

Новое  
издание  
о настроении  
красоты  
и гармонии  
открытий



журнал о косметологии и не только  
**Чистоты**  
**ЧИСТОТЫ**



Какие ассоциации вызывает у вас слово «чистота»? Безусловно, это — «залог здоровья», свежесть наступающей зимы, пушистые снежинки и звенящий ноябрьский воздух.

А для нас, сотрудников клиники «Revital», чистота означает, в первую очередь, красоту.

«Частоты чистоты» — это журнал принципиально нового формата. Он не только об услугах нашей клиники, но и обо всех нас, женщинах. Это издание о красоте, пути её достижения и способах её поддержания. Создали его специалисты нашей клиники совместно с командой журнала «Balance Project».

Мы хотим рассказывать вам последние новости и тенденции косметологии, делиться полезными советами и стать не просто журналом, который хочется читать, а немного больше — стать вашими друзьями.

На страницах этого выпуска вы найдёте советы наших специалистов о том, как правильно подготовиться к зиме и свою кожу, и свои мысли, узнаете, какая рыба помогает лучше сохранить молодость и какие проблемы решает контурная пластика.

Журнал — далеко не единственное, чем мы можем порадовать вас в холодную пору. Для нас наступил новый этап развития, точкой отсчёта которого стал ребрендинг клиники. Наша цель — задать новый стандарт в работе с клиентами, а обновлённый дизайн — продолжение нашей стратегии. Наша клиника становится ближе к вам: меняется формат нашего аккаунта в инстаграме и других социальных сетях, где мы уже ждём ваших вопросов и предложений.

Помните, что ваше мнение важно для нас.  
До встречи, красивой вам зимы!

*С любовью,  
редакция журнала  
«Частоты чистоты»*





*Валерия Кузнецова*

Врач-косметолог  
по коррекции фигуры

В клинике «Revital» я работаю не так давно. С первых же дней я влилась в душевный коллектив: мы даже не коллеги, а друзья. Девушки всегда поддерживают меня, дают полезные советы. Мне невероятно повезло, ведь я только начинаю свой путь врача-косметолога, а уже попала в команду настоящих профессионалов.



*Татьяна Любова*

Врач-косметолог, специалист  
по аппаратной и мезотерапевтической косметологии

Этим летом я ездила во Вьетнам. Мне удалось подняться по высоким ступеням к самому истоку водопада и попутешествовать на байке! После такой экстремальной поездки я наполнена положительными эмоциями и готова горы свернуть!



*Наталья Сорокина*

Врач-косметолог, специалист  
по пептидной терапии

Весной мой муж принёс котёнка. Целый день пушистый рыжий комочек не вылезал из коробки, не мяукал и ничего не ел. Вернули его маме-кошке. А когда взяли обратно, кот словно вспомнил, что уже был у нас: уверенно начал ходить по квартире, не обращая внимания даже на наших собак. Назвали его Марсом, из-за огненно-красного цвета шерсти.

# ЕВГЕНИЯ РАФАЛЬСКАЯ ПРОТИВ ШКОЛЫ РЕМОНТА

Наш главный врач Евгения Рафальская посетила V национальный конгресс «Активное профессиональное долголетие и качество жизни». Несмотря на высокий статус, мероприятие было достаточно камерным. Пятьдесят специалистов из разных сфер медицины провели неделю в Красной Поляне. Основной темой дискуссии стала актуальность концепции целостности организма. Каждый специалист предлагал свои идеи предотвращения болезней на начальной стадии, в том числе и с помощью правильного питания. Такой подход к здоровью только зарождается в России, и мы гордимся, что ведущий специалист нашей клиники, опережая время, уже разделяет эту концепцию и проводит её в жизнь.



**«МЕДИЦИНА  
НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ШКОЛОЙ  
РЕМОНТА. МЫ ДОЛЖНЫ  
ВОСПРИНИМАТЬ ОРГАНИЗМ  
В ЕГО ЦЕЛОСТНОСТИ,» —  
СЧИТАЕТ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ  
КЛИНИКИ ЕВГЕНИЯ  
РАФАЛЬСКАЯ**

*Передовой  
Техник*

Уникальная фемтосекундная лазерная установка разработана в томском Институте сильноточной электроники СО РАН: она является мощнейшей установкой в мире, которая работает в видимом диапазоне спектра — её лазерный пучок виден невооружённым глазом. Учёный Валерий Лосев на основе своего изобретения планирует создать рентгеновский лазер, при помощи которого можно будет сканировать клетку и получать её голографическое изображение. Возможность наблюдать изнутри происходящие в клетке процессы поможет выявить причины заболеваний и отклонений.

