

space

ПРОСТРАНСТВО
ЗДОРОВЬЯ

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • СПА • ВЕЛНЕС • ФИТНЕС • ОТЕЛЬ

HEALTH

№30

2026
ЛЕТО



**Репко Евгений
Вячеславович**
Фитнес-тренер как ресурс
общественного здоровья

Массажный крем-сыворотка Ravissa

СРЕДСТВО №1 ИЗ ЯПОНИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА ЛИЦА И ТЕЛА

восстановление регенерации и глубокое
увлажнение

стимуляция синтеза керамидов

повышение упругости и сияния кожи лица и тела

выравнивание тона и уменьшение пигментации

коррекция и предупреждение возрастных изменений

скульптурирование контуров

активация метаболизма, микроциркуляция
и лимфодренаж

*крем представлен в составе
профессионального и домашнего ухода Ravissa



spaceHEALTH



Дорогие читатели!

По традиции мы расскажем о новинках, актуальных технологиях для решения множества эстетических, ментальных и психологических проблем.

Узнаем, как сделать лето сезоном здоровья и хорошего настроения.

Вдохновляйтесь Со-Творчеством в индустрии красоты, здоровья и сфере гостеприимства. Продвигайте собственные идеи, проекты, бренды!

И — приятного чтения.

**Татьяна Ломакина, издатель
Пространство Здоровья
SpaceHEALTH & HealthGLOBAL**

ВИТРИНА

Гиалуроновая кислота
против фотостарения

4

8



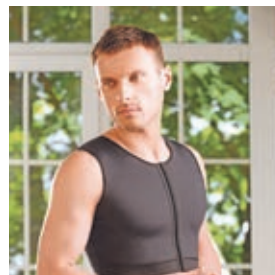
Мужчины в фокусе внимания
пластических хирургов

10



**Об академике
Хавинсоне:**
«В биологии
ему равных нет»

14



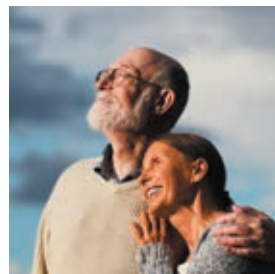
Мы нашли общий язык —
это медицина долголетия

16



**Летний уход
за кожей:**
новый уровень

20



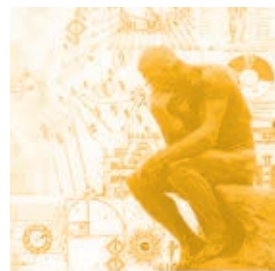
Новая научная парадигма.
Нейродетекция или как перевести
мозг на новый уровень

23



**Фитнес-тренер
способен на большее**

28



**Тренды и новации
санкура**

32



**Сервис перестал быть
стандартом.** Он стал
системой управления
опытом гостя

34



Новации и технологии для санаторнокурортной и отельной отрасли

38



Природа и Искусство как лечебный фактор

40



Парфюмерия 2026: как меняется рынок ароматов

42



Мужской успех и мягкая сила Женщины

44



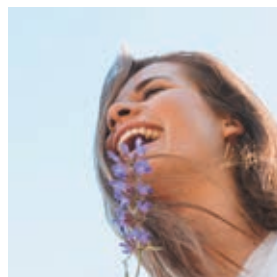
Я есть! Укрепляем ментальное здоровье

46

Поющие чаши и ментальное здоровье: что показывают объективные данные



48



Счастье вдруг...! Летом как-то чаще можно увидеть счастливых людей

50

Летняя фотосессия как незабываемая история. Идеи, подготовка, нюансы

54



КАЛЕНДАРЬ МЕРОПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И СЕРВИСА 2026 г.

58

АДРЕСНАЯ КНИГА

59

АППАРАТ ДЛЯ ИНЪЕКЦИОННОЙ КАРБОКСИТЕРАПИИ MEDEXPERT CO₂ — МИРОВАЯ НОВИНКА В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



Высокотехнологичное оборудование разработано и запатентовано в РФ. Аппарат имеет непревзойденное качество и современный функционал. Отличается от аналогов безболезненностью постановки инъекций. Интерфейс разработан с учетом высоких требований к проведению процедур. Устройство мощной нагревательной системы позволяет заранее подогревать газ в специальном резервуаре, что снижает сопротивляемость тканей при его введении. Точная пневматика и вариабельность применения игл различного диаметра и длины: контроль дозаций и глубины проникновения при инъекциях.



Большой выбор программ, что позволяет проводить процедуры в различных направлениях медицины максимально результативно! Инъекционная карбокситерапия, применяемая на MedExpert CO₂ — эффективная альтернатива медикаментозному лечению



большого списка показаний в pro-age. Положительные терапевтические и косметические эффекты наблюдаются уже после 1–2 процедур. «Настоящий прорыв в технологиях!» — отмечают многие клиники и рекомендуют своим пациентам этот незаменимый прибор.



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

PLATHLONE ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА В МИРЕ ЯПОНСКОЙ КОСМЕЦЕВТИКИ

Концентрированная омолаживающая сыворотка PLATHLONE FPL и концентрированный крем PLATHLONE UPL

- Восполняет дефицитные состояния
- Повышает клеточный иммунитет
- Стимулируют синтез коллагена и эластина
- Увлажняет кожу и восстанавливает эпидермальный барьер
- Снижает пигментацию и предупреждает ее появление
- Ускоряет регенерацию после аппаратных методик
- более высокую биодоступность
- Аргирелин- пептид-миорелаксант
- Гиалуроновая кислота
- Силанольная форма гиалуроновой кислоты, имеющая в составе ядро из органического кремния
- Ацетилированная гиалуроновая кислота — одна из самых эффективных версий гиалуроновой кислоты
- Сквалян — гидрированный сквален печени глубоководной акулы
- Растворимый коллаген- получен из кожи лосося
- Фуллерены- инновационная форма чистого углерода
- Экстракт корня солодки

СОСТАВ:

- Экстракт лошадиной плаценты
- Жидкий экстракт ферментированной выдержанной лошадиной плаценты- высокотехнологичный продукт, обладает свойствами лошадиной плаценты, но имеет



- Гидролизированный эластин и соевый протеин
- Янтарная кислота
- Маточное молочко
- Экстракт цветов гвоздики садовой, коры бархата амурского, центеллы азиатской
- Витамин С (водорастворимая форма)
- Полисахариды водоросли Novae-Caledoniae-Polysaccharide
- Протеогликан
- Ниацинамид (витамин В3)
- Трегалоза — природный дисахарид, получен из японского гриба Майтаке

Свидетельство государственной регистрации
ЕАЭС NRU Д-JP.
РА08.В.23532/23
Свидетельство государственной регистрации
ЕАЭС N RU Д-JP.
РА08.В.23507/23



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

KARLEEN
PROFESSIONAL

ВАШИ ВОЛОСЫ ЗАСЛУЖИВАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УХОДА



Выпадение волос? Перхоть? Ломкие, повреждённые пряди?
Karleen - профессиональные наборы, которые решают эти проблемы точно в цель:

Против выпадения: укрепляют корни, сокращают потерю волос.

Против перхоти: нормализуют микрофлору, уст раняют зуд и шелушение.

Для повреждённых волос: восстанавливают структуру, придают силу и блеск.

Выбирайте набор под свою задачу и добивайтесь результата с Karleen!

KARLEEN PROFESSIONAL - ПОЛНЫЙ КУРС КРАСОТЫ ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

Root defend hair loss prevention set

Набор для профилактики выпадения волос

Разработан на основе последних достижений трихологии. Ключевые компоненты - ингибиторы ФДЭ-5 и 5-alfa-редуктаза - целенаправленно воздействуют на волосные фолликулы: укрепляют их, предотвращают выпадение волос и стимулируют рост. Восстанавливает структуру и

улучшает состояние волос, придавая им здоровый и ухоженный вид.



Pure scalp anti-dandruff set

Комплекс для эффективной борьбы с перхотью

Формула разработана по результатам современных дерматологических исследований. В основе - высокоэффективный антигрибковый комплекс: он действует непосредственно на причину перхоти, а не маскирует симптомы. Состав также включает компоненты для нормализации работы сальных желёз и восстановления баланса кожи головы. Видимый результат - в первые недели, долговременный эффект - после полного курса.



Revitafusion special care set for damaged hair

Набор для восстановления поврежденных волос

Восстановление повреждённых волос за счёт мощного состава. Комплекс аминокислот, коллаген и гиалуроновая кислота глубоко проникают в структуру, увлажняют, питают и реконструируют волосы после химических воздействий и негативного влияния среды. Эффект - заметная прочность и блеск.



Подробнее на нашем сайте

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА ПРОТИВ ФОТОСТАРЕНИЯ



Ирина ЖУКОВА,
врач дерматокосметолог,
к.м.н., главный
редактор журналов
«Эстетическая медицина»
и «Les Nouvelles Esthetiques».
медицинский советник
АНО «Центр изучения
гиалуроновой кислоты»

Специалисты давно разделяют два основных вида возрастных изменений кожи — хроно- и фотостарение. Фотостарение — это деструктивные процессы, которые развиваются под воздействием ультрафиолетового облучения (УФО).

Ультрафиолетовые лучи делятся на несколько типов в зависимости от длины волны. UVA-лучи (длинноволновые) проникают в кожу глубоко

других и могут влиять на ее структуру. UVB-лучи (средняя длина волны) полезны в умеренных количествах — например, помогают организму вырабатывать витамин D, который важен для здоровья костей и иммунной системы. Однако злоупотребление инсоляцией оказывает сильное воздействие на верхний слой кожи, провоцирует солнечные ожоги и повышает риск развития заболеваний, включая рак.

К сожалению, многие проявляют беспечность и правилами безопасного пребывания на солнце пренебрегают. UVC-лучи (коротковолновые) еще более агрессивны, но они практически полностью задерживаются озоновым слоем и атмосферой, поэтому не достигают поверхности Земли в значительном количестве.

УФ-лучи нарушают работу клеток, отвечающих за обновление и восстановление кожи, ослабляют ее защитный барьер, повреждают коллагеновые волокна, провоцируют оксидативный стресс. В результате кожа теряет эластичность и упругость, истончается, становится сухой и более чувствительной к внешнему воздействию. Фотостарение проявляется также пигментными пятнами, морщинами, тусклым цветом лица.

Под влиянием прямых солнечных лучей может происходить истощение естественных запасов гиалуроновой кислоты. Особенно страдают зоны, которые чаще всего остаются открытыми: лицо, шея, декольте, руки.

Подчеркнем, что фотостарение — не только эстетическая, но и дерматологическая проблема. Ее решение требует регулярной профилактики и грамотного ухода — прежде всего с помощью солнцезащитных средств.

Одним из методов борьбы с фотостарением служит биоревитализация — инъекционное введение препаратов нестабилизированной гиалуроновой кислоты.



Восстанавливается баланс влаги, потерянной из-за ультрафиолета, усиливается синтез коллагена и эластина, что укрепляет структуру кожи и улучшает микроциркуляцию, кожа получает больше кислорода и питательных веществ. Использование комплексных препаратов гиалуроновой кислоты с пептидами, микроэлементами, антиоксидантами еще более эффективно.

Курс биоревитализации (3–4 процедуры) рекомендуется проводить перед активной инсоляцией (летние месяцы в средней полосе, поездка в жаркие страны или на горнолыжные курорты), а также после возвращения из отпуска. Подобная тактика значительно уменьшает риск повреждения молекулярных структур

кожи интенсивным ультрафиолетовым излучением.

И, конечно, важнейшими аспектами противодействия фотостарению остаются правильное применение солнцезащитных средств и одежда, закрывающая большую часть тела. [sh](#)

Фото Freepik.com



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

МУЖЧИНЫ В ФОКУСЕ ВНИМАНИЯ ПЛАСТИЧЕСКИХ ХИРУРГОВ

Сегодня для мужчин актуальна не только хорошая физическая форма, но и соответствие современным эстетическим стандартам. Вместе с экспертами — пластическими хирургами Любовью Гауэр и Александром Катковым — мы выясняем, какие запросы чаще всего поступают от пациентов-мужчин.

Как часто к вам обращаются мужчины? Что для них особенно важно?

Любовь Гауэр

Мужчин среди пациентов меньше, чем женщин, но в последнее время их спрос на услуги в области пластической хирургии растет.

Александр Катков

У нас, мужчин, кожа толще и тяжелее, чем у женщин, — это связано с конституциональными особенностями строения черепа и соединительной ткани. В силу этого формируется

выраженный птоз (опущение тканей), из-за чего облик в целом выглядит уставшим. Пациенты хотят измениться без видимых следов вмешательства, поэтому хирург вынужден выбирать доступы, где рубцы будут совсем незаметны, активно использовать эндоскопическое оборудование.

Часто у мужчин появляются мешки под глазами, оголяются нижние края орбит — все это придает лицу неприглядный вид. Опять же на помощь приходит эндоскопическая хирургия с незаметными швами. Мягкие ткани средней



зоны лица возвращаются в исходное положение — лицо молодеет, сохраняя при этом индивидуальные черты.

Какие операции сейчас наиболее актуальны для мужчин?

Оба эксперта называют самой популярной операцией на лице блефаропластику. Наиболее распространенные жалобы — нависшие верхние веки, грыжевые мешки и выраженные избытки мягких тканей в области нижних век.

Александр Катков

Другой востребованный вариант — эндоскопический лифтинг лба, висков, бровей и средней зоны лица. Он прекрасно сочетается с блефаропластикой, дает заметный омолаживающий эффект, сохраняет мужественность и, что принципиально, идентичность.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ



Любовь ГАУЭР,
пластический хирург,
кандидат медицинских наук,
ведущий специалист
в области применения
высокотехнологичных
методов эффективного
восстановления лица
и тела, востребованный
спикер в СМИ,
опыт работы: более 20 лет



Александр КАТКОВ,
пластический хирург,
ведущий специалист в области
применения инновационных
методов омоложения лица,
популяризатор методики
Спейслифтинг в России,
действительный член РОПРЭХ,
победитель национальной
премии «Доктор года» в 2023 г.,
опыт работы более 35 лет



Эндоскопическая техника идеально подходит для деликатной коррекции.

Оба хирурга отмечают спрос на липосакцию подбородка, которая помогает создать четкий контур шеи и очерченный угол нижней челюсти.

