

№ 1 | 2009

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ Легенды русского массажа:  
Юрий Вильгельмович  
Гольдблат /

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ Спа-массаж: прошлое,  
настоящее, будущее /

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Глубокотканый массаж  
в практике российского  
массажиста /

## Массаж вне закона?!

На фоне строго регламентированного Законом Российской Федерации порядка допуска к профессиональной медицинской деятельности, вызывает удивление огромное количество фирм и клиник, оказывающих медицинские, косметические и оздоровительные услуги вне правового поля. В данной статье мы предоставляем информацию о том, какие основные документы определяют профессиональную деятельность массажиста, и каков порядок легитимного прихода в специальность, связанную с оказанием массажных (лечебных и профилактических) услуг.



INTERNATIONAL  
COSMETIC  
GROUP

## НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

ОБОРУДОВАНИЕ  
ICG

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ  
IONTO-COMED

ПЕДИКЮР  
SUDA

ПЕРМАНЕНТНЫЙ  
МАКИЯЖ  
MY STYLE

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
КОСМЕТИКА  
BERNARD CASSIERE

МОМЕНТАЛЬНЫЙ  
ЗАГАР  
CORPORA

МЕТОДИКА  
ОМОЛОЖЕНИЯ  
HIALUROX

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
ICG



КОМПЛЕКСНОЕ ОСНАЩЕНИЕ САЛОНОВ КРАСОТЫ, МЕДИЦИНСКИХ И СПА ЦЕНТРОВ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС:

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ул. Большая Московская, 14/1

Тел./факс: (812) 337-5257 (многоканальный)

www.ionto.ru www.icg-group.ru e-mail: sale@ionto.ru

ФИЛИАЛЫ:

МОСКВА, ул. 2-я Заенигородская, 12, стр. 10 Тел./факс: (495) 229-3770 (многоканальный)

ЕКАТЕРИНБУРГ, ул. Блюхера, 45 Тел./факс: (343) 369-8438

КИЕВ, ул. Стрелецкая, 7/6, оф. 53 Тел.: +38 (044) 272-5592, 587-8519

Издатель  
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор  
Ерёмушкин М. А.

Редакторы  
Гребенников А. И.  
Сырченко А. И.  
Чикуров Ю. В.

Литературный редактор  
Кремлёвская В. Г.

Координатор проектов:  
Юрченко А.И.

Дизайн  
Шадзевский Э. А.

Корректор  
Шпаер В. Г.

Ответственный секретарь  
Данилова Л. Н.

Менеджер по работе  
с подписчиками  
Самойлина Наталья Евгеньевна  
тел.: (495) 926-29-83, доб. 125  
e-mail: samolina@con-med.ru

Адрес для корреспонденции  
Телефон: (095) 926-29-83  
www.consilium-medicum.com

**Редакционная коллегия**  
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор  
Васичкин Владимир Иванович, профессор  
Героева Ирина Борисовна, профессор  
Епифанов Виталий Александрович,  
профессор  
Журавлева Антонина Ивановна, профессор  
Иванов Игорь Леонидович, профессор  
Кузнецов Олег Федорович, профессор  
Поляев Борис Александрович, профессор  
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор  
Хрущев Сергей Васильевич, профессор  
Цыкунов Михаил Борисович, профессор  
Чоговадзе Афанасий Варламович,  
профессор

*Журнал может быть использован в  
качестве учебного пособия  
для учащихся средних специальных и высших  
учебных заведений.*

*The magazine can be used as a reference book  
for students of the secondary specialized and  
higher educational institutions.*

© Полное или частичное воспроизведение  
материалов,  
опубликованных в журнале  
или на сайтах www.consilium-medicum.com,  
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,  
www.medmassage.ru  
допускается только по согласованию  
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Пер. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

### Уважаемые друзья и коллеги!

Как сказал один мудрый человек: «Кризис придумали бездельники. Для талантливых и работающих – это просто горячее время». Так что для нас с вами 2009 год – время работы, очередных побед и достижений. Главное – не останавливаться на достигнутом, а продолжать планомерную работу!

В наступившем году будут продолжаться организуемые журналом «Массаж. Эстетика тела» мероприятия – научно-практические конференции, региональные и международные чемпионаты по массажу, показательные мастер-классы лучших отечественных и зарубежных специалистов в области массажа. На страницах журнала мы по-прежнему будем публиковать новости массажной индустрии, подробные описания современных технологий массажного воздействия и обзоры видов массажа по странам и континентам. На сайте [www.massagemag.ru](http://www.massagemag.ru) продолжится размещение электронных версий как вышедших номеров журнала «Массаж. Эстетика тела» и газеты «Spa&salon», так и учебно-методических пособий, предлагаемых их авторами, по тематике, связанной с массажными и спа технологиями.

Стабильность и уверенность в завтрашнем дне – не где-то вовне, а внутри нас. Самое главное не останавливаться, а продолжать идти вперед!

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

III-й Чемпионат Поволжья по массажу .....	5
“СпортМед–2008”: актуальные проблемы массажа .....	6

### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Современное медицинское оборудование от «Медиум плюс» .....	8
Легенды русского массажа: Юрий Вильгельмович Гольдблат .....	12

### ТЕМА НОМЕРА

Массаж вне закона?! (нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж») .....	14
---	----

### ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Спа-массаж: прошлое, настоящее, будущее .....	17
Массаж и обертывания (продолжение) .....	21
Разгрузка позвоночника у спортсменов-параолимпийцев массажным реабилитационным устройством «Армос» .....	38
ФТК-Косметик – выбор чемпионов .....	42

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Соединительнотканый массаж в детском возрасте .....	44
Эхографическое исследование изменений жировой ткани после курса процедур фокусированного ультразвука .....	46
Ритмический массаж .....	49
Глубококотанный массаж в практике российского массажиста .....	56
Авторская методика антицеллюлитного массажа .....	59
Использование мануальной терапии и лечебной физкультуры в реабилитации больных хроническим некалькулезным холециститом .....	61
Зависимость показателей потребления кислорода от локальных массажных манипуляций различной направленности .....	61
Диагностика по животу в практике современного врача .....	62
Пальпаторный меридианный тест для оценки вегетативного дисадаптоза .....	62

### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

.....	65
-------	----

**6-7** декабря 2008 года в Ростове-на-Дону в рамках мероприятий, приуроченных к годовой Конференции действительных членов ООО «АНЦД» «Народная медицина на службе здравоохранения 2008», проведен семинар «Медовый массаж». Преподаватель: Никитенко Валентина Николаевна – автор учебного пособия «Пчелиная школа здоровья», психолог-практик, валеолог.



**22-25** января 2009 года в Москве прошел семинар и мастер-класс «Логопедический массаж». Ведущая: Дьякова Елена Александровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры логопедии Московского городского педагогического Университета, старший научный сотрудник Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, член Международной Ассоциации плавной речи, автор более 50 научных и научно-практических публикаций по речевой патологии, автор метода. Участникам мастер-класса выдавался сертификат участия Речевого центра «Логопед плюс».



**1-2** февраля 2009 года Общество эстетистов и косметологов провело в Санкт-Петербурге семинар-тренинг, посвященный Верто-массажу. Ведущий семинара – автор методики Андрей Иванович Гребенников, старший научный сотрудник сектора физиологии спорта Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, автор многочисленных публикаций в научных и специализированных журналах по проблемам массажа, неоднократно принимавший участие в крупнейших международных и Всероссийских конгрессах и конференциях.

**14-15** февраля 2009 года в Москве прошел мастер-класс «Липолитический массаж – STICK SLIM 3.0». Преподаватель: Оливье Арон – основатель и ведущий специалист «Академии массажа» (MASSAGE ACADEMY) в Париже, ученик Жюль Амсаллема, Ренато Паллардо и Ребекки Хофман, разработчик массажных техник для L'OREAL, CARITA и NUXE, владеющий китайской, малазийской и индийской техниками массажа. Данный вид массажа сочетает в себе эффект уменьшения объемов тела и лифтинга мягких тканей за счет сочетания классических приемов массажа, релаксирующих приемов и рефлекторного воздействия (работа деревянными палочками).



**30-31** января и 1 февраля 2009 года в Санкт-Петербурге состоялся семинар «Вертебрология в практике массажиста». Цель семинара – научить массажиста думать, как решить проблемы у больного с болями в спине. Семинар проводил доктор Ашумов Фируз Адилевич (Израиль) – врач вертеброневролог, член ассоциации вертеброневрологов, ученик основоположника вертеброневрологии профессора Попелянского Я. Ю., преподаватель института им. Вингейта (Израиль), участник мастер-классов доктора К. Левита (Чехия), профессора Саймонса (США), профессора Вайнера (Австралия), профессора Вольфа (Германия). Имея огромный опыт работы с вертеброневрологическими больными, Ашумов Ф. А. применяет особый способ клинической диагностики, пользуется для лечения такими методами, как массаж, ПИР, рефлексотерапия и другими биомеханическими и физиотерапевтическими методами лечения.

**19-23** февраля 2009 года в Санкт-Петербурге состоялась серия семинаров «Сегментно-Вегетативный массаж» и «Антицеллюлитный Контур массаж». Преподаватель: массажист Евгений Литвиченко. Авторские методики массажа зарегистрированы в Роспатенте. Первая методика представляла собой вариант сегментарно-рефлекторного массажа, а вторая – эстетический массаж, направленный не на снижение массы тела, а на коррекцию фигуры.

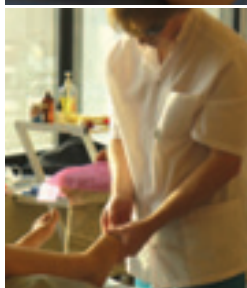
# III-й Чемпионат Поволжья по массажу



**К**расота – вечная тема, та, что всегда волнует, радует, никого не оставляя равнодушным. Красота – это то, без чего окружающий мир не может существовать во всем своем многообразии, это путь к гармонии и совершенству. И, главное... Красота – это здоровье! Именно поэтому организаторы самарского Форума «Косметология. Эстетическая медицина 2008» выступили в едином порыве представить общественности весь спектр индустрии красоты и здоровья на одной площадке, создать объемное и взаимосвязанное представление обо всех новейших достижениях и тенденциях в этой области.

Форум вместил в себя большое количество мероприятий, нацеленных как на специалистов, чья деятельность направлена на создание методов и условий для лечения и профилактики различных заболеваний в области дерматологии, косметологии и на организацию различных оздоровительных программ, так и на тех, кому эта деятельность непосредственно предназначена. Каждый участник, каждый посетитель Форума получил возможность погрузиться в атмосферу большого праздника – торжества красоты и здоровья, нашел мероприятие, соответствующее своему вкусу и интересу, получил необходимую информацию и знания.

Настоящей жемчужиной мероприятия, по мнению буквально всех участников самарского праздника красоты и здоровья, стал очередной Чемпионат Поволжья по массажу. 14 ноября 2008 года в Самаре в здании ВК им. П. Алабина в рамках Форума «Косметология. Эстетическая медицина 2008» прошел ставший уже традиционным – III-й Открытый Чемпионат Поволжья по массажу. Организаторами Чемпионата выступили выставочная компания RTE-Group и Международная школа СПА (Москва). Мероприятие проводилось при поддержке Министерства здравоохранения Самарской области и департамента здравоохранения администрации городского округа г. Самары. Спон-



сором Чемпионата выступила компания Kleraderm.

Жюри конкурса возглавил М. А. Еремушкин. Критерии судейства были аналогичны другим проводимым региональным чемпионатам. Тем самым самарский Чемпионат подтвердил свое участие в единой системе российских и международных Чемпионатов по спа-массажу.

Участники Чемпионата соревновались в мастерстве исполнения двух массажных техник: русского (классического) и СПА-массажа. Помимо известных техник, и хорошо зарекомендовавших себя у отечественных специалистов, были продемонстрированы оригинальные массажные техники, такие как «массаж в 8 рук», «массаж с закрытыми глазами» и др.

Отрадно отметить, что уровень мастерства, который показали участники Чемпионата, был чрезвычайно высоким, что свидетельствует о сильной школе преподавания массажа в Самаре.

Победителями Чемпионата в номинации «Русский массаж» стали:

- 1 место – Вениамин Лямичев,
- 2 место – Олеся Висич,
- 3 место – Лариса Попова.

В номинации «СПА-массаж» награды получили:

- 1 место – Елена Семенова;
- 2 место – Екатерина Семакина;
- 3 место – Максим Белов.

Победителям традиционно вручили почетные дипломы, подписные купоны на журнал «Массаж. Эстетика тела» и газету «Spa&salon», ценные призы от спонсора.

По результатам Чемпионата безоговорочный победитель в номинации «СПА-массаж» – Елена Семенова примет участие в III-ем Международном Чемпионате по СПА-массажу, который пройдет в Москве осенью 2009 года.

Очередная выставка «Косметология. Эстетическая медицина 2009» и IV-й Чемпионат Поволжья по массажу состоится в Самаре 11–13 ноября. До новой встречи!

# «СпортМед-2008»: актуальные проблемы массажа и их решения

**М**инистерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Федеральное агентство по физической культуре и спорту совместно с Российской ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ), Всероссийским НИИ физической культуры и спорта, Российским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма 10-12 декабря 2008 года в Москве в здании Экспоцентра провели Международную научную конференцию по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2008». Конференция проходила под патронатом Европейской федерации ассоциаций спортивной медицины (EFSMA), Международной федерации спортивной медицины (FIMS), Комиссии по науке и медицине Европейских Олимпийских Комитетов, Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета в рамках 18-й международной выставки

Составной частью конференции «СпортМед-2008» традиционно стал VII-ой ежегодный научно-практический семинар «Актуальные проблемы массажа в спорте высших достижений и физкультурно-оздоровительном движении».

«Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты» – «Здравоохранение-2008».

Составной частью конференции «СпортМед-2008» традиционно стал, проводимый секцией «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (СММ РАСМИРБИ), VII-й ежегодный научно-практический семинар «Актуальные проблемы массажа в спорте высших достижений и физкультурно-оздоровительном движении».

Программа семинара состояла из 3-х частей.

I часть – «Наука о массаже» (научные доклады)

Сопредседатели: профессор Бирюков А. А., доцент Еремушкин М. А.

1. «Нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж» (докладчик – Еремушкин М. А.)

2. «Массаж в спорте высших достижений и физкультурно-оздоровительном движении» (докладчик – Бирюков А. А.)

3. «Медицинские технологии, обязательные для применения в лечебной и спортивной практике» (докладчик – Рау И. В.)



4. «Массажные технологии в спа и велнес индустрии» (докладчик – Сырченко А. И.)

II часть – Открытый дискуссионный клуб «Классический массаж в спорте, медицине и эстетике»

Ведущий: доцент Еремушкин М. А. Участники: профессор Бирюков А. А., профессор Погосян М. М., Фокин В. Н., доцент Стяжкина Е. М., доцент Рау И. В., Сырченко А. И., Барановская Г. В., Тараканов О. П. и др.

III часть – «Массажные технологии» (мастер-классы)  
Сопредседатели: профессор Плотников В. П., доцент Еремушкин М. А.

1. Массаж, мануальная и квантовая терапия с электро-стимуляцией при корешковом синдроме остеохондроза позвоночника у спортсменов (докладчик – Гаткин Е. Я.)

2. Методика «степ-массажа» (докладчик – Джиоев О. М.)

3. Методика постизометрической релаксации (докладчик – Мочалов А. Ю.)

4. Самомассаж авторскими приспособлениями и игольчатыми аппликаторами, применяемый спортсменами сборных команд Украины (докладчик – Капранов С. Ю.)

5. Методика БМС (биомеханической стимуляции) Назарова в спорте высших достижений (докладчик – Марипов Б. М.)

В работе семинара приняло участие более 100 региональных представителей СММ РАСМИРБИ из Кисловодска, Ярославля, Курска, Рязани, Саратова, Калининграда, Санкт-Петербурга, Москвы, а также Одессы и Киева.

Уникальность проведенного семинара заключалась в том, что впервые были не столько продемонстрированы обучающие мастер-классы, сколько показаны проблемы, с которыми сталкивается специальность «медицинский массаж» на сегодняшний день. Жаркая дискуссия, разгоревшаяся на семинаре, выявила факт отсутствия какого-либо единства по основополагающим вопросам классификаций, наименований приемов и пр. даже у «мэтров» массажа. Реклама собственных массажных школ, требование вернуться к классификациям полувекковой давности, отрицание реалий глобализованного общества, низведение работы массажиста до уровня исполнителя – эти, и ряд других необоснованных заявлений не позволили сформулировать единого коллегиального мнения.

Однако после прослушанных сообщений и проведенной расширенной дискуссии с участием ведущих отечественных специалистов в области массажных технологий, был сделан закономерный вывод, что законодательная база, регламентирующая деятельность массажистов на территории Российской Федерации, далека от совершенства, изобилует огромным числом противоречий и неточностей по целому ряду ключевых вопросов, и только в рамках единой профессиональной организации возможно найти выход из сложившейся ситуации.

По нашему мнению (членов секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ), необходимо уже в срочном порядке принять определенные меры по разрешению ряда актуальных проблем. А именно: обратиться в профильные органы законодательной и исполнительной власти (Министерство здравоохранения и социально-



го развития, Министерство образования и науки, Государственную Думу РФ) с просьбой удовлетворить мнение и рекомендации профессионального сообщества.

В качестве варианта решения в итоговую резолюцию конференции «Спортмед-2008» были внесены следующие положения:

- Проанализировать существующую нормативно-правовую базу специальности «медицинский

массаж», отрегулировать ее, исключив имеющиеся противоречия;

- Основываясь на заключениях ведущих профильных специалистов, определить основные понятия специальности «медицинский массаж», используемые классификации, существующие медицинские технологии, обязательные к выполнению в лечебно-профилактических учреждениях;

- Унифицировать программу обучения массажистов в учреждениях для специалистов со средним медицинским и физкультурным образованием;

- Уравнять в правах и обязанностях массажистов со средним медицинским и физкультурным образованием;

Уникальность проведенного семинара заключалась в том, что впервые были не столько продемонстрированы обучающие мастер-классы, сколько показаны проблемы, с которыми сталкивается специальность «медицинский массаж» на сегодняшний день

- Унифицировать программу обучения по массажу на курсах специализации врачей по ЛФК и спортивной медицине, физиотерапии, мануальной терапии и рефлексотерапии, а также врачей по восстановительной медицине;

- Считать первичную специализацию по массажу, проводимую в государственных медицинских и физкультурных учреждениях, обязательной для всех специалистов в области массажа на территории РФ.

Подтверждением того, что рекомендации профессионального массажного сообщества будут приняты к сведению, является тот факт, что 5 ноября 2008 года министром здравоохранения и социального развития Российской Федерации Т. А. Голиковой был подписан пакет приказов, представляющий обновленный состав главных внештатных специалистов и Экспертного совета Минздравсоцразвития России (соответственно приказы № 621 и № 622), а в состав главных специалистов-экспертов вошел председатель РАСМИРБИ профессор Б. А. Поляев.

Надеемся, что значение секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, как Российского профессионального сообщества массажистов, в формировании нормативно-правовой базы, регламентирующей специальность «медицинский массаж», при участии всех ее членов, впредь будет только возрастать.

# Современное медицинское оборудование от «Медиум плюс»

## Интервью с директором фирмы Ефимом Михайловичем Ротенбергом

– Ефим Михайлович, компания «Медиум плюс» успешно работает на российском рынке медицинского оборудования с 1994 года. Какие направления деятельности компании являются приоритетными?

– Основными направлениями нашей деятельности являются спортивная и восстановительная медицина. Следствием этого является наше тесное сотрудничество с ведущими реабилитационными центрами, спортивными клубами, с центрами подготовки спортсменов, такими как, например, Лаборатория наивысших спортивных достижений при Институте медико-биологических проблем и др. Многие методы лечения, используемые в спортивной и восстановитель-

ной медицине, такие как массаж, водолечение, тренажерная гимнастика и другие, широко применяются в SPA и Wellness-технологиях. Это позволяет нам также успешно работать и в этих направлениях.

Мы предлагаем только то оборудование, которое с нашей точки зрения, и с точки зрения специалистов, позволяет достичь желаемого результата в реабилитации и восстановительном лечении, а также при тестировании спортсменов. Оборудование Monark,

HUR, Cosmed, Biodex Medical Systems Inc. является отличной базой для создания хорошей медицинской лаборатории для тестирования спортсменов, а также для их реабилитации после перенесенных травм.

– С какими производителями вы сотрудничаете?

– «Медиум плюс» – медицинская компания. Мы поставляем медицинское оборудование для спортивной и восстановительной медицины от ве-

У нас есть уникальное оборудование, которое мы представляем на российском рынке эксклюзивно, в этом смысле при оснащении центра без нас трудно обойтись





душих фирм-производителей, таких как Biodex Medical Systems Inc., Chattanooga Group Inc., Oakworks Inc., Transcom S.L., Wellssystem GmbH и др.

В первую очередь, это комплексы для диагностики и лечения суставно-мышечной патологии, столы для мануальной терапии и массажа, профессиональное массажное оборудование, тренажеры.

– Какие организации, помимо ранее перечисленных, являются вашими Покупателями?

– Кроме тех партнеров, о которых я уже говорил, мы активно работаем с Российским Государственным Университетом физической культуры (РГУФК), Центром восстановительного лечения Медицинского центра Минздрава РФ, со спортивными диспансерами Москвы, Санкт-Петербурга и других городов. Это и есть главные покупатели того оборудования, о которых шла речь выше.

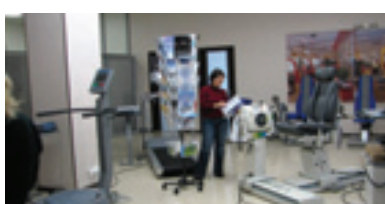
– Насколько мы знаем, вы уделяете много внимания восстановительной медицине. Что Вы можете сказать об этом направлении?

– Восстановительная медицина – очень емкое понятие.

Компания «Медиум плюс» представляет широкий спектр оборудования для реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Это механо-терапевтические системы фирм Biodex Medical Systems Inc. и Hill Laboratories Inc. (США), физиотерапевтические комплексы фирмы Chattanooga Group Inc. (США), реабилитационные тренажеры HUR (Финляндия), эргометры фирмы Monark (Швеция) и многое другое.

Давно известно, что будущее в руках медицины профилактической, поэтому огромное значение уделяется, прежде всего, предупреждению заболеваний и таким процедурам, как массаж, водолечение, занятие на тренажерах и пр. Это целое направление, которое с каждым годом становится все шире за счет появления новых оздоровительных технологий. При этом есть стандартные общепринятые наборы процедур, которые применяются с этой целью.

– Сейчас, когда искушенные клиенты оценили волшебство SPA-процедур, это направление наверняка пользуется популярностью и среди ваших клиентов, предлагаете ли вы оборудование для этого направления?



– Конечно, у нас достаточно широко представлено оборудование для оснащения SPA-зон, салонов, Wellness центров и лечебно-оздоровительных учреждений. И хотя наша компания не предлагает полный спектр оборудования данного направления, и мы редко участвуем в комплексных программах по оснащению больших центров, у нас есть уникальное оборудование, которое мы представляем на российском рынке эксклюзивно. В этом смысле при оснащении центра без нас трудно обойтись.

