

Рекомендации наших экспертов.
О врачах, курортах и методах лечения.
Истории из практики и жизни

путешествуйте на ЗДОРОВЬЕ

Обзоры
и ОТЗЫВЫ



Французский ВИТАМИН СЧАСТЬЯ

стр. 12–16

ЗДОРОВЬЕ

Галина Банникова
о медицине в Европе,
стр. 4

ТОНУС

Горячая «пятерка» курортов
Европы кроме Карловых
Вар, стр. 28

СОВЕРШЕНСТВО

Александр Тимошин
о здоровье человека
и бизнеса, стр. 49

3

Вспомните о главных целях!
Колонка Людмилы Старовой

4

Специалист по лечению в Европе Галина Банникова отвечает на вопросы наших клиентов

8

Код де Фраан. Один из лучших пластических хирургов наших дней глазами пациентки

12

Французский витамин счастья



17

За качество жизни и выздоровление

20

Худеть нельзя лечиться

28

Горячая «пятерка» минеральных курортов Европы



33

Словения: отдых, за который организм вам скажет «спасибо» от Ольги Постниковой

36

Эксперты Медассист о местах обретения силы и душевного покоя

СО ДЕР ЖА НИЕ

38

Это практично!

40

Абано Терме: омолодись, подзарядись, принарядись!

44

Нашим клиентам посвящается. Светлана Мещерякова: Я всегда умела быть счастливой!

49

Александр Тимошин: Здоровье важно и для человека, и для бизнеса!

52

Ирина и Геннадий Кочкалда: За 30 лет мы не надышались друг другом



57

Подарочный сертификат от компании Медассист

58

Ольга Самохина: чувствую себя лучше чем 15 лет назад!



63

Наталья Бердникова: Мы поможем вашим клиентам достичь лучших результатов в лечении за рубежом!

64

Андрей Дубинин: «Главное, что мы можем сделать для наших клиентов – свою работу»

66

Санитарная авиация



Управлять компанией, помогающей людям в поиске новых форм жизни и способов познать себя – огромное счастье!

Замечали ли вы, что лучшие идеи, толкающие вас вперед, приходят отнюдь не на рабочем месте? А во время весенних работ в саду, выпекания фигурных печений вместе с ребенком или в процессе натягивания резиновой шапочки перед прыжком в бассейн? Стоит нам изменить вектор движения и положение тела, переключить внимание на физический труд или мелкую моторику, как наше «внутреннее око» начинает видеть зорче! И вот уже оставленный «на потом» пазл разрозненных намерений превращается в четкий план действий, полуфабрикаты мыслей обретают определенность и правильную словесную «упаковку», а в голове сами собой складываются простые и убедительные ответы на «зависшие» вопросы...

Я как никто знаю, что сложнее всего «сменить ногу» и заставить себя сделать паузу именно в тот момент, когда дел невпроворот, на душе неспокойно, и вот прямо сейчас решаются примерно сто тридцать пять «самых срочных вопросов жизни и смерти» – и дома, и на работе. Знайте – это идеальный момент для того, чтобы переключиться, наконец, на свое здоровье и вспомнить о главных целях. Ведь полноценная работа разума возможна только в состоянии абсолютного душевного покоя, физического комфорта и отсутствия суеты. Достигнув этого состояния, вы перейдете на следующий уровень качества жизни, работоспособности и человеческих отношений. Все наши путешествия и истории наших любимых клиентов – об этом...

Людмила Старовойра (Курмачева)

На самые частые вопросы наших клиентов отвечает



Галина Банникова

эксперт по лечению в Европе
Bannikova@medassist.ru

«Я уверен в том, что роль таких компаний, как «Медассист», целенаправленно и в течение многих лет отрабатывающих столь непростую тему, как лечение за рубежом, будет со временем возрастать. Сегодня люди готовы платить за качественную целевую информацию, а тем более касающуюся такой значимой для жизни темы, как здоровье. «Медассист» не только выступает как консультант в области услуг здравоохранения в Европе, но и организует получение этих услуг в самом рациональном для конкретного человека формате».

Александр Поляков
доктор технических наук,
профессор, многолетний клиент
компании «Медассист»

Что делать, если у меня нет истории болезни, я давно не обследовался и регулярно нигде не наблюдаюсь?

✿ Просто укажите свой возраст, хронические заболевания и опишите, что вас беспокоит сегодня. Сообщите, при каких обстоятельствах и как давно

начались тревожные симптомы. Письмо можно составить в свободной форме и направить на bannikova@medassist.ru или info@medassist.ru

У меня есть диск с результатами МРТ (рентген, протокол УЗИ и пр.), но ведь он «не пройдет» по электронной почте. Также у меня довольно много выписок и анализов за несколько лет. Подскажите, что именно и в каком виде мне нужно вам предоставить?

✿ Отсканируйте и перешлите нам по почте медицинскую документацию не старше полутора лет.

Результаты инструментальных обследований удобнее всего выложить в файлообменник. Если вы не знаете, как это сделать, позвоните по телефону +7495-748-05-05 и мы вам поможем.

Все медицинские документы, которые есть у меня на руках, на русском языке. Должен ли я предварительно переводить их на английский или немецкий?

✿ Не обязательно, мы готовы это сделать сами. Стоимость медицинского перевода в нашей компании составляет 600 руб. за 1800 знаков.

Для ускорения обработки информации мы просим вас предоставлять нам любые документы в напечатанном, а не в написанном от руки виде.

Как скоро я получу от вас предложения по программе и стоимости лечения?

✿ В большинстве случаев уже на 2–3-ий рабочий день после того, как мы получили ваши документы, я или другой эксперт компании вышлем вам на обсуждение

предварительную Программу медицинского обслуживания в 1–2 странах (например, в Германии и Израиле или в Швейцарии или Австрии).

Это будет стандартная программа лечения моего заболевания за рубежом?

✿ Нет, это будет предложение, сделанное европейскими медиками после оценки вашей конкретной ситуации. Даже стандартная программа обследования («чек-ап») всегда адаптируется под ваши жалобы и анамнез. Мы рекомендуем только тех врачей, которые имеют узкую специализацию, подтвержденный опыт и безупречную репутацию в конкретной медицинской

области (например, кардио- и нейрохирургия, пластическая хирургия, онкология, гепатология, травматология, реабилитация, различные специальности внутренней медицины и пр.) Они являются штатными сотрудниками или приглашенными специалистами клиник, с которыми у «Медассиста» за 12 лет работы сложились прочные партнерские отношения, что позволяет обеспечивать максимальный комфорт нашим пациентам. И если в нашем предложении указано, что с вами будет работать конкретный врач –

например, профессор или заведующий отделением, это всегда гарантирует, что именно он, а не его зам. или кто-либо из его команды, будет являться вашим лечащим врачом. При сочетанных диагнозах важно, чтобы врач по основному заболеванию (например, гинеколог) имел возможность успешно взаимодействовать с коллегами по междисциплинарной команде (например, эндокринологом и маммологом), что также принимается в расчет при составлении вашей индивидуальной Программы.

Через сколько дней после обращения в «Медассист» я смогу приступить к лечению?

✿ В срочных случаях в безвизовый Израиль, вы сможете вылететь даже в ближайшие после обращения выходные (рабочая неделя начинается там с воскресенья).

В Германию же, Австрию, Швейцарию – сразу после окончания визовой процедуры, т.е. в течение 3–5 дней с момента обращения к нам, а для тех, у кого есть многократный Шенген – еще быстрее. Врачи, которых мы вам рекомендуем, очень востребованы

и «вклиниться» в их расписание крайне непросто. Однако в 90% случаев нам удается добиться получения приема у необходимого специалиста, госпитализации и резерва операционных блоков уже в ближайшие две недели после вашего обращения.

А если пациент находится в тяжелом состоянии, ситуация экстренная и его транспортировка за рубеж традиционными способами невозможна?

✿ В таких случаях и нас, и наших пациентов неоднократно выручала санавиация. Мы работаем с проверенными компаниями «воздушной скорой помощи» из Израиля, Австрии и России.

Плюсы наших провайдеров – в оперативности и разумном ценообразовании. Как правило, экстренно заказать и отправить в рейс медицинский борт, например, из Тюмени в Цюрих, нам удается в течение 24-36 часов.

Я живу не в Москве. Смогу ли я оперативно организовать лечение за границей с вашей помощью?

✿ Да, безусловно. Всю подготовительную работу мы с вами осуществляем по телефону и электронной почте. Для оформления визы вам потребуются выслать в наш офис DHL все необходимые документы и оплатить счет за лечение.

Если вы вылетаете из своего города (например, Новосибирска, Казани, Екатеринбурга и пр.), то получите паспорт с визой от нас заранее по почте, а если через Москву – то у нашего сотрудника или курьера в аэропорту.

Может ли клиент, заказавший лечение через вашу компанию, самостоятельно бронировать себе авиабилет и гостиницу в стране лечения?

✿ Конечно, может, но наш опыт показывает, что при организации медицинских поездок лучше, чтобы все составляющие программы координировались «в одних руках», так как программа часто меняется, сокращается или удлиняется в процессе лечения.

В этом случае ситуация, когда «билет бронировала секретарша, а отель – жена в booking.com» заканчивается потерей денег и нервов (приходится улетать раньше, а отель за неиспользованные ночи денег не возвращает), а заодно и невозможностью довести лечение до логического конца из-за проблем с визой.

А в чем смысл обращения в вашу компанию, если лечение в любой клинике с помощью интернета я могу забронировать сам напрямую?

организации туристических поездок. Обращаясь же в «Медассист», вы не только имеете возможность воспользоваться нашей базой ведущих врачей и знанием медицинской инфраструктуры Германии, Австрии, Швейцарии, Израиля, позволяющим нам оперативно выходить на ключевых специалистов, но и получаете

гарантии высочайшего качества лечения. Наши клиенты нуждаются не только в том, чтобы в кратчайшие сроки попасть к лучшему из профильных специалистов, консультаций, обследований, процедур и других лечебных мероприятий была логичной, заранее продуманной и исключала

✿ При самостоятельном поиске и подборе медицинских услуг в интернете риск получить качество, сильно отличающееся от ожидаемого, выше, чем при

потерю времени. Таким клиентам требуется не упрощенная схема подготовки, которая предлагается западными клиниками

российским пациентам, обратившимся через интернет («плати – приезжай – разберемся на месте»), а индивидуализированная,

при котором все составляющие процесса заранее известны и максимально адаптированы под их запросы, критерии, ожидания.

Вы хотите сказать, что при прямом обращении в клинику невозможно получить качественного лечения?

✿ Возможно, но придется потрудиться. Если у вас есть время и знание языков, чтобы работать с медицинскими справочниками или делать запросы, часами вызванивать секретаря нужного вам профессора; если вы неплохо ориентируетесь в лечебных протоколах, больничном менеджменте, документообороте, работе бухгалтерии клиник,

счета из которых вы будете получать еще несколько месяцев после окончания лечения – задача будет вам вполне по плечу. Неплохо еще иметь и связи в данном городе, чтобы привлечь компетентных кураторов, переводчиков и других ответственных лиц, которые «выйдут на сцену» в случае, если что-то пойдет не так...

Но ведь почти в каждой клинике сейчас есть международный отдел, который берет на себя все эти вопросы и предоставляет квалифицированных переводчиков ...

за углом делается значительно дешевле и комфортнее (без тягостного ожидания в коридоре в окружении других пациентов). Что по-настоящему «звездный», а не просто хороший рядовой хирург по вашей теме работает не у них, а в больнице напротив, но вот оперироваться у него лучше не там, а в лучшем в городе специализированном хирургическом стационаре.

И наконец, никто лучше не зависимо от конкретной клиники переводчика-куратора, предоставляемого компанией «Медассист», не обеспечит вам одновременно и достоверный перевод, и информационную поддержку, и психологическую помощь, и просто столь необходимую нам всем заботу. ... Например, заботу о такой мелочи, как своевременный заказ и доставка из аптеки в отель всех назначенных вам препаратов в специальном контейнере-холодильнике до, а не после вашего вылета на Родину...

✿ Конечно, но все эти службы стоят на защите интересов самой клиники, а «Медассист» – на защите интересов пациента, то есть вас. Например, сама клиника предложит вам не лучшего, а наименее загруженного на данный момент врача. От персонала выбранной самостоятельно клиники вы можете так и не узнать, что качественная инструментальная диагностика в независимом рентгенологическом практикуме

Никто не расскажет вам о том, что в собственном частном кабинете любой специалист проведет с Вами более продолжительную, обстоятельную и детальную консультацию, чем по своему основному месту работы в клинике, где у него жесткий график приема и масса обязанностей.

«Я лежу на операционном столе и собираюсь отдать мою жизнь, лицо и карьеру в руки человека, которого видела три раза в жизни. Все, что я знаю о докторе Оливье Анри де Фраан – что он выдающийся хирург и абсолютно предан своему делу. Ему приходилось собирать по кусочкам детей, которые стали жертвами аварий и катастроф. Он переделывал лица актеров и моделей, создавая звезд заново своим незаметным прикосновением. Когда он заходит в кабинет, мне становится легче». *Тойя Виллкокс, из книги «Дневник лицевого лифтинга»*

Код де Фраан

У доктора Оливье де Фраан – одного из лучших пластических хирургов мира, по мнению коллег, прессы и клиентов – есть прозвище: «ДокторНет». Или даже «Доктор Нет-нет-нет!». Он редко дает интервью, убежден, что хороший врач не нуждается в рекламе и часто советует пациентам, желающим изменить внешность, сменить освещение в доме вместо хирургического вмешательства. Он оперирует утонченно и деликатно, принципиально сохраняя уникальные природные черты, ведь лицо человека – его «сокровище». Однако, если перемены необходимы и неизбежны, доктор де Фраан берется за каждый случай, следуя строгому кодексу этических и эстетических норм.

Сегодня компания «Медассист» обладает уникальной возможностью организовать консультацию и лечение у доктора в одной из ведущих частных клиник Женевы.

* * *

Таинственные посетители кабинета доктора де Фраан, застигнутые наиболее удачливыми журналистами, упоминаются лишь инскоказательно: «принцесса британской поп-сцены показывала свои ранние фото». Известные персоны и селебритиз предпочитают хранить инкогнито. Впрочем, как и «рядовые» пациенты пластического хирурга. Нельзя не признать: возраст и следы времени в виде морщин, темных кругов под глазами и других неизбежных изменений на лице еще уже не имеют ценности как показатели жизненного опыта и не могут стать предметом гордости. Внешность сегодня – важнейший фактор, влияющий на развитие и социальный статус. Красота – часто необходимое условие для жизни, и поэтому книга певица и актрисы Тойи Виллкокс (Toyah Willcox) «Дневник лицевого лифтинга» стала настоящим откровением (и бестселлером) в 2005 году, после того, как экс-панк-дива в возрасте 46 лет преоб-

разилась и получила возможность успешно работать и творить, благодаря доктору де Фраан.

Тойя Виллкокс совершила мини-революцию, рассказав о крайне неприятном инциденте, который стал для нее «моментом истины». В одной из ТВ программ (‘I’mACelebrity’, ITV) ведущий оценил внешность звезды: «она выглядит ужас-

Доктор де Фраан рекомендует обращаться к врачу его специализации, приводя примерно те же симптомы:

О. де Ф.: Вы будете знать, когда настало время сделать пластическую операцию. Я называю этот момент «трагической ночью»: вы видите



Тойя Виллкокс до и после операции



но, ее нельзя показывать на экране. Ей надо пойти и что-то с этим сделать»...

Т.В.: Вернувшись домой, я прочитала множество статей в прессе, о том, что я – чудовище. Посмотрела телевизионные программы, послушала комментарии по радио – оскорбительные и унижительные. Многие авторы мужских таблоидов разделяли мнение Джонатана Росса (прим. – тот самый ведущий ТВ шоу). Мне было больно, но, что еще хуже: я была с ними согласна. Это был звонок! Признаю: в этом бизнесе на 95% все зависит от того, как ты выглядишь. И поэтому я сделала подтяжку.

себя в зеркале или на фотографии, и не можете поверить, что это – вы.

Тойя Виллкокс предоставила детальное, развернутое описание всех этапов пластической операции с точки зрения пациента, что, несомненно, ценно для тех, кто готовится к этому смелому шагу. Тем

не менее, звезда остается единственной известной персоной, которая публично признала, что является пациенткой доктора де Фраан. Конфиденциальность – вопрос, не подлежащий обсуждению в работе этого врача. Даже на частных консультациях доктор не показывает фото своих клиентов (до и после операции) без предварительного согласования с ними.

**Вы будете
знать, когда
настало
время сделать
пластическую
операцию!**

О. де Ф.: Раньше я переживал, если встречал «на людях» своих пациентов, и они вели себя так, будто бы не знают меня, но сегодня, когда «мои» звезды официально отрицают пластические вмешательства, я считаю это заслуженной наградой. Это значит, мне удалось создать естественную форму. Разумеется, в работе с Тойей Виллкокс «Доктор Нет» не изменил правилу, благодаря которому получил свое прозвище. Он предложил телезвезде минимальную, самую необходимую, трансформацию:

1973–1982 | изучал медицину в Университете Рене Декарт (Париж)

1982–1986 | резидент отделения ЛОР и шейно-лицевой хирургии, госпиталь Фош (Сюрен)

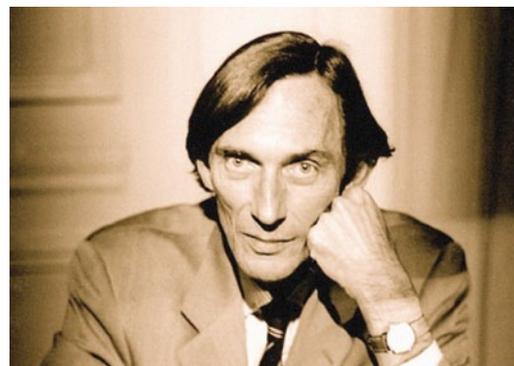
1986–1990 | отделения общей пластической и реконструктивной хирургии, черепно-лицевой хирургии и тяжелых ожоговых пациентов, госпиталь Фош (Сюрен)

Блефаропластика, фейс-лифтинг и липосакция – основные операции доктора де Фраана. Около 20% его клиентов – мужчины, которые обращаются с традиционными запросами: лазерная липосакция, подтяжка кожи лица, контурная пластика век. Глаза – любимое направление врача.

