Держат в теле

«Татлер» собрал досье на лучших хирургов, косметологов и массажистов, готовых довести до идеала фигуру любого масштаба.

Купальник из полиэстера и нейлона, **Hervé Léger**; браслет из белого золота с чёрными и белыми бриллиантами, кольца из белого золота с бриллиантами, все **Adler**.

БЕДРА

Марина Агапова,
врач-дерматолог-косметолог, зам. главврача клиники Versua Clinic.

Молодая и активная выпускница Второго меда метит по жиру и целлюлиту сразу из нескольких орудий. Чтобы не тратить полгода на ожидание эффекта от криолиполиза, вдогонку за аппаратом Zeltiq проводит курс из десяти процедур на его сослуживце — Vela Shape. Чередуя инфракрасное излучение, биполярную электрическую энергию, роликовый массаж и вакуумное воздействие, за два месяца врач лепит бедра, как у Изабель Гулар. А еще назначает курс домашнего ухода и советует, что заказать на обед в Vogue café, чтобы закрепить эффект. Для тяжелых случаев вроде провисающей кожи на внутренней поверхности бедер предлагает подключить Thermage и обещает, что одного сеанса хватит, чтобы наконец позволить себе те самые облегающие брюки Saint Laurent.
Цена: от 20 000 руб. за процедуру на Zeltiq.

Димитрий Мусаверов,
специалист по эстетике тела клиники «Пятый элемент».

Фанат восточной медицины, Мусаверов пятнадцать лет практикует разные техники акупунктурного массажа. Из последнего — японское шиацу. Сначала он детально прощупывает каждый сантиметр мышц, находит застои жидкости и начинает выводить токсины буквально голыми руками. «Моя задача — заставить работать дренажную систему и запустить правильный темп обмена веществ», — объясняет Димитрий. Мануальное воздействие массажист совмещает с гипокситерапией: помещает пациентов в капсулу с пониженным содержанием кислорода и заставляет в течение получаса лежа крутить педали велотренажера. Система доставки кислорода в ткани активизируется, а лишняя жидкость поспешно покидает клетки. «За один сеанс можно потерять около полутора тысяч килокалорий, — рассказывает специалист. — А после третьего спадут отеки на ногах и даже ходить станет легче». Ходить, к слову, придется немало: чтобы организм быстрее приноровился к потере лишних сантиметров, Мусаверов настаивает на вечерних променадах.
Цена: от 6900 руб. за общий массаж.

Зарема Джатдоева, *ведущий спа-терапевт клиники EMC.*
За двадцать лет работы с телом Джатдоева научилась одними только руками лепить контуры Афродиты. Любую проблему, по ее мнению, можно решить талассотерапевтическими обертываниями и ручным массажем. Основные палочки-выручалочки Заремы — французские косметические средства Algotherm и Biologique Recherche с комплексами из морских водорослей, вытягивающими токсины и ускоряющими кровообращение. После скульптурного массажа от Джатдоевой не остается ни единого синяка, кожа разглаживается, а досадная «апельсиновая корка» исчезает в небытие.
Цена: 25 600 руб. за обертывание.

Милана Марфина,
врач-дерматокосметолог Клинического института эстетической медицины.

Милая Милана, как называют ее пациенты, приручила все виды филлеров, а сегодня комбинирует их со швейцарским лифтингом-плазмой Regenlab, одобренным актрисами Моникой Беллуччи и Деми Мур. Инъекционный метод предполагает не только заполнение морщин и деформаций кожи, но и повышение ее иммунитета. Секрет швейцарской методики, с которой работает выпускница кафедры дерматовенерологии медфака РУДН, — в особой пробирке с клеточно-селектирующей мембраной, которая сохраняет тромбоциты в плазме. После курса из трех-четырех процедур для лица пациентки Марфиной чаще всего решают пойти дальше и проработать собственной плазмой кисти рук и внутреннюю поверхность бедер — зону, которую тяжело прокачать даже самыми интенсивными тренировками. Кожа после уколов уплотняется и разглаживается, синяков и покраснений не остается, так что на пляж можно отбывать хоть на следующий день. Сама Милана тоже все время в движении — стажируется то в Азии, то в Европе: «Месяц задержки — и ты уже в пролете». Все как в Высокой моде.
Цена: от 26 000 руб. за лифтинг-плазму Regenlab.