Это, например, бесконтактные гидромассажные ванны от фирмы Wellssystem GmbH – Relax и Medical. Они с успехом заменяют контактный гидромассаж, при этом помогают исключить многие противопоказания. Эти ванны оказывают великолепное релаксирующее действие, просты, экономичны и надежны в эксплуатации. А главное, они прошли регистрацию в Минздраве РФ, что подтверждает эффективность процедур, проведенных с их использованием. Многие солидные центры имеют такое оборудование и очень довольны. Давно себя прекрасно зарекомендовали на российском рынке столы для массажа и SPA-процедур американской фирмы Oakworks Inc. И хотя они отличаются достаточно высокой ценой, специалисты знают, что эта цена обусловлена высочайшим качеством и надежностью. Многие профессионалы в области массажа, SPA и Wellness, отдают предпочтение именно этому оборудованию.

Также мы предлагаем столы фирмы Escopstural (Испания) для спа-процедур, косметологии и массажа; оборудование для водолечения и колонгидротерапии; профессиональные массажные комплексы G5 для моделирования фигуры и лечения целлюлита, столы и кресла с автоматическим массажем и др.

– Как вы распространяете оборудование?

– Во-первых, у нас созданы два филиала: «Медиум плюс Северо-Запад» в Санкт-Петербурге и «Медиум плюс Восток» в Барнауле. Это позволяет нам оперативно решать вопросы поставок и сервиса нашего оборудования, что крайне важно для этих крупных регионов нашей страны. Кроме этого, мы активно сотрудничаем с медицинскими фирмами во многих городах России, то есть мы можем говорить, что у нас сложилась достаточно большая дилерская сеть.

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

– Без сомнения, оборудование, поставляемое «Медиум плюс», отличается высоким качеством, но каждый Покупатель хочет быть уверенным в том, что не останется без поддержки в случае возникновения вопросов в ходе эксплуатации. Как вы разрешаете подобные вопросы?

– Мы имеем достаточно хорошую сервисную службу, в которой в данное время заняты 3 человека. Поэтому у нас есть возможность быстрого решения проблем, которые могут возникнуть у наших Покупателей. К примеру, сервис по Москве осуществляется в течение 24 часов после обращения к нам. В наличии всегда имеются необходимые запчасти. Также быстро мы стараемся решать проблемы сервиса в других городах России.

Кроме этого, мы осуществляем комплексное обслуживание ряда центров, в которых установлено наше оборудование. Оно включает в себя профилактическое обслуживание и необходимый ремонт. Заключив с нами такой Договор, наши Покупатели могут быть уверены, что их оборудование будет исправно работать в течение длительного времени, и в случае возникновения неисправности мы поможем минимизировать простои в работе. А для коммерческих центров, работаю-

щих по плотному графику, это очень важно.

Такие программы эффективны и выгодны, особенно в условиях кризиса.

– Существуют ли у вас особые программы для привлечения новых клиентов и поощрения постоянных?

– Сейчас у всех у нас очень сложный период, который всем нам мешает жить и работать так, как нам бы этого хотелось. И в это непростое время мы стараемся идти навстречу нашим покупателям. Мы прекрасно понимаем, что платежеспособность многих из них существенно снизилась. Поэтому, в первую очередь, насколько это было возможно, мы снизили цены на некоторое оборудование.

Также мы внедряем новые программы, которыми раньше не занимались. Одной из таких программ стала передача оборудования в аренду, когда пользователь, на достаточно выгодных для него условиях, может использовать дорогостоящую технику для лечения своих пациентов.

– Как вы добиваетесь увеличения продаж?

– Существует много способов увеличения продаж.

В первую очередь, это реклама деятельности нашей фирмы в средствах массовой информации. В частности,

ваш уважаемый журнал, к которому мы очень тепло и дружески относимся, очень сильно помогает нам в работе.

Также мы активно используем возможности Интернет. Наш сайт ежедневно обновляется, там всегда можно найти много интересной информации – научные статьи, описание оборудования, отзывы наших Покупателей, фотогалерея и пр. Пользователям, которые попадают к нам на сайт, всегда есть на чем задержать свой взгляд. По разным причинам, не всегда можно купить оборудование, но узнать и почерпнуть для себя что-то новое и интересного можно всегда. Ну и не стоит забывать о выставках. Мы являемся постоянными участниками крупнейших выставок медицинского и SPA-оборудования («Здравоохранение» и InterCharm Prof), проходящих в Москве, а наши филиалы активно участвуют в крупных выставках, проводимых в Санкт-Петербурге и в Сибири.

– Как клиенты получают информацию о компании «Медиум плюс»?

– В первую очередь, это Интернет. Сейчас мы делаем упор на развитие нашего сайта и стараемся, чтобы он занимал ведущие позиции по нашему направлению. Также это медицинские и SPA-журналы, выставки и, что особенно приятно, наши Покупатели, которые уже сотрудничают с нами.

– Ефим Михайлович, как Вы считаете, что, прежде всего, обуславливает успех компании на протяжении долгих лет?

– У нас работают нормальные люди, которым нравится то, чем они занимаются, которые прекрасно понимают, что все, что мы делаем, должно быть сделано хорошо и качественно. Все для наших Покупателей. Мы стараемся избегать конфликтных ситуаций и разрешать все возникающие проблемы сразу. Каждый из нас чувствует свою ответственность за все, что мы вместе делаем.

– Каково Ваше личное отношение к массажу?

– К массажу отношусь хорошо, делаю его курсами, обычно совмещая этот процесс с отдыхом.

– Ефим Михайлович, что Вы можете пожелать читателям?

В заключение, мне хотелось бы пожелать всем читателям этого замечательного журнала здоровья и успехов в бизнесе, несмотря на трудности, связанные с кризисом.

Мы предлагаем только то оборудование, которое с нашей точки зрения и с точки зрения специалистов, позволяет достичь желаемого результата в реабилитации и восстановительном лечении, а также при диагностике





## Номинанты Премии «Грация» — лучшие компании индустрии красоты и здоровья России!

Премия «Грация» в третий раз начинает свое народное голосование. Выбор XXI века — красота и здоровье. Задача Премии «Грация» — номинировать и награждать самые лучшие бренды Beauty & Health.

Представляем Вашему вниманию номинантов Премии «Грация-2008».



На одной из красивейших улиц города, в историческом центре Москвы в 2005 г. расположилась клиника эстетической медицины «ОТТИМО» и на сегодняшний день приобрела высокий статус и завоевала доверие пациентов. Высококвалифицированные специалисты, доброжелательный персонал, новейшее оборудование, собственный стационар — все говорит об «ОТТИМО» как о лидере среди клиник, предоставляющих услуги в области эстетической хирургии и косметологии.

Деятельность клиники «ОТТИМО» затрагивает практически все направления пластической хирургии, эстетической и лазерной косметологии. В клинике проводятся все виды комплексных и омолаживающих пластических операций для лечения врожденных и приобретенных косметических недостатков. Одновременно мы работаем и развиваем направление эстетической косметологии. Также в клинике используются все виды лазерного воздействия на ткани.

г. Москва, Петровский пер., д.5, стр.2, тел.: (495) 623-23-48, 621-64-07, [www.ottimo.ru](http://www.ottimo.ru)



Один из важнейших принципов салонов красоты «Жантиль» звучит так: независимо от своих возможностей, клиент будет окружен заботой и сможет получить высочайший уровень обслуживания. В данный момент салоны красоты предлагают следующие услуги: свадебные прически, чистка лица, пилинги, мезотерапия, массаж, пирсинг, стрижки, макияж, солярий, наращивание волос, маникюр, аппаратный педикюр и др.

«Жантиль» — это волшебный мир красоты и превращений! Здесь помогают раскрыть естественную красоту, перевоплотив ее в изысканность и индивидуальность.

г. Москва, Ленинский пр-т, д.94А, тел.: (495) 431-04-15

г. Москва, ул. Братиславская, д.15, корп.1, тел.: (495) 654-65-44

г. Москва, ул. Уссурийская, д.9, тел.: (495) 460-10-58

г. Москва, Химкинский б-р, д.17, тел.: (495) 493-35-49

г. Москва, пр-т Андропова, д.19, тел.: (495) 616-51-04

г. Москва, ул. Усневича, д.27, тел.: (499) 747-70-76

[www.gantil.ru](http://www.gantil.ru)



В километре от шумной Рублевки в окружении скверов и парков в уютном дворе элитного дома находится салон красоты «АЛЕКСАНДРИ». Это салон для Вас! Здесь высококлассные парикмахеры-стилисты работают на препаратах фирмы KYDRA, L'OREAL, KERASTASE, LABEL COSMETICS. Здесь Вам предложат все виды маникюра, педикюра, SPA-программы с использованием профессиональных линий GEWOL, OPI, а также моделирование ногтей. В арсенале косметологов нашего салона продукция таких всемирно известных марок, как GUINOT (Франция), DERMALOGICA (США), ERISSON LABORATORIE (Франция). Массаж выполняется профессиональными женскими руками по европейским техникам. А наш вертикальный турбосолярий нового поколения придаст Вашей коже красивый средиземноморский загар!

г. Москва, ул. Звенигородская, д.8, корп.2, тел.: (495) 444-10-10, (499) 142-82-22, [www.aleksandri.ru](http://www.aleksandri.ru)



Современная Клиника медицинской косметологии «Golden Medical Group» — универсальный медицинский центр, предлагающий своим пациентам широкий спектр косметологических услуг. Устранение возрастных изменений, коррекция фигуры, устранение целлюлита и еще более 50-и процедур направлены на оздоровление и омоложение организма. В спектр оказываемых услуг входят такие комплексные направления, как: лечение дерматологических заболеваний, удаление новообразований (папиллом, родинок, бородавок), применение лазерной терапии (лечение угревой болезни, эпиляция, омоложение, удаление татуировок, удаление сосудов), «ELOS»-технология коррекции фигуры, мезотерапия, ботокс, биоревитализация, ультразвуковая косметология, массаж, SPA и многие другие направления. Цель работы нашей клиники — постоянная забота о Вашем здоровье и красоте!

г. Москва, Кудринская пл., д.1, тел.: (495) 972-54-72, 518-86-20, [www.gclinic.ru](http://www.gclinic.ru)

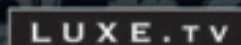
### Спонсоры



### Телевизионные спонсоры



Генеральный информационный партнер в сфере TV Beauty



Генеральный информационный партнер в сфере TV Luxury





«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо, где сокровища ваши, там будет и сердце ваше».

(Мф 6:19-21)

# Легенды русского массажа:

## Юрий Вильгельмович Гольдблат

Истинность этого евангельского афоризма хорошо понимают люди по-настоящему интеллигентные, стремящиеся не к благам материальным, не к сиюминутным удовольствиям, но живущие, чтобы приносить добро, делиться накопленными знаниями, зажигать новыми идеями молодых, поддерживать их научные поиски. О таких говорят «человек душевной деликатности», «интеллигент до кончиков ногтей», по их делам, их мыслям и поступкам сверяются действия других, они образцы умственной и нравственной культуры. Думая о будущем своего народа, они бережно относятся к его прошлому, высоко ценя накопленный опыт своих предшественников, уважая и поддерживая традиции.

Академик Д. С. Лихачев в «Письмах о добром и прекрасном» говорил: «Можно притворяться добрым, щедрым, даже глубокомысленным, мудрым, наконец, но интеллигентным – никогда... Нация, которая не ценит интеллигентности, обречена на гибель».

Владимир Даль определял интеллигенцию как «разумную, образованную, умственно развитую часть жителей». Это и так и не так. Высокий уровень образования далеко

не всегда свидетельствует о высокой интеллигентности человека. У того же Лихачева читаем: «Образованность нельзя смешивать с интеллигентностью. Образованность живет старым содержанием, интеллигентность – созданием нового и осознанием старого как нового... А, кроме того, интеллигент – это человек «особой складки»: терпимый, легкий в интеллектуальной сфере общения, не подверженный предрассудкам... Многие думают, что раз приобретенная интеллигентность затем остается на всю жизнь. Заблуждение! Огонек интеллигентности надо поддерживать». Не всякий интеллектуал может подняться до уровня интеллигента, и, наоборот, можно встретить интеллигента среди людей неинтеллектуальных профессий.

У Юрия Вильгельмовича Гольдבלата, сотрудника Санкт-Петербургского психоневрологического научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева, кандидата медицинских наук, врача-невролога, физиотерапевта и рефлексотерапевта, счастливо совместились и образованность, и интеллигентность. Получив профессию врача, априори входящую в реестр интеллектуальных, владея системой знаний, позволяющих заниматься научной деятельностью, он обла-

дает терпимостью и уважением к чужому мнению и умением внимательно слушать собеседника. Он интеллигент в истинном понимании этого слова, живущий, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания при болезнях, развивать и поддерживать науку. И снова стоит вспомнить слова Д. С. Лихачева, как нельзя лучше характеризующие путь Юрия Вильгельмовича: «Главной задачей жизненной должна быть обязательно задача шире, чем просто личностная, она не должна быть замкнута только на собственных удачах или неудачах. Она должна диктоваться добротой к людям, любовью к семье, к своему городу, к своему народу, стране, всей вселенной».

– Юрий Вильгельмович, расскажите, с чего все началось?

– Я родился в 1936 году, коренной петербуржец. Мои предки и со стороны отца, и со стороны матери встретили в Питере 1900 год. В 1959 году я закончил 1-й Медицинский институт, получив специальность «врач-лечебник». Затем служил врачом-офицером в армии, откуда по состоянию здоровья уволился. В 1960 году прошел первичную специализацию по неврологии у профессора Д. К. Богородинского, и некоторое время работал неврологом в поликлинике 1-го Медицин-

ститута. А уже в 1968 начался поворотный этап, положивший начало всей моей последующей деятельности. Я пришел в институт им. В. М. Бехтерева и приступил к работе в должности младшего научного сотрудника отдела физических методов терапии, вместо которого в 1969 году был создан отдел восстановительной терапии неврологических больных. Руководил им профессор С. Н. Давыденко.

– Как родилась идея заниматься массажем?

– Я сотрудничал с Марксеной Яновной Леонтьевой. Она не была врачом и кандидатскую диссертацию защитила по педагогике, но наша совместная работа по сочетанию гимнастики и лечебного массажа, посвященная оценке двигательных функций, позволила разработать унифицированную шкалу мышечного тонуса, силы мышц и активных движений. Это было уже в 1974 году, после моей защиты. А вот интерес к точечному рефлекторному массажу пробудила у меня В. С. Гороховская – ассистент кафедры иглотерапии.

– Какой теме была посвящена Ваша диссертационная работа?

– Кандидатскую диссертацию я защитил в 1973 году по теме «Дифференцированная комплексная восстановительная терапия постинсультных больных с двигательными нарушениями».

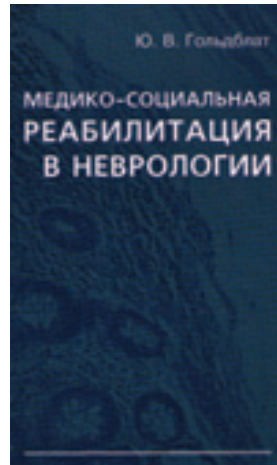
– Вы проводите циклы специализации по точечному и линейному массажу. Когда вы начали преподавать?

– Примерно в это же время М. Я. Леонтьева проводила курсы по точечному и линейному массажу у постинсультных больных, а после ее ухода из института они перешли мне «по наследству». С 1977 года я провожу курсы регулярно. К настоящему времени прошло уже 32 цикла. Конечно, сначала они проводились по одной нозологической форме, но постепенно темы расширялись в сторону соматических заболеваний и различных болевых синдромов. Программа обучения рассчитана на массажистов, инструкторов ЛФК, медсестер кабинетов иглорефлексотерапии, врачей клинических специальностей и студентов старших курсов медицинских вузов и включает 150 учебных часов очного обучения. В цикле 3 типа занятий: я читаю полный лекционный курс, затем первичная практика и вторичная практика по отработке техники, прие-

мов, методик, которую ведут профессиональные массажисты. По окончании курса сдается экзамен.

– Вы автор 60 работ, в том числе 6 монографий. Каким темам они посвящены?

– Я считаю себя специалистом по медицинской реабилитации, но имею три врачебные специальности. В 1960 году я прошел первичную специализацию по неврологии, в 1968 – по физиотерапии, а в 1980 – по иглотерапии. Мои работы посвящены вопросам неврологии, физиотерапии, рефлекторного массажа, нейрофизиологии и реабилитации неврологических больных. В учебнике по неврологии для средних медицинских учебных заведений мною написано несколько глав. Вышли в свет монографии «Точечный и линейный массаж в клинической практике», «Рефлекторный массаж в клинической практике», «Медико-социальная реабилитация в неврологии». Эти книги знают во многих странах мира.



Я считаю себя специалистом по медицинской реабилитации, но имею три врачебные специальности. В 1960 году я прошел первичную специализацию по неврологии, в 1968 – по физиотерапии, а в 1980 – по иглотерапии.

– Юрий Вильгельмович, Вы ведь попали в медицину не случайно. Кем были Ваши родители?

– Конечно, не случайно. Мой отец был физиотерапевтом и курортологом, заведующим отделением института Вредена. Летом он писал научные статьи и давал их мне, тогда еще 13-летней мальчишке, на проверку орфографии. Так что к медицинской науке я приобщался, можно сказать, с младых ногтей. У матери было два образования: институт Герцена и институт Лесгафта, бывший тогда медико-биологическим с физкультурным уклоном, позже от него отделился институт цитологии. Она была эстонкой с каплями польской и шведской крови, из дворянской семьи. Знала пять языков, три из них в совершенстве. До войны преподавала

химию и биологию на немецком языке. К сожалению, она умерла очень рано, и в 17 лет я остался один. Отец к тому времени жил со второй семьей в другом городе. Кстати, у матери была огромная

библиотека, которая практически растаяла после 1917 года, но оставшиеся книги я храню до сих пор. И мой сын продолжает нашу династию. Сейчас он студент 4-го курса медицинского института.

– А чему Вы посвящаете свободное время? Есть какое-то хобби?

– Есть, и весьма необычное. Я коллекционирую конверты. Они существуют мар-

кированные, по которым составлены каталоги, и немаркированные. Как считали коллекционеры, последние систематизировать невозможно, так как выпускались они в огромном количестве, почти 10 тысяч наименований. Так вот я составил этот каталог с иллюстрациями, посвятив ему 44 года работы. Теперь издатели уговаривают меня

сделать каталог по спортивной, космической и полярной тематике, но сейчас я переиздаю свою книгу, и пока этот этап не закончится, другой я начать не могу.

– Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

– Во-первых, здоровья, а, во-вторых, испытывать удовольствие от работы. Удовольствие – когда видишь результаты своей работы и получаешь плоды. Вот тогда можно отдаться работе полностью. Особенно нужна наша специальность, когда весь мир задыхается от фармакологии, но заменить естественные физические факторы она не в состоянии. «Счастье – делать то, что любишь и любить то, что делаешь». Будьте счастливы!

В. Г. Кремлевская

# Массаж вне закона?!

**нормативно-правовая база специальности  
«медицинский массаж»**

На фоне строго регламентированного Законом Российской Федерации порядка допуска к профессиональной медицинской деятельности, вызывает удивление огромное количество фирм и клиник, оказывающих медицинские, косметические и оздоровительные услуги вне правового поля. В данной статье мы предоставляем информацию о том, какие основные документы определяют профессиональную деятельность массажиста и каков порядок легитимного прихода в специальность, связанную с оказанием массажных (лечебных и профилактических) услуг.

**Д**ля начала приведем отдельные выдержки из информационных блоков ведущих отечественных СМИ за период с 2007 по 2008 гг. о положении дел в специальности «медицинский массаж».

«39-летний Валерий, житель Волыни, сделал своему отцу массаж по поводу болей в спине, от которого тот умер. На вскрытии определили перелом шейных позвонков, травму спинного мозга, несовместимую с жизнью».

«76-летняя поэтесса Римма Казакова скончалась в подмосковном санатории, куда поехала подлечить больные ноги. 19 мая сердце жизнерадостной женщины внезапно остановилось. Причиной смерти, как выяснилось позже, стал оторвавшийся тромб. Близкие поэтессы считают, что спровоцировал ее внезапную смерть курс массажа, назначенный врачами подмосковного санатория, где она лечила ноги. Столичные медики, у которых наблюдалась Римма Федоровна, подтверждают, что массаж при варикозном расширении вен нежелателен».

«Прокуратурой Чаплыгинского района в результате проверки установлено, что на территории города Чаплыгина терапевтический массаж с использованием кровати массажера-стимулятора «Нуга Бест» осуществляет ООО «Ораниенбург». Однако лицензии на осуществление медицинской деятельности эта организация не имела, что явилось административным правонарушением. Решением мирового судьи Чаплыгинского судебного участка № 2 генеральному директору ООО «Ораниенбург» назначено административное наказание в виде штрафа».

«Псковское УФАС России признало муниципальное унитарное предприятие «Издательство «Великолукская правда» нарушившим Федеральный закон «О рекламе». В рекламе, размещенной в газете «Великолукская правда – Новости», сообщалось о возможности получения медицинской услуги – массажа в ООО «МЦ Вита», но реклама медицинской услуги не сопровождалась обязательным предупреждением (5 % от рекламного пространства) о необходимости получения консультации специалиста, что является нарушением».

«В Стерлитамаке, в Бижбуляке и Белебее прошли прокурорские проверки салонов красоты. Всего было проверено 8 салонов. Как сообщает пресс-служба прокуратуры, практически в каждом из них оказывались населению услуги, относящиеся к медицинскому виду деятельности, в том числе: массаж, прокол мочек ушей, пирсинг, татуаж, без получения на то лицензии. А по закону, лицензированию подлежат все виды деятельности, осуществление которых может повлечь за собой нанесение ущерба правам, законным интересам, здоровью граждан».

«В апреле 2007 года Любовь Капица проводила курс платного лечебного массажа и мануальной терапии одной из жительниц Новосибирска и ее 10-летней дочери. 22 апреля 2007 года во время выполнения растяжки позвоночника девочке, массажистка сломала ей четвертый и пятый грудные позвонки. После трехнедельной госпитализации девочка по состоянию здоровья не могла посещать школу и находилась на домашнем обучении более полугода.

На судебном процессе Капица свою вину не признала, заявив, что «действия, которые она производи-

ла в отношении ребенка, не относятся к мануальной терапии, а являются лечебной физкультурой, которой она, имеющая высшее физкультурное образование, могла заниматься». Суд установил, что Капица в момент причинения травмы позвоночника выполняла манипуляции, относящиеся к мануальной терапии.

Пенсионерка Любовь Капица признана виновной по ч. 1 ст. 235 УК РФ («Незаконное занятие частной медицинской практикой лицом, не имеющим лицензии на избранный вид деятельности, если это по неосторожности повлекло причинение вреда здоровью человека»). Ей назначено наказание в виде одного года лишения свободы условно с испытательным сроком один год. В пользу матери ребенка суд взыскал с осужденной 25 000 рублей за моральный вред».

Из приведенных выдержек следует закономерный вывод, что современную ситуацию в сфере массажных услуг другими словами, как «вахханалия дилетантизма» назвать нельзя! Тем не менее, законодательная база специальности «медицинский массаж» достаточно конкретно относит массаж к области медицинских процедур. Останемся на этом подробнее.