Александр Катков

Еще один актуальный запрос — ринопластика. Мужчин часто беспокоит искривление спинки носа, нарушение носового дыхания, они хотят исправить форму носа. При этом для них важно, чтобы явные визуальных изменений

не наблюдалось. В таких случаях назначают пьезоринопластику — эта щадящая ультразвуковая технология не повреждает мягкие ткани и сосуды, поэтому реабилитация проходит быстрее.

Любовь Гауэр

Что касается тела, то здесь пальма первенства — у коррекции гинекомастии. Эта проблема вызвана разрастанием железистой ткани (истинная гинекомастия) или жировой (ложная). В числе причин — гормональный дисбаланс и набор веса. В зависимости от ситуации выбирают тактику



вмешательства: при преобладании жировой ткани назначают липосакцию, преобладание железистой ткани требует ее полного удаления.

Следующая по востребованности — абдоминопластика. Если мужчина сильно похудел, на животе образуется кожно-жировая складка, от которой он хочет избавиться. При значительной потере веса показан бодилифт — круговая пластика для удаления излишков кожи. Так формируется эстетичный силуэт. Популярна и липоскульптура — устранение жировых «ловушек» в области живота и боковых поверхностей тела. Один из вариантов — липоскульптура с прорисовкой контуров на передней брюшной стенке. Можно создать эффект «кубиков» — подчеркнуть прямые и косые мышцы живота.

Рекомендуете ли вы мужчинам носить после операции компрессионное белье?

Любовь Гауэр

Мужчины более стеснительны, поэтому стараются выделить



время на реабилитацию и оставаться после операции дома.

Есть и специфические моменты: из-за необходимости бриться пациентам мешают мобилизирующие тейпы, они не могут долго носить и повязки.

Александр Катков

Обычно мы советуем использовать компрессионные



повязки в щадящем режиме (только дома) или надевать на ночь.

А вот после липоскульптуры применение компрессионного белья обязательно в течение месяца. Это не позволяет разрастись отеку, мобилизует мягкие ткани, держит их в тонусе и перераспределяет в правильном положении. 

С разрешения правообладателя (ООО «Предприятие «АИСТ») в качестве иллюстраций к данной статье использованы фото послеоперационного белья TM «Beautiful line».

Предприятие уже более 15 лет занимается производством изделий медицинского назначения с предоставлением соответствующих регистрационных удостоверений, сотрудничает с ведущими клиниками России и ближнего зарубежья (Казахстан, Белоруссия). Успех продукции обеспечен высоким качеством, широким размерным и модельным рядом, использованием современных материалов. Послеоперационное компрессионное белье торговой марки «Beautiful line» может применяться не только в пластической хирургии, но и в период реабилитации после операций на грудной клетке, брюшной полости, верхних и нижних конечностях.



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

ФОРУМ

ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ

СООБЩЕСТВО
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БРЕНДОВ,
ЭКСПЕРТОВ, ИНВЕТОРОВ,
ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА

**ПРЕДСТАВЬТЕ
СВОИ БРЕНДЫ,
УСЛУГИ, СОБЫТИЯ**

**РАЗВИВАЙТЕ БИЗНЕС
24 ЧАСА В СУТКИ!**

healthglobal.ru/community

- Health
- Beauty
- Med
- Wellness
- Fitness
- SPA
- Hotel
- HoReCa
- Tourism



РЕГИСТРАЦИЯ



healthglobal.ru
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

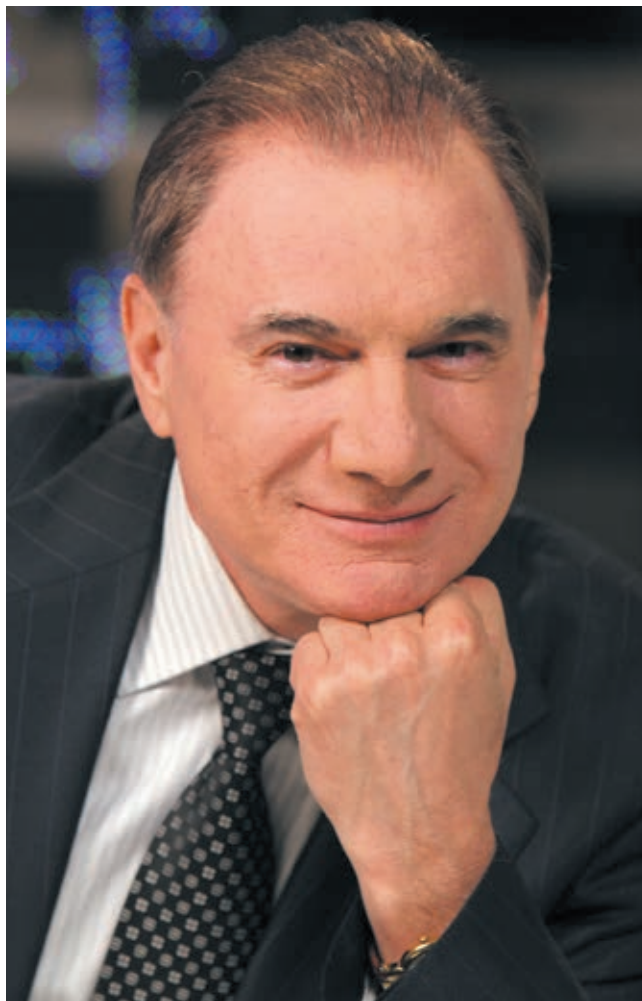
ОБ АКАДЕМИКЕ ХАВИНСОНЕ: «В биологии ему равных нет»



**Светлана ТРОФИМОВА,
Заслуженный врач РФ,
д.м.н., профессор, Президент
Российского общества
антивозрастной медицины,
заместитель директора
Санкт-Петербургского
института биорегуляции
и геронтологии**

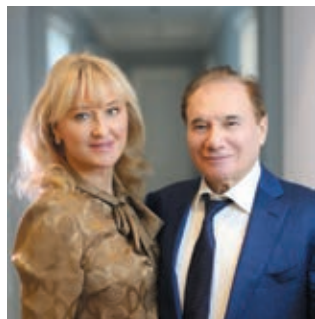
Имя этого ученого с глубоким уважением проносят во всем мире, связывая с грандиозным прорывом в биogerонтологии. Этот ученый — наш соотечественник, академик РАН, профессор, заслуженный изобретатель РФ Владимир Хацкеlevич Хавинсон.

Одним из свидетельств такого признания стало интервью



профессора Билла Лоуренса для популярной в США научно-просветительской программы. Он более 20 лет работает в области геронтологии, проводя оценку всех научных достижений в мире, замедляющих процессы старения человеческого организма. Лоуренс неоднократно гово-

старения, однако подавляющее большинство того, что он находил, при ближайшем рассмотрении оказывалось несостоятельным, без научной доказательной базы. И только Хавинсон был исключением: более 700 опубликованных исследований, строгая доказательная база, клинические данные. «Это



рит об академике Хавинсоне как об ученом, сделавшем величайшее открытие в области биологии старения и медицины. И сравнивает его достижения с достижениями Эйнштейна в физике.

Доктор Лоуренс рассказывает, как разыскивал по всему миру что-либо по-настоящему доказательное в области замедления процессов

был единственный ученый, — говорит Лоуренс, — когда под громкими заявлениями действительно что-то стояло». Дальнейшая совместная работа с академиком Хавинсоном на протяжении 10 лет изменила и самого Лоуренса, сделав более активным и здоровым. Он характеризует Владимира Хацкелевича как «самого умного человека из всех, кого мне доводилось встречать. В биологии ему равных нет».

Научная школа, созданная академиком Хавинсоном, вышла далеко за пределы России и продолжает формировать мировую геронтологию — уже без своего основателя, но в полном соответствии с его идеями. Подлинная значимость ученого определяется

не только многочисленными регалиями, которых у академика Хавинсона немало, и не только внушительным списком научных публикаций — их около тысячи. Истинное уважение вызывает то, какие новые пути и перспективы открываются для человечества благодаря его достижениям. [sh](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



Мы нашли общий язык — ЭТО МЕДИЦИНА ДОЛГОЛЕТИЯ

Все чаще мы слышим термин «медицина долголетия». Чем он отличается от геронтологии?

Кирилл Прощаев: Геронтология — это наука о старении, помощи людям в пожилом и старческом в возрасте, а медицина долголетия по сути дела должна подготовить человека к этому периоду, то есть это наука об управлении здоровьем на протяжении всего жизненного цикла, чтобы в пожилом и старческом возрасте он сохранял свою функциональность.

Вы сказали слово «сохранение функциональности». Это как-то отличается от профилактики болезней?

Андрей Ильницкий: Дело в том, что в течение жизни мы, даже занимаясь классической профилактикой, накапливаем определенное количество хронических заболеваний. Задача медицины долголетия сделать так, чтобы даже если эти заболевания у человека будут, он максимально полностью сохранял свое функционирование. Совокупность функциональных

способностей человека носит название «индивидуальная жизнеспособность».

Этот подход — Ваша идея?

АИ: И да, и нет. Дело в том, что Всемирная Организация здравоохранения уже более десяти лет применяет этот подход в геронтологии. ВОЗ выделяет когнитивный, психологический, сенсорный, двигательный, витальный (нутритивный) и соматический домены индивидуальной жизнеспособности. Наша идея — применить данный подход в медицине долголетия.

A portrait of Dr. Michael J. Griffin, a middle-aged man with short, graying hair, wearing a blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

Ирина ГАЛКИНА,
кандидат медицинских
наук, старший научный
сотрудник и руководитель
направления
«Геронтокосметология
и эстетическая
нутрициология» АНО
«Научно-исследовательский
медицинский центр
«Геронтология»

**Чем доменный
подход отличается
от классического
подхода, направленного
на профилактику
конкретных
заболеваний?**

и новых факторов риска: потребление продуктов переработки, синдром хронического информационного истощения, пол-лютанты, депривация сна, высокие уровень стресса, гиподинамия и пр. Влияние этих факторов многогранно. Сложно предугадать, в какое заболевание это выльется у конкретного человека — эти факторы могут привести и к артериальной гипертензии, и к остеоартри-ту, и к когнитивным пробле-мам, и к проблемам с кожей и ее придатками. Но мы можем измерить функци-ональность в конкретном

домене, понять какие домены жизнеспособности наиболее уязвимы именно сейчас и таргетно разработать программу профилактики и реабилитации. Более того, все домены взаимосвязаны и воздействуя на одни домены, мы повышает функциональность в других доменах.

Можете привести
примеры на примере
эстетического домена?

ИГ: Основной запрос пациентов – улучшить эстетический вид. Но мы



часто видим признаки преждевременного старения кожи у наших пациентов и признаки снижения ее жизнеспособности как нейроиммунноэндокринного и защитного органа. В этом случае мы должны улучшать ее состояние не только косметологическим способом, но и воздействовать на соматический и двигательный домен (снижение веса, повышение физической активности), нутритивный и когнитивный домены (БАДы, пептидная терапия). Все это повышает эффективность косметологических процедур,

улучшает психологическую функциональность и поддерживает интерес к жизни.

КП: Более того, кожа — это универсальный маркер прокислительной старения. Это заблуждения и состояния, которые в основе своих патофизиологических механизмов имеют процессы, схожие с процессами старения, в частности инфламейджинг (артериальная гипертензия, остеоартрит, саркопения, сахарный диабет 2 типа и др.). Преждевременное старения кожи становится достоверным маркером их существования на раннем этапе, то есть стадии предболезни,

соответственно, на основе изучения эстетического домена мы можем максимально рано найти проблему в соматического домене

Из такого блиц-опроса уже понятно, что при таком подходе вклад в здоровье и долголетие могут вносить не только врачи?

АИ: Совершенно верно — такой подход может стать общей методической базой для медицины, фитнес-индустрии, индустрии красоты, разработчиков и производителей инновационного питания и сапплементов, психологов, курортной и спа-индустрии.

ИГ: Похоже, мы нашли общий язык, на котором специалисты разных отраслей смогут говорить друг с другом и объединяться в таком важном деле как обеспечение здорового, красивого, активного и функционального долголетия абсолютно для каждого. [SH](#)

Фото Freepik.com

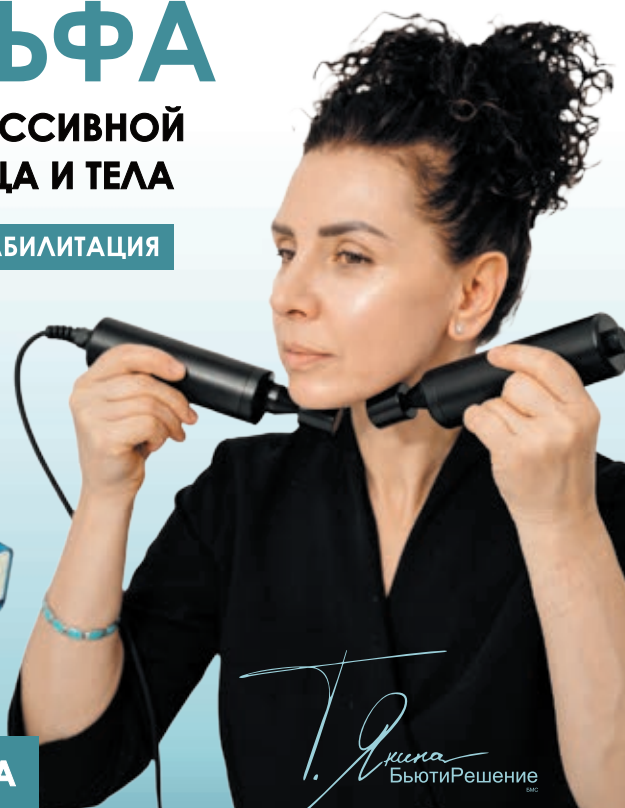


**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

БМС АЛЬФА

УМНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПАССИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ЛИЦА И ТЕЛА

КОСМЕТОЛОГИЯ ♦ ФИТНЕС ♦ РЕАБИЛИТАЦИЯ



НОВЫЕ ИСТОЧНИКИ РОСТА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАБОТЕ С ТЕЛОМ

БМС АЛЬФА — технология нового поколения, которая помогает восстанавливать мышцы, снижать последствия стресса и создавать новые возможности для специалиста в работе с клиентами без активной физической нагрузки

ТАТЬЯНА ЯНИНА

- ◆ Разработчик аппарата БМС «Альфа»
- ◆ Автор запатентованной методики физиологического омоложения без инъекций
- ◆ Бьюти-тренер
- ◆ Член Союза «НФМ»
- ◆ Экс-научный сотрудник отделения реабилитации МНОЦ МГУ

ОТ НАУЧНОЙ РАЗРАБОТКИ — К РЕАЛЬНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

Авторская школа Татьяны Яниной обучает применению технологии двухточечного воздействия БМС в косметологии, фитнесе и реабилитации

РЕКАМА



www.facebms.com



ЛЕТНИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ: НОВЫЙ уровень

Лето — не просто «сезон крема с SPF». Кожа, особенно в городе (и тем более в мегаполисе) страдает не только от ультрафиолета, но и от жары, пыли, смога и многих других негативных факторов. О том, как биотехнологии меняют принципы летнего ухода, мы говорим с экспертом — разработчиком новых косметических платформ Евгением Логуновым.

