

# LifeSPA

magazine

№3 2014



ЗОЛОТЫЕ SPA

МЕСТОРОЖДЕНИЯ  
КРАСОТЫ

МЕТАЛЛ:  
ЭНЕРГИЯ И  
БЛАГОРОДСТВО



WWW.LIFESPA.RU

16+



**СКОРО ЛЕТО!**  
**Фитнес от 19 900 руб\***



**WWW.REPUBLIKA.RU**

\*подробности акции уточняйте по телефонам:

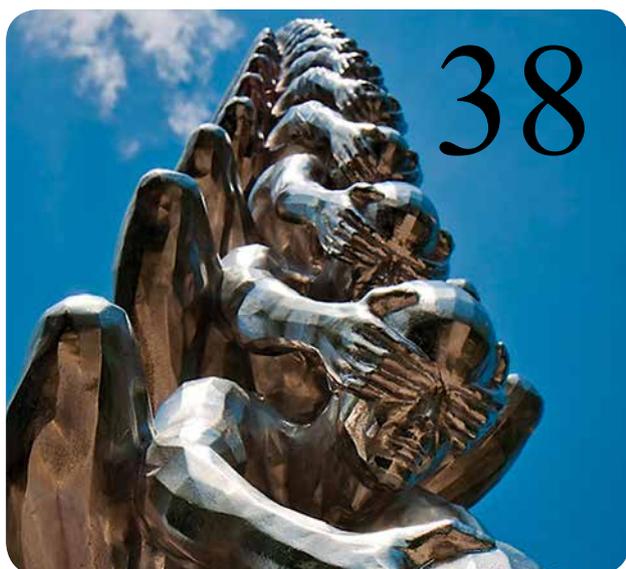
Серебряническая наб, 29  
(м.Курская/Таганская)  
Тел +7 [495] 223 07 57

Валовая ул., 26  
(м.Павелецкая/Добрынинская)  
Тел +7 [495] 926 89 00

Пл.академика Курчатова, 1-78  
(м. Октябрьское поле)  
Тел +7 [499] 194 30 31

**[Републіка]**

сеть фитнес республик



# Содержание

№ 3 2014

НОВОСТИ 10

## SPA

ВЫШЕ ТОЛЬКО

ЗВЕЗДЫ 16

AMALA. КРАСОТА – ЭТО САМА

ЖИЗНЬ 24

СОПРОТИВЛЕНИЕ

БЕСПОЛЕЗНО 28

## WELLNESS

МЕСТОРОЖДЕНИЕ КРАСОТЫ 30

ТАЙНА ВОСТОКА ОТ AJMAL 33

ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ 34

МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИИ 36

КАРМА 38

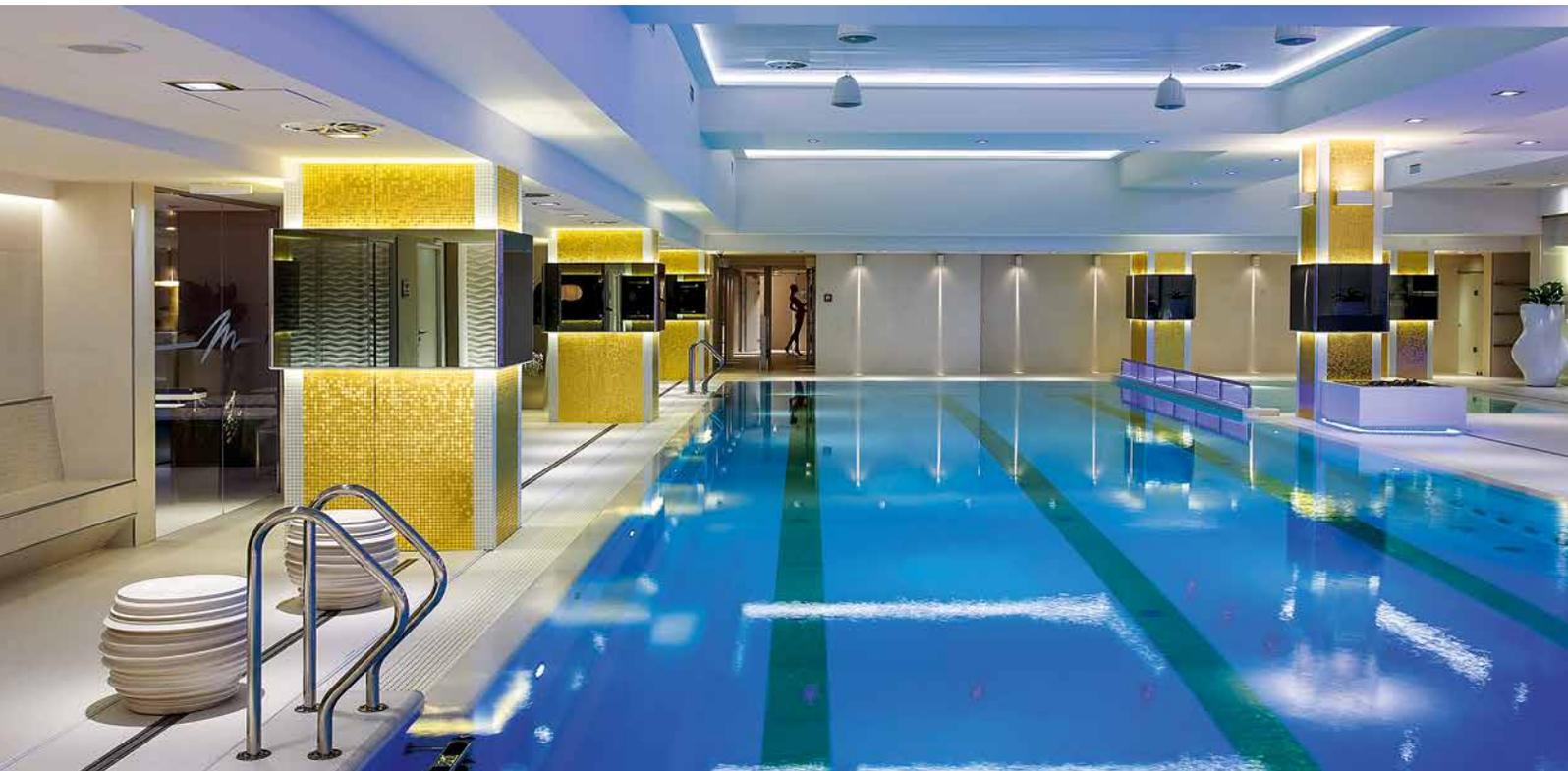
МОСКВА: КОГДА ЕСТЬ ДЕНЬГИ,

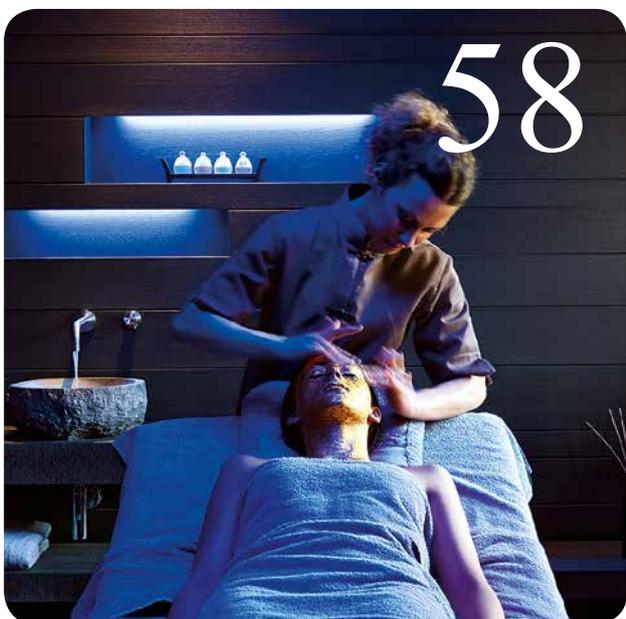
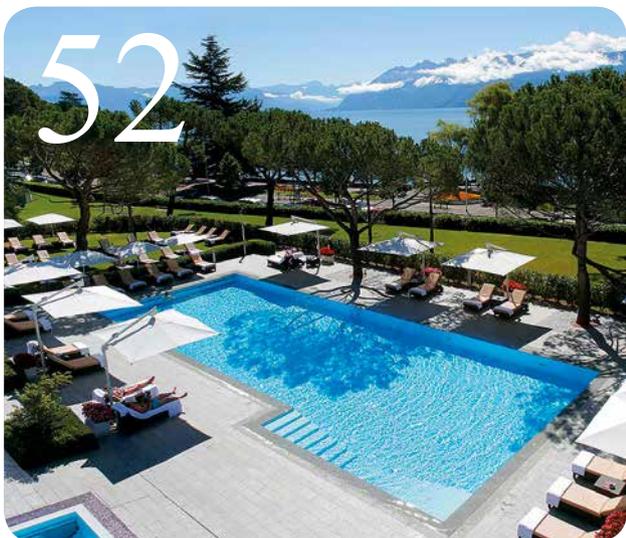
НО НЕТ ЗДОРОВЬЯ 41



реклама

GOLDEN MILE – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБЩИТЬСЯ К МИРУ  
КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





# Содержание

№ 3 2014

СВОЯ КАДРИЛЬ 42

ЕДА-НОВОСТИ 44

ИНТЕРВЬЮ:  
АЛЕКСАНДР ЖУЛИН 46

ЗУБНАЯ ФЕЯ 48

НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО 50

ОБРЕТЕНИЕ ГАРМОНИИ 52

НОС С ИГОЛОЧКИ 55

ШКАТУЛКА С ТАЙСКИМИ  
СОКРОВИЩАМИ 56

## TRAVEL

«МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ» SPA 58

В БЕРЛИН ЗА ЗДОРОВЬЕМ 62

SPA В ИСТОРИЧЕСКОМ  
РАКУРСЕ 64

ПОД СОЛНЦЕМ АПУЛИИ 66

ВЫБОР LIFESPA 68

# бассейны с морской водой

НЫРЯЙ  
ПРЯМО СЕЙЧАС  
WWW.XFIT.RU

... и не надо ждать отпуск!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

## ФИТНЕС-КЛУБЫ X-FIT С МОРСКИМ БАСЕЙНОМ В МОСКВЕ:

м. Динамо, м. Кунцевская, м. Парк Победы, м. Фрунзенская

## ФИТНЕС-КЛУБЫ X-FIT С БАСЕЙНОМ В МОСКВЕ:

м. Алтуфьево, м. Марьино, м. Нагатинская, м. Отрадное, м. Речной Вокзал, м. Чистые Пруды

**X-FIT В ДРУГИХ ГОРОДАХ:** Санкт-Петербург, Волгоград, Воронеж, Казань, Краснодар, Новосибирск, Пермь, Ростов-на-Дону, Самара



Федеральная сеть фитнес-клубов X-FIT

Круглосуточная горячая линия  
8-800-333-5252

[www.xfit.ru](http://www.xfit.ru) | [www.xfit-pro.ru](http://www.xfit-pro.ru)

ВЫБЕРИ  
СВОЙ X•FIT





# Содержание

№ 3 2014

## BUSINESS

ОЛИВЬЕ: РЕЦЕПТ  
СТРОЙНОСТИ 70

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДИЗАЙН 74



## IMAGE

ИСКУССТВО ПЕРЕМЕН 80

**СПЕЦПРОЕКТ**  
КЛУБ АРИСТОКРАТОВ 82

ИДЕАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ 86

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 88





## *Ощутите прикосновение Таиланда!*

Опытные мастера из Таиланда предложат Вам:

- все виды тайского массажа
- oil-массаж с ароматическими маслами
- уникальные процедуры по коррекции фигуры
- комплексные программы с использованием натуральной косметики и трав из Таиланда
- **возможность приобрести сертификат в подарок!**

Высочайший уровень обслуживания в сочетании с неповторимой атмосферой и экзотическим интерьером, а так же спецпредложения и привлекательные условия для клиентов. Ощутите прикосновение Таиланда!

КИНАРИ в ЖК «Шуваловский»  
Ломоносовский проспект, 29, к.2  
+7 (495) 643-99-77  
круглосуточно



КИНАРИ на Таганке  
Котельническая наб., 1/15, В  
+7 (495) 660-87-84  
с 10:00 до 22:00

Об акциях и спецпредложениях подробнее на сайте: [www.kinari.ru](http://www.kinari.ru)



**К**ак вы помните, наши прошлые номера были посвящены Воды, Воздуху, Земле и Огню. Продолжая знакомиться с основными стихиями, мы добрались до Металла. Казалось бы, что может быть общего у SPA и косметических продуктов с металлами? Однако именно металлы с их противоречивыми свойствами и многочисленными «талантами» помогают нам сохранить и приумножить здоровье и красоту. В новом номере мы отправимся в путешествие по «золотым» и «платиновым» SPA-курортам, заглянем в самые дорогие отели, сделанные из стекла и стали, детально изучим, как «трудятся» металлы в составе кремов для лица и оценим филигранную работу мастеров по металлу при оформлении флаконов для дизайнерской и нишевой парфюмерии. Приятного чтения!

**С наилучшими пожеланиями,  
ваш LifeSPA**

# LifeSPA

magazine

Издатель и учредитель: ООО «Медиа-Наш»  
Генеральный директор: Алина Мкртчян, director@lifespа.ru  
Главный редактор: Валентина Ендовицкая, editor@lifespа.ru  
Шеф-редактор: Мариника Маркова  
Выпускающий редактор: Елена Аль-Шимари  
Корректор: Мария Шафранская  
Дизайнеры: Ирина Чернова, Лариса Попова

Коммерческий директор: Сусанна Давоян  
Директор по маркетингу: Анжелика Катютинa  
Директор по спецпроектам: Инна Алимбекова  
Директор по PR: Ольга Ступина  
Менеджер по работе с иностранными клиентами: Оксана Вебер

Отдел рекламы:  
+7 (499) 391-03-09  
e-mail: adv@lifespа.ru

Авторы: Александра Адаскина, Виктория Терина,  
Татьяна Илларионова, Мариника Маркова, Дарья Судакoва,  
Юлия Григорьян, Екатерина Штерн, Павел Жаворонков,  
Марийка Швед, Татьяна Столярова

Представительство в Санкт-Петербурге: spb@lifespа.ru

Представительство в США:  
Ашхен Бабаян: ashkhen.b@lifespа.ru

Подписка: +7 (499) 391-03-09  
podpiska@lifespа.ru

Отпечатано в типографии ООО «ВИВА-СТАР»,  
107023, Россия, г. Москва, ул. Электровзодская, д.20, стр. 3  
Тираж: 35 000 экз.

Адрес редакции:  
г. Москва, Зубовский бульвар, д. 4,  
+7 (499) 391-03-09,  
e-mail: lifespа-mag@lifespа.ru,  
www.lifespа.ru

Журнал LifeSPA «Гармония и Совершенство» зарегистрирован  
в Федеральной службе по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций.  
Свидетельство о регистрации ПИ N ФС77-43304 от 28.12.2010 г.  
Полное или частичное воспроизведение материалов в печатных  
и электронных СМИ разрешается только с письменного  
согласия редакции. Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных материалов.

Founder and Publisher Limited liability society Media-Nush  
General director: Alina Mkrтчyan, director@lifespа.ru  
Editor-in-chief: Valentina Endovitskaya, editor@lifespа.ru  
Senior Editor: Marinika Markova  
Managing Editor: Elena Al-Shimary  
Proof Reader: Maria Shafranskaya  
Designers: Irina Chernova, Larisa Popova

Commercially director: Susanna Davoyan  
Marketing director: Angelika Katutina  
Director of special project: Inna Alimbekova  
PR director: Olga Stupina  
International Account Manager: Oksana Weber

Advertising sales department  
Tel. +7(499) 391-03-09  
e-mail: adv@lifespа.ru

Authors: Alexandra Adaskina, Tatiana Illarionova,  
Daria Sudakova, Ekaterina Stern, Marinika Markova,  
Yulia Grigor'yan, Tatiana Stolyarova, Pavel Zhavoronkov,  
Viktoriya Terina, Marika Shved

Director of St.-Petersburg department: spb@lifespа.ru

Director of foreign department (USA)  
Ashkhen Babayan ashkhen.b@lifespа.ru

Subscribe: +7 (499) 391-0309  
podpiska@lifespа.ru

Printed by Viva-Star Ltd.  
Elektrozavodskaya str., 20, b. 3, Moscow, Russia, 107023  
Circulation 35 000 copies

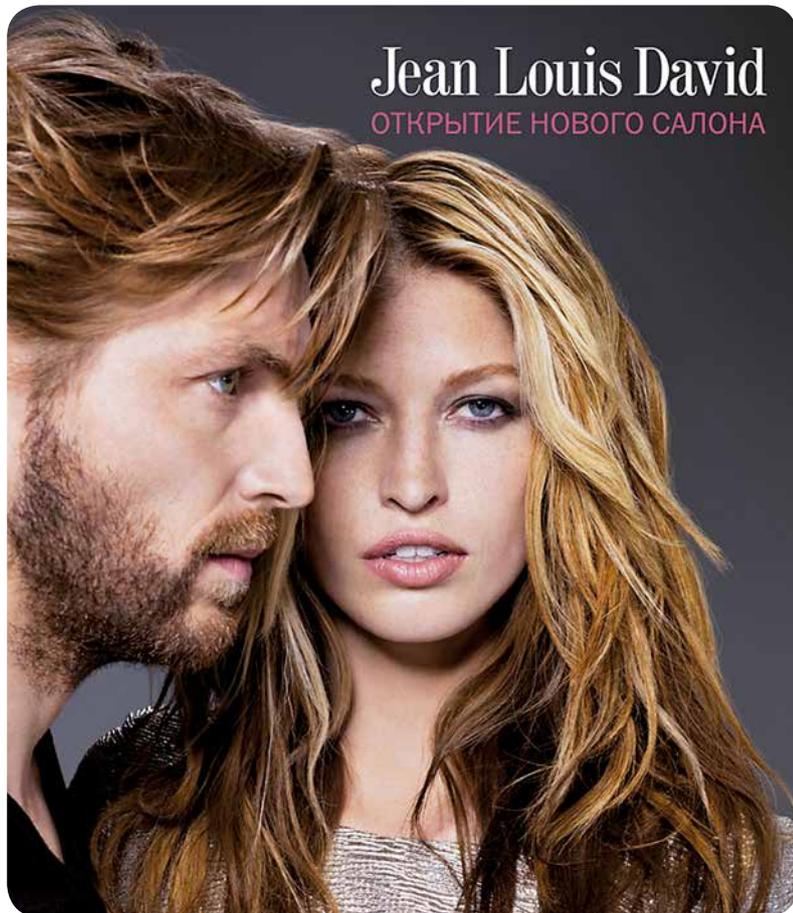
Publisher address:  
Zubovski bulvar, 4, Moscow, Russia,  
+7(499) 391-0309  
e-mail: lifespа-mag@lifespа.ru  
www.lifespа.ru

LifeSPA Harmony and Excellence is registered by the  
Federal service for supervision in the sphere of telecom, information  
technologies and mass communications. Registration certificate.  
ПИ N ФС77-43304, 28.12.2010  
Reproduction of texts, photos and magazine's materials is allowed  
only with editor's written permission. The Editorial department is not  
responsible for the content of advertising materials.

## ЕДА РУЧНОЙ РАБОТЫ

Свежие морепродукты, доставляемые прямыми рейсами с токийского рынка «Цукидзи», интерьеры, созданные по мотивам фильмов Вонга Карвая, – это ресторан «Юми», новый проект Кирилла Гусева.

В меню – традиционные суши и сашими, классическая лапша ручной работы, блюда с тунцом, куда кладут только спинку «магуро» и брюшко «оторо». Какая именно часть будет подана, определяет сам гость. Особого внимания заслуживает «уни» – деликатесная икра морского ежа. Другой хит меню – мини-гриль, который устанавливается непосредственно на столах. Усевшись вокруг дружной компанией, гости могут самостоятельно и по своему вкусу обжаривать кусочки свежайшего мяса, птицы, рыбы или овощей. Продолжают основное меню чизкейк с тофу, панна-котта с легким ароматом зеленого чая с жасмином и личи, нежнейший сорбет из грейпфрута с кремом из авокадо и фенхелем, водяные каштаны с кокосовым молоком. Кирилл Гусев не был бы собой, если бы сюрпризы на этом закончились. Второй этаж ресторана «Юми» занимает модный салон красоты Jean Louis David.



## СОЮЗ КРАСОТЫ И ВКУСА

В декабре 2013 года холдинг «Ресторанный синдикат» представил свой уникальный проект. В торговом центре «Гименей» на Большой Якиманке открылся паназитатский ресторан «Юми», а на его втором этаже – салоны Jean Louis David и Essie Nail Bar.

Салон под маркой Jean Louis David станет уже пятым из открытых в Москве, но зато единственным, где путь от эстетических до гастрономических удовольствий укладывается всего в несколько шагов. А Essie Nail Bar в «Гименее» – первый в России и второй в мире после нью-йоркского салона, где модницам уже хорошо знаком слоган: «Дом моды Essie – лучшая одежда для ногтей». Теперь убедиться в этом можно и в Москве. Америка, Франция и Азия сходятся в сердце столицы для комфорта и ярких впечатлений гостей нового проекта «Ресторанного Синдиката» Кирилла Гусева.

## В АНГЛИЙСКОМ СТИЛЕ



Магазины английских отделочных материалов Manders наполнились 4 новыми моделями обоев от компании Farrow & Ball. Обои прокрашены вручную, что придает им уникальную текстуру, а инновационное использование металлизированной медной краски создает совершенно неповторимый эффект.

**Jasmine** Эти обои воссоздали тропический флористический

рисунок из архивов Farrow & Ball.

**Parquet** Современная интерпретация классического паркета «в елочку». Рисунок передает «шероховатость» винтажного наборного паркета и в то же время создает немного этнический колорит.

**Samphire** Эти обои названы в честь многолетнего растения критмум (samphire), заросли которого покрывают британское побережье.

**Chromatic Stripe** Классическая полоска – беспрюгрышный и яркий вариант для любого интерьера. Обои включают до 4 оттенков на одном полотне, прокрашены валиком.



## ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Неповторимый образ представительниц прекрасного пола всегда подчеркивают аксессуары. Такие, например, как утонченные, стильные зажигалки Zippo. Да, они могут быть женственными! Нежно-розовые в матовом исполнении – для утонченных и стильных натур. Контрастный принт с бабочками – для экспрессивного и смелого образа. Алая расцветка – для романтичных и чувственных. Подходящий подарок найдется для любой девушки, и никто не останется равнодушным!

## ЭКСКЛЮЗИВНО ДЛЯ МУЖЧИН

Косметика для мужчин Formen от Annemarie Borlind подобна заботливым женским рукам – она позволяет ощутить ласковое прикосновение. В состав средств входят такие натуральные компоненты, как алоэ вера и лакричный корень. Они смягчают кожу, снимают раздражение. А керамиды, витамин С и вытяжка из гинкго помогают поддержать молодость кожи. В нежный гель после бритья включены экстракты экзотического баобаба и непревзойденных по своим противовоспалительным свойствам гамамелиса и чистотела. Благодаря этому гель сужает поры, смягчает, снимает покраснения и увлажняет кожу. Для бальзама после бритья был разработан особый антивозрастной комплекс. А чтобы смягчить травмированную бритвем кожу, увлажнить и стимулировать ее естественную регенерацию, в бальзам добавлен экстракт лакрицы. А любимые многими мужчинами гели для душа Formen от Annemarie Borlind выполняют свою задачу на все сто процентов – очистят и обновят кожу благодаря входящим в его состав экстрактам водорослей.



## КРЕМЛЬ МУЗЫКАЛЬНЫЙ

С 5 по 13 апреля 2014 года в Доме Пашкова и Оружейной палате Московского Кремля пройдет юбилейный XV Международный фестиваль «Кремль музыкальный» имени Николая Петрова. Мероприятие было основано в 2000 году Николаем Арнольдовичем Петровым – блестящим пианистом, педагогом, выдающимся общественным деятелем. С 2012 года, в память о преждевременно ушедшем из жизни музыканте, фестиваль носит его имя. Вот уже полтора десятилетия музыкальный форум обогащает традиции отечественного исполнительства, объединяя молодых и уже завоевавших мировое признание музыкантов из разных стран мира. Место проведения фестиваля – Оружейная палата Московского Кремля, с ее великолепием музейных интерьеров.

В этом году «Кремль музыкальный» расширит свои привычные границы, открываясь уникальным концертом в Доме Пашкова.



## СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Издательство «Эксмо» представляет книгу известного врача-косметолога Наталии Николаевой «Косметология без операции: 10 маркеров молодости», на страницах которой автор впервые раскроет профессиональные секреты и научит, как без хирургического вмешательства стереть с лица внешние признаки старения, а также развеивает некоторые мифы о косметологии и поможет разобраться в многообразии косметологических процедур и терминов.

## БУТИК АМЕРИКАНСКОГО СВЕТА

Дом Ralph Lauren в декабре 2013 года открыл второй бутик American Lighting & Gifts в Москве. Здесь представлена полная коллекция изысканных классических сувениров, в том числе фоторамки Ralph Lauren, посеребренные предметы ручной работы, настольные принадлежности, посеребренные барные аксессуары, хрустальные бокалы и кухонная утварь. А еще – более 150 наименований потолочных, настольных, настенных и напольных ламп, от классических настольных RL'67 Boom Arm и Montauk Search до люстр Westbury и Roark современного дизайна.



## ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Шоу Dralion от Cirque du Soleil – симбиоз двух символов, двух существ: дракона, которого почитают на Востоке, и льва, символизирующего Запад. На стыке миров четыре стихии – синий Воздух, прозрачно-зеленая Вода, плодородное золото Земли, пылающий красным Огонь – сольются воедино, чтобы воспеть торжество жизни и встречу Востока и Запада... Этнические мотивы присутствуют во всех элементах постановки – от мелодий до костюмов. Их создал художник Франсуа Барбо, используя такие нетрадиционные материалы, как конский волос, рафию, противомоскитные сетки, перья эму, пенопласт, пружины и даже кабельную стяжку. В 2001 году Барбо получил за свое детище премию «Эмми» в категории «Лучшие костюмы в эстрадных постановках и музыкальных шоу».

Гастроли шоу пройдут во Дворце спорта «Лужники» с 6 по 16 марта.



## СТОЛКНОВЕНИЕ КонтРАСТОВ

С момента создания Carte Noire – признанный лидер и новатор, задающий высочайший стандарт качества кофе. Carte Noire первым использовал отборные зерна элитного сорта 100 % Arabica Exclusif, а традиции французского купажирования соединили их в уникальном насыщенном вкусе и глубоком аромате. В новом сезоне Carte Noire представляет рекламную кампанию «Огонь и лед» и новый дизайн упаковки.