Кроме того, этот лазерный пучок можно преобразовать в мощное излучение, способное, в отличие от рентгеновских лучей, просвечивать человека насквозь без вреда для организма.

При помощи этого гениального изобретения возможно и лечение раковых заболеваний. Мы гордимся, что уникальные лазеры, разработанные Валерием Лосевым, уже используются в клинике «Revital».





# ПЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ЗИМЫ

Текст Арсения Зайцева

Чем ниже столбик термометра, тем больше внимания необходимо нашей коже. Что происходит с ней зимой? Кожа человека очень чувствительна к воздействию холода. На каждом её квадратном сантиметре находится более двадцати рецепторов, реагирующих на холод, и только три — на тепло. Перезимовать с комфортом нашей коже помогает специальный уход.

**1** Если обычно вы используете кремы с лёгкой текстурой утром и более плотные — перед сном, то зимой мы советуем делать ровным счётом наоборот. Жирный крем защитит вашу кожу от холода и ветров в течение дня, а вечерние средства помогут ей отдохнуть.

**2** Всем нам знакомы те дни, когда, укутавшись в свитера и шарфы, мы ждём первых признаков... отопления. Но не наша кожа! Отопительный сезон для неё — настоящее испытание. «Скорой помощью» для вашей кожи станет крем с керамидами и маслом жожоба. Мы рекомендуем «Primuvit», профессиональный крем от космецевтической линии Mediderma. Он успокаивает и увлажняет кожу, формирует на ней защитную плёнку.

**3** Ещё один способ не пасть духом в битве с холодами — добавить в рацион рыбу, богатую омега-3: скумбрию, сельдь или сайру. Омега-3 (или просто-напросто рыбий жир) устраняет сухость кожи, ломкость ногтей и волос, которые нас особенно беспокоят в зимнее время года. Рецепт блюда из свежей сайры читайте на странице 6. Это отличный повод собраться вместе с подругами и устроить кулинарный вечер!

**4** Самый важный секрет обворожительной улыбки — здоровые и красивые губы. Чтобы не прятать обветренные губы под шарфом, приобретите качественный бальзам. Мы советуем «Topicrem» французской линии «Essentials» с маслом ши. «Topicrem» увлажняет и питает, смягчает раздражение, залечивает трещинки на губах. То, что нужно зимой!

**5** Готовить попку к лету нужно зимой. Сейчас — самое время начать курс LPG-массажа, ведь для достижения максимального эффекта потребуется не один месяц. Эта эффективная методика подтягивает кожу, удаляет жировые отложения на бёдрах и животе, избавляет от «апельсиновой корки» и делает ещё немало полезных для вашего тела вещей...

Кроме того, зима — идеальное время для многих процедур, которые нельзя делать летом: пилингов, отбеливающих программ, фототерапии, лазерного омоложения, удаления сосудистых звёздочек. Не откладывайте в долгий ящик и записывайтесь на процедуры уже сейчас! К маю вы будете в полной боевой готовности.



Красота  
со вкусом  
рыбы



Зимой кожу нужно питать не только снаружи, но и изнутри. А как это сделать? Рецепт не только вкусного, но и полезного для красоты и здоровья блюда поделилась Евгения Рафальская, главный врач клиники Revital, ведущий специалист anti-age направления.

Сайра — один из немногих видов рыбы, который не выращивают на фермах. Обитает она в Тихом океане, а значит, в её рацион не входили антибиотики, стимуляторы роста и корма с ГМО.

Сайра невероятно полезна: имеющиеся в ней в большом количестве омега-3 и омега-6 понижают уровень холестерина.