Почему только солнцезащитного крема летом уже недостаточно?

Когда речь идет о защите кожи от солнца, большинство людей думают про SPF. И это правильно, но лишь отчасти. Обычный солнцезащитный крем работает как экран: он отражает или поглощает ультрафиолет до того, как тот достигнет кожи. Однако даже при строгом соблюдении правил нанесения — нужного количества и своевременного обновления — часть UV-излучения все равно проникает в эпидермис, запуская

цепочку молекулярных повреждений.

Ключевая проблема: классический SPF бессилен перед уже возникшим ущербом. Ультрафиолет вызывает специфические нарушения в структуре ДНК — это так называемые цикlobутановые пиримидиновые димеры (CPD) и (6–4)-фотопродукты. Если они не устраняются вовремя, со временем накапливаются мутации, ускоряется процесс фотостарения и нарастает риск трансформации клеток. Таково фундаментальное ограничение пассивной фотозащиты, и именно оно

привело к возникновению нового направления — активной фотопротекции.

Суть идеи: помимо блокировки UV снаружи, дать коже инструменты для устранения повреждений изнутри. Именно здесь биотехнологии предлагают то, чего раньше не существовало в космецевтике, — ферменты репарации ДНК, встроенные непосредственно в состав летних средств. Это качественный переход от философии «защитить» к философии «защитить и восстановить».

Какие биотехнологические компоненты действительно помогают коже переносить солнце, жару и городской стресс?

Хочу остановиться на трех категориях активов, которые сегодня представляют реальный научный интерес — не маркетинговый, а именно исследовательский.

Первая категория — ферменты репарации ДНК. Наиболее изученные — фототиаза и T4-эндонуклеаза V (T4N5). Фототиаза напрямую обращает UV-повреждения ДНК через механизм фотореактивации: поглощая синий видимый свет (300–500 нм), она расщепляет CPD-аддукты без образования ошибок, то есть по принципу «точного восстановления». T4N5, в свою очередь, запускает двухступенчатый механизм вырезания димеров и снижает деградацию коллагена, спровоцированную ультрафиолетом. Обе

молекулы инкапсулируются в липосомальные системы — это решает задачи доставки через роговой слой и сохранения ферментативной активности в формуле.

Вторая категория — фукоидан, серосодержащий полисахарид морских водорослей. С одной стороны, он снижает UV-индуцированную сенесценцию клеток — уменьшает выработку активных форм кислорода (ROS), восстанавливает функцию митохондрий и сдерживает SASP — провоспалительный секрет стареющих клеток, который ускоряет деградацию дермы. С другой стороны, наиболее свежие данные (2025 год) демонстрируют, что специфическая фракция фукоидана активирует SIRT6-зависимую репарацию ДНК и подавляет экспрессию генов старения. Таким образом, фукоидан — это антиоксидант, сеноморфик и поддержка ДНК-репарации одновременно.

Третья категория — природные полисахариды как модуляторы иммунотриобиомного баланса кожи.

Публикация 2026 года в International Journal of Biological Macromolecules показывает, что полисахариды регулируют иммунотриобиомное окружение кожи на нескольких уровнях: стимулируют поляризацию макрофагов в противовоспалительный фенотип M2, структурируют микробное сообщество через прямые антимикробные механизмы и пребиотическую поддержку, а также восстанавливают барьер.

Летом, когда усиливаются потоотделение и себосекреция, это имеет прямое прикладное значение: сбалансированная микробиота выступает как дополнительный уровень защиты от раздражений, воспалений и дестабилизации барьера.



НАШ ЭКСПЕРТ

Евгений ЛОГУНОВ,
биотехнолог,
разработчик
лекарственных
препаратов
и косметики

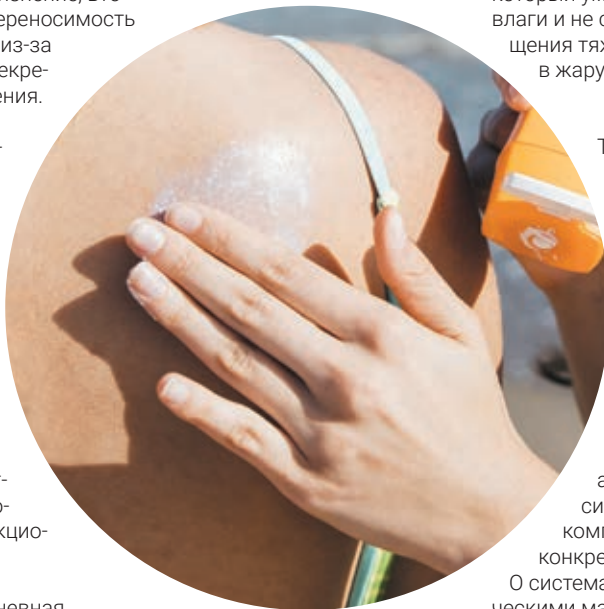
Как выбрать летний уход так, чтобы кожа была защищена, но не перегружена?

Летом кожа работает в условиях двойного давления: первое — ультрафиолет, жара и городское загрязнение, второе — меньшая переносимость плотных текстур из-за усиленной себосекреции и потоотделения. Именно поэтому задача разработчика — не «вместить как можно больше активов», а выстроить точную архитектуру формулы с учетом времени суток и режима работы кожи. На мой взгляд, оптимальная летняя система строится из трех функциональных блоков.

Первый блок — дневная защита: SPF в сочетании с инкапсулированными ферментами репарации ДНК (фототриазола или T4N5 в липосомах). Подобная комбинация обеспечивает одновременно пассивную блокировку UV-излучения и запас активной молекулярной репарации в течение дня.

Второй блок — дневная поддержка барьера и микробиома кожи: легкая сыворотка или гель с актоином для стабилизации клеточных мембран и мягкими полисахаридами (фукоидан, гиалуронат).

Третий блок — вечернее восстановление. Кожа переключается в режим ночной регенерации, и именно здесь большинство людей допускают главную ошибку: выбирают либо слишком агрессивные средства, либо слишком инертные.



Оптимальный вечерний уход строится на трех ключевых принципах: снизить воспаление, восстановить барьер, поддержать микробный баланс. Для этого достаточно нескольких хорошо подобранных компонентов.

Бетаин и ниацинамид работают в паре: первый стабилизирует барьерные структуры эпидермиса на уровне плотных контактов, второй снижает воспаление и поддерживает

синтез керамидов. Аллантоин и бисаболл успокаивают кожу после дневного стресса и ускоряют ее естественное обновление без раздражения. В качестве финишной основы отлично работает сквалан — легкий эмульгатор, который уменьшает потерю влаги и не создает ощущения тяжелой пленки в жару.

Такой принцип «точности вместо насыщенности» и есть то, чем современный летний уход принципиально отличается от привычных косметических ритуалов. Это не просто набор ингредиентов, а выстроенная система, где каждый компонент решает конкретную задачу.

О системах с биотехнологическими матрицами мы расскажем в одном из наших ближайших выпусков. [sh](#)

Фото Freepik.com



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**



Новая научная парадигма **НЕЙРОДЕТЕКЦИЯ** ИЛИ КАК ПЕРЕВЕСТИ МОЗГ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ



Людмила АФАНАСЕНКО

Мы живем в эпоху, когда информации больше, чем смыслов. Человек третьего тысячелетия столкнулся с мировоззренческим экзистенциальным кризисом,

Почему «знать» больше не значит «понимать» и как технология работы с нейроактивностью помогает человеку обрести целостность

с характерными ситуациями в бытии всего человечества. Решение — во включении человека в Картину Мира, где его интеллект, его сознание действительно становятся центром развития, социальным инструментом, центром творческих сил общества, центром науки и культуры. Именно в этой точке напряжения рождается Новая Парадигма — Теория Причинности, философия Тотальности и подтверждающие теорию технологии, инструментом одной из таких технологий способного соединить нейроактивность мозга с Высшим Я человека является нейродетекция.

**ПРОЛОГ.
ПОЗНАНИЕ И КРИЗИС:
ПОЧЕМУ МЫ РАЗУЧИЛИСЬ
ПОНИМАТЬ**

В научном познании появились тенденции, говорящие о том, что возникла потребность в создании целостной картины мира. Назрела необходимость в поиске пути преодоления раздробленности бытия в сознании человека и формировании целостного мировоззрения. Новой парадигме следует включить человека в картину мира, тем самым проявится неклассичность подхода как выход в Новое. Активную роль в Познании человеком Реальности

играет терминология, которая представляет собой особый язык, совокупность специальных и искусственных знаков, употребляемых в науке или искусстве. В последние десятилетия в терминологии происходят процессы, которые проявляются в омонимии, синонимии и многозначности терминов. В результате данной тенденции в языке науки появилось множество определений таких фундаментальных категорий, как информация и сознание, сила и энергия, внутренний мир, пространство и время и самое популярное сегодня — все термины с приставкой нейро-. В ходе научных исследований перед исследователем возникает задача уточнять какой смысл он вкладывает в каждый термин. Кроме того, встречаются в научной среде предложения объявить такие фундаментальные категории, как пространство и время, бытие и сознание, не определяемыми, используя их только для описания вторичных понятий.

Выход из сложившейся ситуации невозможен в рамках существующей научной парадигмы. Появление в науке Новой Парадигмы, в виде Теории Причинности, в основе которой восстановлен Принцип Познания, знаменует собой начало процесса объединения достижений научных направлений в единый процесс Познания и развития Реальности.

Познавательный акт обозначается как конституирование бытия сознанием.

«Новая парадигма науки должна исходить

из констатации всеобщей, всесторонней, тотальный связи Космоса и человека и энергоинформационного обмена между ними. Наука должна строиться на новых, основополагающих категориях, отражающих главные характеристики и параметры бытия: Материя, пространство, время и сознание» (Самохвалова В. И., 1994).

ТЕОРИЯ ПРИЧИННОСТИ: НОВАЯ ОПОРА ДЛЯ ПОЗНАНИЯ

В современном мире требуется познание — не просто набор знаний, а необходимость уметь работать с ними. Познание и становление нового знания требуют усвоить весь опыт и сделать новый шаг — выйти из сложившейся системы на более высокий уровень. Такие знания будут преобразять и самого человека, и мир вокруг.

«Кто создаёт новое знание, создаёт будущее.

Кто владеет знанием — созидает будущее» (В. П. Гоч).

Предлагаю читателю поисследовать понятие пространство здоровья человека исходя из нового подхода к познанию, как средству преображения человека в Нового, где познание предлагаем понимать как самотрансценденцию сознания, а сознание рассмотрим как сферу бытия и раскрытия духа. Такой взгляд был сформирован основоположниками новой философской дисциплины — философии Тотальности В. П. Гочем и В. Л. Кулиниченко. Это философия преображения всего, что происходит, тотальное взаимодействие.

Термин трансцендентный будем понимать как выход за пределы собственного прошлого опыта, в том числе социального опыта, выход за пределы собственных природных и социокультурных привычек. О трансцендировании можно сказать ещё так — это всегда стремление к совершенству. Тогда высшая точка трансценденции — Путь к Высшему Я, к своему совершенному образу. Я человека «меняется при переходе (сознанием, жизнью и делом) человека на более высокий уровень Бытия; при этом новое Я должно включать в себя преображённое старое Я. Истинное Я человека — его Дух.» (В. П. Гоч Максимумы Тотальности). Самотрансценденцию будем понимать как преображение через подобие. Например, самотрансценденция человека в Боге — Сын Божий, а самотрансценденция Времени — это Вечность.

Ключевая проблема:

человек устремлён овладеть чем угодно для себя внешним, но только не тем, что вошло бы внутрь до самой глубины и образовало бы обновлённое и более подлинное его собственное Я.

Движение человека к духу — удивительное явление. Движения происходят внутри, в его внутреннем мире, а меняется его бытие — мир снаружи.

Необходимо научиться опираться на знание в оценке своего внутреннего мира, точнее, во взгляде на себя как на совершенное творение.

Внешний человек, лишённый внутренней формы, вообще перестаёт быть человеком.

А. И. ФУРСОВ И ВЫЗОВ XXI ВЕКА: НАЙТИ НОВЫЙ ОБЪЕКТ ПОЗНАНИЯ

В одном из недавних интервью историк и исследователь А. И. Фурсов обозначил жесткую, но честную позицию. «Исчезают объекты, по поводу которых сконструированы основные социальные дисциплины. Попытка выйти из познавательного кризиса путём междисциплинарных исследований напоминает попытку Мюнхгаузена вытащить себя за волосы вместе с конём из болота. Тот, кто первым найдет новые объекты изучения и сконструирует новые дисциплины, выиграет XXI век. Потому что это и есть знание».

Фурсов также указывает на радикальный сдвиг: в посткапиталистическом мире **духовные и социальные факторы производства** стали играть в системе материальной значительно более высокую роль, чем чисто вещественные факторы. А значит, новая эксплуататорская система будет строиться на отчуждении именно этих — тонких — факторов. «Отчуждать землю, „железки“ смысла не имеет, не это главное. Важно отчуждать человека полностью — его потребности, человека в целом, например, погружая его в виртуальную реальность», — предупреждает Фурсов.

И здесь звучит главный вопрос: **неужели мы согласимся на отсутствие будущего человека?**

ВЫСШЕЕ Я ЧЕЛОВЕКА: ЦЕНТР САМОСОЗНАНИЯ И ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Высшее Я — не метафора. Это «центр осуществления самосознания и творческого Потенциала». «Индивидуализация сознания в виде феномена как образ, созданного в мозгу в момент рождения, сопровождает человека со всеми его изменениями всю жизнь» (В. П. Гоч Максимы Тотальности).