Обжарка Carte Noire «Огонь и Лед» раскрывает всю интенсивность и богатство вкуса натурального кофейного зерна. Так же как лед укрощает пламя, холодный поток останавливает обжарку на самом пике, чтобы создать совершенный кофе.



## РОССИЙСКАЯ МОДА – ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ СЕЗОН

Неделя моды Mercedes-Benz Fashion Week Russia сезона осень-зима/2014-2015 пройдет в Москве с 27 марта по 1 апреля. В рамках крупнейшей Недели моды Восточной Европы свои коллекции на основной площадке в ЦВЗ «Манеж» представят более 70 дизайнеров.

28 сезон представит топ-состав отечественной моды: Alena Akhmadullina, Bessarion, Ruban, Dasha Gauser, Ester Abner, Leonid Alexeev, Pirosmeni, Julia Dalakian, Igor Gulyaev, Tegin, Viva Vox, Poustovit, Masterpeace by Evgenia Linovich, Юлия Николаева, Mari Axel и др. Главными героями Недели моды «Мерседес-Бенц» в России станут и признанные лидеры российского fashion-пространства, и талантливые дебютанты.

За происходящим на подиумах Mercedes-Benz Fashion Week Russia можно следить из любой точки мира с помощью прямой трансляции на сайте [www.mercedesbenzfashionweek.ru](http://www.mercedesbenzfashionweek.ru).

## ПОДНЕБЕСНОЕ SPA

Новый роскошный термальный комплекс Dusit Devarana Hot Springs & Spa откроется в китайской провинции Гуандун. Гордостью отеля станут виллы с бассейнами, вода в которые будет подаваться из источников Гуанчжоу, благодаря чему сохранит естественную высокую концентрацию минералов. Понезжиться в целебной ванне под открытым небом с добавлением трав, аромамасел, молока и женьшеня здесь можно будет на протяжении всего года. Сейчас же владелец компании – Dusit International – дарит скидки до 60 % на проживание на курортах Dusit грядущим летом.



## БЕГОМ ПО СВЯТОЙ ЗЕМЛЕ

В марте 2014 года бегуны и их болельщики снова соберутся в Иерусалиме на Четвертый международный марафон, чтобы пережить радостные минуты незабываемого спортивного праздника. Участники пробегут по старинным улицам, через живописные районы Иерусалима и современный центр столицы Израиля. Маршруты международного марафона были составлены с особой тщательностью, с учетом топографических особенностей города. Предстоящее спортивное состязание включает марафон на 42 км 195 м, полумарафон на 21 км 100 м и забег на 10 км. С каждым годом количество участвующих в марафоне организаций возрастает, делая его самым крупным социальным проектом в Израиле. [www.jerusalem-marathon.com](http://www.jerusalem-marathon.com)

# SPA

СВЕРКАЮЩИЕ СТЕКЛОМ И МЕТАЛЛОМ, НАПОЛНЕННЫЕ ВОЗДУХОМ ПРОСТРАНСТВА ПОДНЕБЕСНЫХ SPA-ОТЕЛЕЙ – ЭТО ТО, ЧТО НУЖНО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ РАННЕЙ ВЕСНОЙ.



# ВЫШЕ ТОЛЬКО ЗВЕЗДЫ



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ АРМАНИ HOTEL DUBAI



МЕЧТА МАСТЕРА

# ARMANI HOTEL DUBAI

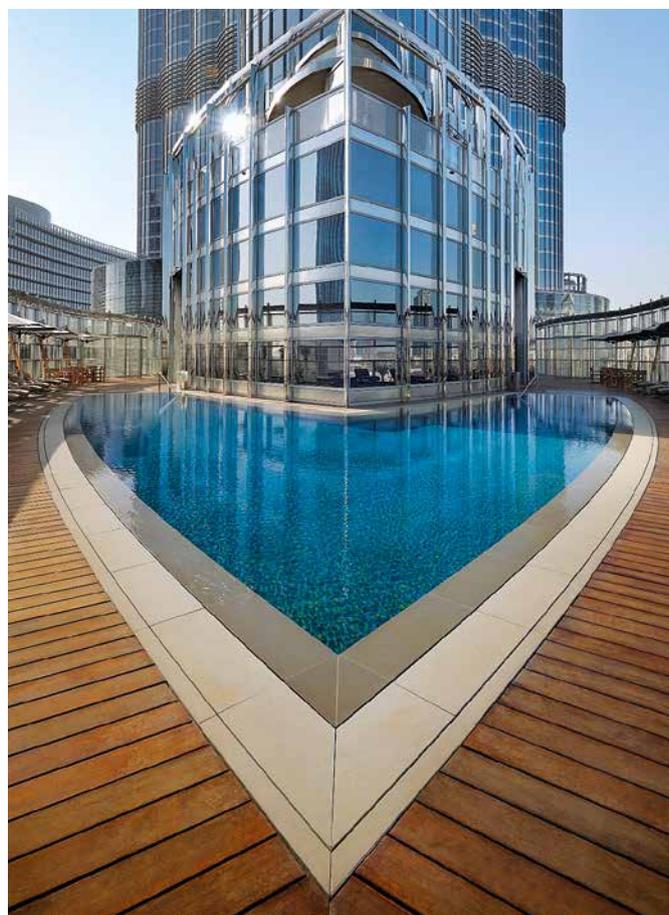
ОБЪЕДИНЕННЫЕ АРАБСКИЕ ЭМИРАТЫ

**В** самом высоком здании в мире, Бурдж-Халифа в Дубае, расположен отель, интерьеры которого создавал легендарный Джорджио Армани. Все детали здесь подобраны таким образом, чтобы с точностью отражать философию дизайнера – «живи с Армани». Мастер продумывал все элементы, начиная от эксклюзивной мебели и заканчивая подбором ароматов в SPA-центре и составлением меню в ресторанах. Изысканность и элегантность, присущие творчеству Армани, можно увидеть и в гармоничном сочетании материалов. Металл в интерьере отеля получил одну из главных ролей – он создает элегантное обрамление деталям из дерева, кожи, мрамора. Мастер предпочел металл серебристых и бронзовых оттенков. Их можно увидеть в оформлении холла, номеров и роскошных сьютов, бути-





Для Джорджио Армани, по его собственным словам, отель стал своего рода воплощением эстетических фантазий: «Я давно уже мечтал иметь отель, в котором мне бы самому хотелось оставаться и общаться с моей семьей и друзьями, и где эстетика Армани сочеталась бы с итальянским теплом и гостеприимством».



ков и SPA-зоны. Металл здесь не только основа дизайна, но и «ведущий по настроению» – его блеск и переливы оказывают умиротворяющее действие. Философией Армани пронизана вся атмосфера роскошного SPA-центра. А местные SPA-гуру используют эксклюзивные продукты от Армани. Например, масла с тонкими изысканными ароматами.  
<http://dubai.armanihotels.com/default-en.html>



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПИРЕСС-СЛУЖБОЙ FOUR SEASONS HOTEL GUANGZHOU



ИКОНА СТИЛЯ  
В ОБЛАКАХ

# FOUR SEASONS HOTEL GUANGZHOU

КИТАЙ

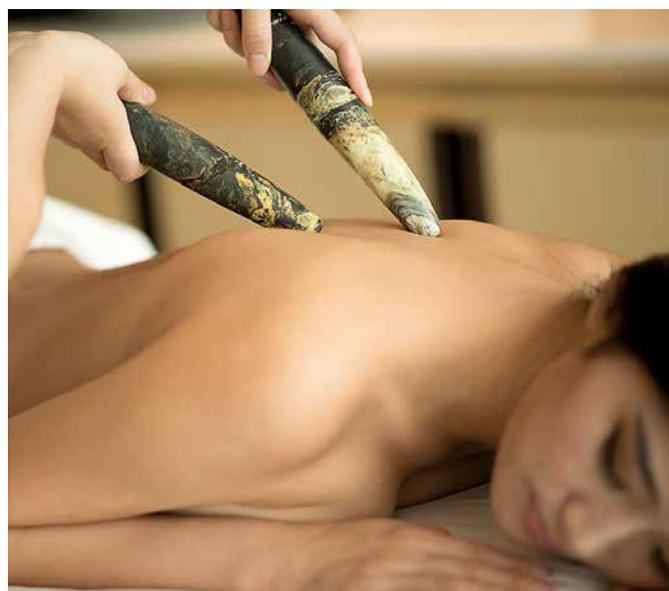
**П**од самые небеса вознесся 103-этажный Международный финансовый центр в Гуанчжоу. Отель расположен в верхней трети этого грандиозного небоскреба.

Самый волнующий элемент архитектуры отеля – устремленный ввысь тридцатизэтажный атриум, увенчанный куполом из стекла и металла. Это так называемый диагрид, конструкция, состоящая из стеклянных ромбов, закованных в стальные ячейки, что обеспечивает хай-текковый внешний вид, отличную вентиляцию и естественное освещение днем. Из многочисленных галерей можно попасть во внутренние помещения отеля. Довершает феерический облик металлического сооружения иллюминация: в темное время суток контуры атриума выглядят еще эффектнее благодаря дизайнерской подсветке.



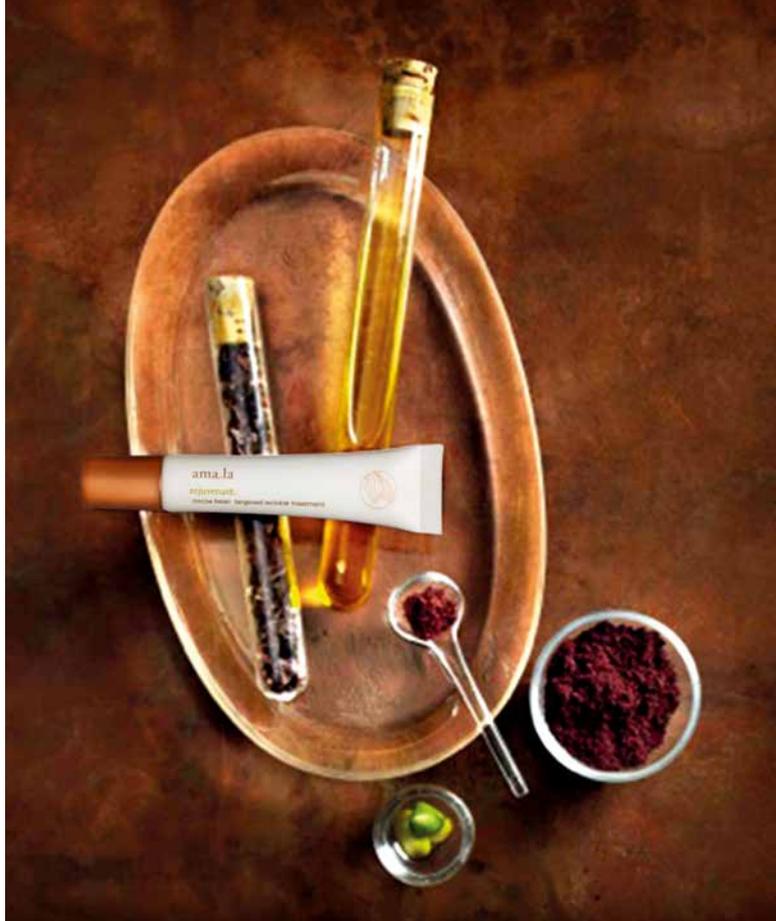


Среди услуг SPA-центра – массажи на основе древних восточных техник. Издавна эти ритуалы помогали расслабиться, улучшить кровообращение, а также восстановить баланс внутренней энергии в теле. Еще древние мудрецы считали, что такие процедуры не только благотворно влияют на здоровье, но и способствуют развитию интуиции и творческого потенциала.



Поражают воображение ломаные линии стен с подсветкой, закрученные в спираль лестницы, фантастические формы скульптур, эксклюзивные металлические светильники. Особое сияние и глубину интерьеру придают многочисленные зеркала – их можно встретить практически во всех уголках отеля. А из номеров и ресторанов открываются потрясающие виды на небоскребы Гуанчжоу и дельту Жемчужной реки – их можно рассматривать, даже находясь в бассейне. Дизайнеры удачно обыграли идею четырех сезонов: расположенные на первом и последнем этажах лобби украшены алюминиевыми панелями, перфорированные рисунки на которых посвящены весне, лету, осени и зиме. <http://www.fourseasons.com/guangzhou/#>

SPA \* Бренд



# АМАЛА. КРАСОТА – ЭТО САМА ЖИЗНЬ



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ MIDDLETON & GENDRONPR

**У экокосметики высокого класса, как правило, два уровня известности. Ее либо знают все завсегдатаи косметических бутиков и экомарок, либо она известна исключительно тем, кто бережно следит не только за содержимым баночек и пузырьков на своем косметическом столике, но и обращает внимание на то, во что упакована косметика. Созданы ли материалы для флакона из экологически чистых веществ, и – представьте себе! – разлагаются ли они в природе после использования, причем не нанося ей вред. Всем сомневающимся в вышеизложенном рекомендую: бренд Amala, полностью соответствующий абсолютно всем критериям, представляемым к экокосметике.**

ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

### ФИЛОСОФИЯ ГАРМОНИИ

Удивительно, но на санскрите «amala» значит «самый чистый», в тибетском языке – «почитание матери», а в испанском – «люблю ее». Древнее слово «amala» имеет много уникальных значений, но гармония всех их образует цельное понятие, смысл которого – в создании продукта для красоты с поддержанием в естественном равновесии всех его составляющих: ингредиентов, мест выращивания, гарантий, что целебные свойства каждого продукта безопасны, а методы культивации не наносят вреда окружающей среде. И в поддержке небольших фермерских хозяйств, соответствующих этим постулатам, в различных регионах мира. Создатели марки считают, что если любить и уважать землю, относиться к ней как к собственной матери, то природа в ответ даст все необходимое, чтобы выглядеть и чувствовать себя великолепно.

### КРАСОТА КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА

Основатель бренда Amala – страстно преданная принципам экологичности Уте Лойбе (Ute Leube). Ее любовь к природе и натуральным ингредиентам, начинавшаяся с попыток создания косметики hand-made, которую она пробовала делать для себя и друзей, за пару десятилетий стала серьезным доходным бизнесом. Еще в начале 1970-х Уте, вдохновленная книгами о растениях и их полезных свойствах, начала смешивать различные растения, масла и кремы, чтобы получить то, что хотела бы иметь сама. И хотя нужное качество сырья получить в то время было трудно, все усилия она направляла на то, чтобы избежать даже малейшего применения химикатов.

Поворотным моментом в карьере активной дамы стало получение прав на использование открытых ею нескольких уникальных эфирных масел, обладающих мощными целебными свойствами.

После чего акцент в новой косметике сместился с создания «просто натуральных продуктов» на «разблокирование сокровищ природы» и производство реально полезных и благоприятных продуктов по уходу за кожей. Для профилактики, бережного ухода и поддержания ее состояния на самом достойном уровне.



**ИНГРЕДИЕНТЫ АМАЛА НИКОГДА НЕ ПОДВЕРГАЮТСЯ ОТБЕЛИВАНИЮ, ДЕЗОДОРАЦИИ, ПЕРЕРАБОТКЕ ИЛИ ГАММА-ИЗЛУЧЕНИЮ. ЭТО ГАРАНТИРУЕТ АБСОЛЮТНУЮ ЧИСТОТУ И БЕЗОПАСНОСТЬ, КАК ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ТАК И ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**



рованных помещениях), в идеальных местах обитания того или иного растения. Все это – для обеспечения лучшего потенциала развития растений, чтобы сохранить уникальные защитные и репаративные преимущества, задуманные природой.

У продуктов Amala 100 % натуральное происхождение: они не содержат генетически модифицированные и синтетические ингредиенты, в том числе нефтепродукты, парабены, сульфаты. Содержат запатентованную смесь органических растений и соединений, которые имеют природные свойства консервантов, что сказывается на недолгом сроке хранения в 26 месяцев.

В производстве используются только органические, натуральные и пищевые эмульгаторы. Это гарантирует абсолютную чистоту и безопасность как для пользователей, так и для окружающей среды.

Ингредиенты Amala никогда не подвергаются отбеливанию, дезодорации, переработке или гамма-излучению. Каждое растение сохраняет свои оригинальные атрибуты на протяжении всего процесса разработки продукта, чтобы донести природ-

## ЛИНИЯ КОСМЕТИКИ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ И ТЕЛОМ, ПРОИЗВЕДЕННАЯ В ГЕРМАНИИ, ОБЛАДАЕТ ОРГАНИЧЕСКИМ СЕРТИФИКАТОМ ECOCERT, КОТОРЫЙ ПРИЗНАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМИ СТРАНАМИ МИРА.

Вот что говорит сама Уте Лойбе: «Красота – это сама жизнь. Это улыбка, место, где вы работаете, просто хорошее слово... Красота – это то, что затрагивает нас, что выходит далеко за рамки любого общепринятого стандарта красоты. Я глубоко верю в мудрость и силу природы. Природа лучше всего знает, как приспособляться ко всем изменениям в климате и экологии. У природы есть все, что необходимо нам для здоровья и красоты».

### СОВЕРШЕННО НАТУРАЛЬНО

В течение двадцати лет компания искала растения с самыми полезными свойствами в мире, чтобы извлекать из них необходимые ингредиенты и в то же время сохранять полную терапевтическую ценность. Этот уникальный традиционный подход бережет природу и, через созданную продукцию, бережно относится к коже человека.

Составы продуктов сертифицированы и включают только натуральные компоненты из цельных растительных материалов. Amala использует для этого растения, выращенные только в партнерских фермерских хозяйствах (а не в лабораторных изоли-

рованные, чистые и эффективные свойства. В продуктах бренда только 100 % натуральные функциональные ароматы, выделенные исключительно из чистых эфирных масел и цветочных экстрактов. Более того, продукты и ингредиенты Amala никогда не были протестированы на животных.

### БАНОЧКИ, СКЛЯНОЧКИ, ПУЗЫРЬКИ...

Все, что делает Amala, необычайно привлекательно и внешне. Баночки и бутылочки различных форм и размеров обладают какой-то необъяснимой притягательностью. Увидев их на полке в бутике, непременно хочется открыть и попробовать. На запах, на прикосновение к коже, на консистенцию. Просто подержать в руках. У некоторых из них немного сложный аромат, но это легко объяснимо: в процессе изготовления натуральные ароматы не упрощают, а оставляют такими, какими они существуют в природе.

В ассортименте бренда несколько линеек. Средства по уходу за кожей лица, тела, за волосами. Например, для ухода за лицом бренд предлагает средства, отличающиеся своими эффектами. Тут есть косметика для увлажнения, питания, очищения,



омолаживания и даже для детоксикации кожи. Главная цель этой косметики по уходу за телом – очищение и, отчасти, оздоровление кожи благодаря детоксикации.

Кроме традиционных средств в арсенале компании есть продукты, нечасто встречающиеся даже у именитых компаний. В частности, коллекция спреев для ароматизации воздуха. Они и придают приятный запах дому или квартире, и оказывают определенное воздействие на организм человека. Например, спрей с ароматом лаванды поможет расслабиться и снять стресс, а с маслом двух видов мяты, наоборот, взбодрит.

И, бесспорно, испытываешь гордость за собственную помощь природе, покупая крем или скраб, производители которых используют биоразлагающиеся упаковки.

Кстати, линия по уходу за кожей и телом, произведенная в Германии, обладает органическим сертификатом Ecocert, который признается практически всеми странами мира.

**СОЗДАТЕЛИ МАРКИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЕСЛИ ЛЮБИТЬ И УВАЖАТЬ ЗЕМЛЮ, ОТНОСИТЬСЯ К НЕЙ КАК К СОБСТВЕННОЙ МАТЕРИ, ТО ПРИРОДА В ОТВЕТ ДАСТ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КРАСИВО.**



## ИМЕНА СОБСТВЕННЫЕ

Бренд Amala представлен в лучших SPA-отелях и курортах всего мира. Это The SPA at Mandarin Oriental в столице мира моды и трендов Нью-Йорке; The SPA at Pebble Beach в «Золотом штате США» – Калифорнии; The St. Regis Princeville Resort, Kauai на умопомрачительных Гавайях; Six Senses Spa at Soneva Fushi, North Male Atoll на романтических и беззаботных Мальдивах; Six Senses Spa at Rue de Castiglione в городе любви и счастья Париже; The Eco-Spa at Muse Hotel de Luxe в аристократическом Сан-Тропе во Франции и даже в претенциозном швейцарском The Dolder Grand в Цюрихе... Список можно продолжать. Но разве нужны еще какие-то рекомендации?

# СОПРОТИВЛЕНИЕ БЕСПОЛЕЗНО



ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

## Почему в России ароматерапия пока не приобрела массовой популярности?

В СССР эфирные масла изучали, но в центре внимания находились их бактерицидные свойства. В Европе активно изучали психофизические и косметические действия эфирных масел и добились в этой области реальных результатов. Так, например, появился британский косметический бренд Aromatherapy Associates, специализирующийся на уходе за кожей с использованием натуральных эфирных масел. Теперь вы можете прийти в магазин, обозначить свою проблему, и вам помогут – продукты Aromatherapy имеют решения для большинства известных косметических проблем. И это не только внешнее воздействие, ведь второй корень в слове – therapy переводится как терапия, то есть лечение.

## Вы хотите сказать, что эфирные масла можно использовать для комплексного лечения любых заболеваний?

Конечно! Не могу сказать, что с помощью ароматерапии я смогу вылечить, например, рак, но подобрав нужные эфирные масла, я верну пациенту бодрое расположение духа, настрою его на решительную борьбу, придам уверенности в благополучном исходе лечения. С помощью эфирных масел можно производить, например, детоксикацию всего организма, и те, кто обращается к врачу

**О силе ароматерапии в России пока знают единицы. А зря, ведь действие эфирных масел сродни действию волшебной палочки: они могут полностью изменить не только ваше состояние, но и настроение окружающих, а это верный путь к тому, чтобы получить желаемое. О магии ароматерапии рассказывает Рани Аль-Анати, специалист SPA-центра Golden Mile Spa.**

с целью снижения веса, должны включить в комплекс мер и процедур также ароматерапию. Эфирные масла имеют очень высокую проникающую способность за счет своей низкой молекулярной массы. Они способны снизить чувство голода, ускорить обменные процессы, поднять общий тонус, улучшить состояние кожи, воздействуя на эмоциональном и физическом уровне одновременно.

## И в чем секрет такого всемогущества?

Сила эфирных масел в том, что они будут действовать на вас – хотите вы этого или нет. Не существует людей, которые могут сопротивляться их действию. И если это их свойство использовать во благо, можно добиться невероятных результатов и даже изменить жизнь человека. Представьте, например, что нанесенная на договор капля апельсинового масла, которое обладает свойством повышать настроение, увеличивает шансы на благополучный исход сделки. А эфирное масло сандала может повлиять на решимость мужчины, внимание которого вы ищете. Но использовать их стоит очень осторожно: прямое нанесение концентрированного масла может вызвать сильнейшие ожоги – оно токсично. Лучше доверить это дело специалисту. Он подберет масла в зависимости от целей и задач и применит их в массаже, ингаляции, для ароматических ванн. А также назначит домашний уход, в котором уже будет подобрана нужная концентрация масел в сочетании с другими активными элементами. Тогда действие ароматерапии можно будет оценить сполна.

Golden Mile  
fitness-spa

Москва, Хилков пер., д. 1

Тел.: +7 (495) 969-29-30, 648-92-72

www.goldenmileclub.ru



# WELLNESS

**ДРАГОЦЕННЫЕ МЕТАЛЛЫ, ДОБЫТЫЕ ИЗ НЕДР  
ЗЕМЛИ, ЗАРЯЖЕНЫ ОСОБОЙ ЭНЕРГИЕЙ, ВОЗНИК-  
ШЕЙ ЗАДОЛГО ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА НА  
ПЛАНЕТЕ. САМЫЕ ДРЕВНИЕ ИЗ НИХ – ЗОЛОТО,  
СЕРЕБРО, ПЛАТИНА – СПОСОБНЫ НА МНОГОЕ.**



# МЕСТОРОЖДЕНИЯ КРАСОТЫ

КАЖЕТСЯ, ЧТО В БАНОЧКАХ С КРЕМОМ МЕТАЛЛАМ НЕ МЕСТО. НО НА САМОМ ДЕЛЕ В ВИДЕ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И БИОДОСТУПНЫХ НАНОЧАСТИЦ МНОГИЕ ПРОИЗВОДНЫЕ ПОЛЕЗНЫХ РУД МОГУТ ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ, КРАСОТУ, А ИНОГДА И ИЗБАВИТЬ ОТ КОСМЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ.

**ТЕКСТ:** ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ





**Золото начали использовать в косметологии задолго до нашей эры. Если верить археологам, применять его в античной «индустрии красоты» стали почти одновременно и на Востоке, и на Западе.**

снять отечность. А еще его активно применяют для улучшения текстуры и качества минеральной косметики.

#### СЕРЕБРЯНЫЕ КОПИ

В косметологии серебро ценили всегда. Ни один металл не способен так безжалостно уничтожать любые зловередные микроорганизмы. Действие этого благородного элемента отдаленно напоминает заслуги цинка перед кожей. Серебро тоже выравнивает потожировой баланс на поверхности, тоже способно предотвратить появление угревой сыпи, тоже проявляет себя с «ранозаживляющей стороны». Разница, конечно же, в цене вопроса. Косметика с добавлением серебра всегда ценилась дороже, была привлекательной хотя бы из-за наличия этого изящного компонента. Первыми, кто начал экспериментировать с серебряной пылью в косметологии, многие считают китайцев. Так это или нет, сейчас сказать сложно. Но можно однозначно утверждать, что современные разработки китай-

ских ученых впечатляют. В этом можно убедиться на примере Phytosilver Day Cream от Pulanna. Благодаря активному биосеребру это средство обладает выраженными антиоксидантными, бактерицидными, заживляющими действиями, отлично увлажняет и смягчает кожу, повышает местный иммунитет.