Итак, основополагающий документ для всех российских специалистов, работающих в сфере здравоохранения – Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. № 5487-1 (с изменениями и дополнениями). Статья 54-я «Право на занятие медицинской и фармацевтической деятельностью» гласит:

«Право на занятие медицинской и фармацевтической деятельностью в Российской Федерации имеют лица, получившие высшее или среднее медицинское и фармацевтическое образование в Российской Федерации, имеющие диплом и специальное звание, а также сертификат специалиста и лицензию на осуществление медицинской или фармацевтической деятельности». Таким образом, ключевым понятием допуска к профессиональной деятельности становится наличие у специалиста диплома, дающего право на медицинскую деятельность, и сертификата специалиста. Та же статья Основ законодательства заявляет: «Сертификат специалиста выдается на основании послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура), или дополнительного образования (повышение квалификации, специализация), или проверочного испытания...».

В свою очередь, согласно медицинской технологии № ФС-2007/062-У от 20 апреля 2007 года, под термином МАССАЖ подразумевается физиотерапевтический метод, пред-



ставляющий собой совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата.

К профессиональной деятельности в качестве специалиста в области массажа допускаются лица, получившие высшее медицинское образование по специальности «Сестринское дело», среднее медицинское образование, диплом по специальностям «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело», и сертификат по специальности «Медицинский массаж» (приложение 3 к приказу Минздрава РФ от 19 августа 1997 г. № 249 с изменениями от 6 февраля 2001 г.).

При этом, согласно приложению к приказу Минздрава России от 05 июня 1998 г. № 186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием», продолжительность первичной специализации по специальности «медицинский массаж» составляет 288 учебных часов, а усовершенствование – 144 учебных часа.

Кроме того, в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2007 г. № 30 «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности», в перечень работ (услуг) при осуществлении медицинской деятельности, для которых необходимо лицензирование, относится и «медицинский массаж».

Согласно Приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 апреля 2008 г. № 176н «О номенклатуре специальностей специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения Российской Федерации» в номенклатуру специальностей также входит «медицинский массаж».

К тому же «медицинский массаж» причисляется к категории доврачебной медицинской помощи в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России № 323 от 10 мая 2007 г. «Об утверждении Порядка организации работ (услуг), выполняемых при осуществлении доврачебной, амбулаторно-поли-

клинической (в том числе первичной медико-санитарной помощи, медицинской помощи женщинам в период беременности, во время и после родов, специализированной медицинской помощи), стационарной (в том числе первичной медико-санитарной помощи, медицинской помощи женщинам в период беременности, во время и после родов, специализированной медицинской помощи), скорой и скорой специализированной (санитарно-авиационной), высокотехнологичной, санаторно-курортной медицинской помощи».

Таким образом, законодательно подтверждается, что массажист (медицинская сестра по массажу) – это профессия, то есть род деятельности, являющийся источником дохода. При этом знать и уметь выполнять массаж не возбраняется никому. Тем не менее, использовать массаж как источник

**3** Также не во всех должностных обязанностях врачебных специальностей, которые или выполняют отдельные массажные процедуры, или назначают массаж, прописаны знания этой дисциплины. К таким врачебным специальностям относятся: врач ЛФК и спортивной медицины, врач восстановительной медицины, врач физиотерапевт, врач мануальный терапевт, врач рефлексотерапевт, врач дерматовенеролог (в косметологическом кабинете). Следует учесть, что отдельные массажные манипуляции выполняют по роду своей деятельности врачи: травматологи-ортопеды, неврологи, гинекологи, отоларингологи, окулисты, гинекологи, урологи, психотерапевты и др.

И это не полный перечень законодательных брешей специальности «медицинский массаж»: крайне не-

Использовать массаж как источник дохода и профессиональной деятельности разрешено только специалистам, соответствующим вышеприведенным законодательным актам

дохода и профессиональной деятельности разрешено только специалистам, соответствующим вышеприведенным законодательным актам.

Однако в законодательной базе отмечается и ряд противоречий.

**1** Нормы нагрузки медицинской сестры по массажу, как и должностные обязанности, регламентируются старым приказом от 18 июня 1987 г. № 817 Министерства здравоохранения СССР «О нормах нагрузки медицинских сестер по массажу», а новый приказ от 20 августа 2001 г. № 337 Министерства здравоохранения Российской Федерации «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» так и не заработал в полной мере.

**2** В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 12 мая 2008 г. № 225н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта» 1-му квалификационному уровню соответствует должность тренер-массажист, но неясно, какую подготовку должен иметь специалист, занимающий эту должность.

достаточно количество учебных часов, отводимых для подготовки специалистов с высшим медицинским образованием; не отрегулирована необходимость знаний массажистами мягкотканых техник мануального воздействия; отсутствуют общепринятые стандарты для большинства массажных техник и методик; никак не узаконено внедрение оздоровительных спа, велнес и эстетических форм массажного воздействия и т. д. и т. п.

Тем не менее, основной причиной возникающих затруднительных ситуаций, связанных со специальностью «медицинский массаж», однозначно можно назвать несоблюдение уже принятых законов. Массаж в России уже находится в правовом поле! И не учитывать этого факта никак нельзя. Но на сегодняшний день нормативно-правовую базу специальности «медицинский массаж», безусловно, нельзя считать окончательно завершенной. Она формируется, уточняется, совершенствуется, согласуется. Однако определена четкая тенденция – массаж – это медицинская процедура и его дальнейшее развитие в Российской Федерации будет проходить именно в этом направлении.



# Спа-массаж: прошлое, настоящее, будущее

**Р**азвитие спа-культуры последние несколько лет идет невиданно быстрыми темпами по всему миру. Это явление приобрело межнациональный характер. Таким образом, и в нашей стране постепенно образовались крупные спа-курорты, городские спа-салоны, полноценные спа-уходы и профессиональные спа-массажисты. Прежде всего, СПА – это новая волна в атмосфере взаимоотношений с клиентом. Спа-терапия смогла гармонично объединить услуги косметологии и санаторно-курортного дела, расширяя рамки классической, строгой, фундаментальной базы в сторону эмоциональной и духовной сферы. Причем в каждой части света, в зависимости от менталитета, сформировались свои мерки определения спа-услуг. Но всех их объединяет комплексный подход к исцелению через три направления – красота и здоровье те-

Уже нет процедуры или сеанса, есть спа-уход, спа-церемония, спа-терапия, уже нет массажистов, есть бодимейкеры и спа-терапевты, нет пациентов и клиентов, есть персоны, господа и дамы

ла, равновесие в душе и формирование позитивных мыслей. Это должно быть спокойно, приятно, красиво, натурально и полезно для здоровья. Это создание комфорта и «психологической теплоты» путем совместного воздействия на человека естественных природных факторов и физиотерапевтических методов через шесть основных органов чувств, включая неосознаваемые человеком восприятия, с формированием устойчивого положительного психоэмоционального статуса. Это схема ухода, включающая ряд этапов и внутренних процессов: ритуальность, забота, комфорт, удовольствие, релаксация, антистресс, восстановление своего

«я», здоровье психическое, физическое и ментальное, и в итоге улучшение качества жизни.

Ритуал стал неотделимой частью спа-ухода. Ритуал настраивает на доверие к мастеру, создает позитивный настрой и чудесное таинство, которое порой исцеляет само по себе. Ритуальность – это элемент внушения, который неустраним из лечения и общения в целом, он присутствует всегда, независимо от того, осознается или не осознается присутствующими. И это понятно – исцеление не может быть простым явлением, оно должно быть завораживающим сознание. Поэтому уже нет процедуры или сеанса, есть спа-уход, спа-церемония, спа-те-

рапия, уже нет массажистов, есть бодимейкеры и спа-терапевты, нет пациентов и клиентов, есть персоны, господа и дамы. К сожалению, некоторые спа-мастера ограничиваются только спа-обрядом, влиянием звука, цвета и аромата, считая, что в спа-уходе можно делать любой массаж.

Но изменился не только антураж, обновились все этапы процесса ухода и массажа. Приветствие и общение с клиентом, подготовка стола и средств, техника массажа, стадии ухода, такие как скраб, массаж,

появлению новой категории людей, которым нет необходимости «лечиться», они посещают спа потому, что это забота, умиротворение, новое приятное ощущение, гармония и только потом, как бы попутное исцеление. Хотя это восстановление равновесия и есть стимул к самоисцелению организма – тела, ума и души. В этом сочетании вся уникальность спа-технологии.

Если в спа-уходе и цель, и средства достижения цели относительно понятны, то со спа-массажем такой четкой ясности нет. Иногда под ви-

никами, при активном их авторском участии, стерли рамки чистоты методик и школ.

В данном случае благоприятными факторами и объективными причинами формирования новых массажных методик было становление индустрии эстетики и появление около 10 лет назад современной спа-индустрии. Сыграло свою роль трудоустройство в этой сфере медицинских работников с высшим образованием, способных самостоятельно и дифференцированно объединять в одну схему различные массажные системы и сочетать их с различными физическими факторами. Экзотическое многообразие новорожденных методик требует оценки и классификации, так как часто огульно причисляется к спа-методикам, дискредитируя само понятие СПА. Необходимо также понимать, что массаж, проводимый в спа-зоне, не становится автоматически спа-массажем.

Что такое спа-массаж? Как выделить спа-массаж из спа-ухода? Чем отличается спа-массаж от любого другого вида?

Как ни парадоксально, но ответ надо искать в истории человечества. Что человека спасало, успокаивало и придавало уверенности в себе и в завтрашнем дне? Это первоэлементы, из чего состоит мир в Азиатской или Европейской интерпретации. Земля, горы или камни. Вода, источник или море. Свет или цвет. Воздух или ветер. Огонь или тепло. Социальный контакт. Каждый из этих факторов должен присутствовать в равной мере и в спа-уходе, и



маска, финальная часть. Например, способы открывания простыни – одним четким движением, так, чтобы не мешала работать, так, чтобы не смущать клиента его открытостью, но при этом не кидать ее, скомканную, на клиента. Кто бы мог подумать 5 лет назад, что на отработку этого приема современные массажисты будут тратить время, повторяя его десятки раз. Отношения между мастером и клиентом стали не профессионально-функциональные и не общественно-учитивые, они перешли в ранг дружелюбия и сердечности, требуя проявления полной заботы и большого внимания. Более того, обязательным условием спа-деонтологии становится создание у клиента ощущения «индивидуальной исключительности». Конечно, такая тактика услуг сразу способствовала

В настоящий момент само понятие массажа, а также классификация видов и массажных методик, потребовало нового взгляда и некоторого расширения

дом спа-массажа предлагают любые экзотические или национальные техники, далекие от принципов спа.

В настоящий момент само понятие массажа, а также классификация видов и массажных методик, потребовало нового взгляда и некоторого расширения. Это связано с тем, что различные техники работы с телом, пришедшие в Россию из Европы и Азии, так широко стали использоваться в наших салонах и медицинских центрах, что переполнили границы классических и стандартных мануальных приемов. А погоня мастеров за новыми движениями и тех-

в спа-массаже. Кроме того, для нормального функционирования необходимо сбалансировать работу основных систем организма. Прием и усваивание всех питательных веществ, доставка их до каждой клетки и выделение продуктов жизнедеятельности. Также необходима упорядоченная работа нервной системы, что позволяет координировать процессы напряжения и расслабления. Таким образом, в массаже должны быть задействованы дыхательная, пищеварительная, выделительная, нервная системы, система кровообращения. В спа-

массаже мы обязаны оказывать влияние обязательно на все основные функции организма. То есть спа-массаж должен быть объединяющий: мышечно-релаксирующий, абдоминально-тонирующий, гемодинамический, лимфодренажный, психонейротропный и липолитический.

Учитывая, что спа-массаж – это разновидность массажа, соответственно – это комплекс физиотерапевтических приемов и принципов натуропатии, с использованием нескольких физических методов в одной процедуре-уходе, проводимой с помощью естественных или искусственных, аналогичных природным,

**2** Использование хотя бы двух типов кожной и проприорецептивной чувствительности, с одновременным сочетанием или попеременным воздействием на них. Это тактильное воздействие (касание, давление, вибрация), температурное (холодовое и особенно тепловое), болевое, чувство равновесия и положение тела.

**3** Площадь поверхности тела, охватываемая массажем, должна быть большой. По возможности массаж должен быть общим, с холистическим (целостным) подходом, и обязан включать массаж лица, волосистой части головы и живота. То есть ручной специализиро-

ванный или частный массаж практически невозможно сделать в спа. Местный, и даже рефлекторный массаж, в полной мере не отвечает требованиям генерализованного воздействия.

**4** Длительность и время проведения сеанса. Грубо говоря, за 5–10 минут в 6 часов утра спа сделать невозможно. В спа важно учитывать правила биоритмологии и пространственно-временные показатели, клиенту нужно забыть про время и успеть отдохнуть. Ручной массаж должен длиться не менее 40 минут.

**5** Наибольшая площадь соприкосновения с массируемой поверхностью клиента в одной или одновременно в нескольких зонах. Необходимо использовать кисть, предплечье, плечо, при показаниях и другие части тела. То есть пальцевые точечные надавливания в чистом виде – не спа-воздействие.

Желаемого эффекта можно добиться быстрее, используя принципы эстетотерапии путем воздействия на максимальное количество органов чувств

ресурсов, направленный на профилактику, лечение и восстановление сомато-психологического равновесия с формированием положительного психо-эмоционального восприятия у клиента. Желаемого эффекта можно добиться быстрее, используя принципы эстетотерапии путем воздействия на максимальное количество органов чувств. Спа-массаж также должен отвечать этим требованиям. За счет чего мы можем этого добиться?

Спа-массаж, несомненно, имеет определенные особенности. Их можно разделить на самостоятельные элементы.

**1** Использование различных инструментов для механического воздействия и разного рода препаратов и сред, которые выступают посредниками между рукой и телом. Они позволяют сделать то, что невозможно сделать только руками. Это вода разного состава, а также снег, лед и пар. Морепродукты: соль, глина, грязь, водоросли. Воздух различного состава. Воздух при обычном давлении, воздушная струя или вакуум. Свет, цвет, звук, огонь. Эфирное масло, мед, молоко, вино, мыло. Ракушки, металлические и деревянные предметы, камни, перетертая трава, мешочки с разными компонентами, песок, веники из всевозможных растений, орехи, порошки из различных плодов. Мячики, бусы, ролики, аппликаторы, шарфы, полотенца, веера, кисточки из разнообразных материалов. «Поющие» чаши и т. д.



**6** Многообразие приемов за счет увеличения количества рабочих зон массажиста. Только на одной кисти можно выделить порядка 30 отдельных рабочих зон, всего на двух руках можно скомбинировать больше ста вариантов, а, учитывая хотя бы 5 основных положений руки, получается порядка 500 комбинаций. Использование различных направлений и траекторий движений дает около 20 вариантов. Эти сочетания позволяют получить око-

чением ритуала является именно мысль и намерения. По сути спа – это культ психического и физического очищения.

Из вышперечисленного следует, что спа-массаж может быть четырех разновидностей. Первый – ручной (ножной или телесный) в различной воздушной среде или с использованием различной посреднической среды. Второй – с использованием различной температуры, то есть сочетанный. Третий – инст-

терапии при соблюдении вышперечисленных требований.

Таким образом, спа-массаж – это методика массажа с одновременным сочетанием различных психофизиотерапевтических методов воздействия, включающих в себя упорядоченное, дозированное механическое воздействие, производимое специалистом на ткани и системы подготовленного человека, с учетом его личностных характеристик, с целью положительного воздействия на психосоматическое состояние. На самом деле, в большей степени к этому действию подойдет термин спа-терапия, чем спа-массаж.

Из вышесказанного становится понятным, что, во-первых, многие методики спа-массажа инструментальные и сочетанные, что требует расширенных медицинских знаний. Во-вторых, для спа-массажа необходимо хорошо овладеть несколькими ручными техниками, на изучение и отработку которых уходит не менее 5 лет. В-третьих, спа-терапевт должен усвоить основы этики, эстетики и психологии. Чтобы соответствовать таким высоким требованиям и профессионально проводить спа-массаж, необходимо иметь образование не меньше среднего медицинского, с углубленным знанием физиотерапии, базовое образование массажа и большой стаж работы.

Спа-массаж – это методика массажа с одновременным сочетанием различных психофизиотерапевтических методов воздействия, включающих в себя упорядоченное, дозированное механическое воздействие, производимое специалистом на ткани и системы подготовленного человека, с учетом его личностных характеристик, с целью положительного воздействия на психосоматическое состояние



ло 10000 приемов. Нашли свое применение такие типы движений как касание, накладывание рук, покачивание, бросание, срыв, пережат и т. д. Ударные техники насчитывают более 100 приемов. Использование основных видов деформации тканей – сжимание, растягивание, смещение.

**7** Характеристика самого движения. Постепенное, мягкое, ритмичное, плавное, спокойное, уверенное, четкое выполнение приема. И я добавил бы отдельно – деликатное движение с позитивным эмоциональным и духовным настроем.

**8** Духовная направленность. Состояние транса. Состояние между сном и бодрствованием. Медитативный настрой. Истинным зна-

рументальный. Четвертый – сочетание этих трех способов.

Более того, такой массаж позволяет стереть границы между разными видами массажа и образовать свою разновидность. Спа-массаж выполняет функции трех основных видов – медицинского, парамедицинского и немедицинского массажа. При этом медицинский массаж подразумевает профилактический, лечебный, реабилитационный. Парамедицинский – гигиенический, косметический, спортивный, психологический (при «симптомах тактильного голода»). Немедицинский – чувственный, эротический, медитативный, духовный. Какое направление выбрать основным, решает мастер, по сути, все виды массажа можно сдвинуть в направлении спа-

**P.S.** И тем не менее, когда я мечтаю о СПА, мои мысли направляются не в Европу, не во Францию в роскошные СПА-курорты, а на Восток – в маленькую деревню в Индии, или на Бали, и еще, как ни странно, в хорошие санатории советских времен. Возможно, соединив принципы, методы и методологию санаторно-курортного лечения, красоту восточных ритуалов и ЛЮБОВЬ К ЧЕЛОВЕКУ, как основополагающую доминанту СПА-процесса, мы сможем получить русское СПА – лучшее в мире. К сожалению, написать это легко, а осуществить очень сложно. Особенно последнее – любовь к человеку.

А. В. Гончаров,  
врач, специалист в области  
массажных технологий,  
директор учебного центра  
Международной школы  
стоун-терапии и экзотических  
видов массажа «МегаСпа»

# Массаж и обертывания

( продолжение )

## ПАНТОВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Название «панты» в отечественной транскрипции происходит от тунгусского слова «фунту», что означает молодые, наполненные кровью и покрытые кожей с пушистым волосом растущие рога оленей.

Природный продукт высокой биологической активности, полученный из губчатого вещества молодых рогов оленей, завоевал мировую известность и используется в народной медицине стран Юго-Восточной Азии уже более 3000 лет, занимая одну из лидирующих позиций среди бесчисленного множества средств лечения, поддержания здоровья, и продления молодости.

Что же представляют собой молодые рога оленей – панты? Это неокостеневшая, наполненная кровью костная губка. Панты – сложный орган, состоящий из молодых, растущих и дифференцирующихся тканей.

В рецептах Восточной медицины панты толкли, растирая в порошок, и принимали как лекарство, иногда смешивая с другими средствами. Современные исследования показали, что в пантах содержится ог-

Природный продукт высокой биологической активности, завоевал мировую известность и используется в народной медицине стран Юго-Восточной Азии уже более 3000 лет



ромное количество биоактивных веществ, белковых соединений, которые необходимы не только при лечении различных болезней, но и для профилактики заболеваний. В России это средство было известно с XV века, панты ценились очень высоко и их называли «золотыми рогами». В средневековой европейской фармакопее олени панты также играли важную роль. Упоминаются они и в Аусбургской фармакопее 1613 г., и в Лондонской фармакопее 1677 г.

Панты алтайского марала по ряду своих целебных свойств в несколь-

сяца в конце весны – начале лета, когда марал-самец готовится выбрать себе самку для продления рода. В данный период организм марала может производить более 25 кг костной ткани. Это состояние животного требует колоссального напряжения всех функциональных систем организма. Рост пантов происходит очень активно. От появления бугорка на костном основании черепа до окостенения и очистки рогов от бархата у маралов, изюбрей, пятнистых оленей проходит от 120 до 140 дней. В процессе роста мягкая губчатая ткань расту-

внутриклеточного обмена, магний защищает сердечную мышцу от гипоксии и участвует в рибосомальном синтезе белка и углеводов. Марганец является синергистом витамина E (токоферола), и его присутствие в организме влияет на функцию продолжения рода. Микроэлементы являются необходимыми компонентами биохимических реакций.

**2** Аминокислоты – важнейшие компоненты белков, ферментов и гормонов. В то же время они имеют и самостоятельное значение, как «строительный материал» для всех клеток и тканей человеческого организма. Смесь аминокислот и пептидов улучшает биосинтез белка и нуклеиновых кислот путем энергетического обеспечения этих процессов, повышает приспособительные реакции при стрессовых состояниях организма.

**3** Липиды. Известно, что липиды играют важную роль в обмене и регулировании различных сторон жизнедеятельности организма. Из 100 г пантов марала экстрагируется в среднем 1,8 г липидов.

**4** Пептиды. Являются регуляторами различных биохимических процессов, транспортируют ионы и низкомолекулярные вещества, защищают организм от чужеродных элементов.

**5** Основания нуклеиновых кислот: гуанин, урацил, гипоксантин. Эти вещества принимают участие в образовании генетического аппарата организма, оказывают стимулирующее действие на усиление защитных функций организма, обладают противоопухолевым действием. Также они способны связывать и выводить из организма свободные радикалы. Пантовые обертывания способствуют замедлению процессов старения в организме, повышению сопротивляемости (устойчивость к стрессам, физической и психологической нагрузке), значительно улучшают микроциркуляцию крови, освобождают организм от тяжелых металлов (свинец, ртуть) и компенсируют последствия лучевых поражений. Процедура оказывает омолаживающее действие, улучшая структуру кожи, и позволяет несколько уменьшить избыточную массу тела, эффективно ускоряет восстановление мышечной ткани после ее повреждения в результате интенсивных физических нагрузок, обладает тонизирующим и гипотензивным эффектом. Препараты

Из всех подвидов оленей, встречающихся на территории России, только три относятся к пантовым. Самым ценным из подвидов можно считать алтайского марала

ко раз превосходят все известные аналоги, отличаясь большим содержанием биологически активных веществ, в том числе и изотопа углерода 13 (C13), отвечающего за омоложение организма. Причина этого – не только физиология этого животного, но и среда обитания – Горный Алтай, с его уникальной флорой (реликтовые растения, чистейший воздух и вода горных ручьев, насыщенная ионами серебра). Необходимо отметить, что лекарственные средства из пантов всегда были и остаются на сегодняшний день редкими и малодоступными. Это обусловлено рядом причин:

- Во-первых, животные, от которых возможно получать ценное сырье, редки и уникальны. Из всех подвидов оленей, встречающихся на территории России, только три относятся к пантовым. Самым ценным из подвидов можно считать алтайского марала. Этот подвид оленя – особая разновидность, размерами чуть меньше лося, живущий в высокогорных экологически благоприятных местах Горного Алтая. Питание марала весьма избирательное – золотой корень (алтайский женьшень), маралий корень, красный корень, высокогорные травы, обладающие лечебными свойствами. Биологически активные вещества, поступающие с пищей в комбинации с гормонами, которыми очень богата кровь марала, большей частью накапливаются именно в пантах.