### *Что нужно* на 4 порции

Сайра 4 шт.  
Перец чёрный горошек 6 шт.  
Куркума 1/2 чайной ложки  
Сладкая паприка  
1/2 чайной ложки  
Соль 1 чайная ложка  
Лимон 1 долька  
Оливковое масло 2 столовых ложки



В ней содержится целый набор минеральных веществ, среди которых железо, магний, кальций, калий, фосфор, а ещё комплекс витаминов А, В и D. В блюда с сайрой советуем добавлять куркуму, это естественный антиоксидант. Куркума помогает сохранить гладкость и нежность кожи, повышает её эластичность и защищает от негативного воздействия окружающей среды.

### *Приготовление*

- 1 Сайру очистить от внутренностей, отделить голову. Тщательно промыть.
- 2 В ступке перетереть перец, куркуму, паприку и соль.
- 3 Внутри натереть рыбку специями, а сверху полить её оливковым маслом и лимонным соком. Посолить.
- 4 Оставить мариноваться на 1 час.
- 5 Запекать в духовке под стеклянной крышкой или фольгой при 190 градусах 20-30 минут.

Фото Ева Соловьёва  
Рецепт Евгения Рафальская  
Локация Хорошая кухня —  
студия кулинарных мастер-классов

# ИСКУССТВО ЖИТЬ

Оксана Миндерова — наша пациентка, яркая представительница современных женщин, из тех, кто имеет собственное мнение по любому вопросу. Работая специалистом по связям с общественностью в банке, Оксана владеет искусством качественно проводить свободное время. Мы побеседовали с Оксаной и узнали, чему учат путешествия и как важно быть открытым всему новому.

«Не попробуешь — не узнаешь» — главный принцип моей жизни. Этот простой месседж для меня лично означает открытость миру: новым идеям, знакомствам, впечатлениям, новому опыту... Пробовать нужно постоянно, иначе ты стоишь на месте. Это может проявляться и на уровне бытовых вещей, и в том, как ты проводишь отпуск... Абсолютно во всём.

Новое лучше всего учишься воспринимать в путешествиях. Это начинается уже при выборе пункта назначения. Я никогда не читаю отзывы других путешественников до того, как изучу страну самостоятельно. Только после. Всегда сама прокладываю маршрут, делаю это очень скрупулёзно: зная, что вряд ещё раз окажешься в этом месте, начинаешь относиться к проведённому там времени совсем иначе. Так, первый рассвет на острове Пасхи мы встретили не там, где принято. Но это был лучший рассвет в моей жизни!

Провели мы то утро на потухшем вулкане Рану-Кау, откуда открывается очень красивый вид на океан. Ещё в Томске я выяснила, в какое время в этот день вста-

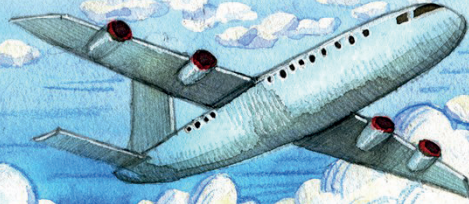
нет солнце. Поэтому из отеля мы выехали заранее: как раз, чтобы успеть увидеть небесное светило. Но оно по неведомым причинам не торопилось нас порадовать. В ожидании мы стали подозревать неладное: похоже, в Чили тоже принято переводить время. Так мы преодолели 3–4 километра в темноте и дошли до обрыва, откуда нам открылся совершенно уникальный вид на кратер и на острова-спутники. Редкие туристы забираются так

далеко! Увидели мы и солнце, которое лениво вылезло из-за туч почти на два часа позже, чем мы предполагали. Почему этот рассвет стал лучшим? Двигаясь навстречу солнцу по узкой тропинке вдоль кратера, мы испытали такой накал чувств и такой драйв. Такое бывает раз в жизни...

Считается, что именно с аху Тонгарики открывается самый лучший вид на восходящее солнце. До этого места нам было необходимо проехать 15–18 километров, что по меркам острова приличное расстояние. Держали свой путь в крошечной тьме: когда мчишься по побережью, с трудом верится, что буквально в двух-трёх метрах

ПЕРВЫЙ РАССВЕТ  
НА ОСТРОВЕ ПАСХИ МЫ  
ВСТРЕТИЛИ НЕ ТАМ,  
ГДЕ ПРИНЯТО. НО ЭТО  
БЫЛ ЛУЧШИЙ РАССВЕТ  
В МОЕЙ ЖИЗНИ!