#### ЗОЛОТОЙ ФОНД

Самый популярный «косметический» металл – золото. Оно обладает омолаживающими свойствами и к тому же выглядит очень эффектно. Удивительно, но в древности золото в косметологии начали использовать почти одновременно и на Востоке, и на Западе. И обе стороны продолжают эту традицию до сих пор. Можно использовать творение мудрых азиатов Gold Cream от Pulanna с добавлением биозолота. Этот гель нормализует обменные процессы в коже, насыщает ее витаминами и минералами, оказывает анти-

оксидантное, противовоспалительное, тонизирующее действие, повышает эластичность кожи, выравнивает ее рельеф. Можно обратить свои взоры на Запад и попробовать L'Or Radiance Concentrate With Pure Gold от Guerlain с настоящим 24-каратным золотом. Чаще всего это средство применяют как базу под макияж. Оно отлично разглаживает морщины, обладает выраженным подтягивающим эффектом. Кроме того, этот гель с драгоценными вкраплениями делает кожу мягкой и бархатистой, увлажняет, убирает небольшие покраснения и наполняет кожу внутренним сиянием. Единственное, что стоит помнить, – средство с чистым натуральным золотом лучше применять в зрелом возрасте. А самым юным можно порекомендовать «золотые» масла. Такие продукты есть у Nuxe (Huile Prodigueuse OR) и у Melvita (L'Or Bio). Наносить их можно на все тело, волосы и даже лицо. Все будет сверкать и искриться благородным металлом. А подлинный он или нет – разве имеет значение!



# ТАЙНА ВОСТОКА ОТ AJMAL

**Изысканные натуральные ароматы ручной работы с драгоценным маслом дерева уд от парфюмерного дома AJMAL давно покорили королевские дворы.**

**И**стория марки Ajmal – это погружение в магию восточных ароматов. Они сопровождали владельца лавки пряностей в Бомбее Хаджи Аджмал Али и помогли ему в 1951 году сотворить шедевр – аромат «Аджмал», в композицию которого входило масло дерева уд. Скоро новая парфюмерная марка завоевала популярность. С тех пор лучшее в мире масло из древесины дерева агар (уд) лежит в основе ароматов, созданных парфюмерным Домом Ajmal. Из поколения в поколение парфюмеры семьи Аджмал передавали традиционные методы дистилляции масла уд. Почему это так важно? Дело в том, что, зная секрет дистилляции, можно получить самое качественное «жидкое золото» – так иначе называют масло уд. Ведь оно стоит в 1,5 раза дороже драгоценного металла!

Алой, как в древности называлась благовонная смола агарового дерева Aquilaria agallocha (другие названия: удовое дерево, каламба, алойное дерево), всегда был в цене. Его смола и масло использовались для окуривания помещений против злых духов, для приготовления приворотного зелья как мощный афродизиак. Мистиче-

ский аромат масла уд очищает сознание и пробуждает способности, оказывает тонизирующее и омолаживающее действие. Пользовались благовониями из масла агарового дерева исключительно высокопоставленные лица. Не случайно это дерево назвали райским.

Масло уд пахнет волшебством. Теплые, полные дымных, бальзамических оттенков нотки с упоительными сладковатыми нюансами. Эссенции с маслом агарового дерева – вершина парфюмерного искусства.

Все ароматы Ajmal создаются вручную, без компьютерного формирования. Уникальные композиции выпускаются в ограниченном количестве – не более 600 экземпляров в год. Помещаются драгоценные ароматы в хрустальные флаконы, инкрустированные 24-каратным золотом.



**МАСЛО ДЕРЕВА  
УД ИНАЧЕ  
НАЗЫВАЮТ  
«ЖИДКОЕ  
ЗОЛОТО», ВЕДЬ  
ОНО СТОИТ  
В 1,5 РАЗА  
ДОРОЖЕ  
ДРАГО-  
ЦЕННОГО  
МЕТАЛЛА!**

ТЕКСТ: ВАЛЕНТИНА ЕНДОВИЦКАЯ

# ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

**Ж**асмин. Самый знаменитый парфюмерный провокатор и обманщик. С одной стороны – классика парфюмерии. С другой – основа многих авангардных композиций. То считается, что он придает парфюму невинную легкость, то слывет «ароматом страсти» и «эротическим эликсиром». Жасмин умудряется ввести в заблуждение даже на взгляд. Идешь в конце весны по цветущему саду и среди симфонии запахов вдруг улавливаешь ни с чем не сравнимые ноты. Ищешь источник, сопоставимый по роскоши с розой, а находишь всего лишь крошечный белый цветочек. Но он же – царь, Его Величество властитель вся Парфюмерии.



## ДВОЮРОДНЫЕ БРАТЯ

Особая популярность жасмина среди «носов» известных парфюмерных брендов объясняется достаточно просто. Под именем «жасмин» скрывается множество разновидностей этого душистого цветочка, а именно 197 видов, раскиданных судьбой по теплому поясу обоих полушарий Земли. Это и жасмин из Грасса, и египетский, и крымский, и южноамериканский, и китайский жасмин, и итальянский джельсомино. Каждый из них обладает целой гаммой неповторимых нюансов. Так что при разработке композиции любой парфюмер может найти «представителя» на свой вкус и согласно поставленной задаче – послаще, посвежее, с кислинкой или «с холодком». На самом деле, о подлинном выборе творца допытаться сложно. Многие специалисты используют купаж – смесь нескольких сортов этого цветка. Окруженный и дополненный нотами аккомпанемента, жасмин может менять характер, сбивая окружающих с толку. Чего стоит «жасминовая семейка» от Bvlgari – легкий, игривый Voile de Jasmin, благородный, бархатный Jasmin Noir и прохладно-пьянящий Mon Jasmin Noir. Но при всей непохожести их по-родственному объединяют особые «жасминовые» ноты.

## ЖАСМИН ВЕЗДЕСУЩИЙ

Русский парфюмер Константин Веригин, один из соавторов знаменитой Chanel № 5 и других знаковых композиций XX века, не раз повторял, что практически в каждом женском парфюме присутствует жасмин. Разница только в сорте, сочетании и месте. Кстати, в легендарной «Пятой» Chanel породистый жасмин из Грасса притаился в области «сердца».

А вот разработчики из Le Labo, создавая Jasmin 17, сыграли по-новому. Казалось бы, чем может удивить жасмин? Однако в этой композиции они представили совершенно иной взгляд на несколько консервативную парфюмерную классику. Конечно, в основе всего – жасмин. Причем раритетный, египетского происхождения. А вот дальше к трепетному жасминовому телу присоединяется целый хор совсем необычных для жасмина спутников. Мускус, сандал, ваниль создают совершенно новое прочтение привычных нот, неотразимо чувственное и соблазнительное. А главное, с появлением этого

шедевра женщины потеряли безоговорочную монополию на обладание жасмином. Jasmin 17 – изысканный вариант парфюма-унисекс.

## ЧИСТОТА ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Как это ни печально, все чаще родословную жасмина парфюмеры стараются умалчивать. В характеристике аромата можно найти скупое «цветы белого жасмина» или еще того лаконичнее – «жасмин». Обычно речь в таких случаях идет о цветочном купаже. На самом деле он может оказаться очень удачным, в таких уважаемых ароматах, как Valentina от Valentino, Pure Poison от Christian Dior или Jasminora из линии Aqua Allegoria от Guerlain, жасмин звучит утонченно и по-королевски. В экзерсисе на тему Востока знаменитого Сержа Лютена A La Nuit в равных пропорциях смешан марокканский, индийский и египетский жасмин, образовав непревзойденный купаж. Даже оттененный гвоздикой, зелеными ветками и медом, он играет в композиции первую скрипку. Что еще раз доказывает, что жасмин, не зависимо от своего происхождения и места в композиции, умеет играть быть главным.

Но если в парфюме солирует «чистокровка», об этом обязательно расскажут с гордостью. Например, в шедевре Gelsomino Nobile от Acqua Di Parma звучит аутентичный калабрийский жасмин, один из самых драгоценных и редких цветов. Его трогательную мелодию оттеняют ноты розового перца, мандарина и туберозы. В парфюме Anonimo Veneziano от Nobile 1942 использован уникальный индийский жасмин. Он придает композиции отчетливую глубину, загадочность и мягкость. Вообще, появление в парфюме жасминовых нот способно «округлить» и смягчить характер любого аромата. Как бы авторы ни экспериментировали с жасмином, он всегда придает женственность и очарование, благородство и утонченность. Недаром жасмин на востоке называют цветком любимых и любящих женщин.

**В ароматерапии натуральное эфирное масло жасмина применяют для устранения тревожности. К тому же это сильный афродизиак и... средство от головной боли.**



# МЕТАЛЛО

Первое знакомство с парфюмом – взгляд на флакон. Именно от дизайна зависит, состоится продолжение или нет. Удачное использование металла в оформлении роскошных и драгоценных ароматов играет важную роль. Уже потом, взяв в руки, мы распробуем и верхний аккорд, и ноты «сердца», и оттенки шлейфа, и весь пленительный букет.

ФОТО: НАТАЛЬЯ НАБОКА



1



2



3



8



9



**1. Acqua Nobile Gelsomino** от **Acqua di Parma** – жасмин из Калабрии в обрамлении бергамота, лимона и мандарина.

**2. Amour de Palazzo** от **Jul et Mad** – пряные перец, гвоздика, имбирь и мускатный орех смягчены

фиалкой, папирусом, но усилены кожей, пачулями и амброй.

**3. Lumiere d'Epices** от **Terry de Gunzburg** (дорожный вариант в металлическом футляре) – цитрусовый взрыв грейпфрута, красного апельсина и бергамота с вкраплениями жасмина, розы и мускатного ореха.

# КОНСТРУКЦИИ

**4. Beauty** от **Calvin Klein** – легчайший белый жасмин и кедр из Вирджинии.

**5. Cerisier Rouge** от **L'Occitane** – вишневые цветы и красные спелые вишни, оттененные розой, гарденийей и ландышем.

**6. Just** от **Just Cavalli** – нероли, цветы тиары, розовое дерево.

**7. Gardez-Moi** от **Jovoy** – гардения в сопровождении парадоксального и роскошного букета из листьев помидора и дубового мха, цветов иланг-иланга, мимозы, жасмина, сдобренная кориандром, черным перцем и украшенная ягодами малины.

**8. Nebras** от **Asgharali** – ароматы восточного сада – оттенки бархатного персика, страстного жасмина,

нероли, шафрана, нежной фиалки и мускуса.

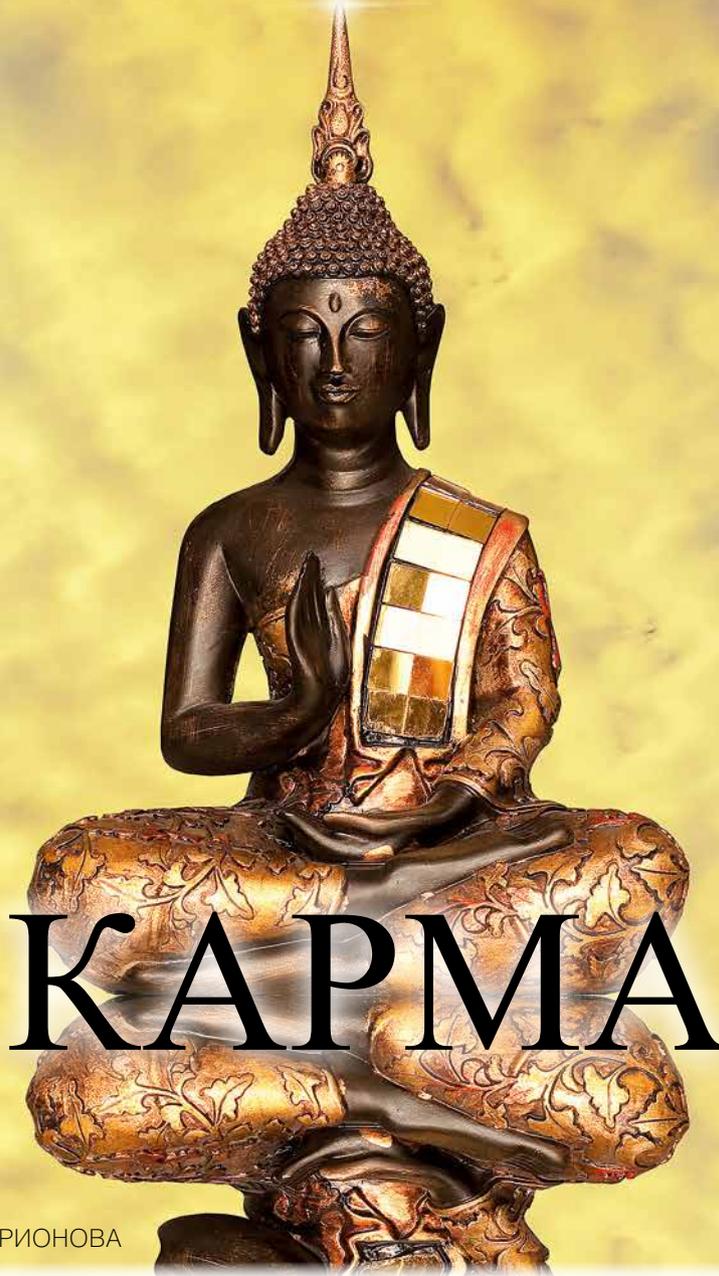
**9. Sexual Healing** от **Mark Buxton Perfumes** – лист черной смородины, красные ягоды и османтус.

**10. Bijou Romantique** от **Etat Libre d'Orange** – иланг-иланг, розовый перец, ирис, кокос, мускатный шалфей и ваниль.



**11. Silver Iris** от **Atelier Cologne** – ирис, лист фиалки, черная смородина, розовый перец, пачули и мускус.

**12. Musk Extreme** от **Perris** – жасмин, бергамот, роза, гвоздика, амбра, мускус, фиалковый корень, ваниль, кумарин.



# КАРМА

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА ИЛЛАРИОНОВА

**Карма есть импульс, побуждение, тяга, с которой все в жизни движется. То, что человек испытывает в жизни, – следствие огромного количества причин, событий, действий и условий.**

## ЧТО ТАКОЕ КАРМА

Карма – это следствие огромного количества причин и условий. Как говорил Будда, ведро воды наполняется не первой и не последней каплей, а всеми. Подобным образом у того, что мы испытываем в жизни, не одна причина: она не в одном действии, которое мы совершили непосредственно до этого момента. Особо важно понимать, что когда речь идет о карме, то говорится о человеческой реакции: как человек видит и переживает окружающий мир, события в нем. Как различные состояния ума влияют на все, что происходит вокруг. На то, из чего формируется жизненный опыт.

Карма существует и в глобальном смысле, так как события извне также имеют влияние на людей: погода, социальные явления, политические события – на карму влияет все. Любой человек вовлечен в эти процессы и реагирует на них. Тем не менее в учении о карме объясняются именно те причины, которые связаны с нашим собственным умом. И многие из них, влияющие на нас, возникают не из нашего ума, а из умов других.

Очень трудно принять принцип, или, скорее, свойство кармы. Она не работает мгновенно. Именно как свойство функции – то, что она непрерывна – так и свойство кармы, действует с запозданием и растянуто во времени.

Чтобы причины вызвали последствия, требуется очень много времени, иногда больше, чем одна жизнь. Через это свойство возникает термин «сансара» (круговорот), в том случае, если человек не озадачивается проработкой своей кармы сам или с первоначальной помощью учителя. Вся жизнь человека является кармической. Абсолютно все взлеты и падения, когда радость сменяется разочарованием, счастье – несчастьем и наоборот, и рождение, и приобретенный опыт, из которого следуют паттерны поведения, – это все карма. Карма – это ответ на вопрос и схема, по которой чередуются переживания. Обиды, которые человек получает от других людей (реакция на обиды – это и есть отношение к ситуации), так же формируют карму.

### **В ЧЕМ РАЗНИЦА ПОНЯТИЙ КАРМА И СУДЬБА**

**Карма** – не вера, не судьба, не предопределение. Это то, как человек воспринимает окружающий мир и как его собственные состояния ума влияют на его же жизненный опыт. **Судьба** же – это некая предопределенность, внешние факторы, которые происходят, не завися от самого человека.

**На карму других людей можно повлиять своим примером и состраданием, но это стоит делать только после того, как разберешься с собой.**

Но в какой-то мере карма включает в себя понятие судьбы. Ни у кого нет свободы воли в полном смысле (что хочу, то и творю), но нет и обреченности, что все уже заранее известно, как должно быть. Процесс формирования кармы не линейный, а сложный и очень подвижный. Человек может изменить свою карму. И когда кто-либо начинает это делать, то происходит момент анализа своих реакций. То есть нужно изменить собственное состояние ума и понимание реальности, чтобы свои же собственные реакции не порождали взлетов и падений, настроенческих перепадов и чувство обиды или вины.

Момент осознанного самообладания – это и есть отправная точка осознания возможности изменения кармы. Было бы правильно каждому проверять, какие он эмоции испытывает, когда хочет что-либо сделать. Основано ли мое желание сделать это на тревожащих эмоциях (гнев, жадность, даже наивность)? Или же это желание базируется на доброте и положительных эмоциях? Поэтому важно дать определение этой самой тревожащей эмоции и состоянию ума. Точнее, назвать их беспокоящими: возникая, они лишают нас спокойствия и самообладания.

### **ВОЗМОЖНО ЛИ «ЧИСТИТЬ» КАРМУ**

В течение жизни человек приучает себя думать, говорить и действовать определенным образом, что создает склонность повторять определенный шаблон поведения, рождается привычка (запускается колесо сансары). Возникает

ложное представление о том, как формируются процессы в жизни, появляются психологические или даже псевдоинтуитивные установки «качелей» – счастье–несчастье – уже на фоне заблуждения. Оно усиливает влияние, и формируется «снежный ком», который разрастается за счет череды событий, на которые человек смотрит уже в «очках заблуждений».

Освобождение же чувствуется тогда, когда поступки больше не движимы побуждениями кармы, из-за которых мы ведем себя определенным образом. И с человеком происходят определенные события (уходит шаблон, который не давал правильно смотреть на мир). Поэтому понятие о «чистке» кармы, по сути, это разрыв шаблона, изменение отношения к чему- или к кому-либо.

Как «чистить» карму? Начать с малого: думать и анализировать, к чему приведут любые собственные слова и действия. И тогда, если работать не только для освобождения самого себя, а стремиться стать буддой, то нашими поступками будет двигать сострадание – желание, чтобы другие были свободны от страданий и их причин.





ALDO  
COPPOLA

РЕКЛАМА

**ЦЕНТРЫ В МОСКВЕ т. (495) 661-73-73**

- Галерея «Времена Года», т. (495) 775-96-97
- ТД «Весна» – 1 этаж, т. (495) 783-73-73
- ТЦ «Новинский пассаж» 2 этаж, т. (495) 778-63-36
- Гостиница «Рэдиссон Славянская» 1 этаж, т. (495) 978-77-49

**ЦЕНТРЫ В ПОДМОСКОВЬЕ т. 661-74-74**

- ТК «Юнимолл», 1 этаж, т. (495) 926-02-42
- Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, 204, т. (495) 635-31-10
- Рублёво-Успенское ш., «Барвиха Luxury Village», т. (495) 726-55-18

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

# МОСКВА: КОГДА ЕСТЬ ДЕНЬГИ, НО НЕТ ЗДОРОВЬЯ

Кто может преподавать йогу лучше, чем тот, кто вырос на ней? Пять лет назад Джейпи приехал из солнечной Индии в Москву, для того чтобы делиться своим опытом, подтвержденным дипломом факультета йоги одного из индийских медицинских вузов. Теперь Джейпи помогает москвичам обрести здоровье в Восточном центре здоровья клуба Golden Mile.

ИНТЕРВЬЮ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

**Джейпи, вы уже 5 лет в России, какие направления йоги предпочитают у нас? Какая специфика работы с нами, жителями средней полосы, которые не практикуют йогу с детства?**

Для йоги нет разницы, кто ты и откуда. В таком большом городе, как Москва, мало кто готов заниматься йогой как таковой, все хотят использовать ее для красоты и здоровья тела. Женщины приходят ко мне за хорошей фигурой, мужчины – за избавлением от стресса и совершенствованием физической формы. Поэтому в городе это, скорее, элемент lifestyle, нежели философия. Культурное отличие лишь в том, что мы делали все упражнения, составляющие основу йоги, с детства, а вы начинаете значительно позже.

**Почему тогда мы обращаемся именно к йоге, ведь существует фитнес и масса других физических нагрузок?**

В большом городе болеть стало нормой, а современная медицина вместо того, чтобы лечить весь организм, лечит только то, что болит, снимает симптомы. Люди ищут альтернативу, другие способы восстановить здоровье. Йога в этом плане уникальна, она не имеет «обратной стороны медали». Когда ко мне приходят клиенты, я предлагаю им программу, по которой мы будем работать, чтобы вернуть здоровье хотя бы телу.

**Когда вы переехали в Россию, что было для вас самым тяжелым?**

Больше всего вопросов, конечно, вызывало то, что я вегетарианец. Все в один голос твердили мне, что во время русской зимы невозможно не есть мяса – неоткуда будет черпать силы. Нас же учат, что сила человека не вовне, не в пище, а внутри нас. Мой пример является показательным – я уже пять лет живу в России и даже зимой хожу в тонкой куртке и легкой обуви и совершенно не мерзну. Потому что я умею черпать энергию в самом себе, а не в мясе.

**И как сейчас складываются ваши отношения с городом и его жителями?**

Я не могу сказать, что я люблю сам город, он очень большой, хаотичный, шумный. Но все те люди, которые попадают на моем пути, потрясающие. Мне очень хорошо здесь, русские очень хорошие люди, я уже чувствую себя здесь как дома.

Москва, Хилков пер., д. 1

Golden Mile  
fitness-spa

Тел.: +7 (495) 969-29-30, 648-92-72

www.goldenmileclub.ru

ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ GOLDEN MILE CLUB

На правах рекламы



# СВОЯ КАДРИЛЬ НИКИТЫ ТАТАЕВА

Никита Татаев, один из промоутеров, сотрудничавший с крупнейшими клубами столицы, три месяца назад запустил свой новый проект – ресторан и караоке-бар премиум-класса «Моя Кадриль». Так поговорим немного о том, как от шумных московских тусовок можно прийти к уютному заведению с приглушенным светом, ароматным вином и приятной музыкой, где по выходным проходят шумные вечеринки, а в караоке люди гуляют до самого утра.

**ИНТЕРВЬЮ:** АЛЕКСАНДРА АДАСКИНА

– Никита, насколько я понимаю, начиналось ведь все с обычного подрабатывания в клубах, так?

– Да, раньше я любил отдыхать в клубах, барах. В клубах даже больше. А потом, с 2005 года, все как закрутилось! «Осень», «Leto 2», «DyagileV» – клубные проекты, над которыми я работал вместе с Лешей Горобием, моим другом и партнером. И, наконец, Premier Lounge, где я был совладельцем и генеральным директором. Потом ушел в свободное плавание, а сейчас вместе с Алексеем Овчинниковым запустил новый проект – ресторан-бар «Моя Кадриль».

– Неужели так просто? Такая типичная история подростка, который любил тусоваться?

– На самом деле, 9 лет назад я даже не знал о вакансии промоутера, все получилось совершенно случайно. Учился в университете, увидел объявление о том, что в цирк для нового экспериментального номера нужны акробаты. А я ведь спортсмен в прошлом. Ну и пошел. Там познакомился с людьми, и как-то в «Осени» увидел одну из девушек – иллюзионистку. У нее был свой номер в цирке. Она и рассказала мне об этой вакансии. Через нее я договорился о собеседовании, и все пошло-поехало. Через месяц я уже организовал там день рождения, пригласил друзей, коллег, приятелей. И понял, что мне моя работа нравится! А когда нравится, это ведь уже не работа, а удовольствие, просто нужно в этом удовольствии четко расставлять приоритеты и рабочие нюансы.

– Есть четкий стереотип, что работа промоутера – это выпивка и веселье все ночи напролет. Действительно ли это так?

– Если для тебя работа промоутера – не просто хобби, но способ обеспечивать себя долгое время, то это обдуманый бизнес, который, как и любое другое дело, имеет организацию, планирование, контроль, координацию, мотивацию. Основная работа промоутера происходит до мероприятия – это его организация. На мероприятии механизм уже запущен, и он либо сложился, либо нет. А алкоголь, танцы, тусовка – это лишь процентов 25 от той работы, что промоутер в действительности делает.

– Три месяца назад вы с Алексеем Овчинниковым запустили новый проект – ресторан «Моя Кадриль». Как вообще пришли к этой идее?

– Клубы – это очень тяжелый бизнес. И они своеобразно перенастраивают жизнь: ночь, вечное движение, каждую неделю выпадаешь из жизни на три дня – в пятницу, субботу и воскресенье. И если ты уже состоявшийся человек, с клубами это очень сложно сочетать. Плюс мы стараемся не отставать от развития развлекательного бизнеса в общемировом сегменте, где появляется все больше специализированных заведений – pre-, after-party бары, клубы по интересам, различные симбиозы. Рынок диктует свои условия. Клуб как «клуб» редко выживает. «Моя Кадриль» хороша тем, что сочетает в себе несколько типов заведений. Это и ресторан, и караоке-бар, и кондитерская. А при желании может

**«„КАДРИЛЬ” ИМЕЕТ ОТТЕНОК ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТИ, КОТОРУЮ СЛОЖНО УВИДЕТЬ, НО МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ».**



стать и клубом благодаря своему правильному звуковому и световому оформлению. Все гармонично. Хороший дизайн, вкусная кухня, приятная атмосфера.

**– Но вокруг так много конкурентов – и Vogue, и «Камчатка», и Bolshoi, и многие другие. Как удается держаться на плаву?**

– Рынок действительно достаточно бурно развивается в последние несколько лет в самых разных направлениях. И я здесь как раз для того, чтобы сделать место узнаваемым и любимым для гостей. Во всем нужно поддерживать заданный уровень – в еде, обслуживании, музыке, артистах, шоу. Это непрерывный процесс: поиск идей, артистов, промоутеров, создание PR и рекламных кампаний. Моя задача – собрать команду, которая бы двинула проект по узкой линии между коммерцией и модой. По моему мнению, это и есть два основных компонента успешного бизнеса. Плюс концепция ресторана сама по себе довольно удачная, ведь кадриль – это и музыка, и танец, и воспоминания из прошлого. Она у каждого своя.



**Life SPA**  
Гармония и совершенство

Найдите свое в огромном мире luxury SPA, wellness и путешествий с помощью гида-эксперта LifeSPA

**lifspa.ru**





## ТОМЛЕНИЕ ВКУСОВ

**Зимнее меню в «Dont tell mama» от шеф-повара Виктора Лобзина создано из гастрономических шедевров!** «Оливье» с камчатским крабом и красной икрой, «Эскалоп из фуа-гра с пюре из сельдерея и хурмой» (1170 р.) заставят по-новому взглянуть на известные блюда. А в «Томленной ножке кролика с печеным бата-

том, пюре из моркови и женьшенем» (750 р.) ощущается трепетность и вдумчивость, с которыми подошел к созданию этого изысканного блюда шеф-повар Виктор Лобзин. Эффектным аккордом, завершающим ужин, станет десерт «Маршмеллоу с теплым тартаром из клубники и банановым мороженым» (430 р.).