- Во-вторых, период получения сырья для обертываний очень ограничен. Это время «гона», два ме-

щих рогов минерализуется, идет интенсивное количественное увеличение основного элемента – кальция. Поэтому качество пантов, добытых на разных стадиях роста, различно. Чем раньше добыть панты, тем больше в них в процентном соотношении содержание биологически активных веществ.

- В-третьих, наибольший интерес для медицины имеют панты молодых оленей, от момента начала роста и в ближайшие месяцы, до начала усиленной кальцификации организма. В восточной медицине самыми ценными считались панты, рост которых был несколько недель, поскольку в дальнейшем в основное вещество хряща начинает откладываться известь. Потерявшие кровь при длительном и неправильном хранении панты не пригодны для лечебных целей, так как вся их сила заключается в крови, содержащейся в них. Производство пантового сырья, выполняемое в соответствии с современными требованиями экологической и микробиологической безопасности – довольно длительный процесс, и продукты переработки пантов достаточно дороги. Один килограмм пантов алтайского марала стоит от 300 до 350 долларов.

**Химический анализ пантового сырья позволил выделить пять основных групп веществ:**

**1** Минеральные вещества и микроэлементы (никель, титан, марганец, олово, барий, свинец). Марганец участвует в процессах

на основе продуктов пантового оленеводства являются наиболее эффективными и безопасными адаптогенами на планете.

Около 95% срезанных в России пантов поставляется за рубеж (Китай, Гонконг, Япония, Южная Корея).

**Показания к применению:** программы коррекции возрастных изменений (омоложения); программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления; лечебные программы (анемия, истощения, общее ослабление организма после перенесенных заболеваний, недостаточность сердечно-сосудистой системы, функциональные расстройства половой системы, как у мужчин, так и у женщин, остеохондроз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты, остеопороз, артриты, артрозы различной этиологии).

#### **Алгоритм процедуры:**

##### **1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Для приготовления раствора в теплую воду, температурой 37-38°C выливается концентрат. Для проведения пантовых обертываний берется простыня изо льна, которая замачивается в пантовом растворе. После этого простыня слегка отжимается и расстилается на кушетке. На простыню укладывается пациент, который затем в нее заворачивается и укрывается теплым одеялом (возможно использование термоодеяла или специальной фольги). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры. После завершения обертывания желателен отдых в течение 20-30 минут и выпить горячего зеленого чая. Прием других водных процедур рекомендуется не ранее, чем через 3-5 часов.

Продолжительность обертывания 30-45 минут. Курс 8-10 процедур. Для максимального результата процедуры должны повторяться через день. Прохождение полного курса не должно повторяться более 3-4-х раз в год. В перерывах между курсами возможно проведение некоторого количества процедур, но не чаще одного раз в неделю.

Учитывая многовековой опыт народной медицины, не рекомендуется использовать пантовые обертывания в жаркие месяцы года. Лучшие сезоны для этих процедур – поздняя осень и начало весны.

**Противопоказания:** гипертония; атеросклероз; гиперчувствительность; органические заболевания сердца; стенокардия; повышенная свертываемость крови; тяжелые формы нефрита; гиперкоагуляция; беременность; диарея; онкологические заболевания.

### **ОБЕРТЫВАНИЕ ШОКОЛАДОМ**

Известный ботаник и систематик Карл Линней впервые описал шоколадное дерево и дал ему латинское название – *Theobroma cacao*. В переводе *theobroma* означает – «пища богов», а слово «какао» было позаимствовано из языка ацтеков. Родиной какао считается Латинская Америка. Высота деревьев достигает 10-12 метров, а срок жизни составляет 30-80 лет. Дерево какао приносит несколько десятков плодов в год. Они окрашены в красно-оранжевый цвет и имеют яйцевидную форму. Но это еще не готовый шоколад. Внутри плода находятся семена – бобы. Мякоть вокруг семян удаляют, а бобы выдерживают несколько дней, чтобы они приобрели шоколадный аромат и насыщенный цвет. После этого какао-бобы подсушивают и перемалывают в порошок.

Привлекательность шоколада первыми оценили жители его исторической родины – тропических областей Латинской Америки. Ему приписали божественное происхождение и почитали как святыню. Постепенно он завоевал популярность и как лекарство, и как кондитерское изделие, а в начале XIX века голландский предприниматель Ван Хаутон начал широкое производство первого шоколада в виде шоколадных плиток.

Загадка успеха шоколада таится в его составе. Он богат витаминами А, В1, В2, F, PP, железом, фосфором, магнием, калием, кальцием, цинком – микроэлементами, играющими важную роль в работе всех систем нашего организма. Бобы какао более чем на 50% состоят из масла, имеющего желтоватый цвет и приятный шоколадный запах. В состав масла входят кислоты (стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, линоленовая), которые оказывают на кожу тонизирующее и заживляющее действие. Масло увлажняет и питает кожу, защищает от «обветривания» и других негативных воздействий. Бобы какао содержат теобромин и кофеин,

вещества с ярко выраженным тонизирующим эффектом, а также психостимулирующие антидепрессанты – фенилэтиламин и серотонин. Благодаря такому содержанию, шоколад оказывает эйфорическое воздействие, снимает стресс, вызывает прилив сил, поднимает настроение. Антиоксиданты, содержащиеся в нем, борются со свободными радикалами – врагами молодости, тонизируют, подтягивают кожу и принимают активное участие в борьбе с первыми признаками старения. По количеству полифенолов, которые обла-



дают омолаживающими свойствами, шоколад не уступает овощам, фруктам, зерну, красному вину и кофе. Содержащиеся в какао флавоноиды снижают кровяное давление, понижают уровень холестерина и повышают способность организма усваивать сахар, т. е. обладают антидиабетическим действием.

Процедура обертывания также обладает сосудодилатирующим действием. Способствует уменьшению жировых отложений, ликвидирует застой жидкости в межклеточном пространстве, стимулирует обменные процессы и синтез коллагена, усиливает микроциркуляцию. Восстанавливает структуру эпидермального барьера, подтягивает, увлажняет и питает кожу, способствует уменьшению растяжек кожи на груди, животе и бедрах после беременности.

**Показания к применению:** программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений; антистрессовые программы; программы тонизации организма.

### Алгоритм процедуры:

#### 1. Пилинг.

**2. Обертывание.** На «водяной бане» растапливается необходимое количество массы для выполнения процедуры и наносится на предварительно очищенные с помощью пилинга участки тела на 20-40 мин. Участки тела, покрытые шоколадом, заворачивают в полиэтилен и накрывают одеялом (термоодеялом, фольгой). На коже возможно ощущение чувства покалывания. Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры

**3. Душ.** Обязательным после шоколадного обертывания является душ и нанесение крема, соответствующего типу кожи клиента. Это может быть увлажняющий, подтягивающий или питательный крем. Продолжительность обертывания – 20–40 минут. Курс 4–6 процедуры 1–2 раза в неделю.

Наиболее подходящее время года для подобной процедуры – весна, когда коже требуется особый тщательный уход.

Существуют различные варианты шоколадного порошка для обертываний: «Черный шоколад» (для сухой и чувствительной кожи); «Белый шоколад» (для очень сухой и обезвоженной кожи); «Молочный шоколад» (для нормальной и сухой кожи).

Косметический шоколадный порошок, используемый при обертывании, естественно, отличается от известного нам пищевого шоколада. В его состав входят какао-бобы, содержащие до 3% теобромина, морская соль, растительные экстракты, оксид магния, лимонная кислота. Для антицеллюлитного шоколадного обертывания используется порошок какао-бобов с добавками масла какао и кофе, метилпарабена, пропилпарабена, имидозолидинила, мочевины и морских водорослей.

**Противопоказания:** аллергия на шоколад и другие компоненты процедуры; заболевания сердца и сосудов; острые вирусные и инфекционные заболевания; избыточное оволосение; инфекционные, вирусные и грибковые заболевания; онкологические заболевания; тяжелые заболевания дыхательной и пищеварительной систем; заболевания крови; кровотечения и склонность к ним; беременность; психические заболевания; нарушения целостности кожных покровов.

### ОБЕРТЫВАНИЕ РЕТИНОЛОМ

Ретинол был первым жизненно важным веществом, отличным от жиров, белков и углеводов, открытым учеными. Увидев, к каким последствиям приводит недостаток или избыток ретинола в организме, исследователи назвали его «витамин» (от лат. Vita – жизнь). А поскольку он был первым, то получил звание витамина А. Несмотря на то, что он стал известен с середины 30-х годов и первым получил звание витамина, только в начале 90-х был окончательно открыт механизм его действия и доказано уникальное значение для кожи как регуляторной молекулы.

К ретинолу нет привыкания. После 30 лет кремом с ретинолом можно пользоваться постоянно, и кожа долгие годы сохранит свежесть. Ретинол является эликсиром молодости и красоты. Он гарантирует

К ретинолу нет привыкания. После 30 лет кремом с ретинолом можно пользоваться постоянно, и кожа долгие годы сохранит свежесть

здоровую кожу, красивые волосы, крепкие ногти, обеспечивает нормальный обмен белков и углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Необходимо знать, что роскошь иметь и выпускать косметику с ретиноидами могут позволить себе не многие компании. Это наукоемкое производство. Процесс производства такого крема должен сопровождаться соблюдением целого ряда технических условий – от техники безопасности до тщательного лабораторного контроля.

Дефицит ретинола лежит в основе целого ряда косметических проблем. Однако из-за высокой физиологической активности ретинол долгое время не выходил за рамки медицины. Ведь ретинол проникает в кожу, и напрямую через роговой слой и выводные протоки сальных и потовых желез очень быстро достигает глубоких слоев кожи. Поэтому ретинол стали вводить в косметические препараты только после длительных клинических и лабораторных испытаний. Самое главное отличие косметики от лекарств – концентрация ретинола в препарате. Косметические дозы значительно ниже терапевтических.

Под названием «витамин А» на самом деле скрывается целая группа веществ: ретинол, ретинал, ретиноевая кислота и ретиниловый эфир. В научной среде существует одно общее наименование «ретиноиды».

Ретинол влияет на генный аппарат клетки напрямую через рецепторы ядра, и косвенно – через другие клетки. Ретинол действует на все живые клетки кожи – кератиноциты (клетки эпидермиса), меланоциты (клетки, продуцирующие меланин), клетки Лангенгарса (иммунные клетки кожи), себоциты (клетки сальных желез), фибробласты (клетки дермы, продуцирующие коллаген и эластин) и даже на клетки, выстилающие микрокапилляры. Попадая в клетку, куда его доставляет специальный транспортный белок, ретинол немедленно связывается с ретиноидным рецептором ядра и, в зависимости

от типа клетки, ее задач и функций, активизирует тот или иной ген в генном аппарате ядра, пробуждая его к жизни и работе. По сути, ретинол стабилизирует все физиологические процессы в коже и руководит такими важными ее функциями как ороговение эпидермиса, активность сальных желез, иммунитет, способствует отбеливанию кожи, обновлению коллагена в дерме, лечению акне.

Благодаря своим способностям стимулировать обновление клеток, ретинол эффективно препятствует старению кожи. Именно он увеличивает скорость восстановления коллагена, а вот ферментов, разрушающих эти волокна «упругости», при появлении ретинола становится меньше.

Но на ожидаемый омолаживающий эффект очень сильно влияет концентрация витамина А. Рассчитать оптимальную концентрацию ретинола очень сложно: если его будет мало – эффективность будет нулевая. Если ретинола будет много, организм может отравиться витамином А.

Витамин А не производится человеческим организмом и попадает в него только с пищей. Не следует принимать его в чистом виде в



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА  
ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

# МОСКОВСКИЕ БЕРЕГА

25-28 МАРТА

СК "Олимпийский",  
Москва,  
Олимпийский пр., д. 16



Международная специализированная выставка косметики, парфюмерии и оборудования для салонов красоты



Деловая программа для специалистов

«Открытый Чемпионат Москвы по Спа-Массажу» - отборочный тур на III Чемпионат Мира по спа-массажу



Мастер-классы на стендах выставки

## Организатор:

Общественный фонд содействия развитию косметологии парикмахерского искусства и эстетики «Невские Берега»,  
Россия, Санкт-Петербург,  
Тел.: (495) 649 61 40, (812) 305 37 67  
E-mail: [info@beautycup.info](mailto:info@beautycup.info)  
[www.beautycup.info](http://www.beautycup.info)  
[www.ligaspb.ru](http://www.ligaspb.ru)



больших количествах: это может вызвать кожный зуд, выпадение волос, сонливость, головную боль и даже судороги. Дефицит приводит к потере остроты зрения, быстрой усталости, сухости кожи, ломкости ногтей, снижению иммунитета и сопротивляемости организма, кожным заболеваниям (гиперкератозу, атрофии волосяных луковиц, ихтиозу, гнойничковым заболеваниям кожи и т.п.). Источники ретинола – продукты животного происхождения: печень, яйца, сливочное масло, сметана, сливки. В виде провитамина А он содержится во фруктах и овощах красного, оранжевого и желтого цветов, в зелени.

Организм имеет надежную систему регуляции и умеет контролировать и поддерживать концентрацию ретинола на должном уровне. Происходит это так. Витамин А синтезируется в клетках слизистой кишечника из бета-каротина (это вещество поступает в наш организм из желтков яиц или, например, моркови). При этом количество синтезируемого ретинола строго контролируется, чтобы не допустить интоксикации организма. Готовый ретинол поступает в печень, где он хранится, и отсюда, по мере необходимости, доставляется в другие органы – в том числе и кожу. Если бета-каротин поступает в организм слишком много, то его избыток откладывается в коже и ногтях, которые приобретают желтый оттенок.

Ретинол оказывает следующее действие: повышает упругость и эластичность кожи, сглаживает морщинки, устраняет гиперкератоз, осветляет кожу, уменьшает воспалительный процесс, ускоряет заживление ранок.

**Показания к применению:** программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений.

#### **Алгоритм процедуры:**

##### **1. Пилинг.**

##### **2. Обертывание.** Для обертывания с ретинолом необходим крем, сыворотка (serum) и гель ретинола. Если в большинстве вариантов обертываний массаж выполняется после обертывания, то в этой процедуре массаж играет подготовительную, разогревающую функцию и выполняется до самого обертывания. После массажа участка тела на него наносится крем, клиент накрывается простыней на 10 минут. Поверхность тела разогревается за счет массажа и действия крема с термоэффектом. Далее на проблемные участки тела наносится сыворотка ретинола, которая сразу впитывается в кожу, и гель ретинола. Каждый участок тела оборачивается пищевой пленкой на 20-30 минут. Новый виток пленки накладывается на предыдущий виток на 1/3. Клиент накрывается простыней и специальной фольгой. После процедуры нет необходимости смывать ретинол с поверхности тела, так как все компоненты обертывания активно впитываются в кожу.

Продолжительность обертывания – 30–40 минут. Курс 2–4 процедуры 1–2 раза в неделю.

**Противопоказания:** чувствительная кожа, склонная к аллергическим реакциям; кожа с ярко выраженными участками покраснения; беременность; употребление препаратов, повышающих фотосенсибилизацию кожи (тетрациклин, сульфониламиды, тиазиды и пр.); заболевания печени; лихорадочные состояния; гипертония; варикозное расширение вен; тромбофлебит; онкологические заболевания; аллергия на ретинол.

Желательно сократить употребление витамина А внутрь в период обертываний.

#### **ОБЕРТЫВАНИЯ МЕДОМ**

Издавна мед известен не только своими лечебными свойствами, но и широко используется в качестве косметического средства. Известно, что в меде содержится более 500 жизненно необходимых веществ, а потому у медового обертывания есть действенные средства для решения многих проблем здоровья человека.

Мед – один из самых удивительных натуральных продуктов. Его целебными и косметическими свойствами пользовались женщины всех древних цивилизаций.

Насколько египтяне ценили мед, показывает то, что на эмблемах у фараонов была изображена пчела. Дожившие до преклонных лет Пифагор и Демокрит, настоятельно рекомендовали употреблять мед для продления красоты и молодости. Мед – это стопроцентно природный продукт, чем он и интересен для косметологии. Мед имеет очень сложный состав. В нем содержится около 70 веществ, необходимых для нормальной работы организма. Химический и биологический состав меда очень сложен и разнообразен. В состав меда входят: витамины (В1, В2, В3, В5, В6, Е, С) ферменты каталазы, пероксидазы и оксидазы глюкозы, феноловые соединения, глюкоза, сахара, фруктоза, органические кислоты, витамины, белковые вещества; соли фосфора, железа, натрия, кальция, калия, алюминия, бора, фитонциды, летучие масла, различные кислоты, жиры, стероидо-



подобные вещества. Наличие в нем алюминия определяет его противовоспалительное действие, бор способствует правильному делению клеток, железо – нормальному функционированию тканей, клеток и организма в целом, улучшает клеточное дыхание, стимулирует функцию нервной системы, секрецию желез. Белки играют роль пластического вещества в восстановлении тканей организма и участвуют в образовании гормонов. Вдобавок ко всему в меде есть особые вещества, вырабатываемые растениями – фитонциды, благодаря которым мед всегда славился как средство для заживления ран, язв, различных повреждений кожи.

Различается мед по цвету, аромату, фактуре (густой-жидкий, прозрачный-матовый, что определяет засахаренность). К примеру, темный мед, в отличие от светлых сортов, которые гурманы считают элитными, перенасыщен солями железа, меди, марганца. С другой стороны, есть ядовитый мед. Упо-



**23-25 АПРЕЛЯ 2009 ГОДА**  
МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»  
ПАВИЛЬОН 2



**INTERCHARM**  
professional

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
КОСМЕТИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ  
ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА  
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ПАРИКМАХЕРСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СПА-САЛОНОВ

МЕБЕЛЬ И АКСЕССУАРЫ  
ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ

ОБОРУДОВАНИЕ И ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ  
ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА И ТАТУАЖА

СОЛЯРИИ, СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

АРОМАТЕРАПИЯ

«НОГТЕВОЙ СЕРВИС» STUDIO



ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ

Reed  SK

ООО «Рид-СК»

Тел./факс: (495) 937-6861/62

E-mail: [intercharm@reedexpo.ru](mailto:intercharm@reedexpo.ru)

[www.intercharm.ru](http://www.intercharm.ru)



[WWW.INTERCHARM.RU](http://WWW.INTERCHARM.RU)

минания о нем встречаются в древних источниках. Дело в том, что вместе с нектаром пчелы могут переносить в мед и ядовитые вещества, если собирают урожай, например, на цветках азалии, аконита, андромеды. Но такой мед не представляет серьезной угрозы ни для пчел, ни для людей.

Чтобы получить 100 г готового продукта, пчелы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев расстояние примерно в полмиллиона километров. Затем следует тщательная переработка сырья, в которой принимает участие вся пчелиная семья. Будущий мед обогащается липидами и органическими кислотами. В воско-

вые процессы в тканях, поддерживает кожу в свежем состоянии и препятствует ее преждевременному старению. Мед является мощным биологическим стимулятором для кожи. Он глубоко проникает в кожу и подкожные ткани организма, активно борется с проявлениями целлюлита и старением кожи. За счет мощного насыщения кожи витаминами, минералами и другими полезными веществами меняются ее цвет и текстура, достигается оптимальный уровень увлажненности. Многообразие воздействия медового обертывания обусловлено уникальными свойствами меда. Являясь физиологически активным ве-

При отсутствии аллергии, на все тело наносят натуральный высококачественный мед. Можно капнуть в мед эфирное масло апельсина, грейпфрута или корицы из расчета 3-4 капли на 15 мл меда. Все покрытые медом участки закрываются целлофановой пленкой. Клиент накрывается простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Все благотворные перемены на поверхности тела настолько визуально заметны, что обертывание медом можно рассматривать как одну из процедур с быстрым ярко выраженным эффектом.

### 3. Душ.

Продолжительность обертывания 30-40 минут. Курс 4-6 процедур (одна процедура в две недели).

Процедуру рекомендуется проводить перед отпуском и после него. В первом случае – чтобы повысить защитные силы организма, в частности дермы, свести к минимуму негативное воздействие ультрафиолета и, соответственно, получить красивый ровный загар. По возвращении с юга обертывание делается с целью восстановления кожи после солнца – увлажнить, напитать, смягчить. Очень актуальна эта процедура для тех, кто круглый год злоупотребляет соляриями. У таких людей часто наблюдается эффект «пергаментной» кожи – она кажется иссушенной, истонченной, тусклой и неживой, на ней заметны малейшие морщинки. И для того, чтобы уменьшить этот эффект, рекомендуется проводить обертывание медом.

Мед применяется также в качестве скраба – как составная часть очищающего состава (обычно он смешивается с солью, кофейными зернами, эфирными маслами цитрусовых). Наиболее распространен медово-солевой пилинг, который делается при комнатной температуре в помещении невысокой влажности, потому что иначе соль будет активно взаимодействовать с медом и растает. Сам по себе мед, обладающий высокой биоактивностью, в сочетании с солью, эффективно очищает эпидермис от ороговевших клеток.

**Противопоказания:** аллергия на мед; жирная, проблемная кожа; варикозное расширение вен; заболевания органов мочеполовой сферы; лихорадочные состояния; гипертония; тромбофлебит; онкологические заболевания; беременность.

Действие меда на нашу кожу чрезвычайно многообразно. Он питает ее витаминами. За счет большого содержания воды увлажняет кожу, регулируя водный баланс, освежает, тонизирует и препятствует возникновению морщин

вых сотах нектар еще раз перерабатывается и хранится. Для защиты от влаги и засорений, ячейки, заполненные медом, запечатываются воском.

Действие меда на нашу кожу чрезвычайно многообразно. Он питает ее витаминами. За счет большого содержания воды увлажняет кожу, регулируя водный баланс, освежает, тонизирует и препятствует возникновению морщин. Мед способен создавать пленку, которая предохраняет кожу от обезвоживания. Также мед оказывает противовоспалительное и вяжущее действие, очищает поры, ускоряет регенеративные процессы в кожных покровах и восстанавливает их природную защиту, благотворно влияя на все функции кожи.

Кроме этого, мед оказывает на кожу сильное заживляющее действие. С его помощью можно избавиться от многих проблем: воспалений, экземы, ожогов, шелушения и прыщей. Оказывая противомикробное действие на кожу, мед улучшает эластичность ее мышечных волокон и быстро и эффективно справляется с кожными проблемами, защищая кожу от стрессов и загрязнения.

При действии меда на кожу наблюдается ее смягчение, восстановление эластичности. При этом мед питает кожу, регулирует водный баланс, активизирует обмен-

ществом, мед обладает и очень хорошей изотермальностью: он способен, проходя сквозь кожу и липидный слой, проникать довольно глубоко в ткани и воздействовать на сосуды, капилляры и все системы организма.

**Показания к применению:** программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений; программы профилактики и оздоровления; программы тонизации организма.

### Алгоритм процедуры:

#### 1. Пилинг.

**2. Обертывание.** Перед процедурой, в которой используется тот или иной пищевой продукт, обязательно делается аллерготест. Для этого на внутреннюю часть локтевого сустава наносится небольшое количество меда, это место закрывается пленкой, и наблюдается реакция. Равномерное покраснение кожи вполне допустимо. Если же появилось неравномерное покраснение, а тем более вздутия или волдыри, это является противопоказанием к процедурам с использованием меда. Аллергия на мед встречается у 0,4% людей. Кстати, чтобы максимально застраховать себя от возможной аллергии, нужно использовать мед, добытый из растений той полосы, в которой мы живем.