РУКИ

Наталья Жмурина,
врач-дерматокосметолог, главврач «А Клиники».

«А Клиника» одной из первых в Москве стала работать с последним поколением капролактоновых саморассасывающихся нитей, — рассказывает Наталья. — Aptos Excellence превосходно подходят для подтяжки и моделирования участков лица, где есть слабость тканей, например подбородка и шеи. От аналогов биосовместимые и биодеградируемые (выводящиеся без остатка) нити отличаются усовершенствованным составом — в них полимолочная кислота, она стимулирует выработку коллагена первого типа — именно такой в юности и делает нашу кожу гладкой, упругой и плотной. У нитей Aptos Excellence более толстые и прочные насечки — с их помощью ткани фиксируются в нужном положении, моделируя и подтягивая контуры проблемных участков».

Елена Белякова,
к. м. н., завотделением косметологии клиники «Клазко».

Один из лучших московских мастеров по части инъекций, Елена одинаково виртуозно омолаживает лица и тела. Особенно удается ей работа с руками, которые сама она делит на две категории: жилистые, с провисаниями, и пухлые — с лишней жидкостью и жировой прослойкой. С первой проблемой Белякова борется с помощью нитей и мезотерапии, а жиру объявляет настоящую войну и отправляет пациенток на аппаратные процедуры радиочастотного лифтинга Venus Freeze. Пигментацию Белякова убирает лазером, морщинки на кистях — филлером Restylane, который вводит через тонкие канюли так, что ничего, кроме легкого покалывания, пациентка почувствовать не успевает. На все про все Елене обычно достаточно пяти минут, а эффект от местного омоложения держится около года.
Цена: 1000 руб. за консультацию.

Юлия Алышева, *к. м. н., врач-дерматокосметолог Beauty Spa by World Class.*

Проработав несколько лет онкологом в ЦКБ

Органический крем для рук Rose Hand Cream, 3800 руб., **Ausganica**.

Антивозрастной крем для рук Sisleÿa Soin des Mains, 9190 руб., **Sisley**.

Антивозрастная кигелиновая маска для рук и ног CF3+3, 3580 руб., **Christina Fitzgerald**.

Питательный крем для рук Nutrix Royal Mains, 2200 руб., **Lancôme**.

Разрушители

Три технологии, нацеленные на уничтожение ненужных волос.

Alma Lasers Израильский аппарат снимает табу на лазерную эпиляцию для загорелой кожи. По словам косметологов «Клиники Данищука», он дает слишком слабый импульс, чтобы обжечь ткань, окружающую волосок, но достаточно мощный, чтобы обезвредить волосяную луковицу. Перестраховываются и используют местную анестезию только при работе с зоной бикини, на остальных покалывания и жжение исключены. После первого сеанса можно спокойно выходить на солнце и не беспокоиться о появлении волосков еще полтора-два месяца. А полного избавления ждите через шесть сеансов.
Цена: от 3400 руб.

Candela GentleMax Лазерный аппарат, освоенный клиникой «Оттимо», работает на всех скоростях: обработать зону бикини, голеней и рук и избавиться за один сеанс от сорока процентов волосков можно буквально в обеденный перерыв. Записываться лучше за пару недель до отпуска, а если времени в обрез — прихватить на море защиту от солнца не ниже SPF 30 и первое время оставаться в тени, чтобы не вернуться домой с пигментацией.
Цена: от 2000 руб.

Depilar System Салон красоты Wax & Go привез в Москву новую технологию борьбы с волосяными луковицами — дуэт сывороток, которые поочередно наносятся на кожу сразу после эпиляции воском. Принцип работы — в расщеплении кератина в луковице, отчего волоски либо перестают расти, либо теряют цвет и истончаются. Полностью избавиться от растительности можно в среднем за полтора года. Главное — за день до процедуры исключить из ухода питательные лосьоны и антиперспиранты.
Цена: от 2700 руб.

