких момента в нашей дискуссии — это липосакция и липофилинг. К сожалению, я видела очень тяжелые последствия после липосакции на внутренней поверхности бедер и плеч и знаю примеры, когда эту операцию делали без всяких показаний девушкам, весившим сорок килограммов! Не меньше осложнений дает и липофилинг. К нам обращались пациенты, у которых пересаженный жир... начинал мигрировать по лицу. А хирурги отвечали им: вы же дела-

ОКСАНА ВОЛКОВА: «КОРРЕКЦИЯ ГРУДИ — ТЕМА, КОТОРАЯ ПОЛНОСТЬЮ ОТДАНА ХИРУРГАМ. БОЛЕЕ ТОГО, ЭТО ЗОНА, ГДЕ Я КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РЕКОМЕНДУЮ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ».

ли когда-то филлеры, вот они и «ползают» под кожей.

**П.К.:** Липофилинг — перемещение жировой кожи из одной зоны в другую — сейчас переживает бум. Двадцать лет назад, выступая в одном из институтов онкологии, я впервые упомянул о липофилинге молочных желез — минимальным количеством жира я убирал таким образом асимметрию. Меня закидали помидорами. А пять лет назад я узнал, что в этом же институте делают липофилинг всем в огромных дозах! Но вот это как раз очень опасно: большие объемы могут спровоцировать и кисты, и перемещение жира.

**О.В.:** Возможно, мы сталкиваемся как раз с такой непрофессиональной работой. Что ж, раз даже вы говорите, что эти процедуры могут быть небезопасны, то тем более важно, принимая решение о пластической операции, внимательно отнестись к выбору хирурга и доверить свое здоровье только настоящему профессионалу.

**Т.К.: Расскажите о перспективах развития косметологии и пластической хирургии. Чем удивите нас в ближайшие годы?**

**П.К.:** Я восхищаюсь тем, как развивается современная косметология. А в хирургии сложно представить значительные перемены. Роботы вряд ли заменят хирургов, все-таки пластика — это больше искусство.

**О.В.:** Предсказать будущее невозможно. Тридцать лет назад мы даже представить не могли, какие силы будут у терапевтической косметологии. Что нас ждет через 5 лет? Давайте так: как только появится что-то новое, мы вам расскажем. ✨





## КАК ПОХУДЕТЬ, наслаждаясь жизнью?

ТЕМА «КАК ПОХУДЕТЬ» НЕ ПРОСТО ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНА — ОНА СКОМПРОМЕТИРОВАНА МИФАМИ, ЧУДЕСАМИ, НЕСБЫТОЧНЫМИ ОБЕЩАНИЯМИ. ПОЭТОМУ, ПРЕЗЕНТУЯ ЛИПОДИЕТУ, РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРОЙ И ПРАВДА ПОХОЖИ НА ЧУДО, МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕСТИ ВСТРЕЧУ В НАШЕМ ЦЕНТРЕ НА РЫЛЕЕВА, ЧТОБЫ ГОСТИ УБЕДИЛИСЬ, ЧТО У НАС ВСЕ НАСТОЯЩЕЕ.

НАСТОЯЩИЙ ВРАЧ — КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ОКСАНА ВОЛКОВА; РЕАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК «ДО И ПОСЛЕ», СБРОСИВШИЙ 50 КИЛОГРАММОВ ЖУРНАЛИСТ И ТЕЛЕВЕДУЩИЙ ДМИТРИЙ ХАУСТОВ; И ГОТОВАЯ ОТВЕТИТЬ НА ЛЮБОЙ ВОПРОС ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КОМПАНИИ «ОРБИТА ЖИЗНИ» ЕЛЕНА АСТАФЬЕВА.

### 4 НЕДЕЛИ ДО РЕЗУЛЬТАТА

Курс длится 28 дней и поделен на два этапа: первый этап — похудение, второй — стабилизация веса.

Вы получаете набор пакетиков с экстрактом глюкоманана, который создает ощущение сытости, а также капсулы с оптимально подобранным комплексом аминокислот, микроэлементов и витаминов. Аминокислоты активизируют метаболизм жиров и запускают процесс липолиза (при этой диете похудение происходит за счет жировой, а не мышечной ткани). А витамины и микроэлементы регулируют обменные процессы в организме.

Первые две недели 3 раза в день вы разводите порошок из пакетиков и принимаете две капсулы. Вечером готовите себе полноценный ужин: вареные или запеченные телятина, говядина, баранина, курица или индейка, рыба, морепродукты плюс овощи.

В этот период запускается процесс жиросжигания. За две недели вы потеряете от 7 до 10% общей массы тела. Кстати, если в начале курса вы сделаете фото «до», то через 14 дней — самое время сделать фото «после».

Две недели спустя наступает этап стабилизации веса. Вы продолжаете худеть, но главная цель этого периода — закрепить результат. В это время (3-я и 4-я недели) важно придерживаться средиземноморской диеты: овощи, фрукты, рыба и морепродукты, птица, молочные продукты, семена и орехи, оливковое масло.

Потом можно будет вернуть в рацион фрукты, молочные продукты, хлеб, но те, кто прошел липодиету, отмечают, что за месяц формируются новые пищевые привычки, более того, нередко вся семья переходит на здоровое питание! Ничего удивительного, ведь средиземноморская диета — это замечательное сочетание полезного и вкусного. Не случайно ВОЗ считает средиземноморский рацион питания одним из самых эффективных для долгой и здоровой жизни, а ЮНЕСКО признал средиземноморскую диету частью всемирного нематериального культурного наследия!

### ПРЕИМУЩЕСТВА ЛИПОДИЕТЫ В ЦЕНТРЕ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ

Избавление от лишнего веса за счет активации липолиза — самый здоровый путь к стройной фигуре. Благодаря комплексу необходимых микроэлементов не страдают кожа, волосы, не снижается работоспособность, как нередко бывает при ограничении питания. Важно, что объемы уходят гармонично, в том числе в гормонозависимых зонах — на бедрах, животе и т. д.

Липодиета под наблюдением врачей нашего Центра — это возможность добиться максимального результата, сочетая специальное питание с индивидуально подобранными процедурами. При необходимости в самых проблемных зонах липолиз можно усилить с помощью технологий терапевтического липолиза и HIFU благодаря наличию в нашем арсенале таких аппаратов, как I-lipo и Ulfit. Если есть запрос на значительное снижение веса, то наблюдение и поддержка со стороны специалистов особенно актуальны: наши врачи назначают биохимический анализ крови, тщательно отслеживают показатели, при необходимости корректируют процесс.

*В 90-е годы была популярна заместительная гормонотерапия, и большой интерес вызывал соматотропный гормон, который в том числе отвечает за липолиз. Однако использование этого гормона провоцировало побочные действия.*

*Кенан Мандра выделил последовательность аминокислот, которая, как в соматотропном гормоне, стимулирует липолиз. В итоге с помощью липодиеты мы получаем нужный нам эффект без риска для здоровья.*

**ЕЛЕНА АСТАФЬЕВА:**

— Липодиету более 10 лет назад создал нутрициолог, фармацевт по образованию Кенан Мандра. Он сам весил 120 килограммов и никак не мог решить эту проблему, так что методику разрабатывал для себя. За два месяца похудел на 40 килограммов. Сразу скажу: мы не практикуем такие экстремальные результаты, но ему нужно было доказать инвесторам, что система работает.

Результаты липодииеты основаны на трех «китах»: корректное питание, препараты, которые запускают процесс сжигания жиров, и наблюдение специалиста. В течение двух недель вы видите, даже не в килограммах, а по одежде, как уходят объемы, и это мотивирует уже не возвращаться к прошлому образу жизни. Повторять курсы можно до достижения вашего персонального веса здоровья, и каждый раз будут уходить 7-10 процентов от вашего веса.

Кстати, эти цифры — не рекламный трюк. Мы прошли клинические исследования в Федеральном исследовательском центре питания и биотехнологий, результаты опубликованы в журнале «Вопросы питания». Более того, после курса липодииеты у наших пациентов улучшались показатели крови, давление приходило в норму, они начинали заниматься спортом, так как после потери веса им становилось легче это делать.

Отмечу, что для людей с серьезными проблемами здоровья или старше 65 лет существует лайт-версия липодииеты: полноценные завтрак и ужин и один прием препаратов днем.

ЛИПОДИЕТА ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ  
ВРАЧЕЙ ЦЕНТРА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ —  
ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА, СОЧЕТАЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С ИНДИВИДУАЛЬНО ПОДОБРАННЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ.

*Аминокислоты уже давно пользуются популярностью у богатых и знаменитых, однако раньше не было способа сделать их в форме порошка, поэтому полезные вещества в жидком виде вводили... через гастрозональный зонд. Именно так до сих пор лечат ожирение в одной из клиник Рима.*

*Зонд вводится в желудок через нос и подключается к аппарату с помпой. Помпа постоянно подкачивает в зонд содержимое из пакета с аминокислотами, и пациент должен все это устройство носить с собой в течение суток.*

*Именно так похудел на 20 килограммов Карл Лагерфельд, но для этого ему пришлось почти два месяца ходить с зондом и носить с собой мешочек с полезными веществами, подключенный к насосу. К счастью, сегодня благодаря липодииете можно избежать подобного дискомфорта: все эти ценные для красоты и здоровья элементы доступны и по стоимости, и по форме.*

**ДМИТРИЙ ХАУСТОВ:**

— Это диета для ленивых. Если вы не хотите себя истязать, а я себя очень люблю, то это то, что вам нужно!

Честно скажу, вначале я сомневался, даже думал: сейчас всем докажу, что невозможно есть на ночь и худеть! Потому что ужинать я очень плотно. Мы же привыкли, что завтрак надо съесть самому, а ужин отдать врагу...

За 7 месяцев я прошел 7 курсов без перерыва. Похудел на 52 кг и сохраняю форму с августа 2019 года. Точнее, я набрал за это время семь килограммов и теперь поддерживаю очень комфортный для себя вес.

ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ ВЫ ПОТЕРЯЕТЕ  
ОТ 7 ДО 10% ОБЩЕЙ МАССЫ ТЕЛА.  
ЕСЛИ В НАЧАЛЕ КУРСА ВЫ СДЕЛАЕТЕ  
ФОТО «ДО», ТО ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ — САМОЕ  
ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ФОТО «ПОСЛЕ».

Я знаю, что многие «звезды» похудели с помощью этой липодииеты, но не признаются, рассказывают про зарядку и активный образ жизни. А сами присылают водителей за коктейлями.

**ОКСАНА ВОЛКОВА:**

— Конечно, прежде чем предлагать липодииету нашим клиентам, испытала ее на себе. Скажу как потребитель: гениально, что у тебя есть ужин. Завтрак и обед не так принципиальны, ты носишься по делам, отвлекаешься и забываешь про еду, а ужин — это главный прием пищи, когда хочется расслабиться, отдохнуть, получить удовольствие. К тому же вечера — это встречи с друзьями, походы в рестораны, и липодииета не лишает тебя этих радостей.

Несмотря на то что я пару раз нарушала правила, а поддерживающий курс у меня получился меньше положенных двух недель (вмешался Новый год со всеми его последствиями), результаты впечатлили. Я похудела на 7 килограммов, процент жировой ткани снизился (мы в Центре делаем импедансную биометрию и фиксируем эти данные), а объемы еще какое-то время продолжали уменьшаться. Кстати, изменение объемов вдохновляет гораздо больше, чем цифры на весах. Когда через три недели ты можешь надеть платье и брюки, в которые не влезала пять лет, это очень стимулирует!

Более того, я, раньше не находившая времени на регулярные процедуры, буквально бежала на вакуумный массаж тела на «Скинтонике»: когда вес начинает уходить, кожа уже не выглядит такой упругой, и хочется это исправить.

Изучив и попробовав на себе липодииету, мы с врачами разработали консультацию с замерами и определили, какие процедуры в какой период курса следует выполнять. В первый месяц — массаж и дренажные методики, затем уже можно убирать жировые ловушки, и для этого у нас огромный выбор аппаратов. Например, динамический липолиз — очень рабочая вещь, но делать его при больших объемах — бессмысленная трата денег. Поэтому так важно каждому предложить индивидуальный план с учетом всех особенностей и нюансов здоровья. А общее у всех пакетов — существенная скидка на все процедуры, которые входят в персональную программу.

**ЛАРИСА АЛЕКСЕЕВА,  
директор страхового агентства РЕСО 42**

— Уже неделю на липодииете, параллельно делаю «Скинтоник» и I-lipo, который называют умной липосакцией. Первый результат — минус 5 килограммов. Перемены особенно заметны по тому, как меняются объемы. На работе спрашивают: «Что случилось? Ты, никак, замуж собралась?»

Ужин готовлю с удовольствием, прямо смакую: кабачки с пармезаном, форель по рецепту из книжки по липодииете... Для меня это очень комфортный режим: я обычно с работы возвращаюсь и наедаюсь до отвала, поэтому меня вечерний прием пищи очень устраивает. Я пью много, перекусов не хочу.

Моя цель: из 83 килограммов сделать 60, так что курс планирую повторить. Мне нужно быть красивой, так как я провожу презентации, семинары, да и нарядная одежда из прошлой жизни ждет в шкафу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИПОДИЕТЫ ОСНОВАНЫ  
НА ТРЕХ «КИТАХ»: КОРРЕКТНОЕ ПИТАНИЕ,  
ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ЗАПУСКАЮТ ПРОЦЕСС СЖИГАНИЯ ЖИРОВ,  
И НАБЛЮДЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА.