## ОБЕРТЫВАНИЕ ЭКСТРАКТОМ КРАСНОГО ВИНОГРАДА

Винотерапия – это вид косметического ухода и лечения с применением производных виноградной лозы (виноградные листья, виноградные косточки, оболочка винограда, винные дрожжи).

О целебных свойствах винограда и вина человечеству было известно еще с древнейших времен. Гиппократ считал, что виноградное вино удивительным образом отвечает природе человека, как здорового, так и больного. Римские патриции имели обыкновение принимать винные ванны для улучшения самочувствия. Положительное лечебное действие вина доказывалось и в средние века, и в последующие времена. В 1994 году профессор Жозеф Веркоторен доказал, что в виноградных косточках содержится большое количество активных веществ – полифенолов, которые обладают уникальной способностью связывать свободные радикалы, образующиеся в организме под действием солнечного света, сигаретного дыма, стресса, загрязненного воздуха. Свободные радикалы являются одной из причин старения организма и возникновения злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний. Целительный эффект винотерапии как раз заключается в нейтрализации действия свободных радикалов. Виноград обладает большим количеством необходимых организму компонентов. Он богат сахаром (содержит глюкозу, сахарозу, фруктозу), витаминами (С, А, В1, В2, В5, В6, В9, Е, РР, Р). В составе винограда есть минеральные соли и микроэлементы (кальций, фосфор, магний, хлор, сера, калий, марганец, железо, цинк, медь) и кислоты (яблочная, пантотеновая, винная, лимонная). Виноград и вино – сильнейшие антиоксиданты, чем и способствуют омоложению, так как одна из причин старения – это «окисление». Считается, что «омолаживающие» качества кожицы и косточек винограда в пять раз выше, чем у витамина Е. Биофлавоноиды красного винограда способствуют стимуляции синтеза коллагена и эластина, что позволяет добиться эффекта лифтинга в эстетических программах.

Показания к применению: программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; про-

граммы коррекции возрастных изменений (омоложения); программы витаминизации и минерализации; программы детоксикации; программы профилактики и оздоровления; лечебные программы (снижение болевых синдромов, в том числе при артритах и ревматизме, повышение сопротивляемости и иммунитета).



### Алгоритм процедуры:

#### 1. Пилинг.

**2. Обертывание.** Непосредственно обертывание выполняется специальной массой на основе вина, мякоти и косточек винограда. Нанесенные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой и накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

Продолжительность процедуры – 20–40 минут. Курс 4-6 процедуры 1–2 раза в неделю.

Полный курс винотерапии – это сочетание винных очищающих пилингов и обертываний с виноградом, и массаж с маслом виноградных косточек.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества; гипертония; беременность; лихорадочные состояния; гипертония; варикозное расширение вен; тромбоз; онкологические заболевания; беременность.

### ОБЕРТЫВАНИЕ СОЛЬЮ

О целебных свойствах соли и минералов Мертвого моря упоминается в Библии. Соли и минералы

Мертвого моря использовали в косметических и лечебных целях Клеопатра и царица Савская. Мертвое море – водный бассейн с самой высокой соленостью в мире, она достигает 32%. Этот показатель в 8 раз превышает соленость Атлантического океана, в 7 раз Средиземного и Красного моря, в 14,5 раз Черного моря и в 40 раз Балтийского моря. Такая концентрация солей брома, хлора и магния делает невозможным существование любых растительных или животных организмов, отсюда и название – Мертвое море.

Вода Мертвого моря представляет собой высококонцентрированный рассол самых разнообразных солей и минералов (350–420 грамм на литр), при этом содержание хлорида натрия (поваренной соли) в Мертвом море не превышает 12–15% (в других морях в среднем 70%).

Специальный состав солей Мертвого моря позволяет применять солевое обертывание для решения множества задач в косметологии. Содержание в соли хлора и натрия регулирует состояние водного баланса клеток кожи, магний и бром снимают последствия стресса, и препятствуют его негативному действию на органы и ткани, тем самым продлевая молодость кожи. С кальцием связана функция соединительной ткани и обменные процессы. Калий входит в состав клеточных мембран, обеспечивая транспорт внутрь клетки необходимых веществ, в том числе и воды.

Применение процедуры солевого обертывания позволяет насытить кожу минералами, восстановить в ней водный баланс и устранить отеки, также обертывание солью обладает легким пилинговым эффектом, способствует выведению солей тяжелых металлов из костной ткани (например, стронция).

Показания к применению: программы коррекции возрастных изменений (омоложения); программы витаминизации и минерализации; программы детоксикации; программы профилактики и оздоровления; лечебные программы (артрозы, артриты, хронические радикулиты, невралгии, функциональные заболевания желудка, кишечника, хронические гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря, хронические вялотекущие

**МИНЕРАЛЬНЫЕ КРИСТАЛЛИЧЕСКИЕ СОЛИ МЕРТВОГО МОРЯ**  
(состав – 1 кг соли Мертвого моря)

Хлориды	412,7 г	Соли аммония	0,034 г	Натрий	59,73 г
Сульфаты	0,59 г	Железо	0,055 г	Магний	79,93 г
Сульфиты	0,01 г	Кальций	1,23 г	Марганец	0,004 г
Бромиды	1.95 г	Калий	118,48 г	Фториды	0,093 г

воспалительные заболевания матки и ее придатков, бесплодие, простатит, уретрит, заболевания обмена веществ, мочекаменная болезнь, пиелиты, циститы, псориаз, кератоз, себорея, экссудативный диатез, нейродермиты, экзема, витилиго).

**Алгоритм процедуры:**

**1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Натуральная ткань смачивается в солевом растворе. Концентрация солей на 1 литр воды (2–3 ст. ложки), температура – 40–50°C. Ткань отжимается и накладывается на участки тела. Сверху ткань покрывается целлофаном и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

**3. Душ.**

Продолжительность процедуры – 20–30 минут. Курс 6–8 процедур, 1–2 курса в год.

**Противопоказания:** тромбозы; гипертоническая болезнь I и II стадии; туберкулез; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; все инфекционные и венерические болезни; глаукома при прогрессирующем процессе; мокнувшая экзема; беременность.

**ОБЕРТЫВАНИЕ ТРАВАМИ**

Обертывания на основе трав известны с глубокой древности. Применялись они в основном для лечения и профилактики различных заболеваний. В настоящее время эта процедура заняла свое место в индустрии красоты, и многие салоны имеют ее в своем арсенале средств. Основные направления использования этого обертывания – профилактика, укрепление и тонизация организма, похудение, антицеллюлитные программы. Специалист выбирает набор трав в зависимости от целей и задач конкретных процедур.

**Основные травы для процедур обертываний:**

**Шалфей.** Успокаивает, взбадривает, согревает, тонизирует кожу,

снимает воспаление. Помогает восстановить энергию всего организма. Снимает стресс и напряжение. Восстанавливает умственные способности, память, концентрацию внимания. Снимает сонливость.

**Куркума.** Является эффективным натуральным увлажняющим средством.

**Можжевельник.** Полезен при застое лимфы, для усиления кровообращения и вывода из организма продуктов распада. Обладает мочегонными свойствами, тонизирует, способствует нормализации пищеварения, расслабляет мышцы.

**Розмарин.** Используется при отеках. Снижает уровень холестерина в крови. Оказывает мочегонное, потогонное действие, улучшает деятельность желудка.

Прекрасный антидепрессант, выводит из состояния равнодушия и апатии. Стимулирует умственные способности, благоприятен при слабой памяти, плохой концентрации внимания и умственном переутомлении.

**Ромашка.** Прекрасное тонизирующее средство. Имеет оздоравливающее, омолаживающее действие. Избавляет от бессонницы, нервной депрессии. Известна своей способностью снимать раздражение, как физическое, так и эмоциональное.

**Майоран.** Оказывает согревающее действие, полезен при мышечных болях, вызванных чрезмерными тренировками, т. к. улучшает местное кровообращение. Очень похож по действию на лаванду, но имеет более выраженный запах.

**Лавровый лист.** Помогает снять депрессию, расслабляет, согревает. Используется при учащенном дыхании, сердцебиении.

**Тимьян.** Способствует уменьшению жировых отложений, используется в антицеллюлитной терапии, выводит из организма токси-

ны. Содержит дефлуклянты – разжижающие вещества, которые преобразуют отходы метаболизма во вторичные продукты и разрушают жировые капсулы. Активные вещества и минеральные соли, содержащиеся в этом растении, усиливают осмос, ускоряя очищение организма.

**Лаванда.** Стимулирует кровоснабжение сердца, нормализует его ритм, лечит гипертонию. Снимает состояние депрессии, перепады настроения, уменьшает агрессию. Снимает переутомление, бессонницу, укрепляет иммунитет организма. Устраняет умственную



вялость, раздражительность. Оказывает мочегонное, потогонное действие, снижает кровяное давление, стимулирует образование лейкоцитов.

**Спаржа.** Тонизирует кожу. Содержит много фолиевой кислоты – уникального витамина молодости, которая необходима организму для борьбы с увяданием – воспроизводства новых клеток кожи и волос, противодействия морщинам. Помимо фолиевой кислоты в ней много каротина, помогающего сохранить здоровый цвет кожи, а также алкалоида аспарагина, который снимает раздражение и очищает кожу, помогает ей освободиться от конечных продуктов обмена, забивающих поры. А витамин PP, которым также исключительно богато это растение, делает кожу нежной.

**Анис.** Стимулирует работу почек, действует как мочегонное средство. В целом оказывает успокаивающее действие при стрессах, помогает преодолеть депрессивные состояния. Вселяет оптимизм, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации.

**Фенхель.** Используется при целлюлите, для тонуса кожи. Способствует улучшению пищеварения, очистке кишечника, применяется как мочегонное средство. Устраня-

ет эмоциональный кризис, восстанавливает душевное равновесие.

**Листья березы.** Выводит конечные продукты («шлаки»), повышает тонус сосудов. Успокаивает раздраженную кожу, придает ей упругость и молодость. Удаляет продукты гиперсекреции сальных желез, устраняет воспаление, отеки, смягчает кожу.

**Хвощ.** Богат органическим кремнием, способствует обновлению клеток кожи, улучшает кислородный и жировой обмен, стимулирует микроциркуляцию и снижение веса.

**Мята.** Улучшает пищеварение. Обладает освежающим, тонизирующим действием.

**Имбирь.** Применяется для усиления циркуляции крови, детоксикации организма, тонизирования тела и разработки мышц. Известен как стимулятор, согревающий тело. **Показания к применению:** программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений; программы детоксикации; программы профилактики и оздоровления; программы для снятия нервно-эмоционального напряжения; программы тонизации организма.

#### Алгоритм процедуры:

##### 1. Пилинг.

**2. Обертывание.** Растения, из которых в дальнейшем приготавливаются экстракты, собираются и сушатся летом. Смеси состоят из измельченных цветов, бутонов, корней и листьев различных трав. Перед употреблением растения заливаются небольшим количеством воды и экстрагируются в течение 10–15 минут. Затем настой процеживается. Используемая для обертываний натуральная ткань пропитывается настоем трав и накладывается на поверхность тела. Сверху ткань покрывается целлофаном, и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

##### 3. Душ.

Продолжительность обертывания 20–30 мин. Количество процедур в курсе – 8–10, 1–2 курса в год.

**Противопоказания:** тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; тяжелые воспалительные нарушения кровообращения (воспаление вен и т.п.); лихорадочные состояния;

онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит; беременность; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

#### МАСЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Масла, используемые для приготовления ароматерапевтических смесей, называют транспортными, или базовыми. Выбор растительного масла, которое станет основой смеси для обертываний, не менее важен, чем правильный подбор композиции эфирных масел. Каждое из них обладает рядом терапевтических свойств, которые следует учитывать.

#### Наиболее часто используемые в практике растительные масла для обертываний

**Масло виноградных семян.** Семена винограда (*Vitis vinifera* L.) – со-

**Кукурузное** – оказывает согревающее и подсушивающее действие на ткани. Содержит триглицериды олеиновой, линолевой и предельных кислот. Масло содержит витамин Е и фитостерины. Линолевая кислота и фитостерины снижают уровень холестерина в крови, в связи с чем оно применяется в практике лечения заболеваний сосудистой системы. Эффективно при отеках и застойных явлениях.

**Горчичное** – согревающее. Содержит эруковую и эконозовую кислоты. Основу составляют олеиновая, линолевая, α-линолевая кислоты. Эффективно при застойных явлениях в легких и желудочно-кишечном тракте, заболеваниях суставов. Не рекомендуется применять при заболеваниях сердца.

**Рапсовое** – содержит комплекс полиненасыщенных жирных кислот. Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее, ранозаживляющее, противоязвенное действие, один из наиболее эффек-

Выбор растительного масла, которое станет основой смеси для обертываний, не менее важен, чем правильный подбор композиции эфирных масел

держат масло: от 6% – в черных сортах, до 20% – в белых. Масло получают из отходов винодельческого производства. Основные жирные кислоты – линолевая, олеиновая и пальмитиновая; в составе также арахидовая, пальмитолеиновая и линоленовая кислоты. По своему составу сходно с подсолнечным, но в отличие от него термостабильно. Универсальное, очень хорошо увлажняет кожу, способствует ее регенерации. Обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами. Подходит для ухода за нормальной и жирной кожей.

**Кунжутное** – очень полезно для сухой кожи. Содержит линолевую, олеиновую, линоленовую, пальмитиновую и стеариновую жирные кислоты, а также сезамол, обладающий антиоксидантным действием. Благодаря сезамолу, масло очень долго сохраняет свои свойства. Богато лецитином, микроэлементами и витаминами. Питает, увлажняет, выравнивает кожу, устраняет раздражение и шелушение, придает коже упругость и эластичность. Рекомендуется для ухода за тонкой, истощенной кожей.



тивных гепатопротекторов, предотвращает всасывание токсических соединений, поступивших в организм. Проявляет антиоксидантные свойства, эффективно при лечении ран, ожогов, нарушении целостности и физиологического статуса слизистых оболочек. **Сафлоровое** – ценится из-за высокого содержания полиненасыщенной линолевой кислоты. Снижает уровень холестерина в крови, обладает солнцезащитным эффектом, способствует заживлению ран, ожогов.

**Чернушки посевной (Черный тмин)** – до недавнего времени широко использовалось лишь в восточной

медицине. Содержит вещества, ингибирующие высвобождение гистамина, поэтому широко применяется при лечении аллергических заболеваний различной этиологии, в том числе болезней кожи. Масло способствует снижению уровня глюкозы в крови, в связи с чем применяется в практике лечения сахарного диабета. Эффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное, иммуностимулирующее средство.

**Авокадо** – богато витаминами (А, С, D, Е, К, РР, группы В) и лецитином, содержит фитостерины, соли фосфорной кислоты, микроэлементы. Основу масла составляют олеиновая и пальмитиновая жирные кислоты. Имеет тонкую текстуру, глубоко проникает в кожу, увлажняет и питает ее, благотворно воздействует на ослабленные ткани. Применяется в чистом виде или в смеси с другими маслами в соотношении 1:1–1:3.

**Арахисовое** – универсальное, подходит для всех типов кожи, особенно для увядающей и нежной детской. Богато олеиновой кислотой, содержит специфическую непредельную гипогеевую кислоту и насыщенные – арахидоновую, пальмитиновую, стеариновую кислоты. Уже при температуре +5°C масло кажется застывшим. Обладает увлажняющими, омолаживающими свойствами, способствует регенерации тканей. Обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами.

**Лесного ореха** – в состав масла входят преимущественно олеиновая, линолевая, пальмитиновая кислоты; стерины, токоферолы и фосфолипиды. Чрезвычайно ценится косметологами и широко применяется в лечении заболеваний кожи, приготовлении косметических средств для увядающей, морщинистой кожи, лифтинговых смесей, средств после загара и восстановления после пилинга.

**Миндальное** – универсальное. В составе масла основой являются триглицериды олеиновой кислоты. Содержит фитостерины и токоферол. Масло, полученное методом холодного прессования, обладает тонкой текстурой, легко проникает в глубокие слои кожи, хорошо подходит для ухода за чувствительной, раздраженной кожей.

**Персиковое и абрикосовое** – в составе масла обнаружены миристиновая, пальмитиновая, линоленовая, арахидоновая кислоты. Домини-

руют олеиновая и линоленовая, а также токоферолы и фосфолипиды. Обладает увлажняющими, смягчающими, восстанавливающими свойствами. Широко применяется для ухода за детской кожей. **Козье масло.** Одной из экзотических процедур масляного обертывания можно считать обертывание козьим маслом. Масло козьего молока – единственный из животных жиров, имеющий температуру плавления ниже 37°C, что способствует легкому проникновению всех активных веществ в глубокие слои кожи. В масле обнаружено высокое содержание энзима «убихинон-50», который играет ключевую роль в снабжении клеток кислородом и является онкопротектором. Такое обертывание способствует восстановлению клеток кожи, помогает при нейродермите.

**Масло энотеры (примулы вечерней).** В масле энотеры присутствует большой процент гамма-линолевых кислот. Обертывание возможно использовать для лечения серьезных заболеваний кожи – псориаза и экземы. Кроме того, оно препятствует старению кожи.

**Показания к применению:** программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления; программы детоксикации; программы для снятия нервно-эмоционального напряжения.

### **Алгоритм процедуры:**

#### **1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** В качестве основы для обертывания используется выбранное масло. В основу добавляются необходимые для решения задач процедуры эфирные масла. Затем поверхность, на которой нанесена смесь, оборачивается специальной пленкой и накрывается простыней и термоодеялом, которое создает эффект сауны, усиливая обмен веществ и проникновение активных ингредиентов внутрь. Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

#### **3. Душ.**

Продолжительность процедуры 20–40 минут. Курс 6–8 процедур. Возможен вариант обертываний с использованием только эфирных масел.

В емкость (2–3 литра) налить теплую воду и добавить в нее до 15 ка-

пель эфирного масла, после чего намочить в ароматической воде простыню или большое полотенце. Тело плотно заворачивается во влажную ткань. Сверху накрывается простыней и одеялом.

Продолжительность процедуры: 2–3 минуты. Курс 6–8 процедур.

**Противопоказания:** тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; тяжелые воспалительные нарушения кровообращения (воспаление вен и т.п.); лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит; беременность; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

## **ОБЕРТЫВАНИЕ ПИВОМ**

На протяжении веков люди спорят о свойствах, преимуществах и пользе пива. В прошлом веке варка пива в России была распространена так же широко, как самогонование и хлебопечение. Его варили с различным содержанием алкоголя в купеческих хозяйствах, барских поместьях и даже в лечебных учреждениях. Существенное значение для нашего организма имеет микрофлора пива. Это дрожжи и солод.



Эти вещества обогащают напиток витаминами В1, В2, РР, углекислотой. Если из пива удалить часть газа, то этот напиток по своим пищевым свойствам будет сродни кефиру, ряженке или кумысу.

Пивные обертывания способствуют оптимизации протекания об-



менных процессов, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, предотвращая спазмы сосудов, расширяя их, облегчая процесс кровообращения, омолаживающе действуют на кожу. Ослабленный после болезни организм насытить витамином С крайне сложно, в этой ситуации его усвоение идет с трудом. Использовать витаминные инъекции на данном этапе практически бесполезно. Наиболее разумно вводить витамин С естественным путем – через фрукты и овощи. Но и тут усвоение аскорбиновой кислоты идет не больше чем на 25%. Чтобы задержать витамин С в организме, возможно использовать процедуры с использованием пива и продуктов его приготовления: пивной барды, солодовыми вытяжками, хмелем и т. д.

Процедура обертывания пивом популярна в Чехии, Словакии, Австрии, Германии, где на курортах она используется наравне с пивными ваннами, пивным массажем и пивной косметикой.

*Показания к применению:* программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления.

**Алгоритм процедуры:**

**1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** В эмалированной посуде подогревается пиво до температуры 48–50°C. Используются специальные сорта пива. Разбавлять водой его не нужно. Полотняная ткань или марля смачивается в пиве, затем отжимается и накладывается на поверхность тела. Сверху ткань покрывается целлофаном, и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры. Обертывание выполняется локально или на всей поверхности тела.

**3. Душ.**

Продолжительность процедуры 10–25 минут. Курс 4–6 процедур.

*Противопоказания:* гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; беременность; тромбоз; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

**ОБЕРТЫВАНИЕ МОЛОКОМ**

Молочное обертывание – основано на древнем рецепте царицы Клеопатры, любившей принимать ванны с молоком и считавшей, что такая процедура сохраняет ее молодость и привлекательность. На Руси при посещении парной традиционно применяли маску из молока и меда. Белки и витамины, которые содержатся в молоке, обладают ярко выраженным эффектом омоложения и действуют на эпидермис самым благотворным образом.

способствует лечению псориаза, экзем и микозов, уменьшает кожный зуд. Быстрое уменьшение объемов, снижение массы тела, разглаживание «апельсиновой корки», восстановление упругости и эластичности кожи – все это результат действия молочной сыворотки. Детоксикация – важный этап в комплексных программах коррекции фигуры. Обертывание молоком активно выводит шлаки и убирает отеки. Укрепление и подтягивание кожи, а, следовательно,

Белки и витамины, которые содержатся в молоке, обладают ярко выраженным эффектом омоложения и действуют на эпидермис самым благотворным образом



разом. В процедурах используется не то молоко, которое мы употребляем в пищу. Молочное обертывание проводится с помощью специальной сыворотки с высокой концентрацией полезных микроэлементов. Молочная сыворотка смягчает, увлажняет и омолаживает кожу. Молочная сыворотка – это один из самых древних косметических препаратов. В последние десять лет популярность молочной сыворотки как косметического ингредиента непрерывно растет, и новые исследования подтверждают ее уникальные свойства. В состав молочной сыворотки входят белки, водорастворимые витамины, важные микроэлементы, аминокислоты и пептиды. С одной стороны, она способствует сохранению влаги в глубоких слоях кожи, а с другой – обладает значительным детокс-эффектом, что помогает очистить организм от токсинов и уменьшить объем подкожно-жировой клетчатки. Сыворотка

предотвращение ее провисания при быстром уменьшении объемов, – еще один эффект молочного обертывания.

Молочное обертывание для усиления эффективности нередко комбинируется с водорослевым – такой комплексный подход к уходу за телом позволяет получить и гладкую кожу, и привлекательную фигуру всего за несколько месяцев. Также возможно сочетание натуральной молочной сыворотки, морской соли и кислородного комплекса или молочной сыворотки и трав. В результате значительно увеличивается эффективность активных компонентов молочной сыворотки, и активизируются обменные процессы. В сочетании с водорослями, морской солью и глиной она обеспечивает комплексный подход к устранению причин возникновения целлюлита.

*Показания к применению:* программы омоложения; программы коррекции фигуры; антицеллюлит-

ные программы; программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления; детоксикация организма; лечебные программы (псориаз, экзема, микоз).

### Алгоритм процедуры:

#### 1. Пилинг.

**2. Обертывание.** Порошок с молоком разводится теплой водой, размешивается до однородной массы и наносится на участки тела (маску рекомендуют наносить на всю поверхность тела, включая область шеи и декольте. Затем выполняется обертывание специальной пленкой. Тело накрывается простыней и одеялом, (возможно использование термоодеяла). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

#### 3. Душ.

Продолжительность обертывания 20–40 минут. Курс 6–8 процедур.