Иллюстрации Александра Поданева  
Текст Арсения Зайцева







*Оксана  
Михдерова*

находится океан. Его присутствие выдаёт только водяная взвесь в воздухе. Преодолев все препятствия и надеясь на камерную встречу с солнцем в компании пятнадцати истуканов, мы узрели... практически всех туристов, которые в этот момент находились на острове Пасхи. А было их не меньше ста человек. Горизонт был затянут облаками, и они никак не хотели пропустить лучи древней звезды. Через полтора часа появилось солнце, и все как сумасшедшие начали фотографировать...

А ведь на восточном берегу острова Пасхи предостаточно аху и моаи, рядом с которыми можно с удовольствием встретить рассвет наедине с собой. Совсем не обязательно мчаться на аху Тонгарики. — если, конечно, вы не профессиональный фотограф National Geographic.

Самостоятельно продуманные путешествия, люди, встреченные мной в дороге, ситуации, с которыми я столкнулась, исследуя мир, только укрепили моё убеждение: мы очень разные. И именно это вдохновляет меня на постоянный поиск и обучение. Каждый раз, соприкасаясь с иной культурой, другой ментальностью, чужим опытом, понимаешь, как важно быть открытым.

## ТОП-5 КНИГ ПО МНЕНИЮ ГЕРОЯ НОМЕРА

- 1 Айн Рэнд  
«Атлант расправил плечи»
- 2 Лайонел Шрайвер  
«Цена нелюбви»
- 3 Джон Ирвинг  
«Мир глазами Гарпа»
- 4 Василий Гроссман  
«Жизнь и судьба»
- 5 Михаил Веллер  
«Легенды Невского проспекта»

И в путешествиях, и в повседневной жизни нельзя забывать о себе. Этому научила меня клиника «Revital». Она не просто изменила мою жизнь, а, скорее, стала её частью. «Revital» — это, в первую очередь, люди. Для меня лично — Евгения Рафальская. Я очень ценю её как специалиста высочайшего класса и незаурядную многогранную личность. Общение с ней всегда вдохновляет и обогащает меня.







Фото Ева Соловьёва



# Beauty Box

Друзья! Мы приготовили для вас нечто особенное. Это не просто новогодние подарки, а настоящее волшебство, спрятанное в красивых баночках. Наши специалисты тщательно подбирали средства, которые точно покорят ваши сердца. А главное — сделают вас неотразимыми. Развяжите ленточку, откройте крышку, и вы почувствуете заботу и любовь, которые будут окружать вас весь следующий год.

## Лифтинг-крем Daeses

Чудодейственный крем DAESSES обладает выраженным лифтинг-эффектом, омолаживает и освежает кожу, делает контуры лица более подчеркнутыми, подтягивает верхнее веко, отчего взгляд становится более открытым и молодым. Начинать использовать его за месяц или пару недель до Нового года, и в эту ночь от вас будет не оторвать глаз! Эффект равносителен результату процедуры лифтинга. Советуем использовать после 40 лет. Для достижения максимального результата достаточно одного тюбика!  
Цена: 3520 рублей.

## Сияющий крем C-Vit

Увлажняющий крем «С-VIT» — это удивительное средство, которое подойдёт и для более молодой кожи. Он подарит ей жизненную энергию, подтянутость и эластичность. Несовершенства исчезают на глазах: морщины разглаживаются, контур лица подтягивается, кожа становится более мягкой. А ещё «С-VIT» блестяще справляется с пигментацией, неровным и тусклым цветом кожи. Через две недели Вы будете выглядеть так, словно только что вернулись из отпуска!  
Цена: 2950 рублей.

А ещё вас ждёт удивительный подарок от журнала «Balance», команда которого помогала нам в создании этого номера. Уникальный презент наполнит вашу зиму эмоциями и пробудит самые тёплые чувства. Что же это? Узнаете в нашем Beauty Box.



*Татьяна  
Салникова*

директор клиники эстетической косметологии «Revital», врач-косметолог, ведущий специалист по лазерным и IPL-технологиям

# КАК Я СТАЛА СКУЛЬПТОРОМ

Вы наверняка слышали о контурной пластике. Если вы не пользовались этой процедурой, то, скорее всего, думаете, что это травматичное хирургическое вмешательство.