Истинное Я человека — его Дух. Но как подойти к Духу инструментально? Как измерить то, что по определению выше измерений? Здесь мы подходим к самому интересному — к **пространству-времени** человека.

ПРОСТРАНСТВО- ВРЕМЯ ЧЕЛОВЕКА: КАКОВО ВРЕМЯ — ТАКОВО И ПРОСТРАНСТВО

Н. А. Козырев, внесший огромный вклад в изучение природы Времени, утверждал: **время является главной движущей силой всего происходящего**. Время и Пространство — формы существования бесконечно развивающейся Материи, вне Времени Пространства нет движения Материи. Время первично по отношению к Пространству. Систему, с помощью которой может быть представлена любая физическая величина, а это значит, что и все в Мире: и вещество, и поле, и их поведение, созданы Пространством-Временем, называют системой изменений Бартини-Кузнецова.

С помощью этой LT-системы излагаются пространственно-временные основы законов физики, химии, биологии. Электричество — физическая форма движения Времени. Электросигналы, которые рождают мысли, — это и есть время.

Человек мыслит временем.

Пространство-время внутренней реальности человека организовано его сознанием — мыслеформы задают его границы. Более мощный поток времени образуют **Принципы**, заложенные в культуру. Если в культуре отрицается предательство, человеку трудно провести мысль о его оправдании. Если в культуре есть стремление к Истине — каждый получает доступ к более высокому качеству времени своей жизни.

И **здоровье** здесь — не случайность. Это закономерный результат движения по Пути, гармония физического, духовного и социального благополучия, самоосуществление духа. Деятельность духовного человека является источником времени. Источник времени характеризуется процессами преобразования. Источником времени становится человек, проявляя высшее творчество, реализуя свой творческий Потенциал.

КОГДА ВРЕМЯ ВСТРЕЧАЕТ СОПРОТИВЛЕНИЕ: КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ В НЕЙРОННЫХ ЦЕПОЧКАХ

Выход человека на более тонкие квантовые уровни Бытия проявляет огромный по величине поток времени

и энергии, излучаемого вовне, ибо физическому телу для нормальной деятельности достаточно энергии низшего уровня. Важными факторами в проводке потока времени является принятие человеком перемен, происходящих в его реальности, или сопротивление им, борьба с жизнью. Поток времени течет по пути наименьшего сопротивления — как электрический ток. Любое сопротивление снижает величину тока и повышает напряжение.

- **Активное сопротивление** человек создает борьбой с переменами, неприятием реальности. Результат: напряжение в жизни, конфликты, а при переразвитии — разрыв потока времени, тут же возникают тяжелые случаи, длительные болезни.
- **Реактивное (индуктивное) сопротивление** — это многократное прокручивание события в голове, бесконечные переживания, «застревания» в прошлом.
- **Короткое замыкание в нейронных цепочках — наиболее жёсткий вариант.**

«Короткое замыкание — возвращение в Единое без наработки творческого Потенциала. Такой человек исчезает из Бытия и становится пленником Вечности — сутью и природой мифа» (В. П. Гоч Максимы Тотальности).

И здесь мы наконец подходим к одному из решений, помогающему человеку в таких ситуациях.

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОДЕТЕКЦИЯ И КАК ОНА РАБОТАЕТ

Нейродетекция — это технология, которая позволяет зафиксировать нейроактивность мозга в моменте и связать ее с состоянием сознания человека, включая его Высшее Я. В основе лежит представление о том, что:

1. **Мысль** — это электромагнитный процесс, движение времени через нейронные сети.
2. **Качество мысли** (ее гармоничность, связь с Принципами, устремленность к истине) отражается в объективных параметрах нейроактивности.
3. **Высшее Я** не находится «где-то там», а проявляется через особое состояние мозга — состояние творческого импульса, внутреннего озарения, которое технически отличается от внешней стимуляции.

ТРИ ЭФФЕКТА ТЕХНОЛОГИИ (ПО ОПЫТУ АВТОРА)

Мой личный опыт знакомства с нейродетекцией позволяет выделить три параллельных процесса:

- **Искусство**
Написание картины высшего Я нейронами мозга. Это вызывает глубокое эмоциональное и телесное переживание, сравнимое с созданием произведения.
- **Оздоровление**
Настройка на Высшее Я позволяет человеку «лепить» себя по образу совершенному, как бы вспоминать себя истинного. Тело откликается гармонизацией.
- **Психокоррекция**
Оператор через нейрокартографию или нейромузыку

(техническое устройство переводит мыслительный процесс в звукоряд) помогает человеку войти и прожить высоковибрационное состояние.

Критерий высоковибрационного состояния: внутреннее озарение от творческого импульса оказывается многократно мощнее, легче, красивее и ярче, чем любые эмоции от внешнего стимулятора. И этот опыт сохраняется во времени, действуя как камертон.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ЧЕЛОВЕК НОВЫЙ СОЗДАЕТСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС

Гегель говорил: «Когда вещь начинается — её ещё нет». Генезис новой социальной системы, нового общества, нового пространства здоровья — это работа каждого из нас. Суть новой системы будет заключаться в том, каким мы увидим **Человека Нового**. Таково будет Время-Пространство здорового будущего.

«Духовное развитие не требует себе места ни в какой государственной программе. Оно самодостаточно и помогает развиваться человеку и стране. Тенденция к развитию своей духовной природы для достижения успеха в социуме будет проявляться сильнее» (В. П. Гоч).

Нейродетекция — не просто технология. Это мост между нейронами и духом, между временем и вечностью, между кризисом и новым рождением.

Интервью с экспертом. Слово – Светлане Евгеньевне Брекер

Для более детального знакомства с технологией нейродетекции журнал «Пространство здоровья» обратился к Светлане Евгеньевне Брекер – нейродетективу-психологу, практикующему данный метод.

Редакция: Светлана Евгеньевна, что, по Вашему опыту и мнению, может решить для себя человек при помощи технологии нейродетекции? Какие возможности она открывает?

Светлана Брекер: Мой 35-летний практический опыт работы с самыми разными запросами стал гораздо ярче, понятнее и эффективнее с применением технологии, которая называется нейродетекция. Нейродетекция – это процедура, по сути, очень схожа с обычной работой психолога. Мы работаем с запросом клиента через известные психологические техники и находим решение. В этом смысле нейродетекция не отменяет классическую психологию – она её усиливает. Но есть принципиальная разница. В традиционной работе психолог во многом действуем «вслепую», ориентируясь на слова, эмоции, поведение клиента – то есть на косвенные признаки. Нейродетекция же даёт нам объективную опору. Мы четко видим на мониторе компьютера, через специально разработанный лабораторией А. Е. Кузнецова алгоритм, показания мини-энцефалографа. Это делает процесс прозрачным, измеримым и значительно более точным. Важный исторический контекст: в 2024 году метод ЭЭГ отметил свой 100-летний юбилей. Нейродетекция – не «магия», не эзотерика, это закономерное развитие вековой научной традиции, которая получила новый инструмент для работы с тонкими уровнями человеческой психики и сознания.



Светлана БРЕКЕР

Благодаря нейродетекции мы перестаем гадать: «А что сейчас происходит с клиентом? Действительно ли он вошёл в ресурсное состояние? Или только делает вид?». Мы это видим. Мы видим нейроактивность в реальном времени. И можем корректировать процесс не вслепую, а точно, как хирург, который видит оперируемую область, а не действует на ощупь. За 35 лет я работала с десятками методов и подходов. Но нейродетекция дала возможность не только мне, но и клиенту самому увидеть ту самую ясность, о которой мы говорим в этой статье. Ясность не как красивое слово, а как технологически обеспеченное состояние, в котором и психолог, и клиент понимают: вот здесь – сопротивление, вот здесь – короткое замыкание, а вот здесь выход к Высшему Я. Именно поэтому я считаю нейродетекцию не просто очередной методикой, а новым взглядом на пространство-время здоровья человека.

Редакция: И второй вопрос. В чем уникальность именно этого подхода по сравнению с другими методами

нейрообратной связи? Что делает нейродетекцию инструментом именно для работы с Высшим Я?

Светлана Брекер: Уникальность в том, что большинство методов нейрообратной связи (нейрофидбек, биологическая обратная связь) нацелены на тренировку физиологических параметров: сон, внимание, расслабление, снижение тревоги. Это важная, но «прикладная» история. Нейродетекция работает иначе. С ее помощью мы четко подводим человека к **Ясности** – состоянию, в котором появляется возможность:

- **увидеть свой текущий паттерн** – те самые «короткие замыкания» в нейронных цепочках, сопротивления, застревания;
- **осознать** их не как абстрактные психологические проблемы, а как конкретную нейродинамику;
- **и шаг за шагом перенастроить** этот паттерн на образ своего **высшего, истинного Я**.

Именно это и делает нейродетекцию инструментом работы с Высшим Я. Она не «лечит симптом», а восстанавливает связь человека с собственной глубинной природой – через объективную, технологически подкрепленную обратную связь. **sh**



КОММЕНТАРИЙ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

ФИТНЕС-ТРЕНЕР СПОСОБЕН НА БОЛЬШЕЕ

Он может стать законным специалистом в области оздоровления.
Как нужно изменить для этого правовое поле?



Евгений РЕПКО,
Генеральный директор Центра
антивозрастных технологий Evergene,
врач-физиотерапевт, косметолог,
геронтолог, нутрициолог, методист
по адаптивной физической культуре
и реабилитации, научный сотрудник АНО
«НИМЦ», «Геронтология», эксперт Коалиции
Здоровья БРИКС, член ассоциации НАСКПМ
и Национального фитнес-сообщества.

Легализация института «специалиста по оздоровительным программам» способна в течение нескольких лет превратить фитнес-индустрию из досуговой услуги в полноценного партнера системы общественного здоровья и открыть рынок профилактического сопровождения стоимостью в десятки миллиардов рублей. Мы предлагаем страховым компаниям, органам власти и фитнес-операторам уже сегодня начать пилотные проекты по отработке модели «врач назначает — тренер исполняет».



Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» (напроект «Демография») ставит задачу кратно увеличить долю граждан, систематически занимающихся физической культурой, и снизить распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний.

Врач в поликлинике объективно не может обеспечить постоянное мотивационное и методическое сопровождение миллионов людей с ожирением, гипертонией и низкой физической активностью. Фитнес-тренер — единственный массовый специалист, ежедневно работающий с нагрузкой, питанием и поведением. Однако его потенциал в государственной системе профилактики остается юридически заблокированным.

ЧТО ТРЕНЕР МОГ БЫ ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ

При условии дополнительной подготовки и взаимодействия с врачом фитнес-тренер способен реализовывать программы, прямо соответствующие целям проекта «Укрепление общественного здоровья»:

- Повышение физической активности для граждан с низким ее уровнем — групповые и индивидуальные форматы с мотивационным консультированием, трекингом прогресса и постепенным вовлечением в регулярные занятия.

- Коррекция избыточной массы тела и ожирения I–II степени — дозированная аэробная и силовая нагрузка, обучение принципам сбалансированного питания (в пределах информирования, без лечебных диет), поведенческие стратегии удержания веса.

- Сопровождение пациентов с артериальной гипертонией 1-й

степени и сахарным диабетом 2-го типа в стадии компенсации — по назначению врача: адаптация нагрузки под индивидуальный коридор пульса и давления, мониторинг переносимости, ведение дневника самоконтроля.

- Профилактика падений и поддержание мобильности у пожилых — тренировки равновесия, мышечного



корсета, когнитивно-моторные задания.

- Школы здоровья на базе фитнес-клубов — отказ от курения в сочетании с физической активностью, управление стрессом, формирование устойчивых



паттернов здорового образа жизни.

Методически эти программы полностью вписываются в перечень мероприятий по снижению факторов риска, предусмотренный проектом, и могли бы охватить именно ту аудиторию, до которой официальное здравоохранение не дотягивается.

ПОЧЕМУ ЗАКОН НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЭТО ДЕЛАТЬ

Реализации перечисленных программ препятствует не столько методическая неподготовленность (она устраняется обучением), сколько система правовых барьеров.

1. Профессиональный стандарт фитнес-тренера (приказ Минтруда № 531н) предусматривает исключительно работу со здоровыми людьми. Формирование программ для лиц с факторами риска или заболеваниями не упомянуто, а составление инди-

видуального плана питания запрещено — это компетенция врача-диетолога.

2. Федеральный закон № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан» относит к медицинской деятельности любую профилактику и реабилитацию при наличии диагноза. Систематические занятия с пациентом, страдающим ожирением и/или гипертонией, подпадают под определение медицинской услуги, требующей лицензии. Фитнес-клуб не медицинская организация и лицензию получить не может.

3. Врачебная тайна (ст. 13 323-ФЗ). Тренер

не имеет права запросить медицинскую информацию о клиенте, а значит, лишен объективной основы для безопасного планирования нагрузки. Вся коммуникация держится на доброй воле клиента.

4. Квалификационная яма. Программы профессиональной переподготовки (250–600 часов) по основам ЛФК или спортивной диетологии не дают юридического права вести занятия с клиническими группами. Диплом не приравнивается к сертификату медицинского специалиста.

5. Экономический разрыв. ОМС и ДМС не покрывают немедицинские фитнес-программы, а социальный налоговый вычет привязан к «физкультурно-оздоровительным услугам», но не к специализированным профилактическим программам, которые формально требуют медицинской лицензии. Как следствие, ни у тренера, ни у гражданина нет финансового стимула.

Дополнительным стоп-фактором служит **риск уголовной ответственности за незаконную медицинскую практику** — одной этой угрозы достаточно, чтобы добросовестный тренер отказался от работы с любой нозологией.

ПРАВОВАЯ МОДЕЛЬ, ЛЕГИТИМИЗИРУЮЩАЯ ФИТНЕС-СОПРОВОЖДЕНИЕ

Для интеграции тренера в профилактический контур нужен

не косметический ремонт существующих норм, а создание нового правового института. В его основе — фигура **«специалиста по оздоровительным программам»**, занимающего промежуточное положение между врачом ЛФК и действующим фитнес-тренером. Аккредитация такого специалиста государством подтверждает его право работать с конкретными нозологическими группами, но исключительно по назначению врача.