ФОТО: CN RUSSIA PHOTOSTUDIO; CNDIGITAL STUDIO; АРХИВ TATLER

ФОТО: АРХИВ TATLER

им. Н. А. Семашко, Алышева резко сменила курс и отучилась на дерматовенеролога. Но менее серьезной от этого не стала. С посетителями клуба на Житной у врача разговор короткий: есть проблема — надо решать. Методы у Юлии кардинальные, процедуры — эффективные. Для омоложения кожи рук она предлагает дуэт лазерного лифтинга на аппарате Fraxel и последующей инъекционной терапии препаратом Juvederm на основе гиалуроновой кислоты. «Спустя пару месяцев наших регулярных встреч руки свои вы не узнаете», — обещает доктор. И напоминает об упражнениях вроде жима лежа и становой тяги: мышечный каркас не построит даже самый прогрессивный аппарат.

Цена: от 17 710 руб. за инъекцию Juvederm; 22 260 руб. за процедуру на аппарате Fraxel.

ШЕЯ И ДЕКОЛЬТЕ

Андрей Орлов, *д. м. н., профессор, пластический хирург клиники «Петровские Ворота».*

Челюстно-лицевой хирург Орлов работает тонко, как ювелир с Вандомской площади. Проводит сложнейшие микрососудистые операции под микроскопом, восстанавливает твердые ткани лица после автокатастроф, устраняет врожденные патологии шеи и челюстей и так же мастерски стирает признаки возраста, выдаваемые шеей. «За любой косметологией стоит фундаментальная наука, — объясняет Орлов. — Так, к птозу (опущению тканей) может привести холестериновая бляшка, которая блокирует верхние артерии шеи». На обследовании Андрей определяет состояние прикуса, делает слепки с челюстей и изготавливает литографическую модель лица. Весь октябрь у хирурга уже расписан: руководство кафедрой в Институте общей патологии и практика в Германии забирают последние свободные минуты.

Цена: от 4500 руб. за консультацию.

София Бигвава, *к. м. н., врач-дерматокосметолог, руководитель клиники Bellefontaine.*

«Шея выдает возраст быстрее всего, — напоминает доктор, ответственный за красоту телеведущей Сати Спиваковой и бизнес-леди Елены Маликовой. — И чем она длиннее, тем раньше требует заботы». София верит в инъекции и делает их виртуозно. Тридцатилетним колет гиалуронку, которая на два года помогает забыть о морщинах и проблемах с тургором, пациенток категории «ягодка опять» отправляет на липосакцию подбородка и фиксирует результат рассасывающимися нитями. Тех же, кто в свое время прогулял уход и обратился слишком поздно, Бигвава напрасными косметологическими манипуляциями не разоряет — посылает к пластическому хирургу на лифтинг нижней части лица. Благо далеко ходить не надо: два года назад София торжественно разрезала ленточку в хирургическом отделении своей клиники.

Цена: от 240 000 руб. за нитевой лифтинг.

Оксана Игнатьева, *врач-дерматокосметолог института красоты «Сенсави».*

Купальник из полиамида и эластана, **Barbara Bui**; колье, **Pomellato**. На правой руке: кольцо, **Fred**; кольцо, **Akillis**; браслет, **Messika**. На левой руке: кольцо, **Hermès**; браслет, **Gucci**; браслет, **Fred**. Все украшения из белого золота с бриллиантами.

К Грудько, как в бутик Dolce & Gabbana, мамы приходят с дочками. Одна корректирует лицо, другая — грудь.

К Игнатьевой можно смело записываться трусихам и людям с низким болевым порогом: ее убаюкивающий голос действует не хуже лидокаина. Прежде чем разобраться с дряблостью кожи радиочастотным Thermage или ультразвуковым Ulthera, Оксана Викторовна назначает курс биоревитализации: «Важно восстановить количество гиалуроновой кислоты и подготовить шею и декольте к последующим манипуляциям». После аппаратного вмешательства доктор снова берется за шприц: разглаживает заломы и увлажняет кожу. Дамам с пропорциями Монтсеррат Кабалье, мечтающим о шее Ольги Перетятько, тоже к Игнатьевой.

ФОТО: CN RUSSIA PHOTOSTUDIO; CN DIGITAL STUDIO; АРХИВ TATLER

Купальник из неопрена, **Pamela de Beaumane**; платиновое колье с бриллиантами, **Graff**. На левой руке: кольцо из белого золота с бриллиантами, **Graff**. На правой руке: платиновое кольцо с бриллиантами, браслет из белого золота с бриллиантами, все **Graff**.