**АННА ШАПОШНИКОВА,**  
психолог, тренер, основатель  
и руководитель психологического центра  
«Институт семьи»:

— Из многочисленных теорий я люблю фразу: «Мы имеем то тело, которое подходит нам для этой жизни». И меня все устраивало, пока я не увлеклась экстремальными видами водного спорта. Вот тут лишний вес стал объективно мешать, надо было исправлять ситуацию.

К липодиете вначале, признаюсь, отнеслась весьма скептически: очередная методика похудения. А потом увидела Оксану Владимировну после курса, и меня убедил не только результат, но и то, что он закрепился, ведь удержать вес гораздо сложнее, чем похудеть. Ну и авторитет Оксаны Волковой, конечно, сыграл свою роль: я понимала, что как врач, кандидат медицинских наук она все тщательно изучила и проверила, прежде чем пить эти коктейли и рекомендовать их своим клиентам.

**— Расскажите о ваших впечатлениях: не трудно было выдержать курс?**

— Мне все идеально подошло. Тяжело было только первые три дня — хотелось есть. Но так как разрешены огурцы и куриный бульон, все оказалось не так уж критично. И замечательно, что единственный прием пищи проходит именно вечером: я сова, у меня в это время начинается самая большая активность, поэтому ужин был очень кстати. Да и спать ложиться не голодной, что тоже радовало.

Коктейли понравились, и, в отличие от интервального питания, которое я однажды пробовала, в этот раз чувствовала себя совершенно нормально. Вообще все было хорошо с общим состоянием и с энергией. Мне важно, что не пришлось менять образ жизни: я работала, занималась два раза в неделю в зале. Параллельно прошла курс процедур: «Скинтоник» плюс и I-lipo.

У меня изменились пищевые привычки, и новые правила оказались оптималь-

ными. Мне проще исключить то, что нельзя, и искать удовольствие в том, что разрешено, чем вести бесконечные расчеты калорий, чтобы в итоге все равно отказаться от чего-то слишком калорийного.

**— А что с результатами?**

— За 2 месяца ушло 9 килограммов и больше 5 сантиметров в каждом объеме. Получаю много комплиментов, наслаждаюсь легкостью и наблюдаю, как дальше снижается вес.

**— У лишнего веса могут быть разные причины — образ жизни, заболевания и даже... психологические проблемы. В каких случаях, выбирая правильное питание, спорт, косметологические процедуры по телу, имеет смысл параллельно обратиться к психологу?**

— Психолог нужен, если человек «заедает» свои эмоции. В этом случае в сложный момент он обязательно сорвется с любой диеты, так как саморегуляция с помощью еды — это единственная его стратегия. Терапия помогает научиться распознавать свои эмоции, быть в контакте даже со сложными чувствами, а не избегать их с помощью еды.

Работа с психологом необходима и тем, кто получает вторичную выгоду от лишнего веса. Например, «пока я толстая и больная, муж меня жалеет и не бросит» или «пока я толстая, я могу не думать об отношениях с мужчинами: вот похудею и займусь личной жизнью». Психолог помогает обнаружить эту причину и разобраться с ней.

Но, безусловно, прежде всего нужно выяснить медицинский анамнез. Расстройство пищевого поведения (РПП) — это серьезная проблема. На каком-то жизненном этапе набрать вес может любой человек, однако если есть РПП, то неизбежны бесконечные качели: правильное питание — срыв — правильное питание — срыв. В этом случае я настоятельно рекомендую обратиться к психологу. ✨



# Персональный путь К СТРОЙНОСТИ

КОМФОРТНЫЙ ВЕС И СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ — АБСОЛЮТНО  
ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ. ВАЖНО ЛИШЬ В ПРАВИЛЬНОЙ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ПОЛЕЗНО ИМЕННО ВАМ.

## АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

Механическое или вакуумное воздействие позволяет активизировать кровообращение, обеспечивает лимфодренаж, в разы ускоряет обменные процессы в коже и подкожно-жировой клетчатке и избавляет от отеков. Кстати, улучшение микроциркуляции убирает отеки не только на теле, но и на лице!

Преображается и внешний вид кожи: повышается ее упругость (это особенно актуально после резкого снижения веса, беременности, возрастных изменений), менее заметной становится «апельсиновая корка».

Выбор аппаратов для решения этих задач в нашем Центре настолько велик, что у паци-

ентов есть возможность выбирать то, что им подходит, даже по... психотипу! Например, те, кто хочет расслабиться и отдохнуть во время процедуры, отдают предпочтение ICOONE или LPG. Те же, кому важно чувствовать, что идет серьезное воздействие на организм, голосуют за RSL Sculptor («Бьютилайзер») или Scintonic.

Стеснительным пациентам мы предложим ICOONE, LPG или RSL, так как для массажа на этих аппаратах предусмотрены специальные костюмы. А беременным женщинам рекомендуем Scintonic и ICOONE — спасение от отеков и надежную профилактику растяжек.

**ЛОКАЛЬНАЯ ЛИПОСАКЦИЯ**

Здесь тоже мы по праву гордимся нашим автопарком! В арсенале специалистов Центра все актуальные технологии, доказавшие эффективность и безопасность, от привычных RF, кавитации, карбокситерапии до I-lipo и такой вершины в научных разработках, как Ulfit.

Столь внушительный перечень позволяет нашим клиентам выбирать путь к стройности, ориентируясь в том числе на свои возможности. Те, для кого ключевым ресурсом является время, предпочитают Ulfit, так как для впечатляющих результатов достаточно 1-3 сеансов с периодичностью раз в полтора месяца. Даже очень жесткое расписание позволяет вписать несколько визитов в Центр в течение полугода.

Если время — не самый дефицитный ресурс, и при этом хотелось бы выбрать

НЕТ УНИВЕРСАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА. КАЧЕСТВЕННЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ТОЛЬКО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

финансово комфортный вариант, то курс I-lipo и кавитации станет оптимальным решением.

Наконец, для тех, кто готов к регулярной работе и предпочитает постепенные инвестиции в свою красоту и здоровье, программа может включать RF и карбокситерапию.

Добавьте к аппаратам ассортимент обертываний и разные виды ручного массажа, и вы согласитесь: возможностей Центра и опыта специалистов хватит, чтобы найти качественное решение при любых вводных! ✨





# Виртуозная технология X-WAVE

ТЕРАПИЯ АКУСТИЧЕСКИМИ ВОЛНАМИ УЖЕ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРОЦЕДУРАХ (НАПРИМЕР, ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ). А СЕГОДНЯ, К СЧАСТЬЮ, ЭТА ВИРТУОЗНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИШЛА В ЭСТЕТИЧЕСКУЮ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНУЮ МЕДИЦИНУ. ПОЭТОМУ МЫ ПРИОБРЕЛИ ДЛЯ НАШЕГО ЦЕНТРА АППАРАТ X-WAVE™ ОТ VTL, ИЗВЕСТНОГО И НАДЕЖНОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ТЕХНИКИ ДЛЯ ФИЗИОТЕРАПИИ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ).

## УДАРИМ ВОЛНОЙ ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ!

X-WAVE расширил наши возможности в коррекции фигуры, процедуры на этом аппарате стали эффективной частью комплексных программ и помогают быстрее прийти к результатам, о которых мечтают наши пациенты. Теперь стало еще легче справляться с такими проблемами, как дряблость кожи, отечность, снижение тонуса и эластичности, целлюлит 1-4-й степени, стрии (растяжки), рубцы.



Акустические волны низкой частоты, проникая вглубь тканей, оказывают механическое воздействие, тем самым приводят к усилению микроциркуляции, сокращению объема жировых депо, а также стимулируют выведение межклеточной жидкости из организма. Активизация кровообращения способствует росту новых капилляров, притоку кислорода и увеличению метаболизма в обрабатываемой области. Акустические импульсы вызывают быстрый рост фибробластов, что ведет к созданию новых коллагеновых волокон. Укрепляются мышечная и соединительная ткани.

Процедуры в области рук, живота, ягодиц, бедер переносятся вполне комфортно: вся сила ударной волны распространяется вглубь мягких тканей. К плюсам следует отнести также минимальное время (длительность одной процедуры — не более 15 минут) и весьма быстрые видимые результаты.

Стимуляция лимфатической системы избавляет от отечности, кожа подтягивается, улучшаются ее тургор и эластичность, значитель-

но уменьшается «апельсиновая корка». Устранение целлюлита 1-2-й степени происходит после 6-8 процедур. Для профилактики целлюлита достаточно делать два-четыре сеанса каждые полгода.

## ПОБЕДА НАД БОЛЮ

Аппарат X-WAVE™ заслуживает высокой оценки и в решении задач восстановительной медицины. Прежде всего, мощная энергия акустических волн очень качественно лечит хронические боли в опорно-двигательном аппарате. Боль уходит уже во время первого сеанса (но позднее она может вернуться, поэтому для полноценного восстановления необходимо пройти курс процедур).

Направленное воздействие акустических ударных волн усиливает кровообращение, улучшает дренаж, а значит, способствует уменьшению отека и ишемии (локального снижения кровотока, провоцирующего повреждение органов и тканей).

Показаниями для процедур на новом аппарате являются проблемы с сухожилиями (тендиниты), боли в мышцах (триггерные точки) и гипертонус мышц, артрит, плече-лок-



тевой синдром, грыжи диска (в комплексной терапии), артроз коленного и тазобедренного суставов, ахиллодиния (воспаление ахиллова сухожилия), пяточная шпора. Лечение снимает болевые ощущения, возвращает подвижность, ускоряет восстановление костной ткани при переломах.

Очень хороший терапевтический, эстетический и реабилитационный эффект достигается в сочетании с PRP-терапией, карбокситерапией, а также с такими аппаратами, как Scintonic, LPG, ICOONE, RSL в комплексных программах, которые виртуозно составляют наши специалисты. ✨





# Альтернатива — есть!

С РОССИЙСКОГО РЫНКА УШЛИ МНОГИЕ ИНОСТРАННЫЕ БРЕНДЫ. ПЕРЕМЕНИ ОЩУТИЛИ НЕ ТОЛЬКО ПРОМЫШЛЕННЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ, НО И ПРОСТЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ, ТАК КАК ИЗ ТОРГОВЫХ ЦЕНТРОВ ИСЧЕЗЛИ ИЗВЕСТНЫЕ МАРКИ ОДЕЖДЫ, ЭЛЕКТРОНИКИ, БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ. ЕСЛИ ЧЕСТНО, КАЗАЛОСЬ, ЧТО И КОСМЕТОЛОГИЯ ОДНОЙ ИЗ ПЕРВЫХ ОКАЖЕТСЯ В ЗОНЕ РИСКА, ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕПАРАТОВ — ИМПОРТНЫЕ. ОДНАКО (СПОЙЛЕР) СИТУАЦИЯ НЕ СТОЛЬ ПЕССИМИСТИЧНА: ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧНЫХ ПРОЦЕДУР И ВЫСОКИХ СТАНДАРТОВ КАЧЕСТВА НЕ ПРИДЕТСЯ, ОБЕЩАЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА ОКСАНА ВОЛКОВА.

— Мы начали готовиться к таким ситуациям давно, еще в 2014 году, из опасения, что могут случиться сбои с европейскими и американскими препаратами и технологиями. Тогда мы открыли для себя восточное и южное направления — Южную Корею, Израиль. И чутье нас не подвело, потому что та же Южная Корея сегодня — флагман мировой косметологии, она успешно поставляет на наш рынок нити для моделирования лица, радиоволновые и игольчатые технологии, аппараты HIFU для SMAS-лифтинга. Вот и сейчас мы приобрели новый аппарат HIFU ColdTouch.

Фото- и лазерные аппараты у нас всегда были израильские, в этом направлении у Израиля, на мой взгляд, даже нет конкурентов (в США тоже широко применяются именно их технологии). Впрочем, Южная Корея и в этой сфере начала приближаться к лидерам, и мы недавно купили корейский Clearlight IPL.

Более того, за эти годы появились интересные отечественные разработки. Например, у нас большим успехом пользуется российский Beautylizer, который справедливо называют скульптором тела. Недавно мы включили в свои программы аппарат HELEO 4, дающий прекрасные результаты в лечении угревой болезни и розацеа.

## — А какие бренды ушли из России?

— Сразу скажу: часть препаратов, которые используются в косметологии, являются препаратами медицинского назначения, на которые санкции не распространяются, поэтому многие компании стараются остаться, сохранив для себя огромный российский рынок.

Ушел «Аллерган» (США и Ирландия) — производитель «Ботокса» и «Ювидерма», но это не критическая потеря для нас. Уже давно существуют альтернативные ботулотоксины — корейские, китайские. Правда, мы в нашем Центре их не используем, предпочитая российский «Релатокс» (препарат, который

появился несколько лет назад и зарекомендовал себя очень хорошо). Кстати, мы начали работать с «Релатоксом» задолго до перемен на рынке. Дело в том, что у многих клиентов после многолетнего использования «Ботокса» произошло привыкание, и препарат перестал быть эффективным. Поэтому мы уже давно нашли ему альтернативу. При этом на рынке остался «Диспорт», и его мы тоже используем.