Т.В. При первой встрече он попросил меня лечь на стол в центре кабинета и рассказать, что я хочу сделать. Я ответила, что хочу подтяжку лица, в отчаянии указывая на источник своих бед – обвисшие щеки. Он долго и пристально рассматривал меня, а потом объявил: «Я думаю, надо поработать с глазами, это я могу сделать без проблем, но подтяжка лица – нет! Вы выглядите молодо». Поддерживать красоту необходимо, и доктор де Фраан этого не отрицает, но настойчиво повторяет: не стоит стремиться выглядеть молодо на 20 лет.

О. де Ф.: Некоторые звезды выглядят молодо, но не похожи на себя в молодости. Если чело-

век кажется кем-то совсем другим, это значит, что пластическая операция не удалась. Среди моих клиентов не только звезды, но и успешные люди, которые знают, что им нужно. Пациенты приезжают ко мне из Нью-Йорка, России, Франции, Британии, с Ближнего Востока. Много зависит от общепринятых стандартов, культуры, но когда я вижу, что операция нужна, я проведу ее без колебаний, что бы это ни было. Если же, по моему мнению, необходимости в хирургическом вмешательстве нет, я приношу извинения и могу порекомендовать



обратиться к другому врачу. Результат всегда бывает лучше, когда он необходим. Все нужно делать вовремя. Например, подтягивать веки слишком рано – нежелательно, но эта же операция, сделанная поздно – не поможет. Я принимаю решение оперировать только в том случае, если на 99% уверен, что пациенту нужна хирургия. В противном случае, не стану этого делать. Моя философия – естественная красота, и в этом же – противоречие: с одной стороны я делаю подтяжки и меняю внешность, но в то же время стремлюсь сохранить лицо, созданное природой. В этом смысле чрезвычайно важно учитывать индивидуальную структуру, объем жировой прослойки и множество других параметров и факторов – у людей разные лица, и поэтому применять одну и ту же технику для каждого невозможно.

Самая важная вещь здесь – гармония. Мне посылают моделей из агентств, и я отказываюсь от 50% из них. Всегда есть борьба между доходами и медициной, но я из обеспеченной семьи,

и могу себе позволить роскошь решать, принять пациента или нет. Блефаропластика, фейс-лифтинг и липосакция – основные операции, которые проводит доктор де Фраан. Примерно 20% его клиентов – мужчины, которые обращаются с традиционными запросами: лазерная липосакция, подтяжка кожи лица, контурная пластика век. Глаза – любимое направление врача.

О. де Ф.: Я люблю лицо и всегда стремлюсь сохранить выражение глаз. Красивое лицо –

важный внешний вид век». В его арсенале есть также специальный метод для молодых и юных пациенток (разработанный для моделей). Однако сегодня доктор де Фраан работает только с гиалауриновой кислотой, используя этот материал для лица, губ и абсолютно не используя данный филлер для увеличения скул и щек. Что касается липосакции, де Фраан сторонник классики:

О. де Ф.: Техника и навык в данном случае важнее технологии. Эти операции у меня длятся долго, поскольку я добиваюсь двойного результа-

1990 | диссертация «Хирургические методы эстетического лечения последствий паралича лицевого нерва, транспонированием височной мышцы и Mask-Lift», Университет Рене Декарт (Париж).
Квалификация: государственный доктор медицинских наук.

1997 | квалификация в шейно-лицевой хирургии Национального Совета коллегии врачей
Квалификация специалиста в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии – Национальный Совет коллегии врачей

Европейское признание эквивалентности доктора медицинских наук, специалиста в области пластической, реконструктивной и эстетической хирургии – Национальный Совет коллегии врачей.
Член S.O.C.P.R.E. (Французское Национальное общество пластической, реконструктивной и эстетической хирургии).

Частная практика в Париже – с 1991, в Лондоне – с 2002. Сотрудничал с рядом клиник в Париже. В настоящее время оперирует в одной из частных клиник Женевы.

вызов для меня: как врач я должен разгадать секрет этой красоты и освежить, обновить ее, не меняя. Иногда для этого достаточно лишь приподнять кончики бровей. Доктор де Фраан работает и с филлерами:

О. де Ф.: Распространенная проблема среди моих клиентов – многочисленные и непропорциональные лицевые инъекции, которые со временем не рассасываются полностью. Так называемая «мягкая техника», особенно популярная в арабских странах, в целях омоложения, имеет побочные эффекты. Врачи используют разные филлеры, и, в результате, для того, чтоб исправить ошибки, приходится сначала проводить операцию по восстановлению естественной формы лица, а затем исправлять его.

Доктор де Фраан категорически не приемлет «ботоксный взгляд» и еще в середине 90-х разработал технику введения препарата в определенные мышцы, позволяющую сохранить «очарова-

та: формы и сокращения постоперационных симптомов (уменьшение боли). Так что я не спешу. Все должно быть правильно. И подчеркну, что липосакция проводится только для совершенствования формы тела. Если пациент хочет похудеть, надо ходить в спортзал и соблюдать диету. Несмотря на то, что Фраан не боится давать банальные рекомендации (здоровый образ жизни гораздо более экономичный способ поддерживать форму и красоту) и свои «фирменные» отказы, Оливье де Фраан – преуспевающий и чрезвычайно востребованный пластический хирург.

О. де Ф.: Во Франции врачам запрещено делать себе рекламу. Так что, если известность к тебе все же приходит, значит, это заслуженно. Тем не менее, однажды доктор де Фраан отверг материал авторитетного глянцевого издания о своей работе под заголовком «Лучший пластический хирург», прокомментировав: «Кто это выдумал?»

Марина Мусина

«Ты, волна моя морская,
Своенравная волна,
Как, покоясь иль играя,
Чудной жизни ты полна...!» Федор Тютчев



В свои 46 Маргарита вдруг с грустью ощутила, что жизнь перестала вызывать в ней тот радостный энтузиазм, с которым она шла рука об руку с самой юности...

И когда в трудные студенческие 90-е в кармане не всегда находился жетон на метро, в первые годы адвокатской практики приходилось засиживаться в конторе до глубокой ночи, а по утрам входить в зал суда с идеальной осанкой, сияющими глазами и 100%-ой уверенностью в победе... И даже потом, когда спустя некоторое время она решила прервать карьеру и родить сначала Игоря, а потом Леночку, терзаясь страхом, что 3 упущенных года потом придется наверстывать с удвоенной энергией, — ее всегда поддерживал горячий интерес ко всему, что происходит вокруг — к непридуманной истории ее клиентов, к персонажам прочитанных книг, к детским школьным праздникам,

к невообразимым и часто сменяющимся хобби мужа, к кулинарным шедеврам подруги Нины и радостям «дачной клумбы»...

Ее справедливо считали красивой, успешной и счастливой... но в последнее время она все меньше нравилась себе. Было жаль, что работа отнимает столько времени и сил, а мир все чаще кажется серым и унылым. Даже любимая Москва не заряжала ее, как раньше, своим непрекращающимся движением, а давила со всех сторон... Заснуть же порой получалось не раньше 3-х часов ночи.

«Ритуль, чего ты хочешь? Возраст! — жизнерадостно заключила Нинка, придвинув поближе к себе вазочку с эклерами — зато скоро можно



звали ее с собой — нахваливали девчонки в Сен-Мало или Ля Боле, на которые они обязательно выбирались хотя бы раз в году, устричные пиры с белым вином, массажи, скрабы и водорослевые обертывания после которых кожа становилась мягкой, влажной и гладкой, как у девочки, а шея и спина, наконец, совсем переставали болеть... Но Рита от подруг быстро уставала, а одна, без Вадима, ехать не хотела. Он же не любил оставлять детей на бабу с дедом, и путешествовали они обычно только вчетвером, по раз и навсегда заведенному обычаю: зимой — австрийские или итальянские Альпы, летом — греческие острова или Хорватия...

«Неужели даже Вадьке заметно, как я сдала?», — подумала с горечью Рита, но отогнав от себя грустные мысли, искренне и радостно обняла мужа...

...Как же им обоим оказалась нужна эта поездка! Вадим сначала иронически подсмеивался над необходимостью проводить полдня «на ваннах», но уже на третий день признался ей, что

будет не думать о фигуре и не отказывать себе в сладостях!»

Маргарита только вздохнула и вышла из подъезда нинкиной «сталинки» на Третьем Кольце под унылую ноябрьскую сырость и слякоть...

Дома взъерошенный Вадик носился с очередным трофеем: они с Игорьком откопали где-то почерневший самовар и с энтузиазмом очищали его: «Марго, взгляни, это же чистый модерн, он еще и посеребренный!»

Маргарита тихо опустилась в кресло. Ей почему-то захотелось плакать...

Через несколько минут Вадик заглянул к ней в комнату. Вид у него был загадочный и торжественный. «Маргуш, ты помнишь те часы с боем, которые я восстанавливал 4 месяца? Так вот, наконец, на них нашелся покупатель, и ты знаешь — я решил, что теперь-то мы вполне можем себе позволить Атлантику! Маргарита удивленно подняла глаза на мужа. Вадик знал, что поездка к океану была ее давней мечтой. Подруги не раз



облачаясь по утрам в мягкий просторный халат и тапочки, нетерпеливо предвкушает расслабляющую негу соленой джакузи и подводный массаж. Она же поначалу ощущала еще большую усталость и отрешенность, чем там, в ноябрьской Москве, и незаметно засыпала в ожидании процедур в шезлонге, завернувшись в теплый плед...

Во время отлива они много гуляли по пляжу, наслаждаясь необычным для ноября теплом и солнцем, отыскивая среди камней и водорослей выброшенных на берег моллюсков и крабиков. Добирались и до городка, где их привлекали незатейливые рыбацкие ресторанчики с неизменно щедрым «уловом дня» в качестве дежурного блюда и простецкими скатертями в синюю клеточку. Вскоре Маргарита увидела, как от океанского воздуха на ее скулах вновь заиграл румянец, а привычно-досадливый насморк, с которым она уже свыклась с детства, незаметно и вовсе перестал напоминать о себе, несмотря на частый и плотный океанский бриз...

Врач в отеле посоветовал им обоим как можно больше плавать в подогретой соленой воде бассейна и посещать лечебную гимнастику. Поначалу нагрузка им казалась несерьезной, но к концу курса они оба ощутили приятную свободу движений, гибкость и силу.

У Вадика заметно уменьшился живот, а Маргарита радовалась тому, что от отеков под глазами не осталось и следа. Контуры собственного тела, когда она как бы невзначай распахивала халат перед зеркалом в ванной, радовали глаз настолько, что она загорелась мыслью продолжить плавание и душ Шарко и в Москве.

Но самое главное, что в ней опять проснулся тот резвый, ненасытный и ласковый бесенок, который помогал ей так радостно реагировать на жизненные перипетии, строить планы, все успевать, нравиться себе и увлеченно работать.

Новогодние праздники и последующие зимние месяцы у них с Вадиком пролетели на одном дыхании. В отличие от большинства знакомых, которые под конец года переживали неизбежный упадок сил, Рита с мужем просто светились бодростью!

Даже привычный для всей семьи февральский грипп и их, и детей обошел стороной.

Несколько значимых для Маргариты зимних процессов заставляли отдаваться работе без остат-

ка, но теперь это не столько утомляло, сколько радовало ее.

«Французская Атлантика – это наша подзарядка», – рассказывал Вадик знакомым. – «Там правильная атмосфера: тебя сначала расслабляют, а потом тонизируют, и все это так естественно, что ты и сам не понимаешь, как это происходит. Да к тому же мы так давно никуда не ездили с Маргусей вдвоем... Вернулись счастливые, как в юности, – и просто горы хочется свернуть!»

«Ты знаешь, после Франции я вообще не боюсь всех этих женских возрастных изменений, – призналась Нинке Маргарита за чашкой ромашкового чая. – Ведь заниматься собой, любить и светиться от счастья можно в любом возрасте! Теперь я знаю, как выглядят женщины, у которых после 50 только начинается расцвет сил, идей и чувств!..»

Как же эти француженки грациозно двигаются, какие они подтянутые, как горят их глаза! И говорят, что во многом такое отношение к своему возрасту и телу возникает у них благодаря талассотерапии, которой они посвящают 1–2 недели у году на протяжении всей жизни!»

Лариса Сорокина

Рис. Е. Поповская



Ля Боль

Один из самых роскошных центров во Франции, популярный среди женщин благодаря курсам послеродовой реабилитации и программам «50+». Фешенебельный и протяженный океанский променад.

Недельный курс талассотерапии это сильнодействующий витамин бодрости и здоровья!

Все французские центры талассотерапии расположены на самом берегу океана. Бассейны и терапевтические отделения соединены с номерами, рестора-

нами и общественными зонами крытыми переходами. В ваннах, душах, гидромассажах, бассейнах используется только свежая, постоянно обновляемая подогре-

тая морская вода. В процедурах применяются — натуральные водоросли, соли, грязи и эфирные масла. Минимальная стоимость недельного курса в ноябре.

Динар
Новый недорогой центр на живописном курорте, известном благодаря творчеству импрессионистов. К лечению допускаются, в том числе, подростки от 14 лет.

1935 евро



Порник

Процедуры талассо в сочетании с экзотическими СПА-ритуалами, демократичные условия проживания и цены, шарм провинциального рыбацкого городка

1900 евро



Сен-Мало
Один из самых авторитетных во Франции центров талассотерапии в комплексе с элегантным отелем в английском стиле. Для уважаемых пар, которые ценят внимательный сервис, отличную кухню и близкое соседство со средневековым городом-музеем под открытым небом.

1835 евро

Биарриц
Великолепный океанский ландшафт, пышная архитектура, шопинг и светский досуг

2685 евро



Киберон
Качественные диетические и реабилитационные программы, уникальное расположение, стильный современный антураж

3780 евро



За качество жизни и выздоровление!

1

Грозит ли вам онкозаболевание?

Все большее количество успешных людей старшего возраста хотят исключить или компенсировать риски фатальных возрастных и генетических заболеваний. Свою помощь в этом успешно предлагают сегодня швейцарские медики. Залогом долголетия и высокого качества жизни является своевременное проведение интегральных обследований на стыке медицинских дисциплин. Для проведения углубленной диагностики и последующих консилиумов приглашаются врачи с международной репутацией из ведущих медицинских учреждений и институтов Швейцарии. Комплексные обследования проводятся на базе Медико-консультативного центра в Женеве.

Стоимость обследования: от 2800 до 15815 CHF (включая курс капельниц)

2

Инновационная методика лечения варикоза в Риге

Технология «склеивания вен» с помощью пара (SVS) использует паровые микроимпульсы: пар напрямую воздействует на вену и закрывает ее с минимальным травмирующим воздействием. Через катетер с микроотверстием на конце в вену вводится нагретый пар из стерильной воды в виде микроимпульсов, выделяющих энергию. Количество импульсов меняется в зависимости от диаметра вены. Процедура проводится под местной анестезией. После дезинфекции кожи поврежденная вена пунктируется; в нее под УЗИ-контролем вводится одноразовый световод. Методика SVS гарантирует прекрасный косметический результат.

Стоимость процедуры: €1135 за обе ноги (один день амбулаторно)

3

Реабилитация ДЦП в Халкидиках

Ведущий центр нейрореабилитации «Эвексия», расположенный на самом зеленом и живописном полуострове Греции, принимает на лечение маленьких пациентов в возрасте от 0 до 10 и подростков от 10 до 18 лет. В рамках стационарного пребывания (курс лечения рассчитан на 31 день) проводятся программы тренировки равновесия, обучения ходьбе при подвешивании тела, устранения болевого синдрома, развития моторных функций и чувства восприятия, устранения спастичности, повышения выносливости, а также оценка и тренировка глотания и речи. Врачи используют в работе дополнительные методы: 3D-tutor; Hand tutor; Ambe-X; New FES gait и пр.

Стоимость курса лечения: €8800

Профессор
Файхтингер
и его пациенты
в нашем офисе



4

Омоложение на 20 лет без хирургического вмешательства

«Молдинг-маска» – это безусловный прорыв в европейской эстетической медицине. Самым невероятным является то, что для достижения столь впечатляющего результата врачи обходятся без хирургического вмешательства! Суть метода – в восстановлении основного состава кожи не с помощью филлеров или пилингов, а исключительно благодаря воздействию растительных и химически синтезированных препаратов. Не имеющая побочных эффектов формула позволяет добиться текстуры и эластичности кожи, соответствующей 30-летнему возрасту пациента. Стационарное лечение проводится пока в единственной клинике в Испании (регион Марбелья). Продолжительность процедуры – 10 дней.

Стоимость лечения:
€18395

5

Решились на ЭКО? Первая консультация с проф. Файхтингером – в Москве!

Признаться себе в том, что все попытки решить проблему с зачатием ребенка не принесли результата – непросто. И чтобы уверенно перейти к плану «Б», то есть ЭКО, необходимо быть уверенным в выборе врача. Раз в два месяца в офисе компании «Медассист» профессор Файхтингер проводит консультации пар по вопросам лечения бесплодия методом ЭКО. Профессор прекрасно говорит по-русски и лично осуществляет все этапы лечения для пациентов, приезжающих в его клинику из России (планирование протокола, пункцию фолликулов и подсадку). Благодаря его более чем 30-летней деятельности на свет появилось более 6000 малышей.

Стоимость протокола ЭКО/ИКСИ в клинике Файхтингера: €4700

6

Хирургия доктора Винклера: забудьте о мучительной изжоге!

Приглашаем на лечение к ведущему австрийскому специалисту в области диагностики и лечения «рефлюкса» (гастроэзофагиальной рефлюксной болезни) – Томасу Винклеру. «Невинная» изжога не только значительно ухудшает качество жизни, но и приводит к повреждению других органов, особенно легких, а также к онкологическим заболеваниям пищевода. Доктор Винклер оценивает течение болезни при помощи трехступенчатой диагностики (гастроскопия – импедансометрия – видеосъемка), и проводит лечение тем из многочисленных способов, который показан в вашем случае: от медикаментозной терапии до реконструкции клапана между желудком и пищеводом.

Стоимость обследования «Гастропрофилактика»: €2150

7

Как получить новейший препарат для лечения ГепатитаС – Harvoni?