По словам Прокашевой, у фанаток марбельских шезлонгов шея и декольте выглядят не ахти.

В студенческие годы Александр прочел «Энциклопедию пластической хирургии» и понял, что это его призвание. Улыбчивый Грудько (говорящая фамилия — не псевдоним) называет себя семейным хирургом и выдает свой мобильный на первой консультации. К нему, как в бутик Dolce & Gabbana, мама приходит вместе с дочкой. Первая — поправить овал лица и веки, вторая — нос или грудь. Как и многие специалисты, Александр начинал с увеличения молочных желез, а сейчас делает и подтяжку после родов, одновременно прорабатывая область живота, и уменьшает слишком большие молочные железы. Впечатленный докладом на конференции в Сан-Франциско, пять лет назад Грудько впервые описал короткорубцовую технику пластики груди на русском языке. А сегодня уже зарубежные коллеги рвутся к нему на операции перенимать опыт. Прирожденный художник, Александр часто рисует на консультациях, объясняя пациенткам законы гармонии тела и проводя экскурсы в эпоху обожаемого Ренессанса.

Цена: от 185 000 руб. за пластику груди.

Владимир Корчак, *пластический хирург, главврач клиники «Корчак».*

«Около пятнадцати процентов операций, которые я делаю, — это исправление чужих ошибок», — сетует единственный российский специалист, принятый во французское Общество эстетических пластических хирургов. Гуру маммопластики грудь не «штампует», подбирает имплантаты индивидуально, исходя из анатомии, и с опаской относится к липофилингу: «Методика хорошая, но не для груди. Травматичность такая же, как при установке имплантатов, а результат недолговечный». С «неопределившимися» работает как психолог: «Не все пациентки могут сразу объяснить, чего ждут от операции. Приходится вызывать их на откровенный разговор. Замужние рожавшие женщины хотят одного, те же, кто только ищет вторую половину, — другого». А после того как Анжелина Джоли удалила себе молочные железы, к Владимиру Васильевичу потянулись претендентки на превентивную мастэктомию: «Если есть четкие показания, конечно, нужно удалять и ставить имплантаты. Женщина не должна выбирать между здоровьем и красотой. Сохранять нужно и то и другое».

Цена: от 250 000 руб. за пластику груди.

Софья Чаушева, *к. м. н., пластический хирург Бостонского института эстетической медицины.*

Главный козырь Чаушевой — мощная научная база: более пятидесяти статей, кандидатская на тему «Одномоментная мастопексия с эндопротезированием молочных желез» и работа ведущим научным сотрудником Научно-исследовательского центра оториноларингологии и реконструктивной хирургии. Софья успешно корректирует асимметрию молочных желез и даже работает с серьезными пороками вроде реберно-мышечного дефекта, так что с классической коррекцией давно на «ты»: при необходимости совмещает установку имплантатов с подтяжкой кожи, а липофилинг предлагает, только если увеличить грудь требуется всего на полразмера — «большие объемы жира плохо приживаются». Ученица выдающегося пластического хирурга, академика РАМН Николая Миланова строга, но справедлива. Разговоры перед операцией ведет только по существу: объясняет плюсы, минусы и возможные риски. Сохранять дистанцию — ее кредо.

Цена: от 300 000 руб. за пластику груди.

ЖИВОТ

Елена Карпова, *д. м. н., пластический хирург «Клиники Данищука».*

ФОТО: АРХИВ TATLER

Хирургу с двадцативосьмилетним опытом можно доверить любую часть своего тела: Карпова выполняет практически все виды пластических операций, от фейслифтинга до липофилинга. Одними из первых у ее кабинета выстраиваются новоиспеченные мамы, мечтающие вернуть после родов подтянутый живот. Доктор справляется и с расхождением мышц, и с кожно-жировым фартуком, и со всеми видимыми последствиями кесарева сечения. Впрочем, уменьшить талию на десять сантиметров, прорисовать косые мышцы и убрать фланки живота, которые встречаются даже у худосочных балерин, для нее обычное дело. Смена послеоперационного корсета на боди Agent Provocateur обычно назначается через месяц.
Цена: от 180 000 руб. за подтяжку живота.