## КАРЛСОН ЖДЕТ

**Ресторан «Карлсон» приглашает к себе на крышу отпраздновать свой день рождения.**

21 и 22 февраля ждем на удивительную феерию, подготовленную промо-группой ресторана «Карлсон». Угощаем праздничным тортом от шеф-повара Джакомо Ломбарди. 23 февраля состоится праздник для маленьких гостей. Детей будут ждать веселые аниматоры и заботливая тетя Марина. Пройдут конкурсы с призами и мастер-классы!

## ЧАЙКОВСКИЙ В ТИФЛИСЕ

**Аркадий Новиков и Ginza Project открывают в ротонде «Кафе Чайковский» грузинский ресторан «Чайковский в Тифлисе».**

Как же связаны грузинская кухня и великий композитор, чье имя носит кафе? П. И. Чайковский трижды бывал в Тифлисе, в том числе и с премьерой своей оперы «Мазепа». Концепция ресторана – «аристократическая грузинская кухня». За точность классических грузинских рецептов, как по названиям, так и по стилю их приготовления, отвечают шеф-повар Эдишер Хевсуриани и Анна Кучава, которая с детства училась оригинальным грузинским рецептам у своей прабабушки, современницы П. И. Чайковского.



## «ПРЯНОСТИ И РАДОСТИ» НА ЦВЕТНОМ

**На Цветном бульваре открылся новый большой ресторан «Пряности и радости» от Ginza Project!**

Гостей ждет насыщенная ароматами восточно-европейская кухня. Бренд-шеф проекта – Иза Дзандзава, снискавшая заслуженное признание у гостей «Пряностей и радостей» в ЦПКиО им. Горького. Меню оформлено в виде школьных тетрадок. Здесь подают любимые блюда: сациви

(384 р.), пхали (241 р.) и аджапсандал (463 р.). А можно попробовать интересные сочетания знакомых ингредиентов: микс-салат с дыней и бастурмой (372 руб.), салат «Пряности и радости» с арбузом, малиной и виноградом (411 р.), икра из баклажанов (280 р.) или хачапури от тети Элисо с молодым сулугуни (497 р.).

Ресторан находится в БЦ «Цветной, 26» напротив ТЦ «Цветной».





## АЛЕКСАНДР ЖУЛИН: «СЕЙЧАС ПРИХОДИТСЯ РАСПЛАЧИВАТЬСЯ ЗА СВОИ ОЛИМПИЙСКИЕ МЕДАЛИ»

В рамках проекта «Тепло нашей поддержки» в Парке им. Горького состоялся праздник, посвященный Олимпийским играм 2014 года в Сочи. Life SPA встретился там со специальным гостем – выдающимся советским и российским фигуристом, олимпийцем, наставником чемпионов Александром Жулиным.

ИНТЕРВЬЮ: ТАТЬЯНА СТОЛЯРОВА

– Александр, расскажите об Олимпийских играх 1992 года (в Альбервиле) и 1994 года (в Лиллехаммере), в которых вам доводилось участвовать и побеждать...

– Для меня нынешние игры в Сочи – это девятая Олимпиада: две я провел в качестве спортсмена и семь – в роли тренера. В Альбервиле я вообще не нервничал, атмосфера была роскошная. На тот период мне казалось, что бронза – это неплохо. На самом деле я счастливчик, потому что следующая Олимпиада состоялась через два года, а не через четыре, иначе я бы ее не дождался. В Лиллехаммере мне было уже 30 – это был наш с Майей Усовой последний старт. Я остался доволен нашими прокатами,

ведь в Лиллехаммере на лед вернулись великие Торвилл и Дин. И мы их там обыграли, а это дорого стоит!

– На ваш взгляд, сложнее принимать участие в Олимпиаде, будучи фигуристом или наставником?

– Могу признать, что тренерские олимпиады – более нервные. Процесс можно сравнить с вождением автомобиля: когда ты сам за рулем, то отвечаешь за себя и за людей, которые находятся рядом.

– А московскую Олимпиаду 1980 года вы помните?

– Отлично! Тогда впервые появился сервелат, какие-то пепси-колы, каких я в жизни до этого не видел. Я ходил на легкую атлетику, это было грандиозное зрелище.

К сожалению, тот факт, что не приехали американцы, подпортил общее впечатление. И потом наши атлеты не поехали в Лос-Анджелес. Несчастливые люди: готовиться четыре года и пропустить Олимпиаду из-за политических соображений... Самым трогательным стал момент с улетающим мишкой. Он ведь на репетициях ни разу не поднялся в воздух. Представьте, если бы мишка не улетел на глазах Брежнева, улетели бы все, кто подготавливал шоу.

**– Нужно ли тренеру быть еще и хорошим психологом?**

– Необходимо! Ведь если ты просто хороший технарь, но не можешь подготовить спортсмена психологически, это чревато...

**– А философом?**

– Всем надо быть. И в какой-то степени врачом: если у спортсмена температура, а ты как дурак идешь по намеченному плану и твердишь «сегодня у тебя сдвоенный прокат программы», ты угрозишь человеку. И больше он никогда не восстановится.

**– Раскройте профессиональный секрет: как морально готовятся к высоким стартам наши фигуристы?**

– Главное – разгрузить им голову. Ученик не должен чувствовать нервоза тренера. Надо успокоить ребят, сказать «я с вами». И пусть катаются.

**– Находится ли в подготовке спортсменов место релаксу, SPA-процедурам?**

– (Мечтательно) Я по приезду на Олимпиаду прежде всего в SPA пойду, чтобы немножко восстановиться, сделаю аюрведический массаж. И так каждый день! Я сейчас шучу: на это, к сожалению, обычно не хватает времени. И вообще на свое здоровье. Конечно, обязательная составляющая подготовки спортсмена – это хороший доктор и массаж. А вот когда закончатся Игры, тогда настанет черед и SPA.

**– Спорт, нацеленный на жесткий результат, и просто здоровый образ жизни – это «две большие разницы»?**

– Гигантские! Сiju с вами и еле разговариваю: нога отнимается из-за того, что когда-то делал множество красивых поддержек с замечательной партнершей Майей Усовой. Теперь приходится расплачиваться за свои олимпийские медали.

**– Вы – один из тренеров популярного проекта «Ледниковый период».**

– Да, за что меня часто критикуют...

**– Ну, я вас хочу похвалить! Мы, зрители, видим на экране море потрясающего креатива. Как вам удалось этого достичь?**

– Я вообще боюсь любой программы, которую начинаю ставить. Я не готовлюсь специально – для меня это чистый лист. Выбираем с командой музыку, придумываем идею. Бывает, что гениальную программу можно поставить за 40



минут, а иной раз три дня мучаешься и не можешь придумать ничего дельного – как в любой творческой работе.

«Ледниковый период», скорее всего, во благо, потому что там рождается много интересных идей, ходов, которые мы используем потом.

**– Ваша старшая дочь Александра занимается фигурным катанием?**

– Она занималась и танцами на льду, и музыкой, но предпочла большой теннис.

**– Вы бы хотели, чтобы у нее было серьезное спортивное будущее?**

– А как вы полагаете? Конечно, да! Скорее, не для того, чтобы она добилась чего-то в финансовом плане, а чтобы реализовалась как личность.

**– А вы не против появления льда в жизни младшей девочки, Екатерины?**

– Во всяком случае, на коньки мы ее тоже поставим. Но настаивать не станем. Нужно дать ребенку несколько возможностей для реализации, ведь когда стремления родителей соответствуют желаниям самого ребенка, результат заметно лучше.

**– У вас так и было?**

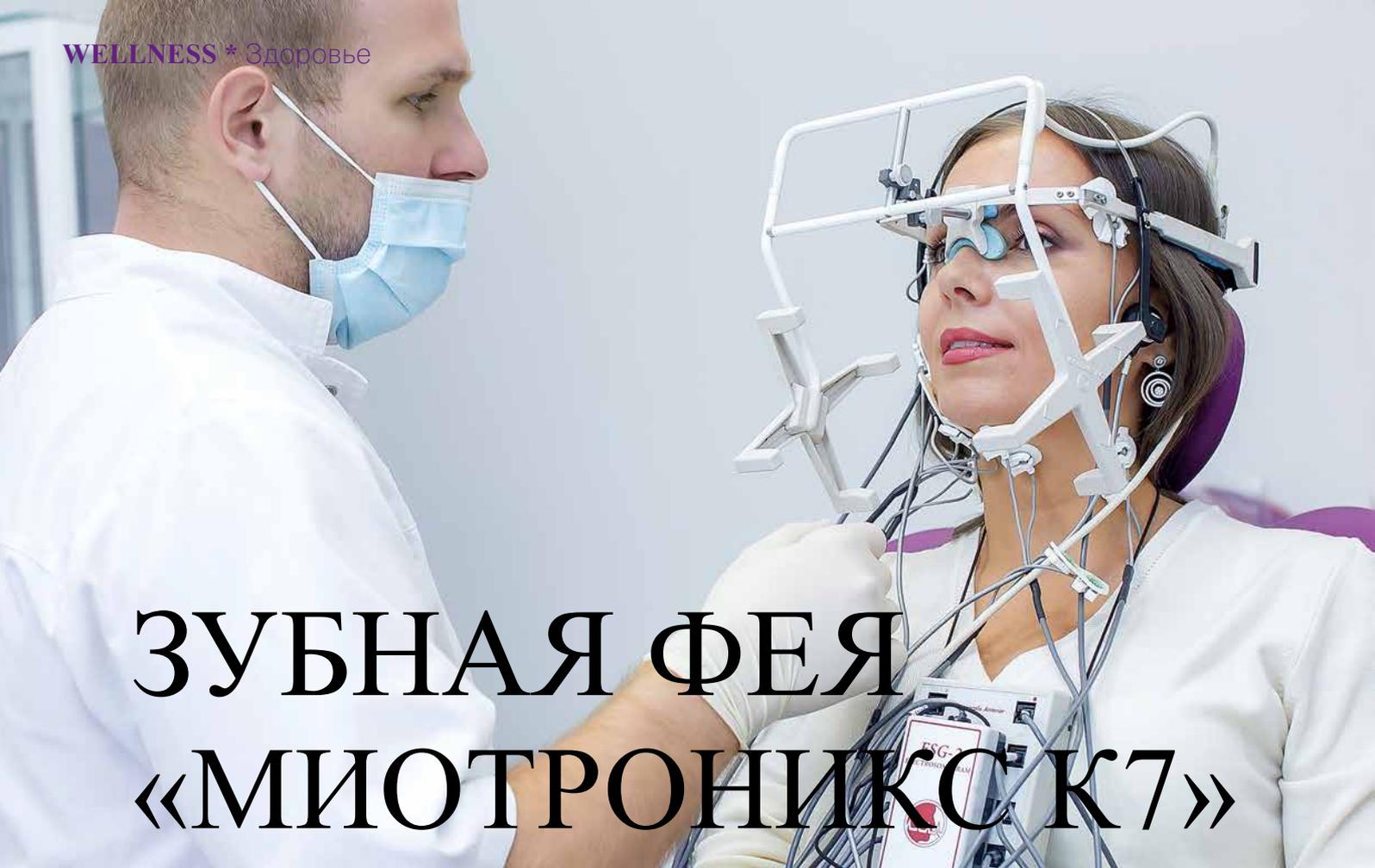
– Нет, меня отдали в фигурное катание, чтобы я не болел. Я в футбол хотел играть.

**– Страна потеряла выдающегося футболиста?**

– Не думаю. Я потом сопоставил, посмотрел, какие они травмы получают... У нас же самый щадящий вид спорта, особенно танцы на льду.

**– Ирина Слуцкая в интервью со мной переделала известную фразу «О спорт! Ты – мир» в «О спорт! Ты – бизнес». У вас есть своя версия этого изречения?**

– О спорт – ты жизнь! Реальный бизнес – это теннис, гольф, футбол. А фигурное катание – какой это бизнес? Это так, для души.



# ЗУБНАЯ ФЕЯ «МИОТРОНИКС К7»

**ИНТЕРВЬЮ:** ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

**Стоматология – передовой и инновационный раздел медицины. И ни для кого не секрет, что значительная часть современных косметологических и косметических технологий имеют в своей основе технологии стоматологические. О новейших аппаратах, позволяющих рассматривать проблемы с зубами в комплексе со всем организмом, и о возможностях решения этих проблем на ранних этапах мы поговорили с Наталией Шалимовой, главным врачом Канадского центра инновационной стоматологии и нейромышечной терапии.**

**По мнению остеопатов, даже неправильно поставленная пломба может привести к декомпенсации всего организма: изменению челюстного давления, напряжению в шейном отделе, которые, в свою очередь, ведут к неправильной нагрузке на позвоночник. Какие способы диагностирования и предотвращения этих неприятных последствий предлагает ваша клиника?**

Причиной таких изменений может стать лишь одна неверно поставленная пломба, но, как правило, к таким последствиям ведут серьезные нарушения прикуса, нередко вызванные предшествующим некачественным протезированием. Это влечет за собой перенапряжение и спазм жевательной мускулатуры, смещение шейных позвонков и влияет на общее состо-

яние здоровья пациента. При отсутствии адекватного протезирования пациент теряет высоту нижнего отдела лица, это отражается на тоне мышц и ведет к обвисанию щек. В результате пациент – чаще всего эта проблема мучает женщин – регулярно посещает косметолога и делает различные процедуры, но они не дают ярко выраженного эффекта. В случае неправильного расположения челюстей относительно друг друга проводить процедуры antiage не имеет никакого смысла, поскольку нижняя треть лица очень подвижна, и будут возникать новые морщины и заломы в носогубной области. Поэтому нейромышечная стоматология способна вернуть нижнюю челюсть в анатомически правильное положение. Прибор «Миотроникс К7» проводит точную диагностику траекторий движения

**НЕРЕДКО ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ПАЦИЕНТАМ СТАНОВИТСЯ УДОБНЕЕ ЖЕВАТЬ ТОЛЬКО НА ОДНОЙ СТОРОНЕ, ЧТО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ПЕРЕГРУЗКУ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ЧЕЛЮСТИ И ЛИЦА. ЭТА ПЕРЕГРУЗКА НАЧИНАЕТ КОМПЕНСИРОВАТЬСЯ ЗА СЧЕТ НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ И СПИНЫ. РЕЗУЛЬТАТ – ПЕРЕНОС ВЕСА ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ И ПЕРЕКАШИВАНИЕ ТЕЛА.**



нижней челюсти, состояния мышц и степень мышечного спазма, а также состояние височно-нижнечелюстного сустава. В результате мы получаем ортотик, то есть специальную капу, отражающую правильное положение челюстей, в котором их можно запротезировать. В итоге пациент ходит с ортотиком несколько месяцев, привыкает, и под этот ортотик осуществляется протезирование или ортодонтическое лечение с учетом всех особенностей челюсти.



вить, работая с лицевыми и челюстными костями, с шеей, с верхним отделом позвоночника. В возрасте до 14 лет этих мер может быть даже достаточно для полного исправления

ортодонтических проблем. После указанного возраста работа остеопата в комплексе с ортодонтом также дает значительные результаты.

#### **Какова вероятность ошибки измерений аппаратом?**

Она практически нулевая. Это долговременное исследование: за время лечения пациента мы регулярно проводим наблюдения и смотрим на то, что происходит в жевательном аппарате – суставе, мышцах, челюстях. Пока мы не получим то идеальное положение, в котором челюсть будет функционировать правильно и тонус мышц будет оптимальным, мы будем постоянно корректировать ортотик.

#### **Для чего необходим остеопат в стоматологии?**

Челюстно-лицевой остеопат – это врач, который занимается лицевой остеопатией и исправляет последствия некачественно выполненных работ. А еще остеопат может помочь детям исправить прикус на начальном этапе, настроив их челюсть на правильное функционирование. А так как обращение к ортодонтии до 14 лет подразумевает работу не столько с зубами, сколько именно с челюстью, то профессионал в области челюстно-лицевой остеопатии просто необходим. Зубочелюстной остеопатией можно это испра-

#### **С чем вы связываете большое количество обращений к стоматологу уже в раннем возрасте?**

Недостаточное количество питательных веществ во время беременности и кормления, несвоевременное отучение от соски, уздечка языка – все это с раннего возраста влияет на здоровье зубов. А кариес во многом развивается из-за неправильного питания: много сладкого, газировки, мягкой пищи. Поэтому своим маленьким пациентам я прописываю фрукты и овощи в качестве обязательной профилактики и комплексного лечения зубов и десен. Давать жевать ребенку фрукты и овощи особенно важно в период формирования челюстной системы. Не перемалывать их в кашу, а приучать зубы и челюсти работать, перетирать, пережевывать продукты самостоятельно. Дети должны грызть морковь, яблоки, орешки, если не получается давать совсем жесткие продукты, дайте хотя бы похрустеть огурчиком. Зубы должны испытывать правильную функциональную нагрузку, иначе неизбежны проблемы с деснами, с жевательной функцией, с тонусом мышц и так далее.

<http://www.dentalcanada.ru/>

# НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, ВРАЧ-НЕВРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, ВРАЧ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ, ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ ОСТЕОПАТИИ КЛИНИКИ RHANA ЭДУАРД НЕЙМАТОВ О ВЛИЯНИИ МЕТАЛЛОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

**ИНТЕРВЬЮ:** ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН

## **Эдуард, как холистический подход представляет работу организма?**

Наше тело – это сложная механическая система, ее можно представить, например, в виде машины. В случае если у автомобиля по каким-то причинам произошел перекося кузова, рамки двери сместились, и она не открывается, можно долго и старательно подтачивать и приспособлять саму дверь. Но нарушенная биомеханика самой системы будет продолжать разваливать всю ходовую, повышать износ деталей и т. д. Тот же принцип и с биомеханикой тела: если нарушена, например, электрика (то есть нервная система организма), где-то произошел разрыв или блок, то мышцы-синергисты (мышцы-помощники) будут стараться компенсировать это нарушение и возьмут на себя всю нагрузку, что неизбежно повлечет нарушение биомеханики движения. Эти нарушения в свою очередь влекут изменения векторов сил всего организма, что подвергает невероятной нагрузке суставы. Отсюда артриты, артрозы, которые ведут к изменениям обменных процессов организма, и так далее. Поэтому лечить только то место, которое болит, – не значит решать проблему. Задача холистического подхода – найти механизмы первичных повреждающих факторов и запустить внутренние процессы саморегуляции, которые восстановили бы здоровье. Никто и ничто не может вылечить человека, лишь сам организм может восстановить себя изнутри.

## **Как вы относитесь к применению металлов в современной косметологии? Как на них реагирует организм?**

Рассмотрим, например, использование золотых нитей для подтяжки. Золото – металл, который подходит далеко не всем. Поэтому перед процедурой необходимо провести исследование, например, сделать вегеторезонансный тест, который может показать, как влияет золото на организм. Ведь оно может вызывать провокацию скрытой реакции альтерации, то есть быстрое и бурное реагирование на провоцирующие факторы. А может влиять и косвенно: если до этого человек легко переносил какое-то воспаление, то золото может исказить эту реакцию, и

организм будет бурно реагировать не непосредственно на эти нити, а на совершенно другие процессы в организме, с которыми раньше справлялся нормально. Золото обладает уникальным свойством: оно не подвержено коррозии, так как это инертный металл, и не вступает в реакцию с другими веществами, отсюда и его ценность – оно может храниться веками. Но золото очень энергоемкий металл. Поэтому то золото, которое несколько тысяч лет назад было использовано, например, инками, перемешиваясь в различные сплавы с золотом, снятым с погибших, может попасть к вам в руки. Золото способно практически безгранично накапливать информацию и «помнить» все, что на него наговорили, кого убили или обокрали. Чистое золото возможно получить только с самих рудников, в таких случаях оно будет очищено от примесей. В этом случае все должно быть в порядке и будет происходить влияние чистого элемента, который инертен. Серебро интересно тем, что оно в себе много не держит, оно словно собирает в себя и сбрасывает, очищает все, что через него проходит.

Медь издревле использовалась для лечения, она словно «натягивает» на себя все плохое. Все энергетические компоненты уходят в окисления и проявляются на поверхности в виде окиси меди. Их можно счистить, и металл внутри будет по-прежнему чист.

## **А как быть, например, с травмами, которые требуют установки металлоконструкций в организм человека?**

Если это серьезное повреждение, например, перелом с оскольчатыми образованиями, и избежать такого рода вмешательства невозможно, лучше использовать более современные материалы, например, керамические вставки и стержни. Для уровня минимальной гиперчувствительности это могут быть циркониевые, титановые конструкции. Но когда используют хромоникелькобальтовые сплавы, они, как правило, реактивны. Они тяжелее переносятся, снижают иммунитет. Перед установкой нужно определить индивидуальные реакции: можно использовать остеопатическое прослушивание тела, мышечное тестирование, кожногальваническое сопро-



**Задача холистического подхода – найти механизмы первичных повреждающих факторов и запустить внутренние процессы саморегуляции, которые восстановили бы здоровье. Никто и ничто не может вылечить человека, лишь сам организм может восстановить себя изнутри.**

тивление – и таким образом подобрать оптимальный материал.

**Сейчас появилось много косметических средств с частицами золота, обещающих невероятные результаты. Как они работают?**

Это лишь маркетинговый ход. Чтобы золото могло взаимодействовать с организмом, его необходимо довести до наночастичной структуры. Повторюсь: золото само по себе инертно, и добавляют в косметику всего лишь крупницу, абразив – клеточная мембрана не пропустит

его внутрь. Поместить его внутрь можно, только если расщепить частицу золота и «посадить» ее на «транспорт», например, на полинасыщенную молекулу жира, которая может его доставить в клетку. Но какой смысл утяжелять клетку, посылая в нее инородный громоздкий металл, который вообще никаким образом не участвует в обменных процессах организма? Если бы это было серебро, оно бы могло почистить, активизировать иммунитет, остановить какие-то воспалительные процессы, но золото в косметике – это лишь звучит красиво.



ТЕКСТ: МАРИНИКА МАРКОВА

# ОБРЕТЕНИЕ ГАРМОНИИ

ДЕСЯТЬ ДНЕЙ В БУХТЕ УШИ, ГДЕ НА НАБЕРЕЖНОЙ ПО ВЕЧЕРАМ РАЗЛИВАЕТСЯ БЛЕДНО-РОЗОВЫЙ ЗАКАТ, ИГРАЕТ АККОРДЕОН И ОКУТЫВАЕТ ТОМНАЯ НЕГА, МОГУТ СТАТЬ НАЧАЛОМ ОБРЕТЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ.

**П**ризнав за аксиому тезис «моя внутренняя гармония дороже всего на свете», надо отправиться туда, где эмоции обретут баланс, тело – правильный вес, а духовное восприятие окружающей обстановки придет в согласие с внутренним состоянием. Особенно когда любимая работа перестает приносить удовлетворение и радость, длительные праздники сменяются рутинной и ощущение «постоянного бега по изученной дистанции» не дает ничего, кроме усталости. Когда ежедневная необходимость выглядеть на все 100 % уже не приятная обязанность, а труд, надо остановиться и просто

уехать. Туда, где всегда искали отдохновения для души и тела аристократы и представители богемы, царственные особы и политические деятели, – в Швейцарию. Точнее, в Лозанну, в один из лучших отелей мира – Beau-Rivage Palace.

Оказавшись после многоголосого центра города в уютной бухте Уши, глубоко вдыхая влажный воздух Женевского озера, вдруг понимаешь, что начал слышать. Как будто вату из ушей вынули. И все звуки – плеск воды, неспешно-ленивые крики чаек, шорох шин по набережной – стали слышны «по-настоящему». Потом внезапно осознаешь, что всего за 10 минут перебрался из мегаполиса в практически курортное место. А почувствовав собственной кожей «дух» бухты, понимаешь, почему именно здесь более 150 лет назад, в марте 1861 года, построили отель, которому было суждено стать не просто роскошным местом отдыха, но флагманом среди лучших отелей мира, и принимать гостей, чьи имена вписаны в историю, гордиться статусом постояльцев.



Величественный Beau-Rivage Palace, название которого переводится как «великолепный прибрежный дворец», расположен на самом берегу Женевского озера. Его силуэт обрамляет зелень живописного парка площадью в 10 акров. Монументальный и при этом очень аристократичный облик отеля за более чем 100 лет почти не менялся. Лишь к основному зданию добавлялись пристройки, прибавившие отелю эlegantности и внешнего лоска. В отеле 169 роскошных индивидуально декорированных номеров, из которых 33 категории Suites (26 Junior Suites и 7 Executive Suites, оснащенных по последнему слову техники, в ваннных комнатах – эксклюзивная косметика Vlgari Au The Blanc). Из большинства номеров открыва-



**Пребывание в отеле – словно терапия от стресса, которая несет умиротворение и покой.**

ется вид на Женевское озеро, есть балкон или терраса. Сейчас в отеле идет завершение реновации одного из крыльев здания. Комнаты после обновления стали более «воздушными», с легким романтическим флером, который совершенно не исключает возвышенного духа общей обстановки. Ощущения – ах!

К услугам гостей отеля открыты 3 ресторана и бары. Гастрономический ресторан Anne-Sophie Pic au Beau-Rivage Palace имеет две звезды гида «Мишлен». Его хозяйка и шеф-повар Анн-Софи Пик (Anne-Sophie Pic) – единственная женщина-повар, удостоенная трех «Мишленовских» звезд за последние 50 лет! Café Beau-Rivage Palace, оформленный в изящном парижском стиле, открыт в любой день недели, а уютный, немного богемный Le Bar привлекает гостей живой музыкой по вечерам и видами на озеро и Альпы, открывающимися с террасы. Идеальное место для завтрака – Le Terrasse, а поклонников японской кухни и аутентичной обстановки ждут в ресторане Miyako. Каждый житель Лозанны знает, что, приходя сюда, получит отменный сервис и великолепную кухню, которые являются неотъемлемыми атрибутами знаменитого отеля.

Даже само пребывание в отеле, словно антистрессовая терапия, несущая умиротворение и покой. Ну а то, что хронический стресс, волнение и недостаток сна, связанные с работой и повседневными хлопотами, стали неотъемлемой частью жизни, известно сейчас всем. Результат этого – упадок сил, который так очевиден, что даже выполнение будничных дел дается с большим трудом, и, к сожалению, возникают проблемы со здоровьем. Существует ли способ уйти от ежедневной рутины и обратить негативные последствия стресса? Безусловно! И, зная о целительной силе места, где расположен отель,



### Профессор Дмитрий Пинчук проводит полную диагностику организма, а по ее результатам – персональную консультацию каждому участнику программы.