Доступный пока далеко не во всех странах, включая Россию, препарат Harvoni является самой передовой разработкой для лечения ГепатитаС первого генотипа, не требующим комбинации с рибавирином и интерфероном, что объясняет его высочайшую востребованность. В связи с многочисленными обращениями наших пациентов мы выяснили стоимость и возможность приобретения препарата Harvoni российскими гражданами в различных странах: упаковка из 28 таблеток обойдется в \$35 000 в Израиле и в €22 270 в Германии. Минимальную цену (€16 370) вы заплатите во Франции, но с условием обязательного прохождения соответствующего обследования на территории страны. «Медассист» организует обследование и оказывает информационную поддержку

Курс лечения – 3 упаковки Harvoni. Стоимость обследования: €3060



8

Спинальная хирургия в Израиле

Израильские спинальные хирурги, к которым «Медассист» направляет своих пациентов, оперируют 2–3-х пациентов ежедневно. Сопоставимых специалистов мирового уровня с аналогичной статистикой отсутствия осложнений в странах бывшего СНГ, к сожалению, нет. Надежная коррекция поврежденных позвоночного столба проводится при помощи установки системы фиксаторов. Она позволяет устранить сжатие нервных окончаний, зафиксировать правильное положение межпозвоночных дисков и избавить пациента от нестерпимых болей. Подобные операции израильские врачи проводят и повторно, устраняя ошибки коллег, в частности, российских хирургов. На базе ведущих хирургических клиник Тель-Авива проводится лечение любых повреждений позвоночника, включая сколиоз и компрессионные переломы.

Стоимость операции коррекции межпозвоночной грыжи: от \$34 700 + стоимость фиксаторов

9

Кардиологическая диагностика и курортный отдых в Германии

Университетский Кардиологический Центр, расположенный на курорте Бад Кроцинген, уже несколько десятилетий является лидером в диагностике и лечении любых заболеваний сердечно-сосудистой системы. Важным преимуществом для «сердечников» является возможность обследоваться и параллельно лечиться на курорте, минеральные воды которого, благодаря высокой концентрации углекислоты, самой природой созданы для восстановления работы сердца. В зависимости от вашего состояния и целей мы рекомендуем остановиться в отеле или в одной из реабилитационных клиник, расположенных в курортном парке. Над улучшением вашего состояния здесь будут работать не только врачи, но и мягкий климат, углекислые бассейны и идиллические пейзажи окрестностей Бад Кроцингена и Фрайбурга

Стоимость курортно-диагностической программы на 8 дней: от €3820 за двоих



худеть НЕЛЬЗЯ лечиться

Желание совместить элегантный отдых за рубежом с эффективным курсом похудения – это один из самых частых мотивов обращения в компанию «Медассист». За это время мы накопили интересные данные о том, как переносятся различные программы, каковы их отдаленные результаты

и как они воздействуют на вес и здоровье наших клиентов. А главное – что вызывает наибольшую удовлетворенность, а что разочаровывает, и почему.

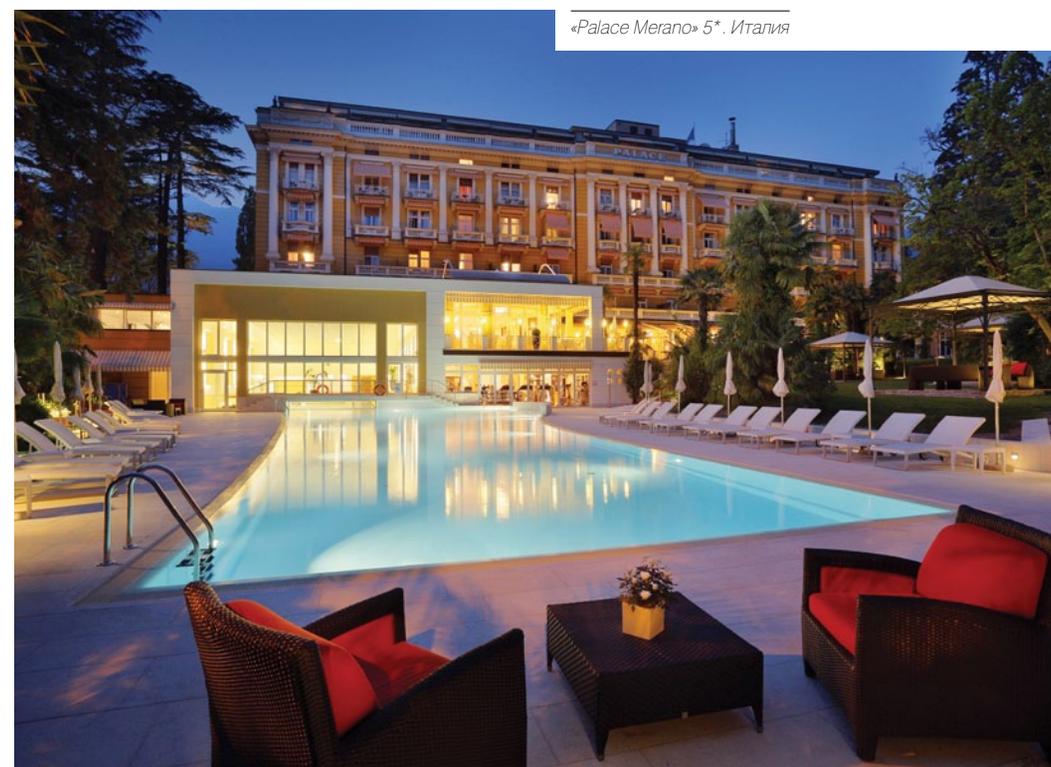
Мы уверены, что наш опыт поможет и вам под другим углом взглянуть на проблему диет и избыточного веса.

Самое главное, о чем нам приходится говорить постоянно, и что касается всех без исключения программ: не верьте, что за границей существуют «волшебные методики», которые не потребуют от вас изменения пищевых привычек и режима жизни. И если вы заранее знаете, что не готовы ограничивать себя и менять свое представление о том, что является «нормой жизни», а что – редким исключением, не тратьте время и средства понапрасну!

скольких, прибывших к ним за компанию, килограммов.

Клиенты такого типа являются верными завсегдатями итальянских курортов Мерано и Альберетты, где практикуется хорошо известная в России методика Шено. Они обращаются к нам по рекомендации друзей и знакомых, добившихся впечатляющих результатов всего за неделю и никаких других предложений рассматривать не желают.

Так как курс Шено-терапии действительно длится всего 6 дней и дает гарантированный



«Palace Merano» 5*. Италия

По-настоящему ценно научиться не набирать вес. Именно за это и стоит отдавать деньги. Рассмотрим распространенную ситуацию: клиент (-ка) желает быстро и не вникая в детали процесса похудеть на 5–6 кг за одну неделю (к юбилею, отпуску, свадьбе), всерьез не задумываясь о последствиях для здоровья и о том, каких усилий ему (ей) будет стоить избежать возвращения мнимо-потерянных плюс еще не-

«похудательный» результат, то многие предпочитают поездку в одно из этих недорогих и очень приятных светских местечек дважды, а то и трижды в год, получая, как им кажется, своеобразную «индугенцию» на возвращение к привычному режиму питания сразу же по окончании курса.

К чести доктора Шено нужно сказать, что сервис в его заведениях превосходный, штат со-

стоит только из лучших врачей, диетологов, шеф-поваров. Показательно то, что в Мерано трудно забронировать места позднее, чем за пару месяцев до заезда. Ежедневное расписание у пациентов насыщенное, сами процедуры интенсивные, режим строгий; рацион скудный, но крошечные блюда выглядят изумительно. У клиентов создается иллюзия полного понимания, «за что же берутся такие деньги», так как успешность бизнеса и востребованность программ Шено налицо.



Гораздо более результативной в отдаленной перспективе является мотивация клиентов, которые не столько хотят похудеть немедленно, а, стремятся понять свой организм и его потребности, научиться питаться и жить так, чтобы излечиться от хронических заболеваний, отсрочить проявление возрастных недугов и надолго обеспечить себе стабильно «здоровую» форму.

Такие клиенты уже многое попробовали, разбираются в медицине, но все еще готовы учиться. Как правило на этой стадии они уже лечились разными методами и с разным успехом, но так и не нашли своего рецепта здоровья. Избыточный вес – не единственная их проблема, но они понимают, что он не только сигнализирует об уже возникшем дисбалансе, но и влечет за собой еще большие риски для здоровья.

Пациенты этой группы готовы инвестировать в свое здоровье не менее 14 дней, а то и полностью уйти от дел на 3–4 недели.

В таком случае мы предлагаем выбирать одну из трех доступных нам сегодня методик комплексного оздоровления организма – Аюрведу, Макробиотику или Современную терапию по Майеру. Все три подхода основаны на древней нелекарственной медицине (европейской, китайской,

*Избыточный вес
сигнализирует об уже
возникшем дисбалансе
и влечет за собой большие
риски для здоровья*



индийской) и дополнены современными научными данными. Во всех случаях терапия начинается с обследования пациента (диагностика по пульсу, по «точкам», инструментальные и лабораторные исследования, иридодиагностика) и представляет собой лечение, в основе которого – очищающая диета, процедуры на расслабление, физические упражнения и обучение. При этом и ваш рацион, и программа процедур, и уровень физических нагрузок подбираются врачом индивидуально.

Во всех трех случаях вас ждет полное или частичное исключение из меню животного белка, введение в него круп грубого помола, бобовых, а также травяных отваров, чаев, настоев и

овощных бульонов, что обеспечивает очищение печени и глубокое оздоровление всех обменных процессов.

Дальнейшую же работу с пациентами в центрах Аюрведы, Терапии по Майеру и Макробиотики ведут по-разному, но неизменно в центре вни-



*Приобщение к новым
знаниям дает мыслящему
и открытому человеку
мощную мотивацию
сделать жизнь своей
семьи более здоровой,
активной и наполненной*

мания оказываются три важнейших составляющих здоровья и благополучия человека: обмен веществ, позвоночник и психо-эмоциональная сфера.

Древнеиндийская медицина Аюрведа, например, помимо очищения организма с помощью вегетарианской диеты и особых специй, отлично работает с состояниями хронической усталости и стресса благодаря эфирным маслам и специфическим массажным техникам в четыре руки, занятиям йогой и обучению медитации. Макробиотика, в основе которой рецепты древ-

ней японской и китайской медицины, избавляет от избытка холестерина и сахара в крови с помощью диеты с высоким содержанием сои, тофу и водорослей, а параллельно специализируется на патологиях суставов и позвоночника, которые лечит с помощью акупунктуры, хиропрактики и китайского массажа.

Терапия по Майеру видит свою главную задачу в исцелении от любых хронических заболеваний

Клиника «SHA». Семинар. Вид с террасы



через оздоровление кишечника – «корня организма» и выявление скрытых пищевых аллергий, приводящих к набору веса и возникновению болезней (например, отложению солей в суставах, воспалительных и дегенеративных процессах в позвоночнике).

При проведении 2-х–3-х недельных курсов в рекомендуемых нами Центрах аюрведического лечения, терапии по Майеру или клинике макробиотики «Ша» пациенты отмечают не только снижение веса, но и существенное улучшение здоровья.

Те, кто страдает гипертонией, диабетом, астмой, патологиями щитовидной железы, заболеваниями печени и поджелудочной железы, артритом, ревматизмом, болями в позвоночнике, входят в состояние стабильной ремиссии, значительно сокращают прием своих обычных лекарств и замещают их при необходимости травяными препаратами.

И хотя снижение веса изначально для таких клиентов не является самоцелью, оно проявля-

ет себя как следствие очищения организма и активизации основного обмена, являясь приятным «побочным эффектом» терапии. При соответствующей коррекции режима дня и питания по возвращении домой клиенты продолжают стабильно терять вес в пределах 1–2 кг в месяц, переживая при этом невероятный прилив энергии и эмоциональный подъем. Но самое главное, благодаря чему результаты Терапии по Майеру, Панчакармы (Аюрведического очищения организма) или курса Макро-

биотики оказываются весьма результативными, – это обучающие мероприятия, тренинги, семинары и мастер-классы, в том числе, и для русскоязычных пациентов.

В ходе занятий с врачами, тренерами, диетологами у пациентов меняется картина мира, отношение к собственному питанию и стилю жизни. Приобщение к новым знаниям дает мыслящему и открытому человеку мощную мотивацию сделать жизнь своей семьи более здоровой, активной и наполненной.

Центр современной терапии по Майеру в Австрии



любые новые практики, полученные в процессе лечения знания требуют регулярной актуализации и применения



СПА-сьют в Бад Рагаце

Просторы Оберштауфена



Индивидуальные и групповые занятия с тренером (инструктором по йоге), диетологом, психотерапевтом (мастером медитации) помогают опробовать новые знания на практике и отобрать что-то подходящее именно для себя.

Наши клиенты нередко говорят, что поехать на Аюрведу в Бад Эмс или в испанскую клинику «Ша» стоило не столько ради очищения организма, сколько для «прочистки мозгов». И как следствие – иное отношение к себе и жизни, продвижение в профессиональной сфере, углубление отношений с близкими людьми, большая личная эффективность. Как любые новые практики, полученные в процессе лечения знания требуют регулярной актуализации и применения. С этой целью в течение 6 месяцев после окончания курса Центры под-

Наши клиенты говорят, что поехать на Аюрведу в Бад Эмс или в испанскую клинику «Ша» стоило не столько ради очищения организма, сколько для «прочистки мозгов»

держивают связь со своими клиентами, что способствует закреплению здоровых привычек и подходов в обычной жизни.

Третья группа клиентов относится к категории людей «практически здоровых». Они действительно не страдают заметным избытком веса и не нуждаются в диетах и семинарах, однако также стремятся посвятить отпуск восстановлению формы, улучшению внешности, повышению энергии.

В этом случае мы с удовольствием рекомендуем целый ряд прекрасно зарекомендовавших себя оздоровительных центров Европы.

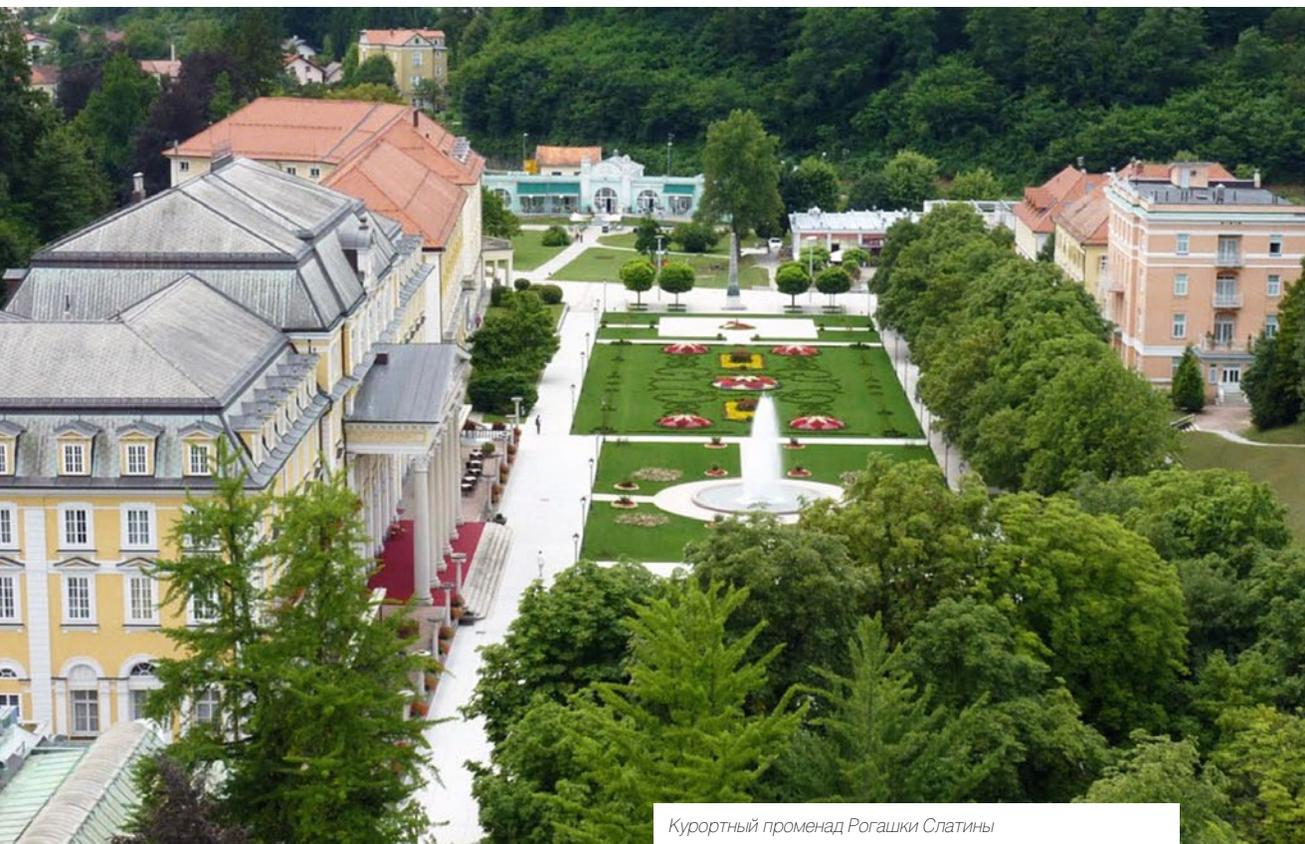
– на курорте **Бад Рагац** вы сможете плавать в термальной воде, вам проведут медицинские обследования, измерят соотношение жировой

и мышечной массы, дадут несколько тренировок с хорошей нагрузкой, назначат витамины, спортивное питание и жиросжигатели нового поколения – но даже при сниженном количестве калорий кормить будут вкусно и разнообразно, так что повода испытывать силу воли не будет.

– **в Кибероне** (талассотерапия на французской Атлантике) диетический завтрак вам будут

левые обертывания, подводный лимфодренаж и пр.) – в результате к концу курса вы заметно потеряете в объемах, улучшите контуры тела и тонус кожи настолько, что количество потерянных кг уже не будет интересовать вас: выглядеть вы будете шикарно!

– **Шрот-терапия в Оберштауфене** знаменита своими уникальными «холодными» обертываниями, которые проводятся в вашем но-



Курортный променада Рогашки Слатины

приносить в номер, а обед и ужин сервировать в специальном ресторане для худеющих. Из меню будет полностью исключен хлеб, вино, сыры, крахмалистые овощи и крупы (т.е. практически все углеводы), но кормить при этом будут морепродуктами или нежирным мясом с зеленым салатом в сопровождении умопомрачительных низкокалорийных десертов. В течение дня у вас будет 4–6 морских процедур (гидромассажу в соленом бассейне, водорос-

мере между 4 и 5-ю часами утра. В результате каждой процедуры теряется от 500 до 1500 г, а вынужденное пробуждение и бодрствование ранним утром способствует прояснению сознания. Специфическая диета предполагает чередование дней с приемом жидкости, включая специальное детокс-вино, и «сухих» дней, с существенным ограничением приема жидкости. Из рациона исключены животные жиры и белки, соль и сахар – в нем доминируют местные фер-

мерские овощи, в частности, горькие виды салатов и капусты. В сочетании с прогулками и nordической ходьбой по живописным лугам и лесам этой части Баварии такая диета дает отличный результат: снижение жировой массы и избытка воды в организме (отечности) при ощущении улучшения мышечного тонуса и пищеварения

– **на словенском курорте Рогашка Слатина** программы похудения основаны на уникальных свойствах минеральной воды До-

лится не менее 10–14 дней, а в некоторых случаях занимает и хорошие три недели. Все это время вы должны находиться под контролем врачей, в особом состоянии души и тела, весьма далеко от привычного. Вы получите бесценный опыт ограничений, самодисциплины, узнаете о своем характере и организме так много нового, как никогда прежде, и будете мотивированы не сдавать завоеванных позиций как можно дольше.