Из инъекционных препаратов, которые созданы и производятся в России, я бы отметила новинки — филлеры ViscoLine и «Сферогель», а также ревитализант Bellarti. Кстати, пациенты оценили Bellarti за практически безболезненность при введении и минимальную отечность после процедуры.

## — Из России уходят и косметические бренды. Столкнемся ли мы с дефицитом хорошей уходовой косметики?

— Бренды, которые мы рекомендуем нашим клиентам (Declare, Dr.Shrammek и другие), по-прежнему доступны. Активно развивается и наша собственная линия косметики Formula O.V. Конечно, мы используем некоторые импортные ингредиенты, но при необходимости сможем внести изменения в состав, не снизив эффективность уходовых средств. К тому же такие обновления — часть концепции Formula O.V.

У нас, например, был очень востребованный крем-лифтинг на основе яда бирманской гадюки, настоящий хит в течение двух лет! Но всегда хочется чего-то нового, и мы запустили в производство крем с церамидами (керамидами), этот актив сейчас очень популярен. Затем создали лифтинг-крем с клетками эдельвейса. А потом, когда видим, что люди соскучились по любимому крему, мы можем вернуться, например, к пептидам, которые снова «как новенькие».

Такой подход касается всех линеек в нашей косметике. Так что нам привычно и даже интересно искать и предлагать клиентам новые решения. ✨



# Сделано В РОССИИ



## HELEO4™

HELEO4™ — это биоактинг в косметологии!

Согласно биохимической теории старения старость — это накопление дефектных клеток. Научно доказано, что с 25 лет мы неизбежно стареем: естественный процесс самоликвидации старых дефектных клеток (апоптоз) не справляется с их увеличивающимся количеством. И тут на помощь приходит HELEO4™!

Эта комфортная процедура маркирует старые и дефектные клетки и запускает процесс их самоликвидации, оставляя к делению только молодые и здоровые клетки. Согласитесь, такая терапия полезна каждому человеку, ведь чем больше здоровых клеток, тем выше внутренний ресурс кожи, тем более здоровой и молодой она выглядит.

Особого признания заслуживают результаты в лечении угревой болезни: активное использование синего света дает выраженный антибактериальный эффект, а красный свет обеспечивает выравнивание текстуры кожи и сужение пор, результатом чего становятся нормализация себорегуляции, выраженное уменьшение воспалений и гиперемии, сглаживание рубцов постакне.

Неудивительно, что HELEO4™ стала победителем престижных премий: Glamour Best of Beauty 2019, Cosmopolitan Beauty Awards 2020, X Юбилейной премии «Домашний Очаг Beauty Awards 2021».

## СФЕРО®ГЕЛЬ

СФЕРО®гель занимает особую нишу в эстетической косметологии. Это не филлер, не репарат и не ревитализант, а био-регенерант, который осуществляет матриксную терапию. Он насыщает ткани важнейшими микроэлементами: в его состав входят все основные компоненты внеклеточного матрикса — пептиды коллагена, гиалуроновая кислота, фрагментированные структур-

ные белки, аминокислоты, моносахариды, а также необходимые кислоты.

После введения препарата происходит замещение старых тканей более здоровым и молодым матриксом. Препарат не стимулирует, а восстанавливает нормальное состояние матрикса кожи, полностью возмещая дефицит необходимых клетке компонентов.

Омоложение и лифтинг без фиброза, восполнение объемов тканей, снятие воспаления и терапия акне, лечение рубцов и даже эстетика интимных зон — все эти цели под силу препаратам СФЕРО®гель.

Добавим к преимуществам полную биосовместимость с организмом человека, отсутствие аллергических реакций, в том числе отека в области введения, способность не провоцировать развитие фиброза и получим оптимальное решение даже весьма сложных задач!

## VISCOLINE®

VISCOLINE® — это две линии филлеров, которые отличает самый низкий уровень остаточного BDDE (вещество для «сшивки» молекул гиалуроновой кислоты). Минимальное количество BDDE говорит о высоком уровне безопасности препаратов, и это еще одна уважительная причина по достоинству оценить отечественную разработку.

Филлеры разной плотности позволяют корректировать как мелкие поверхностные морщины, так и носогубные складки, глубокие морщины межбровья и лба. VISCOLINE® также успешно применяется для коррекции формы и увеличения объема губ, скул, ремоделирования контуров лица.

Выраженные, длительные и естественные результаты коррекции при заполнении морщин и складок в подвижных зонах лица — одна из отличительных черт этой линии препаратов. Особенно радует, что филлеры держатся стабильно даже при очень активной мимике! ✨

# ФОРМУЛА для профессионалов

ЧЕМ МОЖНО УДИВИТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ЕСЛИ РЫНОК КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПЕРЕНАСЫЩЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ БРЕНДАМИ? ЧТО МОЖНО ПРИДУМАТЬ, КОГДА УЖЕ ВСЕ, КАЖЕТСЯ, ИЗОБРЕЛИ ДО НАС? НО! СОВЕРШЕНСТВО КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ, ТАК ЧТО ФОРМУЛА УСПЕХА ОЧЕВИДНА. ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МНОГОЛЕТНИЕ НАРАБОТКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЦЕНТРА, ПОДРОБНО И ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ ОПЫТ ДРУГИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, ВСПОМНИТЬ «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ» И ПРИСЛУШАТЬСЯ К ПОЖЕЛАНИЯМ КЛИЕНТОВ, ТО НА СВЕТ ПОЯВИТСЯ КАЧЕСТВЕННАЯ И ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛИНИЯ FORMULA O.V.

## ЛИНИЯ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Маркетологи назвали бы эту серию флагманом в профессиональной линейке Formula O.V., но для автора косметики, врача Оксаны Волковой гораздо важнее, что созданные по ее рецептурам средства эффективно помогают в лечении угревой болезни. Главный секрет, по признанию самой Оксаны Владимировны, — в точно выверенных пропор-

циях и правильных комбинациях полезных компонентов.

Теперь все лечебные процедуры в Центре выполняются полностью на косметике, разработанной под руководством профессионала с огромным успешным опытом в лечении акне. В линейку вошли подсушивающая маска, которая буквально на глазах снимает воспаление кожи, лечебная маска с каолином, крем и сыворотка. Разработаны также и средства для домашнего ухода за проблемной кожей.

*Научный и творческий процесс в Formula O.V. не останавливается. Сейчас в работе крем для ног с арникой и каштаном, актуальный при отеках и проблемах с венами.*

## ОСВЕТЛЯЮЩАЯ ЛИНИЯ

В креме и сыворотке, которые выравнивают тон и осветляют кожу, использованы новые, современные ингредиенты, позволяющие обеспечить хороший эффект с помощью весьма щадящего воздействия.



Эти средства стали надежными помощниками врачей-дерматологов нашего Центра: они не только подготавливают к агрессивным процедурам, таким как шлифовка, удаление пигментации с помощью фото- и лазерной терапии, но и закрепляют полученный результат. Также эти средства эффективны для коррекции незначительных проблем, когда нет показаний для применения агрессивных методик.

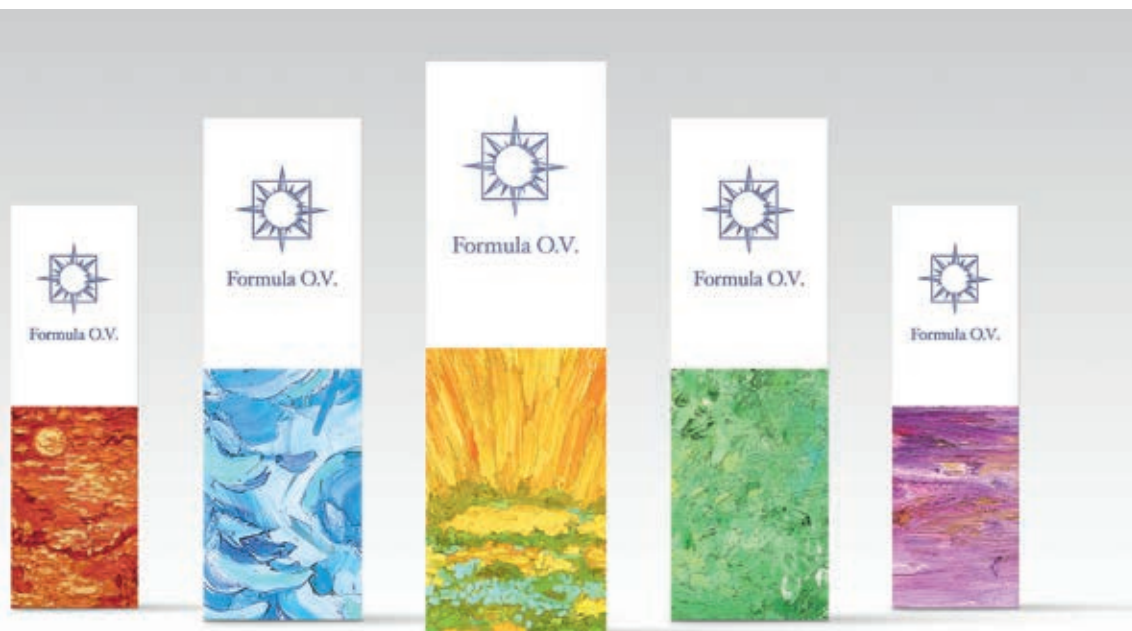
### ЛИНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

Главную роль в составе скрабов, кремов, сывороток, эмульсий, обертываний Formula O.V. играют силы природы. Морская соль, масла сладкого миндаля, зародышей пшеницы и виноградных косточек, имбирь и эфирное масло лимона, фукус и ламинария — насыщенные полезными элементами и известные мощными тонизирующими и антиоксидантными свойствами, все эти компоненты оказывают комплексное воздействие на кожу.

Эта линия разрабатывалась при активном участии специалистов по телу Центра Оксаны Волковой, так что в составе каждо-

*Крем — не чудодейственная таблетка. Даже самые эффективные уходовые средства требуют времени и дисциплины. Чтобы деликатное воздействие принесло выраженный результат, необходим совместный труд — разработчиков, создавших формулу, врача, подобравшего подходящие средства, и пациента, который ответственно выполняет назначения.*

го средства учтены все детали, от несомненной пользы до комфортных ощущений клиента во время процедур. По запросам клиентов в линейке для тела появился гель с мочевиной для пилинга, незаменимый при проблемах с гиперкератозом. Пользуется большой популярностью и шоколадное обертывание — также из списка клиентских пожеланий. Кстати, эта процедура — замечательный подарок, когда вам хочется выразить кому-то свою заботу и теплоту. ✨



Formula O.V.







# Музыкальные сезоны НА РЫЛЕЕВА

ТВОРЧЕСКИЕ ВЕЧЕРА НА РЫЛЕЕВА – КРАСИВАЯ ТРАДИЦИЯ, ОБЪЕДИНИВШАЯ КЛИЕНТОВ, ДРУЗЕЙ И СОТРУДНИКОВ НАШЕГО ЦЕНТРА. ТЕ, КТО ХОТЯ БЫ ОДНАЖДЫ ПОБЫВАЛ НА КОНЦЕРТЕ ИЛИ СПЕКТАКЛЕ, НАСТОЙЧИВО СПРАШИВАЮТ, КОГДА БУДЕТ СЛЕДУЮЩАЯ ВСТРЕЧА, И ПРИГЛАШАЮТ СВОИХ БЛИЗКИХ, ЧТОБЫ ПОДЕЛИТЬСЯ СЧАСТЬЕМ, КОТОРОЕ ДАРИТ ЧЕЛОВЕКУ ИСКУССТВО.

ЦЕНТР НА РЫЛЕЕВА СТАЛ МЕСТОМ ПРИТЯЖЕНИЯ. И МЫ ИСКРЕННЕ РАДЫ, ЧТО НАША ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ, ЖИВОПИСИ, НАШЕ СТРЕМЛЕНИЕ ПОДДЕРЖАТЬ ТАЛАНТЫ ОБЪЕДИНЯЮТ ЛЮДЕЙ.

МЫ ВСЕГДА ВАМ РАДЫ.



















ФОТОГРАФ АНДРЕЙ ФЕДЕЧКО

## Татьяна Колганова: «Пришлось отказаться от актерской ревности»

НАШИ ПОСТОЯННЫЕ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ: МЫ ВСЕГДА С ГОРДОСТЬЮ РАССКАЗЫВАЕМ ПРО УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ, КОТОРЫЕ, ВПРОЧЕМ, УЖЕ ДАВНО СТАЛИ ДРУЗЬЯМИ ЦЕНТРА! ТАК ЧТО РАЗГОВОР С ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ И КИНОАКТРИСОЙ ТАТЬЯНОЙ КОЛГАНОВОЙ МЫ С ОГРОМНОЙ РАДОСТЬЮ НАЧАЛИ С ПОЗДРАВЛЕНИЙ: ФИЛЬМ «СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОГО СЧАСТЬЯ» — ДЕБЮТ ТАТЬЯНЫ КАК СЦЕНАРИСТА И РЕЖИССЕРА — БЫЛ ОЧЕНЬ ХОРОШО ПРИНЯТ ЗРИТЕЛЯМИ И ПОЛУЧИЛ ВНУШИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО НАГРАД НА КИНОФЕСТИВАЛЯХ.