Ключевой инструмент — юридически обязывающий **«рецепт на двигательную активность»**. Лечащий врач фиксирует в нем разрешенные и запрещенные виды нагрузок, целевые зоны пульса и давления, периодичность контроля анализов. Рецепт вносится в единую цифровую платформу, к которой имеют законный доступ и врач, и тренер. Исполнение врачебного назначения выводит тренера из поля определения «медицинская деятельность» и устраняет риск уголовного преследования, одновременно решая проблему доступа к медицинским данным.

Обязательное страхование профессиональной ответственности делает такую модель привлекательной для страховых компаний. Включение услуг аккредитованного специалиста в систему ОМС и ДМС как профилактической

меры создает экономическую базу: тренер получает оплату за измеримый результат (например, за полугодовую программу снижения веса у пациента с ожирением), а гражданин — бесплатную или субсидированную услугу.



ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

Предложенная модель требует пакета поправок, напрямую привязанных к целям федерального проекта. В федеральный закон № 323 необходимо ввести определение специалиста по оздоровительным программам и правовой режим рецепта на двигательную активность. В закон о физической культуре и спорте — добавить главу о взаимодействии медицины и фитнеса и требования к аккредитации организаций и специалистов.

Кодекс об административных правонарушениях должен четко обозначить ответственность за работу без рецепта и освободить от этой ответственности специалистов, действующих по врачебному назначению.

Наконец, в налоговом кодексе следует предусмотреть социальный вычет на оплату аккредитованных оздоровительных программ и пониженную ставку страховых взносов для организаций, работающих по договорам с государством в рамках профилактических мероприятий.

Только такие системные изменения превратят фитнес-тренера в кадровый ресурс национального проекта «Демография» и позволят перейти от деклараций о профилактике к реальному охвату населения программами оздоровления. 

Фото Freepik.com



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

ТРЕНДЫ И НОВАЦИИ САНКУРА



**Елена БОГАЧЕВА,
международный
эксперт в области
спа, веллнесс-коуч,
бизнес-тренер,
психолог, президент
«Международного
Совета по развитию спа
и веллнесс» (SWIC)**

Сегодня развитие санаторно-курортной отрасли России происходит под флагом привлечения новой, молодой аудитории отдыхающих. И речь не только об усилении спа-сегмента или рекреационных возможностей санаториев.

Молодые россияне начинают обращать внимание на здоровье, превенцию, задумываться о причинах старения организма. У них высок уровень информированности о современной медицине и велнесс-технологиях. В то же время ритм их жизни не позволяет ходить по поликлиникам, а вот совмещение отдыха с детальными чек-апами — реальный тренд. Санаторно-курортные учреждения,

спа- и велнесс-отели отвечают на него расширением предложений. Генетическое тестирование, биорезонансная диагностика, биоимпедансометрия — уже практически «масс-маркет». Начинает развиваться и направление эстетической стоматологии.

Фитнес, который частично перешел в домашний и онлайн-форматы, также находит себя в санкуре. Забытая ЛФК приобретает популярность за счет таких инноваций, как аквабайки, аква- и кинезитерапия, пилатес.

Не так давно санаторно-курортный отдых ассоциировался с диетическими столами, которые никак не поднимали настроение и не подходили для гурманов,



фото Freepik.com

которых немало среди состоятельных отдыхающих. И вот уже большинство санаториев предоставляют гостям свободу выбора в виде «шведских столов», а также консультации нутрициологов.

Для тех туристов, которые не готовы отдавать себя в руки врачей, создаются спа, работающие преимущественно с немедицинскими услугами — как альтернатива санаторному лечению, но все же в контролируемой безопасной среде.

Еще одно инновационное направление для санкура — mental wellness. Его развитие не требует огромных инвестиций, но отвечает потребностям практически каждого, кто живет в условиях

хронического стресса и заботится не только о своем физическом теле.

Практики mindfulness, «лесные ванны», сеансы музыкотерапии и «комнаты сна» идеально вписываются в антистрессовые программы, которые предлагают почти все санатории и курорты.

Создавая корпоративные программы, санатории могут стать авангардом в профилактике выгорания, которое сегодня реально беспокоит работодателей.

Наиболее продвинутые учреждения активно приступают к цифровизации, привлекают искусственный интеллект для маркетинга, диагностики и сопровождения пациентов. Некоторые санатории начинают продвигать программы

«цифрового детокса» — не менее актуального, чем детоксикация организма.

Мы воочию наблюдаем активную трансформацию санаторно-курортной сферы. Радует, что некогда сформированные ею традиции оздоровления возвращаются «на круги своя». ^{sh}



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

СЕРВИС ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ СТАНДАРТОМ

Он стал системой управления опытом гостя



Галина АНОХИНА,
основатель, генеральный
директор и ведущий
бизнес-тренер
компании «Лаборатория
гостеприимства
Галины Анохиной»,
эксперт в области
ресторанной
и гостиничной индустрии

Все чаще ловлю себя на мысли, что мы — как индустрия — продолжаем говорить о сервисе языком, который уже не соответствует реальности. Признаюсь, меня это и удивляет, и расстраивает.

Мы по-прежнему обсуждаем стандарты, чек-листы, регламенты, скорость процессов — как будто именно

они определяют качество сервиса. Хотя на уровне факта рынок давно живет по другим законам.

Концепцию экономики впечатлений еще в конце 90-х сформулировали B. Joseph Pine II и James H. Gilmore. Но, наблюдая за тем, как она реализуется в гостиничном бизнесе, я понимаю: мы только сейчас

по-настоящему начинаем осознавать ее важность.

Гость больше не покупает услугу. И даже не сервис. Он покупает свое состояние.

Именно это становится точкой, где ломается привычная система.

Я часто вижу отели, где все сделано «правильно».

Прописаны стандарты,



проведено обучение, внедрены KPI, контроль работает. Формально — придраться не к чему. И при этом — средние отзывы. Нестабильная лояльность. Отсутствие эмоциональной привязки. В такие моменты я задаю один и тот же вопрос: а что в этой системе отвечает за эмоцию гостя? Как правило, ответа нет.

управляют операциями, а не впечатлениями.

В одном из московских отелей внедрили KPI: заселение не более чем за 5 минут. Показатель был достигнут, команда отработала технологию практически идеально. А NPS снизился. Гости стали писать: «слишком формально», «ощущение

эталонное соблюдение стандартов: приветствие, фразы, интонация. При этом гости говорили: «ощущение, что со мной общается робот».

Сервис превратился в имитацию сервиса.

После того как мы внедрили элементарные вещи — персонализацию, живую реакцию, возможность выйти за рам-



По данным PwC, 73% клиентов считают опыт ключевым фактором при выборе, а 43% готовы платить больше за лучший сервис — если он вызывает эмоцию.

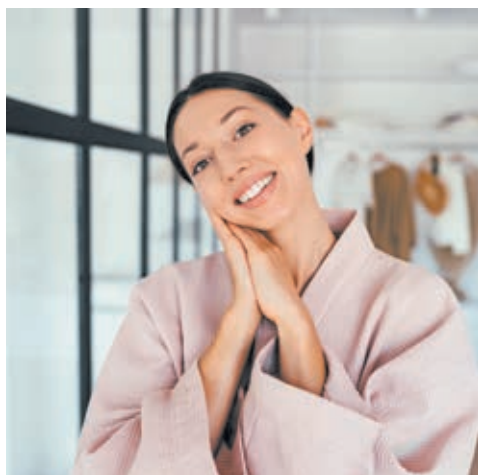
В этих цифрах впечатляет даже не масштаб, а то, насколько индустрия продолжает игнорировать их в реальной работе. Отели по-прежнему

потока», «как в аэропорту». И это очень показательная история. Потому что в ней нет ошибки персонала. Есть ошибка системы. Система оптимизировала скорость, но потеряла контакт.

Другой пример — курортный отель в Сочи. Служба приема и размещения демонстрировала практически

ки скрипта — показатели изменились очень быстро: рост повторных визитов, больше живых отзывов, выше эмоциональная вовлеченность гостей.

Пожалуй, один из моих любимых кейсов — работа с housekeeping в премиальном отеле на Алтае. Без увеличения бюджета, без сложных внедрений команда



начала делать очень простые вещи:

- аккуратно складывать детские игрушки,
- оставлять небольшие заметки,
- добавлять «человеческий штрих» в стандартную уборку.

Я была искренне рада видеть результат: гости начали писать добрые отзывы

не про чистоту, не про стандарты — а именно про отношение. Это принципиально другой уровень восприятия.

И вот здесь мы подходим к главному. Рынок уже совершил сдвиг от модели «сервис как стандарт» к модели «сервис как управляемый опыт». Но большинство систем внутри отелей — нет. И это

создает тот самый разрыв, который я регулярно наблюдаю в проектах: между растущими ожиданиями гостей, технологическим развитием и фактическим уровнем сервиса.

Меня больше всего беспокоит распространенная иллюзия, что вполне достаточно соблюдать стандарты. Однако стандарты

всего лишь определяют, что должен делать сотрудник, но не отвечают на вопрос: что почувствует гость. А это сегодня — ключевая точка. Сегодня сервис — это управление состоянием другого человека, и оно требует совершенно других компетенций:

- наблюдательности,
- эмоционального интеллекта,
- гибкости,
- умения принимать решение в моменте.

А это невозможно внедрить одним тренингом.

ИНСТРУМЕНТЫ: КАК ВНЕДРЯТЬ ЭКОНОМИКУ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

1. Перестроить мышление команды

Не: «сделать по стандарту», а: «какое состояние должен испытать гость?»

Инструмент — для каждого процесса обозначить ожидаемую эмоцию:

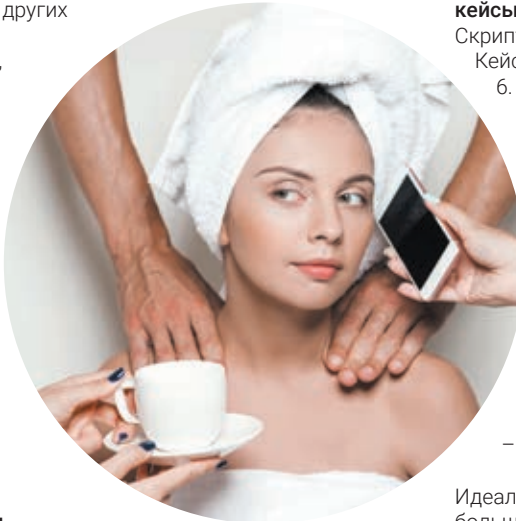
- check-in → «меня ждали»,
- уборка → «обо мне позаботились»,
- ресторан → «я важный гость».

2. Service Blueprint + эмоции

Service Blueprint — это визуальная карта сервиса. Она показывает, что происходит с гостем, что делает персонал и что скрыто внутри системы — одновременно. Если вы уже используете Blueprint — усильте его! Добавьте слой:

- эмоция гостя на каждом этапе,
- точки риска (где эмоция «падает»).

Это дает управляемый опыт, а не хаос.



3. Сценарное мышление (режиссура сервиса)

Каждый сервис = сценарий:

- вход (первое впечатление),
- пик (эмоциональный момент),
- финал (что запомнится).

Люди запоминают:

- пик,
- финал.

Это подтверждает поведенческая психология.

4. Работа с сенсорикой (5 чувств)

Это недооцененный инструмент:

- звук (тишина/музыка),
- запах,

- свет,
- текстуры,
- визуальные моменты.

Впечатление = мультисенсорный опыт.

5. Обучение через кейсы, а не скрипты

Скрипты учат «что сказать».

Кейсы учат «как думать».

6. KPI нового уровня

Если вы измеряете только:

- скорость,
- соблюдение стандартов,
- вы никогда не получите впечатление.

Добавьте:

- NPS,
- эмоцию (опросы, отзывы),
- повторные визиты.

Идеальный сервис больше не конкурентное преимущество.

Он — база! А выигрывают те, кто умеет управлять состоянием и опытом гостя.

Мне очень хочется, чтобы индустрия осознала это быстрее. [ВН](#)

Фото Freepik.com



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

НОВАЦИИ И ТЕХНОЛОГИИ

ДЛЯ САНАТОРНОКУРОРТНОЙ И ОТЕЛЬНОЙ ОТРАСЛИ



самостоятельным продуктом. Раньше автоматизация решала практические задачи — ускоряла чек-ин, оптимизировала уборку, собирала отзывы. Сейчас же сама идея «технологичного отеля» может быть ключевой концепцией проекта, ориентированной на ценности определенной аудитории. Гости вступают в пространство, где технология сопровождает их на каждом шаге: от бесшовного бесконтактного заезда и персонализированного управления номером через приложение до голосовых ассистентов, подстраивающих свет и климат под биоритмы. Динамические предложения, моментальные апгрейды, рекомендации по активности в городе — технология здесь формирует ощущение современности, скорости и предсказуемости сервиса. Противоположная, но не менее востребованная концепция — отель как пространство человеческого взаимодействия. Для многих гостей важна именно личная под-

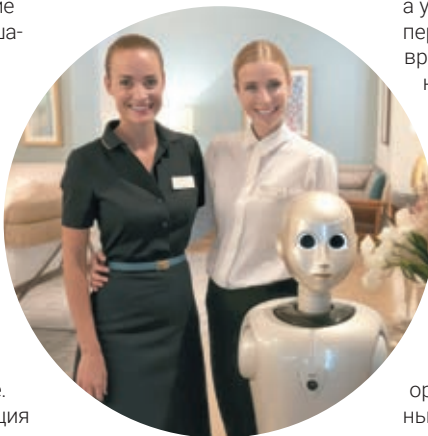


Елена РЕЙЗЕНТУЛ,
управляющий партнер
MYS бутик-отель 5*,
эксперт программы
«Эффективное
управление СПА»

Индустрия гостеприимства сегодня переживает этап трансформации, в котором технологии становятся не вспомогательным инструментом, а ключевым фактором конкурентоспособности. При этом технология перестаёт быть лишь средством для повышения эффективности и становится

держка — теплота ресепшена, экспертная рекомендация консьержа, разговоры с барменом о любимых книгах. Здесь сервис строится вокруг эмпатии и персонального контакта. В такой модели технологии остаются фоном: инструменты, облегчающие работу персонала и повышающие качество внимания к гостю, но не вытесняющие живое общение. Но в целом пока популярна гибридная модель, где технология усиливает и поддерживает работу человека, являясь не просто фоном, а продуманным элементом опыта, дополняющим, а где нужно — заменяющим человеческое присутствие. Smartномера, автоматизация управления климатом, освещением и уровнями шума уже не экзотика, а стандарт у многих отелей. В санаториях технологии направляются на обеспечение медицинской безопасности и контроль за состоянием среды: датчики температуры, влажности и качества воздуха позволяют минимизировать риски, особенно у пациентов с хроническими заболеваниями. Электронные медицинские карты, автоматическая фиксация проведенных процедур и результатов обследований позволяет значительно сократить административную нагрузку на персонал и повысить точность данных. Современные CRM-системы позволяют разрабатывать персонализированные программы реабилитации: нагрузки, диеты, режим про-

цедур и сопровождение после выписки. Анализ данных по результатам проведенных курсов позволяет оценивать эффективность программ и корректировать их на уровне предприятия в целом.