Помните, что быстрое похудение вредит здоровью! В какой-то момент организм просто перестанет реагировать и на диеты, и на изнурительные тренировки...



нат Mg. Являясь натуральным слабительным средством, она обеспечивает эффективную работу кишечника и выведение избытка жидкости из организма, а в сочетании с низкоуглеводной диетой (овощи, мясо и рыба, запеченные или приготовленные на пару с минимумом соли) за 10–12 дней позволяет потерять до 3 кг лишнего веса при достижении главного результата – существенном улучшении пищеварения.

Подводя итог, хочется дать совет всем, кто обеспокоен темой избыточного веса: не стремитесь к быстрому похудению, стремитесь к такой перестройке обмена веществ и образа жизни, которые исключают возможность набора лишнего веса в принципе.

Это потребует от вас более длительных целенаправленных усилий, зато взамен даст здоровье и приток энергии.

«Перезагрузка» обмена веществ проводится ТОЛЬКО путем очищения организма, которое

Любые программы меньшей длительности дадут лишь приятный, но кратковременный результат – не ждите от них большего. Однако и они способны дать вам идеи по улучшению качества жизни и импульс к осмысленной работе над собой!

Помните, что быстрое похудение (особенно чередующееся с периодами «срывов») вредит здоровью! В какой-то момент организм просто перестанет реагировать и на диеты, и на изнурительные тренировки, не теряя, а только набирая килограммы словно «из воздуха».

По-настоящему ценно научиться поддерживать высокий уровень физической активности каждый день, уметь противостоять пищевым искушениям и умело компенсировать эпизодические нарушения. Знать сильные и слабые стороны своего организма и неизменно пребывать в состоянии душевного равновесия. И только тогда победа над лишним весом будет за вами!!

1. Бад Киссинген, Германия:

140 км от Франкфурта, 150 км от Нюрнберга, 320 км от Мюнхена

Плюсы:

+ Сочетание и минеральных, и термальных источников

+ Обширные пространства

для красивых прогулок

+ Архитектура, шопинг, экскурсии

1

Бад
Киссинген,
Германия



ГОРЯЧАЯ «ПЯТЕРКА» минеральных курортов Европы кроме Карловых Вар

Главное впечатление о Бад Киссингене сводится к трем словам: он превосходит ожидания! Просторный, цветущий и монументальный – он едва ли сравним с миниа-турными курортами Австрии и Швейцарии, а по архитектуре и лечебным возможностям превосходит даже прославленный Баден-Баден! Курорт расцвел благодаря покровительству баварских королей, которые основали здесь фешенебельные дворцы, площади и Луитпольд-Парк. А со второй половины 19-го века Бад Киссинген вошел в моду у аристократов, буржуазии и деятелей искусств – и на курорте появились изысканные особняки в стиле «югенд», общественные павильоны и променады, Курортный сад, Казино, лавки и магазинчики. Сегодняшний Бад Киссинген весьма удобен для

отдыха, красив, но при этом лишен пафоса. Он радует доступностью и качеством курортных удовольствий. Привлекательные цены на натуральную косметику, медикаменты, дизайнерскую кожгалантерею, бижутерию, текстиль поднимают настроение. Прогулки от отелей до питьевого павильона, концертных залов и Сада роз незатруднительны и живописны. Бад Киссинген считается одним из лучших в Германии курортов для нордической ходьбы, велопрогулок, занятий теннисом и гольфом – «фарзевей» пролегают по обоим берегам реки Заале и пересекают обширный парк площадью 15 Га. Большим плюсом является краткость демисезонного уныния: с ранней весны и до поздней осени здесь стоит преимущественно солнечная, теплая и сухая погода.

2. Рогашка Слатина, Словения

115 км от Любляны,
300 км от Вены,
356 км от Венеции

Плюсы:

+ Уникальный по лечебному эффекту природный источник Mg
+ Питьевой павильон и процедурный комплекс соединены с отелями крытыми переходами

+ Качественное и разнообразное лечение и питание (включая диетическое)

+ Возможность общаться с врачами и персоналом по-русски.

По разнообразию, качеству и доступности лечебных услуг Рогашка Слатина опережает практически все современные курорты Западной Европы, включая Карловы Вары. Небольшая по размерам словенская здравница переживает период бурного расцвета. Новейшая медицинская и профилактическая база позволяет при минимальных временных и финансовых затратах провести любое обследование, лечение и различные амбулаторные процедуры вплоть до эндоскопических вмешательств, лечения варикоза и пластических мини-операций. Большинство санаторных отелей реконструировано в последние годы. Украшенная цветущим курортным бульваром, переходящим в парк, Рогашка окружена приветливыми живописными деревеньками и холмистыми перелесками. Отдыхая в Рогашке,

невозможно устоять перед соблазном увидеть превосходную коллекцию природных красот, сосредоточенных в крошечной Словении. До предгорий Юлийских Альп, заповедных озер Блед и Бохинь, побережья Адриатики и геологических пещер Постоянной Ямы вы сможете добраться на машине или экскурсионном автобусе всего за 1,5–2 часа. Ближайшие же окрестности курорта отлично подходят для рыбалки и охоты, дегустации изделий местных виноделов в деревенских погребах, знакомства с патриархальным укладом фермерских и монастырских хозяйств, визита на оленью ферму или в историческую аптеку Олимии. А живописная долина реки Соча и ностальгические мельницы вдоль берега Муры – прекрасный повод отправиться на романтическую фотопрогулку.

2

Рогашка
Слатина,
Словения



3. Виши, Франция

357 км от Парижа, 70 км от Клермон-Феррана, 203 км от Леона, 295 км от Женевы.

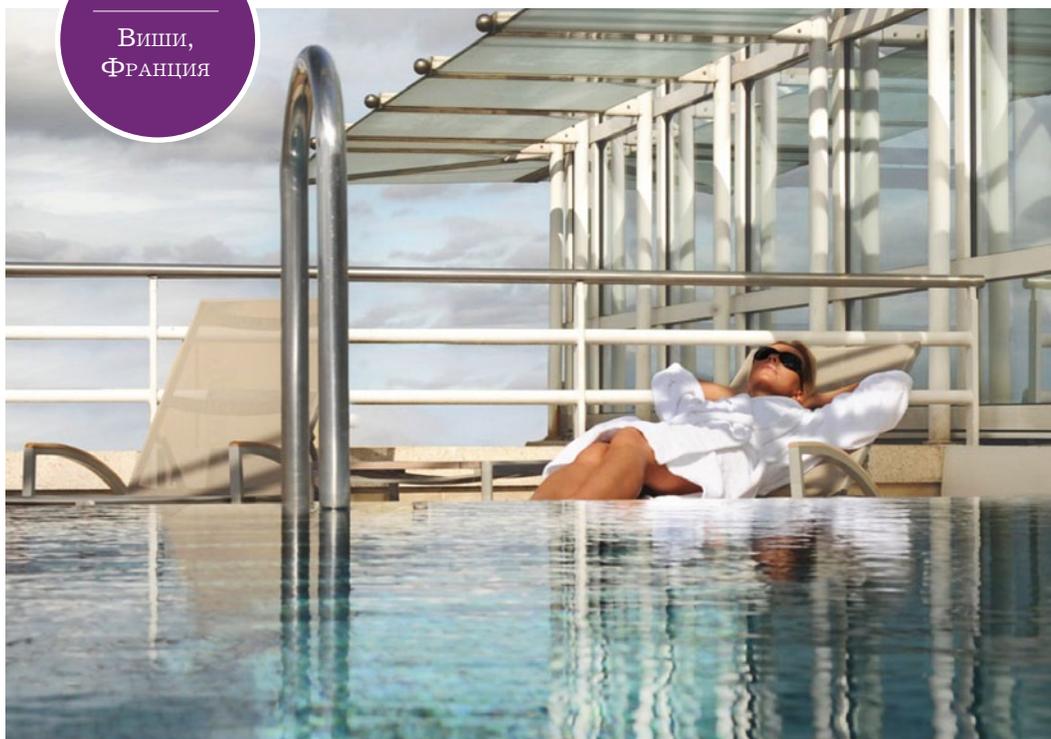
Плюсы:

– Светская атмосфера
– Гастрономическая кухня, включая диетическое питание при курсе «Похудение»

– Косметические и СПА-программы на минеральной воде и косметике VICHY

3

Виши,
Франция



Виши – один из самых элегантных СПА-курортов Европы, расположенный в крестьянском регионе Оверни в 3-х часах езды на скоростном поезде из Парижа. Располагающий к безмятежному отдыху, курорт считается у французов флагманом бальнеологической отрасли и «столицей красоты». Городок знаменит минеральными источниками Vichy и привлекает взыскательных клиентов своим обволакивающим комфортом и бесценной возможностью решить сразу несколько задач в комплексе. Наряду с традиционным лечением пищеварительной системы и опорно-двигательного аппарата в Вишах активно развиваются такие актуальные темы, как детокс

и похудение, антистресс, профилактика старения, коррекция визуальных и органических возрастных изменений. Благодаря тщательно разработанным курортным технологиям, местной воде и работе блистательной команды косметологов, диетологов, фитнес-тренеров и врачей Виши без преувеличения можно назвать столицей молодости и стройной фигуры! Дополнив питьевой курс бальнеопроцедурами и диетой, вы нормализуете обменные процессы, обеспечите себе прекрасный цвет лица, разгладите морщины и создадите энергетический резерв на долгие месяцы!

4. Монтекатини Терме, Италия

30 км от Флоренции, 54 км от Пизы, 280 км от Венеции, 320 км от Рима

Плюсы:

+ Обширный спектр показаний: заболевания печени, сердца, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата

+ Удобная отправная точка для путешествий по Тоскане
+ Солнечная погода большую часть года и продолжительный курортный сезон

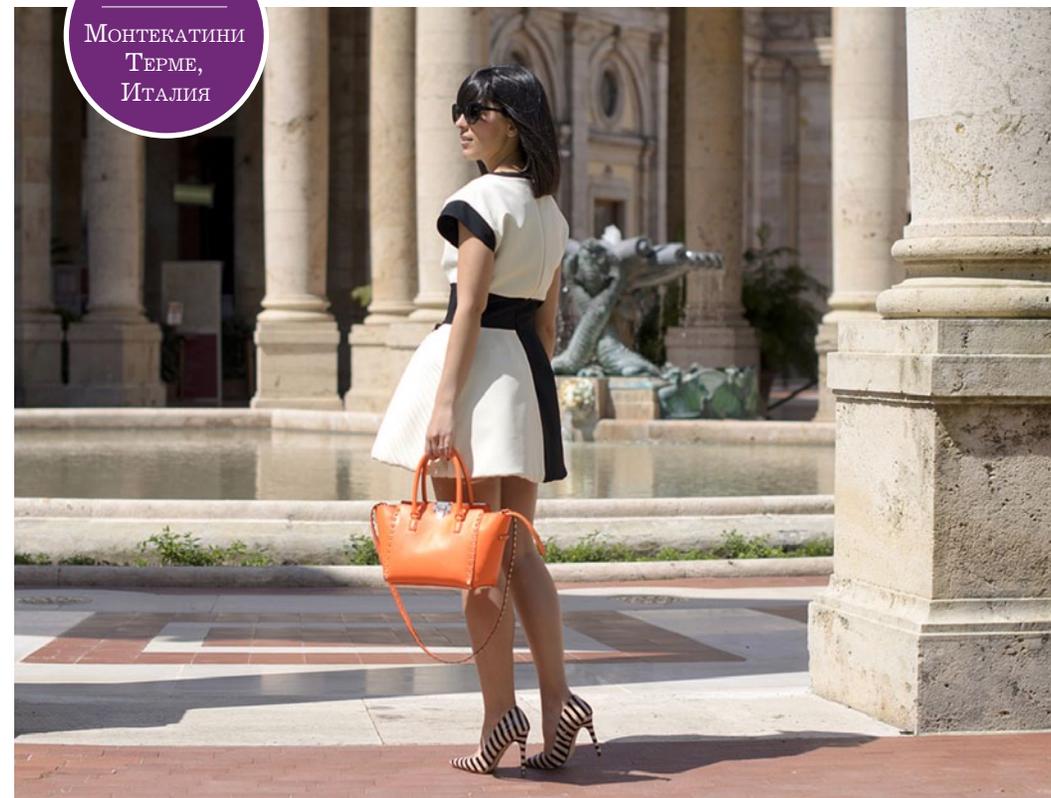
Самый живописный, яркий и светский итальянский минеральный курорт, расположенный в романтической Тоскане, всего в полчаса езды до Флоренции и побережья Тирренского моря! Близость к таким притягательным городам как Пиза, Сиена и Лука дает возможность не только лечиться, но и совершать захватывающие поездки по городам искусств. Соседство морского побережья (Форте дель Мармии, Виареджо), окружающие город холмы и горы, чистый воздух создают восхитительный микроклимат. Обширный парк, занимающий около трети общей площади курорта, идеален для прогулок и уединенного созерцания природы; питьевой павильон

Теттуцио является непревзойденным образцом курортной архитектуры. Широкие променады перемежаются с оживленными улочками внутренней части курорта, где располагаются аптеки с натуральной косметикой, кондитерские с открытыми террасами, бутики белья, кожаных и меховых изделий с говорящими по-русски продавцами.

Курортные отели не имеют собственных водолечебниц. Все процедуры проводятся в городских термальных комплексах, а питьевые курсы – в минеральных парках Леопольдина, Теттуцио, Ринфреско, Реджино, 5-минутная прогулка до которых через курортный парк является частью оздоровительной программы.

4

Монтекатини
Терме,
Италия



5. Друскининкай, Литва

130 км от Вильнюса, 300 км от Минска, 1000 км от Москвы

5
Друскининкай,
Литва

**Плюсы:**

+ Русскоязычная среда, умеренные цены, возможность добраться поездом из Москвы
+ Максимальный спектр показаний для лечения, программ и процедур

+ Комфортная атмосфера для пожилых клиентов и семей с маленькими детьми (питание, сервис, инфраструктура)

С тиль отдыха в Друскининкае – это питьё воды, длительные прогулки по парку и вдоль реки Неман, плавание на лодках и катамаранах, любование пейзажами, размеренность и умеренность во всем. Лечиться, гостить и ни в чем себе не отказывать в Друскининкае гораздо выгоднее, чем на аналогичных курортах за рубежом, а цены на еду и услуги в 2,5-3 раза ниже, чем в Москве. Друскининкай сегодняшний – это лесной заповедник, окруженный природными озерами, отлично приспособленными и для купания, и для солнечных ванн в летнее время. Ностальгия по «советскому раю» влечет сюда не только россияне, но и бывших граждан СССР, покинувших пределы СНГ и переселившихся в Германию или Израиль. Вопреки распространенному предубеждению, здесь невозможно столкнуться с нетерпимостью или ксенофобией – исторически жители курорта питали глубокое уважение к русским гостям, поэтому все общение здесь происходит по-русски.

Лучшие санатории Друскининкай (см. наше ценовое приложение) отличает по-настоящему качественный сервис, прекрасная кухня и добросовестная организация лечения. Ежегодно гостиницы улучшают номерной фонд, вкладывая значительные средства в обновление и дизайн интерьеров.

После возвращения из Друскининкай наши клиенты всегда подчеркивают, что курорт их по-хорошему удивил. Сегодня он выглядит прекрасно обустроенным и ухоженным даже несмотря на кое-где сохранившиеся следы бесталанного социалистического хозяйствования. С каждым сезоном здесь становится все больше симпатичных бутиков, сувенирных лавок и кафе.

В качестве подарка из Друскининкай можно привезти изделия из кожи, льна, керамики, фарфора, янтаря, деревянные игрушки, местную косметику и деликатесы (вино, сыры, специи, мед), часы и ювелирные украшения.

Не только я, но и все сотрудники нашей компании питают к Словении самые нежные чувства! И после очередной поездки в эту обаятельную страну каждый из нас пытается по-новому сформулировать, в чем же ее секрет. Может быть, эпитет «благостное» лучше всего подходит к тому настроению, с которым возвращаемся оттуда и мы, и наши туристы?

Словения: отдых, за который организм скажет вам «спасибо»!

Ольга Постникова

Ведущий специалист
по оздоровительному туризму



Если вы оказываетесь в Словении впервые – дух захватывает от необычайной красоты пейзажей. На протяжении моего клубного тура со всех сторон я слышала: «Неужели это не «фотошоп»? Такие краски возможны только в компьютере!»

Второе общее впечатление – безукоризненная ухоженность каждого уголка.

А третье – непревзойденные возможности для отдыха, которые не преподносятся здесь как нечто эксклюзивное и очень дорогое, как, например, в Швейцарии, сравнение с которой напрашивается само собой, а доступны каждому и за вполне умеренные деньги.

Поверьте моему опыту: какими бы ни были ваши цели, на какой бы сезон ни выпал ваш отпуск, с каким душевным настроением и в какой компании вы бы ни собирались ехать – Словения подарит вам и эмоции, и качественные впечатления, и мощный приток позитивной энергии!

Озеро Блед. Минувшей осенью в моем туре по маршруту озеро Блед – Римские Термы приняло участие 11 человек в возрасте от 55 до 72 лет: в основном – работающие пенсионеры.

Я построила программу так, чтобы у нас была возможность сначала насладиться красотой Бледского озера и побывать в Любляне, а затем, утолив «эмоциональный аппетит», перейти к «телесным» радостям термального отдыха.

Безукоризненный отель «Гольф», где мы останавливались на курорте Блед, издавна облюбованный английскими туристами, полностью отвечал своей заявленной миссии – «дарить ощущение дома за его пределами».

