



Ирина Грибан,
основатель, учредитель
Complete SPA LLC,
сертифицированный
велнес-коуч,
Integrative
Wellness Coach
(Penn Foster College),
Balanced Nutrition
and Sitiology
(Penn Foster College),
Fitness program design
(American Council
on Exercise
(ACE))

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ? или, МОЖЕТ, ХВАТИТ ГОВОРИТЬ ОБ ANTI-AGE?

Складывается впечатление, что само слово anti-age, как синоним слову «старение», уже прочно укоренилось в нашем сознании и несет только негативный смысл, а безудержное желание остановить время или повернуть его вспять растет чуть ли не в геометрической прогрессии.

В действительности, если немало глубже окунуться в историю, можно обнаружить интересные факты того, что первые имеющиеся археологические подтверждения anti-age процедуры датируются еще годами до нашей эры. Увлеченность продлением молодости уходит корнями в глубокую древность и на протяжении тысячелетий документировалась в абсолютно разнообразных источниках. Но, вопреки тому, что пресловутые «молодильные яблоки» — это все-таки миф, изобилие антивозрастных средств и разнообразие омолаживающих процедур на современном рынке beauty-индустрии доказывает абсолютно обратное — квест «Кто же найдет фонтан молодости» не только выдержал испытание временем, а и активно продолжается.

По определению, термин anti-ageing подразумевает продукт или

метод, предназначенный для предотвращения проявлений признаков старения. А ведь стареть прежде времени или даже выглядеть соответственно своему возрасту сегодня просто неприлично. К тому же, не хочется рано сворачивать свою профессиональную карьеру, если она предусматривает безупречную внешность. Ведь наверняка на поиск выгодного имиджа ушло немало сил и средств. Одним словом, борьба со старостью превратилась в настоящую дорогостоящую войну, да такую серьезную, что многие выбирают заблаговременно укреплять свои позиции.

Вы знаете, какая фраза стоит 190 миллиардов долларов? Не удивляйтесь, вы ее очень часто слышите: «**Что мне сделать, чтобы выглядеть моложе?**». Да, именно в такую сумму — 190 миллиардов долларов — оценивают

A \$4.2 TRILLION MARKET

The wellness economy is a **multi-market mega opportunity**

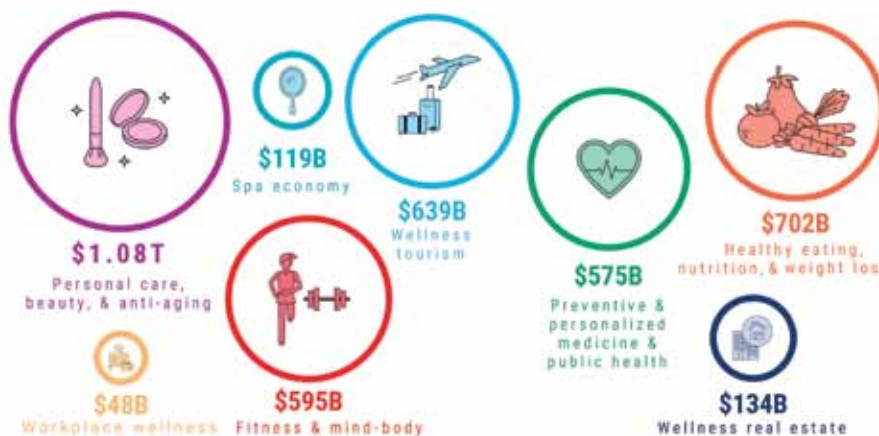


Рис. 1. Индустрия, стоимостью 4,2 триллиона долларов:

- средства личной гигиены, косметические средства (масс-маркет), anti-age средства — \$1,08 трлн.
- SPA-индустрия — \$1,9 млрд.
- велнес-туризм — \$639 млрд.
- превентивная медицина — \$578 млрд.
- правильное питание, диетология, похудение — \$702 млрд.
- велнес-недвижимость — \$134 млрд.
- фитнес — \$595 млрд.
- корпоративный велнес — \$48 млрд.

Рис. 2. Почему именно сейчас?

- ведущие индустрии и новые направления имплементируют велнес-концепции
- поколение миллениалов гипербеспокоено своим здоровьем
- кризис системы здравоохранения
- глобальное продвижение велнес в социальных сетях



мировой рынок anti-age индустрии по состоянию на 2019 год. По прогнозам Global Anti-Aging Market Research Report & Forecast, к 2024 году прирост рынка составит 7,98% и с каждым годом только будет набирать обороты.