Надежда Сосновская, *врач-дерматокосметолог, ведущий специалист клиники EMC.*

Лавируя с докладами на международных конгрессах между Монако, Испанией и Италией, Сосновская блестяще выступает ведущим косметологом клиники EMC. Подобно французскому шеф-повару, смешивающему соус из десяти ингредиентов ради решения одной проблемы, косметолог комбинирует несколько методик, так что потерять с ней до двадцати сантиметров в объеме всего за восемь процедур вполне реально. Фирменные ингредиенты Надежды — холодный лазер Zerona, запускающий процесс расщепления жировой ткани, и аппарат Zeltiq, который она называет «холодным скульптором». Моментальных результатов криолиполиз не дает, но стоит подождать пару месяцев, и платья-футляры Roland Mouret сядут как влитые.
Цена: 30 400 руб. за процедуру на аппарате Zerona; 60 000 руб. за процедуру на аппарате Zeltiq.

На опережение

Худеть и подтягивать кожу сегодня эффективнее всего по законам физики.

- Агрегат с многообещающим названием Luxury, обосновавшийся в клинике «Время красоты», работает и на похудение, и на клеточный детокс. Секрет — в коктейле из водорослей, который окрашивает жировые и поврежденные клетки в зеленый цвет, и распознающих их затем красных лучах. Пока красные бьют зеленых, пациенты спят детским сном, поэтому на вторую и третью процедуру приходят без опаски.
Цена: от 9000 руб.

- «Стахановец» клиники «Клазко» Venus Freeze Plus ставит рекорды по подтяжке кожи за считаные недели. Пока радиочастотное излучение прогревает ткани и запускает выработку коллагеновых и эластиновых волокон, магнитные импульсы ускоряет деление фибробластов. Результат: подтянутая гладкая кожа на внутренней и задней поверхности бедер, на животе и предплечьях уже после пятого сеанса. Специалисты «Клазко» уверяют, что никаких болевых ощущений не будет, но возможно легкое покраснение, которое спадет в этот же день.
Цена: 15 000 руб. за одну процедуру.

Александр Иманилов, *к. м. н., пластический хирург клиники «Лантан».*

В фокусе доктора Иманилова части тела сменяются в зависимости от сезона. Круглый год он занимается блефаропластикой, подтяжкой лица и коррекцией груди, а ближе к весне наблюдает очередь за идеальным животом. Если пластичность и структура кожи хорошие, член Международного общества эстетической пластической хирургии ограничится липосакцией. И предложит самую, на его взгляд, передовую — водоструйную, во время которой водная струя под небольшим напором отделяет жировые клетки от соединительной ткани, не травмируя кровеносные сосуды и нервы и при этом понижая риск возникновения осложнений. Если же кожа на животе подкачала, доктор применит пластику живота: вариант «мини» с крошечным разрезом ниже линии бикини или «макси» — классическую абдоминопластику, во время которой сшиваются прямые мышцы живота и появляется талия, как у ангелов Victoria's Secret. К слову, живот модели Алессандры Амброзио хирург считает эталонным: доктор не особо чтит кубики у девушек и голосует за аккуратный плоский живот — «так женственнее».
Цена: от 30 000 руб. за липосакцию.

Владимир Зленко, *к. м. н., пластический хирург клиники Beauty Trend.*

Пигмалион в белом халате буквально вытачивает своим пациентам новую фигуру: после его операции на месте гармошки из жировых складок пациентки обнаруживают красивый плоский живот. Секрет фокуса — в ультразвуке Vaser, с помощью которого врач через мельчайшие проколы выводит лишний жир, прорисовывая на оставшемся рельеф поверх мышечного каркаса. Ни шрамов, ни синяков, ни рубцов не будет. Если есть необходимость, Владимир перенесет жировую ткань в нуждающиеся в объеме зоны — ягодицы, грудь или скулы, — подтянет ослабевшие мышцы пресса, уберет излишки кожи и виртуозно зашлифует растяжки лазером. Восстанавливаться после его операций нужно считаные дни, а любоваться результатом — хоть всю жизнь.
Цена: от 30 000 руб. за липосакцию одной зоны.