И вряд ли считаете, что она имеет какое-то отношение к естественной красоте. Но такое понимание ошибочно. Мы развеем все мифы о контурной пластике, расскажем об её существенных плюсах и объясним, почему наш возраст выдают вовсе не морщины.



**Ч**ем больше мы заботимся о красоте и молодости своей кожи, тем дольше она радует нас, не требуя серьёзных вмешательств. Но когда возрастные изменения уже не скрыть и не исправить с помощью лифтинга и других процедур, улучшающих качество кожи, выход есть всё равно.

Контурная пластика лица — это способ кардинальной коррекции возрастных изменений, когда прежние методики не позволяют добиться желаемых результатов. Многих пугает слово «пластика». Что вы представляете, когда его слышите? Скорее всего, какое-то хирургическое вмешательство со страшными последствиями и долгим реабилитационным периодом, синяками и отёками. На самом же деле эта методика — одна из

немногих прямо противоположных описанной ситуации. Контурная пластика — малоблезненная и малотравматичная процедура, которая представляет собой просто-напросто пару уколов.

Говоря о сути методики, стоит упомянуть, что все косметологические процедуры мы можем разделить на два вида. Первые меняют качество кожи, работают с её структурой. Вторые, к которым мы относим контурную пластику, — это так называемый «тюнинг». С его помощью можно скорректировать те возрастные изменения, которые уже нельзя исправить, просто улучшив качество кожи.

За последние 5–7 лет изменилась сама концепция этой процедуры. Если раньше мы просто заполняли морщинки гелем, то сейчас актуально объёмное моделирование, то есть создание недостающих объёмов лица и работа с ним в



целом. Это имеет своё объяснение, которое тесно связано с процессом старения. Как оно происходит? Если молодое лицо напоминает перевернутый треугольник (тонкий подбородок, очерченный овал лица, объёмные скулы), то с возрастом истощаются жировые пакеты в области щёк, связки и мышцы начинают тянуться вниз, происходит резорбция кости, то есть её размягчение. Как итог мы наблюдаем усталый вид, впалые щёки, лицо «обвисает», кожа становится дряблой, усугубляется носогубная складка и нарушается овал лица. Таким образом, вовсе не морщины становятся уликой вашего возраста.

Многие женщины видят в зеркале морщины и считают, что именно эти линии и складки добавляют возраст и именно от них нужно избавляться в первую очередь. Однако, как бы парадоксально это ни звучало, дело не в них. А в том, что в целом лицо не соответствует тем пропорциям, которые были свойственны ему в молодости. Грамотный врач-косметолог должен понимать это и смотреть не на морщины, а на лицо в целом. И будто скульптор работать в проекции 3D, а не плоско подходить к проблеме.

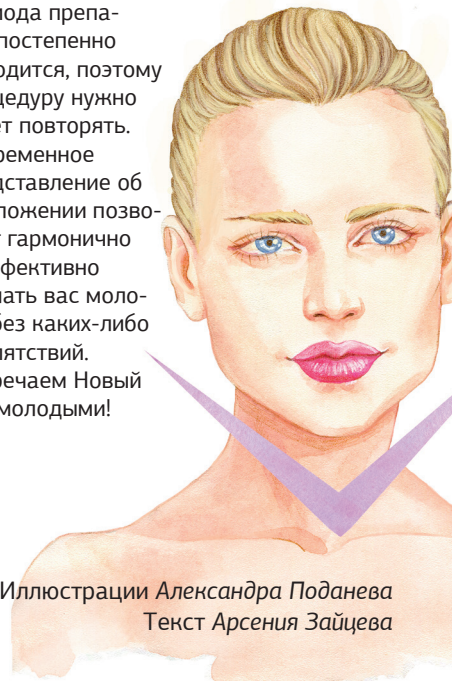
На помощь ему приходит контурная пластика, которая позволяет смоделировать молодое лицо. Важно воссоздать объём, который был свойственен именно лицу пациента, учесть его индивидуальные особенности, чтобы красота была естественной. Многие женщины боятся, что им «накачают» лицо и они будут совсем на себя не похожи. Моделирование возвращает объёмы только там, где они были утрачены и в той мере, которая была свойственна лицу до этого. Если вы всё ещё думаете, что эта методика подходит только лицам с ярко выраженными скулами от рождения, то напрасно. Ведь процесс увядания кожи одинаков у всех, и у всех лицо теряет свой «молодой», большой или маленький, объём — это дело времени.