На берегах озера царит атмосфера бесконечного праздника: покупки, прогулки, купание с лебедями (правда в октябре на это отважился только один наш участник), изысканный сервис, роскошная гастрономия! Поверьте, в ресторанах Бледа о Франции и Италии вы даже

не вспомните, и при этом никаких звезд Мишлена и зашкаливающих цен в меню. Именно таких ощущений я и ожидала от Бледа, и мне было вдвойне приятно от того, что мои участники смогли почувствовать очаровательное гостеприимство Словении уже в первые дни поездки.

Римские Термы. Если на озере Блед я сама отдыхала неоднократно и за это питаю к нему нежную любовь уже долгие годы, то наш коллективный заезд в Римские Термы стал первым посещением этого курорта, в том числе, и для меня. Зная, что это одна из самых новых и передовых

ре», считающимся самым модным – его отделка и инфраструктура отвечают последнему слову гостиничных технологий.

Однако посмотрев все три отеля, мы поняли, что одна половина группы предпочла бы «Здравлишки двор» (более традиционные, уютные классические интерьеры), а другая – «Софин двор», с его просторными номерами и ласкающим глаз убранством.

Все три отеля соединены между собой воздушными переходами, имеют общую инфраструктуру и абсолютно равноценны с точки зрения доступа к отделениям СПА, косметологии, медицинскому центру и бассейнам.

Ассортимент медицинских и курортных процедур в Римских термах позволяет считать курорт одним из лучших санаторных центров Словении



Комплекс гостиниц «Римские Термы»

термальных станций страны, пока мало известная русским туристам, я опасалась избытка пафоса и нарочитости.

Какое же удовольствие испытали мы, когда погрузились в атмосферу этого старинного, но вновь обретшего молодость природного заповедника! Римские Термы – это абсолютный, безупречный, безграничный РЕЛАКС, без малейшего намека на тщеславие.

Главная задача менеджера, организующего оздоровительные поездки в Римские Термы – это подобрать отель и тип номера в соответствии с предпочтениями и характером своего клиента. Комплекс состоит из трех гостиниц – «Здравлишки двор», «Софин Двор» и «Римский двор». Наша группа останавливалась в «Римском дво-

Питались мы по системе «все включено» и это оказалось оправданным: шведский стол на завтрак, буфет + заказ блюд итальянской кухни по меню, вино и соки – на ужин, обед в ресторане отеля «Софин двор», на полдник – выпечка, десерты и напитки. Блюда разнообразны, питательны, вкусны и готовятся только из местной фермерской продукции. Размеренные трапезы отлично вписывались в расписание процедур в отеле (что очень важно для тех, кто приезжает сюда заниматься здоровьем).

А в завершение каждого дня в центральном баре на 7-м этаже выступали музыкальные коллективы и солисты.

Расписание многочисленных бассейнов позволяло плавать и наслаждаться водными attrak-

циями с 7 до 23:00, то есть даже до завтрака и после ужина – большая редкость для курортов Европы!

Купание не имеет противопоказаний (вода подходит всем – от грудного до пожилого возраста. Аналогом такой «щадящей» воды являются только источники Терм Лаа в Австрии).

Специально ради этой воды сюда привозят детей – обширная, красивая и безопасная территория, особое питание для маленьких детей, анимационные программы, удобная система размещения (семейные номера и апартаменты). Расположенный в удалении от крупных городов и магистралей, комплекс идеально подходит

ло соблазна покидать «Римские Термы». С первых дней я радовалась тому, как замечательно выглядят и чувствуют здесь себя мои гости! Благодаря прекрасному воздуху всем легко дышалось, крепко спалось, а главное – не хотелось упускать ни единой возможности активно и с пользой проводить время!

Помимо базовых лечебных процедур (ванны, массажи, ингаляции, физиотерапия, реабилитационная гимнастика в бассейне), вы непременно захотите посетить роскошный СПА-центр. Различные ритуалы с использованием местной соли и грязей длятся здесь от 40 до 120 мин., многие из них проводят-



Вид на Бледский замок

для любых оздоровительных целей. При заезде каждый из нас получил расписание ежедневных мероприятий: зарядки для «бодрого утра» в бассейне, укрепляющие тело и дух прогулки и медитации в парке секвой, походы к историческим памятникам Римских Топлиц в сопровождении инструктора.

Римские Термы расположены в самом центре Словении и благодаря отличному сообщению отсюда удобно поехать на поезде в римский городок Целье (15 мин.) или Марибор (30 мин). В обоих случаях вы сможете получить удовольствие от оживленного шопинга и прогулок по старинным улочкам.

Удивительное наблюдение: во время пребывания на курорте ни у кого из нас так и не возник-

ся синхронно для пар и никого не оставляют равнодушными!

Итоговое впечатление – чувство внутреннего комфорта на отдыхе в «Римских Термах» было настолько отчетливым, что я вернулась с желанием открыть этот курорт как можно большему количеству своих клиентов, друзей и знакомых. И пусть вас не смущает незнание иностранных языков – в медицинском центре курорта работает квалифицированный переводчик, большая часть информации переведена на русский язык, а весь без исключения персонал старается говорить по-русски. Да и сам словенский язык хорошо воспринимается русским ухом, и уже через несколько дней вы будете без труда понимать его и даже выучите несколько десятков слов!

Евгения Ключева,
в компании с 2007 года
Klueva@medassist.ru

1 Лечить стресс я бы отправилась в Иорданию! В этой стране вас покориет более рафинированная, чем в Израиле или Египте, атмосфера Ближнего Востока, экзотический шарм, помогающий ощутить волнующее многообразие жизни. Большинство отелей страны принадлежит к топовым мировым брендам: «Kempinski», «Movenpick», «Marriott», «Crown Plaza», «Six Senses» радуют гостей по-настоящему классным сервисом. В Иордании помимо бесспорной пользы от лечения солями и грязями Мертвого моря вы получите целую гамму приключенческих, палом-



нических и культурных эмоций – во время поездок в пустыню с ночевкой у бедуинов, купания в вулканических источниках Маина, экскурсий в Петру и к священной реке Иордан.

2 Для многих моих клиентов и для меня лично **беспроектным рецептом для стремительного улучшения настроения является Италия.**

Не пожалейте времени на то, чтобы добраться до Искьи – это и элегантный морской отдых с конца мая по сентябрь, и возможность наслаждаться мягкими лучами солнца, качественными термальными процедурами и умопомрачительной кухней в другие месяцы года. Для региона Искьи характерен особый вкус и аромат овощей, лимонов и других фруктов... Если же вы также неусидчивы, как и я, то не сможете устоять перед возможностью отправиться на пароме на Капри, в Сорренто, увидеть вулкан Везувий и музей под открытым небом – Помпеи.

*Эксперты
«Медассист»
рассказывают*

о местах обретения

Драбович Татьяна,
в компании с 2011 года
Drabovich@medassist.ru

1 Забронируйте отель «Gruener Baum» на австрийском курорте Бад Гастайн!

Зимой термальные источники согревают тело и душу теплом бьющей из-под земли воды, а летом чистейший воздух альпийского леса позволяет, наконец, вздохнуть полной грудью – в прямом и переносном

смысле этого слова...

Когда мы напряжены, нам очень хочется, чтобы нас окружили заботой, пониманием и комфортом. Семья владельцев отеля Блюмштайнов создала в нем бесподобную атмосферу ласкающего душу домашнего тепла, напоминающего о том, что трудные времена проходят, а вечные ценности остаются.

2 Но если лесным тропинкам и горным водопадам вы предпо-



чете буржуазную чинность и возможность соприкоснуться с историей Европы – **смело выбирайте немецкий курорт Бад Райхенхальль**, расположенный в 10 км от Зальцбурга! Курс процедур в природном ингалятории

очистит слизистую дыхательных путей и обогатит организм микроэлементами, так необходимыми ему после перенесенного стресса. Купание в насыщенной солями минеральной воде «Рупертус Терм» укрепит иммунитет,

который первым «принимает огонь на себя», если на душе неспокойно. Курорт обладает прекрасной инфраструктурой, удобен для семейного отдыха и очень дружелюбен к русскоязычным гостям! Рекомендую!

Наталья Кравцова,
в компании с 2008 года
Kravtsova@medassist.ru



1 Для своего свадебного путешествия, которое состоялось несколько лет назад, я выбрала **приморский термальный отель «Thermae Sylla» на острове Эвбея в Греции** и до сих пор вспоминаю его как обитель блаженства. Меня покорила и его уединенная прелесть, и какая-то особая душевная щедрость по отношению к гостям – этим

обычно не отличаются «раскрученные» курорты и санатории, работающие на потоке. Процедуры здесь представлены и лечебные, и антистрессовые позволяющие подарить себе, наконец, передышку от тревог и напряжения! Непафосная, немногочисленная, но очень живописная Эвбея наверняка понравится тем, кто хочет побыть наедине с собой и друг с другом.

силы и душевного покоя

2 Владение Эвиан на французском берегу Женевского озера

наши клиенты любят по многим причинам, в том числе, и потому, что респектабельность и «люксовость» не мешает, а помогает ему быть лучшим СПА – курортом для отдыха с детьми «не-на-море и не-в-горах». Я, например, не знаю аналогичного по качеству и уровню образовательных, спортивных и развлекательных программ



детского клуба для маленьких гостей разных возрастов. Не говоря уже о детском ресторане и просто «шоколадных» ценах на проживание ваших отпрысков. Немаловажно и

то, что в Эвиане у вас не будет ровно никакого чувства вины перед детьми за те прекрасные часы, которые вы проведете в бесподобных СПА-комплексах курорта...

Веселитесь всей семьей!

В «демисезонные» каникулы большинство из нас уныло и предсказуемо выбирает между курортами Египта и Эмиратов...

... и даже не подозревают, насколько больше готова им предложить «термальная» Европа в сравнении с Ближним Востоком!

В свой ближайший осенний или весенний отпуск попробуйте всей семьей отправиться туда, где ваши дети в любую погоду смогут весело плескаться в теплой термальной воде и закалять «горлонос» без необходимости длительной и резкой акклиматизации.

Вы же в это время будете нежиться в гидромассажных

различной температуры с «бурбляторами», горками и противотоками, детский клуб и анимацию для маленьких гостей, а для взрослых – массажи, фитнес, йогу, нордическую ходьбу, аквааэробику, процедуры физиотерапии, обертывания, косметологию...

Роскошный современный отель – «стеклянный дворец», номера площадью от 30 м² с бесплатным WI-FI, девственная природа



вокруг (леса, холмы, река), 15 мин. пешком до ближайшего городка... а еще музыкальные вечера перед отбоем и экскурсии на русском языке...

На нашем сайте вы найдете еще несколько предложений для тех, кто не хочет зависеть от капризов ноябрьской погоды:
www.medassist.ru/country/thermal/

Когда хочется отдохнуть от мужчин

Давно мечтали провести отпуск с подругами или просто побыть одной?

В «La Pura» вам будет комфортно и радостно! Если ваша жизнь требует полной отдачи как на семейном, так и на профессиональном поприще с вытекающими отсюда последствиями в виде эмоциональных перегрузок, вечной усталости и недостатка времени на себя – отправляйтесь в австрийскую провинцию Кампталь!



ваннах, собирать осенние листья или весенние цветы в лесу, пить минеральную воду, ездить на велосипеде и сбалансированно (большую часть времени) питаться, иногда позволяя себе умопомрачительные излишества: шедевры кондитеров, дичь, местное вино...

Представьте себе 5 крытых (под куполом) и 4 открытых теплых термальных бассейна

Анти-стрессовый мальчишник

Спрос на регулярную профилактическую диагностику среди активно работающих мужчин в возрасте от 35 до 55 лет возрастает с каждым годом.



Расположенный здесь женский веллнес-отель «La Pura» является единственным санаторным учреждением не только в Австрии, но и в Европе, которое работает только с женщинами. В нем вам будет предложена комплексная оздоровительная система процедур, питания и физической активности по таким темам, как «вес и форма», «победа над стрессом», «спина без боли», «продление молодости и психологическое равновесие».

Главврачом санатория является энергичная и деятельная фрау Габриэла Динхарт Шнайдер – терапевт и специалист по эстетической медицине. Рука об руку с ней работает известный и уважаемый в Австрии врач, доктор Манфред Цаунер, большую часть своего времени посвящающий пациенткам с болями в спине, суставах и мышцах (остеопатия, китайская медицина, мануальная терапия и рефлексология).

Третьей «звездой» в медицинском корпусе санатория является доктор Алекс Витасек, отвечающий за лечение по Майеру (натуропатическая методика оздоровления и снижения веса). Профессора Венского медицинского Университета приезжают сюда консультировать пациенток и читать семинары по вопросам эндокринологии, пульмонологии, гомеопатии и гинекологии – например, «Активно через климакс». Нашим клиенткам предоставляются услуги переводчика.

Подробнее:
www.medassist.ru/
Курортное лечение / Австрия

Получив у врачей исчерпывающий ответ на вопрос «как вообще идут дела в организме», представитель сильного пола преисполняется уверенности в собственных силах, энергии и оптимизма. Он с удвоенным энтузиазмом занимается любимой работой и вкладывает силы в отношения – ведь только спокойный за свое здоровье человек способен самоотверженно служить любимым людям.

Факт успешно проведенного обследования, подтвердившего, что организм работает «как часы», сам по себе является мощной антистрессовой терапией, а возможность заодно активно и интересно провести несколько дней в Европе существенно усиливает эффект.

Прекрасной идеей для такого мужского «эскейпа» является поездка в немецкий Фрайбург, расположенный на границах с Францией и Швейцарией. Программа недельной поездки в дружеской компании коллег по работе может включать в себя следующее:

1. Быстрый скрининг здоровья в академической клинике Медицинского Университета
2. Дегустацию пива в исторической пивоварне города
3. Банные удовольствия и ауфгусы в термальных бассейнах «Vita Classica»
4. Гастрономическую поездку по Эльзасу (с посещением Кольмара и Страсбурга)
5. Поездку на арендованных автомобилях по Шварцвальду с заездом в «Европа-Парк»
6. Прогулки по Базелю и Цюриху

А наши высококлассные медицинские переводчики и квалифицированные гиды помогут вам получить максимум пользы и впечатлений, открывая для себя «Регион Трех Стран»!

Забронируйте поездку с помощью нашего эксперта:
info@medassist.ru

Если вам захочется немного расслабиться и вкусить «сладкой жизни» в межсезонье – не раздумывая отправляйтесь в Абано Терме (проблемы со спиной и хроническая усталость так или иначе знакомы всем, а итальянские грязи – признанное во всем мире природное «лекарство»).

Абано Терме:

омолодись, подзарядись, принарядись!

Удивительно хорошо в этих местах во второй половине осени – почти все дни в эту пору солнечные, столбик термометра лишь немного не дотягивает до +20, а итальянский ноябрь ласкает медовыми оттенками листвы и приятной незагруженностью соседних городов – Венеции, Падуи и Вероны.

Абано Терме (курорт в 40 мин. езды от Венеции) состоит из отелей пышных, хоть и несколько старомодных, но вполне при этом приемлемых по ценам (аналогичное размещение в Венеции или Милане обойдется свыше 500 евро за ночь, а здесь всего 165–190 евро в сутки с процедурами и питанием!).

Если вы выберете одну из гостиниц, принадлежащих семье Борилы – известных в Италии коллекционеров предметов роскоши (я оставалась в их центральном отеле – «Триесте и Виктория»), то приготовьтесь оказаться в декорациях «прекрасной эпохи» – среди антикварной мебели, картин в золоченых рамах, часов эпохи Людовика XIV и мраморных статуй даже в бассейне.

При этом сервис здесь сложно подвергнуть серьезной критике, даже если специально



преследовать такую цель. Отличная организация лечения (вас заворачивают в грязи, а затем погружают в термальную ванну, после чего отправляют на массаж и ингаляцию каждое утро, начиная с 6:00), классный подбор массажистов и косметологов – чувствуется, что гостей обслуживают здесь далеко не случайные и не временные специалисты. То же в целом касается персонала ресторана и ре-сепшена.

Венеция. Гранд Канал



итальянский ноябрь ласкает медовыми оттенками листвы и приятной незагру- женностью соседних городов искусств – Венеции, Падуи и Вероны

Почти в каждом подразделении гостиницы работает русскоговорящий сотрудник, и отдых наших соотечественников протекает не просто «сладко», но и очень комфортно. Процедуры перемежаются купанием в термальных бассейнах (гидромассажные установки в них настроены так, чтобы воздействовать на все

отделы позвоночника и суставы), часть бассейнов расположена в дендрарии под открытым небом. Каждая пальма в саду подвергается заботливому уходу и выглядит настоящим шедевром «ботанического искусства», ведь неповторимый ландшафтный дизайн территории каждого отеля – один из приоритетов семьи Борилы.

Помимо основного лечебного курса гости с удовольствием бронируют и дополнительные процедуры – например, миолифтинг (аппаратный антивозрастной уход для лица – но за время пребывания на курорте нужно успеть сделать не менее 3-х процедур, иначе пользы не будет), лимфодренаж, ритуал «Гематит».

Грязи применяются здесь не только в терапевтических целях, но и для ухода за кожей тела, релаксации и детокса (в этом случае они не такие плотные и горячие, как во время утренних процедур, а облегченные, разбавленные термальной водой, с различными ароматическими добавками).

Грязевые аппликации
на область спины



Многие гости пользуются также возможностью пройти тест на толерантность организма к 181 продукту (Natrix Test), который стоит в Абано всего 250 евро (в отличие от 25 000–30 000 руб. в Москве). Отличное настроение, особенно у женщин, поддерживается и неожиданно достойным шопингом на курорте (обычная прогулка по городку без риска очутиться в бутике или лавке – невозможна): кожа (сумки, обувь, ремни, перчатки), дубленки-шубки, белье, кружева-перья-гипюр, авторская бижутерия, домашняя утварь и скатерти от кружевниц Бурано, муранское стекло и неизменные венецианские сувениры. Внимание: цены привлекательные, одежда стильная, размеры – преимущественно большие! Ну и, конечно же – местная косметика – не термальная, но высококачественная, для разных возрастов, про-

**Цены –
привлекательные,
одежда – стиль-
ная, размеры –
большие!**

блем и типов кожи (большой магазин в самом центре курорта).

Как показывает опыт, «синдром шопоголика» подогревается и активной экскурсионной программой (совместимы ли эти две составляющие с серьезным лечением – большой вопрос, но я не знаю никого, кто устоял бы от соблазна поездок и покупок во время отдыха в Абано).

Однако самым трудным испытанием для меня были ужины (их подают не ранее 19:30).