его положительном влиянии на состояние человека, в Beau-Rivage Palace разработали собственную уникальную 10-дневную восстановительную программу. Ее цель – обретение необходимого баланса между здоровым питанием, физическими и умственными нагрузками, восстановление от стресса и достижение оптимального энергетического уровня.

Большая часть в ней отводится комплексу лечебно-восстановительных процедур, созданных профессором Дмитрием Пинчуком и основанных на 35-летнем клиническом опыте сотрудников центра Neurolife. Профессор – всемирно признанный специалист с самым большим клиническим опытом в сфере нейростимуляции и биологической обратной связи, написавший более 120 работ в этих областях. Центр Neurolife – уникальный оздоровительный комплекс. В нем посредством воздействия на человека слабых электроотоков лечат различные заболевания – от сложных случаев мигрени до восстановления человека после перенесенных операций. Профессор Дмитрий Пинчук проводит полную диагностику, комплексное исследование каждого участника программы и на персональной консультации рассказывает о взаимосвязи между мозговой активностью человека, уровнем стресса и производительностью в целом. Программа лечения, специально разработанная сотрудниками центра Neurolife, поможет обрести настоя-

щее расслабление и восстановление сил. После прохождения программы ощущается прилив энергии, понимание связи между собственным интеллектуальным потенциалом и уровнем стресса, улучшается общее самочувствие, и в результате повышается качество жизни. Помимо этого укрепится иммунная система, нормализуется вес.

Независимо от персональных запросов гостя высококвалифицированные специалисты будут направлять каждый его шаг. От подбора индивидуальной системы питания, необходимых витаминов и разработки специальной программы физических упражнений до комплексного теста от диетолога отеля Beau-Rivage Palace г-на Оливье Буркена, который станет гидом в процессе создания баланса между всеми системами организма. Кстати, доктор Буркен – элитный тренер Швейцарской Олимпийской спортивной конфедерации, под наблюдением которого тренируются Швейцарская Теннисная федерация (включая звезду большого тенниса Роджера Федерера), сборная Швейцарии по хоккею и спортсмены-горнолыжники.

Также в программу входят 8 индивидуальных занятий с личным тренером, преподавателями йоги и большого тенниса. 8 процедур в уютно-элегантном центре Cinq Mondes SPA, свободное его посещение и услуги личного SPA-консьержа. SPA-центр отеля, открывшийся осенью 2005 года, занимает 1500 м<sup>2</sup> и является единственным в своем роде в Швейцарии. Здесь используются уникальные продукты элитной косметической линии Cinq Mondes. Концепция SPA основана на лучших традициях и ритуалах по уходу за лицом и телом и сочетает знания, собранные по всему миру: в Японии, Индии, Северной Африке, Китае и на острове Бали.



# НОС «С ИГОЛОЧКИ»

ОБ ЭСТЕТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ ВТОРИЧНОЙ РИНОПЛАСТИКИ НАМ РАССКАЗАЛ ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ БОЛЕЗНЕЙ УША, ГОРЛА И НОСА ПЕРВОГО МГМУ ИМ. И. СЕЧЕНОВА, ОТОЛАРИНГОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЮРИЙ РУСЕЦКИЙ

**– Действительно ли, что 30 % пациентов бывают недовольны результатами первичной ринопластики?**

– Дело в том, что среди эстетических операций ринопластика – наиболее сложная. И любое вмешательство на наружном носе не всегда может дать предсказуемый эстетический и, что бывает чаще, функциональный результат. Поскольку большинство операций на носе – редуционные (уменьшающие), то закономерно, что нарушается носовое дыхание.

**– В таком случае, на что следует обращать внимание при выборе исполнителя ринопластики?**

– Сегодня ее выполняют два вида врачей: эстетические хирурги (зачастую не обладающие знаниями о носовых проблемах) и отоларингологи (которые тоже не всегда хорошо владеют пластикой наружного носа). А нужно, чтобы доктор владел и тем, и другим. Если пластик не уверен, что хорошо выполнит внутриносую часть операции, он может привлечь отоларинголога для работы в паре,

примеры такой успешной кооперации в Москве имеются.

**– А как часто хирурги работают в связке с психологами?**

– В идеале хотелось бы, чтобы так и было. Ведь для ринопластики имеются специфические противопоказания, которые в первую очередь касаются психики пациента, не вполне адекватно воспринимающего свою внешность. Иногда пациент требует то, что идет вразрез с общепринятыми вещами. И тут хирург встает перед выбором: или делать нос по эстетическим параметрам, или все-таки идти на поводу у пациента и делать то, что тот хочет.

**– В практике ринопластика случаются судебные разбирательства?**

– Повторная ринопластика тем и сложна – пациенты насторожены и подозрительны. Если они уверены, что первая операция была сделана очень плохо, то пытаются как-то компенсировать это: вернуть деньги, обвинить предыдущего специалиста. В такой ситуации новому хирургу

всегда непросто. Мы должны говорить пациенту правду, объяснять, что на самом деле происходит с его носом. С другой стороны, существует корпоративная этика, и недопустимо повышать свой авторитет, критикуя других врачей. Ринопластика – непредсказуемая вещь, и порою трудно установить, где была ошибка хирурга, а где – особенности организма пациента. В конце концов, наша задача – вернуть неудовлетворенному пациенту внешность, носовое дыхание и уверенность в себе.

**– Есть ли положительный эффект от SPA-процедур во время реабилитационного периода?**

– Они могут ускорить процесс заживления, хотя кардинально на результат операции не влияют.

**– Как часто к вам как хирургу с 18-летним стажем публичные персоны обращались за первичной и вторичной ринопластикой?**

– Ко мне селебрити чаще приходили за повторным вмешательством, будучи уже где-то прооперированы, обычно за границей. У многих из них был достойный эстетический результат, но в плане функций нос страдал.

**– Интересно, а почему никто так и не помог Майклу Джексону?**

Нос нельзя оперировать бесконечно: каждое вмешательство ухудшает кровообращение и иннервацию. В какой-то момент, вероятно, возник процесс неконтролируемого рубцевания, необратимые трофические нарушения.

**– Существуют ли мировые тренды в пластической ринопластике?**

– У российских женщин в последние годы популярна Анджелина Джоли. По крайней мере, ее фотографию показывают чаще всего. Хотя нос у нее оперирован и не идеален, а привлекательность связана с другими элементами внешности. Многие девушки полагают, что, сделав нос, как у Джоли, они автоматически превратятся в нее.



**GTHAI – правильное место для тех, кто, заботясь о собственном теле, бережно поддерживает его в красоте и гармонии.**

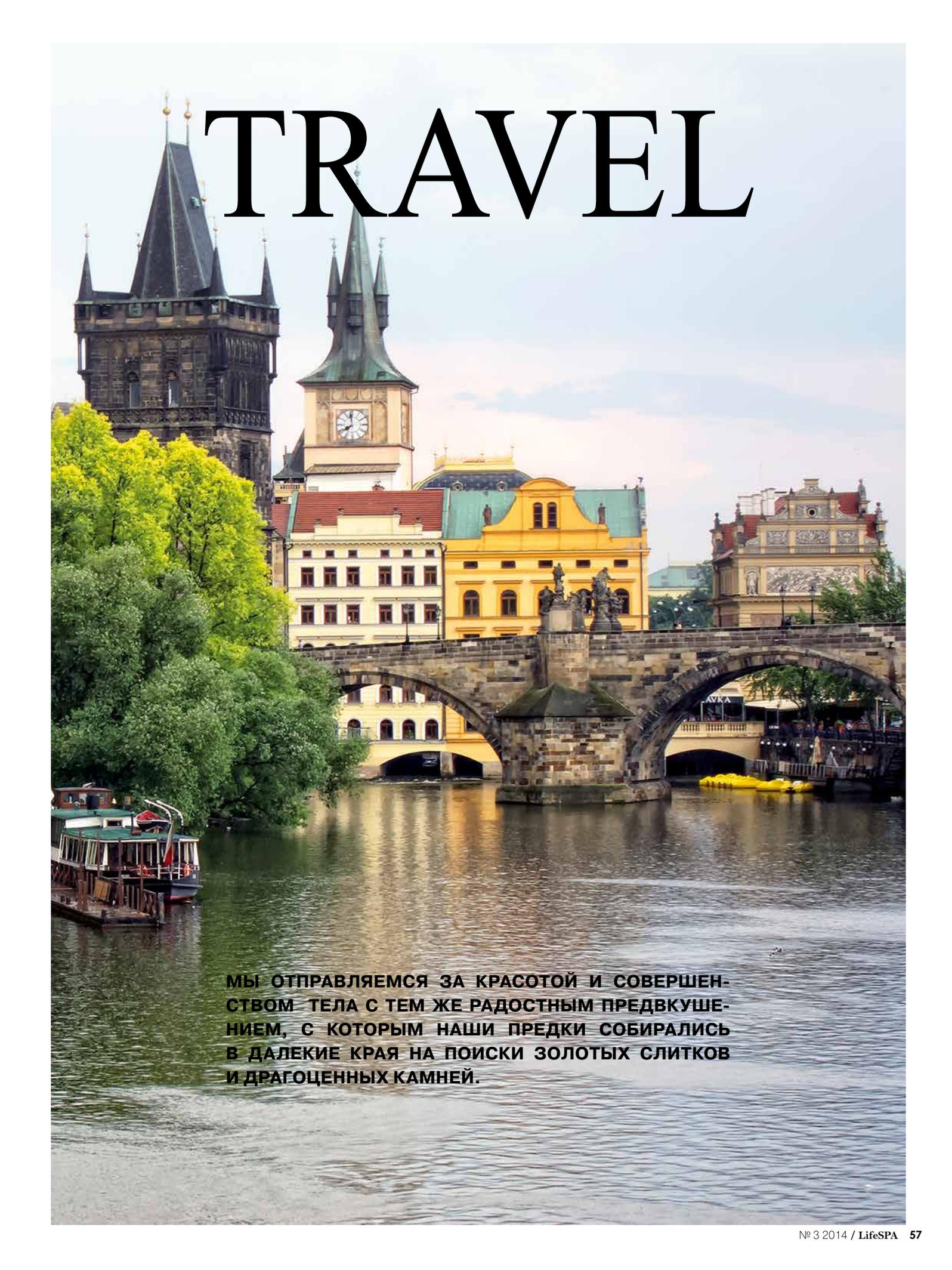
## ШКАТУЛКА С ТАЙСКИМИ СОКРОВИЩАМИ

**У**ютный, похожий на «восточную шкатулку с диковинами» салон тайского массажа и SPA GThai кажется небольшим, хотя его площадь 120 м<sup>2</sup>: 4 комнаты, одна из которых – для парного посещения. Округлое пространство салона, мягкий свет, деревянные полы – все это дает ощущение восточного колорита. В салоне практикуют 27 видов тайского массажа, в том числе с элементами акупунктуры и йоги, ароматерапию. Используют исключительно натуральные эфирные масла, что влияет на оздоровление, омоложение тела, помогает организму расслабиться, отвлечься от проблем, почувствовать себя бодро. Дипломированные специалисты помогают сделать выбор среди множества SPA-процедур, разрабатывают индивидуальные программы. У GThai есть важное преимущество – SPA на дому. Это не просто выезд массажиста, а, по-сути, приглашение домой или в офис полноценного SPA-салона. Тем, кто пожелает заказать такую услугу, не надо ни о чем заботиться – все необходимое, от ароматических масел до специального оборудования, мастера привезут с собой. Специалистов салона можно вызвать для проведения процедуры как для одного человека, так и для всей семьи (или коллектива офиса). «Семейный SPA-выходной», «SPA-вечеринка» — все это «выездной SPA»: красивое, полезное и увлекательное действо.

К тому же удобное для тех, кто предпочитает самому изысканному интерьеру домашний комфорт. После новогодних праздников важно привести тело в форму, и в GThai для этого созданы особые программы. Например, «слим-массаж», который выполняется со специальным кремом Goid Shape, занесенным в Книгу рекордов Гиннеса. В состав этого средства входит пыльца гарцинии и мангостина. Эти растения используются в тайской медицине несколько тысячелетий. Всего за час массажа с этим кремом окружность талии у женщин, по официально проведенным замерам, уменьшалась в среднем на 6,3 см! К концу курса «уходит» до 7 см в объемах на проблемных зонах тела. Специалисты салона рекомендуют начать курс процедур за 2 недели до дня X. Оптимально – посещать мастера через день. Для этого стоит приобрести сертификаты на прохождение полного курса. Важно помнить: любой SPA-уход строго индивидуален. Кому-то может потребоваться всего два-три визита, а кому-то – два раза больше.

**Одинцовский р-н, 1 Успенское ш.,  
д. Лапино, стр. 25,  
ТДЦ Lille, 3 этаж, +7 (495) 592-22-22  
[www.gthai.ru](http://www.gthai.ru)**

# TRAVEL



**МЫ ОТПРАВЛЯЕМСЯ ЗА КРАСОТОЙ И СОВЕРШЕНСТВОМ ТЕЛА С ТЕМ ЖЕ РАДОСТНЫМ ПРЕДВКУШЕНИЕМ, С КОТОРЫМ НАШИ ПРЕДКИ СОБИРАЛИСЬ В ДАЛЕКИЕ КРАЯ НА ПОИСКИ ЗОЛОТЫХ СЛИТКОВ И ДРАГОЦЕННЫХ КАМНЕЙ.**

# МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ SPA

ЗА ЗОЛОТОМ И СЕРЕБРОМ ТЕПЕРЬ ХОДЯТ НЕ ТОЛЬКО К ЮВЕЛИРУ



ТЕКСТ: ДАРЬЯ СУДАКОВА

**К**осметическая индустрия внесла достойный вклад в повышение стоимости драгоценных металлов. Их ценность возросла неспроста – ведь теперь красота и молодость в некоторой степени зависят от золотых и серебряных слитков. Мировой тренд «металлические SPA» набирает обороты.

С первых экспериментов с металлами начинается история цивилизации. Неудивительно, что пять с половиной тысячелетий спустя металл открыл новую эру – на сей раз в истории косметологии.

Когда-то женщины верили, что золото приносит богатство и сохраняет молодость, а серебро – успокаивает разбушевавшуюся женскую энергию (недаром замужние женщины в Индии обязательно носили серебряные колечки на пальцах ног, где собраны энергетические каналы). Алхимики связывали каждый металл с определенной планетой, с определенным свойством Вселенной. Новый век несильно изменил нас: мы по-прежнему верим, что холодный металл способен наполнить нашу жизнь теплом счастья. Крупницы металла проникли в косметические средства, тонкие нити золота и серебра протянулись под кожей у самых знаменитых людей

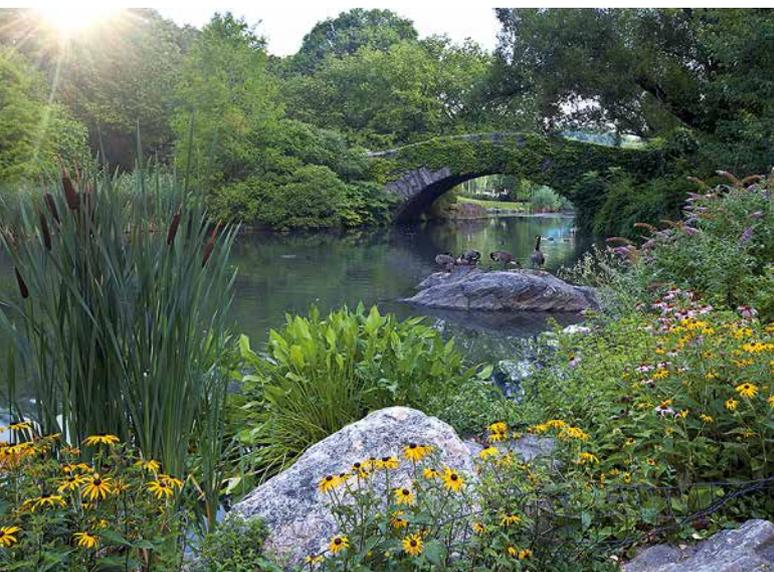


планеты, пищевые добавки с железом и цинком сопутствуют нашей трапезе. И это еще не все – в прошедшем году процедуры с ценными металлами стали трендом SPA-центров. И сейчас наличие в списке предоставляемых процедур «золотых» обертываний или, скажем, косметических масок с серебром становится весомым доводом при выборе места для отдыха.

### **ЗОЛОТОЙ МАССАЖ**

Золото – вечный символ богатства и процветания, «добрый», теплый, роскошный металл. Почти в каждой культуре золото соотносили с одним из верховных божеств.

Алхимики считали его символом солнца, которое дает жизнь всему на планете. Золото заняло прочные позиции в списке антивозрастных средств для самых взыскательных и искушенных. Этот металл, один из наиболее мягких, знаменит своей способностью восстанавливать кожу – повышать ее эластичность и тонус. Когда-то Клеопатре приходилось спать ночи напролет в своей золотой маске, а сегодня достаточно просто нанести крем с микрочастицами золота. Но чтобы сполна оценить эффект «золотого» омоложения, стоит попробовать процедуру на Тосканском курорте Terme di Saturnia (<http://www.termedisaturnia.it/>). Это место знаменито своими обширными полями для



гольфа и роскошным SPA-комплексом, где как раз и предлагают процедуру Gold Body. Не пугайтесь, вспоминая знаменитую сцену из Бондианы, – двухчасовая процедура включает в себя скраб, массаж с «золотым» гелем и обертывание с настоящей золотой пудрой в смеси с имбирем. Эффект обещает быть сногшибательным, впрочем, и цена процедуры вполне соответствующая – 420 евро.

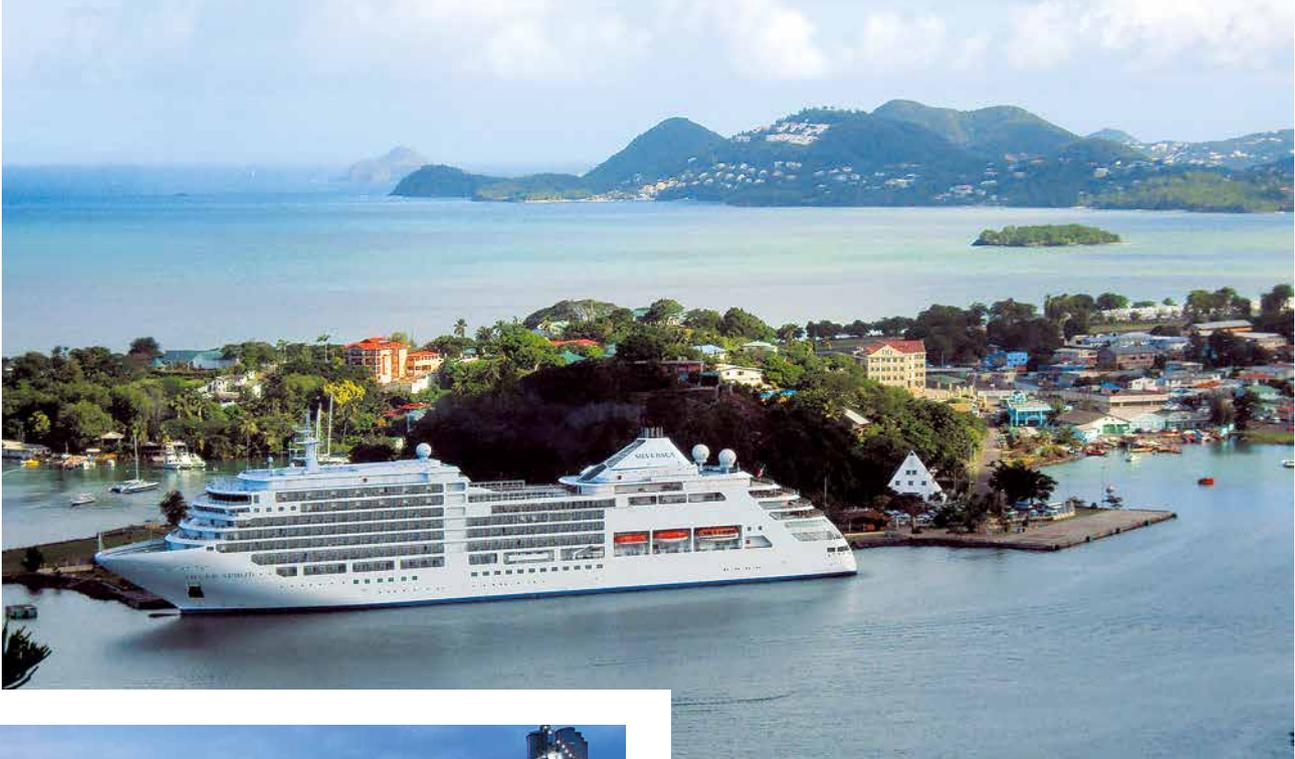
### МАГНЕТИЧЕСКАЯ КРАСОТА

Железо, в отличие от золота, за тысячелетия использования впитало в себя свирепую, воинственную энергию. Ведь с древнейших времен оно «участвовало» в сражениях. Алхимики связывали его с самой «агрессивной» планетой в нашей галактике – Марсом. Возможно, именно поэтому железо не так часто используется в процедурах для красоты. Но есть и исключения: если вам доведется побывать во Флориде, стоит непре-

менно заехать в Палм-Бич в салон Beaute Therapies (<http://beautetherapies.com/>). Здесь вы можете попробовать ни много ни мало «магнитную» маску. Для этой процедуры используется специальная органическая эмульсия, в которой растворены частички микромагнитов, а также цинк, пчелиный воск и ценные натуральные масла. Процедура подходит людям с разными потребностями кожи – «магнитная» маска одновременно восстанавливает и подтягивает кожу, улучшает кровообращение и очищает на глубоком уровне. Стоимость процедуры – около 200 долларов.

### СЕРЕБРЯНЫЕ ФЛЮИДЫ

Серебро – второй после золота металл по ценности. Еще в доисторические времена люди открыли целебные свойства серебра. Персы лечили многие внутренние болезни «живительной водой», которая хранилась в серебряных сосудах. Знать в средневековой Европе,



**Крупницы драгоценного металла проникли в косметические средства, пищевые добавки с железом и цинком сопутствуют трапезе. А в прошедшем году процедуры типа «золотых» обертываний или косметических масок с серебром стали трендом SPA-центров.**

#### **ПЛАТИНОВЫЙ ДОЖДЬ**

Платина – редчайший и самый драгоценный из всех металлов на земле. Алхимики считали, что он объединяет все лучшие свойства золота и серебра и представляет собой их сплав. Но изучать платину начали лишь в XVIII веке. Так что этот ценнейший металл уступает своим «менее ценным» собратьям по числу легенд и верований, окружающих его. Современные эзотерики верят, что платина – это металл, способствующий медитациям и очищению тела и ума. Им обрамляют лишь самые драгоценные минералы планеты. Но даже этот дорогостоящий элемент не остался в стороне от нового косметического тренда: процедуры с платиной уже можно попробовать в некоторых SPA-центрах. В частности, в отеле Ritz-Carlton в Нью-Йорке (<http://www.ritzcarlton.com/en/Properties/NewYorkCentralPark/>). Процедура с использованием дорогостоящего ингредиента носит название Platinum Rare Facial и предназначена для увлажнения кожи и защиты ее от агрессивного воздействия окружающей среды. Уровень процедуры подразумевает работу не одного, а сразу двоих специалистов-косметологов в течение полутора часов. После воздействия платины кожа выглядит подтянутой, сияющей и по-настоящему роскошной. Стоимость процедуры – 410 долларов.

как говорят историки, реже страдала от кишечных и других инфекционных заболеваний благодаря тому, что ела и пила из серебряной посуды. Врачи прошлого нередко давали раненым кусочек серебра, чтобы ускорить заживление ран и избежать заражения крови. В наши времена ученые обосновали целебные свойства серебра действием особо заряженных ионов этого металла на организм. Алхимики ассоциировали серебро с Луной, с подсознательными движениями души, с приливами и отливами. Неудивительно, что одну из самых интересных SPA-процедур с использованием серебра можно попробовать именно в море – на борту роскошного лайнера Silver Spirit (<http://www.silversea.com/ships/silver-spirit/>). Здесь проводят эксклюзивную омолаживающую процедуру для лица с лекарственными растениями, микрочастицами розового кварца и пластинами чистого серебра. Стоимость этой маски – 325 долларов.



ТЕКСТ: МАРИЙКА ШВЕД

# В БЕРЛИН ЗА ЗДОРОВЬЕМ

«**М**едицинский туризм» быстро и прочно вошел в обиход современного человека. Для кого-то это необходимость получить именно то лечение, которое рекомендовано, для другого – возможность не переплачивать за консультации докторов, а для третьего – способ удачно провести время, совмещая досуг с посещением нужного специалиста. Общеизвестно, что одна из лучших школ здравоохранения в мире – немецкая.

Если же говорить о поездке в другую страну и комбинации необходимых процедур с приятным времяпрепровождением, то Берлин – лидер. Во-первых, из России в немецкую столицу ежедневно совершается несколько авиарейсов. Причем расписание Lufthansa таково, что при необходимости можно прибыть в город утром, посетить необходимую консультацию и вечером того же дня улететь обратно в Россию. Во-вторых, в Берлине легко и приятно гулять по улицам: нет автомобильных «пробок», очень доброжелательная, спокойная обстановка и масса интересных для туристов мест. И в-третьих – авторитет Берлина как центра здравоохранения тесно связан с наличием крупных и авторитетных учреждений медицины. К которым относятся, например, клиники Helios и Vivantes.

## КЛИНИКИ HELIOS

Группа Helios – одна из лучших в Германии. Принадлежит к числу крупнейших медицинских центров Европы, состоит из 74 лучших частных клиник Германии, в том числе 51 больницы экстренной помощи и 23 реабилитационных центров. Ежегодно здесь получают помощь более 2,9 миллиона пациентов. Helios располагает штатом из 43 000 сотрудников, среди которых профессора с мировыми именами (проф. Меллерович – специалист по детской ортопедии и травматологии, проф. Герке – эндопротезирование суставов, проф. Людвиг Вольф-Дитер – гематология). Все клиники группы Helios обладают высочайшим стандартом европейского сервиса на уровне 5\*.