Цифровые инструменты помогают выстроить долгосрочный цикл взаимодействия с пациентом санатория — напоминания о повторных курсах, персонализированные предложения по программам, рассылки с информацией о состояниях здоровья и рекомендациях по профилактике. Это снижает затраты на привлечение и повышает лояльность гостей.

При всем преимуществе технологий важно не перегружать гостя. Чрезмерное количество экранов, запросов на отзывы и автоматических уведомлений может снизить качество сервиса. В отеле это значит простой и интуитивный интерфейс мобильного

приложения. В санатории — минималистичный, но функциональный цифровой кабинет пациента, через который он получает релевантную информацию и поддержку. Важно, чтобы технологии не заменяли живое общение, а усиливали его, позволяя персоналу тратить больше времени на решение реальных задач гостя.

Технологические инновации в санаторно-курортной и отельной отрасли сегодня — это не просто «тренд», а инструмент повышения эффективности, безопасности и персонализации сервиса. Внедряя цифровые решения, важно ориентироваться на конкретные бизнесзадачи: снижение издержек, оптимизацию процессов, повышение лояльности и удовлетворенности гостя. Технологии, которые остаются незаметными для пользователя, но ощутимыми по результатам, становятся залогом устойчивого развития в условиях растущей конкуренции. [sh](#)

Фото Freepik.com



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

ПРИРОДА И ИСКУССТВО

как лечебный фактор



Виктор ПРУС, профессиональный художник-дизайнер архитектурно-монументального декоративного искусства, почётный Академик Российской Академии Художеств, член Московского и Российского Союза Художников и других Российских и Международных Академий

Человек с древнейших времён знает, что без солнца, воздуха и воды он не может существовать. Сейчас человек платит большие деньги за водопровод, электричество и тепло. Но ПРИРОДА — БОГ даёт человеку Свет, Тепло, Воду Бескорыстно и Бесплатно. Но человек, к сожалению, не благодарный — он вместо

благодарности загрязняет почву, воздух и реки. Но БЛАГОДАРНЫЙ Человек любит ПРИРОДУ — БОГА, Бережёт её и она даёт ему Здоровье.

Человек стремится летом провести отдых на Море или Реке, где чистый воздух, чистая вода и тёплое ласковое СОЛНЦЕ!!!

Все художники всегда изображали Солнце, Море, Лес, Цветы — дары Земли и Небо со Звёздами.

Архитекторы тоже старались строить общественные и частные дома с бассейнами, большими светлыми окнами и оформляли фасады и интерьеры живописью, мозаикой, гобеленами, коврами и картинами.

Некоторые, особенно Духовные Образованные Культурные Люди свои рабочие здания, жилые дома и дачи всегда окружали искусством и красотой.

Самое Большое Лечебное Воздействие на человека оказывают произведения искусства, где есть изображение Солнца, Воды, Моря, Леса, Гор, Цветов и, конечно, изображение СВЯТЫХ ЛЮДЕЙ.

Поэтому я, как профессиональный художник, архитектор, дизайнер монументального декоративного искусства всегда

ПРИЗЫВАЮ все общественные и частные дома, учебные заведения, больницы, санатории, дома отдыха и культуры, а так же Храмы оформлять эстетически, чтобы искусство и красота везде окружали человека. Но, особенно, я акцентирую на лечебной функции искусства в частных квартирах, дачах, учитывая индивидуальный вкус заказчика, так как это проще и дешевле.

Особенно лечебный эффект получает человек созерцая Восходы и Заходы Солнца (на природе и в искусстве) на Море, в Горах, в Лесу или в Поле засеянном Цветами. Поэтому я рекомендую оформлять жилые квартиры и дачи росписью, мозаикой или картиной, где есть весь Лечебный Букет Красоты — Солнце, Вода, Горы, Леса и Цветы!!!! 



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



1 2
3 4

1. Солнце над Гималаями.
3. Закат на реке.

2. Солце над Алтаем.
4. Восход на реке.

ПАРФЮМЕРИЯ 2026:

как меняется рынок ароматов



**Анна ДЫЧЕВА,
управляющий
директор ExpoVisionRus,
компаний-организатора
выставки парфюмерии
и косметики InterCHARM**

Парфюмерия в 2026 году окончательно выходит за рамки простой категории «приятно пахнуть». Аромат становится частью личного стиля, эмоционального состояния и даже пространства, в котором живет человек. Если раньше рынок во многом строился на громких запусках, модных нотах и постоянной гонке за новизной, то сейчас все заметнее другое: покупатель хочет не просто новый запах, а понятную идею, качество и ощущение точного попадания в себя.



Первое, что усиливается, это запрос на натуральность без декоративной экологичности. Уже недостаточно написать на упаковке «натуральный» или «чистый». Важны происхождение сырья, понятная цепочка поставок, этичность, возобновляемость ресурсов, переработка и сама упаковка.

Для многих это уже вопрос доверия.

Следующий важный сдвиг, это новая персонализация. Еще недавно персонализация в парфюмерии означала тест и подбор «идеального аромата». Сейчас логика другая: ароматный гардероб. Не один

запах на все случаи жизни, а несколько, под настроение, сезон, рабочий день, вечер или поездку. Именно поэтому растут мини-форматы, discovery-наборы, мисты, масла и продукты для волос и тела.

Отсюда же развивается и феномен scent-mixing, искусство наслаивания ароматов. Социальные сети сделали это частью повседневной культуры. Люди больше не просто покупают аромат, а собирают собственную композицию. База, акцент, финиш, почти как формула. И речь уже не только о коже: аромат распределяется по телу, волосам, одежде, дому и даже автомобилю.

Отдельный интерес вызывает новая гурманика. Но это уже не буквальная сладость вроде карамели или булочек. Гурманские ароматы становятся сложнее и интереснее: молочные и сливочные аккорды, рис, гречка, соевые оттенки, грибы, солоноватые нюансы. В центре не «съедобность», а ощущение текстуры и глубины. Фрукты тоже никуда не уходят, но становятся взрослее. Если раньше фруктовые композиции ассоциировались с чем-то ярким и подростковым, то сейчас это темные ягоды, клубника, экзотика, встроенные в древесные, амбровые, удовые и кожаные базы. Главный запрос, реалистичность и объем.

Отдельным направлением становится wellness-парфюмерия. Аромат все чаще воспринимается как инструмент состояния: расслабиться,

сосредоточиться, почувствовать энергию, восстановиться после стресса. Отсюда рост интереса к лаванде, чаю, бергамоту, мягким мускусам и белым цветам, нотам, которые ассоциируются не столько с образом, сколько с ощущением. При этом гендерная нейтральность окончательно становится нормой. Unisex больше не отдельная категория, а обычная коммерческая логика. Покупатель выбирает аромат для себя, а не по гендерной маркировке.

Продолжает расти интерес к высоким концентрациям, extrait, parfum, интенсивным версиям ароматов. Здесь важна не только стойкость, но и само ощущение насыщенности и ценности. Интересно, что даже насыщенные формулы становятся более чистыми по структуре, чтобы их можно было комбинировать.

Меняется и сам способ покупки. В 2026 году усиливается роль нишевых бутиков и кураторских пространств. Люди идут туда не просто за покупкой, а за отбором, консультацией и опытом. Магазины все больше напоминают салон или клуб. На этом фоне 50 мл и discovery-наборы становятся новой нормой. Покупатель все чаще собирает коллекцию, а не остается с одним ароматом на годы.

В продвижении усиливается связка digital + offline. Онлайн создает интерес, но окончательное знакомство с ароматом по-прежнему происходит вживую. Именно поэтому растет значение выставок,

pop-up форматов и коллабораций, как пространства первого контакта.

Еще один важный сдвиг, это аромат выходит за пределы флакона. Домашние диффузоры, ароматы для машины, одежды, сумок, рабочего пространства становятся продолжением личного стиля. Запах постепенно превращается в среду.

И параллельно с насыщенной гурманикой развивается противоположная эстетика, тихая роскошь и новая прозрачность. Чистые мускусы, альдегиды, пудровые, воздушные композиции становятся ароматным эквивалентом спокойной уверенности.

Это не про демонстрацию, а про ощущение ухоженности, чистоты и внутреннего комфорта.

Главный итог прост: в 2026 году парфюмерия становится гораздо шире, чем просто категория красоты. Это уже часть того, как человек собирает свой образ, пространство и настроение. [sh](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

Мужской успех и мягкая сила Женщины



**Издательство
ПРОСТРАНСТВО ЗДОРОВЬЯ
SpaceHEALTH традиционно
берёт интервью у ведущих
экспертов индустрии
здоровья и красоты.
А наши беседы с ПЕРУКУА
читатели особенно ждут.
И все мы рады встрече
в преддверии концерта
Перукуа с оркестром:
«Встреча с Собой
в Кремлевском Дворце»,
23 сентября 2026 г.**

Мир, в котором мы живём, переполнен мужской энергией. Достигать больше, быть выше, сильнее, эффективнее — нас приучили мерить себя именно этой линейкой. И женщина, выросшая в такой системе координат, по умолчанию учится побеждать по мужским правилам: больше работать, меньше чувствовать, держать лицо и контроль, доказывать, что она не слабее. Часто успешно. И почти всегда ценой себя. Потому что у мужской и женской силы разная природа, и подменять одну другой всё равно что заставлять реку течь по линейке.

СИЛА, КОТОРАЯ БЕРЁТ, И СИЛА, КОТОРАЯ ПРЯТЯГИВАЕТ

Мужская энергия — это энергия достижения. Ясность, цель, движение из точки А в точку Б, умение собраться и взять. Это прекрасная сила, и она нужна. Беда начинается, когда женщина живёт только из неё: вечно в напряжении,

в режиме штурма, с ощущением, что отдышаться нельзя, расслабляться опасно, а быть мягкой значит проиграть. Тело устаёт, радость гаснет, а успех почему-то не делает счастливой. Так выглядит выгорание как расплата за жизнь на чужом топливе. Женская сила устроена иначе. Она в том, чтобы создавать вокруг себя пространство, в котором всё начинает расти само. Женщина по природе циклична и текуча: её состояние, как и гормональный фон, всё время меняется, она живёт ощущениями, и через неё в этот мир буквально приходит жизнь. Её сила в чувствительности, умении наполнять, вдохновлять, чувствовать момент. И, как ни странно это звучит в культуре достижения, в **уязвимости**. Эту силу невозможно включить усилием воли, как мотор; она прибывает, когда женщина даёт себе паузу, тишину, отдых, контакт с телом. Всё это несовместимо с режимом вечной гонки и кажется там непозволительной роскошью.

УЯЗВИМОСТЬ КАК СКРЫТЫЙ РЕСУРС

Именно уязвимость, которую нас учили прятать как слабость, и есть скрытый источник мягкой силы. Женщина, которая не боится чувствовать, не каменеет от страха показаться «недостаточно сильной», способна на то, что не даётся напором: создавать новое в работе и бизнесе, выстраивать отношения, в которых тепло, вести за собой не приказом, а присутствием. Когда она берётся за дело со всей присущей ей силой

любви, вокруг неё жизнь буквально расцветает. Мягкая сила не значит стать удобной, тихой и во всём уступать. Это про опору внутри, из которой можно быть и нежной, и твёрдой одновременно. Сказать «нет» спокойно, без агрессии. Не доказывать свою ценность, а излучать её. Не конкурировать с мужской энергией, а дополнять её — и в мире, и внутри самой себя. Ведь в каждом из нас живут обе: и ясность, и текучесть, и воля, и чувство. Вопрос лишь в балансе. Жизнь рождается там, где в женский хаос в нужный момент приходит мужская ясность, и наоборот. Маскулинная женщина довольно логичная, директивная, отдающая всё внимание целям и отключившая чувства, она не плоха; просто это перекося, за который однажды приходит счёт в виде усталости и внутренней пустоты.

МЯГКОСТЬ КАК СИЛА ЖЕНЩИНЫ

Эту силу хорошо видно на моих концертах в Москве, когда я выхожу на сцену с симфоническим оркестром. И огромный зал, где сидят тысячи женщин и несколько пришедших с ними из любопытства мужчин, постепенно оттаивает. Люди, вошедшие закрытыми и собранными, к финалу плачут, улыбаются и танцуют. Никто не заставляет их это делать, их просто перестают торопить. Здесь не призывают бороться и достигать, а возвращают человеку право чувствовать. И это оказывается сильнее любого напора.

ДРУГОЙ СПОСОБ БЫТЬ УСПЕШНОЙ

Самое интересное, что мягкая сила не отменяет успех, но делает его другим. Когда женщина перестаёт выжимать себя досуха и начинает действовать из наполненности, а не из страха не дотянуть, у неё словно открывается второе дыхание. Решения приходят легче, люди тянутся сами, а то, что раньше давалось надрывом, начинает складываться будто само собой, как другой способ обходиться со своей энергией, бережный способ. Так что выбор не между «быть сильной» и «быть женственной». Настоящая зрелость в том, чтобы перестать притворяться мужчиной там, где можно быть собой. Уметь собраться и взять, когда нужно, и уметь отпустить, наполниться, довериться, когда время мягкости. Мужской успех и женская мягкая сила не соперники. Они — две половины одного движения. И женщина, в которой они наконец перестают воевать, становится по-настоящему неостановимой не вопреки своей природе, а **благодаря** ей. 



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

Я есть!

Укрепляем ментальное здоровье



Раса НЕАПОЛИТАНСКАЯ,
управляющая
медиахолдинга Vegetarian,
преподаватель
йоги и медитации,
автор книг, продюсер
t.me/rasa_life



Амрита НЕАПОЛИТАНСКАЯ,
психолог, специалист в области
эволюционного коучинга. Автор книг
«Дыши», «Психосоматика денег»,
«Йога питания», «Медитация практика
осознанности и преображения»
t.me/AmritaNeapolitanskaia

Од ментальным здоровьем понимают состояние благополучия, позволяющее человеку раскрывать свои способности, эффективно выдерживать стресс и восстанавливаться, продуктивно трудиться и быть полезным обществу. Оно складывается из эмоциональной стабильности, гибкости в условиях перемен и умения выстраивать отношения с людьми.