На сегодня рынок anti-age включает в себя широкий спектр косметических средств, препаратов, услуг и оборудования, начиная от процедуры липосакции до аппаратов шлифовки и подтяжки кожи.

Тем не менее, сам по себе напрашивается вопрос: «Если на anti-age средства и процедуры во всем мире только за один 2019 год потрачено 190 млрд долларов, разве не должны мы наконец быть удовлетворены результатами?». Разве не должна быть причинно-следственная связь «стал лучше выглядеть — значит, стал лучше себя чувствовать?». А если «нет», возможно, anti-age следует начинать не снаружи, а, скорее, наоборот, изнутри?

Прежде всего важно развенчать миф о том, что какое-либо лечение, процедура или средство обладает свойствами anti-age. Безусловно, современные технологии дают невероятные возможности для эстетической медицины и косметологии, но ведь сам процесс старения (aging) все-таки является неизбежным фактом жизни каждого человека. Время невозможно остановить или повернуть вспять.

С другой стороны, это не означает, что мы должны смириться со многими из факторов, которые

приходят с возрастом, как, например, бесконечное чувство усталости, перманентная борьба с лишним весом и гормональным дисбалансом, отсутствие энергии для физических упражнений и просто состояние внутреннего дискомфорта. Совсем нет! Но с этой точки зрения не anti-age процедуры, а медицина управления возрастом — более реалистичный и, самое главное, эффективный подход к решению вопроса старения.

За последнее десятилетие приоритеты в эстетической медицине заметно сместились. Если раньше центральное место занимали комплексные программы, направленные на восстановление здоровья и естественной красоты кожи, то в последние годы акцент делается на разовых процедурах, которые дают лишь временный внешний омолаживающий эффект.

Однако, к счастью, в последние годы ситуация стала меняться в обратном направлении. Пациенты начали понимать, что их внешность портит именно нездоровая кожа, а отдельные морщины и пигментные пятна — лишь неприятные симптомы, устранив которые, внутренних проблем не решить. Приходя на очередной сеанс, они все чаще обращают внимание специалистов не на конкретные дефекты, а на общую «вялость» и «усталость» кожи.

Западные специалисты уже давно отметили изменения в потребностях клиентов и начали активно расширять свой ассортимент комплексными методиками,

которые дополняют и многократно усиливают результаты базовых омолаживающих процедур.

В США и Канаде ведущие дерматологи выстраивают программы skin wellness («велнес для кожи») — комплексный подход, который позволяет добиться прекрасных результатов в долгосрочной перспективе. При этом aging (старение) рассматривают не как единичный процесс, а как очень деликатный и сложный комплекс внутренних и внешних факторов, фокусируясь в первую очередь на первопричинах и оптимизации здоровья. Этому направлению в последнее время уделяется повышенное внимание на конференциях по эстетической косметологии, дерматологии, wellness.

Возвращаясь к терминологии, wellness — это современное, модное слово с древними корнями. Ключевые принципы профилактики здоровья и хорошего самочувствия можно проследить до древних цивилизаций от Востока (Индия, Китай) до Запада (Греция, Рим). На сегодня глобальным развитием велнес-направления занимается Global Wellness Institute — некоммерческая организация, целью которой является продвижение активного стремления вести здоровый образ жизни. В этом определении есть два важных аспекта. Во-первых, wellness — это не пассивное или статическое состояние, а скорее «комплекс активных действий». Во-вторых, велнес связан с целостным здоровьем, то есть он выходит за рамки только внешнего

The new wellness economy is 24/7



Рис. 3. Велнес 24/7:

- витамины и добавки;
- активный отдых;
- средства личной гигиены;
- фитнес;
- корпоративный велнес;
- ментальный велнес;
- продукты питания и напитки;
- сон;
- путешествия

физического здоровья и включает в себя множество различных измерений, которые должны работать в гармонии.

Wellness — это индивидуальное стремление — осознанный выбор поведения и образа жизни, на который оказывает существенное влияние физическая, социальная и культурная среда.