Частная клиника Helios Berlin-Buch – одна из передовых. Это и очень старая, и в то же время очень новая больница. Многие здания, расположенные на огромной территории клиники в 100 км<sup>2</sup>, были построены еще в XVIII веке. Сейчас они реновированы и работают, хотя находятся под охраной государства как памятники культуры. А новое, современное здание и внутри, и снаружи настраивает на позитивный лад: уютные холлы, радующие глаз цвета интерьеров, теплая атмосфера. Как говорят сами врачи клиники, главное в лечении – это коммуникация между врачом и пациентом. Без этого отличных результатов может не быть. Ведущие профили: кардиология, гериатрия, гинекология/ акушерство, гематология. В специализированном гема-



тологическом центре клиники применяются новейшие методики лечения лейкозов. Здесь также уже много лет активно используется методика гипертермической химиотерапии, что позволяет продлевать жизнь и возвращать здоровье онкологическим больным.

Helios Klinikum Berlin-Buch  
<http://www.helios-kliniken.de>

### **КЛИНИКИ VIVANTES**

Про Vivantes International Medicine говорят, что это лечение и медицинское обслуживание «Made in Germany». И это неоспоримый факт. Самый крупный медицинский концерн Берлина Vivantes Academic Hospitals один из лидеров отрасли. Более 100 клиник, 9 больниц, 5300 больничных коек и 40 специализированных центров. Здесь ежегодно проходят лечение около 500 000 пациентов (среди них около 2500 иностранных, преимущественно из СНГ). Треть всех пациентов, ежегодно обращающихся к врачу в Берлине, проходит через одно из ста учреждений Vivantes, что говорит о неоспоримом серьезном клиническом опыте концерна. Пациенты получают высококлассную медицинскую помощь, им проводится высокоспециализированная и щадящая диагностика и лечение, многие виды терапий. В области комплексной реабилитации пациентов, даже после серьезных травм, в Vivantes, пожалуй, достигли превосходных результатов. Пациенты обращаются в клиники концерна, зная, что

**Сочетание традиционных методов лечения и оздоровления, опыт клинической практики, продуманная стратегия реабилитационного периода, отлаженная работа системы диагностики – вот причины, почему едут именно в Германию.**

только здесь работают специалисты, помогающие людям восстановить утраченные функции организма.

Основные специализации: маммология, перинатальный центр, центр хирургии руки, пластической и эстетической хирургии, заболевания позвоночника, кардиология, онкология, урология, торакальный центр, эндопротезирование. Для пациентов клиник предоставляется первоклассное обслуживание и, что бывает не во всех медицинских учреждениях, уход с учетом их культурных, языковых и национальных особенностей. Что весьма важно для человека, оказавшегося вдали от дома пусть и в комфортной обстановке, но без родственников или соотечественников.

В Vivantes существуют услуги подробной предварительной оценки стоимости лечения, визовая поддержка, шоппинг-туры, трансфер из/в аэропорт, бронирование отелей.

Vivantes International Medicine  
<http://www.vivantes-international.com>



# СПА В ИСТОРИЧЕСКОМ РАКУРСЕ

ТЕКСТ: АЛИНА МКРТЧЯН

Хочу поделиться впечатлениями о незабываемой поездке в Санкт-Петербург. Как и многие москвички, я много работаю и веду активную жизнь. Со своим молодым человеком мы решили съездить куда-нибудь на выходные, но так, чтобы визами не заниматься, отлично отдохнуть и набраться впечатлений.

По рекомендации друзей решились на SPA-уик-энд в отеле-дворце XVIII века «Талион Империял» в Санкт-Петербурге. Выбрали это место неслучайно.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ «ТАЛИОН ИМПЕРИАЛ ОТЕЛЬ»



**В**о-первых, туда относительно недалеко и удобно добраться: три с половиной часа на скоростном «Сапсане» – и ты на Невском, в сердце Северной столицы. Во-вторых, «Талион Империял Отель» удобно расположен на пересечении Невского проспекта и Мойки, в шаговой доступности от многих достопримечательностей и бутиков, рядом с Зимним дворцом и Эрмитажем. Но самая главная причина – это уникальный современный SPA-комплекс, расположенный на верхнем этаже дворца. Здесь двадцатиметровый бассейн и потрясающе красивые виды на исторический центр Санкт-Петербурга. «Талион Империял Отель» позиционирует себя не только как отель-дворец XVIII века, но и как SPA-отель, разработав уникальное предложение на выходные «Люблю тебя, Петра творенье!», включающее помимо проживания, завтраков, обедов и ужинов индивидуальную экскурсию в Эрмитаж и посещение «Талион-SPA».

«Талион Империял Отель» поразил нас своими роскошными интерьерами. Многие парадные и гостевые залы сохранили подлинные интерьеры, а то, что было утрачено во время советской эпохи, владельцы восстановили по фотографиям из архива. Еще на вокзале нас встретил персональный дворецкий Родион, который помог с регистрацией и проводил в номер. Мы решили начать наш отдых в «Талион Империял Отеле» с русской бани. Елисеев-

ская баня располагается на втором этаже старинного особняка. Название «Елисеевская» – в честь последнего дореволюционного владельца дворца Степана Петровича Елисеева, принадлежавшего к знаменитой династии Елисеевых. Елисеевская баня – это современный комплекс, который арендуется полностью под заказчика. Здесь можно искупаться в двенадцатиметровом бассейне, попариться в русской или турецкой парной, в финской сауне, а потом освежиться в купели. В турецкой парной банщик предлагает сделать пилинг, например, с медом и кофе. Очень приятная процедура! После банных радостей мы отведали легкий ужин в ресторане «Талион». Там я заказала гребешки на подушке из водорослей и вино. В ресторане с живой музыкой царит аристократическая атмосфера.

На следующий день мы отправились на индивидуальную экскурсию в Эрмитаж. Экскурсовод встретил нас в лобби «Талион Империял Отеля». Пешком, через арку Главного штаба, пошли в Зимний дворец. После трехчасовой экскурсии и прогулки по городу, уже под вечер, мы вернулись в отель. Теперь самое время вновь расслабиться в «Талион-SPA». Двадцатиметровый бассейн с панорамными видами на исторический центр Петербурга дополнил дневные впечатления. Ведь когда плывешь в бассейне, одновременно наслаждаешься видами на город. А потом – приятные SPA-процедуры и массаж. Мы остались очень довольны работой первоклассных специалистов.





# ПОД СОЛНЦЕМ АПУЛИИ

**Регион Апулия расположен на самом «каблучке» Апеннинского полуострова, омывается водами Адриатического и Ионического морей и имеет самую длинную береговую линию среди континентальных регионов. Издревле жителей этого региона считали суеверными, но гостеприимными, а их землю – богатой и плодородной, с великолепным ландшафтом и роскошными песчаными пляжами у лазурного моря.**



**Э**то древняя земля с богатой историей, культурой и традициями, о чем свидетельствуют многочисленные архитектурные памятники. Для тех, кто хочет окупиться в историю, Апулия предлагает широкий выбор мест, которые рассказывают о древности этой земли: от доисторического периода и Древней Греции до Средних веков и эпохи Возрождения. На «основании» итальянского «каблучка» особый интерес представляют руины древнеримского города Эгнация. Но эта область Примеча-

тельна еще одной своей жемчужиной – отелем Borgo Egnazia, расположенным между разрушенным городом и старинной деревушкой Савеллетри ди Фазано. В нем любой сможет выбрать стиль проживания по душе: прочувствовать местный колорит в можно таунхаусе в деревушке Borgo, оказаться в центре внимания – в одном из номеров главного здания Ла Корт, построенного по образу древнеримской крепости, а спрятаться от чужих глаз – в одной из двадцати восьми уютно расположенных вилл. Если вы хотите как можно глубже проникнуться духом Апулии и при этом макси-



**ИЗ СТАРИННОЙ ДЕРЕВУШКОЙ САВЕЛЛЕТРИ ДИ ФАЗАНО ОТКРЫВАЕТСЯ ЛУЧШИЙ ВИД НА АДРИАТИЧЕСКОЕ МОРЕ ВО ВСЕЙ АПУЛИИ.**



мально окружить себя комфортом, выбирайте одну из четырех вилл – Magnifica, Splendida, Giardino Pugliese или Padronale, – и вы сможете воспользоваться эксклюзивной услугой отеля «Массайя». Массайя – это коренная жительница Апулии, которая сделает ваше пребывание более уютным и оригинальным. Помимо поддержания виллы в порядке и чистоте она каждый день будет украшать ее, ходить в местные лавочки за свежими продуктами и готовить для вас ужин или обед, состоящий из традиционных блюд апулийской кухни. Массайя позаботится даже о мельчайших деталях, таких как букеты из свежесрезанных душистых цветов и утренняя пресса на вашем столике. Вокруг Borgo Egnazia – пляжи Адриатического побережья с кристально чистой водой, поля знаменитого гольф-клуба «Сан-Доменико» и превосходные пейзажи: замок Капель-Монте в провинции Бари, дома в Лечче в стиле барокко, забавные

дома-трулли коммуны Альберобелло и белоснежный город Остуни в долине Итрия. Чтобы изучить этот богатый историческими достопримечательностями регион, лучше всего арендовать машину: ездить по итальянским дорогам от одного древнего города до другого – сплошное удовольствие. После длительного путешествия приятно расслабиться и насладиться отдыхом в SPA-центре отеля Vair SPA. Следуя философии Borgo, которая превыше всего ставит сохранение традиций, в основу концепции Vair SPA положены местные обычаи и наследие Апулии. Вся продукция изготовлена в Италии, большая часть – на территории самого региона, а некоторые процедуры основаны на местных терапевтических традициях. Помимо этого Vair SPA отличает комплексный подход к работе над здоровьем и красотой своих гостей. «Целый год мы проводили психологические исследования, чтобы внедрить полученные



результаты в нашу SPA-практику, – рассказывает директор Vair Патриция Бортолин. – Так, например, особое внимание стоит обратить на Taranta, программу для женщин, сочетающую в себе лучшие традиции психоэмоциональных SPA-процедур, чтобы каждая гостья почувствовала свою женственность. В Taranta используются древние ритуалы, которые погружают в необыкновенную атмосферу, позволяют полностью расслабиться, привести в порядок мысли, почувствовать себя абсолютно счастливой и обновленной. После трехдневного курса, который, кстати, отлично сочетается и с другими SPA-процедурами, каждая женщина сможет найти в себе скрытые таланты, увидеть свою красоту и поверить в собственные силы благодаря SPA-экспертам. Профессионалы научат фокусировать внимание внутри себя, расслабят вас особыми процедурами, помогут подобрать правильное питание. Все это для того, чтобы достичь внутренней и внешней гармонии.

**Borgo Egnazia,  
Puglia, Italy 72010  
Savelletri di Fasano (Brindisi), Italy  
T: +39 080-225-50-00  
info@borgoegnazia.com  
http://www.borgoegnazia.com**



Gran Hotel Balneario  
Blancafort  
Spa Termal  
\*\*\*\*\*

## ОТЕЛЬ BALNEARIO BLANCAFORT \*\*\*\*

0530 – LA GARRIGA – BARCELONA – SPAIN ТЕЛ.: +34938605600  
САЙТ: WWW.BALNEARIOBLANCAFORT.COM/RU

Российское представительство:  
SENDER@BALNEARIOBLANCAFORT.COM +7 (495) 215-51-99

**У**никальный курорт в 30 км от Барселоны – чистый горный воздух и лечебная минеральная вода из горячих источников, мягкий средиземноморский климат и заповедные леса. В отеле 155 элегантных номеров и эксклюзивный термальный комплекс:

- зона «Темплиум» – 3 бассейна с лечебной минеральной водой различной температуры (18, 36, 40), гидромассажный и циркулярный души, сауна, термы, души Vichy и Kneipp;
- зона «Натоториум» – гидротерапевтический бассейн с термальной водой, гидромассажные кровати и ванны;
- зона «Восток» – различные виды массажей, ванн и методик из стран Азии;
- зона открытых термальных бассейнов с гидромассажем на свежем воздухе под солнечным небом Каталонии 360 дней в году;
- три ресторана, бар, фитнес-зал, салон красоты.

### *Специальное предложение для читателей LifeSPA Magazine:*

- при покупке 5 ночей в номере Suit – 3 дня в подарок;
- бесплатное посещение термального комплекса;
- приветственный напиток.

Условия акции на сайте  
[www.balnearioblancafort.com/ru/partner-program-lifespa](http://www.balnearioblancafort.com/ru/partner-program-lifespa). Срок проведения и количество мест ограничены.



## ОТЕЛЬ ROC BLANC \*\*\*\*

PLAÇA COPRÍNCEPS, 5 - AD700 ESCALDES / ANDORRA  
ТЕЛ.: +(376) 871-400 САЙТ: WWW.ROCBLANC.COM

Российское представительство:  
NEXIO CONSULTING +7 (495) 232-02-44

**Р**ос Blanc – первый в Андорре отель, который предложил туристам отдых на настоящем термальном курорте одновременно с комфортным размещением. Он расположен в коммерческом центре города. Чистый воздух, собственный новый SPA-центр с широким спектром услуг, бальнеологические процедуры, горные лыжи делают комплекс Roc Blanc уникальным.

В SPA-зоне отеля – широкий спектр программ с использованием местных термальных вод. SPA-центр полностью обновлен в июле 2013 года. Есть бассейн и джакузи с термальной водой, сауна, турецкая баня, тренажерный зал.

### *Специальное предложение для читателей LifeSPA Magazine:*

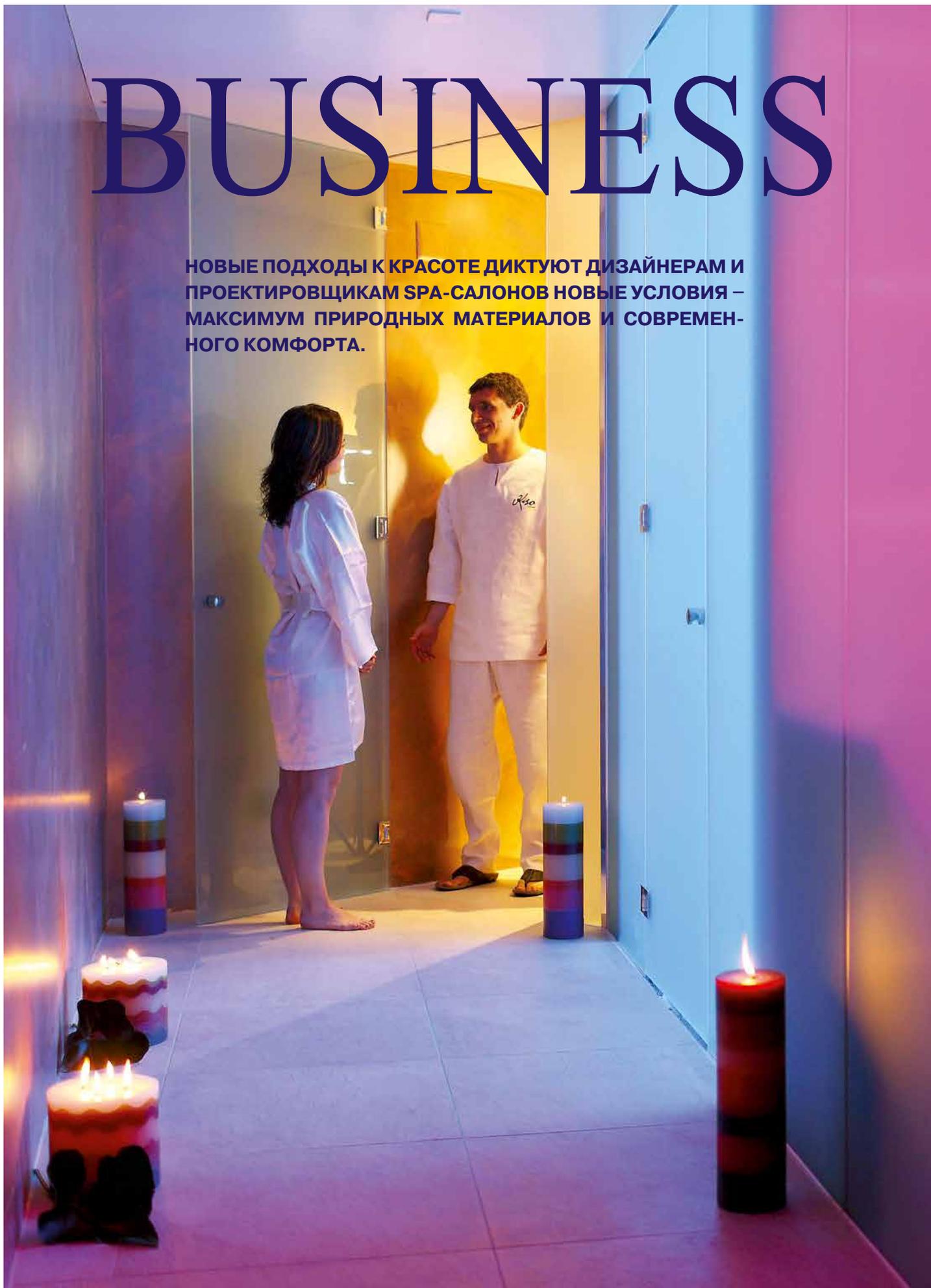
- 7 ночей по цене 6 + Up Grade в номер Superior;
- в подарок бутылка вина Rioja в номер;
- вход на 1 день в SPA-центр бесплатно.

Действует только при прямом бронировании на сайте <http://www.rocblanc.com/ru> на заезды со 2 марта по 17 апреля 2014 г.



# BUSINESS

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К КРАСОТЕ ДИКТУЮТ ДИЗАЙНЕРАМ И ПРОЕКТИРОВЩИКАМ SPA-САЛОНОВ НОВЫЕ УСЛОВИЯ – МАКСИМУМ ПРИРОДНЫХ МАТЕРИАЛОВ И СОВРЕМЕННОГО КОМФОРТА.



# ОЛИВЬЕ: РЕЦЕПТ СТРОЙНОСТИ

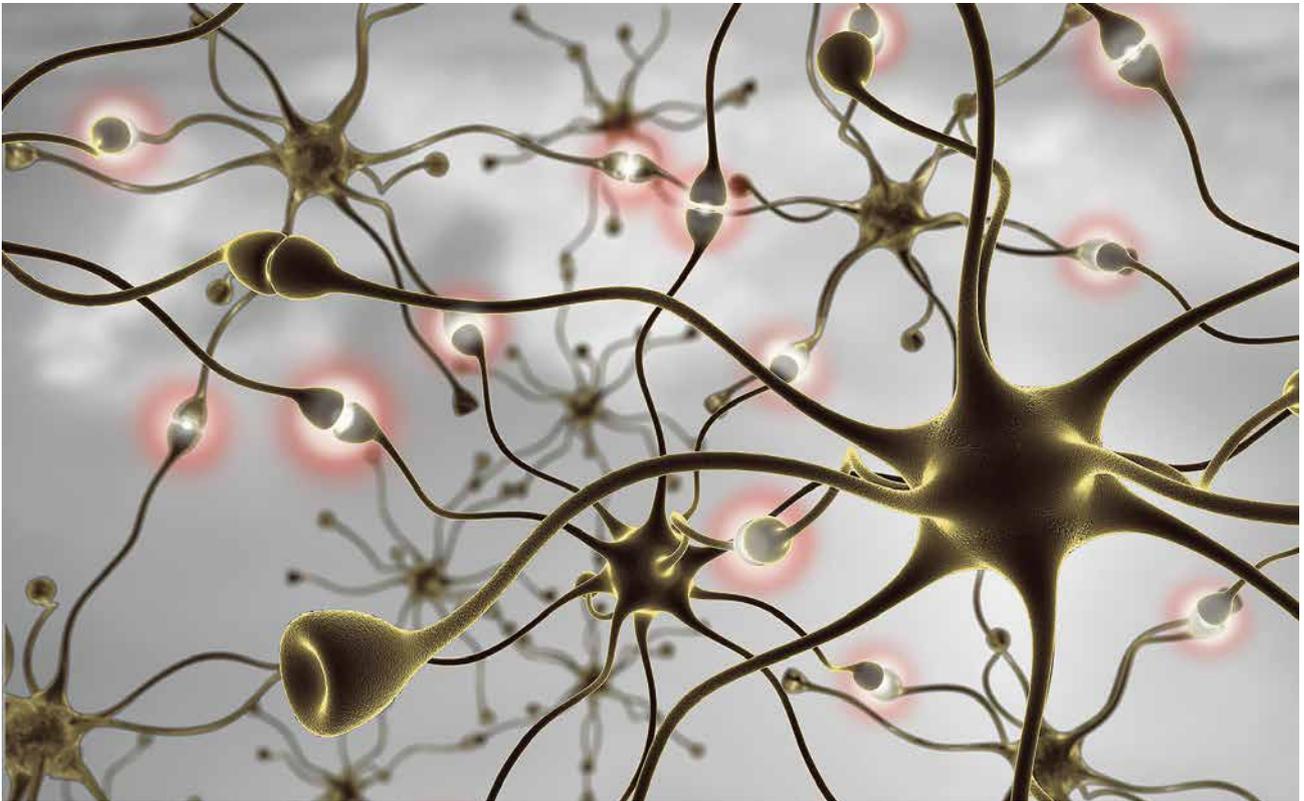
ДИЕТОЛОГ ОЛИВЬЕ БУРКАН О СЕКРЕТАХ СЧАСТЛИВОЙ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ, О ТОМ, КАК НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И СТРЕСС ВЛИЯЮТ НА ВЕС, О РОЛИ ГОРМОНОВ И ВИТАМИНОВ, О СВОИХ ПАЦИЕНТАХ И О СЕБЕ... **ИНТЕРВЬЮ:** МАРИНИКА МАРКОВА



**Ч**еловечество помешалось на диетах. К общеизвестным год от года добавляются новые. Появляются модные диетические тренды и направления. Врачам присваивают гордые звания «королей диет» и «знатоков избавления от лишних килограммов». Худеют сегодня все: школьницы и солидные мужчины, бизнес-леди и почтенные пенсионеры. Но зачастую их действия сопряжены с рисками. Мало кто задумывается о том, что привести свой вес в норму можно, только настроив собственный организм. Как дорогой музыкальный инструмент. Для счастливой жизни человеку необходимо, чтобы все взаимодействующие системы звучали в оптимальном ритме, слаженно, без фальши. Тогда и лишний вес исчезнет, чтобы больше не возвращаться. Думаете, это нереально? Да бросьте! Элитный тренер Олимпийской спортивной конфедерации Швейцарии и диетолог всемирно известного отеля Beau-Rivage Palace в Лозанне Оливье Буркан уверен, что только таким способом можно прийти к настоящему результату.

**В чем заключается ваш метод, доктор Буркан? Ведь на сегодняшний день количество диетологических методик велико. Почему стоит придерживаться именно вашей системы? И как, живя в ней, можно достигнуть хороших и стабильных результатов?** Моя методика принципиально отличается от других тем, что в первую очередь я учу человека понимать, как работает его собственный организм.

Главное, что меня интересует, – это аспект здоровья, возможности человека, повышение качества его жизни. Каждый из нас имеет данные природой способности для работы, для отдыха, для секса. И каждый может макси-



мально реализовать их. Проблема лишнего веса – одна из основных, которая мешает делать это.

По моему мнению, лишний вес, во-первых, напрямую связан с моральным состоянием человека, с фрустрацией. Банальный пример: когда человек расстроен, он больше ест. Если на эту ситуацию накладывается еще и разочарование в самой еде, проблема усугубляется. А во-вторых, с тем, что недостаток или же, наоборот, избыток определенных витаминов, гормонов и микроэлементов в организме приводит к нарушению сбалансированной работы всей системы в целом. И вот он – лишний вес. Поэтому в первую очередь я обращаю внимание на психологическое состояние человека. Обязательно проверяю, в порядке ли сердечная функция. В покое между каждым ударом сердца промежутки должны чуть-чуть различаться между собой. А когда они совершенно одинаковы, это плохой признак. Потому что если промежуток всегда один и тот же, это означает, что человек в стрессе.

Чем чаще человек находится в стрессовом состоянии, тем быстрее происходит старение. Мы больше едим, больше пытаемся себя отвлечь. Часто ищем компенсации: кто-то выбирает шопинг, кто-то фанатично строит карьеру... Вариантов тысячи, а результат один – лишний вес.

Для меня важно выяснить, есть ли недостаток в наличии нейропроводников в организме. Ведь это химиче-



**Рекомендации максимально просты. Их цель – позволить человеку жить обычной жизнью, не придумывая дополнительных ухищрений.**

ская система передачи информации от одного органа к другому. Есть ли в ней дисбаланс? Ведь эта система отвечает за наше общее состояние. Если человек чувствует себя несчастным, то это не только эмоциональная проблема. Недостаток таких гормонов, как серотонин или норадреналин, отвечающих за позитивные эмоции, сразу же отражается на физическом и моральном состоянии. А через них – на весе человека.



**Недостаток гормонов серотонина и норадреналина, отвечающих за позитивные эмоции, сразу же отражается на физическом и моральном состоянии. А через них – на весе человека.**

Конечно же, есть базовые принципы моей методики: употребление белков, жирной рыбы, отрицательное отношение к низкокалорийной диете. Но любая программа составляется обязательно с учетом особенностей каждого человека. Очень важно, чтобы люди не испытывали дискомфорта, следуя моим советам. Я часто слышу: «Странно, я ем больше, чем раньше, и худею!» Все просто: когда человек не чувствует запретов, не должен себе в чем-то отказывать, он спокоен. А значит и системы его организма находятся в состоянии гармонии и не подвергаются стрессу. Мы часто используем термин «анти-эйджинг». Суть его заключается не только в том, чтобы продлить годы жизни, главное – заставить организм функционировать в «молодом», оптимальном режиме, не допустить состояния, когда клетки перестают работать так, как в период их расцвета. Мои рекомендации не рассчитаны на месяц–два. Это пожизненная история: научить человека понимать, что означает правильно питаться.

**А как быть тем, кто, наоборот, во время стресса не ест?**

Все-таки чаще едят. Потому что во время стресса организм вырабатывает кортизол, «гормон стресса». А он активизирует симпатическую нервную систему, которая откладывает жиры «в резерв». И потом очень сложно избавиться от такого «далеко запрятанного» веса. Но если баланс кортизола в организме определен, то я решаю, что можно добавить или убрать из еды. Либо подключить необходимые пищевые добавки. Это могут быть и микроэлементы, и олиговитамины, и жирные кислоты.

Один из этапов системы нормализации веса – заключение по анализу крови, в котором определяется, есть ли недостаток полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Именно этот показатель отражается на функциях мозга и сердца. То же самое касается и железа: если его количество в организме снижено, вес сбросить труднее. А если и уровень меди низкий, то сложнее отрегулировать уровень железа. И так по кругу! Видите? Полная взаимосвязь!