В контексте ментальной сохранности хочется обратить внимание на устойчивость: и во время стресса (даже когда землю будто выбивает из-под ног), и во время перемен (в том числе позитивных). Как помочь себе под-держивать ментальную сохранность? Существуют психологические упражнения, которые занимают всего несколько минут, но способны заметно повысить нашу устойчивость.

УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ОБЛАСТИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Можно выполнять его где угодно — дома, на работе, в парке и т.д. 2 минуты.

Сядьте ровно на стул или скамейку, сделайте глубокий вдох и выдох, еще раз вдох и выдох. Почувствуйте устойчивость в области таза, коленей, спины, позвоночника, ощущайте свой вес, тяжесть тела. Почувствуйте кончики пальцев на ногах, пошевелите ими. Дышите. Стопы при этом должны плотно стоять на полу (на земле, траве). Немного потопайте пятками, почувствуйте «заземление» и устойчивость внутри.

Сделайте еще несколько вдохов и выдохов, запомните состояние устойчивости и целостности, произнесите вслух позитивные послания: «Я чувствую свое тело, я чувствую

устойчивость, я возвращаю свою устойчивость». Мы действительно можем «возвращать» состояния, которые нужны нам для собственного благополучия, эффективности, здорового жизненного тонуса.



Для работы над внутренним состоянием хорошо подходит развитие навыков осознанности (в публикациях часто используется английский термин *mindfulness*), освоение техник эмоциональной регуляции, навыков управления стрессом и самоподдержки. Самое важное и простое, с чего можно начать тренировку осознанности, это управление вниманием. Неважно, чем вы заняты — пьете чай, поливаете цветы или с кем-то общаетесь. Просто почувствуйте, что именно вы делаете и как можно чаще возвращайте свое внимание в момент «здесь и сейчас».

ПРАКТИКА ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ

Выберите комфортное для вас место (свою комнату, парк, лес). 3 минуты.

Встаньте ровно, «вытянувшись макушкой» вверх, руки вдоль тела. Почувствуйте, как стопы соприкасаются с полом, землей или травой. Сделайте глубокий вдох и освобождающий выдох. Закройте глаза, снова прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте устойчивость, начиная от стоп. Почувствуйте, как равномерно распределен вес тела. Дышите, делая вдох и освобождающий выдох. Медленно, не спеша.

Постоянно возвращайте свое внимание в момент «здесь и сейчас». Делайте упражнение столько хочется, не напрягая себя.

Когда поймете, что достаточно, поднимите руки, поднимая поочередно ноги и произнося вслух: «Я ЕСТЬ». [SH](#)

Фото Freepik.com



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

ПОЮЩИЕ ЧАШИ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ: ЧТО ПОКАЗЫВАЮТ ОБЪЕКТИВНЫЕ ДАННЫЕ



Виктор ОГУЙ,
создатель технологии
звукового управления
стрессом поющими
чашами, профессор
народной медицины, автор
метода виброакустического
массажа поющими чашами



В моей практике регулярно встречаю людей, которые приходят не с диагнозом, а с состоянием: «не могу расслабиться», «сплю и не отдыхаю», «всё время на нервах, а причину назвать не могу». Формально это не болезнь. По сути — это тот самый субклинический уровень тревожности и хронического стресса, с которым всё чаще сталкивается современная профилактическая медицина.

По данным эпидемиологических обзоров, тревожные расстройства остаются самой распространённой группой психических расстройств в мире, а хотя бы один эпизод выраженной тревоги переживает значительная часть взрослого населения. При этом до врача добирается лишь часть таких случаев — большинство людей живут с фоновым напряжением годами, считая его особенностью характера или платой за ритм жизни.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Хроническая тревожность — не только субъективный дискомфорт. Она связана со снижением качества сна, истощением адаптационных резервов организма, повышенным сосудистым напряжением и риском психосоматических заболеваний. Поэтому в современной восстановительной медицине внимание смещается от работы с уже сформированной патологией к управлению функциональным состоянием

здорового человека — то есть к профилактике на ранней, обратимой стадии.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ: ЧТО ПОД ЭТИМ ПОНИМАЕТСЯ

Сегодня в арсенале специалистов по психофизиологической коррекции — широкий спектр немедикаментозных подходов: от дыхательных практик и биологической обратной связи до различных видов сенсорной и вибрационной терапии. Их объединяет общая логика — воздействие не на симптом напрямую, а на регуляторные механизмы нервной и сердечно-сосудистой систем, через которые тревожность реализуется физиологически. Полтора десятилетия я изучаю и развиваю один из таких подходов — контактный виброакустический массаж поющими чашами. На его основе сложился авторский метод с воспроизводимым протоколом, эффекты которого мы с коллегами оцениваем объективными методами. Хочу поделиться тем, что показывают данные, без преувеличений.

ЧТО ПОКАЗАЛО ИССЛЕДОВАНИЕ

В рамках проспективного пилотного исследования на базе Уральского государственного университета физической культуры психоэмоциональное состояние оценивалось тремя независимыми

методиками: тестом САН, шкалой депрессии Цунга и шкалой тревожности Спилбергера-Ханина — наиболее распространенным инструментом для разделения ситуативной и личностной тревожности. После курса процедур по авторскому методу зафиксировано достоверное снижение



ситуативной тревожности — в среднем с 36,6 до 30,8 балла, то есть переход из зоны умеренной тревожности к её нижней границе. Личностная тревожность, как более устойчивая характеристика, также показала улучшение в краткой и среднесрочной перспективе, хотя её динамика ожидается более медленной. Важно сразу обозначить ограничения: исследование было пилотным, выборка небольшой. Эти данные не дают права на клинические выводы — они формируют гипотезу для дальнейших контролируемых

испытаний. Говорю об этом не из формальной осторожности, а потому что именно такая честность отличает научный подход от рекламного.

ПОЧЕМУ Я СЧИТАЮ ЭТО НАПРАВЛЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫМ

Показательно, что улучшения по шкалам качества жизни в части исследований нарастали не сразу после процедуры, а спустя одну-две недели — это говорит не о кратковременной релаксации, а о постепенной перестройке функционального состояния. Для специалистов wellness, реабилитации и оздоровительных практик это важный ориентир: телесно-ориентированные, сенсорные методы способны быть не просто приятным дополнением к отдыху, а измеримым инструментом психофизиологической коррекции — при условии, что их эффекты изучаются, а не декларируются. [SH](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

СЧАСТЬЕ вДРУГ..!

Летом как-то чаще можно увидеть
счастливых людей



Яна АЛИПА,
системный психолог,
телесно-голосовой
вокальный терапевт,
психосоматотерапевт,
телесно-ориентированный
психотерапевт,
кризисный психолог,
арт- и цветотерапевт

Давно ли вы чувствовали себя счастливыми? То самое состояние, когда тело гудит, вибрирует, энергия потоком заполняет вас от макушки до пят, вы чувствуете волны радости, глаза светятся, рот улыбается, это вообще

невозможно скрыть и удерживать внутри, и такое чувство, что вот-вот взлетишь? Идеи сыпятся, хочется их воплощать. Цвета, запахи, звуки становятся ярче, как будто в вашем собственном внутреннем театре открылся занавес и Мир зазвучал

полными красками. Он стал шире, больше, масштабнее. Звнящее состояние тонуса и большого объема энергии. В этих состояниях голос становится наполненным, сочным, звонким, плотным, ярким, и точно передающим то самое состояние счастья. И чаще всего счастливые люди — здоровые и энергичные люди. Наш организм так устроен, что именно голос может помогать нам держать высокий уровень гормонов счастья. Он может запускать выработку всех гормонов радости и удовольствия, прокачивая все системы организма — от дыхательной и сердечно-сосудистой до лимфатической и эндокринной. Мне часто задают вопрос «Как понять, что именно отсутствие энергии влияет на здоровье, а не питание или низкий ферритин?» Мы часто ищем причины недомоганий и плохого самочувствия в дефицитах питания, микро и макроэлементов, но упускаем один важный аспект: что причиной этого часто является низкий уровень энергии, как результат хронического стресса и тревоги. Мы понимаем, что организм — это целостная система. Всё влияет на всё.

С питанием мы тоже пытаемся получить качественную энергию и это действительно важно. Но представить обычный стул на четырёх ножках. Пока все ножки устойчивы, он стоит ровно. Но если одна начинает

шататься — устойчивость теряется.

Так же работает и организм: здоровье держится сразу на нескольких опорах: питание, гормоны, нервная система, эмоции, образ жизни. Иногда человек нормально питается, следит за анализами, принимает витамины... но всё равно чувствует усталость, слабость и снижение энергии.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Конечно, дефициты тоже бывают. Питание, витамины, уровень железа, всё это важно. Но есть один момент, о котором редко говорят. Если нервная система долго находится в режиме напряжения, то организм работает в состоянии постоянной тревоги.

В таком состоянии:

- хуже усваиваются микроэлементы
- нарушается работа гормонов
- быстрее расходуется энергия
- тело хуже восстанавливается

И тогда анализы часто становятся следствием, а не первопричиной.

Давайте посмотрим, какие симптомы точно покажут вам, что дело именно в перегрузке и в низком уровне энергии, и с этого нужно начинать:

Эмоционально:

- После отдыха становится легче... но ненадолго

- В отпуске лучше, чем дома
- После конфликтов симптомы усиливаются
- Усталость появляется после общения
- Анализы «почти нормальные», но ощущение — «я разваливаюсь»
- Симптомы волнообразные: то хуже, то легче

Физически:

- вы все время хронически напряжены, сложно расслабиться
- с трудом встаете — вечером не можете заснуть или долго засыпаете, среди ночи просыпаетесь
- вы метеозависимы, магнитная буря за вас решает, как вы будете жить этот день
- начинает вдруг скакать давление и колотиться сердце
- болит голова, она тяжела, как будто обручем сдавленная
- спазм диафрагмы дает поверхностное дыхание, и вы получаете меньше кислорода

Стресс напрямую влияет на:

- усвоение железа
- работу щитовидной железы
- чувствительность к инсулину
- иммунный ответ

Поэтому иногда мы «лечим» показатели, но не убираем главный источник перегрузки. Часто мы пытаемся вернуть энергию через витамины, кофе и дисциплину, и именно здесь совершаем ошибки. Пять самых частых я разберу в следующей статье.

Если в отпуске вам резко легче, а после стресса симптомы возвращаются, вы быстро забываете, как чувствовать себя счастливыми, то чаще всего дело именно в энергии и перегрузке нервной системы. Поэтому важно смотреть не только на показатели, но и на уровень внутреннего напряжения, в котором вы живете.

Голос — волшебный инструмент, управляющий нашим состоянием и самочувствием. У него есть простой секрет — его тесная связь с чувствами, которая каждый раз помогает нам пережить любой опыт и состояние, с которым необходимо справиться.

Поэтому, если вам хочется избавиться от напряжения и почувствовать счастье, радость, спокойствие или легкость, вспомните те песни, которые включают именно это состояние и пойте, а если сил петь нет, или ваше стеснение пока еще больше вас, то используйте вибрацию собственного голоса, чтобы снимать стресс и тревогу.

Более того, в процессе гудения, активируются клетки, вырабатывающие оксид азота в теле. Зачем телу оксид азота?

Это сигнальная молекула. Расширяет сосуды. Снижает давление. Усиливает кровоток к органам. Убивает бактерии

и вирусы в дыхательных путях.

В 1998 году за открытие роли оксида азота в организме дали Нобелевскую премию Игнарро, Фуршготту и Мураду. Зоны мозга, отвечающие



за тревогу, гасятся. Префронтальная кора наоборот активизируется.

Почему именно гудение или назовем это «жужжанием»? Простой выдох не двигает стенки пазух. Только вибрация определённой частоты. Голосовые связки + закрытый рот + длинный выдох носом создают резонанс именно в верхнечелюстных и лобных пазухах. Те самые зоны, где живут клетки производящие оксид азота. Звук работает как механический насос. Эта простая техника поможет вам быстро снять стресс, перезагрузиться

и почувствовать расслабление и расширение:

1. Расположитесь поудобнее, с удовольствием вдыхая и с удовольствием выдыхая, расслабьте живот
- 2 Начните гудеть как шмель закрыв глаза, на любом удобном звуке «Мммммм».
3. гудите 3–5 минут, Сделайте несколько таких циклов и вы обнаружите, что тело расслабилось, голова просветлела, внутри стало как – то легче, теплее и спокойнее или даже радостнее.
4. И попробуйте еще один вариант: Съядте прямо. Закройте глаза. Большие пальцы прижмите к ушам. Указательные на закрытые веки. Средние и безымянные на переносицу. Сделайте вдох носом. Затем долгий ровный выдох носом со звуком ммм. Как шмель.
- 5 минут утром натошак.

Приятного звучания и будьте здоровы и счастливы! [sh](#)

Фото Freepik.com



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
[SPACE-HEALTH.RU](https://space-health.ru)



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ВЫСТАВКА



КОНФЕРЕНЦИЯ
«ВОЗМОЖНОСТИ
КОСМЕТОЛОГА
В ANTI-AGE-ТЕРАПИИ»



АССАМБЛЕЯ
BEAUTY TOP MEETING



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС
«ЭСТЕТИЧЕСКАЯ
ГЕРОНТОЛОГИЯ
И ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
СТАРЕНИЯ»

МАСТЕР-КЛАССЫ,
САТЕЛЛИТНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ

SAM SYMPOSIUM

XXVI МЕЖДУНАРОДНЫЙ
СИМПОЗИУМ
ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

20–22 ЯНВАРЯ 2027 ГОДА

МОСКВА, ЦМТ, КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, 12, ПОДЪЕЗД 4

Организаторы



sam-expo.ru

ПРОДАЖА БИЛЕТОВ

Ольга Емельяненко
+7 (985) 973-56-93
emel@cosmopress.ru

УЧАСТИЕ В НАУЧНОЙ ПРОГРАММЕ

Ирина Блинова
+7 (903) 784-58-91
blinova@sam-expo.ru

УЧАСТИЕ В ВЫСТАВКЕ

Юлия Венедиктова
+7 (903) 961-83-53
sam-expo@cosmopress.ru

ЛЕТНЯЯ ФОТОСЕССИЯ КАК НЕЗАБЫВАЕМАЯ ИСТОРИЯ

Идеи, подготовка, нюансы



Кристина БЕЛЬВЕБЕР,
фотограф (эмоциональный
портрет, контент-съемки,
актерское портфолио), магистр
в области спа- и велнес-
дизайна и менеджмента,
лауреат премии SWIC «Лучший
администратор спа 2016»
belveber-photo.ru

Лето для фотографа — это пора, когда свет становится медовым, тени — глубокими, а воздух обретает текстуру. Однако в погоне за идеальным кадром часто забывается главное: лето любит искренность и импровизацию.