— Спасибо большое за поздравления: такая высокая оценка — и зрителей, и коллег — действительно очень важна. Фильм тепло встречают на всех фестивалях. Премьера состоялась во Пскове на III Международном фестивале «Западные ворота», где мы получили гран-при по итогам зрительского голосования.

В Москве Международный фестиваль отобрал наш фильм для «Русской программы»: в рамках этого проекта в Доме кино показывают самые интересные новинки сезона.

Ну и, наконец, на кинофестивале «Восток&Запад. Классика и Авангард» наша съемочная группа получила четыре награды в номинациях «Лучший фильм», «Лучший актер» (Алексей Шевченков), «Лучшая актриса» (Ирина Пегова) и приз зрительских симпатий.

Вообще, впечатление зрителей — это самое главное, поэтому мне так важно то, что говорили люди после премьеры. Однажды ко мне подошли мама со взрослой дочерью: «Спасибо большое, мы как будто к психотерапевту сходили». В их семье из поколения в поколение передавался паттерн: жить для дочки. Так жила бабушка и воспитала маму, так живет мама и передала это правило дочери. И сейчас, когда у дочери уже свой ребенок, она повторяет ту же ошибку — забывает о себе и приносит себя в жертву. «Я поняла, что гиперопека не помогает, а мешает ребенку. Прости, я тебя очень люблю, но это неправильно, и ты, и я имеем право на свою жизнь», — говорили они у меня на глазах друг другу.

Во многих отзывах я слышала и читала: «я узнала себя, я о себе забываю, а потом требую от других благодарности, но такая любовь не приносит радости и лишь приводит к конфликтам».

**— Татьяна, вы — абсолютный профи в актерском мастерстве, ваши театральные и киноработы, ваша популярность и любовь зрителей — тому доказательство. Но для того, чтобы стать успешным режиссером, пришлось ли отказаться от каких-то актерских качеств?**

— Знаете, я начинала писать сценарий для себя. Устала от предложений играть однотипных женщин: таких сильных бизнесвумен, которые справляются с любыми испытаниями. Поэтому я решила написать сценарий с ролью, которую мне захочется воплотить на экране, и предложить кому-то из режиссеров такое сотрудничество. Но пока писала, поняла, что меня гораздо больше вдохновляет возможность рассказать всю историю целиком, а не только от лица героини. Я же сочинила целый мир, и так, как я его придумала и вижу, показать его смогу только я! Но я понимала, что в дебюте не стоит играть главную роль — не получится хорошо в этом случае ни режиссерская, ни актерская работа.

И тогда я подумала: а смогу я без ревности отдать роль другой актрисе? Вот и ответ на ваш вопрос: становясь режиссером, актер должен отказаться от ревности. Я начала представлять других актрис, и мне стало







очень интересно: кто и как сыграет, как будет выглядеть. В режиссерской голове возникает уже не ревность, а профессиональное любопытство.

— А какие качества пришлось приобрести, чтобы справиться с новой ролью — ролью режиссера?

— Прежде у меня не было опыта капитана корабля, когда нужно держать судно на плаву и знать, что команда накормлена, что на палубе чисто, в кубрике порядок, все заняты своим делом, и корабль идет верным курсом. Держать все события под контролем и вести людей — этому пришлось учиться.

В актерской работе ты держишь в голове всего одну историю конкретного персонажа, ты сыграл свои сцены и можешь отдохнуть, отработал — вправе уехать со съемочной площадки. Я, кстати, все время думала, уезжая: а ведь съемки еще продолжаются, и завтра тоже, и послезавтра. Как режиссер выдерживает такой ритм и такие нагрузки?! А теперь понимаю: ты просто берешься за это и делаешь.

— Татьяна, а какой этап работы над фильмом оказался самым интересным?

— Можно, я скажу, что самым интересным было все? Подготовка к съемкам — это всег-

да предвкушение. Ты выбираешь объекты, локации, и вдруг само место начинает диктовать тебе неожиданную трактовку событий. Потом начинаются съемки, актеры приносят свои идеи, вы обсуждаете их, в этих диалогах и спорах рождаются удивительные решения.

Следующий этап — монтаж — я, признаюсь, всегда считала самым скучным, не верила режиссерам, убеждавшим, что постпродакшн — это очень увлекательно. Но теперь понимаю, что монтаж — великое дело. Кстати, самым трудным в этой части работы оказалась необходимость выбросить несколько очень классных, блестяще сыгранных эпизодов, которые, к сожалению, не подошли по ритму и общей тональности фильма.

— Вы сравнили режиссера с капитаном корабля. На судне капитану подчиняются беспрекословно. На съемочной площадке такой дисциплины, наверное, ждать не приходится? В вашем фильме снимались звезды. Сложно было ими руководить?



— Они действительно звезды, однако при этом настоящие профессионалы и понимают, как важен взгляд со стороны. Они меня слышали, и за это им огромное спасибо.

Я счастлива, что у нас собрался такой актерский состав: Ирина Пегова, Эра Зиганшина, Алексей Шевченков, Татьяна Рябонь. В небольших, но ярких эпизодах сыграли Сергей Уманов, Хельга Филиппова, Вадим Сквирский, Наталья Парашкина, Даниил Шигапов, Татьяна Буланова и многие другие. И отдельная благодарность замечательным артистам Сергею Мигицко, Галине Бокашевской, Сергею Перегудову, Олегу Алмазову, Сергею Гейбаху, Наталье Высочанской, Андрею Носкову, Ольге Альбановой, Евгению Фёдорову, Михаилу Пореченкову за то, что поддержали мой дебют и подарили мне своё участие в проекте. И я всегда с удовольствием помогу коллегам с дебютной работой.

— Татьяна, пять лет назад в жюри международного фестиваля вы объявили, что бы было некуда отступить: я пишу сценарий и надеюсь, что сниму и покажу фильм. Что сейчас скажете про планы на пять лет вперед?

— Надеюсь, что через пять лет в моем режиссерском портфолио появятся еще один полнометражный фильм по моему сценарию (мне нравится жанр драмеди, но, возможно, это будет что-то другое), сериал и детский фильм.

Кстати, сейчас я заканчиваю работу над детским фильмом «Мухадракон» по сценарию Ирины Марийчук. Я еще монтировала «Синдром отложенного счастья», когда мне вдруг предложили снять фильм для детей.

Дети — это особый мир: с ними очень интересно, но и очень непросто. Нашим юным артистам было по 8-10 лет, а дочь сценариста сыграла мальчика двух с половиной лет и даже говорила в кадре текст! В одном эпизоде у меня одновременно играли дети, кошка, два котенка и морская свинка — кажется, Все-



ленная предложила мне режиссерский ликбез, чтобы я познала эту профессию с разных сторон.

Также мне хотелось бы попробовать себя в продюсировании, так что пусть через пять лет у меня будет еще и продюсерская компания.

Впрочем, я очень жадная: мне нравится актерская работа, я очень люблю свой театр, да и в кино тоже хочу играть. Пока снимала фильм, приходилось отказываться от больших ролей, и я соскучилась по актерской профессии.

— А нет ли планов поставить спектакль?

— Знаете, недавно начала читать пьесу и вдруг поймала себя на мысли, что думаю не о том, как сыграла бы роль, а о том, как выстроила бы сцену. Так что все возможно. Главное — верить и работать. ✨





## БРАВО, МАЭСТРО!

СОВЕРШЕННО ОСОБЕННАЯ АТМОСФЕРА МУЗЫКАЛЬНЫХ ВЕЧЕРОВ В ЦЕНТРЕ НА РЫЛЕЕВА – ВО МНОГОМ ЗАСЛУГА НАШЕГО БЕССМЕННОГО КОНЦЕРТМЕЙСТЕРА АНАТОЛИЯ КУЗНЕЦОВА. ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ–АЛАНИЯ, ДИПЛОМАНТ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ, КОНЦЕРТМЕЙСТЕР ЕЛЕНА ОБРАЗЦОВАЯ И ВЕДУЩИХ СОЛИСТОВ МИРОВОЙ ОПЕРЫ АНАТОЛИЙ КУЗНЕЦОВ ОТМЕТИЛ 35-ЛЕТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЧТОБЫ ПОЗДРАВИТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО МУЗЫКАНТА С ЮБИЛЕЕМ, НА КОНЦЕРТ В МАЛОМ ЗАЛЕ ФИЛАРМОНИИ ПРИЕХАЛИ АРТИСТЫ ИЗ РАЗНЫХ ГОРОДОВ И СТРАН. А ПОДАРКОМ ОТ ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ СТАЛ ФИЛЬМ С ПОЗДРАВЛЕНИЯМИ ЗВЕЗД ОПЕРНОЙ СЦЕНЫ.

### ОЛЬГА СОСНОВСКАЯ:

— Я счастлива принять участие в мероприятии, посвященном юбилею моего хорошего друга. Мы вместе учились в консерватории в Петрозаводске, и с первых курсов Анатолий проявил себя как очень яркий, незаурядный, чуткий музыкант. В его руках рояль звучит абсолютно уникально, для него нет ничего невозможного! И при таком величии (а ведь его обожала сама Елена Васильевна Образцова!) он остается простым и скромным человеком.







**МАРИЯ БАЯНКИНА:**

— Для меня всегда имело большое значение, с кем я пою, особенно это важно для камерных программ, которые я делаю. Единый ансамбль с пианистом, единое дыхание — это то, что не отрепетировать, это рождается на сцене. Концертмейстер должен сложить с тобой единый пазл. И именно это произошло у меня с Анатолием: я была настолько поражена сразу тем, что и как он делает! Мы сотрудничаем уже лет восемь, и до сих пор для меня Толя — пианист № 1. Я точно знаю, что с Толечкой могу воплотить мои самые невероятные творческие мечты.



**ОКСАНА ШИЛОВА:**

— Я очень люблю делать программы с Анатолием! Мы вместе дышим, у нас одновременно бьются сердца. Мы чувствуем друг друга, и на концертах у нас полное взаимопонимание и творческое взаимодействие.

Я желаю Толе здоровья, творческих успехов и чтобы все его грандиозные планы свершились — а он просто фантазирует идеями, за ним только поспевай. Толик, я тебя обожаю!







### ВЛАДИСЛАВ СУЛИМСКИЙ:

— Мы знакомы с Анатолием Кузнецовым с моего появления в Академии молодых оперных певцов. Солидный и серьезный, он оказался душой компании в нашей замечательной академической семье. Всегда поддерживал и никогда не отказывал в помощи, если надо было что-то срочно выучить.

Толя, всегда оставайся собой, береги себя. И зови, если что, — мы все придем на помощь.



### АННА КИКНАДЗЕ:

— С Толей нас связывает многолетнее творческое сотрудничество, которое переросло в настоящую дружбу. Более того, нас связывают победы! Мой супруг Михаил Колелишвили одержал с ним не одну победу на вокальных конкурсах. Самой большой наградой стал Гран-при на конкурсе в Монте-Карло.

Его музыкальные советы бесценны. У него огромный опыт работы с величайшими артистами, и он щедро делится с нами своими знаниями.







# Отели Петербурга для... ПЕТЕРБУРЖЦЕВ

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПУТЕШЕСТВИЕ, МЫ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЕМ ГОСТИНИЦЫ, А ВОТ В ПЕТЕРБУРГСКИЕ ОТЕЛИ ЗАГЛЯДЫВАЕМ РЕДКО И ЗНАЕМ О НИХ НЕМНОГО. ДА И ЗАЧЕМ? ОТЕЛИ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТУРИСТОВ, А МЫ ТУТ – ДОМА.

ЛОГИЧНО. РАЗУМНО. И СОВЕРШЕННО НЕПРАВИЛЬНО! ПОТОМУ ЧТО ОТЕЛЯМ СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЫ ЕСТЬ ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ГОСТЯМ, НО И ЖИТЕЛЯМ ГОРОДА. МЫ С РАДОСТЬЮ ЗНАКОМИМ ВАС С ВОЗМОЖНОСТЯМИ ОТЕЛЕЙ – ПАРТНЕРОВ ЦЕНТРА ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ В УДОВОЛЬСТВИИ НАСЛАДИТЬСЯ КРАСОТОЙ, СЕРВИСОМ И КОМФОРТОМ! ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ДЛЯ КЛИЕНТОВ НАШЕГО ЦЕНТРА ЗДЕСЬ ДЕЙСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

## «АСТОРИЯ»

Staycation – это замечательный способ сделать совершенно особенным день рождения, годовщину свадьбы или без всякого повода просто подарить себе романтические выходные. Остановитесь в «Астории» на одну ночь и познакомьтесь с Петербургом как туристы!

Вот вам план, проверенный уже многими гостями. Днем заехать в отель, вечером нарядиться и отправиться в театр, затем – изысканный ужин, роскошный номер, а утром – долгий вкусный завтрак

в отеле и настоящая туристическая прогулка по городу. Бонусы – идеальная локация отеля и роскошные виды из окон номера и ресторанов.

Четыре раза в год в отеле проходит Astoria Vintage and Home Market. В историческом Зимнем саду и в Бальном зале в этот день располагаются небольшие антикварные галереи и крафтовые производители фарфора, керамики и столового текстиля, продавцы винтажных украшений, флористы и художники. На лекциях и мастер-классах можно





познакомиться с историей предметов быта, освоить приемы создания уюта и сервировки стола.