**Как быть тем, кто и худеет быстро, и набирает вес легко, но при этом не совсем доволен своим весом?**

В этом случае я работаю на основе гормонального ритма. Используя принципы хронопитания (ритмопитания). Есть можно абсолютно все, что хочется. Просто в нужное время. Например, утром организму нужно больше жиров и белков. И поэтому для хорошей работы функций мозга именно утром необходимо получить их с едой. Но, конечно, единого рецепта для всех людей нет.

**Нет вообще никаких общих рекомендаций?**

Разумеется, существуют алгоритмы, которые подходят всем. Это общие вещи, например, такие как полезно употреблять жирную рыбу, рапсовое масло, а также неочищенные злаки. Что касается модного увлечения отрубями, то там много глютена. И это не очень хорошо для тех, у кого на него аллергия. Флору кишечника просто необходимо привести в порядок – пропейте курс пробиотиков. Кстати, в ситуации длительного стресса при ограничении питания человеку необходим цинк – его уровень падает очень сильно. Обязательно нужно компенсировать недостаток серотонина, чтобы чувствовать себя спокойнее. И еще есть такая гамма-аминобутириновая кислота – габа, которая необходима для снятия тревожного состояния. Это, к слову, общие рекомендации, уже многократно испытанные на моих пациентах. И они действительно помогают. Помимо всего прочего надо обязательно увеличить физическую активность, чтобы уменьшить влияние стресса. Причем стоит использовать более спокойные и длительнее нагрузки – не экстремальные.

**Неужели все действительно так просто? Дать своему организму недостающие витамины и гормоны для нормального функционирования, прибавить физическую активность и общее состояние, вес придут в норму? Даже как-то нереально звучит.**

Да, именно так. Конечно, определить самому, чего не хватает, а чего избыток, невозможно. Для этого надо сдать определенные анализы и прийти на консультацию к специалисту, который поможет разобраться в вопросе. Попробуйте – это работает.

**В России говорят, что в стрессе надо заниматься уборкой дома. Даже если все в идеальном порядке. Знающие люди говорят, что помогает. И успокоись, и вес сбросишь.**

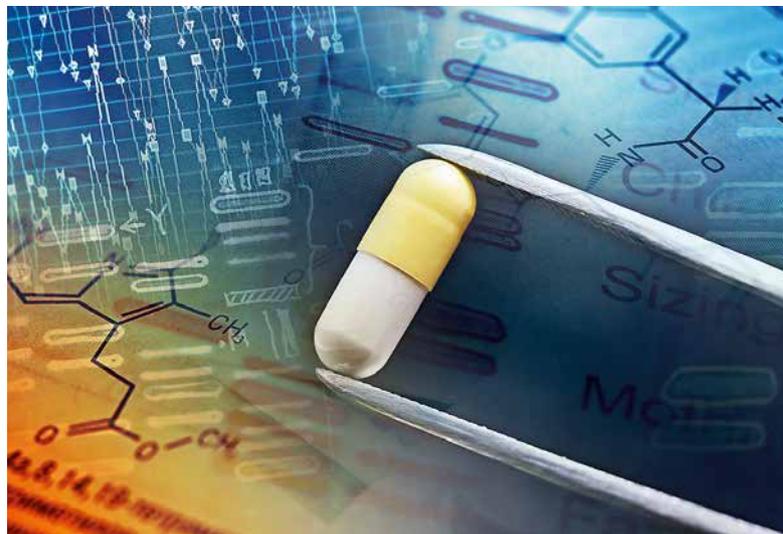
Совершенно верно. Физическая активность уменьшает стресс. Но тут надо опять-таки найти баланс. Ведь слишком большая активность стресс увеличит. Это же заложено природой, что человек должен двигаться, а не сидеть на месте. Хотя я часто сталкиваюсь с тем, что мои клиенты говорят: «Что угодно, но не трогайте меня с места!» В таком случае я отвечаю: «Ну, тогда я для вас ничего не могу сделать». Хотя бы ходите! И не менее ста тысяч шагов в день. Потому что четырех-пяти тысяч недостаточно.

**Прошедшим ваш курс вы не только создаете дальнейшую индивидуальную программу, но и даете личные рекомендации. Сложно ли их соблюдать без постоянного контроля?**

Рекомендации мои максимально просты. Их цель – позволить человеку жить обычной жизнью, не придумывая дополнительных ухищрений. Но если рекомендациям не следовать и не делать вообще ничего, то ничего и не получится! Если человек сидит перед телевизором или компьютером целыми днями, а хочет, чтобы и вес был низким, и чувствовал он себя хорошо. Так не бывает! Конечно, после трудового дня больше хочется лечь на диван и поесть чипсов, чем заниматься спортом. Обычно люди больше думают о своих собаках, кошках или об автомобилях, чем о своем здоровье. А вспоминают о нем, только когда появляются проблемы. Причем это повсеместно, во всем мире. Но это неверный путь.

**Оливье, а сами вы живете по своим правилам? И что, даже чипсов никогда не едите?**

Ну что вы! Я нормальный человек. Я люблю и вкусную еду, и хорошие красные вина. Именно поэтому у меня в программе есть опция «Джокер». Два раза в неделю мы можем делать все, что хотим. Это касается и гастрономического аспекта. Не перегибая палку, конечно. Но не



**Чем чаще человек находится в стрессовом состоянии, тем быстрее происходит старение. Мы больше едим, больше пытаемся себя отвлечь. Вариантов тысячи, а результат один – лишний вес.**

два дня подряд! И я тоже минимум раз в неделю позволяю себе продегустировать хорошего вина. Ведь очень сложно быть постоянно в состоянии пищевой неудовлетворенности. Но я много бегаю, плюс к этому еще и работаю спортивным тренером. Это помогает.

**Сейчас модно говорить «я хочу прожить до... лет». А сколько предполагаете прожить вы?**

Я прошел тест, который называется нутригеномика. Его, кстати, разработала русская ученая. Он позволяет проникнуть в «генетический файл» и узнать, какие болезни заложены в нас генетически и к чему мы предрасположены. Так что я понимаю, что меня может ожидать. К тому же у меня был врожденный порок сердца, который мне прооперировали. Это пробудило мой интерес к нутриционизму в питании. Ко всему прочему я аллергик, но мне удалось самому отрегулировать практически все в своем организме с помощью микропитания. Это как психологи, про которых говорят, что душевные проблемы других людей им интересны оттого, что они сами немного «того». Так же и я. Мои персональные проблемы, по сути, привели меня к тому, чем я занимаюсь уже 20 лет, и дали шанс реализовать свои желания. А еще дали возможность помогать другим.

**Но до ста лет-то сами проживете?**

Не думаю. Ведь важно не как долго, а насколько качественно. Кстати, это важно абсолютно для всего.

Erlebnis Stein

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

КАК СОЗДАЕТСЯ ИНТЕРЬЕР SPA-КОМПЛЕКСОВ

ТЕКСТ: ПАВЕЛ ЖАВОРОНКОВ

ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ БЮРО АА АРХИТЕКТЕН



**Дизайн интерьеров велнес- и SPA-центров играет важную роль в создании атмосферы расслабленности, гармонии и хорошего настроения. Ведь эффективность SPA-процедур во многом зависит от душевного состояния посетителя. Поэтому правильный подбор текстуры и цветовой гаммы, грамотное зонирование, точный выбор материалов «отвечают» за то, захочет ли клиент сюда вернуться.**

**П**роектируя SPA-зону в частном доме, интерьерный дизайнер ориентируется исключительно на вкус, фантазию и платежеспособность заказчика. В большинстве случаев в ход идут довольно предсказуемые решения: вариации на темы русской бани, восточных хаммамов и римских терм.

Но известны случаи, когда заказчики решались на странные эксперименты вроде бассейна, выложенного золотой плиткой с красными китайскими драконами, или мозаики на стенах по мотивам картин Поля Гогена.

#### **ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ НЕОДЕТЫХ ЛЮДЕЙ**

Создатели коммерческих SPA- и велнес-центров реже подвержены странным капризам. Здесь властвуют законы маркетинга, модные тенденции и санитарно-технические нормы. Ключевым фактором при создании дизайна SPA-салона является учет особенностей его будущих клиентов. Внутреннее пространство должно соответствовать по духу целевой аудитории (мужчины или женщины, средний класс или VIP, молодежь или люди средних лет). Убранство современного SPA должно указывать на специфику и тенденции конкретного заведения, дарящего людям красоту и расслабление. С помощью фактур материалов, цветовых решений и декоративных элементов дизайнеры должны подчеркнуть исключительность конкретного салона и предоставляемых им услуг.

«В таких местах как SPA люди обычно одеты очень легко или находятся вовсе без одежды, из-за чего они в любой момент могут прикоснуться к поверхностям, которые их окружают. При этом не должно возникать ощущения, что они трогают некачественный или ненатуральный материал, – рассказывает Александр Шамне, генеральный директор российско-германского архитектурного бюро



SPA-комплекс Else-Club, Москва

4a Architekten. – Все, что выглядит как дерево, должно быть настоящим деревом! Что касается цветовой палитры, то она должна быть радостной, веселой и яркой. Но тут важно не перестараться: оттенок следует подбирать в соответствии с архитектурой и освещением».

Среди наиболее востребованных интерьерных стилей в коммерческих SPA – хай-тек и минимализм. Эти стили подчеркивают, что в салоне применяются самые передо-

ваны многие современные SPA-процедуры.

Чуть реже встречается оформление SPA-комплексов в марокканском или турецком стиле: арабская мозаика, ажурная резьба по мрамору и плитка зелиж уместны лишь в том случае, если комплекс специализируется на хаммаме и связанных с ним процедурах.

Классический декор с колоннами и античными скульптурами вызывает правильные ассоциации с римскими термами, но сейчас его можно увидеть разве что в исторических банных комплексах. Пышная отделка, позолота и музейно-дворцовая атмосфера не располагают к релаксации и потому давно вышли из моды.

### ГАРМОНИЯ «ПОД КЛЮЧ»

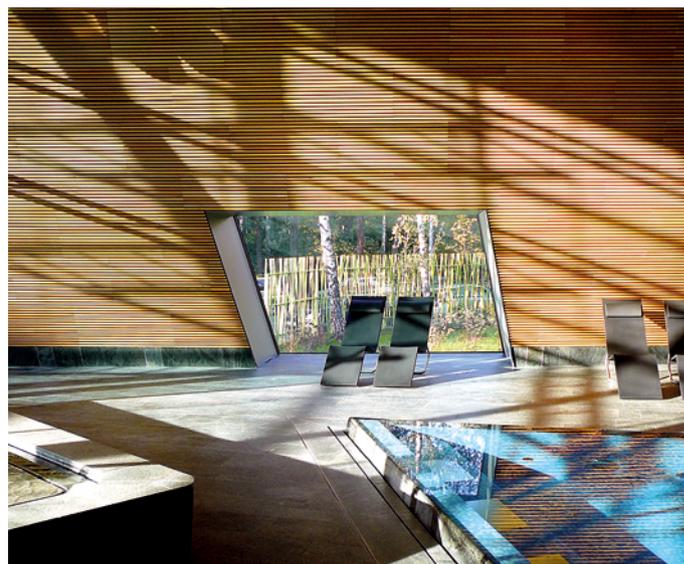
Проектирование и дизайн SPA – отдельная отрасль архитектуры, занимаясь которой специалисты помогают улучшать качество жизни и самочувствие людей. Перед ними стоит сложная инженерная задача разместить максимум сложного оборудования на ограниченной площади и при этом не разрушить атмосферу гармонии и комфорта. «Мы всегда стараемся проектировать максимально просторные помещения, которые не требуют дополнительного объяснения, – говорит Александр Шамне. – Гость должен ориентироваться интуитивно, а не искать надпись или указатель, чтобы попасть в нужное место. Очень важно правильно развести потоки людей и разграничить зоны для тех, кто только пришел, и тех, кто уже уходит. Гости в уличной одежде и обуви и посетители в халатах и тапочках не должны перемещаться по одним и тем же пространствам.

## Для посетителей SPA-зон очень важны не только процедуры, но и окружающее пространство, которое должно дополнять оздоровительный эффект любой SPA-программы.

вые технологии и препараты, а процедуры основаны на научно-медицинских разработках. Как правило, пространства оформляются в светлой гамме, используются современные дорогие отделочные материалы, активно применяются подсветки разных оттенков. Порой дизайнеры слишком увлекаются, и SPA-салон начинает напоминать космический корабль из научной фантастики.

### СТИЛИ ОТДЫХА

Не менее популярны при оформлении SPA-зон элементы экодизайна и восточные (преимущественно японские и китайские) декоративные мотивы. Натуральное дерево, «дикие» валуны, живые и засушенные растения намекают на натуральное происхождение косметических средств. «Восточный» декор напоминает о древних традициях восточной медицины и культуре ухода за телом, на которых осно-





1

1. Вилла *Principe Leopoldo* в швейцарском Лугано.
2. Спортивно-досуговый центр «F3» в городе Фелльбах, Германия.
3. Термальный комплекс в городе Бад-Эмс, Германия.



2



3



*SPA Бутик Santé de la Russie*

### **СОВРЕМЕННЫЙ SPA-ДИЗАЙН**

Об особенностях проектирования современных SPA-пространств рассказывает Тимофей Федоров, генеральный директор компании «Октарин»: «Главной тенденцией в проектировании SPA-центров, на наш взгляд, в настоящее время являются SPA-сьюты. Такое разделение зон предлагает посетителям высокий уровень комфорта. Сьюты оснащаются инновационным многофункциональным оборудованием для проведения различных процедур.

К выбору материалов нужен деликатный подход, дешевые материалы здесь недопустимы. Для гармоничного SPA-пространства желательны натуральные ткани, дерево, камень. Они должны сочетаться друг с другом и при этом работать в условиях меняющегося температурно-влажностного режима и повышенной санитарно-гигиенической нагрузки. Именно в таком SPA будет бесконечно комфортно и захочется возвращаться сюда снова и снова. Это и есть Гармония!

Основные ошибки, с которыми мы сталкиваемся: отсутствие технологий обслуживания, микроклимата и звукоизоляции. Проекты делает в лучшем случае архитектор, а в худшем просто дизайнер, которые ничего не понимают в технологии проведения SPA-процедур.

Представляем единственный в своем роде реализованный проект SPA-бутика Santé de la Russie. Мы объединили традиции, классику и революцию SPA-индустрии, что сможет удивить даже самых требовательных ценителей SPA: высокие технологии плюс естественность дают исключительное сочетание, которое является изюминкой бутика. Уникальность данного проекта заключается в том, что впервые в рамках SPA-салона предоставляется услуга "Русская парная и Хаммам"».



ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНЫ КОМПАНИЕЙ «ОКТАРИН»

# IMAGE

A man in a dark suit and red tie sits in a plush, dark leather tufted chair. He is smiling and looking up at a woman standing next to him. The woman is wearing a black lace dress with long sleeves and a low back, and she is smiling back at him. They are holding hands. The setting is a room with wood-paneled walls and large windows. A wooden side table with a glass is in front of the man. A lamp is visible on the left.

**ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ВО ВСЕМ – ОТ ДОМАШНЕГО  
ИНТЕРЬЕРА ДО КОСТЮМА, СШИТОГО ЛИЧНЫМ ПОРТ-  
НЫМ, – ЭТО ОБРАЗ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА,  
ВЫНУЖДЕННОГО ПРОВОДИТЬ МНОГО ВРЕМЕНИ  
В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ.**



# ИСКУССТВО ПЕРЕМЕН



ПРОЦЕСС ВЫБОРА И ПОКУПКИ МЕБЕЛИ — ЭТО НАСТОЯЩИЙ АКТ ТВОРЧЕСТВА. ГЛАВНОЕ — В ЭТОМ МОРЕ ВДОХНОВЕННЫХ ФОРМАМИ И ЦВЕТОМ НЕ РАЗБИТЬСЯ О БЫТ: ОГРАНИЧЕННЫЙ ВЫБОР В МАГАЗИНАХ, ПРОБКИ, ТОМИТЕЛЬНОЕ ОЖИДАНИЕ НЕОБХОДИМОГО ПРЕДМЕТА ИЗ-ЗА РУБЕЖА И МНОГОЕ ДРУГОЕ. К СЧАСТЬЮ, ЕСТЬ РЕСУРС, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ НЕ ТОЛЬКО ОКАЗАТЬСЯ В НЕСКОЛЬКИХ МЕБЕЛЬНЫХ МАГАЗИНАХ ОДНОВРЕМЕННО, НО И ВДОХНОВЛЯЮЩИЙ НА ПЕРЕМЕНЫ В СОБСТВЕННОМ ДОМЕ.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБОЙ THE FURNISH

**T**he Furnish ([www.thefurnish.ru](http://www.thefurnish.ru)) – молодой, быстро развивающийся интернет-проект, позволяющий в пару кликов подобрать дизайнерскую мебель и товары для дома, которые будут доставлены по всей России в считанные дни.

Рассказывает арт-директор The Furnish Юлия Чеботарь: «Из огромного ассортимента мы отбираем самое оригинальное, необычное и модное. Некоторых наших поставщиков довольно трудно найти в интернете, это могут быть еще не известные в России магазины. Размещая их товары у нас на сайте, мы делаем доступными для наших покупателей много интересных предметов, на поиски которых ушла бы уйма времени!»

Пожалуй, самое интересное в концепции **The Furnish**, что все предметы есть в наличии и могут быть доставлены за 1-3 дня. Выбор мебели впечатляет: на сайте представлено более 100 фабрик и компаний, включая молодые перспективные российские дизайн-бюро. Названия брендов говорят сами за себя: Baker, Hooker, Eichholtz, Fratelli Barri, Teak House, Feiss, Missoni Home, Palecek и другие. Все товары объединены общей идеей создания неповторимой обстановки, которая подчеркнет индивидуальность владельца, позволит человеку выразить себя через выбранные предметы. Не случайно девиз компании – «**The Furnish** – характер вашего дома». Это действительно вещи с характером, которые зададут тон всей обстановке.

Но как же сориентироваться в таком большом выборе товаров? Их можно легко отсортировать по различным категориям и стилям (всего 12 стилей, включая этнический и особенно модный сейчас «лофт»), посоветоваться с дизайнером, если возникнут вопросы, и выбрать подарок с помо-



щью консьерж-сервиса. В поисках вдохновляющих идей можно почитать раздел «Блоги», где дизайнеры делятся советами по обустройству интерьера, рассказывают о новинках дизайна и истории стилей и предметов.

Дизайнеров интерьеров наверняка заинтересует специальная программа сотрудничества: специалисты **The Furnish** помогут с выбором и «примеркой» предметов под проект. Дизайнеры могут оставлять рекомендации к предметам, размещать свое портфолио, вести блоги, общаться с потенциальными заказчиками и просто делать мир чуточку красивее.

Покупать на **TheFurnish.ru** легко и приятно, обновляйте интерьер, не вставая с кресла!



Тел. +7 (495) 54-54-402,  
e-mail: [support@thefurnish.ru](mailto:support@thefurnish.ru)  
[www.thefurnish.ru](http://www.thefurnish.ru)





**Фотограф:** Мария Мельникова

**Прическа и визаж:** Оксана Николотова (стилист салона красоты Алексея Дымова)

**Модели:** Евгений Муругин  
Михаил Шарудин  
Артем Архипов

**Автомобиль:** Rolls-Royce Silver Cloud III

**Костюмы** предоставил салон «Императорский Портной».

**Благодарим за помощь в проведении съемок** компанию «Авилон. Официальный дилер Rolls-Royce Motor Cars».

# КЛУБ АРИСТОКРАТОВ



Что общего между английским аристократом и современным московским денди? Внимание к деталям, умение ценить лучшее, врожденное чувство стиля, подчеркнутая индивидуальность, благородство в каждом жесте и чувство собственного достоинства. А еще абсолютная, а главное обоснованная уверенность в собственной неповторимости. Эта философия объединяет автомобили Rolls-Royce и мужчин, одетых в костюмы от ателье «Императорский Портной».





# ИДЕАЛЬНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Согласитесь, готовый костюм никогда не будет сидеть на вас так, как сшитый индивидуально по вашим меркам, с учетом всех требований и пожеланий. Всем ценителям качественного кроя, дорогих материалов, профессионального подхода и высокого уровня сервиса известно ателье элитной мужской одежды «Императорский Портной». Недаром его клиентами числятся первые лица государств...

ТЕКСТ: ЮЛИЯ ГРИГОРЬЯН



Настоящий мужской костюм – это изделие, неподвластное капризной моде и непостоянным тенденциям. Его задача – выгодно подчеркнуть все достоинства фигуры, индивидуальность и мужское обаяние обладателя. Слишком короткие брюки, чересчур длинные рукава рубашки, пиджак будто «с чужого плеча» – как негативно может отразиться на вашем статусе одна такая, казалось бы, незначительная деталь. В это сложно поверить, но она может повлиять даже на исход деловой встречи, переговоров, на общее впечатление от вашего появления на светском мероприятии. Специально для тех случаев, когда нужно выглядеть неотразимо, мужчина должен иметь идеальный костюм. И пусть в гардеробе он будет один, но, надев его, вы должны почувствовать себя уверенно, комфортно и раскрепощенно. В «Императорском Портном» знают, как этого добиться.

Достичь идеальной посадки костюма или рубашки можно, лишь изготовив вещь по лекалу, созданному по меркам, снятым с заказчика. Поэтому работа с клиентом в ателье начинается с общения с Семми Котвани, основателем «Императорского Портного», который не только внимательно выслушивает ваши пожелания, но и старается узнать о вас чуть больше: увлечения, любимые цвета, семейное положение, образ жизни. И делается это не из праздного любопытства, а для того, чтобы результат работы – костюм – был не просто красивым и стильным, но и отражал вашу сущность. Исходя из этого, Семми Котвани помогает выбрать фасон, крой, материалы, цветовые сочетания и необходимые аксессуары. Ателье напрямую работает с ведущими мировыми производителями тканей – их выбор огромен. Уже на первой примерке вы получите удовольствие и непередаваемые эмоции от ощущения того, что эта вещь готовится специ-

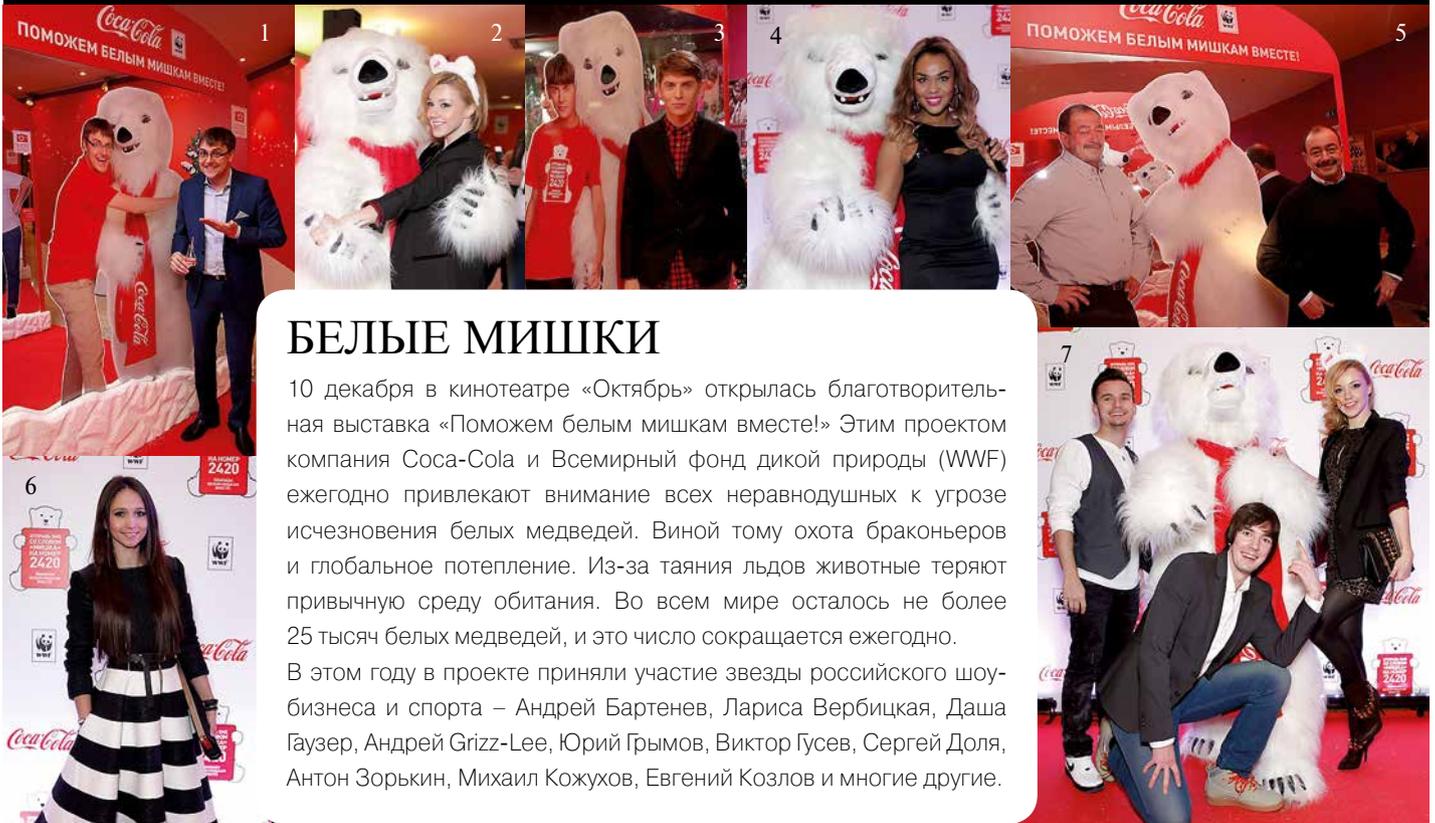
ально для вас и над ней работают настоящие профессионалы. И, что немаловажно, вы можете создать именно тот костюм, о котором всегда мечтали.

Этап снятия мерок не ограничивается классическим способом: для четкого формирования образа клиента используется фотографирование с разных ракурсов. Выкройки, созданные специально для вас, отправляются для пошива в Лондон, где каждая деталь обрабатывается, притачивается и пришивается вручную. При желании на костюм может быть нашита монограмма, инициалы или имя – как знак уникальности и индивидуальности. Доставленный прямым из Лондона костюм подвергается доработке непосредственно на клиенте. Последние штрихи, необходимые аксессуары – и можно из ателье отправиться на важную встречу. И будьте уверены – в таком костюме вы обречены на успех.

А в качестве приятного бонуса – обслуживание в «Императорском Портном» не заканчивается на покупке костюма: ателье заботится о клиенте и бесплатно чинит и чистит свое «детище» в случае необходимости.