КОЛЕНИ

Алексей Котелевиц, *к. м. н., завотделением пластической хирургии клиники «Клазко».*

Точеные коленки, как у Шарлиз Терон, гуру пластической хирургии делает в три этапа: липосакция, эндоскопический лифтинг и термолифтинг на аппарате ReAction. Трехступенчатую систему доктор разработал сам, обезопасив пациенток не только от повторного набора объемов, но и от «гармошки», которая часто остается после обычной липосакции. На первом этапе Котелевиц удаляет жировую ткань, на втором — корректирует получившуюся форму, а на финише подключает радиоволны, которые проникают в глубокие слои кожи и стимулируют синтез новых коллагена и эластина. Ощущения от всех этих манипуляций не из самых приятных, но потерпеть, по мнению пациенток, стоит. «И постарайтесь успеть до сорока, пока кожа еще способна активно сокращаться», — напутствует доктор.
Цена: от 60 000 руб. за пластику коленей.

ФОТО: CN RUSSIA PHOTOSTUDIO ; CNDIGITAL STUDIO; АРХИВ TATLER

Штрихкод

Попрощавшись с пластическим хирургом, открывайте новую дверь: в кабинет косметолога. И реабилитация пройдет быстрее.

Уже на второй день после пластики груди в клинике Mont Blanc подключают микротоковую терапию, а чуть позже добавляют ультразвук — благодаря этим процедурам швы заживают быстрее. По словам пациенток, не поленившихся пройти полный восстанавливающий курс, мероприятие это малоприятное, но вполне терпимое. А после липосакции хирурги настоятельно рекомендуют поставить финальный штрих при помощи ручного или аппаратного массажа, снимающего отеки с удвоенной скоростью.
Цена: от 15 000 руб.

Фатима Хашагульгова, *врач-дерматокосметолог салона Aldo Coppola.*

В портфолио Фатимы — эталонный пазл из образовательных учреждений вроде медфака РУДН и медцентра Управления делами президента. Хашагульгова боготворит индивидуальность и сознательно сохраняет не только собственный шрамик над губой, но и некоторые морщинки пациенток. Но только не на коленях. «Это самая капризная зона, — признается Фатима. — Причиной образования складок может быть как возраст, так и генетика». Помощник дерматокосметолога — аппарат Ulthera, прорабатывающий кожу ультразвуковой волной и наращивающий производство коллагена в течение двух месяцев. На процедуру Фатима приглашает раз в год, фиксируя изменения в фотокарте пациента. Если же коленки полноваты, прибегает к мезотерапии липолитиками, а после подключает инъекции гиалуроновой кислоты.
Цена: 64 600 руб. за 200 линий на аппарате Ulthera System.

Трусы из микрофибры, **Naelle**.
На правой руке: браслет из черненого серебра с черными бриллиантами, **David Yurman**; кольцо из белого золота с бриллиантами, **Vhernier**.
На левой руке: кольцо из белого золота с бриллиантами, **Vhernier**; браслет из белого золота с бриллиантами, **Boucheron**.

Острые коленки «от доктора Мамиева» положительно ВЛИЯЮТ на личную жизнь.

Алексей Мамиев, *пластический хирург, главврач клиники «Амориа».*

«Большинство хирургов неспроста отказываются работать с коленями — это сложная зона, где жира совсем немного, а значит, малейшая ошибка выдаст врача с головой», — говорит доктор, подсадивший на свою липосакцию весь столичный свет. Мамиев — один из немногих, кто берется за такие операции и проводит их на ура. Помимо пятнадцатилетнего опыта ему помогает израильский аппарат BodyTite — он деликатно выкачивает жир и попутно стимулирует выработку коллагена, сразу же подтягивая кожу. «Острые коленки «от Мамиева» положительно влияют на личную жизнь», — делятся счастливые пациентки Алексея, отправляя ему в WhatsApp фото своих обручальных колец и благодарственные речи.
Цена: от 145 000 руб. за липосакцию коленей.