Впрочем, не нужно ждать специальных событий, чтобы заглянуть в этот легендарный отель. Каждый день с 15.00 до 18.00 в гостиной «Ротонда» нас ждут на чаепитие под аккомпанемент рояля. Послеобеденный чай — это капкейки, профитролы, лимонные тарталетки с меренгой, блины по фирменному рецепту, пирожки и мини-сэндвичи, домашние конфеты и печенье.

«Ротонду» называют городской гостиной. Многие, кто приходит сюда на неспешный five o'clock tea, вспоминают, как их еще тридцать лет назад после утренних спектаклей в Мариинском театре приводили сюда на чай с пирожными родители. А сегодня они уже сами в воскресный день приводят своих детей, сохраняя красивую семейную традицию.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ В УДОВОЛЬСТВИИ НАСЛАДИТЬСЯ КРАСОТОЙ, СЕРВИСОМ И КОМФОРТОМ ПЕТЕРБУРГСКИХ ОТЕЛЕЙ! ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО ДЛЯ КЛИЕНТОВ НАШЕГО ЦЕНТРА ЗДЕСЬ ДЕЙСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ.



## INDIGO ST. PETERSBURG — TCHAIKOVSKOGO

Клуб идей и знаний Anima Libera — просветительский и творческий проект команды отеля, где каждый сможет открыть для себя неизведанное, найти единомышленников и провести досуг с пользой и эстетическим удовольствием.

Задача интеллектуального клуба — объединять людей и в дружеской атмосфере открыто говорить о важном. Именно поэтому расписание мероприятий динамично и нацелено на разносторонний подход к просвещению: мастер-классы и интерактивные лекции о культуре и науке, разговоры о книгах, дискуссии о политике и экономике, винные и гастрономические дегустации, закрытые предпримьерные кинопоказы. До и после лекций у гостей есть возможность обсудить заинтересовавшие их вопросы.

Безусловно, Anima Libera — это очень петербургская идея. Для многих клуб стал местом, куда хочется возвращаться — за знаниями и вдохновением.

Узнать о планах клуба можно из афиши на сайте отеля Indigo.



Татьяна Владимировна Черниговская





# ДЕЛО ВКУСА

МЫ ЧАСТО ПРОСИМ ДРУГ ДРУГА ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ ХОРОШИЙ РЕСТОРАН – ДЛЯ ДУШЕВНОГО УЖИНА С БЛИЗКИМИ, ДЛЯ ИНТЕРЕСНОЙ, С ДОЛГИМИ РАЗГОВОРАМИ, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ, ДЛЯ ВАЖНЫХ ДЕЛОВЫХ ПЕРЕГОВОРОВ. ОДНАКО ОЧЕНЬ РЕДКО УТОЧНЯЕМ: А ЧТО ЗДЕСЬ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ? НО ВЕДЬ ИМЕННО ЭТОТ ВОПРОС, ЕДВА ВЗЯВ МЕНЮ В РУКИ, НЕРЕДКО ЗАДАЮТ НАМ ТЕ, КОГО МЫ ПРИГЛАСИЛИ НА ЗАВТРАК-ОБЕД-УЖИН.

**Поэтому у Оксаны Волковой мы сразу спросили не только про рестораны, но и про ее любимые блюда. Так что теперь вас не застанут врасплох ни ваши гости, ни официанты. У вас уже будет в руках план действий от искушенного ценителя, которому можно доверять!**

## BIRCH

Если вы пришли сюда впервые, то я предлагаю начать знакомство с дегустационного сета (блюдо + вино) из девяти подач. Это не просто девять уникальных авторских блюд, которые выносят гостям одно за другим. Сет — это изысканная церемония, в которой ты получаешь

## GARDEN STREET

В панорамном ресторане Sky&Garden на седьмом этаже отеля хорошо в любую погоду, поэтому смело назначайте здесь деловые встречи: поверьте, партнеры оценят ваш вкус — на ваш авторитет будут работать и изысканный интерьер, и авторская кухня фьюжн. А когда нужно будет произвести особое впечатление, пригласите всех... подняться на крышу. Великолепный вид на Петербург, который открывается на этой высоте, окончательно убедит ваших собеседников: вы умеете делать правильный выбор.

Sky&Garden подходит и для проведения презентаций, конференций, лекций, особенно если вы хотите на мероприятии избежать излишне официальной атмосферы. Зал вмещает до 70 человек, можно взять в аренду необходимое оборудование: проектор, микрофон, комплект мобильного звука. Ну а ресторан позаботится о вкусном бизнес-завтраке для участников.

Наконец, здесь можно провести красивый вечер вдвоем: интересные блюда, авторские коктейли, кофе на крыше, виды на вечерний Петербург... А потом остаться в отеле, чтобы утром, любуясь во время завтрака на любимый город, начать новый счастливый день. ✨

ОТЕЛЯМ СЕВЕРНОЙ СТОЛИЦЫ ЕСТЬ ЧТО ПРЕДЛОЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ГОСТЯМ, НО И ЖИТЕЛЯМ ГОРОДА. ПОЭТОМУ ПРИГЛАШАЕМ ВАС В ПУТЕШЕСТВИЕ!





наслаждение не только от необычных вкусов, но и от эстетики всего действия.

Мои фавориты: тар-тар и свекольный сорбет... в тубиках для губной помады. Этой «помадой» можно даже накрасить губы! Но поторопитесь, чтобы успеть именно на этот сет: шеф-повар ресторана Арслан Бердиев регулярно придумывает что-то новое. И каждый раз хочется спросить: «Как? Как ты это придумал?!» Ведь для того, чтобы создавать такие произведения искусства, недостаточно обладать фантазией, нужно придумать, как реализовать эти идеи, как воплотить их в жизнь. Арслану это удается.

Отмечу, что сет уже предполагает винное сопровождение, однако даже если вы выберете меню a la carte, винная карта вас не подведет — здесь очень достойный и правильный выбор вин. Не случайно сомелье года по версии WHERE TO EAT St. Petersburg 2022 стала сомелье Birch и Osteria Betulla Вероника Вильчик.

Кстати, Osteria Betulla, безусловно, заслуживает вашего внимания. Это место, где нужно непременно попробовать пасту. Однажды

мы заглянули сюда с приятельницей, пять лет прожившей в Милане. Я буквально настояла, чтобы она заказала пасту («Зачем?! После Италии?! В Петербурге?!»). В итоге ее вердикт: итальянцы позавидуют!

### BOURGEOIS BOHEMIANS

Приходите в ВоВо, если вам нужно спокойно пообщаться, важно, в какой обстановке пройдет встреча, и хотелось бы, чтобы и вы, и ваши гости получили искреннее удовольствие. Атмосфера ресторана — безусловно, личная заслуга шеф-повара Артема Гребенщикова.

Мои личные хиты здесь — салат с теплым угрем и сливочный суп с лососем. Летом в мой список лидеров добавляется свекольник с крабами (да, такое чрезвычайно неожиданное сочетание оказывается удивительно гармоничным!).

И обязательно возьмите десерты! То, что в этом ресторане лучшие десерты, признают даже конкуренты. Шеф-кондитер Алексей Гребенщиков — настоящий волшебник. Особенно рекомендую «Анну Павлову с малиной и черникой» и помело с карамелью.

МОИ ЛИЧНЫЕ ХИТЫ  
ЗДЕСЬ — САЛАТ  
С ТЕПЛЫМ УГРЕМ  
И СЛИВОЧНЫЙ СУП  
С ЛОСОСЕМ. ЛЕТОМ  
В МОЙ СПИСОК  
ЛИДЕРОВ ДОБАВЛЯ-  
ЕТСЯ СВЕКОЛЬНИК  
С КРАБАМИ.



когда рестораны смешивают разные кухни, обычно в таких случаях ждать хорошего качества не приходится. Но в «Гастролях» — особая история. Японские блюда появились здесь в пандемию, когда ресторан стал работать только на доставку, а потом их оставили в меню по просьбам клиентов.

В Meal на Литейном стоит зайти, чтобы попробовать зеленую окрошку с крабами.

Совсем рядом — атмосферный отель Indigo, где мне очень нравится ресторан авторской кухни «Вино и вода». Вообще, огромное заблуждение — считать, что отели созданы только для туристов. Поверьте, петербуржцам здесь тоже рады.

Еще одно приятное открытие — стильный панорамный ресторан Sky&Garden в отеле

### РЕКОМЕНДАЦИИ «ЛЕНИВОГО» ЧЕЛОВЕКА

Рестораны, которые я рекомендую друзьям и клиентам, расположены в центре Петербурга. Мой территориально субъективный выбор объясняется... ленью: все эти места находятся в шаговой доступности от дома и работы. Поэтому мне было так важно обнаружить все самое лучшее, что есть поблизости. С другой стороны, разве не в эти края приезжают для встреч те, кто живет в других районах и за городом? Так что мой список — это адреса, которые нас всех объединяют.

В ресторане «Гастроли» мои дети всегда заказывают гамбургер — он тут действительно очень вкусный. Ну а мой фаворит — острый малазийский суп с крабом. И еще здесь стоит попробовать суши (одни из лучших в городе) и роллы на углях. Признаюсь, я не люблю,







А вот в ресторане «Нино» обязательно бронируйте столик на втором этаже: здесь очень уютно, и из окон видно одну из работ Покраса Лампаса — художника, известного во всем мире необычными произведениями в стиле «каллиграффити». Не могу сказать, что я большая поклонница грузинской кухни, но в моей семье очень любят хачапури и хинкали, а в «Нино» их умеют готовить.

Ну и, наконец, две совсем домашние рекомендации. Уголок настоящей Италии в Петербурге — кафе Amarcord с идеальными завтраками и очень вкусными омлетами и бар The Templet, где не только мы, но и друзья за 18 лет нашей жизни по соседству стали настоящими завсегдатаями. Когда после спектакля в Мариинском хочется обменяться впечатлениями, нередко все в один голос предлагают поехать в The Templet bar.

Так что, как видите, все дороги ведут в центр! ✨



Garden Street. Шеф умеет удивлять посетителей необычными нюансами, казалось бы, хорошо знакомых блюд. Уверена, вы согласитесь со мной, когда попробуете том-ям.

В «Асторию» я заглядываю иногда, чтобы просто... взять паузу. То, что в суете будней можно остановиться и выпить чашечку кофе с видом на настоящий Петербург — бесценно. Кстати, не случайно все эти отели стали партнерами нашего Центра: у нас одинаковое представление о профессиональном уровне, сервисе и качестве услуг.

Летом я иногда выбираюсь из любимого Центрального района, чтобы поужинать в тени деревьев в ресторане «Сад» на Петроградской стороне. Это уникальный оазис в шумном и жарком мегаполисе!





# МЕСТА СИЛЫ

ПУТЕШЕСТВИЯ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТЬ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ БУДНИЧНЫХ ПРОБЛЕМ И ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО НОВОЕ. ЭТО ШАНС ИСПЫТАТЬ ЯРКИЕ ЭМОЦИИ И ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ. ПОЭТОМУ РАССКАЗЫ ОПЫТНЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ ВДОХНОВЛЯЮТ НАС САМИХ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ. ОСОБЕННО КОГДА В ЭТИХ РАССКАЗАХ МНОГО ЛЮБОПЫТНЫХ ПОДРОБНОСТЕЙ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ДЕТАЛЕЙ.

ОКСАНА ВОЛКОВА – О МЕСТАХ, ГДЕ ОНА ПОБЫВАЛА В 2021–2022 ГОДАХ. КАК ВСЕГДА, С БЕСЦЕННЫМИ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ: ГДЕ ЖИТЬ, ЧТО ЕСТЬ И НА ЧТО ПОСМОТРЕТЬ.







ОТЕЛЬ «АМРА» ПО АРХИТЕКТУРЕ НАПОМИНАЕТ ИТАЛЬЯНСКОЕ ПАЛАЦЦО. ДАЖЕ СПУСТЯ МЕСЯЦЫ ВСЕ УЧАСТНИКИ НАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ ВСПОМИНАЮТ УЮТНЫЕ ВЕЧЕРНИЕ ПОСИДЕЛКИ НА ШИРОКИХ БАЛКОНАХ «АМРЫ».

В прошлом году остановились в отеле «Амра», расположенном в бывшем санатории ЦК КПСС. Отель оказался настоящим дворцом с собственным пляжем, бассейном и идеально ухоженным огромным парком. Настоящий оазис сервиса, комфорта и безупречной чистоты. Кстати, «Амра» пользуется большой популярностью. В сезон здесь всегда полное бронирование, наши друзья с огромным трудом нашли номер, так что об этом лучше позаботиться заранее.

Признаюсь, я впервые жила в отеле с трехразовым питанием. Если не ждать



## АБХАЗИЯ

**Когда Бог раздавал земли, абхазы не смогли прийти, потому что принимали гостей. Все территории были разобраны, и Богу пришлось отдать этому народу кусочек земли, который он приберег для Себя. Так рассказывают в Абхазии о родном крае.**

Здесь и правда невероятно красиво. Горные реки, озера, чистейшее море... Пейзажи завораживают и на жителей шумных мегаполисов, уставших от стрессов и суеты, действуют целительно. Добавьте гостеприимство местных жителей, очень вкусную кухню, а также отсутствие большого количества туристов, и вам больше не понадобятся аргументы в пользу этой поездки.