**Ателье (салон) «Императорский Портной»**  
**Гостиный Двор, Рыбный пер., 2**  
**Тел. +7 (495) 232-14-41**  
**[www.mytailor.ru](http://www.mytailor.ru)**





## БЕЛЫЕ МИШКИ

10 декабря в кинотеатре «Октябрь» открылась благотворительная выставка «Поможем белым мишкам вместе!» Этим проектом компания Соса-Сола и Всемирный фонд дикой природы (WWF) ежегодно привлекают внимание всех неравнодушных к угрозе исчезновения белых медведей. Виной тому охота браконьеров и глобальное потепление. Из-за таяния льдов животные теряют привычную среду обитания. Во всем мире осталось не более 25 тысяч белых медведей, и это число сокращается ежегодно. В этом году в проекте приняли участие звезды российского шоу-бизнеса и спорта – Андрей Бартенев, Лариса Вербицкая, Даша Гаузер, Андрей Grizz-Lee, Юрий Грымов, Виктор Гусев, Сергей Доля, Антон Зорькин, Михаил Кожухов, Евгений Козлов и многие другие.

1. Блогер Евгений Козлов 2. Певица Юлианна Караулова 3. Телеведущий Влад Лисовец  
4. Певица Корнелия Манго 5. Телеведущий Михаил Кожухов 6. Дизайнер Дарья Гаузер 7. Певица Юлианна Караулова и группа 5sta Family



## НА БАЛ В «ТНЕ САД»

В канун Рождества, 21 декабря, прошло очередное мероприятие из серии закрытых вечеринок Priceless Nights – рождественский бал-маскарад MasterCard Бесценная Москва в ресторане Ginza Project «The Сад». Пожалуй, это единственный в Москве ресторан-оранжерея, где под крышей летают настоящие тропические птицы! В тот вечер «The Сад» стал поистине сказочным местом: пламя свечей, сверкающие грани хрустальных бокалов, блеск новогодних украшений, изысканные закуски и музыка в живом исполнении Dance Orchestra и Swing Republic.

1. Влад Лисовец 2. Гостья вечера 3. Дмитрий Сахно и Анна Панфилова  
4. Никас Сафронов 5. Александр Корытников, Елена Швецова, Сениша Лазаревич 6. Гостья вечера 7. Екатерина Двигубская с Дочкой

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ PR-СЛУЖБАМИ GINZA PROJECT, ЗАО «МЕРСЕДЕС-БЕНЦ РУС», СОСА-СОЛА



## ЗОЛОТОЙ МАСКАРАД

Новый 2014 год в баре Leps встречали при поддержке ЗАО «Мерседес-Бенц РУС» с поистине «золотым» размахом. В этот вечер бар Leps превратился в сказочный дворец: сказочные декорации, атмосфера маскарада, сверкающие новогодние украшения, изысканные закуски и самые яркие мировые хиты в исполнении Leps Bar Band. Главным подарком всем гостям стало выступление певицы Натали. Среди гостей были Сергей Зверев, Юлия Далакян, Артем Сорокин, Эд Шульжевский, Батырхан Шукенов, Михаил Богомолов и другие.



1. Зирадин Рзаев 2. Батырхан Шукенов 3. Артем Сорокин  
4. Юлия Далакян 5. Иракли Пирихалава 6. Сергей Зверев, Михаил Богомолов и гостя вечера 7. Эд Шульжевский



## «РУССКАЯ ЗИМА» В «РЫБКЕ»

В ресторане «Рыбка» 12 декабря стартовала «Русская Зима»! В этот вечер здесь прошла презентация капсульной коллекции стилиста Оксаны Он, разработанной для марки Marusya. Основным акцентом показа стали меховые изделия на основе базовых элементов верхней одежды. За музыкальное оформление вечера отвечал Чарли Армстронг. А гастрономический «бал» правил Бруно Марино – бессменный шеф-повар «Рыбки». Он угощал гостей гребешками с апельсинами из нового зимнего меню.

Среди гостей были замечены: Ирина Чайковская, Мари Коберидзе, Ирина Линович, Анна Михалевская, Виктория Андриянова, Анна Антимоний, Анжелика Тиманина и многие другие.



1. Маруся Ильченко, Алиса Жидкова, Оксана Он и Мария Чумаченко 2. Мари Коберидзе 3. Ирина Линович  
4. Анжелика Тиманина 5. Анна Михалевская и Ирина Чайковская 6. Анна Антимоний 7. меховое манто от Marusya



## ОЛИМПИЙСКАЯ ВЕЧЕРИНКА

Запустили Олимпийского Мишку-80, разыграли остродефицитные продукты из кремлевских спецпайков, посмотрели открытие «Олимпиады-80» в Москве... Все это с удовольствием проделали собравшиеся в ресторане Павильон гости и организатор – «Ресторанный Синдикат». Так они решили воодушевить светскую публику на поддержку российской сборной, отправляющейся в Сочи.

А шеф-повар ресторана **Павел Кириллов** представил блюда советской кухни – бутерброды с финской нарезкой, рижскими шпротами, сосиски с зеленым горошком, яйцо под майонезом. Музыкальное «меню» состояло из советских песен о спорте, дружбе и мире от группы «Формула Света».

1–7. Гости вечера.



## СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

В знаменитом московском ресторане FISH 18 декабря, в рамках серии музыкальных концертов on the Broadway, состоялся концерт Алены Свиридовой.

В тот же день праздновала день рождения журналист, It girl и директор по продвижению «Ресторанного синдиката» Мария Лобанова. С поздравлениями пришли Яна Рудковская, Татьяна Геворкян, Ольга Панченко, Лидия Александрова, Дарья Субботина и Екатерина Одинцова.

1. Для ресторатора Кирилла Гусева поет Алена Свиридова 2. Лидия Александрова 3. Яна Рудковская 4. Анна Зайцева со спутником 5. Дарья Субботина 6. Дарья Субботина, Лидия Александрова, Мария Лобанова, Ольга Панченко, Анна Зайцева, Ума Мамедова 7. Екатерина Одинцова и Яна Рудковская 8. Мария Лобанова и Ольга Панченко 9. Татьяна Геворкян

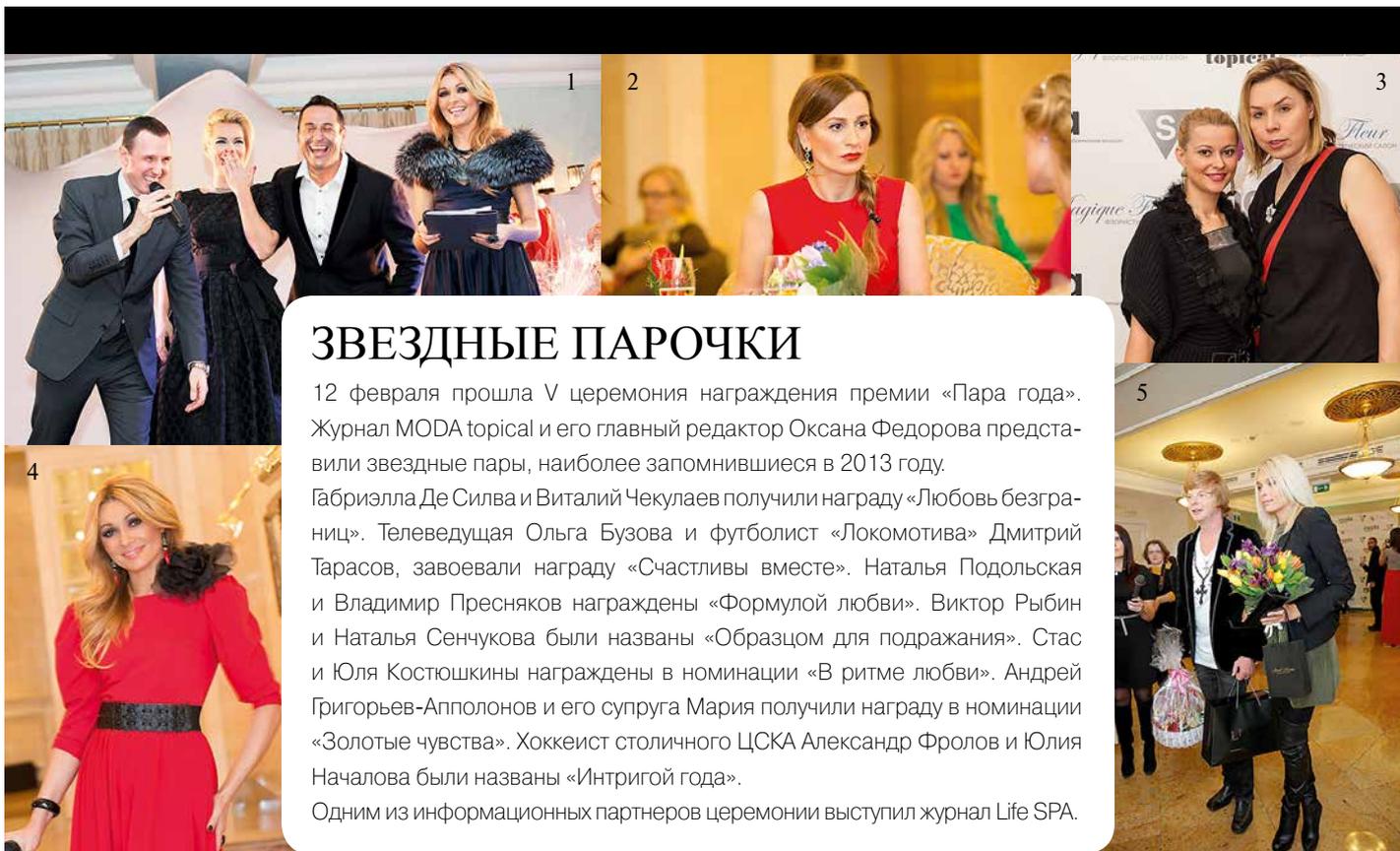
ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ PR-СЛУЖБАМИ: «РЕСТОРАННЫЙ СИНДИКАТ»



## ЦВЕТА ГРАНАТА

12 февраля в Государственной галерее на Солянке гранату было негде упасть — здесь состоялось открытие «Выставки цвета граната», посвященной 90-летию художника и режиссера Сергея Параджанова (1924-1990), который одним из первых среди снимающих художников и рисующих режиссеров превратил свое кино в «песню без слов». Потому важное место на выставке отведено фильмам: в пространстве «Шоколад» представлены «Тени забытых предков», «Цвет граната» («Саят-Нова»), «Легенду о Сурамской крепости», «Ашик-Кериба», дебютную ленту «Андриеш» и др. Проект Параджанова продолжает линию выставочных хитов Государственной галереи на Солянке, среди которых «Бриллианты Хамдамова» (2010) и «Тарковский. Space» (2012), по сути начавших разговор о жанровых пределах и о природе жанра — о том самом кино, которое с равным успехом можно показывать в кинотеатре и в музее.

1. Арина Шаропова 2. Ксения Чудинова 3. Дана Агишева 4. Влад Лисовец 5. Изольда Иши?????вили 6. Павел Деревянко 7. Татьяна Метакса 8. Алена Долецкая 9. Василий Цартели а Венямин Смехов 10. Артемий Троицкий



## ЗВЕЗДНЫЕ ПАРОЧКИ

12 февраля прошла V церемония награждения премии «Пара года». Журнал MODA topical и его главный редактор Оксана Федорова представили звездные пары, наиболее запомнившиеся в 2013 году. Габриэлла Де Силва и Виталий Чекулаев получили награду «Любовь без границ». Телеведущая Ольга Бузова и футболист «Локомотива» Дмитрий Тарасов, завоевали награду «Счастливы вместе». Наталья Подольская и Владимир Пресняков награждены «Формулой любви». Виктор Рыбин и Наталья Сенчукова были названы «Образцом для подражания». Стас и Юля Костюшкины награждены в номинации «В ритме любви». Андрей Григорьев-Апполонов и его супруга Мария получили награду в номинации «Золотые чувства». Хоккеист столичного ЦСКА Александр Фролов и Юлия Началова были названы «Интригой года».

Одним из информационных партнеров церемонии выступил журнал Life SPA.

1. Стас Костюшкин с женой Юлей 2. Кристина Торосян генеральный директор журнала Moda Topical 3. PR-компания «Большая Медведица» Рябова Светлана и Исаева Анна 4. Анжелика Агурбаш 5. Андрей Григорьев-Апполонов с супругой Марией

# LifeSPA

magazine

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ

### МОСКВА

АВИАЛИНИИ  
На борту самолетов  
бизнес-авиации  
www.vip-aero.ru

### ОТЕЛИ

**Гостиница «Националь»**  
ул. Моховая, 15/1, стр. 1  
**Ararat Park Hyatt Moscow**  
ул. Неглинная, 4  
**Balteschug Kempinski Moscow**  
ул. Балчуг, 1  
**ESpa**  
ул. Тверская, 3  
**Inter Continental Moscow Hotel**  
ул. Тверская, 22  
**Lotte Hotel Moscow**  
Новинский бул., 8, стр. 2  
**Radisson Royal Hotel Moscow**  
Кутузовский пр-т, 2/1  
**Swissotel Krasnye Holmy Moscow**  
Космодамианская наб., 52, стр. 6

**SPA И WELLNESS ЦЕНТРЫ**  
**Лотос**  
Комсомольский пр-т 32, к. 2  
**Посольство красоты**  
Тверской бул., 26а  
**Тайрай**  
Саввинская наб., 5  
**Тайрай**  
ул. Садовая-Черногрозская, 16/18, стр. 1  
**Тайрай**  
ул. Садовая-Кудринская, 8/12  
**Beauty Spa by World Class Asia Beauty Spa**  
Оружейный пер., 13, стр. 1  
**Articoli Salon & SPA**  
ул. Петровка, 10  
**Beauty Studio Guerlain**  
Ул. Петровка 11/20 г-ца «Аврора»  
**Crown Thai SPA**  
ул. Пятницкая, 6  
**Crown Thai SPA**  
1-ое Успенское шоссе, д. Лапино, стр. 25  
**First SPA**  
пл. Победы 2, корп. 3  
**Kinari SPA**  
Ломоносовский просп., д. 29, корп. 2  
**Kinari SPA**  
Котельническая наб., д. 1/15, корп. В  
**MandaraSPA**  
Новинский бул., 8, стр. 2  
**SPA by Algoterm**  
ул. Покровка, 40, стр. 2  
**SPA Tibet**

Астраханский пер. 1/15  
**Spa Cocktail**  
ул. Малая Дмитровка, 16  
**Spa Palestra**  
ул. 2-я Песчаная, 4, стр. А  
**Purovel Spa & Sport**  
Космодамианская наб., 52, стр. 6  
**Telo's Beauty**  
Шмитовский пр-д, 16, стр. 2  
**Telo's Beauty**  
ул. Донская, 32  
**TretyakovSpa**  
Третьяковский пр-д, 3  
**Well Hall**  
Новинский булл. 31  
**Wellness-клуб «Чистые пруды»**  
Чистопрудный бул., 12, стр. 1  
**Центр красоты и спа «Территория»**  
**Велнесс студия Eastetica**

### ФИТНЕС ЦЕНТРЫ

**Palestra**  
ул. 2-я Песчаная, 4а  
**[Republika]**  
ул. Валаовая, 26  
**XFIT**

### СТУДИЯ КРАСОТЫ

**Студия красоты «Трежолы»**  
Ул. Пречистенка 24/1  
**AldoCoppola**  
Кутузовский пр-т, 36, стр. 32  
**AldoCoppola**  
Кутузовский пр-т, 48  
**AldoCoppola**  
Новинский бул., 31  
**AldoCoppola**  
Ул. Новый Арбат, 19, стр. 1  
**AldoCoppola**  
Пл. Европы, 2  
**AldoCoppola**  
Рублево-Успенское шоссе, 114  
**Alexey Dymov**  
Ул. Большая Якиманка, 50  
**Celebrity**  
Малый Черкасский пер-к, 2  
**Celebrity**  
Ул. Садовническая, 82, стр. 2  
**Celebrity**  
Кутузовский пр-т, 2/1  
**Celebrity**  
МКАД, 66-ой км, Крокус Сити Молл, 2 эт.  
**Golden Medical Group**  
Большой Тишинский пер., 10, стр. 1  
**Red Lodge**  
Ул. Воронцовская, 26  
**Red Lodge**  
Ул. Абельмановская, 3

### МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**Клиника «Мать и дитя»**  
Севастопольский пр-т, 24,

корп. 1  
**Сеть клиник эстетической медицины «Гранд Клиник» КлиникаСириус**  
Ул. Вильнюсская, 13, корп. 2

### МАГАЗИНЫ

#### ARTICOLI ГУМ BOSCO

### РЕСТОРАНЫ И КАФЕ

**«Джоведи»**  
Озерковская наб., 26  
**«Композитор»**  
ул. Моховая, 15/1  
**«Недальний Восток»**  
Тверской бул., 15, стр. 2  
**«Облака»**  
Кутузовский пр-т, 48, Галерея  
**«Времена года»**  
**«Недальний Восток»**  
**«Тан»**  
Оружейный пер. 13/1  
**«Фиалки в сахаре»**  
Ул. Никольская 4/5  
**«Чайхона Коллекция»**  
Кутузовский пр-т, 36 а  
Тверской бул., 15, стр. 2  
**«El Asadotango&grill»**  
Ул. Бутырский вал, 5  
**«Hills»**  
Крылатские Холмы 7/2  
**«Kalina Bar»**  
Новинский бул., 8, ТЦ Lotte Plaza, 21 этаж  
**«La provincial»**  
Калужская пл., 1, стр. 5  
**«The Apartment»**  
Саввинская наб., 21  
**«Bar Joys»**  
Берсеневский пер. Дом 3/10 стр.8  
**GINZA PROJECT**  
**«Балкон»**  
Новинский бул., 8, ТЦ Lotte Plaza, 7-й этаж  
**«Боно»**  
Кутузовский пр-т, 2/1  
**«Дом Рыбака»**  
ЦПКиО им. Горького, Голицынские пруды  
**«Карлсон»**  
Овчинниковская наб., 20, стр. 1  
**«Куршевель»**  
Ул. Кузнецкий мост, 7  
**«Тинатин»**  
Ул. Плющиха, 58  
**«Цыцыла»**  
Ул. Минская, 2г, стр. 1  
**«Эларджи»**  
Гагаринский пер., 15а  
**«Cup & Cake»**  
ул. Никольская 10/2  
**«Leps Bar»**  
ул. Красная Пресня, 23, стр. 1  
**«Mercedes bar»**  
Кутузовский пр-т, 2/1  
**«Maxim Bar»**

Цветной бул., 15, 7 этаж  
**«The Sad»**  
Якиманская наб., 4/1  
**«Sixty»**  
Пресненская наб., 12, 60 этаж  
Башня Федерация  
**«Ulliam's»**  
Ул. Малая Бронная, 20 а  
**«Vasanta»**  
Ул. Неглинная, 14  
**«Ресторанный синдикат»**  
**«Гастроном»**  
ул. Новый Арбат, 36, стр. 3  
**«Обломов»**  
1-й Монетчиковский пер., 5  
**«Оливетта»**  
ул. Малая Дмитровка, 20  
**«Павильон»**  
Б. Патриарший пер., 7  
**«Bistrot»**  
Б. Саввинский пер., 12, стр. 2  
**«Fish»**  
наб. Тараса Шевченко, причал гостиницы «Украина»  
**«Nabi»**  
Пречистенская наб., 13, стр. 1, 1 этаж  
**«Osteria montiroli»**  
ул. Большая Никитская, 60  
**«Osteria di campagna»**  
Рублево-Успенское шоссе, 74, стр. 1  
**«Золотой»**  
Кутузовский пр-т, 5/3

НА БОРТУ ЯХТ  
**RadissonRoyal**  
**«Фердинанд»**  
**RadissonRoyal «Флотилия»**  
Набережная Тараса Шевченко, причал «Гостиница «Украина». 7

Оздоровительный комплекс  
«Рублево-Успенский»  
Оздоровительный комплекс  
«Сосны»  
Пансионат «Петрово-Дальнее»  
Пансионат «Маслово»

А ТАКЖЕ  
В бизнес-центрах  
класса «А»,  
- Gorkyparktower  
- Новинский поссаж  
элитных коттеджных поселках  
и жилых комплексах

Адресная рассылка

### САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ОТЕЛИ  
Ambassador  
Casablanca  
ForRestMix Club  
Taleon Imperial Hotel

КУРОРТ  
«Игора»

SPA ЦЕНТРЫ  
Aristel  
«Камертон»  
«Мопс»

САЛОНЫ КРАСОТЫ  
Carita  
Krasava  
V&VStudio  
«Амстердам»  
«Версаль»  
«Частный клуб»

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ  
FitFashion  
OlympnaMarata  
Sport Life  
Sport Palace  
World Class  
«ПланетаФитнес»  
«Престиж Фитнес»  
«Фитнес Хаус»  
КЛИНИКИ  
«Древо жизни»  
- клиника Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии  
Medici  
«Санкт-Петербургский институт красоты»

РЕСТОРАНЫ И КАФЕ  
Сеть GINZA PROJECT  
Terrassa  
«Белинский»  
«Бричмула»  
Кондитерская «Бизе»  
«Мансарда»  
«Москва»  
«Паруса»  
«Хочу Харчо»  
«Шарлотка»  
PROBKA GROUP  
IlGrappolo  
Probka  
«Рыба»  
«Рыба на даче»  
«Антрекот»  
«Моцарелла-бар»

МАГАЗИНЫ  
Бутик VERTU  
Бутик эко-одежды Low Fat

www.lifespa.ru

### ПАРТНЕРЫ:

Tretyakov SPA • ОАО «Аэрофлот» • ОАО «Сбербанк» • Банк КБ «Тинькофф» • KWest Hotel&Spa • AcqualinaResort&Spa • Aurora Diamond Club • British International Association (BISA SPA) • Ювелирный дом Alexander Arne • SPA-клуб Лисья Нора



ALDO  
COPPOLA

РЕКЛАМА

**ЦЕНТРЫ В МОСКВЕ т. (495) 661-73-73**

- Галерея «Времена Года», т. (495) 775-96-97
- ТД «Весна» – 1 этаж, т. (495) 783-73-73
- ТЦ «Новинский пассаж» 2 этаж, т. (495) 778-63-36
- Гостиница «Рэдиссон Славянская» 1 этаж, т. (495) 978-77-49

**ЦЕНТРЫ В ПОДМОСКОВЬЕ т. 661-74-74**

- ТК «Юнимолл», 1 этаж, т. (495) 926-02-42
- Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, 204, т. (495) 635-31-10
- Рублёво-Успенское ш., «Барвиха Luxury Village», т. (495) 726-55-18

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



К вашим услугам - более 100 разнообразных процедур,  
направленных на омоложение и оздоровление  
всего организма



«Тонкий силуэт»

«Шелковая кожа»

«Медовые травы Тибета»

«Золотые точки»

«Горький шоколад»

«Секрет Клеопатры»

«Джуму Ланмар»

«Массаж щёткой Моссе»

«Массаж Гуаша»

«Фарфоровая кожа»

«Массаж Тай-Дзи»

«Баночный массаж»

«Умиротворяющий аромат»

«Молодость и свежесть»

«Изящество линий»

и многое другое ...



**Лотос-SPA ...**  
**Уникальное**  
**сочетание тибетских,**  
**китайских, тайских и**  
**балинезийских методик**  
**ухода за лицом, телом**  
**и ногтями**

- Подарочные сертификаты, различные виды депозитных и бонусных программ
- Выгодные корпоративные предложения

**NEW!**

- Предоставление услуг на дому



Мы всегда  
рады видеть  
Вас по адресу :

Москва,  
м. «Фрунзенская»

Комсомольский  
проспект,  
дом 32, кор. 2,  
этаж 2

+7 (495) 410-8983  
+7 (495) 247-5599

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

## ПОДПИШИТЕСЬ НА «LIFESPA MAGAZINE»

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ГОД (6 НОМЕРОВ) – 1500 РУБЛЕЙ.

ЗАПОЛНИТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ, ОПЛАТИТЕ ПОДПИСКУ В ЛЮБОМ БАНКЕ И НАПРАВЬТЕ БЛАНК-ЗАКАЗ И КВИТАНЦИЮ ОБ ОПЛАТЕ НА E-MAIL: [PODPISKA@LIFESPA.RU](mailto:PODPISKA@LIFESPA.RU)

ИЗВЕЩЕНИЕ          Кассир	<b>ИНН 7727663733, КПП 772701001</b>							
	ООО «Медиа-Нуш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	<b>Расчетный счет 40702810638360027943</b>							
	<b>Корреспондентский счет 30101810400000000225</b>							
	<b>БИК 044525225</b>							
	<b>Плательщик</b>							
	ФИО							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"><thead><tr><th>Назначения платежа</th><th>Дата</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td><b>Журнал "LifeSPA magazine"</b></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	<b>Журнал "LifeSPA magazine"</b>	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
<b>Журнал "LifeSPA magazine"</b>								
КВИТАНЦИЯ          Кассир	<b>ИНН 7727663733, КПП 772701001</b>							
	ООО «Медиа-Нуш»							
	В Московском банке Сбербанка России ОАО, г. Москва							
	<b>Расчетный счет 40702810638360027943</b>							
	<b>Корреспондентский счет 30101810400000000225</b>							
	<b>БИК 044525225</b>							
	<b>Плательщик</b>							
	ФИО,							
	Адрес с индексом, телефон							
	<table border="1"><thead><tr><th>Назначения платежа</th><th>Дата</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td><b>Журнал "LifeSPA magazine"</b></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>			Назначения платежа	Дата	Сумма	<b>Журнал "LifeSPA magazine"</b>	
Назначения платежа	Дата	Сумма						
<b>Журнал "LifeSPA magazine"</b>								
Подпись плательщик								

# Германия так близко.

Прямые рейсы из аэропорта Бремена,  
аэропорта Карлсруэ/Баден-Бадена и аэропорта  
Лейпциг/Галле в московский аэропорт

от 189, — евро\*

\*Туда и обратно. Конечная стоимость включая все налоги, сборы и наценки.



СОЗДАЮЩИЙ ЧУВСТВА

# LEXUS СТАНОВИТСЯ БЛИЖЕ



GS 350 Advance Special Edition\*\*\*

**2 224 000** РУБ.

IS 250

ОТ **1 398 000** РУБ.\*\*

ES 250 Premier Special Edition\*

**1 800 000** РУБ.



LEXUS TRADE IN

 [WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU](http://WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU)

[WWW.LEXUS.RU](http://WWW.LEXUS.RU) | 8 800 200 38 83 |

Трэйд-ин. \* Специальная комплектация «Премьер». \*\* Автомобиль Lexus IS 250 в комплектации «Комфорт». \*\*\* Специальная комплектация «Эдванс».