Вино в Италии льется рекой, не попробовать местных прошутто и сыров с тележки, которую подкатывает официант к вашему столику – невозможно, обширный шведский стол с овощами и заправками + 2–3 блюда, которые вы должны выбрать из меню дня, да еще десерт... Обслуживание неторопливое, за вечерней трапезой вы проведете добрых два часа (обеда делятся не меньше часа – полутора, обходятся в 8 евро, и тоже не оставляют впечатления «легкого перекуса»).

Отсюда напрашивается вывод: ехать в Абано Терме, чтобы похудеть – не стоит! Напротив, перед поездкой важно правильно себя настро-

ить, чтобы не поддаваться ВСЕМ соблазнам подряд и не набрать пару-тройку лишних кило (у меня это получилось легко и незаметно).

Тем более, что после ужина ноги сами собой идут не на вечернюю прогулку, а в гостиную отеля, где заезжие артисты развлекают гостей то бальными танцами, то живой музыкой, то оперным концертами.

И еще – важный нюанс для тех, кто собирается на курорт: в процессе грязелечения у некоторых могут обостриться хронические суставные и спинальные проблемы. В этом случае отель вызовет для вас курортного врача, который пропишет необходимые медикаменты для снятия боли, но грязевые процедуры при этом вам, увы, будут отменены. Зато массажи, ингаляции и прочие удовольствия будут продолжаться в прежнем объеме!

Евгения Нестеренко



Большинство тех, для кого мы работаем, готовили себя не к той жизни, которую им предстояло прожить: их судьба складывалась меж двух эпох. Их зрелость совпала с переломным моментом нашей истории.

Но они преуспели – благодаря труду, стойкости и умению видеть в переменах возможности.

В кризисные и нестабильные времена самоотверженно служили своему делу, своим семьям, черпая силы в любви и чувстве долга.

**НАШИМ
КЛИЕНТАМ
посвящается...**

Сегодня они уверенно смотрят в будущее, знают, чего хотят и как этого достигнут.

Поэтому их истории так нас и вдохновляют – ведь все они о том, что вкус и смысл жизни раскрывается только после 40, а ценность бытия возрастает с каждым прожитым годом!

Беседовала и записывала
Людмила Староверова
(Курмачева)

Светлана стала клиенткой «Медассиста» чуть более года назад, на том этапе своей жизни, когда поняла, что нагрузка собственника успешной торгово-производственной компании в сочетании с ролью жены и матери двоих сыновей, всегда приносившая столько удовольствия, с каждым годом похищает все больше молодости, сил, красоты... а восстанавливаться ей с каждым днем становится всё сложнее.

Директор торгово-производственной компании
«Фарватер Плюс»
www.farvaterplus.ru

Светлана Мещерякова: Я всегда умела быть счастливой!

Телефон нашей компании Светлане дал один её хороший знакомый: «Недавно я видел у «Медассиста» несколько программ, которые могут привести тебя в чувство: даже я начинаю ощущать твою хроническую неспособность уделять себе внимание... Пообщайся с ними: они наверняка смогут тебе помочь». В некоторой растерянности и не очень ясно понимая, что же ей самой нужно, Светлана буквально попала мне, как говорится, под горячую руку: «Отлично!» – почувствовала я родственную душу после краткой беседы. – «Завтра привозите паспорт, отменяйте все свои планы, двадцатого мы вылетаем в Париж, оттуда – на Атлантику... Что и как, детали программы сообщу позже. Не будем терять времени!...» Я до сих пор благодарна Светлане за то безоговорочное доверие, которым она вознаградила моё желание поделиться с ней накопленным опытом. Не задавая лишних вопросов, лёгкая на подъём, она отважно отправилась в тур, представляющий собой курс похудения и очищения

организма, и уже на второй день поездки включилась в процесс с такой самоотдачей, что её энтузиазм подпитывал всю группу! А ведь поездка та была не самой развлекательной: на далеком атлантическом мысе, отрезанные от мира, лишённые десертов и сладостей, но не утратившие вкуса к жизни и общению, участники программы неожиданно узнали от Светочки, что по своему первому образованию она... кондитер!

– Вспоминаю чудесный фильм «Сладкая женщина» с моей любимой актрисой Натальей Гундаревой, не могу не задать очевидный вопрос: такая «сладкая» специализация для женщины это же пытка, нет?

– Любая профессиональная специализация – это способ обрести независимость. Сами же соблазны кондитерского цеха обошли меня стороной: получив диплом, я быстро поняла, что торты и пирожные – это слишком долгий путь к финансовой самостоятельности, осо-



На балконе в «La Pura», Австрия

бенно если ты не способен нарушать технологию приготовления продукта, заменяя одни ингредиенты на другие. А я с ранних лет мечтала о свободе, и, как все дети из пионерско-комсомольского прошлого, добиться её мечтала исключительно честным путём!

– И насколько тернистым оказался твой путь к своей мечте?

– Третий десяток в жизни любого человека – самый радостный и плодотворный период. Не замечаешь усталости, конкуренции, зависти. Мне было легче, чем многим моим ровесникам, потому что работать я начала лет с пятнадцати, и к моменту начала самостоятельной жизни не чувствовала себя ни растерянной, ни уязвимой. Мама растила нас с братом одна, жили мы скромно, с огромным трудом перебрались из Ижевска в московскую коммуналку.

Наверное, я очень помогла себе тем, что постоянно чему-то училась, где-то подрабатывала, крутилась, была окружена людьми. В перестро-

енное лихолетье ухитрилась делать неплохие деньги на продаже пирожков на Таганке. Моей главной маркетинговой силой был громкий голос и веселый характер (смеётся). Пирожки расходились по двести-триста штук в день, и, благодаря честному домашнему качеству, расходились влёт! «Навар» был по копейке с пирожка, но я уже могла позволить подъезжать «на точку» на такси!

– То есть общепитовская подготовка не прошла даром?

– Ой, лучше бы прошла... Скоро я устроилась директором колбасного цеха, но... Это лучше не вспоминать. Когда смысл твоей работы состоит в том, чтобы из 100 кг сырья сделать 130 готовой продукции... Это было не моё... Да и страна дружно шагала в сторону перестройки... душ, бизнеса...

И я решительно решила идти в ногу со страной в Перестройку...

Поездки в Турцию и Польшу челноком, сопутствующая торговля в Лужниках, где рука об руку

со мною стояли доктора наук и даже некоторые академики. От этих замечательных людей, которых наша безответственная власть вышвырнула на обочину выживания, я впервые узнала, что такое прогноз сезонного спроса и выручки на основе статистики и графиков продаж... И сейчас, конечно, смешно вспоминать, что свой первый собственный бизнес я «запустила», имея в кармане всего 300 долларов...

рестораны, клубы, кино – да. Но доверить жизнь? Такого тогда не подвернулось...

– Минуточку. Но в тридцать ты родила сына Сашу!

– О! Саша – это чудо любви. А любовь – редко перерастает в крепкие семейные отношения. Саша – моя гордость, мой витамин счастья. Сейчас он учится в Англии, без пяти минут (уверена!)



На блошином рынке в Вене

– А как в эти годы складывалась твоя личная жизнь? Создаётся впечатление такой сильной женщины, которая «крикнет, а в ответ тишина».

– А ты знаешь, я что-то и не кричала особо. Как-то не задумывалась об этом полумифическом «сильном плече». Я правильно воспринимала жизнь как подарок, как самостоятельный источник радости. У меня не было проблем ни с внешностью, ни с характером. Не скажу, что мужчины бросались ко мне под ноги, но на отсутствие комплиментов и внимания сильного пола я никогда не жаловалась. Но связать жизнь с кем-то одним? Для походов в

чемпион России по картингу... У нас с ним такая любовь, о которой мать может только мечтать... Саша – самый драгоценный подарок, который я получила от Бога в жизни... Это сложно объяснить простыми словами... Однако у меня есть еще и Илья – второй подарок судьбы... и я люблю его не меньше... (смеется)

– Насколько я знаю, отец Илюши все-таки стал твоим мужем. Смог вызывать в тебе безграничное доверие или?..

– Умеешь ты «застать врасплох» (смеется...) Илюшин папа поразил мое воображение красо-

той... Мы прожили вместе несколько лет, но... Помнишь, как Саманта Джонс в «Sex&TheCity» прощается со Смитом Джерродом? «Милый, я тебя безумно люблю! Но... себя я люблю больше...» И когда я это поняла, наше расставание прошло легко и безболезненно. Илья очень похож на отца – он очень красивый и любит магазины. Мне с ним очень надежно и легко... Мой наркотик – мои дети – видеть их счастливые глаза истинная радость!

– А в чём, по-твоему, секрет твоего нынешнего невероятного счастья с Павлом?

– Паша значительно моложе меня и... Это не описуемо красочные отношения. Не ощущения,

золота!), которые помогли мне увидеть себя со стороны!

Да и атмосфера самого места серьезно повлияла на порядок в мыслях и самопонимании. В какой-то момент, во время одной из процедур (не спрашивай, какой, – не вспомню) я вдруг поняла, почему я так дико устаю! Мой бизнес долгие годы был устроен так, что требовал от меня постоянной включенности, контроля, личного присутствия!... Я, как плохой руководитель из учебника, всё волокла на себе, боясь передоверить ответственность, делегировать полномочия. Примитивно, но мне даже в голову не приходило, что эта хроническая зараза современного предпринимателя разъедает уже и мою жизнь!

Теперь я не только могу спать спокойно и путешествовать когда и куда захочу. Моя компания растёт, несмотря на кризис! Я своей усталостью не мешаю ей развиваться...



Рыбный ужин в Кибероне

а именно отношения. Я не знаю, как он смог стать настолько надежной опорой такой свободной и самодостаточной женщине, как я, но ему это удалось. Возможно, не последнюю роль в этом сыграли его прекрасные отношения с обоими моими сыновьями, которым он стал прекрасным отцом.

– Одним словом, твой сияющий и умиротворенный вид – это удовольствие от любящей тебя семьи!

– ...не только. Удовлетворенность личной жизнью – это важно. Но это лишь часть, определяющая самочувствие женщины. После той нашей с тобой поездки во Францию год назад очень многое в моей жизни изменилось. Вернее, не в жизни, а внутри меня. Ты познакомила меня с новыми, искренними и открытыми людьми (а эти качества сегодня на вес

– Но ты же не отошла от дел, вернувшись из Франции...

– Напротив! Осознав, что именно мне мешает, я в течение нескольких месяцев работала, как вол: практически полностью перестроила структуру команды, в день проводила до тридцати собеседований, заново прописала все бизнес-процессы, нашла и подготовила управляющего, усилила системы безопасности и контроля.

– И теперь?

– Теперь я не только могу спать спокойно и путешествовать когда и куда захочу. Моя компания растёт, несмотря на кризис! Я своей усталостью не мешаю ей развиваться, понимаешь? Я чаще могу быть с детьми, Пашей, мамой, я могу радоваться свободному времени, как дополнительному богатству в своей жизни. Выиграли все! Это значит, что я все сделала



Морской бассейн «Sofitel»

правильно! И не без твоей помощи, как ты понимаешь!

– Светочка, спасибо, но ведь не каждому все-таки удаётся понять, что в его жизни случит «отягчающими обстоятельствами», мешающими получать удовольствие и развиваться? Как у тебя-то это получается?

– О! Это валютная информация (смеётся). Но только тебе и только для своих! Я (пауза) никогда (ещё более внушительная пауза) не сомневаюсь... в правильности своих решений. Конечно, я не упорствую в своих заблуждениях, если вдруг, как любой нормальный человек, ошибаюсь. Но и не впадаю в уныние, а это очень важно! Не извожу себя чувством вины или стенаниями об упущенных возможностях. Любой промах воспринимаю как бесценный опыт, потому что только ошибки позволяют двигаться нам вперёд.

Успех в бизнесе приносит деньги и – удовлетворенность. Провал же – это не катастрофа, а всегда повод стать лучше! Всегда!... И только так нужно воспринимать свои неудачи.

– Иначе?

– Сойдёшь с ума. От масштабов ответственности, обязательств... Всегда и всё воспринимай

Выбирай сама, отчего тебя будет (или не будет) штормить

только на позитиве и... только не смейся: мир начнёт крутиться вокруг тебя!

– Но ведь вокруг куча совершенно объективных факторов: кредиторка, договорные обязательства, скепсис коллег...

– Послушай, это твой эмоциональный выбор, как именно ты будешь реагировать на те или

иные раздражения. Выбирай сама, отчего тебя будет (или не будет) штормить. Например, лично я сразу прекращаю общение с людьми, обманувшими мое доверие. Не ожидания, а именно доверие, понимаешь? Оно для меня намного ценнее той финансовой свободы, о которой я мечтала в своем комсомольском прошлом. Это важно!

А вот с теми, кому доверяюсь, я легко схожусь, близко дружу, общаюсь радостно, много и охотно! Для меня общение – лучшая возможность обменяться идеями, мыслями, примерить на себя новые роли и амплуа... Ведь так или иначе, мы есть то, что о нас думают близкие нам по духу люди. Именно поэтому их оценка – самая ценная, а осуждение – самое болезненное...

– Светочка, спасибо тебе огромное за твою искренность!

– И тебе, дорогая! Очень рада была увидеться!

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. *Плутарх*

Бизнес-консультант, altimoshin@yandex.ru

Александр Тимошин:

Здоровье важно

*и для человека,
и для бизнеса!*



С 2000 года моя профессиональная деятельность – это бизнес-консультирование. На первый взгляд, ответить на вопрос о содержании моей работы очень просто: помогаю компаниям в определении целей, разработке бизнес-стратегии, развитии современных моделей и навыков управления, формировании эффективных систем маркетинга и продаж, обучении продавцов и т.д. Однако с какого-то момента такой «типовой» ответ перестал меня устраивать. Возникли вопросы: в чем суть моей деятельности? В чем ее полезность для бизнеса? В конце концов, стратегии, модели и знания нужны не сами по себе, а нужны для чего-то!

Подтолкнул меня к этим размышлениям проект с одним крупным магазином оптики, хоро-

шо известным в Москве еще с перестроечных времен. Меня пригласили, чтобы разобраться с причинами снижения финансовых показателей компании и помочь ей снова начать устойчиво расти. За первый год было проведено ряд мер и уже стали заметны позитивные сдвиги. Однако при обсуждении следующего этапа работы необходимость сотрудничества с консуль-

мо и к человеку, и к бизнесу. Все, что я делаю, в конечном итоге, имеет прямое отношение к здоровью конкретной компании. При этом для меня важно не только помочь ей «выздороветь», т.е. устранить причины и справиться с симптомами конкретной болезни, но и научить укреплять собственное «здоровье» через сбалансированное развитие внутреннего



Бассейн над озером в отеле «Карнерхофф»

тантом владельцу магазина уже не была столь очевидной, как в начале проекта. На что одна из топ-менеджеров компании образно отреагировала: «Большому легчало». Проект все-таки был продолжен, бизнес вышел на устойчивый рост, но с тех пор прочно та фраза «засела» в моей голове.

Ответ на собственный вопрос о сути моей деятельности пришел тогда, когда я осознал, что понятие «здоровье» одинаково примени-

ресурса и умение адаптироваться к изменениям.

После первых же контактов с «Медассист» я почувствовал, что они и я – «одной крови», поскольку занимаемся, по сути, одним и тем же делом – консалтингом в области здоровья.

Под здоровьем мы при этом одинаково понимаем не только отсутствие болезней, а общее «состояние полного физического, душевного и социального благополучия» (определение ВОЗ).

Здоровье – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Определение ВОЗ



Восход над Фаакер Зее

Мое длительное общение с «Медассистом» в качестве клиента связано как раз с теми их программами, которые помогают заботиться не только о физической, но и о психологической стороне здоровья.

Например, несколько лет назад мы с супругой предприняли поездку в отель «Карнерхофф» (озерная Австрия).

Заботу о нашем здоровье мы ощутили сразу же после прилета в Вену. Ведь не только сам отель, но и все составляющие путешествия для нас формировал консультант компании. И тот факт, что нас отправили к месту отдыха не на машине по автобану, а поездом, мы оценили сразу же: ж/д переезд позволил нам в течение 3.5 часов любоваться пейзажами такой исключительной красоты, что к моменту прибытия в отель мы не ощущали никакой дорожной усталости.

Выбранный для нас отель оказался единственным сооружением на небольшом островке в центре альпийского озера. Его живописные владения отделялись от окружающего мира безмятежной водной гладью!

Стоит ли говорить, как покорило нас это необычное место! Лес, просторы цветущих полей и сады радовали всей гаммой чувственных ощущений – ароматов, красок, звуков!

О нашем комфорте в отеле заботились даже в мелочах: с удовлетворением я обнаружил, что могу закрепить за собой конкретный шезлонг на все время пребывания и расположить его в любом удобном для себя месте на террито-

рии. Для нас была предусмотрена возможность пользоваться велосипедами, лодками, наслаждаться пешими прогулками, отличной кухней и СПА-процедурами!

На всю жизнь запомнился хозяин отеля, который каждый вечер собственноручно, прямо в зале ресторана, смешивал «индивидуальный» салат для каждого гостя в соответствии с его предпочтениями!

Этот пример я теперь часто использую в своей работе, объясняя руководителям и владельцам бизнеса, что же такое подлинная «клиентоориентированность».

Если вы, как и я, являетесь поклонником стиля «фэнтези», вам будет понятна метафора, о которой я хочу упомянуть в заключение. Все маги и волшебники из фантастических сказок делятся на две категории: те, кто опирается на свою собственную силу и те, кто использует «заемную» (например, амулеты).

Философия компании «Медассист», как я почувствовал ее на себе, заключается в том, чтобы оказывать своим клиентам поддержку в обретении и развитии СОБСТВЕННОЙ силы, как основы благополучия!

Я тоже исповедую подобный подход в применении к бизнесу – и благодаря ему неизменно добиваюсь успеха!

И мне радостно чувствовать, что и мой пример, и опыт компании, клиентом которой я сам являюсь уже много лет, доказывает, что это самая эффективная бизнес-стратегия!

Будьте здоровы!

Ирина и Геннадий Кочкалда: За 30 лет мы не надышались друг другом

День нашей первой встречи с Ириной и Геннадием до сих пор и мне, и им вспоминать тяжело, хотя прошло уже почти 15 лет. Мы познакомились в тот трагический период их жизни, когда в автокатастрофе погиб их сын Дмитрий, вчерашний выпускник школы, Мастер Спорта России по плаванию, любовь и гордость родителей...