Но лицо — не единственное поле боя для этого метода. Контурная пластика позволяет придать губам тот объём и форму, которые были им свойственны в молодости. Это не банальное увеличение губ, а именно гармоничная коррекция их возрастных изменений.

Всё те же возрастные изменения свойственны и нашим рукам. А контурная пластика позволяет сделать их моложе: восстанавливает тонус кожи, убирает выступающие вены и сухожилия. Никакие кремы не справятся с этой задачей.

Интъекционные наполнители изготавливаются чаще всего на базе гиалуроновой кислоты. Многие ошибочно полагают, что это сплошная химия. Но это естественный компонент межклеточного вещества дермы. Филеры, созданные на основе этой кислоты, гипоаллергенны, нетоксичны и легко контактируют с тканями организма.

Контурная пластика — прекрасный способ подготовиться к Новому году ночи. Эффект омоложения заметен уже сразу после процедуры и сохраняется на 8–18 месяцев. По истечении этого периода препарат постепенно выводится, поэтому процедуру нужно будет повторять. Современное представление об омоложении позволяет гармонично и эффективно сделать вас моложе без каких-либо препятствий. Встречаем Новый год молодыми!



Иллюстрации Александра Поданева  
Текст Арсения Зайцева

# Время пересчета

## Омоложение без операции

Две самые эффективные методики омоложения в одной процедуре:

ФОТООМОЛОЖЕНИЕ +  
ЛАЗЕРНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

1 процедура  
12 000 руб.  
~~15 000 руб.~~

20%

3 процедуры  
31 500 руб.  
~~45 000 руб.~~

30%

Верни коже молодость!

с 1 октября по 31 ноября

## Радиоплазменный лифтинг

При оплате плазмолифтинга процедура радиоволнового лифтинга в подарок!

2 процедуры!  
5 000 руб.

2  
по цене одной

Курс из 6 процедур радиоволнового лифтинга в сочетании с 4 процедурами плазмолифтинга  
22 400 руб.  
~~32 000 руб.~~

Самый лучший лифтинг лица к Новому Году!

С 1 ноября по 31 декабря

Чтобы подготовка к Новому году была более эффективной, специально для вас «Revital» разработал уникальные курсы процедур. Мы подобрали методики, которые в тандеме дают непревзойденный результат и идеально дополняют друг друга. Спешите попробовать!

## Идеальное тело

Специальная программа по устранению дряблости кожи на теле и коррекции растяжек:

ФОТООМОЛОЖЕНИЕ + ЛАЗЕРНОЕ  
ОМОЛОЖЕНИЕ + МЕЗОТЕРАПИЯ

1 процедура  
10 400 руб.  
13 000 руб.

20%

3 процедуры  
27 300 руб.  
36 000 руб.

30%

Эффект уже с первой процедуры!

С 15 октября по 15 декабря

## Бьюти моделирование лица

— контурная пластика по специальной цене в декабре!

1 шприц филлера

15%

20%

2 шприца филлера

3 шприца филлера

25%

Мгновенная безупречность всего за одну процедуру!

С 1 декабря по 31 декабря





Главный редактор Алина Беляева  
Шеф-редактор Арсения Зайцева  
Арт-директор Евгения Рафальская  
Управляющий редактор Татьяна Саликова  
Фоторедактор Ева Соловьёва  
Фотограф Дмитрий Кузьменков  
Иллюстратор Александра Поданева  
Стилист Анастасия Кирюшкина  
Отдел красоты имидж-студия «Матильда»  
Кати Вторушина, Анастасия Белова, Надежда  
Шигина, Алла Подбережная, Евгения Волкова  
Бренд одежды «Мастерская»  
Благодарим за помощь в создании журнала  
студию кулинарных мастер-классов «Хорошая кухня»  
Журнал «Дорогое удовольствие»  
Проект «Balance»

*ноябрь*  
2016





# Follow us

Подписывайтесь на нас  
в Instagram и следите  
за новостями журнала  
«Частоты чистоты»

 [revital\\_tomsk](#)

 [revital\\_tomsk](#)

  
REVITAL

МАТРИЦА  
Balance

Королевская  
Кухня