Я предлагаю не просто снять красивую картинку, но создать и прожить историю.

Вот пять простых для реализации идей, которые работают безотказно, если подойти к ним с душой.

1) Прогулка по городу

Город летом преображается. Он проявляет свой характер и становится разнообразным. Во время прогулочной фотосессии в городе модель не позирует, а движется в своем ритме: покупает мороженое, переходит улицу по «зебре», ждет зеленого света. Задача фотографа — поймать полутона эмоций.

Выбирайте время с 17 до 19 («золотые часы»). Лучшие кадры получаются, когда солнце почти у горизонта. Оно дает мягкий, обволакивающий свет и длинные тени. Ищите фактуры: старые стены, блестящие витрины, асфальт после дождя.

И захватите с собой прозрачный зонт — для рассеивания жесткого света. Второй вариант — вечерняя прогулка и ночной городской пейзаж как декорации к образу. Искусственная подсветка или фонари обеспечат красивый сепия-эффект. Не стесняйтесь включить вспышку для подсветки лица.

2) Цветение деревьев

Яблоня, сирень, липа — природа дарит нам декорации, которые нельзя купить. Это сюжет про быстротечность момента, ведь цветение длится всего неделю.

Идея: снимайте крупным планом. Лепесток на ресницах, мягкий боковой свет, пробивающийся сквозь крону, эффект боке. Модель в светлом платье из льна или шифона «растворяется»



в этой атмосфере. Избегайте плотных синтетических тканей — они дают блики.

Важная деталь — не заставляйте модель застыть у дерева. Пусть она гуляет, нюхает ветку, ловит ладонью опадающие лепестки.

При подготовке к съемке запаситесь репеллентом (влаги в цветах привлекает мошкара), возьмите стремянку или хотя бы небольшой стульчик, — лучший ракурс часто бывает сверху вниз.



3) Яркий летний пикник

Я предлагаю яркий «пикник-буйство», когда цвет становится главным героем.

Красный кетчуп, оранжевый апельсин, желтый дождевик, брошенный рядом, ярко-розовые пончики или зефир, книга с яркой обложкой. Мы работаем с контрастами. Поза модели — естественная: она лежит на траве, играет с колечками апельсина, смеется.

Бойтесь перегрузить кадр? Применяйте правило трех цветов: выберите три основных, чтобы не расплывать внимание зрителя. Не используйте кислотных оттенков — летний свет и так сочный. Лучшее время — предзакатный час, когда солнце золотит кожу. Обязательно возьмите с собой влажные салфетки и небольшой ручной вентилятор — он создает красивое движение волос и спасает от духоты.

4) Посещение достопримечательностей

Просто фотографии на фоне памятника — это скучно. Но давайте сменим угол зрения. Достопримечательности интересны как гигантские декорации для миниатюрных историй.

Не нужно обнимать колонну. Снимайте отражение собора в луже, спину модели на фоне толпы туристов (эффект «тишины в хаосе»). Или — как ветер треплет платье на фоне

древних стен. Используйте длинную выдержку, чтобы сделать людей вокруг «призраками».

Готовясь к съемке, заранее изучите график работы объекта (обычно с 6 до 8 утра — «пустые» часы). Возьмите светосильный объектив (диафрагма $f/1.4$ или $f/1.8$), чтобы отделить модель от исторического фона. И помните: уважение к охране — залог того, что вас не попросят уйти.



5) Игра цвета

Это моя любимая тема, потому что цвет всегда рассказывает историю.

Драматичный контраст синего и оранжевого — например, закат и джинсы. Монохромная зелень: девушка в платье цвета хаки в зарослях папоротника. Другой вариант монохрома: синее платье героини на фоне скамейки такого же оттенка и синих труб культурного центра. Красный зонт в сером городе — классика, которая работает вечно.

Определитесь, какой цвет вы делаете главным. Не используйте больше трех активных цветов в кадре, иначе глаза будут не за что зацепиться. Обязательно проверьте цвет одежды модели на наличие синтетики — она дает «мертвые» блики.

belveber-photo.ru



ГЛАВНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕТНЕЙ СЪЕМКЕ

1. Вода, а не кофе. Модель должна знать: кофе и алкоголь накануне съемки исключаются. Иначе — утренние отеки, и глаза «становятся меньше».
2. Матовость вместо жирного блеска. Из-за жары кожа блестит. В макияж обязательно добавляйте матирующую базу или пудру.
3. Что в косметичке: матирующие салфетки (спасают нос и лоб), термальная вода (освежает лицо), гигиеническая помада без цвета.
4. Летом черный цвет в одежде «съедает» объем. Замените его на белый, бежевый, пыльную розу или мятую.
5. Волосы. Если они непослушные, прическу лучше делать с текстурирующим воском. Из-за влажности воздуха локоны могут потерять форму через 15 минут.
6. Всегда имейте в сумке воду, защитные средства от солнца, запасную футболку

и пакет с зеркалом. Зеркало нужно не для макияжа, а чтобы пустить «зайчика» в глаза модели, когда свет уходит «не туда».

Главное правило лета: не пытайтесь снять сразу 10 образов, особенно в жару. 1–2 локации и 2 смены одежды — идеальный план.

Не загоняйте идею в рамки — подстраивайте ее под себя. И тогда ваши снимки будут не просто картинками, а распаханутыми окнами в теплое прошлое. [SH](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

Календарь мероприятий индустрии здоровья, красоты и сервиса 2026 г.

МАЙ

27 мая

Конференция «Цифровые технологии в фармацевтике: фокус на импортозамещении и повышении эффективности»

27–28 мая

III Конференция «ПОКОЛЕНИЕ ВНЕ ВОЗРАСТА. Превентивная медицина, биохакинг, нутрициология»

28–30 мая

3-я Международная выставка косметологии и эстетической медицины COSMODERM EXPO-2026

28–30 мая

Central Asia Beauty Expo

28–31 мая

МКАРМ 2026: международная конференция по репродуктивной медицине

ИЮНЬ

02–03 июня

Гастроэнтерология двух столиц

06–07 июня

Бизнес-форум для руководителей, врачей и экспертов эстетической медицины

и индустрии красоты
BBB BUSINESS FORUM

15–17 июня

V Летний конгресс «Пластическая, реконструктивная хирургия и косметология» в Санкт-Петербурге

17 июня

2-я Научно-практическая конференция «Полиморбидные состояния в практике эндокринолога, диabetолога и терапевта»

18–19 июня

III Международный форум «Нейронутрициология»

24–25 июня

Международный Форум «Превентмед'26»

25–26 июня

VIII Всероссийский научно-практический конгресс с международным участием «Орфанные болезни»

26–28 июня

«БаняФест-2026»: главный банный фестиваль

СЕНТЯБРЬ

02–04 сентября

Выставка BeautyEurasia. Стамбул.

10–11 сентября

XXVIII Всероссийский конгресс с международным участием «Давиденковские чтения» (неврология)

11–12 сентября

IX Балтийский конгресс по эстетической медицине

21–23 сентября

IX Международный Реабилитационный Форум!

24–26 сентября

X Юбилейный Урало-Сибирский форум по эстетической медицине

24–26 сентября

XI Международная медицинская выставка «Здравоохранение. Крым 2026»

25–26 сентября

Конференция «Актуальные вопросы онкологии» «Ефетовские чтения 2026»

25–26 сентября

Третья международная выставка «ЗОЖ-Экспо»

28–30 сентября

33-й Международный фармацевтический форум-выставка «АПТЕКА»

ОКТАБРЬ

01–02 октября

XI Форум по ВИЧ-инфекции с международным участием

07–08 октября

48-й межрегиональный специализированный форум-выставка «Строительство» и 6-й межрегиональный форум-выставка «Логистика Черноземья»

14–17 октября

33-я Международная выставка парфюмерно-косметической отрасли InterCHARM

26–29 октября

ПИР Экспо 2026: 29-я международная выставка индустрии гостеприимства

29–30 октября

XX «Санкт-Петербургские дерматологические чтения»



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

АДРЕСНАЯ КНИГА

ООО «АЙЗЕН»



aizen

Москва,
Армянский пер., д. 11А/2,
стр. 1А, офис 6
+7 (495) 803 36 54
info@aizen-cosm.ru
www.aizen-cosm.ru

Компания АЙЗЕН — эксклюзивный дистрибьютор японских брендов, каждый из которых является революционным в уходе за кожей лица и тела. Инновационные бренды: Ravissa, Merique, Ravissa, Plathone, Pormieta, Huma-Stemells, Intime Organique, Dr. Select, Featheraqua, Shiki No Nagomi, Cipirica, Eternal Youth

Название «Айзен» состоит из двух иероглифов «Аи» и «Дзен». Первый из них означает любовь и единение, второй — совершенство и гармонию.

愛と共に善きをおこなう -

слоган компании, в переводе с японского означает «Все что мы делаем, мы делаем с любовью».

BEAUTIFUL LINE



Приближая совершенство

8 800 505-65-36
+7 (4942) 39-18-00
beautiful-line.ru/

Предприятие «АИСТ» более 15 лет занимается производством изделий медицинского назначения с предоставлением соответствующих регистрационных удостоверений, сотрудничает с ведущими клиниками России и ближнего зарубежья (Казахстан, Белоруссия). Успех продукции обеспечен высоким качеством, широким размерным и модельным рядом, использованием современных материалов. Послеоперационное компрессионное белье торговой марки «Beautiful line» может применяться не только в пластической хирургии, но и в период реабилитации после операций на грудной клетке, брюшной полости, верхних и нижних конечностях.

БМС «АЛЬФА»



ИП Янина Т.Ю.
Т. Янина Бьюти Решение
Москва,
Неманский пр., 11-395
+7 916-088-92-19
Yanina.24@yandex.ru
facebms.com

Т.ЯНИНА Бьюти Решение — авторская экспертная платформа Татьяны Яниной в сфере эстетической, телесной и восстановительной практики. Компания занимается раз-работкой и производством профессионального оборудования для биомеханической стимуляции, а также системным обучением специалистов. Концепция отражает выход профессии на новый уровень, где эстетика интегрируется со здоровьем, а технологии облегчают труд специалистов.

EVERGENE



Москва, Пресненская наб.,
д. 12. ММДЦ Москва-Сити,
Башня Федерация
8-800-333-77-15
www.evergene.shop

Evergene — магазин профессиональной косметики и нутрицевтики. Представлена эксклюзивная линейка Karleen (Турция) для ежедневного ухода и защиты волос и кожи головы. Ассортимент лично отбирает основатель Евгений Репко — врач-косметолог и герантолог. Продукция направлена на красоту и здоровье кожи и организма, имеет международные и российские сертификаты качества. Консультации и индивидуальный подбор проводят специалисты с медицинским образованием.

МЕДЭКСПЕРТТЕХНОЛОДЖИ



Московская область,
Одинцовский район,
Большие Вязёмы,
ул. Институт, д. 54
info@pro-carboxy.ru

pro-carboxy.ru
medexpertco2.ru
pro-carboxy.ru
8 (985) 397-52-06
(Whats App, MAX,
телеграм)
8 800 201 36 61 —
бесплатно по РФ

ООО «МедЭксперт-Технолоджи» — разработчик и поставщик профессионального оборудования для инъекционной карбокситерапии. Компания обеспечивает высокий уровень обучения специалистов, проводит научные исследования на базе ведущих медицинских ВУЗов. В тесном сотрудничестве с известными санаториями, реабилитационными центрами и крупными клиниками. Сервисное сопровождение по всей стране.

ГРУППА КОМПАНИЙ «СПОРТМЕДИМПОРТ»



8-800-222-97-79
info@sportmedimport.com
sportmedimport.com

Компания «СпортМедИмпорт» на протяжении 30 лет выводит на рынок России только доказавшие свою эффективность технологии.

Учебно-методические центры в Москве и Санкт-Петербурге, ведущие исследовательскую работу и апробацию новых методик. Торговые представительства в Москве и Санкт-Петербурге. Гарантийные центры. Склады для обеспечения своевременной поставки оборудования. Развитая сеть региональных представительств. Сеть собственных клиник «Эстетик Клуб» и предприятия франчайзинга. Группа Компаний «СпортМедИмпорт» — постоянный участник профессиональных форумов и выставок, обладатель более полутора десятков золотых медалей и благодарственных писем от правительств Москвы и Санкт-Петербурга.



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

interCHARM

БЬЮТИ-ВЫСТАВКА № 1 В РОССИИ*

ФОРМИРУЕМ БУДУЩЕЕ
РОССИЙСКОЙ
БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ

14-17 ОКТЯБРЯ 2026
МОСКВА, КРОКУС ЭКСПО



ПОДРОБНЕЕ
О ВЫСТАВКЕ

WWW.INTERCHARM.RU

РЕКЛАМА, ООО ЭВР
*ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ
*ОБРАЗ СОЗДАН С ПОМОЩЬЮ AI



ПРОСТРАНСТВО space HEALTH ЗДОРОВЬЯ

- HEALTH
- BEAUTY
- MED
- WELLNESS
- FITNESS
- SPA
- HOTEL

ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



**УЗНАВАЕМОСТЬ
БРЕНДА,
УВЕЛИЧЕНИЕ
ПРОДАЖ**

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Используем одновременно новостной портал, отраслевой журнал, выставки России и СНГ, учебные центры – **24 часа в сутки!**
- О Ваших услугах и предложениях узнают в любом городе!

АКТУАЛЬНО:

Поставщикам, учебным центрам,
клиникам, салонам, спа,
фитнес, велнес, отелям.



WhatsApp/Phone: +7 (916) 684-83-86
spacehealth@gmail.com

healthglobal.ru

пространствоздоровья.рф