**Противопоказания:** гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; беременность; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

### ОБЕРТЫВАНИЕ ФРУКТАМИ, ОВОЩАМИ, ЯГОДАМИ

Эта достаточно экзотическая процедура постепенно становится популярной в массажных кабинетах. Какие же фрукты, овощи и ягоды можно использовать для обертываний? Клубника, бананы, манго, киви, абрикосы, персики, яблоки, лимоны, грейпфруты, апельсины, огурцы, кабачки, перец, морковь, салат, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, малина, черника, брусника, смородина, вишня, клюква – вот далеко не полный перечень компонентов для обертываний.

Как действуют эти компоненты? Все они восстанавливают естественную регуляцию кожи, подтягивают и тонизируют ее, а также являются релаксирующим средством. Клубника способствует насыщению поверхностного слоя кожи влагой, а за счет натуральных фруктовых кислот – ее омоложению, регенерации. Так, обертывания из клубники со сливками или банана с

киви обогащают кожный покров витамином В, который участвует в обновлении клеток, витамином С, способствующим синтезу коллагена, что и делает кожу упругой и эластичной. Кроме того, витамин С помогает мягкому отшелушиванию отмерших клеток, а в сочетании с витамином В стимулирует синтез эпидермальных клеток.

Смесь мягких абрикосов с молоком насытит кожу витамином А, также участвующим в обновлении клеток. Его нехватка часто приводит к обезвоживанию, шелушению и огрубению кожи, а также появлению пигментных пятен.

В авокадо, как и в бананах, много витамина В6, который способствует обновлению кожи.

При его недостатке замедляются процессы ее восстановления.

В киви и citrusовых много витамина С, при помощи которого синтезируется коллаген, придающий коже упругость. Кроме того, будучи антиоксидантом, витамин С защищает организм от свободных радикалов. При дефиците этого витамина кожа теряет свежесть, выглядит потускневшей и вялой. Витамином Е богат все тот же авокадо. Мощный антиоксидант, он защищает кожу от окисления, вредных воздействий окружающей среды, солнечного излучения, а также стресса. Его нехватка приводит к сухости и шелушению кожи. Большинство фруктов содержат витамин F, он ускоряет процесс восстановления тканей. Кроме витаминов плоды богаты фруктовыми кислотами, которые эффективно удерживают в коже влагу, ускоряют отторжение омертвевших клеток эпидермиса и способствуют

яют появлению новых. Содержащиеся в яблоках и лимонах натуральные кислоты обладают сильным отшелушивающим эффектом, делают кожу чистой и свежей, что также помогает в профилактике прыщей. Помимо этого кислоты благотворно воздействуют на сосуды и соединительную ткань. При стольких положительных свойствах фруктовые кислоты обладают и недостатком. Они могут вызвать раздражение чувствительной кожи. Таким образом, перед тем как приступить к процедурам с разными экзотическими фруктами, необходимо провести тест на чувствительность кожи.

Смягчают кожу и снимают раздражение: абрикосы, бананы, персики.

Увлажняют и повышают тонус: малина, яблоки.

Тонизируют и сужают поры: брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня.

Отбеливают: лимон, апельсин, грейпфрут.

Обертывания из овощей также достаточно ценны и эффективны. Огурцы, кабачки, салат прекрасно тонизируют и питают кожу, снимают раздражение, освежают и наполняют влагой, предупреждая обезвоживание и увядание. Подходят для всех типов кожи, но особенно полезны для сухой, уставшей, с признаками преждевременного старения и подвергнутой чрезмерному ультрафиолетовому излучению.

Томаты обладают омолаживающим действием благодаря высокому содержанию янтарной кислоты и ликопена (являющихся мощными антиоксидантами) и органических кислот (активирующих обновление клеток). Особенно подходят для жирной, комбинированной и увядающей кожи.



Клубника способствует насыщению поверхностного слоя кожи влагой, а за счет натуральных фруктовых кислот – ее омоложению, регенерации



Соевые бобы – нейтрализуют действие свободных радикалов, увеличивая естественную защиту кожи, обладают увлажняющими и питательными свойствами.

Перец стимулирует кровообращение и расщепление жиров, тонизирует, делает кожу более гладкой и упругой, улучшает ее структуру, эффективно борясь с проявлениями целлюлита.

Самый ценный овощ – морковь. Этот рекордсмен по содержанию каротина (провитамина А), витаминов С, Е и группы В, калия и других полезных веществ, позволяет замедлить процессы старения кожи, ускоряя обновление клеток, интенсивно увлажняет и освежает, питает и оздоравливает кожу, придает ей легкий цвет загара. Для овощных обертываний также используют петрушку, сельдерей, тыкву, дыню, топинамбур и другие культуры.

Широкий спектр воздействия этих средств позволяет составить курс обертываний индивидуально для каждого клиента.

*Показания к применению:* программы омоложения; программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления.

**Алгоритм процедуры:**

**1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Фрукты (овощи, ягоды) для косметических процедур основательно моют и перетирают. Возможно смешивание со сливками, сметаной, молоком, солью, травяными отварами и другими природными компонентами. Перед процедурой обязательно делается аллерготест. При отсутствии аллергической реакции на тело мягко наносят кашицу из выбранных компонентов, Затем поверхность, на которой нанесена смесь, оборачивается специальной пленкой, накрывается простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

**3. Душ.**

Продолжительность процедуры 15–25 минут. Курс 4–6 процедур.

*Противопоказания:* нарушение целостности кожного покрова (в т. ч. обострение хронических кожных заболеваний); индивидуальная непереносимость ингредиентов, вхо-

дящих в состав наносимого вещества; гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; беременность; тромбофлебит.

**ОБЕРТЫВАНИЕ «ЗЕЛЕНый ЧАЙ»**

Зеленый чай для этого многоцелевого обертывания собирают в Китае в провинции Jiangxi. Обертывание «Зеленый чай» для тела выполняется на основе экстрактов зеленого чая, водорослей, микронизированной белой глины и злаков. Известный своими антиоксидантными свойствами, зеленый чай



Благодаря содержанию кофеина, теофиллина и теобромина, зеленый чай способствует уменьшению объемов тела, обладает антицеллюлитным действием, ускоряет процессы выведения токсинов, улучшает микроциркуляцию в тканях

проявляет их в полной мере. Витамины-антиоксиданты С и Е, флавоноиды, полифенолы обладают исключительно высоким потенциалом проникновения в глубокие слои кожи, активно улучшая процессы регенерации и защиты. Обертывание увлажняет кожу, мгновенно улучшая ее рельеф, тургор, разглаживая морщинки, устраняя сухость и шелушение, снимает воспаление и раздражение кожи.

Благодаря содержанию кофеина, теофиллина и теобромина, зеленый чай способствует уменьшению объемов тела, обладает антицеллюлитным действием, ускоряет процессы выведения токсинов, улучшает микроциркуляцию в тканях. Обладая мощным антиоксидантным действием, зеленый чай нейтрализует активность свободных радикалов, тем самым препятствуя процессам старения орга-

низма. Применение обертывания с зеленым чаем в программах коррекции фигуры позволяет в короткие сроки добиться уменьшения объемов тела, повысить тонус кожи, стимулировать выведение токсинов и шлаков. При добавлении воды в порошок быстро нагревается с выделением тепла, что обеспечивает не только активное действие, но и значительный комфорт процедуры.

*Показания к применению:* программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы детоксикации; программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления.

**Алгоритм процедуры:**

**1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанная массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

**3. Душ.**

Продолжительность процедуры 20–30 минут. Курс 6–8 процедур.

*Противопоказания:* нарушение целостности кожного покрова (в т. ч. обострение хронических кожных заболеваний); индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества; гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; беременность; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит.

**ОБЕРТЫВАНИЕ «ЗЕЛЕНый КОФЕ»**

Обертывание «Зеленый кофе» – процедура, используемая чаще всего в антицеллюлитных программах. Обертывание происходит с помощью специально обра-



Процедура обертывания, основанная на использовании микронизированного зеленого (не обжаренного) кофе, стимулирует способность организма расщеплять жиры, усиливает метаболические процессы, препятствует задержке воды в организме

ботанных зеленых кофейных плодов сорта «Робуста». Процедура обертывания, основанная на использовании микронизированного зеленого (не обжаренного) кофе, богатого хлорогеновой кислотой, полисахаридами, протеинами и эфирными маслами, стимулирует способность организма расщеплять жиры, усиливает метаболические процессы, препятствует задержке воды в организме. В результате улучшается текстура кожи, уменьшается рыхлость и проявление эффекта «апельсиновой корки».

*Показания к применению:* программы коррекции фигуры; антицеллюлитные программы; программы коррекции возрастных изменений.

#### **Алгоритм процедуры:**

##### **1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

##### **3. Душ.**

Продолжительность процедуры 20–30 минут. Курс 6–8 процедур  
*Противопоказания:* нарушение целостности кожного покрова (в т. ч. обострение хронических кожных заболеваний); индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества; гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; беременность; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит.

#### **ОБЕРТЫВАНИЕ ЭКСТРАКТОМ ГУАРАНЫ**

Гуарана (лат. *Paullinia cupana*) – южноамериканский кустарник, с древних времен известный своими освежающими и тонизирующими свойствами. Гуарана была названа по имени американского туземного племени Guarani. Задолго до того, как бразильские колонизаторы открыли для себя это растение, индейцы уже знали ему цену. Плод гуараны небольшого размера, примерно с виноградинку, желтого цвета с ярко-красной верхушкой. Он содержит 1-2 гладких овальных

семена. Семена гуараны содержат кристаллические субстанции, называемые гуаранином, схожие с танином, находящимся в чае, кофеином из кофе и другими составляющими чая, колы и какао. Натуральная комбинация этих алкалоидов имеет уникальный гармоничный баланс. Кроме того, в гуаране содержится 5,5 % амидов, 7 % ресина, 0,6% сапонина и следы аминокислот аденина и гуанина, натрия, магния, калия, кальция и витамин В1. Благодаря такому уникальному составу, гуарана является выраженным стимулятором нервной системы, повышающим энергетический обмен. Кроме этого, экстракт гуараны обладает уникальной способностью выводить токсины и обновлять кожу, придавая ей упругость и мягкость.

*Показания к применению:* программы коррекции возрастных изменений; программы тонизации организма; программы профилактики и оздоровления; программы детоксикации; лечебные (синдром хронической усталости, мигрень, невралгия).

#### **Алгоритм процедуры:**

##### **1. Пилинг.**

**2. Обертывание.** Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

##### **3. Душ.**

Продолжительность процедуры 20–30 минут. Курс 4–6 процедур.  
*Противопоказания:* нарушение це-



лостности кожного покрова (в т. ч. обострение хронических кожных заболеваний); индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества; гипертония; тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; лихорадочные состояния; онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; беременность; тромбофлебит.

### КОМБИНИРОВАННЫЕ ВАРИАНТЫ ОБЕРТЫВАНИЙ

Обертывание на основе специй. Под воздействием специй – имбиря и аниса с добавлением морской соли и протеинов овса, эпидермис кожи активно стимулируется, восстанавливается кровообращение, улучшаются обменные процессы, замедляются процессы старения, что благотворно влияет на качество кожного рельефа.

*Обертывание «Ацтекский аромат».* Лечебное обертывание на основе чеснока, имбиря и корицы, посредством которого в Латинской Америке лечат мигрень и мышечные боли.

*Сибирские обертывания.* Используются кедровые орехи, клюква, брусника и душистая хвоя. Является омолаживающей, антистрессовой процедурой.

*Обертывание корицей.* Эффективно в программах коррекции фигуры и антицеллюлитных программах. Возможно в различных сочетаниях с использованием перца, оливкового масла, эфирными маслами цитрусовых, голубой глиной, кофе, медом.

*Обертывание рюгенским мелом.* Мел острова Рюген в Германии обладает особенно тонкой кристаллической структурой. Это придает обертыванию на его основе способность к сильной и одновременно мягкой абсорбции.

*Обертывание на основе красного вина, бурых водорослей и овса.* Высокое содержание полифенолов обеспечивает противовоспалительное, антиоксидантное действие. Бурые водоросли снижают уровень холестерина в крови, ускоряют расщепление жиров в подкожной клетчатке. Продукт способствует омоложению кожи, оказывает седативное действие.

*Обертывание пудрой цедры апельсина, овсом и белой глиной.* Процедура позволит снять отечность, усилит микроциркуляцию,



Под воздействием специй – имбиря и аниса с добавлением морской соли и протеинов овса, эпидермис кожи активно стимулируется, восстанавливается кровообращение, улучшаются обменные процессы, замедляются процессы старения, что благотворно влияет на качество кожного рельефа

увлажнит и тонизирует кожу, уменьшит стресс, обогатит кожу витамином С, биофлавоноидами и эссенциальными маслами.

*Обертывание из зерен ячменя, лимона, огурца и йогурта с добавлением китайских специй.* Одновременно является отбеливающей и увлажняющей процедурой.

*Обертывание «Водяная лилия».* После длительного пребывания на солнце коже необходима влага. Экстракт «Водяная лилия» способен снимать раздражение и жжение, снижать температуру тела после чрезмерной инсоляции. Обертывание «Водяная Лилия» содержит эффективный комплекс из пролина и активных компонентов белой водяной лилии и зеленого чая, выполняющий три функции после приема солнечных ванн: снижение температуры кожи, уменьшение ощущения дискомфорта и усиление барьерной функции кожи.

*Обертывание землей.* Состав смеси делают на основе грунта пустынных земель штата Аризона, который содержит медь, цинк, маг-

ний, магния силикат, известковую водоросль, натрия силикат, оксид железа. Меди в этой процедуре отводится роль помощника, стимулирующего способность кожи к регенерации. Медь также является мощным антиоксидантом и эффективным стимулятором синтеза коллагена. Известно и положительное влияние меди на суставы. Наличие магния дает хороший расслабляющий и седативный эффект. Это обертывание эффективно для снятия стресса и усталости и восстановления сил после физических нагрузок. Обертывание создает ощущение полной релаксации, превосходно оздоравливает кожу, насыщает ее минералами, увлажняет, питает и тонизирует, сохраняя молодость кожи, ее упругость и естественную красоту.

А. И. Гребенников  
сектор спортивной,  
восстановительной медицины и  
физиологии спорта  
Санкт-Петербургский научно-  
исследовательский институт  
физической культуры



# Разгрузка позвоночника у спортсменов-параолимпийцев массажным реабилитационным устройством «Армос»

**В**овлечение в спорт высших достижений лиц с ограниченными возможностями требует от тренера, спортивного врача и массажиста особой ответственности за здоровье спортсмена-инвалида. Занятия спортом предъявляют максимальные требования к занимающимся. Спортсмен вынужден в течение всего дня тренировки многократно повторять специфические двигательные элементы, что сопровождается нагрузкой на одни и те же мышечные группы, суставы и сухожилия, причем это реализуется в обстановке ускоренного ритма и повышенной нагрузки. В этих условиях, во время тренировок и соревнований, развивается перенапряжение опорно-двигательного аппарата, добавляя биомеханические нарушения к уже имеющимся проблемам спортсменов-инвалидов. Нарушения опорно-двигательного аппарата имеют около 60% легкоатлетов, около 99% пауэрлифтеров и т. д. Максимальные и форсированные нагрузки, превышающие физические возможности организма спортсмена-инвалида, без специальных средств разгрузки и восстановления опорно-двигательного аппарата, способствуют возникновению повторных мало ощутимых мик-

ротравм. Наслаивание их приводит к заметному нарушению функции и соответствующим структурным изменениям в тканях. Под перенапряжением опорно-двигательного аппарата понимается состояние динамического развития дистрофического или дегенеративного процесса в интерстициальных пространствах и клеточных элементах, как следствие асептического воспалительного процесса, приводящего к дегенеративным изменениям фибриллярных структур: сухожильных, связочных, капсулярных, мышечных, хрящевых и костных.

При перегрузках опорно-двигательного аппарата, кроме механического воздействия, развиваются и сложные нарушения трофики сосудисто-вегетативного, обменного и аутогенного характера. Еще А. Корнелиус (1933) заметил, что при большей или меньшей степени утомления мышцы в ней возникает «моторная волна», т. е. спазм мышечного пучка, который назван им «мертвой точкой». При длительных изменениях, когда крупные и мелкие пучки внутри мышцы находятся в состоянии гипертонуса или спазма, кровоснабжение в них и в окружающих тканях ухудшается.

Изучение нарушений метаболизма мышц, играющих важную роль в трудоспособности и общем самочувствии спортсмена-инвалида, представляет особый интерес. В основе большинства метаболических сдвигов при травмах и перегрузках опорно-двигательного аппарата лежит истощение энергетических ресурсов, которые обеспечивают тканям выполнение их биологических функций, а также участвуют в биосинтезе жизненно необходимых веществ, в первую очередь белков и энзимных систем. Интенсивность тканевого

дыхания мышц при микротравмах и перегрузках опорно-двигательного аппарата у спортсменов снижается. Систематические перенапряжения приводят также к изменению структуры и трофики соединительнотканых образований.

Функциональные перегрузки, микротравмы и влияние уже имеющихся статико-динамических нарушений опорно-двигательной системы у спортсменов-инвалидов приводят к возникновению дегенеративных изменений позвоночника, способствуют преждевременному изнашиванию дисков, суставов и связок, тем самым провоцируя регулярные миофасциальные болевые синдромы, которые ограничивают уровень работоспособности спортсмена, могут вызвать стресс и требуют лечения.

Поэтому проблеме дегенеративных изменений, происходящих в межпозвоночных дисках и паравертебральных тканях из-за перегрузок опорно-двигательного аппарата у спортсменов, и особенно спортсменов-инвалидов различных специализаций, должно уделяться большое внимание.

Восстановительная программа должна быть комплексной, учитывающей этиологические факторы и патогенетические механизмы. Важнейший момент в разгрузке опорно-двигательного аппарата – восстановление нормальных взаимоотношений позвоночного столба с окружающими структурами, направленное на снятие локального мышечного гипертонуса. Это обеспечивает ликвидацию микроциркуляторных и мышечно-тонических нарушений, позволяет улучшить обеспечение мышечной ткани. Существенную роль в восстановительных мероприятиях должны играть нефармакологические методы, чтобы избежать проблем допинговых нарушений. Именно поэтому так необходима разработка и применение новых физических методов восстановления спортсменов-параолимпийцев.

Учитывая опыт собственных перегрузок, связанных с занятием спортом и с последующей профессиональной деятельностью, опыт лечения и реабилитации спортсменов и обычных людей с болями в спине, нами была поставлена задача создания устройства, дающего возможность, с одной стороны, использовать принципы традиционных подходов для разгрузки опорно-двигательного аппарата человека, а с другой позволяющего сочетать эффективность, простоту и универсальность воздействия, а также удобного для применения практически в любых условиях (в спортивных залах, в домашней обстановке, в поездке, на отдыхе и т. д.), и не требующего особых затрат времени и средств. В результате научных физиологических исследований и практической деятельности в сборных командах России, было разработано реабилитационное устройство «Армос». Это конструкция из органических материалов, имеющая специально рассчитанные выступы, предназначенные для коррекции, разгрузки и мобилизации позвоночно-двигательных сегментов (ПДС), расстояние между которыми соответст-

вует границам паравертебральной области шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Устройство «Армос» позволяет естественным, индивидуально дозируемым надавливанием весом собственного тела на устройство, достигать разгрузки поочередно шейного, грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, что приводит к уменьшению и ликвидации болезненности в позвоночнике, увеличению его подвижности, расслаблению напряженных мышц. При этом устройство «Армос» позволяет избирательно воздействовать на любой сегмент позвоночного столба: как на сами позвоночные элементы, так и на межпозвоночные диски. Существенным оказалось и то, что с помощью предлагаемого устройства можно не только массировать паравертебральную область позвоночного столба за счет движений самого спортсмена, но и создавать очень умеренные вытяжения за счет того, что выступы устройства как бы раздвигают соседние позвонки, что в свою очередь снижает внут-

В основу механизма лечебного действия устройства «Армос» положен принцип глубокого проникновения пирамидальных выступов в мышечно-фасциальные ткани позвоночной системы, растягивания укороченных мышц и «открытия» дугоотростчатых суставов, что дает возможность восстановить их подвижность



реннее давление в межпозвоночных дисках.

В основу механизма лечебного действия устройства «Армос» положен принцип глубокого проникновения пирамидальных выступов в мышечно-фасциальные ткани позвоночной системы, растягивания укороченных мышц и «открытия» дугоотростчатых су-

ставов, что дает возможность восстановить их подвижность. При этом благодаря специально рассчитанной на компьютере форме проникающих частей устройства, растягивание мышц происходит практически безболезненно. Воздействие устройством осуществляется как на сегментарном, так и на суставном уровнях, что позволяет снять напряжение с разгибателей спины и открыть заблокированный сегмент. Таким образом, воздействие направлено в первую очередь на нормализацию биомеханики всего позвоночного столба как единого целого.

Механизм лечебного действия устройства «Армос» включает два основных момента: механический, связанный с последующим восстановлением нормальной функции заблокированных суставов, и рефлекторный, возникающий в результате воздействия на проприорецепторы мышц, сухожилий и суставных капсул. Ликвидация блокады сустава и спазма окружающих его мышц способствует улучшению венозного оттока в по-



Под действием массажно-корректирующих приемов с помощью устройства «Армос» стимулируются афферентные и эфферентные связи, восстанавливается функция опорно-двигательного аппарата, нормализуется крово- и лимфообращение, ликвидируется мышечный и энергетический дисбаланс, что способствует улучшению гомеостаза в позвоночно-двигательных сегментах

в позвоночно-двигательном сегменте, улучшению центрального и периферического кровообращения. Данная методика относится к так называемой мягкой технике, которая включает различные приемы воздействия на кожу, подкожную клетчатку и мышцы. Это позволяет создать необходимые условия для мышечной релаксации и одновременно уменьшить выраженность болевого синдрома. Выступы устройства «Армос», механически воздействуя на паравертебральную зону, улучшают трофику не

только в мышце, но и в других анатомически близлежащих тканях. Под действием массажно-корректирующих приемов с помощью устройства «Армос» стимулируются афферентные и эфферентные связи, восстанавливается функция опорно-двигательного аппарата, нормализуется крово- и лимфообращение, ликвидируется мышечный и энергетический дисбаланс, что способствует улучшению гомеостаза в позвоночно-двигательных сегментах. Проведение массажа выступами устройства способ-

ствует устранению миофасциальных триггерных точек в глубоких мышцах позвоночника.

Учитывая то, что пораженная мышца имеет выраженные изменения, установка выступов устройства проводится на наиболее болезненном сегменте. Установка в болезненном ПДС продиктована необходимостью попасть именно в зону наибольшего поражения (зону функционального блока). После того как мышца расслабляется, выступы проникают более глубоко, захватывая не только поперечно-остистые мышцы, но и межпоперечные. Данные выступы устройства призматической (клиновидной) формы позволяют раздвинуть поперечные отростки, а значит, растянуть связки между двумя позвонками и увеличить межпозвоноковые отверстия, уменьшив давление на корешок спинномозгового нерва. Следовательно, устройство «Армос» может быть использовано как тракционное устройство, которое можно поместить в любом ПДС позвоночника.