Геннадий – в прошлом кадровый офицер, полковник и ветеран Афгана, кандидат философских наук. Ирина – учительница начальной школы и Заслуженный Учитель России. Оба принадлежат к числу людей, судьба которых вместила в себя такое невероятное количество бурь и потрясений, что не разувериться в жизни, не потерять надежду на счастье, не замкнуться в себе казалось просто невозможным! Они же, напротив, сохранили настолько трепетную нежность друг к другу, всепоглощающую веру в жизнь, умение внести в любое общество атмосферу праздника и красоты, что вот уже много лет я не перестаю радоваться каждой встрече с ними, как чуду...

В день нашего первого знакомства Ирина и Геннадий попросили организовать поездку «куда угодно, лишь бы хоть ненадолго унять душевную боль», – по-военному коротко и без обиняков сформулировал задачу Геннадий.

Передо мной сидела хрупкая белокурая женщина с таким горьким взглядом прекрасных, прозрачных от слез глаз, от которого переворачивалось все внутри. И ее муж – человек средних лет, с уже пробивающейся на висках сединой, поражающий редким в нынешних мужчинах благородством.

Мужество этой красивой, но едва знакомой мне на тот момент пары глубоко потрясло меня. Было видно, что они не покоряются скорби, но и не прячутся от нее, а, проживая свое горе всем сердцем, борются за себя ради той части жизни, которая ждет впереди...

Для эмоционального восстановления Ирины и Геннадия я выбрала владение Эвиан на берегу Женевского Озера. По моему замыслу, который, как подтвердили позже супруги, оправдал себя, бесстрастный покой и безмятежность озерной глади должны были хоть немного приглушить остроту родительской утраты...

... В последующие годы я с удовольствием наблюдала, как Ирина и Геннадий, которым на момент нашего знакомства было уже за 40, в прямом и переносном смысле по кирпичикам строили свою новую жизнь!

Их взрослая дочь Анастасия уже тогда училась, работала и жила в Австралии, где впоследствии вышла замуж и родила дочь.

Геннадий же, отслуживший в армии с 76-го года и вышедший в отставку в начале 90-х полным

сил и житейского опыта, ни минуты не довольствовался положением военного пенсионера и уже за несколько лет до нашего знакомства был вполне успешным бизнесменом.

Ирина: «90-е нам, как и многим, дались не просто – мы буквально переживали эти годы «сцепив зубы». И времени, и денег было в обрез, в школе я работала на две ставки (завучем и учителем начальных классов), а тетради проверяла в очередях за мясом и яйцами... Помню, как по вечерам переставляла по кругу немногочисленную мебель в крохотной квартире, в которой мы тогда жили.

Помню, как по вечерам переставляли по кругу немногочисленную мебель в нашей крохотной квартире

Геннадий: «Из армии я ушел, когда во время путча из 70 человек на кафедре философии ВПШ, где я готовился к защите докторской, ровно половина перекинулась в стан демократов. В военной форме стало опасно ходить по Москве, сослуживцев-офицеров избивали в метро и на улице.

Вдруг стало непонятно, кому и за что теперь я буду служить...

«Гражданка» же встретила сурово. Возможностей зарабатывать было множество, но ни одна из них не давала той моральной отдачи, к которой я привык на службе. А ведь моя военная карьера началась с самых отдаленных и «непрестижных» округов – Туркменистана, Чарджоу, Кызыл Орвы, Ташкента. Пройти такой изнурительный путь в роли политработника без «святой веры» в коммунистические идеалы и «интернациональный долг», который мне довелось выполнять в Афгане, было бы просто невозможно... Ради чего?

И вот представьте – я, офицер, после 20 лет безупречной службы спекулирую видеокассетами в скверике на Горбушке.

И еще воспоминание из тех лет: как-то моя жена, Ирина, получив от меня в подарок абонемент в бассейн (огромная роскошь по тем временам) уже на выходе из дома вспомнила, что сфотографироваться на него забыла и без колебаний отклеила фото с собственного партикета!..

по производству и продаже видеоносителей – «ВидеоСервис», Геннадий достиг такого уровня финансовой свободы и материального благополучия, который даже не позволяет заподозрить, насколько позже большинства своих ровесников-бизнесменов он начал работать и насколько быстрее их преуспел.

«Свой первый автомобиль я купил только в 40 лет. Это был «Москвич 2141», – смеясь, вспоминает он.



Ирина и Геннадий с родителями Ирины, сыном Максом, дочерью Анастасией, ее мужем Джефом и внучкой Сашенькой

Наверное, нынешнему поколению не понять, что страшнее всего – это не продавать кассеты у метро в мороз и не накрывать гостям «стол» хоть и на коробке из-под телевизора, но зато под красивой скатертью, а пережить такое крушение веры, которое выпало на нашу долю...»

Торговля кассетами была не первым и не единственным занятием, которые опробовал Геннадий в те тревожные времена. Как вспоминает Ирина, он не тратил времени на жалость к себе, ни минуты не оставался без дела. Зато всего через несколько лет, уже будучи одним из собственников крупнейшего в России концерна

Свой успех в большом бизнесе Геннадий объясняет военной дисциплиной и умением «выстраивать отношения», которое он приобрел в качестве полнотрафиканта. «Служба научила меня понимать и язык начальников, и язык подчиненных, безошибочно угадывать, в какую форму нужно облечь информацию или просьбу, чтобы получить нужный результат».

Но как бы успешно ни складывалась карьера Геннадия, главная мечта, к исполнению которой супруги беззаветно стремились в течение нескольких лет после гибели сына, так и не исполнялась. Рождение еще одного ребенка, когда маме за 40, а отцу за 45, позади огромный отрезок

страшнее
всего – это
не продавать
кассеты
у метро,
а пережить
крушение веры,
выпавшее
на нашу долю



«Рыбный день» в Кибероне

жизни с неослабевающей внутренней болью и накопившейся усталостью, а впереди – перспектива появления внуков? Кому-то это могло бы показаться безумием...

Но Ирина с Геннадием не переставали верить в чудо и буквально вымолили у Бога свое счастье! Второй сын Ирины и Геннадия Макс и их австралийская внучка Сашенька появились на свет практически одновременно. Сегодня, спустя почти 12 лет, семья много путешествует, собираясь летом на собственной вилле в Испании, а зимой – в подмосковных «Снегирях», в Австралии или Европе.

С раннего детства в маленьком Максе проявилось незаурядное актерское дарование: в свои юные годы он уже звезда «Ералаша», снимается в многочисленных сериалах, рекламирует детскую одежду, работает фотомоделью! Параллельно со школьными занятиями он с удовольствием обучается театральному и актерскому мастерству в детской профессиональной Тренинг-Студии Кино «Актер».

Родители и сын не расстаются практически никогда. В любой компании, где оказывается Макс, он мгновенно становится центром внимания и интереса, что и радует, и смущает Ирину с Геннадием. Не по годам уверенный в себе, яркий, способный покорять сердца самых строгих и чопорных критиков (в числе которых и учителя маленького актера, которые прощают ему не выученные уроки и пропущенные по причине съемок контроль-

ные), мальчик порой ставит в тупик даже маму, профессионального педагога: «Это поколение совершенно нереальных детей. Они от рождения способнее, мудрее и глубже своих старших сестер и братьев, они видят нас, взрослых, насквозь!»

Геннадий: Мое детство и детство Макса ... такая пропасть между нами. Я учился в Суворовском училище, там были особенные ценности – чувство локтя, физическая выносливость, верность слову, сильная воля... Я уверен, что для маленького мужчины нет ничего важнее воспитания этих качеств!

Как-то отправились с Максом на День Открытых дверей в Кадетский корпус: по дороге рассказывал ему о романтике служения Родине, военном долге, самопожертвовании, мужестве... Не сработало, не прельстило! Он мгновенно просчитал ситуацию, оценил масштаб трудностей – отсутствие комфорта, режим, физические нагрузки, «отлучение» от домашней жизни, съемок – и уверенно заявил, что это «не его».

Ирина: Еще бы, к 10 годам он побывал уже в 30 странах мира, включая Новую Зеландию, Гренландию и Исландию, какой же тут Кадетский Корпус?

Меня часто спрашивают, не боюсь ли я того, что атмосфера медийного мира и карьера маленького актера заставят Макса слишком рано повзрослеть, предъявив к нему не по-детски

жесткие требования? Не боюсь! Моя 25-летняя педагогическая практика доказала мне, что важно развивать в ребенке ЕГО таланты и способности, а не те, которые «нравятся» его родителям. Ведь иначе ребенок проживет чужую, а не свою собственную жизнь... Я благодарна судьбе за то, что самоопределение в жизни у Макса началось в таком раннем возрасте и уже сейчас он точно знает, в чем его призвание!

Семейное счастье – это пазл, который собирается долгие годы, огромный объем ежедневного кропотливого труда. Маленькие радости – ежедневные СМС-ки друг другу, записочки на кухне по утрам от того, кто встал и ушел раньше всех, совместное распевание песен за лепкой пельменей зимними вечерами... И конечно, крупные вехи: например, головокружительное двухдневное приключение, которое Гена устроил в честь моего Дня Рождения сна-



В мае этого года Геннадий отпразднует свой 60-летний юбилей. Сценарий праздничного вечера, который устраивают супруги по этому поводу для своих многочисленных друзей, создается по мотивам их собственной «лав-стори»: «Встреча офицера и учительницы»...

Ирина: «Мы с Геноей редко рассказываем, как познакомились и полюбили друг друга, потому что люди просто не верят нам – настолько велика в нашей судьбе роль «счастливых случайностей», прямо как в комедиях Шекспира.

Но настоящее чудо в том, что за 30 лет мы так и не надышались, не насытились друг другом...

чала в арабской пустыне Аль Маха, а затем – в легендарном дубайском «Бурдж Аль Арабе»...

Геннадий: Сейчас, когда я могу себе позволить работать менее интенсивно, безумно радуюсь тому, что у нас с Иришей – впервые за долгую жизнь – появилось больше времени друг для друга... Когда-то в молодости меня окрыляло сознание того, что ради этой женщины я сверну горы, сделаю все на свете... А теперь, когда все главные жизненные рубежи взяты, я молюсь только об одном: Господи, дай нам не больше, а ДОЛЬШЕ... Вот так, как сейчас, неразлучно с НЕЮ – во всем, везде и навсегда...

*Вас переполняют чувства?
Не хватает слов, чтобы выразить их?*



Подарочный сертификат на индивидуальное путешествие от «Медассист» – лучшее проявление заботы, любви и благодарности.

ШАГ 1

Воспользуйтесь одной из идей, перечисленных ниже, или возьмите за основу любую понравившуюся программу из каталога «Здоровый отдых»

ШАГ 2

Определите сумму сертификата, оплатите его и получите поощрительный подарок от компании «Медассист»

ШАГ 3

Получите сертификат с именным художественным оформлением от нашего дизайнера. Курьер доставит его Вам в назначенное время и место

ШАГ 4

Предоставьте дальнейшее нам: эксперт «Медассист» свяжется с обладателем сертификата, согласует детали поездки и организует незабываемое путешествие

Идеи и примерные цены подарочных сертификатов*

Стоимость на человека в «средний» сезон

Индивидуальное обследование здоровья в Европе: от €1500

Курортная неделя в Австрии: €990/на двоих!

«Быстрая подзарядка для сердца в Германии»: 8 дней/€960

Курс разгрузочно-очищающей терапии в Кисловодске: 8 дней/55 000 руб.

«Каникулы в Альпах»: от €720/8 дней

Летняя свежесть озерных курортов: от €1100/8 дней

Курс талассотерапии «Силуэт» во Франции: €2480/8 дней

Аюрведа на Шри-Ланке: €1590/15 дней

Курортный курс «Зрелый возраст» в Словении: €1260/10 дней

«Волшебная сила итальянских грязей»: €1210/8 дней

Детоксикация организма в клинике «Ша», Испания: €4370/8 дней

Лечение и отдых в Будапеште: €1850/на двоих/8 ДНЕЙ

Санаторно-курортное лечение в Европе

(сумму определяет заказчик сертификата, а курорт, программу и продолжительность отдыха и лечения – владелец)

* Внимание: стоимость авиабилетов НЕ ВХОДИТ в базовую стоимость сертификата, но может быть включена в нее по желанию заказчика.

Цена сертификата может меняться в зависимости от сезона

Получите консультацию
нашего специалиста:

+7 495-748-0505

Закажите подарочный сертификат
к юбилею, свадьбе, в честь выхода на пенсию
или чтобы выразить признательность:

info@medassist.ru

Глядя на эту открытую, уверенную в себе и энергично улыбающуюся женщину немедленно испытываешь безотчетное желание довериться ей: такими нечастыми и нелишними сегодня кажутся ее человеческая надежность и душевная прямота.

И при первом же разговоре с Ольгой Фирсовной понимаешь, что не ошибся: ее способность насквозь видеть людей и безошибочно улавливать смысл событий выдают в ней человека опытного и решительного – человека, за которым хочется идти...

Председатель Правления
«ЧТО ДЕЛАТЬ КОНСАЛТ»
www.4dk-consultant.ru

Ольга
Самохина:

чувствую
себя лучше,
чем 15 лет
назад!

Наша беседа состоялась перед премьерой «Пиковой Дамы» в Большом Театре, и предвкушение встречи с великой оперой Чайковского вносило в нее особенную проникновенность.

– Ольга Фирсовна, в Вашем подчинении больше тысячи человек. Для женщины не многовато ли?

– Людмила, ты помнишь героиню фильма «Москва слезам не верит»? Трудно научиться управлять тремя. А потом уже количество значения не имеет.

– И всё-таки: Вы отвечаете за большое

консалтинговое предприятие больше десяти лет. Что для Вас стало главным бизнес-уроком и уроком жизненным?

– Поскольку у нас нет спонсоров и нет «газовой трубы», которая качала бы нам сверхприбыль, наши «основные фонды» – это человеческий ресурс. Это люди. «ЧТО ДЕЛАТЬ КОНСАЛТ» занимается обеспечением предприятий правовой информацией, специальными бухгалтерскими программами, аудитом, обучением и пр. В таких сложных «полевых» условиях главное – доверие Клиента к компетентности наших сотрудников.

– То есть основной фактор успешного бизнеса...?

– Только люди. Научись управлять людьми – научись управлять миром.

– Что значит управлять людьми, по-Вашему?

– Стимулировать их к саморазвитию.

– Что для этого нужно?

– Выстроенная система обучения менеджеров и линейных сотрудников. Эффективная оценка

предприятия исправно платит все положенные компенсации.

– Получается, что лучше всего работает так называемый «материнский» стиль руководства?

– Да, но этого не достаточно. В самом начале финансовой и управленческой карьеры мне пришлось пережить несколько ситуаций, ко-



производственной деятельности. Награды «героям». Помощь руководителям в организации управления сотрудниками. Внимание к личным проблемам подчиненных. Возможность подставить плечо в трудной ситуации.

В настоящий момент около 200 сотрудниц предприятия одновременно находятся в декретных отпусках, что подтверждает правильность нашей социальной политики: девочки не боятся, что рабочие места «уплывут», пока они будут заниматься детьми, не боятся рожать! А

которые научили меня выносливости. Я целенаправленно тренировала в себе эмоциональную неуязвимость, умение переключаться, гасить моментальные реакции на те, или иные неприятности. Это было самое сложное!

– ... а что служило «тренажером»?...

Все новое и неизведанное... Когда собственник приобрел для компании новый офис, то я с удивлением поняла, что мало оформить покупку огромного бизнес-центра: нужно вник-

Легкий ланч после процедур, «SHA»



нуть во все детали, связанные с ремонтом и сделать это в кратчайшие сроки. Опыт того переезда научил меня не бояться новых задач, быстро принимать решения, заставил фактически стать экспертом в строительной сфере. Приобретая такой опыт, я научилась легче решать любые задачи.

— Я вот с трудом представляю себя на стройке. Ремонт квартиры — ещё

куда ни шло, но бизнес-центр?.. Для этого нужны какие-то врожденные личностные качества, мне кажется, нет?

— Людмила, поверь: если возникнет необходимость, ты обнаружишь в себе такие «врожденные» качества, что все вокруг ахнут!

— А чему Вам больше пришлось учиться у жизни: авторитетности или деликатности?

поверь: если возникнет необходимость, ты обнаружишь в себе такие «врожденные» качества, что все вокруг ахнут

— Задатки лидера у меня проявились довольно рано... «Фирсовской» меня называли еще в школе, а вот дипломатичности мне пришлось учиться.

— А нужно ли это было вообще при такой сильной внутренней конституции?

Ты замечала, что среди выдающихся предпринимателей сегодня немало таких, кто добивается успеха благодаря особой натуре — я называю это

«звериной хваткой»? Им действительно сначала, а порой даже довольно долго, сопутствует успех, но для подлинного прорыва в жизни этого недостаточно: нужно развивать качества личности, наращивать практический опыт в своем деле, оттачивать навыки общения, посещать тренинги, много читать.

— А зачем?

— Отличный вопрос! Мы всё время думаем, что «бежать впереди паровоза» нужно, чтобы куда-то в итоге попасть. Но на самом-то деле, вперёд нужно бежать только для того, чтобы не скатиться назад!

— Вы о конкуренции?

— Нет. Я о деградации. Отсутствие развития всегда означает стагнацию. Нельзя просто чего-то достичь и возлечь на перине. Не знаю, почему многие этого не понимают. Хотя... я сама-то пришла к этому только после сорока... Но теперь уже не упускаю ни минуты!

— Возвращаясь к любимому фильму, в сорок лет жизнь действительно только начинается?

— Подтверждаю!

— Как Вы это ощущаете?

С юности и примерно лет до 40 я казалась себе «гадким утенком». С детства меня сравнивали с сестрой-красавицей, и

это оказало на меня влияние. Я уже и замужем была, и сына растила, и зарплатой обижена не была, но это чувство собственной «неинтересности» меня не покидало.

И вдруг в какой-то момент я поняла, что я не хуже других, а может, даже лучше!

Я хочу и могу получать от жизни больше!

— Больше — чего?

Радости, удовлетворения! Уже после сорока, занимая крупный пост в бюджетной организации, решила в очередной раз круто изменить свою жизнь. Уволилась с работы, изучила бухгалтерию, и устроилась в компанию «ЧТО ДЕЛАТЬ КОНСАЛТ» главным бухгалтером, где в скором времени стала финансовым директором, а еще через три года — Председателем Правления. И только когда мне исполнилось пятьдесят, впервые за всю жизнь я начала получать за свой труд по-настоящему достойные деньги!

— Этот карьерный взлет отразился на личной жизни? Не было ли сумятицы и потери ориентиров, которые случаются, когда приходят большие деньги?

— Нет, настолько я была увлечена работой... Потом пришло понимание, что я нахожусь в том возрасте и состоянии души, когда женщине уже положено получать признание и награды, а не доказывать, что ты «способная».