К сожалению, в странах восточной Европы велнес часто путают с такими общими понятиями, как «здоровье», «благополучие» и «счастье», упуская самый важный момент: wellness — это комплексный стиль жизни, осознанный выбор и это больше, чем просто физическое здоровье.

Самая распространенная модель, которая раскрывает понятие велнес, была введена в практику доктором Хальбертом Данном в 1959 году. Он первым сформулировал постулаты образа жизни в стиле wellness — «концепцию здорового образа жизни, сочетающую как физическое, так и ментальное здоровье, которая включает в себя правильное питание, спорт в разумном объеме и философию образа жизни, борющуюся с болезнями и замедляющую старение организма».

Ну вот же! «Велнес — это концепт образа жизни, замедляющий старение организма». Другими словами — это активные, осознанные, превентивные действия, направленные на профилактику заболеваний, повышение качества жизни

и благополучия. Так, может, все-таки хватит говорить про anti-age, а пора начать говорить про wellness?

Жизнь в стиле велнес — это не крайности, в которые бросают тренды, это не про диеты или изнуряющие спортивные тренировки. Wellness — это глобальная индустрия стиля жизни, в основе которого лежит гармония физического здоровья, эмоционального самочувствия и, главное, профилактика заболеваний (рис. 1, 2).

Многообразие потенциала велнес-индустрии

Платформы, которые позволяют регулировать циклы сна; программные обеспечения для виртуальных диетологов; диджитал-фри велнес ритриты и телемедицина... Вероятно, многие до сих пор не отдают себе отчет, насколько wellness уже поглотил многие аспекты нашей жизни: йога, групповой фитнес в парках, магазины с экопродуктами, антиоксиданты, медитации, фреш- и протеин-бары, миндальное/соевое/овсяное молоко, светотерапия, гидротерапия... Список можно продолжать и продолжать, но, к счастью, все эти уже привычные элементы повседневности являются частями одного большого пазла под названием велнес-индустрия (рис. 3).

Давайте рассмотрим активно развивающиеся велнес-тренды

1. Правильный/здоровый фаст-фуд. «Мы едим то, что мы

едим». Многие болезни напрямую зависят от продуктов питания, которые мы употребляем. Еда может как нанести вред здоровью в долгосрочной перспективе, так и профилактировать заболевания, укреплять иммунитет и существенно улучшать качество жизни. Сегодня появляется все больше запросов инвестировать в направление здорового питания. Ведь на самом деле, если заранее задуматься о своем здоровье — намного дешевле правильно питаться сейчас, чем лечиться потом.

В 2019 году мировой рынок «здорового фаст-фуда» оценивают в 60 миллиардов долларов, с ростом до 67 миллиардов к 2024 году.

2. Сети ресторанов предлагают варианты «здорового меню». Для привлечения и удержания wellness-сознательных клиентов используются «прозрачное меню» с прописанными ингредиентами, онлайн-платформы для подсчета калорийности блюд и пропорциональности соотношения макро- и микронутриентов.

3. Велнес-тревел. Wellness-услуги в аэропортах и на бортах авиалиний, следуя запросам клиентов, продолжают пользоваться все большей популярностью. Как пример, услуга массажа во время полета стала неотъемлемой частью сервиса Air Malta; Lufthansa Airlines для комфорта пассажиров предоставляет увлажнители воздуха; Singapore Airlines разработала программу питания,

растяжки мышц и здорового сна; Qantas, Cathay Pacific и Hawaiian Airlines в «велнес-программу в полете» включили медитации.

В зонах ожидания аэропортов США, Великобритании, ОАЭ высоко ценятся монобрендовые SPA класса «люкс». Пассажирам во время пересадки между длительными перелетами предлагают бесплатные расслабляющие экспресс-процедуры. Аэропорт Хамад в Катаре, ко всему прочему, оборудован бассейном и включает услуги гидротерапии.

4. Гостиничный бизнес. Инкорпорации с фитнес- и велнес-брендами, активное развитие велнес-ритритов, разработка индивидуальных иммерсивных оздоровительных программ — wellness в рамках гостиничного бизнеса имеет абсолютно безграничные воплощения и в то же время колоссальные возможности. Учитывая индивидуальные пожелания гостя, за основу берется целостный подход к созданию прочного фундамента для формирования поведенческих изменений образа жизни. Путем решения основополагающих причин текущих проблем со здоровьем и лечения всех сопутствующих аспектов физического состояния, психического, эмоционального и духовного, достигаются реальные изменения, подкрепленные долгосрочными результатами.