Мы побывали там дважды, в прошлом году и в этом. Каждый раз я очень придирчиво выбирала место нашего проживания, тем более что везла с собой целую команду родных и друзей. Представляете степень ответственности?







от шведского стола уровня мишленовского ресторана, то никаких претензий к еде у нас не было. Самое главное: дети ели с аппетитом.

Однако должна предупредить: не везде в Абхазии такой же уровень сервиса и безупречности в мелочах. Здесь еще немало мест,

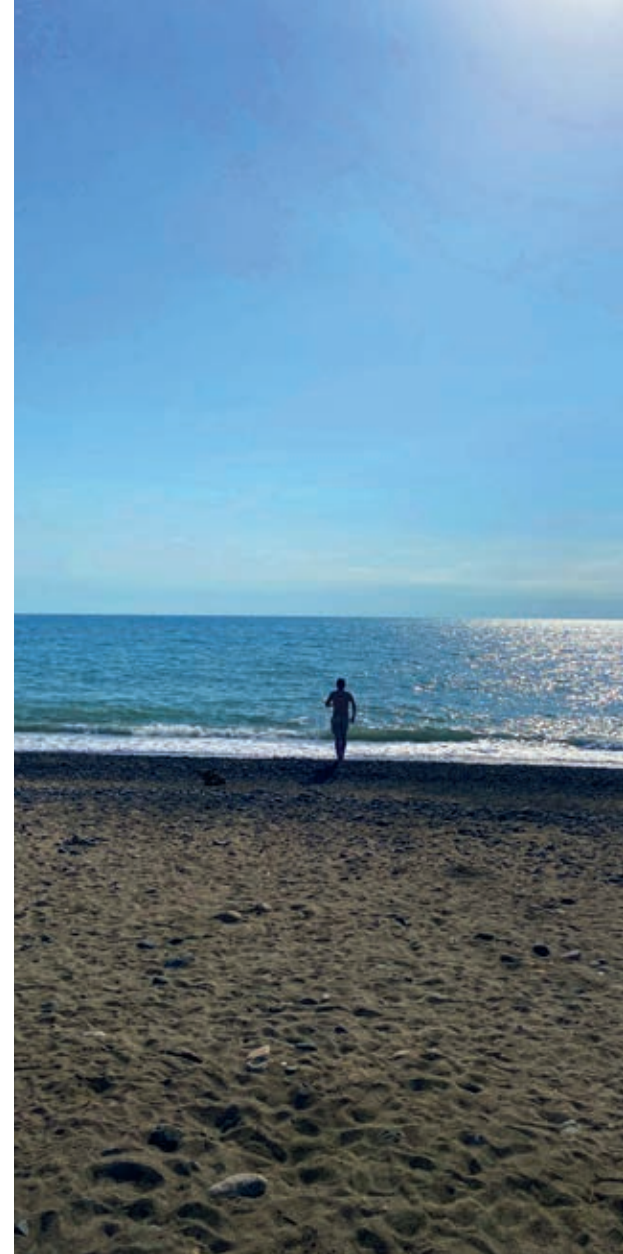
далеких от совершенства. Поэтому нужно тщательно изучать локации, которые вы выбираете для отдыха, и принять тот факт, что все качественное стоит дорого. Даже в Абхазии.

В этом году на три дня остановились в любимейшей «Амре», а затем — в гостевом

доме «Агудзера» под Сухумом. Если вы хотите отдохнуть от шума и суеты мегаполиса, это оптимальный выбор. До ближайших активностей довольно далеко, и здесь вы чувствуете себя наедине с собой.

Хачапури, шашлыки, очень вкусная форель, которую ловят в горных реках... Согласитесь, даже звучит аппетитно. Из знаковых мест, которые нужно посетить, — знаменитый ресторан «Гагрипш» в Гаграх. Здание построено в начале двадцатого века, в этом доме угощали Николая II, тут бывали принц Ольденбургский, Антон Чехов и Иван Бунин, Максим Горький и Федор Шаляпин. Здесь снималась одна из сцен фильма «Приключения принца Флоризеля». Цены в «Гагрипше» повыше, чем в других заведениях, но это объяснимо: тут вы платите за возможность прикоснуться к истории и только заодно — поесть, а лучше — просто выпить кофе. А вот в туристической Черниговке еще и вкусно!

Если вы отдыхаете неделю, то местная кухня точно не надоест. Однако если захочется



В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ НАЙТИ БЕЗЛЮДНЫЙ БЕРЕГ МОРЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕРЕАЛЬНО. ЗА УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ОСТАТЬСЯ ОДИН НА ОДИН С ПРИРОДОЙ ТЫ ГОТОВ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА НА МЕЛКИЕ НЕДОСТАТКИ В СЕРВИСЕ.



КОГДА-ТО АБХАЗИЯ СЛАВИЛАСЬ САМШИТОВЫМИ РОЩАМИ, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ПОЧТИ ВСЕ ОНИ ПОГИБЛИ. РЕДКИЕ «ОСТРОВКИ», ГДЕ СЕГОДНЯ РАСТЕТ САМШИТ, ПОЧТИ НЕ ПОКАЗЫВАЮТ ТУРИСТАМ. ОДНАКО НАМ ПОВЕЗЛО.







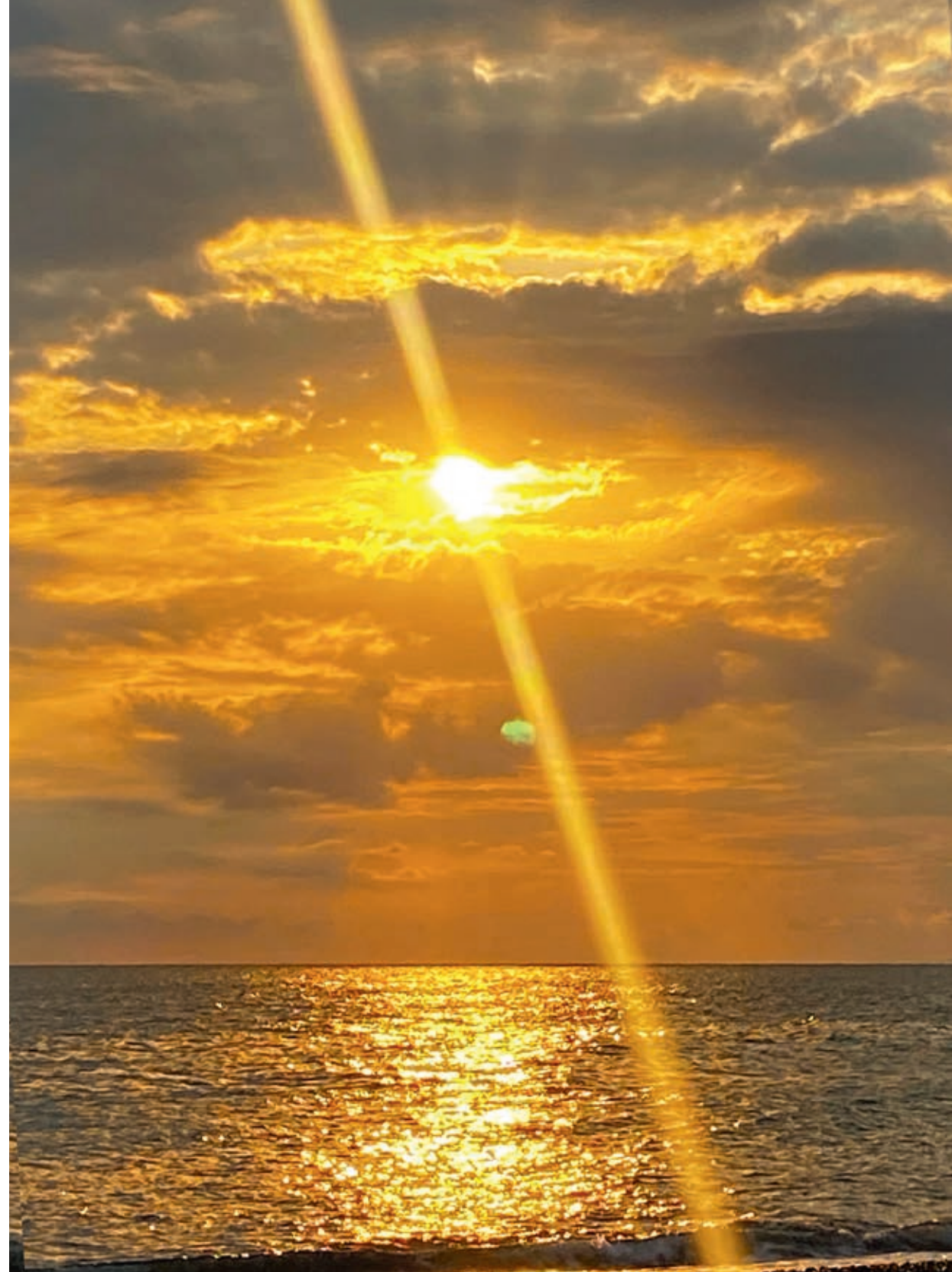
чего-то другого, рекомендую в Гаграх кафе «Беседка». Не пугайтесь внешней непрезентабельности, все проверено и одобрено большой компанией из Петербурга. Кстати, в ресторане «Агудзеры» тоже весьма разнообразная кухня.

В прошлом году мы съездили в Новый Афон и на озеро Рица в Рицинском заповеднике, но эти места очень популярны, и здесь много народа. Этим летом мы выбрали менее известные направления: летом посетили термальный источник Кындыг и отправились уже вглубь Абхазии, на водопады. Здесь практически нет туристов, и безлюдность этих мест позволяет совершенно иначе ощутить завораживающую красоту природы. Сюда обязательно нужно доехать! Когда соберетесь, дам контакты замечательного организатора экскурсий Рафаэля.

А я с удовольствием съездила бы в Абхазию на несколько дней уже не летом, а в сентябре.



СОЧЕТАНИЕ МОРЯ И ГОР ВСЕГДА ПОРАЖАЕТ ВООБРАЖЕНИЕ СВОИМ ВЕЛИЧИЕМ. ГОРНЫЕ РЕКИ И ПЕЩЕРЫ, МОЩНЫЕ ВОДОПАДЫ – ВСЕ ЭТО ВАЖНЕЙШИЕ ПУНКТЫ В ПУТЕШЕСТВИИ ПО АБХАЗИИ.





## КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Главный вопрос, на которой я отвечала, вернувшись из этой поездки: можно ли туда ехать?

Можно и нужно! Есть хорошие отели и рестораны, интересные экскурсии, красивые места для прогулок и весьма достойные термы. У региона мощнейший природный ресурс и богатое историческое наследие.

### Пятигорск

Конечно, прежде всего Пятигорск ассоциируется с Михаилом Юрьевичем Лермонтовым. Я с детства очень люблю его поэзию, знаю наизусть много стихов, поэтому для меня дом, где он жил и где с ним прощались, лермонтовский грот, место дуэли, места, где происходят события романа «Герой нашего времени», не просто туристические объекты.

ВСЕГДА, ДАЖЕ ДО ПРИЕЗДА В ПЯТИГОРСК, СКУЛЬПТУРА ОРЛА АССОЦИИРОВАЛАСЬ У МЕНЯ С ЛЕРМОНТОВЫМ И ТЕРМАЛЬНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ НА КАВКАЗЕ. А КАКИЕ У ВАС ВОЗНИКАЮТ АССОЦИАЦИИ?

Захотелось еще больше прикоснуться к этой истории, побывать в Пензенской области, в селе Тарханы, где в родовом поместье семьи Лермонтовых-Арсеньевых у своей бабушки провел детство мой любимый поэт. Кстати, именно она добилась перезахоронения внука в Тарханах, по ее настоянию тело поэта перевезли из Пятигорска в его родные места...

Сам Пятигорск — очень симпатичный город с огромным количеством парков, красивыми зданиями и питьевыми бюветами повсюду.







Несмотря на то что большинство жителей здесь русские, южный колорит, безусловно, ощущается. Например, здесь гораздо громче, чем мы привыкли, звучит музыка в кафе и ресторанах.

Мы остановились в SPA-отеле «Бристоль». Удобно расположен, ресторан и бар открыты до часа ночи, весьма приличные завтраки а la carte. Если не обращать внимания на местный

luxury колорит в интерьере, то отель заслуживает хорошей оценки.

Очень понравилась пивоварня «Хмельной ресторан». Свежие раки, отличное пиво, старательные официанты.

На старом рынке рядом с автовокзалом посетили фуд-корт «Кухни мира». Не ожидали встретить такой формат в старых декорациях. Думаю, должно понравиться молодежи.



ПИРОГОВСКИЕ ВАННЫ ОТКРЫТЫ В 1914 ГОДУ. А В 1960 ГОДУ ИХ НАЗВАЛИ В ЧЕСТЬ ЗНАМЕНИТОГО ВРАЧА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА ПИРОГОВА: ГОСПИТАЛЬ, ГДЕ ОН РАБОТАЛ И ПРЕПОДАВАЛ, НАХОДИЛСЯ РЯДОМ СО СТАРЫМ ЗДАНИЕМ ВАНН.

Самое модное место в Пятигорске — «Крыша». Оптимально для любителей ресторанов сети «Гинза» и точно категорически не подходит для ценителей чего-то особенного, нестандартного, авторского.