ГОЛЕНИ

Сарвар Бакирханов, *к. м. н., пластический хирург клиники Mont Blanc.*

Мастер на все руки в юности набирался опыта, ассистируя звездам пластической хирургии. Сегодня Бакирханов хорош не только в классических направлениях — коррекции груди или живота, но и в интимной пластике, в рамках которой разработал несколько авторских методик и для женщин, и для мужчин. Пластика голеней, пожалуй, единственная в своем роде операция, после которой Сарвар Казимович заставит вас еще в больнице надеть туфли на каблуках. Но не шпильки Jimmy Choo, а устойчивые пятисантиметровые Marc Jacobs. «Каблук перераспределяет нагрузку, отчего прослойка между имплантатом и мышцами образуется быстрее», — объясняет хирург, стаж которого приближается к девятнадцати годам. Имплантаты, корректирующие форму голеней, Бакирханов

ФОТО: АРХИВ TATLER

Хранить водородную воду рекомендуется в специальном алюминиевом пакете: из обычной пластиковой бутылки молекулы водорода испарятся через десять минут.

Струйка века

В Москве начался бум на воду, обогащенную водородом. Какую жажду утоляет японское изобретение?

Волна пришла из Токио, где медики открыли антиоксидантные свойства молекулы водорода, а инженеры компании Enhel по этому поводу соорудили похожий на кулер аппарат, впрыскивающий первый элемент таблицы Менделеева в стакан с обычной водой. «Молекулы вещества настолько малы, что без труда проникают в клетку и защищают ее от свободных радикалов», — объясняют создатели. На своих кухнях чудо техники размещают не только цветущие частные лица вроде актрисы Ренаты Литвиновой и журналиста Светланы Бондарчук, но и ведущие клиники и фитнес-центры. Что заставляет их лить новую воду на свою мельницу?

Юлия Титель, *главный врач клиники «Пятый элемент»:* «Процедуры детоксикации и похудения на водородной воде мы начали проводить первыми в стране. Проникая в организм, водород восстанавливает нормальную работу печени и поджелудочной железы, приводит к снижению уровня сахара и так называемого плохого холестерина. К тому же вода помогает снять токсикоз любого происхождения — при беременности или после бурной вечеринки».

Алена Чеснова, *врач-косметолог центра красоты Aldo Coppola:* «Заменив обычную воду на Enhel во всех процедурах для тела, лица и волос, мы заметили, что питательные вещества, содержащиеся в косметике, стали проникать быстрее, отчего электропорация, водорослевое обертывание или простая маска для волос стали более эффективны. Мы даже стали заменять водородной водой термальную и увлажнять лицо в течение дня. С покраснениями и воспалениями вода справляется в разы быстрее».

Юлия Никитенко, *тренер фитнес-клуба World Class:* «Я советую выпивать по стакану воды Enhel до и после тренировки: водород повышает работоспособность мышц и одновременно уменьшает выработку молочной кислоты. Поэтому наутро после занятий у моих подопечных нет ощущения, будто накануне я заставляла их разгружать вагоны. Да и с поставленными задачами — наращиванием мышечной массы или потерей веса — мы теперь справляемся намного быстрее».

Геннадий Коновалов, *руководитель группы клиник «Медси»:* «Полгода назад мы попросили пятерых пациентов с сахарным диабетом второго типа полностью заменить обычную воду водородной. За это время у четверых из них значительно понизился уровень глюкозы в крови, что позволило нам уменьшить дозы лекарств. А у пятого счастливчика и вовсе нормализовались все показатели».

Нафиса Гадельшина, *главный врач клиники La Source de Santé:* «Каждому пациенту, проходящему программу детокса, мы выдаем литровый контейнер с водой, насыщенной водородом. За счет снятия окислительного стресса в тканях восстанавливается процесс обмена веществ и быстрее сжигается жир. Потерять шесть килограммов за неделю теперь вполне реально».

В воду глядели

Добавьте водородную воду в мохито или пина-коладу, и она сработает как энергетик. Вот только алкоголь из ингредиентов придется исключить.

На смену модным кислородным коктейлям приходят водородные. В Aldo Coppola уже вовсю миксуют оздоровительные смузи и фреши по новым рецептам. Смешивают малину, маракуйю, шпинат и заливают водой Enhel. А в ресторане «Недальний Восток» и в Сандунах гостей подзаряжают водородными манго-шейками и ледяным латте. По мнению разработчиков технологии, молекулы водорода позволяют быстрее усвоиться полезным веществам. Миксовать полезное питье можно и дома: нужно только расчистить место для аппарата и выделить на его покупку 364 000 рублей.

ФОТО: KAROL DOMANSKY/FOLIO-ID.COM; АРХИВ TATLER