В заключение

В западных странах превентивная anti-age медицина становится отдельным перспективным направлением развития велнес-медицины с персонализированным подходом. Накапливаются научные публикации, растет опыт применения и экспертные оценки. И, несмотря на то, что wellness в Украине еще не приобрел массовый характер, лично я в глубине души надеюсь, что ведущие украинские клиники и центры начнут уделять этому направлению все больше внимания.

**Источник данных: cbinsights.com*

Эволюция велнес

3000-1500 до н.э. Аюрведа — древняя система индийской медицины, которая оказала большое влияние как на европейскую, так и на арабскую и китайскую медицину. «Знание о жизни» (аюрведа) — это целостная система лечения, которая рассматривает тело, дух и душу в единстве, с целью привести человека в равновесие и активизировать силы самоисцеления.

3000-2000 до н.э. Традиционная китайская медицина (ТКМ) — одна из старейших в мире систем медицины, которая до сих пор активно развивается. Под влиянием даосизма и буддизма, ТКМ применяет целостный подход для достижения здоровья и благополучия, культивируя гармонию в своей жизни. Иглоукальвание, травяная медицина, ци гонг и тай-чи стали не только основополагающими велнес, а и активно применяются в западной традиционной медицине.

500 г. до н.э. Древнегреческий врач Гиппократ — это, возможно, первый врач, который сосредоточился на профилактике болезни, а не просто на ее лечении, а также утверждал, что болезнь является результатом питания, образа жизни и факторов окружающей среды.

50 г. до н.э. Древняя римская медицина также основывалась на профилактике заболеваний, продолжая развивать теорию Гиппократа. Именно высокоразвитая система общественного здравоохранения Древнего Рима, с ее обширной системой акведуков, канализации, общественных бань и Sanitas Pro Aqua, то в переводе с латыни означает «здоровье через воду», помогла предотвратить распространение микробов и сохранить более здоровую популяцию.

1650 год. В Оксфордском словаре английского языка впервые появилось слово *wealnesse*, что означает противоположность «болезни» или «состояние благополучия, в добром здравии». Самая ранняя опубликованная ссылка 1654 года — запись в дневнике сэра Арчибальда Джонстона: «Я ... благословил Бога ... для *wealnesse* моей дочери».

1790-е гг. Немецкий врач Кристиан Ганеман разрабатывает гомеопатию — систему, которая лечит организм как единое целое. Одним из самых главных принципов гомеопатической медицины

является то, что лечение должно быть индивидуальным и адаптированным к специфическим симптомам, особенностям организма.

1860-е гг. Немецкий священник Себастьян Кнайпп — представитель натуропатии, основывает Кнейпп Кур — сочетание гидротерапии с траволечением, физическими упражнениями и коррекцией питания.

1870-е гг. Эндрю Тейлор Стилл развивает остеопатию — целостный подход, основанный на манипулировании мышц и суставов. Для доктора Стилла: «Болезнь — это следствие. Все следствия имеют причины, которые являются на физическом уровне. Задача остеопата — отыскивать причины и способствовать их устранению».

1880-е гг. Швейцарский врач Максимилиан Бирхер-Беннер — пионер в области диетологических исследований, пропагандирует сбалансированное питание, состоящее из фруктов и овощей. Пациенты Бирхер-Беннера в санатории в Цюрихе не только придерживались разработанной диеты, а выполняли монашеский распорядок дня, включая ранние часы засыпания, физические упражнения и активную работу в саду. Теория Бирхер-Беннера была основана на гармонии между человеком и природой.

1890-е гг. Даниэль Дэвид Палмер — американский лекарь и деятель альтернативной медицины, развивает хиропрактику, ориентированную на структурное функционирование организма. Палмер развил теорию о том, что неправильное положение костей в организме является основной причиной всех болезней, а большинство таких «неправильно расположенных» костей находится в позвоночнике.

1900-е гг. Джон Харви Келлог — американский врач, известный своими работами в области сексологии, пропагандировал здоровое питание и вегетарианство, физические упражнения, активные прогулки на свежем воздухе, гидротерапию.

В это же время активно развивается натуропатия — разновидность альтернативной медицины, сосредоточенная на способности организма исцелять себя через коррекцию питания и изменения образа жизни.