«Машук Аква-Терм» — не хуже европейских SPA, уровень качественных курортов (правда, по ощущениям, термальные воды здесь помощнее). Красиво, комфортно, благодаря подсветке можно плавать даже поздно вечером, любуясь чудесными видами.

Есть и гораздо более демократичный вариант — термальные источники «Суворовские». Рекомендую посетить их до «Машук Аква-Терм» и выбрать термальный источник «Суворовский № 1»: здесь все достаточно цивилизованно и, даже при значительной проходимости, довольно чисто, хотя вокруг весьма «экзотично». Бассейны с разной температурой: 25-30 градусов, и вода пощипывает, так что можете не сомневаться: термы — настоящие!

### Кисловодск

Удивительно чистый город. Здесь самый большой в России и третий по территории в Европе парк. Многие отреставрированы и выглядят симпатично.

Green Resort Hotel & SPA неожиданно выделяется на общем фоне скандинавским дизайном. Все на достойном уровне, в номерах хорошая звукоизоляция, удобные кровати. И потрясающие виды из окон. Но должна предупредить о нюансах. Ресторан и room-service работают до 23.00. SPA открывается в 10.00, а завтраки — только до 11.00. То есть поплавать в бассейне и потом спокойно отправиться на завтрак не получится. Впрочем, я написала в отзыве все, что нужно исправить в менеджменте отеля. Обещали учесть, так что, возможно, к вашему приезду все будет безупречно.

По рекомендации друзей пообедали в «Старом Баку». Подтверждаю: все очень вкусно!

Ресторан «Комбинат»... Не очень люблю этот формат, но в целом неплохо, в отличие



ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ ПАМЯТНИК... КЛИЗМЕ УСТАНОВЛЕН В ЖЕЛЕЗНОВОДСКЕ, В КУРОРТНОМ ПОСЕЛКЕ ИНОЗЕМЦЕВО НА ТЕРРИТОРИИ САНАТОРИЯ «МАШУК-АКВАТЕРМ». ПРИДУМАЛ ЭТУ ИДЕЮ ГЛАВВРАЧ САНАТОРИЯ АЛЕКСАНДР ХАРЧЕНКО.





от модной «Крыши» в Пятигорске, где нам совсем не понравилось.

В Минеральных Водах вполне современный аэропорт, а из города в город мы перемещались на такси, цены очень доступные. Когда соберетесь, поделюсь контактами проверенных гидов.

### Эльбрус

А вот здесь твой мозг буквально разрывает от контрастов. Суперсовременные подъемники, которые поднимают тебя на высоту 3800 метров, качественные трассы, наверху — весьма приличные кафе. А внизу — железные сараи, лужи, грязь и запах туалета. Поэтому наверху ты любишь невероятными видами, а спустившись вниз, расстраиваешься и хочешь навести порядок.



Местные говорят, что ехать кататься нужно в Архыз, там все более цивилизовано. Значит, в следующий раз поедем туда, к тому же мы не успели посмотреть горные озера и водопады.

Путешествуя по этим пронзительно красивым местам, нужно быть снисходительными: да, здесь еще требуются годы для развития сервиса, но в целом ощущения у меня весьма положительные, и я уверена, что территорию Кавказских Минеральных Вод ждет большое будущее.

КРАСОТА, КОТОРАЯ ОКРУЖАЕТ ТЕБЯ В ПОЕЗДКАХ, НЕ ТОЛЬКО ДАРИТ РАДОСТЬ, НО И ВДОХНОВЛЯЕТ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ О БУДУЩИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ.





## ЕКАТЕРИНБУРГ

Согласитесь, москвичи и петербуржцы — все-таки немножко снобы. Мы считаем, что в России есть две столицы, а все остальные города — немножко провинция. И хотя я давно перестала руководствоваться стереотипами, Екатеринбург меня поразил. Совершенно иначе представляла себе этот город!

Первое, что впечатляет, когда едешь из аэропорта, — широчайшие проспекты. Причем здесь они называются улицами: видимо, для уральских масштабов это улицы. Но какими же в таком случае тут должны быть проспекты, думаешь ты.

Следующий штрих — очень милая гостиница с уставшей, но улыбающейся в 4 утра девушкой на ресепшене. Отель на улице 8 марта (фактически самый центр) из сетки оригинальных отелей Екатеринбурга «Реноме» был выбран за уют и удобное расположение. Все ожидания оправдались. Еще одним открытием стала архитектурная эклектика города: 50-этажный небоскреб соседствует с деревянным зодчеством девятнадцатого века, строгий классицизм уживается со сталинским конструктивизмом. Признаюсь, в первые минуты такие контрасты вызывают сопротивление, но потом ты находишь в этом противоречии красоту и получаешь подлинное удовольствие от прогулки по городу.

Тем более что город радует не только зданиями — здесь очень много стильно одетых молодых людей. Удивляешься, пока не узнаешь, что Екатеринбург — город университетов, где учатся около 130 тысяч студентов. Ну а стильные образы — заслуга прекрасных местных дизайнеров. Кстати, мы посетили несколько шоу-румов: концептуально, хороший крой и ткани. Шопинг получился весьма удачным, так что искренне рекомендую.

Рестораны выбирали из шорт-листа премии Where to Eat; на мой взгляд, очень неплохой ориентир в новом городе.







Ну а после визита в театр «Урал Опера Балет» я даже решила, что смогу снова полюбить балет, давно не получала такого наслаждения от постановки, от игры и уровня артистов. Художественный руководитель театра Вячеслав Самодуров танцевал в Мариинском театре, Национальном балете Нидерландов, Королевском балете Великобритании, а сегодня собирает в свою балетную труппу сильнейших танцовщиков мира. Но так как хударук – артист балета, опера ожидаемо оказалась гораздо слабее и не произвела столь сильного впечатления. А вот на балет хочется попасть снова, поэтому я точно поеду на «Ромео и Джульетту».

Еще из запланированного на следующую поездку: поплавать в подогреваемом бассейне на 51-м этаже отеля «Высоцкий», посетить термальные источники рядом с Екатеринбургом, сфотографироваться у обелиска на границе Европы и Азии и повторить шопинг.





## КАЗАНЬ

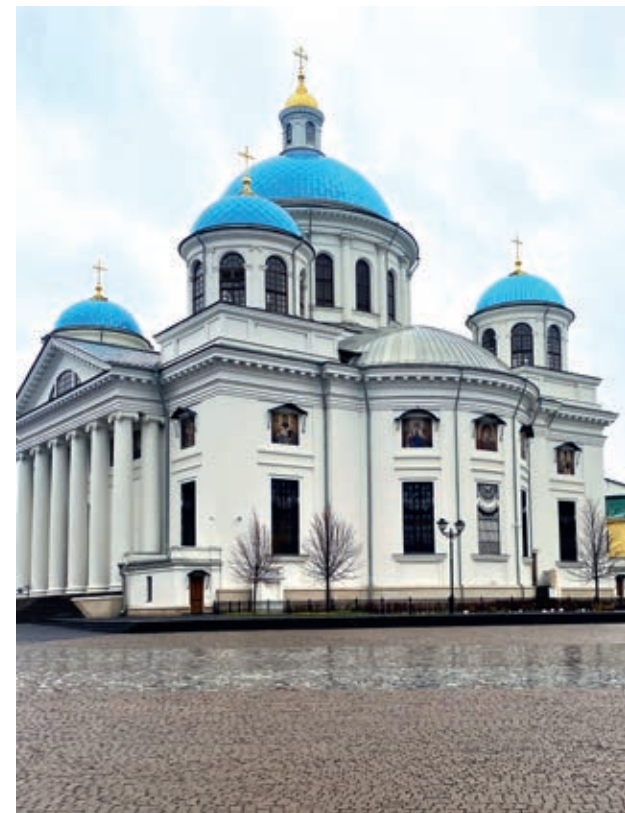
**В очередной раз убедилась: впечатления от города во многом зависят от того, кто тебе этот город показывает.**

В первую поездку нам катастрофически не повезло с экскурсоводом — она сделала все, чтобы мы были разочарованы. С восхищением показывала нам Храм всех религий (признаюсь, на мой взгляд, откровенный кич, не вызывающий никаких трепетных чувств). Потом уделила особое внимание Театру кукол «Экият», напоминая декорации в парке развлечений. Этим и запомнилась Казань в прошлом году.

Поэтому, снова собираясь в столицу Татарстана, я тщательно подбирала гида. И мои усилия полностью оправдались!

Путешествие началось с поездки в «Островград Свияжск». Он понравился нам еще в первый раз, поэтому мы с удовольствием вновь побывали в этом месте силы.

А вот Казань по-настоящему открыли для себя только сейчас. Погрузились в историю







города, тесно переплетенную с историей страны, много говорили об исламе и христианстве, о том, как бок о бок мирно существуют разные культуры и вероисповедания. В Казани нельзя не обратить внимания на тесное соседство двух религий, здесь рядом с мечетью всегда строят православную церковь и наоборот.

И именно в этом городе несколько столетий хранилась обретенная в конце шестнадцатого века Казанская икона Божией Матери, одна из самых почитаемых в православии. Тут, на месте явления чудотворной иконы, указом царя Ивана IV Грозного в 1579 году был основан Богородицкий женский монастырь (сейчас здесь монастырь мужской). В 1904 году святыня была похищена — грабителям нужны были драгоценные камни, украшавшие оклад. Преступники были задержаны и утверждали, что уничтожили икону, однако, по одной из версий, они украли

не подлинник, а один из списков Казанской иконы: игуменья, опасаясь воровства, на ночь подменяла святыню на копию. А значит, возможно, настоящая чудотворная икона где-то сохранилась...

Кстати, в восемнадцатом веке один из списков иконы привезли в Петербург. Поначалу он хранился в часовне на Посадской улице Петроградской стороны, затем — на Невском проспекте в Церкви Рождества Богородицы, а в 1811 году икону перенесли в возведенный для нее Казанский собор. Считается, что эта икона охраняет наш город от бед.

Общее впечатление от Казани — динамично развивающийся город с масштабными строительными проектами, которые довольно уместно вписываются в общий план. Чисто, современно и... душевно. Общительные, открытые люди — еще одно приятное воспоминание.





## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

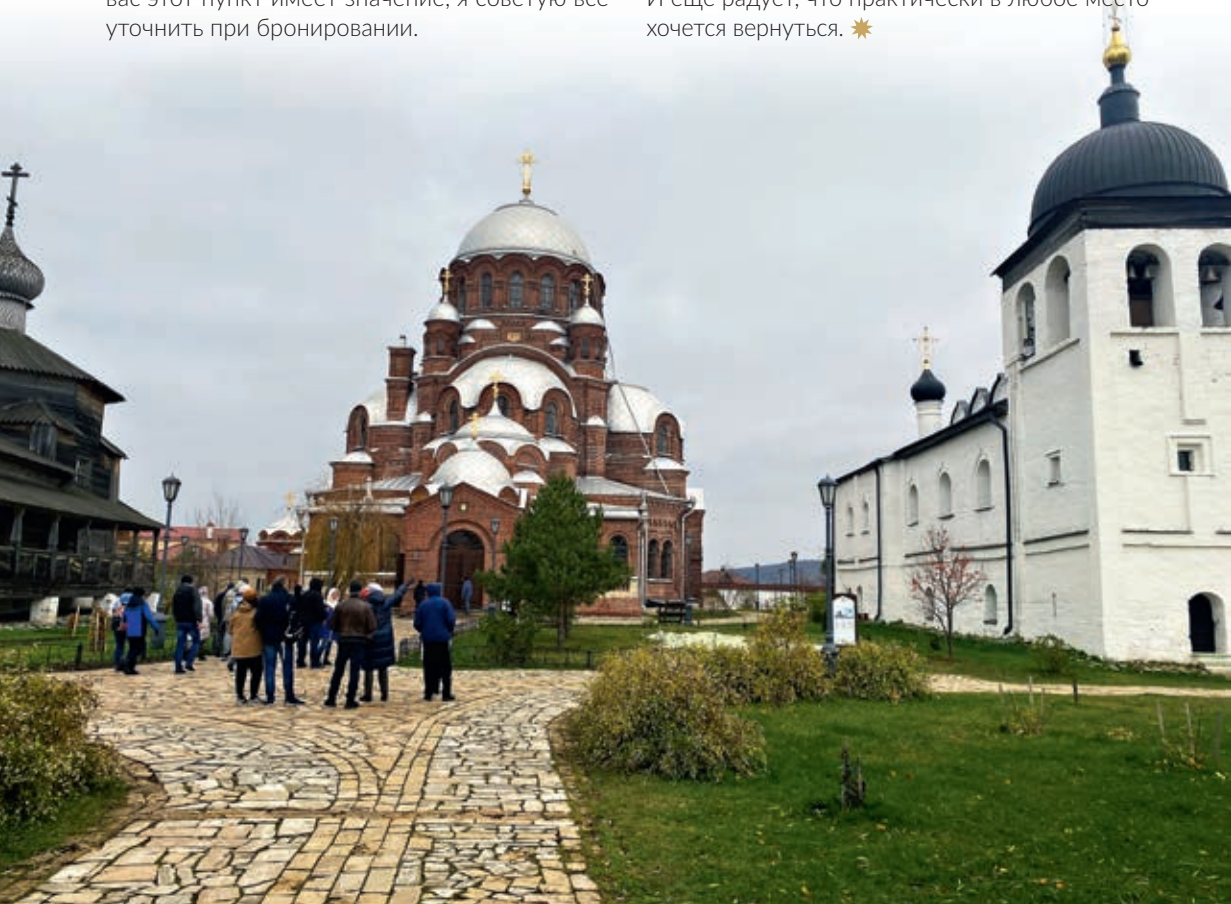
В первый приезд мы не попали в театр на шедевр татарской оперы «Сююмбике», так как из-за болезни дирижера отменили спектакль. Зато в этот раз не просто «закрыли гештальт», посетив Театр оперы и балета имени Мусы Джалиля, но и поддержали солистов Маринки: в «Царской невесте» в постановке казанского театра блистают артисты из Петербурга Екатерина Сергеева и Елена Витман.