При выполнении ротаций на устройстве, во время первой процедуры угол поворота, как правило, бывает очень ограничен из-за болезненности. С последующими процедурами угол поворота всегда увеличивается. Градус его увеличения зависит от степени поражения мышцы, связочного аппарата и наличия дегенеративно-дистрофических изменений.

Использование устройства «Армос» решает две главные задачи мануальной терапии. Это достижение релаксации (расслабление паравертебральных мышц), и восстановление мобильности в ПДС (мобилизация). При успешном решении первых двух задач необходимость проведения манипуляции длинными или короткими рычагами пропадает. Именно поэтому устройство «Армос» многие спортсмены назвали «персональным костоправом».

Сегодня метод успешно применяется в восстановительных мероприятиях в параолимпийских сборных командах России по легкой атлетике у спортсменов с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата.

В результате проведения доплерографических, реографических, электромиографических, электрокардиографических, стабилметрических диагностических исследований выявлено:



• Разработанный метод разгрузки и коррекции опорно-двигательного аппарата обеспечивает снятие повышенного мышечного напряжения и болевого синдрома вертеброгенного происхождения, создавая условия для профилактики двигательных и вегетативных расстройств, восстанавливает двигательные функции, ослабленные после спортивных микротравм и заболеваний.

• Применение устройства «Армос» спортсменами, имеющими ограниченные возможности, в том числе нарушения опорно-двигательного аппарата, приводит к существенному приросту объема движений в суставах конечностей, и в позвоночно-двигательных сегментах.

• В результате снижения гипертонуса поструральной мускулатуры и мобилизации центральных механизмов регуляции, повышается уровень активации парасимпатической нервной системы – энергетически более выгодный путь достижения спортивного результата, что позволяет экономично и раци-

онально расходовать резервы организма при нагрузках разной интенсивности. Повышается общая потенциальная способность организма приспосабливаться к спортивным нагрузкам и другим внешним воздействиям. Важным фактором является увеличение резервов оперативного приспособления, что может обеспечить быструю и экономичную реакцию на нагрузку при соревновательной деятельности.

Преимуществом предлагаемого метода является не только полная безопасность, но и возможность исполнения процедуры самим спортсменом после предварительного обучения. Важной особенностью метода лечения и реабилитации с устройством «Армос» является реализация его в естественных тренировочных условиях, в привычной для спортсмена среде, где, несмотря на реабилитационный период, решаются необходимые для повышения спортивной квалификации задачи. В системе восстановления опорно-двигательного аппарата спортсменов-

инвалидов с применением реабилитационного устройства «Армос» заложены значительные резервы не только профилактики повреждений и заболеваний, но и освоения больших нагрузок с достижением высоких результатов в адаптивном спорте при сохранении здоровья. В настоящее время система восстановления в адаптивном спорте должна являться неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и сама нагрузка. Плановое и системное применение восстановительных средств в значительной степени определяет культуру тренировки спортсмена-инвалида. В правильно организованной профилактике кроются большие резервы здоровья и сохранения спортивного долголетия спортсменов, имеющих ограниченные возможности.

А. В. Шевцов  
Санкт-Петербургский НИИ  
физической культуры  
М. Б. Мазин  
Московский институт  
восстановительной медицины

## ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

### Город

### Контактный телефон

Москва	(495) 257-72-21
Москва «Массажная школа Елены Земской»	(495) 602-45-95
Москва «Центр подготовки и развития массажистов»	(499) 243-31-26, +7 (917) 566-41-31
Санкт-Петербург	(812) 967-45-77, (812) 231-92-14
Санкт-Петербург «Монплезир»	(812) 970-01-67, (812) 575-82-10
Нижний Новгород	8-831-432-02-32, 8-910-103-18-51
Тула	8 903 841 84 67
Ростов-на-Дону	8-863-244-13-28
Омск	8-913-970-11-49, (3812) 24-53-75
Липецк	8 910 255 84 41
Воронеж	8 906 676 71 52
Киров	(8332)35-65-55, 35-21-35
Калининград	8 911 451-95-55, 8 906 077-05-99
Краснодар	8-918-130-77-10
Екатеринбург	8-912-248-51-81
Самара	8 917 115 44 14
Кемерово	8 905 965 76 37
Красноярск	8-904-890-81-30, 8-391-244-30-03
Киев	8-10-380-44-254-49-69
Киев «Центр Капралова»	8-093-651-36-45, 8-067-967-76-97
Молдова	8-10-37322-44-58-14

**А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ:** Телефон: (495) 926-29-83 (доб. 123); E-mail: media@con-med.ru

**ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ:** индекс по каталогу «Роспечать» 18225

# ФТК-Косметик – выбор чемпионов

Чемпионат по массажу в одном из российских городов подходил к концу, жюри объявило победителей.

Зрители и участники бурно обсуждали мероприятие, технику и профессионализм своих коллег, справедливость судейства. Получившие призовые места, принимали награды и поздравления. В атмосфере всеобщей радости и оживления мало кто обратил внимание на плачущую девушку, еще не успевшую переодеться после выступления. А несколькими часами ранее она была фавориткой зрителей, многие были уверены, что она войдет в тройку лучших. И как-то не хотелось верить, что причина ее неудачи настолько тривиальна. Массажистке пришлось работать на неудобной и низкой кушетке, совершенно не подходившей под привычные для нее параметры. Быстро устала спина, отточенные приемы давались с трудом, техника оказалась смазанной, поза модели затрудняла движения рук. Можно часто услышать, что настоящий профессионал должен уметь работать в любых условиях. Возможно, это действительно так, но при наличии стрессовой ситуации и условиях, в которых было необходимо показать свое мастерство, участнице конкурса действительно работалось бы намного легче, если



ФТК-Косметик разрабатывает специальные программы для того, чтобы стильная, современная, надежная и простая в использовании мебель была доступна для каждого

бы кушетка была удобной и функциональной.

Вопрос о выборе рабочего стола рано или поздно становится актуальным для каждого специалиста. Критерии выбора у каждого свои, но в основных требованиях все едины. Удобство. Качество. Функциональность. Стоимость. Исходя из этих параметров, начинаются поиски своей кушетки. Зачастую они затягиваются надолго, так как совместить все пожелания сразу удается не каждому производителю. На российском рынке такая фирма есть.

ФТК-Косметик разрабатывает специальные программы для того, чтобы стильная, современная, надежная и простая в использовании мебель была доступна для каждого. Массажные столы универсаль-

ны, предназначены для различных видов массажа, косметологических и лечебных процедур, рефлексотерапии, СПА-процедур. Они обеспечивают клиенту безопасность, максимальный комфорт при любом положении тела, функциональны, эргономичны, просты в использовании и выполнены по финской технологии с использованием финских и немецких комплектующих. Разнообразие моделей различается набором функций, наличием дополнительных приспособлений и наличием или отсутствием электродвигателя. В новых моделях добавлен поворотный узел в головных подлокотниках для удобства расположения рук пациента. Для массажа воротниковой зоны предусмотрены опции: жесткая фиксация подголовника и до-

полнительная регулировка, газовая пружина с промежуточной фиксацией позволяет поднимать подголовник мягко и на любой угол. В профессиональных кушетках ФТК-Косметик имеется функция установки средней секции в положение «крыша», дренажное положение, поднятие ножной части ложа, возможность использования положения «сидя», что особенно удобно для косметологических манипуляций. Все действия производятся во время процедуры, давая возможность не отрываться от манипуляций.

Кушетки могут быть изготовлены по вашим размерам (высота, ширина, длина). Массажные столы оснащены регулировкой высоты, что позволяет изменять ее в пределах 50 см. Электродвигатель с педалями имеет скорость подъема 14 мм в секунду. В стандартной комплектации стол оснащен регулируемыми по высоте ножками, обеспечивающими отличную устойчивость даже на неровном полу. По желанию может быть снабжен самоориентированными колесами с центральным тормозом. Столы рассчитаны на максимальный вес 200 кг. Для производства мягких частей стола используется только влагостойкая шлифованная двухсторонняя фанера, плотный поролон высотой 50 мм и финская искусственная кожа, устойчивая к обработке дезинфицирующими средствами и гарантирующая хорошие органолептические свойства и поразительную долговечность. Цвет корпуса может быть выполнен в белом, бежевом и серебристом металлике, а ассортимент рас-

От многих проблем избавляет тот факт, что компания ФТК-Косметик занимается не только производством и продажей оборудования, но и сервисным обслуживанием и гарантийным ремонтом

цветок насчитывает 16 вариантов. В той же цветовой гамме и стиле компания выпускает стулья с регулируемой высотой в пределах 450–700 мм, а также удобные валики для массажа и косметических процедур.

От многих проблем избавляет тот факт, что компания ФТК-Косметик занимается не только производством и продажей оборудования, но и сервисным обслуживанием и гарантийным ремонтом: выезд мастера и устранение неисправностей в течение 1–3 дней обеспечивает бесперебойную работу оснащения и защищает от простоя, а в случае возникновения неполадок во время гарантийного срока эксплуатации, а также при обнаружении дефектов сборки, компания ФТК-Косметик бесплатно устранил дефект.

Особенно важно, что при очень высоком качестве и соответствии мировым стандартам, цены на продукцию весьма демократичны, что выгодно отличает ее от европейских аналогов.

Компания ФТК-косметик – бессменный спонсор региональных отечественных и международных чемпионатов по СПА-массажу. А это значит, что профессионалы уже сделали свой выбор. И хочется верить, что если на глазах участников чемпионатов и появятся слезы, то только слезы радости от побед. А ФТК-косметик обязательно в этом поможет.

**Наша компания представляет качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.**

**Современный дизайн, широкий выбор моделей, разнообразная цветовая гамма, приемлемые цены, высокое качество, надежность и простота в использовании – мы делаем все, чтобы приблизить нашу продукцию к потребителю.**

**За время работы мы зарекомендовали себя как добросовестный и надежный партнер, с которым легко и удобно работать.**



1. Двухмоторная модель: "Феникс-профессионал"



3. Одномоторная модель: "Скульптор-профессионал"



2. Стул коллекция "Пляды": "Атлас"

# Соединительнотканый массаж в детском возрасте



Техника массажа соединительной ткани оригинальна и является ценным дополнительным средством к комплексной терапии многих патологических состояний.

**И**з физиологического действия соединительнотканного массажа на организм (создание повышенного притока крови к определенным органам и тканям; улучшение питания и восстановления поврежденных тканей; снижение повышенного тонуса мышц; нормализация функции вегетативной нервной системы), вытекает целесообразность его применения при ряде детских заболеваний. Исходя из опыта применения соединительнотканного массажа в детском возрасте, мы считаем, что данную технику можно рекомендовать при следующих заболеваниях:

- энцефалопатия с нарушением мышечного тонуса у детей раннего возраста;
- врожденная косолапость;
- врожденная кривошея;
- дисплазия тазобедренных суставов;
- плоско-вальгусная установка стоп;
- плоскостопие;
- остаточные явления рахита;
- остеохондропатия;
- бронхиальная астма.

Противопоказаниями к применению соединительнотканного массажа у детей являются: гипотрофия всех степеней; поражения кожи различного характера (пиодермия, экссудативный диатез, дерматиты и др.); острый период соматического заболевания; острые инфекционные заболевания.

При применении соединительнотканного массажа учитываются: возраст больного ребенка, состояние кожных покровов, выраженность рефлекторных изменений в зонах соединительной ткани (они могут располагаться в поверхностных или глубоких ее слоях). У детей раннего возраста и младшего школьного возраста зоны соединительной ткани находятся в поверхностных слоях.

Для массажа поверхностных слоев используется кожная техника соединительнотканного массажа. Данная техника предъявляет высокие требования к осозательным способностям массажиста, так как при неправильно выполненном массаже и проникновении в более глубокие слои (подкожные) могут появиться нежелательные, прежде всего, вегетативные реакции.

Зоны соединительной ткани, расположенные в прилежащих к коже слоях, определяются путем продвижения пальцев по коже ребенка без глубокого давления. Пальцы ощущают повышенное сопротивление, его обозначают как «шероховатость» или «ощущение терки». При этом ткани выступают перед пальцем как смятая папиросная бумага (в виде очень мелких складочек).

Соединительнотканый массаж можно выполнять как самостоятельный вид массажа с 3-х месяч-

ного возраста. Его можно сочетать с классическим массажем, включая в процедуру отдельные элементы, отдельные линии из массажа соединительной ткани.

#### Методические указания:

- 1** Работу необходимо начинать от области крестца, ягодиц и бедер, постепенно продвигаясь к голове;
- 2** Массаж следует выполнять по ходу кожных складок, которые на туловище проходят в поперечном направлении, а на конечностях в продольном (линии Бенингафа – линии наименьшего растяжения);
- 3** Только при уменьшении напряжения тканей на нижележащих участках, можно переходить к массажу в верхних участках грудной клетки.

#### Кожная техника массажа соединительной ткани:

Положение рук: массаж выполняется кончиками прямых III–IV пальцев (или слегка согнутых, или только III пальцем).

Каждый массажный прием выполняется в две фазы:

- прикосновение (при котором пациент не должен ощущать давления);
- лечебное натяжение (со слабым режущим ощущением).

Массаж выполняется вдоль складок кожи, как короткими штрихами, так и длинными.

## Методики соединительно-тканного массажа

### Методика соединительно-тканного массажа на задней поверхности туловища

Над областью ягодиц штрихи начинаются от копчика и идут дугообразно, выпуклостью вверх, проходят над большим вертелом и заканчиваются впереди от него.

Последующие дуги начинаются от латерального гребня крестца и параллельны первой дуге. Последний штрих начинается над L5, идет вдоль гребня таза и заканчивается у передней верхней ости. Последующие штрихи идут от поясничных позвонков. Они горизонтальны и заканчиваются у средней подмышечной линии.

Последующие движения начинаются от грудных позвонков, имеют вид дуг, параллельных реберным дугам. Так проходит обработка до уровня нижнего угла лопатки. От уровня нижнего угла лопатки штрихи имеют форму диагоналей, идущих от грудных позвонков к акромиальному отростку лопатки.

Эти штрихи можно как бы «разорвать»: от грудных позвонков до медиального края лопатки, а после межлопаточной области дальнейшие штрихи проходят от медиального края лопатки, начиная от нижнего угла лопатки до акромиального отростка.

В области валика трапецевидной мышцы штрихи идут горизонтально от первых грудных позвонков до плечевых суставов.

### Методика соединительно-тканного массажа на передней поверхности туловища

Длинные штрихи идут от средне-подмышечной линии до края прямой мышцы живота, как продолжение параллельных линий на пояснице.

Далее длинные дугообразные движения проводятся от средне-подмышечной линии по межреберьям до грудины.

### Методика соединительно-тканного массажа на руках

Обрабатывается наружная поверхность плеча: длинные штрихи идут вдоль заднего края дельтовидной мышцы до бугристости плечевой кости.

Последующие штрихи параллельны и заканчиваются ниже (до локтевого сустава). Последний штрих

заканчивается у медиального надмыщелка плечевой кости. Аналогично массируется внутренняя поверхность плеча: последний штрих заканчивается у латерального надмыщелка плеча.

Тыл предплечья: длинные штрихи ведут от латерального надмыщелка плечевой кости до лучезапястного сустава. Первое движение заканчивается у лучевого края лучезапястного сустава, последнее – у локтевого края. При этом рука лежит на опоре. Ладонная поверхность предплечья массируется длинными штрихами от медиального надмыщелка плеча вдоль мышц сгибате-



лей до лучезапястного сустава. Первое движение заканчивается у локтевого края лучезапястного сустава, последнее – у лучевого.

На ладонной поверхности кисти массируют область тенара, гипотенара и межкостные промежутки. Тенар массируют от уровня лучезапястного сустава в дистальном направлении полудлинными диагональными движениями к лучевому краю кисти. Гипотенар массируют аналогично к локтевому краю кисти. Межкостные промежутки массируют длинными движениями в дистальном направлении.

### Методика соединительно-тканного массажа на ногах

На передней поверхности бедра длинные штрихи проходят от большого вертела до медиального мыщелка бедра, последующие до верхнего и наружного края надколенника.

Задняя поверхность бедра массируется при согнутой в колене ноге с опорой на стопу. Работают одной рукой. Движения начинаются от большого вертела и идут диагонально к большеберцовой

кости (медиальному мыщелку). Каждый последующий штрих начинается ниже предыдущего и опускается вдоль большеберцового тракта, подходит также к мыщелку.

Передне-латеральная поверхность голени массируется короткими дугами от уровня головки малоберцовой кости косо вниз до гребня большеберцовой кости.

При массаже задней поверхности голени длинные штрихи идут к медиальной лодыжке. Вначале от головки малоберцовой кости, далее от наружного края латеральной головки икроножной и от края камбаловидной мышцы косо вниз.

Стопа всегда обрабатывается подкожной техникой. Со стороны подошвы выполняются короткие движения по краям стопы:

- латерально от мизинца к пятке, далее по пятке;
- медиально от большого пальца к пятке, далее по пятке;
- возвышение большого пальца.

Длинные движения в дистальном направлении производят от пятки по межкостным промежуткам. Особое внимание уделяется медиальной поверхности стопы:

- короткие движения проходят от подошвы к тылу стопы, от уровня пятки к первому плюснефаланговому суставу;
- длинные движения в том же направлении.

Одновременно латеральный и медиальный края стопы массируют короткими движениями в дистальном направлении, уложив тенары обеих рук на тыле стопы ребенка.

### Линии соединительно-тканного массажа на лице:

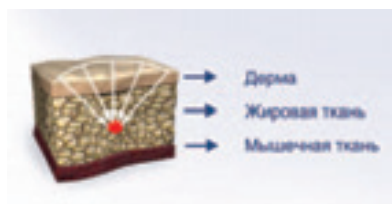
- от середины подбородка по нижнему краю нижней челюсти до ее угла и выше до козелка;
- длинные штрихи от ямки подбородка латерально до козелка уха;
- от середины носогубной складки к ушной раковине;
- под скуловой костью и скуловой дугой латерально к уху;
- по нижнему краю орбиты от внутреннего до наружного края глаза;
- по верхнему краю орбиты в том же направлении;
- в височной области три горизонтальные линии параллельно друг другу в латеральном направлении;
- от середины лба три горизонтальные линии латерально.

Т. Г. Новицкая  
Кисловодский медицинский колледж

# Эхографическое исследование изменений жировой ткани после курса процедур фокусированного ультразвука

**В**семирная Организация Здравоохранения рассматривает ожирение как пандемию XX века. Лишний вес становится источником серьезных соматических заболеваний. Он в три раза увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, служит predisposing фактором к развитию диабета II типа, синдрома ночного апноэ и, в долгосрочном прогнозе, некоторых типов раковых опухолей.

Жировая ткань в организме человека является одним из основных источников энергии и представлена преимущественно белой жировой тканью. Основной клеткой жировой ткани является адипоцит, объем которого состоит из капли жира и оттесненных к периферии цитоплазмы и ядра с органеллами. Размер адипоцита напрямую зависит от объема жировой ткани. В организме здорового человека постоянно происходит синтез жиров (липогенез) и их распад (липолиз). Особенно активно липогенез происходит после приема пищи и в ходе ее переваривания. Если в организм поступает избыточное количество высококалорийной пищи, то процессы липогенеза начинают превалировать над процессами липолиза, что приводит к увеличению объема адипоцитов и, соответственно, подкожно-жировой клетчатки.



Процедуры UltraContour® HIFU и UltraContour® UMD направлены на коррекцию излишних подкожно-жировых отложений в области живота, бедер и ягодиц. Этот метод подходит в том случае, если жировые отложения расположены в так называемых «проблемных зонах» и

от них нельзя избавиться при помощи упражнений и диеты. Этот метод также подходит людям, страдающим излишним весом и ожирением.

Известно, что снижение веса примерно на 5–10% оказывает благотворный эффект на здоровье чело-



Всемирная Организация Здравоохранения рассматривает ожирение как пандемию XX века



века, например, это до 50% снижает риск возникновения диабета и опухолей, связанных с ожирением.

### Технология UltraContour®:

Технология ультразвуковой липосакции основана на комбинированном двойном воздействии высокоэффективного фокусированного ультразвука и последовательного ультразвукового мультидренажа. Во время одного сеанса можно воспроизводить от 132 до 400 импульсов.

### Первая стадия процедуры:

Воздействие фокусированного ультразвука UltraContour® HIFU:

- 1 Деполимеризация (молекулярная диссоциация) триглицеридов и повышение их текучести.
- 2 Ускорение липолиза и повышение проницаемости мембран адипоцитов, что приводит к быстрому выводу значительных объемов жирных кислот и глицерина в межклеточное пространство.
- 3 Дефибрирующее действие ультразвука на соединительные структуры в гиподерме.

### Вторая фаза процедуры:

Зональный мультидренаж UltraContour® UMD с использованием шести UMD-бандажей:

- 1 Ускоренное удаление продуктов липолиза из зоны воздействия.
- 2 Стимуляция активности лимфатических коллекторов и повышение тонуса лимфатических сосудов.
- 3 Дефибрирующий эффект, способствующий улучшению трофики жировой ткани и нормализующий активность жировых клеток.

### Группа выбранных пациентов:

Для исследования были отобраны 25 женщин со средним возрастом 40,6 лет, у которых индекс массы тела (ИМТ) не превышал 30 (кг/м<sup>2</sup>). Среди них не было пациентов с онкологическими заболеваниями и серьезными нарушениями работы печени и почек.

### Процедура:

Для измерения толщины жировой ткани использовалась эхография, проводимая при помощи эхографического диагностического аппарата MyLab 50 с линейным датчиком 10–12 МГц. Измерения проводились перед первой процедурой, а затем через 14 дней после пятой процедур по технологии UltraContour®. Толщина жировой ткани измерялась в стандартных точках при максимальном давлении на кожу вертикально установленным датчиком и без него.

**Результаты:** На каждом сеансе записывались возраст, ИМТ и измерения объемов талии, бедер и ягодиц. Через 14 дней после 5 сеансов окружности живота значительно изменились, уменьшившись в среднем на 4,25 см; окружности бедер уменьшились на 3,51 см и ягодиц на 3,61 см. Толщина жировой ткани, измеренная при помощи вертикально установленного датчика перед процедурой, составила в среднем 7,12 см, а после пятого сеанса средняя толщина жировой ткани была 5,50 см, т. е. после процедур UltraContour® HIFU и UltraContour® UMD толщина жировой ткани в среднем уменьшилась на 1,62 см.



# ВОТ ЭТО ФОКУСИРОВАННЫЙ УЛЬТРАЗВУК!



Представьте, что у вас есть уникальный инструмент, позволяющий селективно удалять жировые отложения без хирургии, диеты и боли? Или Вы можете добиться общего уменьшения объема до 12-18 см всего за 6 недель?!

## ЭТО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО С ULTRACONTOUR!

Это единственная в мире система, объединяющая фокусированный ультразвук для непосредственного удаления локальных жировых отложений и мультидренажного ультразвука для обеспечения общего похудения.

- ✓ Уникальная система фокусированного ультразвука для неинвазивной липосакции проблемных зон (HIFU).
- ✓ Новейшая технология ультразвукового мультидренажа для общего похудения (UMD).
- ✓ Удаление жира из «жировых ловушек» («галифе», колени и др.).
- ✓ Уменьшение объема до 18 см за 6 процедур.
- ✓ Технологии HIFU и UMD защищены международными патентами.