— И стиль Вашей жизни изменился?

— Не сразу. Сначала я всё вкладывала в семью, в улучшение жилищных условий своих детей, родственников, в образование внуков, оставляя себе лишь необходимый минимум. Мне даже как-то в голову не приходило тратить значительные суммы на себя. Но постепенно

начала выбираться в Европу: сначала мы с мужем заказывали бюджетные ознакомительные поездки, а потом, уже познакомившись с «Медассистом», я вошла во вкус престижных СПА-курортов, оценила прелесть таких мест, как Ша, Эвиан, Бад Рагац, Баден-Баден, Биарриц, полюбила совмещать экскурсионные и оздоровительные программы.

вперед нужно бежать только для того, чтобы не скатиться назад!

— А что Вы цените в этих поездках больше всего?

— Возможность прислушаться к себе... когда ничто не отвлекает. С годами я стала острее чувствовать природу — использую любую возможность наслаждаться пейзажами. Полюбила на отдыхе вставать раньше других, чтобы до завтрака понежиться в первых лучах солнца на площади Сан-Марко, в крошечной немецкой деревушке с вышитыми занавесками на окнах или на берегу океана во французской Атлантике...

— Что это даёт Вам?

— Ту самую радость и чувство полноты жизни, к которым я так стремилась. Я вдруг поняла, что мне нравится погружаться в ауру не только природной, но вещественной и чувственной красоты. Я отказалась от чувства вины, отдаваясь элегантному и дорогому шопингу. Начала бывать в опере (мечтаю об «Аиде» в Вероне) и на концертах классической музыки. Специалисты «Медассиста», с которыми я сотрудничаю уже много лет, отлично знают, что я никогда не

возвращаюсь в одно и то же место дважды и что в каждой моей поездке должны сочетаться польза для здоровья, красота и возможность активно проводить время.

– Некоторые люди говорят мне иногда, что любое упоминание о «заботе о здоровье» навеивает настроение какой-то больничной безысходности... У Вас – нет?



Бодрая прогулка – лучшее начало дня!

– Это люди, которые мало что понимают в жизни. О какой безысходности может идти речь? Что ты! К тому же постоянная и целенаправленная работа над здоровьем окупается сторицей. Сегодня мне за шестьдесят, а я чувствую себя значительно лучше, чем пятнадцать лет назад!

– Ольга Фирсовна, Ваш сияющий жизнерадостный вид позволяет Вам не стесняться говорить о своих годах, тогда как многие женщины этого избегают в гораздо более юном возрасте... А вот прямо если совсем честно: наши программы Вам в этом действительно помогают?

– Ты как никто знаешь, что я не только сильный руководитель, но и добросовестная ученица. Я давно усвоила уроки наших с тобой поездок: все дело в движении и питании. Когда я поняла, что хочу жить долго, насыщенно и разнообразно, для начала бросила курить.

– Было трудно?

– Для человека с интеллектом? Да, но ЖИТЬ МОЖНО!

– А что сказало тело на это дело?

– Тело улыбнулось на лишние пять килограмм, и я, по твоему совету, повезла их в Бад Эмс.

– Помню: свозили успешно.

– Ещё бы! Лишний вес ушел, а его место заняли правильные и весьма приятные для меня привычки: на завтрак я теперь пью фруктово-овощные смузи, в обед и ужин налегаю на крупы и овощи. От мяса практически отказалась. По утрам «приветствую солнце» (твои «выпускники» Аюрведы понимают, о чем речь), выхожу на полчасовую прогулку. Ну, и в качестве приятного дополнения – баня, массажи, плавание, СПА-ритуалы для тела и косметические процедуры для лица – как в поездках, так и в Москве...

– Что из этого, по-Вашему, важнее всего?

– Регулярность. Нельзя заниматься собой время от времени.

– Кроме эстетического внешнего эффекта, есть эффект «внутренний»? Изменение самочувствия, желаний, ощущений?

– Повышенная работоспособность. Ещё раз: сегодня я чувствую себя более сильной и здоровой, чем в пятьдесят. Это дорогого стоит, строго говоря.

Очень приятно, что и менеджеры нашей компании прощаются с вредными привычками и начинают заниматься спортом. Молодежь понимает, что для эффективной работы надо обладать хорошим здоровьем и начинает вести правильный образ жизни. И я своим влиянием могу подтолкнуть человека похудеть килограммов на 10, а то и 20.

– Вы – редкий руководитель, Ольга Фирсовна!

– Самое радостное в моей работе – это слышать: «Мы здесь работаем, потому что Вы с нами!»

– И я их понимаю! Спасибо Вам за наш чудесный разговор, за шампанское и, конечно, за приглашение на спектакль!

– Да на здоровье! Кстати, нам уже пора в зал! Давно мечтала послушать «Пиковую» в Большом!

Уже более 10 лет стратегическим направлением работы компании «Медассист» (Мед. лицензия ЛО-77-01-009240 от 29 октября 2014 года) является сотрудничество с юридическими лицами, а в первую очередь, с отделами ДМС страховых компаний. Все эти годы мы активно представляем интересы российских пациентов, которым требуется лечение за пределами нашей страны, в частных и государственных клиниках Германии, Швейцарии, Австрии, Израиля, Кореи и Сингапура. Стандартом нашей работы является привлечение врачей высшего медицинского эшелона, исполь-

Доверив нам «прямое» общение с вашими клиентами, вы сможете убедиться в том, насколько психологически комфортным, содержательным и продуктивным оно будет для них.

Для удобства работы мы ежегодно выпускаем для вас и ваших клиентов ценовой каталог по лечебно-оздоровительному туризму «Здоровый отдых», в котором, наряду с программами диагностики и лечения в Европе, представлена и обширная подборка вариантов курортного лечения.

«Медассист» предлагает самый полный, по сравнению с другими компаниями медицинского туризма, перечень стран, курортов и клинических

Мы поможем вашим клиентам достичь лучших результатов в лечении за рубежом!

Наталья Бердникова

Заместитель директора по корпоративным продажам
Berdnikova@medassist.ru



зование прогрессивных и высококачественных решений в области здравоохранения, оперативная организация выезда на лечение и его профессиональное сопровождение.

В распоряжении наших пациентов – мощная научная, диагностическая и лечебная база медицинских учреждений, с которыми сотрудничает «Медассист». Каждое из них имеет мировую репутацию и убедительную статистику положительных результатов лечения.

Отточенные технологии обеспечения медицинских услуг – от родов до экстренной нейрохирургии за рубежом – позволяют нам формировать эффективные индивидуальные стратегии лечения для различных заболеваний в любой стадии. При этом подбор врачей и профильных медицинских центров всегда остается адекватным ожиданиям и возможностям наших пациентов с точки зрения сервиса и цен.

Эксперты компании «Медассист» детально знакомы с порядком оказания помощи в рекомендуемых клиниках, имеют опыт их личного посещения.

учреждений. Такие возможности позволяют нам подбирать не один, а несколько вариантов решения проблемы, какой бы сложной она ни была. Мы не только гарантируем нашим партнерам безупречную медицинскую логистику, информационную поддержку и добросовестную финансовую отчетность на всех этапах лечения направленных к нам пациентов.

Мы стремимся к тому, чтобы в процессе подготовки выезда на лечение вы своевременно получали от нас самую исчерпывающую и точную информацию, помогающую вашим клиентам уверенно принять столь важное решение о целесообразности лечения за рубежом.

Десять лет назад Андрей Дубинин пришёл в нашу компанию на должность оператора по бронированию авиабилетов. Ураганный темперамент в сочетании с профессиональными навыками высочайшей пробы позволил Андрею сразу занять особое положение в молодой ам-

бициозной команде. И если в рамках профессиональной компетентности Андрея можно охарактеризовать как незаменимый, то к личным качествам нашего руководителя департамента авиаперевозок можно применить, только одно слово – незабываемый.

Андрей Дубинин: Главное, что мы можем сделать для наших клиентов – свою работу



– Андрюш, даже в наши кризисные дни, когда в стагнации находится полрынка, количество твоих новых клиентов так или иначе, но растёт. Как бы ты определил секрет своего профессионального, так скажем, магнетизма? Вернее, так: этот секрет кроется в области твоей технологичности или личного обаяния?

– Конечно, оперативность реагирования на запрос клиента – важное преимущество. Согласись, довольно редко можно по телефону получить исчерпывающую информацию по сложному маршруту за полторы–две минуты. С другой стороны, это абсолютно доступный навык, и мне сложно отнести его к каким-то своим личным достоинствам или достижениям.

– Иными словами, операторы в других агентствах, от которых часто пассажиры и корпоративные клиенты переходят к тебе, просто...

– Да. Они просто не стараются. Это нормально, увы. Мы все живые люди, и у меня бывает чудовищное настроение, и я допускаю порой глупейшие ошибки.

– Переживаешь?

– Только из-за их глупости. Ты знаешь, что самые серьёзные травмы на горнолыжном склоне получает не новичок, который боится ошибиться, а уже весьма опытный спортсмен. Он просто расслабляется, теряет концентрацию, и его нельзя в этом обвинить: тот стрессовый поток информации, который постоянно проходит через тебя каждый день, порой выбивает из колеи...

– А что именно в твоей работе самое сложное?

– Самое сложное – это найти слова в ответ на фразу постоянного покупателя: «А нам за углом предложили на тысячу рублей дешевле».

– Ну, рынок есть рынок...

– ... я никогда не обращаю внимания на подобные слова при обсуждении заказа с новым или малознакомым клиентом: ведь он не знает ни меня, ни нашу команду. Вряд ли он задумывается над тем, что сервисный сбор, который мы берём в дополнение к тарифу авиакомпании, –

это не «накрутка», не «наценка», не «переплата», а именно сбор за сервис!

Мне бы очень хотелось, чтобы хоть изредка наши клиенты пытались позвонить в «Аэрофлот» или «Люфтганзу» и попросить «повесить» для них бронь с удобным тайм-лимитом, пока не выйдет виза или не станут ясны даты поездки, или попросили бы оператора из call-центра авиакомпании перезвонить им в случае появления более выгодного тарифа на интересующем их направлении.

– Мне кажется, ни одна авиакомпания не предлагает такого сервиса...

– Вот мне тоже так кажется. Иначе как бы выживали агенты? С другой стороны, попробуй справиться с мобильной регистрацией на рейс, когда ты застрял в пробке на МКАД; на рейс ты теоретически успеваешь, но на регистрацию уже нет! По телефону никакой колл-центр тебя не зарегистрирует. Звонить родственникам, коллегам, переписывать билет и терять деньги?

– А заранее просто нельзя?

– Ну, мы же все живые люди. Вот забыл человек заранее зарегистрироваться: дела доделывал, с друзьями отмечал предстоящий отпуск или командировку. Ведь сервис ценен именно тем, что кто-то вместо тебя решает твои проблемы, иногда предугадывает их, чаще – помогает экономить время и деньги! Многие свои проблемы наши пассажиры и сами могут решить, но всегда ли это стоит затрат жизненно важных ресурсов – времени, сил, настроения? А представь, сколько их может уйти на расчет пяти- или шестиплечевого маршрута...?

– С пятью–шестью стыковками?

– Точно. Так вот на самостоятельное построение такого маршрута у неспециалиста может уйти не один день. Я не шучу. И это при наличии всяких авиасейлс-приложений для мобильных и даже прямых продаж на сайтах авиакомпаний. Да ты сам попробуй рассчитать в интернете такой, например, несложный маршрут, как Москва – Париж – Нью-Йорк – Майами – Лос-Анджелес – Токио – Москва.

– Несложный маршрут? Ты шутишь?

– Для опытного специалиста это работа на пять минут, включая перекур... Причем речь идёт не просто о поиске перелётов, а о выборе самого удобного и выгодного варианта! И я еще не говорю о том, что часто люди заказывают эконом-класс, даже не догадываясь, что разница между ценой, которую они готовы заплатить за эконом, и ценой на тот же перелёт бизнес-классом может составлять полторы–две тысячи рублей. Понимаешь? Кстати, я уверен, что если попробовать провести специальный

опрос даже среди часто летающих пассажиров, примерно две трети (это по моему опыту) окажутся не в курсе, что некоторые авиакомпании предлагают бесплатный выбор меню питания на борту в момент бронирования билета.

– Не может быть!

– А откуда они могли бы это узнать? Ты видел хоть мельком упоминание об этой услуге хотя бы в одном рекламном буклете того же нашего родного национального авиаперевозчика?

– Не припомню...

– Неудивительно. Для авиакомпаний это лишние издержки, даже при том, что эта услуга довольно выгодно отличает их предложения от предложений конкурентов.

– И ты используешь эту информацию в качестве маркетинговой приманки, так?

– Не думаю, что на эту хрупкую блесну можно выловить крупную рыбу. Новые клиенты приходят по рекомендации друзей и знакомых. Приходят с определенным кредитом доверия. И наша задача – не растратить его понапрасну.

– И на что может рассчитывать человек, который не знает тебя лично и который позвонил тебе в первый раз?

– На хорошо сделанную работу. Наверное, это самое главное.

сервис ценен
именно тем, что
кто-то вместо
тебя решает твои
проблемы, иногда
предугадывает
их...



Санитарная АВИАЦИЯ

Компания «Медассист» организует рейсы санитарной авиации на специально оборудованном воздушном транспорте по всей территории СНГ, Европы и в США. Нашим провайдером является частная иностранная авиакомпания, аккредитованная в России, с опытом экстренного медицинского авиа-эскорта более 35 лет.

Компания эксплуатирует двухмоторные кондиционированные самолеты с гермокабиной и наддувом, специально оборудованные для предоставления экстренной медицинской помощи.

Медицинское оборудование на борту:

- 3 комплекта неотложной помощи с аппаратом искусственного дыхания и лекарственными препаратами (A.C.L.S.)
- Кардиомонитор Proraq 104 производства Protocol.
- Монитор-дефибриллятор Life Pak 10 производства Physiocontrol.
- Маска ВІРАР производства Respirationics.
- Маска Oxilog 2000 производства Drager.
- Автоматические инъекторы – 2 шт.
- Аккумулятор 220 V
- Электрический отсос.
- Оборудование для первой помощи при травме (A.T.L.S.) шины для иммобилизации спины, конечностей и шеи, и др.
- Баллоны с кислородом

При необходимости самолет комплектуется дополнительным оборудованием.

Стоимость перелетов, предлагаемая компанией для пациентов «Медассист», является на российском рынке эксклюзивной для услуг данного класса.

Пример цен в 2013–2015 годах:

Москва – Цюрих: €19 500,
Тюмень – Тель-Авив: €49 000,
С-Петербург – Мюнхен: €14 500,
Вена – Бостон: €59 000.

Цена формируется на основании количества воздушных миль, «коридора» и количества дозаправок по маршруту, включает услуги врача на борту (по запросу – русскоговорящего) и медицинской бригады, препараты и расходные материалы, мероприятия международной координации перелетов, портовые сборы и налоги, услуги хэндлинг-компаний в аэропортах отправки и прибытия и не включает наземные расходы – машины «Скорой помощи». В аэропорт вылета пациент доставляется на машине «Скорой помощи», которая на основании специального разрешения въезжает прямо на аэродром, к трапу самолета. Пограничный контроль пациента осуществляет-

ся на борту (сопровождающие лица также проходят визовый и таможенный досмотр в усеченном виде). По прибытии в аэропорт назначения рейс встречает машина «Скорой помощи» клиники, на которой пациент следует к месту госпитализации (все формальности для пассажиров также осуществляются на борту). На всем протяжении полета капитан воздушного судна информирует нас о протекании полета и состоянии пациента, а бортовой врач находится на связи с лечащими врачами пациента как по месту жительства, так и в клинике назначения. Помимо пациента, к перелету принимается не более 2-х сопровождающих лиц. Организация частного рейса санавиации занимает 24 часа. Решение о приеме пациента к перевозке принимает только врач авиакомпании и командир корабля. Для запроса на организацию рейса требуется выписка из истории болезни (на английском языке), паспортные данные всех пассажиров, включая копии виз в отсканированном виде.

Обратитесь к нашему
эксперту по лечению
за рубежом

info@medassist.ru
+7 495 748 05 05

или выберите
полезный для себя курорт
на нашем сайте

[www.medassist.ru/Курортное лечение](http://www.medassist.ru/Курортное_лечение)



По показаниям:

- Опорно-двигательный аппарат
- Пищеварение и обмен веществ
- Гинекология и урология
- Сердечно-сосудистая система
- Нервная система
- Респираторная и ЛОР-система

По природным факторам:

- Термально-грязевые курорты
- Минеральные курорты
- Курорты-ингалятории
- Талассотерапия
- Курорты для отдыха с детьми

По самым актуальным темам:

- Снижение веса и очищение организма
- Отдых на термальных источниках
- Оздоровление на море и талассотерапия
- Озерные и горные СПА-отели

Эффективное
оздоровление за рубежом
с компанией «Медассист»

Новый информационно-ценовой каталог от эксперта
по организации лечения и курортного отдыха
за рубежом с 2003 года компании «МЕДАССИСТ»

мед. лицензия ЛО-77-01-009240
от 29.10.2014 www.medassist.ru

ЗДОРОВЫЙ ОТДЫХ '15



**ЗАКАЖИТЕ
СЕЙЧАС!**

Узнайте о самых
востребованных
направлениях
медицинского
туризма:

курортах, санаториях,
оздоровительных
комплексах и СПА-отелях
Европы, Индии
и Иордании

приморских и океанских
Центрах восстановления
здоровья

диагностике и лечении
в клиниках Германии,
Австрии, Швейцарии
и Израиля

Получите
БЕСПЛАТНО ПО ПОЧТЕ
ИЛИ С КУРЬЕРОМ
В ЛЮБУЮ ТОЧКУ
РФ

Звоните
+7495 748 05 05

Заполните специальную
форму на нашем сайте:
www.medassist.ru



Найдите
НА СТРАНИЦАХ
КАТАЛОГА:

актуальные цены
на оздоровительный отдых

информацию о показаниях
и других критериях подбора
курортов и клиник

процедуры, варианты
программ по восстанов-
лению здоровья

комментарии
и отзывы наших клиентов



Мы ждем Вас по адресу:
Москва, Нарышкинская
аллея, д. 5, стр. 1

По будням с 10 до 19 часов:
+7 495 748 05 05

Для регионов:
8 800 775 49 18 9 (бесплатно)

E-mail:
info@medassist.ru

Мы в Facebook:
[www.facebook.com/
Medassist.Russia](http://www.facebook.com/Medassist.Russia)