У отеля «Джузеппе» идеальная локация! Настоящий гений места: все ключевые объекты в двух шагах от вас плюс есть номера с замечательным видом из окон и с балконов в качестве бонуса. Однако есть ощущение, что отель постепенно приходит в упадок. Когда-то роскошная отделка (изысканная напольная плитка, венецианская штукатурка) требует реставрации. Некоторые номера уже отремонтированы, но не все, поэтому, если для вас этот пункт имеет значение, я советую все уточнить при бронировании.

В Казани — вкусно! В моем списке приоритетов ресторан татарской кухни «Чирэм» с современной трактовкой национальных блюд, ресторан французской кухни «Элефант» и очаровательная кафе-пекарня «Breadly» с весьма приличным луковым супом и прекрасным штруделем.

Приеду ли я в Казань в третий раз? Обязательно, теперь уже летом. Хочу увидеть живописное Камское устье, побывать в Елабуге и Болгаре, вместе с младшим сыном побывать в наукограде Иннополисе.

Знаете, чем больше мы ездим по России, тем интереснее нам открывать новые места, тем длиннее становится перечень городов, которые мы хотим посетить. Важно, что постепенно повсюду налаживается сервис, путешествия становятся все более комфортными. И еще радует, что практически в любое место хочется вернуться. ✨





# ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА

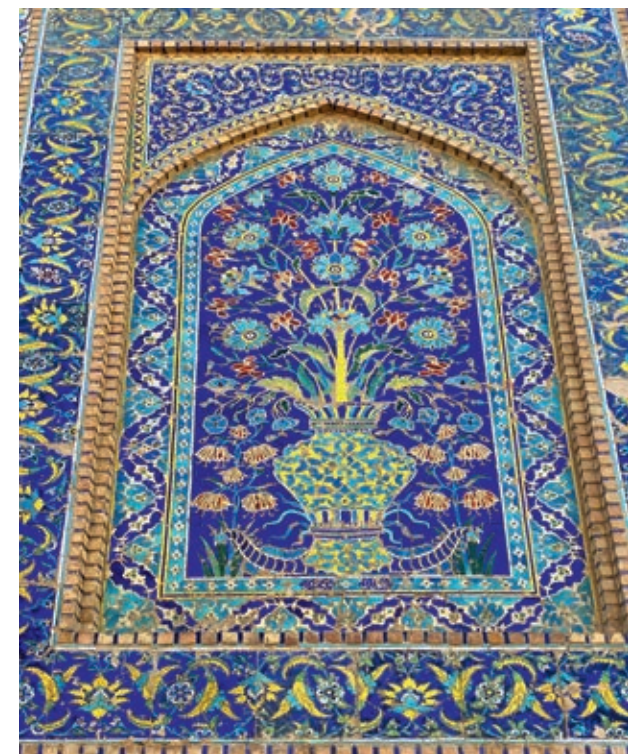
ЕСЛИ ВЫ БЫВАЛИ В УЗБЕКИСТАНЕ 10-20 ЛЕТ НАЗАД, ТО ВАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭТОЙ СТРАНЕ СЕРЬЕЗНО УСТАРЕЛИ. СЕЙЧАС УЗБЕКИСТАН СОВСЕМ ДРУГОЙ. И ЕГО СТОИТ УВИДЕТЬ! САМИ УЗБЕКИ СРЕДИ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВСЕМ НЕОБХОДИМО СЮДА ПРИЕХАТЬ, НАЗЫВАЮТ ГОСТЕПРИИМСТВО, ИСТОРИЮ И ЕДУ. ЗВУЧИТ БАНАЛЬНО, НО ПОВЕРЬТЕ: ЗА КАЖДЫМ СЛОВОМ – ОТКРЫТИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОСТОЙНЫ ВНИМАНИЯ ДАЖЕ ИСКУШЕННЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ.

## **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

Прежде всего мы оценили «Узбекские авиалинии»: отличные новые самолеты, достойный сервис, весьма доступные цены на билеты бизнес-класса и очень вкусный плов. Удовольствие с первых минут путешествия!

Вообще, в последние два года туристический поток в Узбекистан значительно вырос, сегодня доходы от туризма составляют весомую долю ВВП страны. И, безусловно, гостеприимство местных жителей играет не последнюю роль в росте популярности этого направления.

Искреннее позитивное отношение к гостям в Узбекистане чувствуется абсолютно везде. Языкового барьера здесь нет: все готовы общаться на русском, молодежь тоже изучает русский язык. Нет и валютного барьера: мы брали с собой доллары и евро, но в большинстве мест в ходу







ПРИЗНАЮСЬ, Я НЕ ОЖИДАЛА,  
ЧТО МНЕ НАСТОЛЬКО ПОНРАВИТСЯ  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ.  
ЭТО КАКАЯ-ТО... РОДНАЯ АЗИЯ —  
ТЫ НЕ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЧУЖАКОМ  
В ЭТИХ ГОСТЕПРИИМНЫХ КРАЯХ.

оказались рубли — в ресторанах, на рынках  
мы расплачивались рублями. Так что здесь  
вполне можно обойтись и без банковских  
карт.

Очень удобный скоростной поезд позво-  
ляет за два часа добраться из одного горо-  
да в другой — идеально для путешественни-  
ков, которые хотят за несколько дней получить  
максимум впечатлений. Вообще, принимаю-  
щая сторона (агентство International Caravan  
Travel Service) педантично продумала все дета-  
ли — от организации поездки до интересней-  
ших экскурсий.

#### **ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ**

Мы побывали в трех городах: Буха-  
ра — Самарканд — Ташкент. Невероятно увле-  
кательное погружение в историю, которая  
насчитывает тысячелетия и о которой мы так  
немного знаем...

Начинать это погружение следует в Буха-  
ре — одном из самых древних городов Сред-  
ней Азии, возникшем более 2500 лет назад.  
Здесь многое сохранилось, многое восстанав-  
лено, надо сказать, что узбеки очень бережно  
относятся к своему наследию.

Красивейшие медресе (учебные заведе-  
ния) и мечети, мавзолеи древних правителей  
Бухары, старинные хамамы, торговые анфила-  
ды — тут проходил Великий шелковый путь,  
здесь жили и создавали свои труды величай-  
шие ученые и поэты Востока. Говорят, и Ходжа  
Насреддин был родом из Бухары...

Поток информации, если вам повез-  
ло с гидом, вас ожидает внушительный!  
Даже для моего пытливого ума такой экс-



## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

курс в ушедшие эпохи и не близко знакомую культуру оказался захватывающим, но непростым испытанием. Поэтому утром за завтраком или вечером в короткое свободное время мы с друзьями старались упорядочить, проанализировать и запомнить весь объем новых знаний.

Течения ислама, жизнь великих императоров и истории эмиров, которые были дружны с Романовыми и ездили в Петербург на балы... Затем революция, Узбекистан входит в состав Советского Союза, а одним из руководителей республики оказывается сын богатого бухарского купца Файзулла Ходжаев. В 1938 году его признают виновным в организации троцкистского заговора и в шпионаже в пользу Германии, Японии, Польши и США. Расстрелян. Реабилитирован спустя почти тридцать лет...



ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ, ТО ГОРЫ УЗБЕКИСТАНА — ОЧЕНЬ НЕПЛОХАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ЗИМНЕГО ОТДЫХА. ГОСТИ ОТМЕЧАЮТ СОВРЕМЕННУЮ КАЧЕСТВЕННУЮ ИНФРАСТРУКТУРУ МЕСТНЫХ ГОРНОЛЫЖНЫХ КУРОРТОВ.

В Бухаре сохранился и работает как музей дом Ходжаева — образец бухарской жилой архитектуры XIX века. Удивительно, как разошлись взгляды и пути отца-миллионера, торговавшего в России, Германии и других странах, и сына-революционера...

Следующим на нашем пути был Самарканд. Разрушенный Чингисханом и возрожденный Тамерланом город получил в наши дни от ЮНЕСКО статус «Перекресток культур». Здесь находится святыня — гробница Тамерлана, площадь Регистан с медресе, построенными в XV–XVII веках, махалля — квартал с запутанными улочками, мечети, мавзолеи, один из старейших в Средней Азии Сиабский базар. Кстати, в Самарканде вы обязательно почувствуете колорит восточного базара, которого совсем нет в Бухаре, где, на мой взгляд, все выглядит гораздо деликатнее: никто не зазывает покупателей и не предлагает что-то попробовать и непременно купить.

Ну а Ташкент, город, которому больше 2000 лет, стал сегодня настоящим мегаполисом с небоскребами: стройка здесь идет чуть ли не активнее, чем в Эмиратах. В то же время это достаточно зеленый город, где много парков. Так что удерживать баланс пока удается.

Бухара и Самарканд были приоритетами в нашем путешествии, и максимум внимания мы уделили именно этим городам, ведь мы ехали в Узбекистан за историей. Поэтому визит в столицу получился очень коротким (рекомендую и вам поступить так же, если вы будете ограничены во времени). Но все же



обязательные пункты мы выполнили (например, посетили медресе Муй-Муборак, где хранится самый древний в мире Коран — рукопись VII века).

А еще очень запомнилась история землетрясения в Ташкенте в 1966 году. Любопытный факт: землетрясение было не столь катастрофичным, как его представляли советским людям, разрушений оказалось не так уж и много, старый центр сохранился, пострадали в основном современные дома. Но Леонид Ильич Брежнев решил провести PR-акцию, посвященную дружбе народов, и восстанавливать Ташкент поехали жители всех братских республик.





НЕВЕРОЯТНО: МНОГИЕ, ДАЖЕ ПОБЫВАВ В ТАШКЕНТЕ, НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТАМ ЕСТЬ СТАРЫЙ ГОРОД. Я ТОЖЕ ДУМАЛА, ЧТО ВСЕ БЫЛО РАЗРУШЕНО ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ, НО СТАРЫЙ ГОРОД СОХРАНИЛСЯ.

### ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Конечно, мы в основном отдавали предпочтение национальной кухне, а она здесь везде вкусная. Открытием для меня стал... узбекский плов. Настоящий плов, оказывается, гораздо менее тяжелый, чем тот, к которому мы привыкли в России. Во-первых, его готовят не из баранины, а из говядины, а во-вторых, не везде добавляют курдючный жир, используя, в основном, разные виды растительного масла (кунжутное, миндальное и другие). В результате получается вполне диетическое блюдо.

В стране очень строгий контроль производства алкоголя, поэтому пить здесь можно смело, не опасаясь подделок. Наши друзья оценили местную водку и коньяк, говорят, что все очень достойно. Мне понравились белые вина. В Узбекистане были свои многолетние традиции виноделия, однако в конце 80-х, в эпоху антиалкогольной кампании, здесь, как и везде по стране, вырубали все виноградники. Сейчас узбеки постепенно восстанавливают производство.

### ПРИЧИНА ВЕРНУТЬСЯ

Мы провели в Узбекистане 4 дня, и каждый день переезжали из города в город. Если вы не готовы к такому интенсиву, то лучше выделить на путешествие неделю. Наши друзья остались еще на пару дней и съездили в горы — остались очень довольны.

Считается, что лучшее время для путешествий по Узбекистану — апрель-май и сентябрь-октябрь. Мы приехали в декабре.

Да, очень замерзли, но у такого путешествия не по сезону есть одно существенное преимущество: во всех самых туристических местах мы были одни. Возможность спокойно побродить по восточным улочкам, рассмотреть уникальные архитектурные шедевры и памятники истории, не стоять в очереди, чтобы сделать

фотографии, — согласитесь, ради этого можно укутаться в теплую куртку и шарф!

Так что не исключено, что в следующем году, когда будет проложено скоростное сообщение до города Хива (еще одна жемчужина Узбекистана), мы вновь выберем для поездки не самое туристическое время. ✨

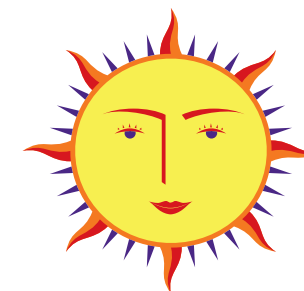




# НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ — ВАШ ВЫБОР!



**ВЫБЕРИТЕ ПОДАРОК,  
КОТОРЫЙ ДОСТАВИТ РАДОСТЬ  
И ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ  
ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ**

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

ул. Таврическая, д. 37  
+7 (812) 275-13-61  
+7 (911) 272-13-61

ул. Писарева, д. 18  
+7 (812) 714-64-85  
+7 (911) 165-03-30

ул. Рылеева, д. 1  
+7 (812) 273-27-04  
+7 (981) 144-81-60







ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ  
ОКСАНЫ ВОЛКОВОЙ

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