Эксклюзивный дистрибьютор ГК «СпортМедИмпорт»  
Москва (495) 734 99 77  
Санкт-Петербург (812) 320 99 09  
Киев (044) 428 22 50  
[www.sportmedimport.com](http://www.sportmedimport.com)

Полученные изображения

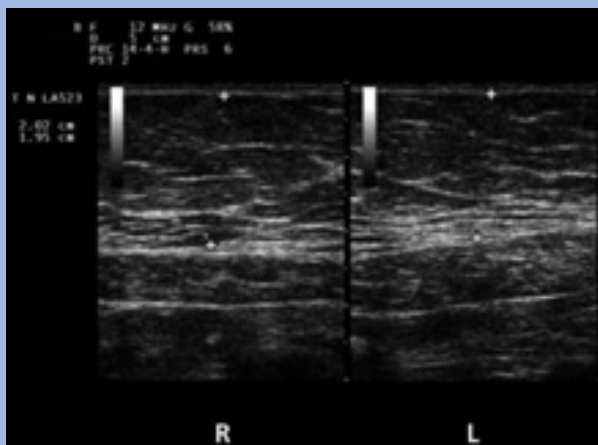


Рис. 1. Измерения в области живота при максимальной компрессии перед процедурой

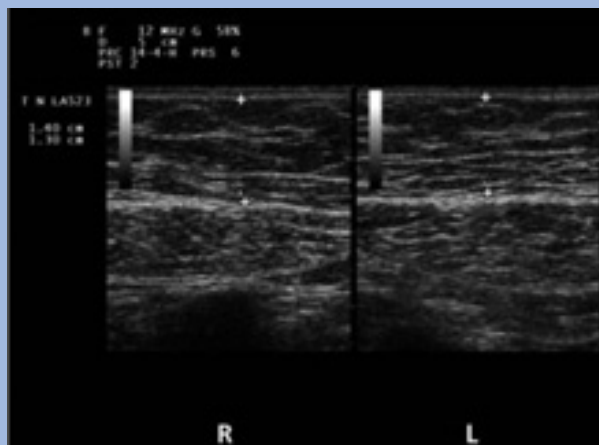


Рис. 2. Измерения в области живота при максимальной компрессии после 5 процедур UltraContour® HIFU и UltraContour® UMD

**Выводы:** Практически для всех пациенток было отмечено уменьшение толщины подкожно-жировой ткани после 5 процедур, проводимых по технологии UltraContour®.

Пациентка, у которой было отмечено минимальное уменьшение толщины жира, в прошлом проходила процедуру липосакции. У одной пациентки в области живота не было отмечено уменьшения толщины подкожно-жировой клетчатки. Позднее из уточненного анамнеза было обнаружено, что она находится под наблюдением эндокринолога с диагнозом сахарный диабет II типа.

Только в единичных случаях пациентки сообщали о жжении в области применения ультразвука, ни у одной пациентки во время процедуры не было отмечено аллергической реакции.

Измерения, выполненные с максимальной компрессией или при помощи линейного датчика 10–12 МГц, ус-

тановленного без давления, представляются самым объективным методом измерения уменьшения толщины подкожно-жировой клетчатки и определения локальных осложнений после процедуры. Этот метод не вызвал появления лимфоэдемы, гематом или дерматита. Применение ультразвуковых импульсов переносилось пациентками без осложнений.

Данный эхографический метод измерения с возможностью получения изображений для измерения толщины подкожно-жировой клетчатки, оценки структуры жировой ткани и для определения наличия или отсутствия локальных осложнений, можно рассматривать как уникальный метод доказательства полученных результатов.

*Dr. Vecerova Livia, Dr. Rakova Hana,  
Прага, Чехия*

**ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ**

**25–28 МАРТА 2009**

Москва, СК «Олимпийский»  
Фестиваль красоты  
«Московские Берега»

**26 и 27 МАРТА**

«Открытый Чемпионат  
Москвы по спа-массажу»,  
отборочный тур  
на III Чемпионат Мира по спа-массажу.

Призовой фонд Чемпионатов:  
Кубки, дипломы,  
подарки от спонсоров.  
Обучение в Международной Школе СПА,  
годовая подписка на журнал  
«Массаж. Эстетика тела».

**10–13 сентября 2009**

Санкт-Петербург, Петербургский СКК  
Фестиваль красоты  
«Невские Берега»

**11 и 12 СЕНТЯБРЯ**

«Открытый Чемпионат Санкт-Петербурга  
по спа-массажу»,  
отборочный тур на III Чемпионат Мира  
по спа-массажу.

**ЖЮРИ:**  
М. Ж. Еременюк — Председатель жюри, Доктор медицинских наук,  
доцент, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».  
А. И. Сырченко — главный судья,  
Президент Международной школы СПА.  
Тренинги проводятся  
в рамках Фестиваля красоты «Невские Берега»  
с 19 по 25 февраля 2009 года, а также — накануне мероприятия.

Организатор системы объединяющих национальных и международных чемпионатов по спа-массажу

Контактная информация:  
Москва, +7 (495) 649 61 40

**www.beautycup.info**



# Ритмический Массаж

История ритмического массажа насчитывает всего столетие, но корни его уходят в Древнюю Грецию, в изречение: «Лучше быть нищим на Земле, чем королем в царстве теней», получившее дальнейшее свое развитие в особом виде искусства врачевания и ухода за телом – в массаже.



**В** современном виде полное название метода ритмического массажа звучит как «Ритмический массаж по доктору Ите Вегман».

Ита Вегман родилась 22 февраля 1876 года в Индонезии. В конце XIX-го столетия она переехала в Европу, сначала в Голландию, потом в Германию. По своей первой специальности (массаж и лечебная физкультура) она проработала до 1906 года, когда поступила в университет Цюриха, на военно-медицинский факультет, одно из немногих учебных заведений, в которое, в то время уже начали принимать женщин. Впоследствии Ита Вегман основала в Арлесхайме (Швейцария) клинику, а затем и Клинико-терапевтический институт, в котором разрабатывались принципы антропософской медицины. В круг ее интересов входило создание и клинические испытания новых лекарственных препаратов, что впоследствии и легло в основу организации крупной гомеопатической фирмы «WELEDA». Ита Вегман принимала участие в разработке метода лечебной педагогики и открытии терапевтического дома для умственно отсталых детей; разрабатывала новые принципы ухода за больными, в том числе и с применением ритмических втираний и ритмического массажа.

Особую роль в развитии новых методов терапии и ухода сыграло то, что Ита Вегман в начале своей медицинской карьеры получила специальность массажиста. Она видоизменила основные движения

шведского массажа в свете новых разработок антропософской медицины. Основные положения нового метода были представлены в курсе обучения для помощников врачей (медсестер и терапевтов), которые проводились в 20-е годы XX века в Клинико-терапевтическом институте. Эти курсы объединяли всех помощников врачей, особенно медсестер, для совместных занятий по практическим и теоретическим

В 1972 году Маргарита Хаушка опубликовала книгу «Ритмический массаж по доктору Ите Вегман. Основы человековедения», которая до сих пор остается основным учебным пособием по ритмическому массажу. Несмотря на простой язык изложения, а, возможно, именно благодаря ему, эта книга может также служить вводным пособием и для желающих ознакомиться с основами антропософской медицины.

В 1972 году Маргарита Хаушка опубликовала книгу «Ритмический массаж по доктору Ите Вегман. Основы человековедения», которая до сих пор остается основным учебным пособием по ритмическому массажу

предметам, а также по различным видам искусства, где преподавателями были члены врачебной коллегии клиники.

История жизни врача Маргариты Хаушки, подхватившей эстафету развития ритмического массажа, в какой-то мере похожа на биографию Иты Вегман. Маргарита Хаушка начала свою карьеру в качестве массажиста сначала в физиотерапевтическом отделении психиатрической антропософской клиники доктора Хуземана, а затем в клинике Иты Вегман, активно помогая ей в разработке метода ритмического массажа. В 1962 году Маргарита Хаушка открыла в Бад-Боле (Германия) «Школу художественной терапии и ритмического массажа», которой она руководила вплоть до своей смерти в 1980 году.

Описания некоторых медицинских проблем с точки зрения современного уровня развития медицины выглядят сейчас несколько наивно, однако эта книга не претендует на уровень научного издания – это основные указания для тех, кто хочет развить свои медицинские знания, полученные в процессе образования и медицинской деятельности, привнеся в них знания об основах духовного развития.

В настоящее время в мире существует ряд школ ритмического массажа, работающих в тесном сотрудничестве друг с другом. Это уже упомянутая «Школа ритмического массажа и художественной терапии имени Маргариты Хаушки» в Бад-Боле, школы в Гамбурге, Южной Африке, Австралии, Италии, Бразилии и России.

Обучение ритмическому массажу ведется в рамках последипломного врачебного образования. Для поступления на курс обучения требуется наличие основного медицинского образования, свидетельство массажиста и практика по классическому массажу не менее двух лет. Обучение ведется курсами по 3-4 недели, с перерывом, в течение которого студенты практикуются под руководством врачей, согласно ограничениям, изменяющимся в зависимости от периода обучения. Перед последним курсом студенты получают задание к самостоятельной дипломной работе, в которой они описывают случай (отдельного пациента), ход терапии и результа-

разом зависит от задачи терапии и от состояния пациента.

Движения в ритмическом массаже можно рассматривать по аналогии с циклом дыхания. Если рассмотреть дыхательный цикл, то в нем можно выделить две основные фазы – вдох и выдох. В первой фазе происходит наполнение, увеличение объема грудной полости, определенное напряжение – затем следует уменьшение объема и расслабление, причем вторая фаза длиннее первой. Важно отметить паузы – моменты перехода одной фазы в другую, характеризующиеся переменной направленности движения воздуха и работы мышц дыхательной мускулатуры.

втором – активизировать и поддерживать сердечную деятельность посредством четкой «пульсации».

### **Понятие «всасывающее качество»**

Важно отметить основное отличие ритмического массажа от его ближайшего родственника – классического медицинского массажа, учитывая их общее происхождение от шведского массажа. Это касается, прежде всего, качества массажных приемов.

Классический массаж использует нажим на ткани. Часто такое воздействие бывает достаточно ощутимым, если не просто болезненным. Бытует даже такое мнение, что чем жестче массаж, тем лучше от него эффект. Можно сказать, что в ряде случаев воздействие в классическом массаже направлено к центру тела.

Ритмический массаж для своих воздействий использует так называемое «всасывание» или «всасывающее качество». Расслабленная кисть сначала приходит в соприкосновение с кожей, затем, не теряя контакта с ней, как бы округляясь, создает эффект «всасывания». Однако такое «всасывание» нельзя сравнивать с образованием отрицательного атмосферного давления при баночном массаже. Интенсивность приемов ограничена возможностями массируемой области – индивидуальной эластичностью кожи и подлежащих тканей, и никогда ее не превышает. Таким образом, ткань как бы оттягивается от центра и возвращается на место.

### **Понятие «Лемниската»**

#### **как основная форма движения**

Объединение ритма и «всасывания» осуществляется посредством выполнения «лемнискаты» – особой формы движения. Это движение заслуживает отдельного детального описания, так как является по сути «матрицей», прообразом всех движений в ритмическом массаже. «Лемниската» представляет собой восьмерку, знак бесконечности. Она может выполняться как одной, так и двумя руками. Во втором случае каждая рука выполняет свой круг, а соединение в восьмерку достигается встречей рук в средней точке; затем руки расходятся. Описание проявлений лемнискаты будет указано ниже, в разделе массажных приемов.

В России «Ритмический массаж по доктору Ите Вегман» был впервые представлен Фредерикой ван Манен на третьем семинаре по Антропософской медицине в Москве в 1994 году

ты, и демонстрируют на экзамене навыки массажа.

В России «Ритмический массаж по доктору Ите Вегман» был впервые представлен Фредерикой ван Манен на третьем семинаре по Антропософской медицине в Москве в 1994 году.

С этого же года было положено начало регулярному образованию по методу ритмического массажа в России. Обучение проводится силами иностранных и российских преподавателей на благотворительной основе.

Наибольшее признание в нашей стране ритмический массаж получил в области коррекционной педагогики, в которой задачи обучения детей с нарушениями развития неразрывно связаны с их врачебным сопровождением.

### **Принципы и понятия ритмического массажа**

#### **Понятие «ритм»**

За основу описания основной характеристики метода ритмического массажа взят образ дыхания. Это не значит, что массажист каким-то образом должен подстраивать свой ритм движений к своему дыханию или к дыханию пациента. Также было бы неправильным использование какого-то музыкального ритма. Массаж выполняется в полной тишине, а ритм, который присутствует в процедуре, определенным об-

В ритмическом массаже ритм движений образуется из чередования активной и пассивной фаз, разных по продолжительности, но при выполнении которых, как правило, за коротким акцентом «напряжения» следует длительный период свободного расслабленного движения. Этот процесс можно образно представить как зачерпывание песка ладонью, а потом медленное высыпание его сквозь пальцы. Ритм, для решения конкретной и сиюминутной задачи терапии, как бы «считывается» с тела пациента, по принципу «спрос – предложение». Ритмы массажных приемов существенно различаются при работе массажиста, например, над спазмированным органом, при параличе, при работе с пациентом с артериальной недостаточностью периферического кровообращения, при астме или лимфостазе. Ритмы массажных приемов также меняются от процедуры к процедуре, в зависимости от индивидуального состояния области тела, подвергающейся терапии, а также от общего состояния пациента и задач терапии. Некоторое представление об этом может дать массажный сленг: «продышать» или «дать пульс» на икрах – описание одного и того же приема – «кнетена», выполняемого в разных ритмах, в первом случае с целью успокоить дыхание при астме, а во

**Понятие «потока»****в ритмическом массаже**

В зависимости от задач терапии, массажные движения могут выполняться с качеством «потока» или без него. По аналогии с музыкой можно сказать, что поток – «легато» – это один массажный цикл, плавно перетекающий в другой, с перемещением вдоль тела. Отсутствие потока – «стаккато» – прием, выполняемый на одном месте, после чего руки переставляются на следующую позицию.

Прием «эффлэраж» (поглаживание), изначально содержит в себе поток, другой – «валькен» – его не имеет. Наиболее вариабельным в этом отношении является прием «кнетен» (разминание).

Для конкретного болезненного состояния возможно использование модификаций движений, которые создают «поток» в различных направлениях. Например, в случае венозного симптомокомплекса, осложненного тромбофлебитом, возможно создание «подсасывания» на руке так, чтобы, не касаясь проблемной конечности, активизировать движение крови в области венозного застоя.

Напротив, при нарушении артериального кровоснабжения в нижних конечностях, например, при диабете, когда из-за хрупкости сосудов прямое воздействие на пораженную область недопустимо, прием «поток», направленный к ноге со стороны противоположной руки (как правило, здоровой области плеча больного) – создает условия для улучшения артериального наполнения пораженных сосудов пальцев ног.

При ряде заболеваний движения выполняются местно, без использования «потока». К таким случаям относится, например, паралич, когда конечность обрабатывается мягкими, «дышащими» приемами для моделирования условий здоровой мышечной, нервной и сосудистой функции в пораженной параличом области.

**Принцип полярности****в ритмическом массаже**

Воздействие ритмического массажа на метаболические процессы организма различно, в зависимости от того, какая область тела – верхняя или нижняя, по отношению к диафрагме, – подвергаются массажу. Массаж нижних конечностей (особенно голени и стоп) оказывает



Рисунок 1. Укладка пациента



Рисунок 2. «Тепловые круги»

Ритмический массаж всего тела  
не делается никогда!

стимулирующее воздействие на процессы выделения, а массаж рук стимулирует восстановительные процессы.

Гармонизирующий массаж выполняется на спине с захватом области шеи, плеч и поясницы.

Массаж рук используется реже, показания для него – анемия, истощение, восстановительный период после болезни. Специфические приемы на руках могут адресоваться к области ног, например, при ишиасе или при нарушениях кровообращения в нижних конечностях. Массаж ног может использоваться чаще, чем массаж рук, как самостоятельно, так и в дополнение к специфическим массажным программам для улучшения кровообращения и дыхания.

Процедуры массажа рук и ног могут чередоваться, их соотношение может изменяться от 1:1 до 1:5.

**Показания и противопоказания к ритмическому массажу**

Область показаний для ритмического массажа существенно шире по сравнению с классическим медицинским массажем. Благодаря принципу полярности, общие противопоказания для классического массажа в ряде случаев становятся для ритмического массажа показаниями, определяющими алгоритм проведения, как отдельных процедур, так и курса в целом; пораженная область при этом сначала не затрагивается манипуляциями массажиста, а затем может подвергаться небольшому прямому воздействию, но лишь при условии стихания симптоматики.

**Абсолютные противопоказания для ритмического массажа:** острые инфекционные заболевания, высокая температура, менструация, первые



Рисунок 3. Формы лемнискаты на спине: 3а – начальная для массажа спины



3б – по бокам на крестце



3в – «летающая» по трем линиям

три месяца беременности, активный онкологический процесс, состояния декомпенсации течения какого-либо заболевания.

В остальных случаях принцип таков – не трогать пораженную область, и аккуратно и адекватно воздействовать на нее со стороны здоровых областей. При беремен-

ности сроком более трех месяцев – противопоказан массаж воротниковой зоны.

В ритмическом массаже большое значение придается тепловым процессам организма, поэтому пациент не только укладывается на шерстяное одеяло, прикрытое простыней, но и накрывается сверху и уку-

тывается так, чтобы открытой оставалась только массируемая область (рис. 1).

### Техника ритмического массажа. Массажные движения.

Исторически сложилось так, что терминология ритмического массажа во многом была позаимствована из немецкого языка; некоторые термины восприняты в немецком звучании, другие присутствуют в виде буквального перевода. Термины в достаточной мере устоялись и используются, нуждаясь лишь в некоторых пояснениях.

«Эффлёраж» – начальное движение; подготавливает массируемую область к терапии. «Эффлёраж» производится по определенным ведущим линиям, которые на конечностях в основном располагаются по ходу мышц, так сказать по скульптурной лепке человеческого тела, по направлению к сердцу. Например, выполнение «эффлёраж» на ноге. Начало – на месте прикрепления ахиллового сухожилия, контакт кисти по боковой линии указательного пальца. С акцентом проходим до середины икры, при этом ладонь разворачивается так, чтобы достичь в этом месте максимального контакта с икроножной мышцей. Дальнейшее легкое движение до подколенной ямки заканчивается контактом на пальцах, локоть при этом несколько поднимается вверх. Далее пауза, после которой начинается следующая ритмическая фаза: вхождение с ребра указательного пальца, наполнение ладони – акцент, и легкое движение до ягодичной складки, с разворотом пальцев в сторону движения. Аналогично «эффлёраж» выполняется по другим ведущим линиям (на конечностях их четыре): вхождение с минимальным контактом, увеличение контакта ладони с телом – акцент, легкое расслабленное движение до анатомического уровня (колени, локоть), затем пауза, и новый цикл напряжения-расслабления.

«Тепловые круги» выполняются в середине, либо в конце процедуры, соединяя на массируемой области отдельные линии «кнетенов» (см. ниже) в общее целое. Они также ритмически построены из чередований фаз короткого напряжения и длительного расслабления. На спине тепловые круги выполняются на участке между позвоночником и бо-

ковой линией. В исходном положении руки, пальцами друг к другу, располагаются так, чтобы одна была на боковой линии, другая около позвоночника; движение начинается с акцента, описывая круг, который ведущая рука замыкает, переходя к следующему кругу (с небольшим смещением по спине вниз, к крестцу), а другая рука вторую половину круга делает по воздуху, проходя над ведущей рукой (рис. 2).

«Лемниската» – это наиболее универсальный вид поглаживания, используемый в любой фазе процедуры, который в особых случаях может составлять и всю процедуру (рис. 3а, 3б, 3в).

«Абштрих» – заключительное поглаживание. При выполнении абштриха акцентированная его часть выполняется почти на месте, переходя затем в длинное плавное расслабленное скольжение вдоль всего массируемого участка тела (рис. 4а, 4б).

«Кнетен» – от немецкого «knittern» – месить тесто. Прием может выполняться как одной, так и двумя руками. В первом случае кисть приходит в соприкосновение с кожей, начиная от кожной складки между указательным и большим пальцем, далее ладонь как бы расплываясь и округляясь, ложится, производя подсасывающее движение середины ладони в направлении, перпендикулярном поверхности (кисть расслаблена), затем приподнятая ткань возвращается обратно. Далее начинается новый цикл. Центр контакта на ладони описывает круг в латеральном направлении вдоль дистального края ладони, затем возвращается вдоль проксимального ее края. При работе двумя руками приподнимание тканей производится в области между ними, при этом начинает, «подает», одна рука, вторая подхватывает движение. Руки движутся в одну сторону, описывая круги, но вторая рука отстает на половину круга таким образом, что руки «встречаются» в середине, а затем расходятся. Прием «кнетен» может выполняться как всей ладонью, так и только пальцами, видоизменяясь в зависимости от положения на теле и конкретной задачи терапии (рис. 5а, 5б, 5в).

«Валькен» (от немецкого валять, мять) – широкое движение, вовлекающее в свое выполнение целую



Рисунок 4. «Абштрих»: 4а – посередине спины



4б – по бокам

область, состоит в глубоком ритмичном проникновении вглубь ткани и растягивании (расширении) ее в стороны. Выполняется на конечностях или, видоизмененно, на животе. Это своего рода вариант сильного подсасывающего кнетен, при помощи которого можно ослабить контакт мышечного тяжа с костями. Пример выполнения «валькен» на бедре. Пациент лежит на спине, массируемая нога согнута в колене и приподнята с упором на пятку, колено отведено наружу, опирается на бедро массажиста, который присаживается на кушетку на уровне голени пациента. Положение рук – на передней и задней поверхности бедра, ладони полностью раскрыты и расслаблены (от степени расслабления рук зависит успех выполнения «валькен»). Прием производится двумя руками, кругами, в одном направлении, выполняемыми в противофазе. Начало: «подсасывание» – середина ладоней движется по направлению внутрь, к кости. Продолжение: ла-

дони прогибаются внутрь, контакт с середины ладони переходит на подушечки пальцев, растягивая ткани по направлению наружу, от кости, что обеспечивается разведением локтей в стороны и округлением рук, как при балетном «па». Затем локти снова опускаются, ладони раскрываются. Далее – следующий «валькен» (рис. 6).

«Фрикцион» – круговое движение расслабленной кистью по направлению сначала внутрь ткани, затем наружу. Контакт с кожей должен оставаться неизменным, никакого проскальзывания. Этот прием можно сравнить с медленным водоворотом, вовлекающим вглубь, а затем выталкивающим на поверхность. Обычно выполняется на животе, отдельно на правой и левой его половине. Прием выполняется правой рукой, левая поддерживает тело снизу. Расслабленная ладонь легким движением выглаживания проходит от подвздошной кости до середины правой половины живото-



Рисунок 5. «Кнетен»: 5а – на спине двумя руками



5б – на пальцах



5в – одной рукой на голени

та, располагаясь пальцами по направлению к голове, далее (без проскальзывания!) плоско лежащая ладонь начинает вращение по часовой стрелке, с легким импульсом от 12 до 3 часов, далее легко, с каждым оборотом постепенно углубляясь в ткани живота (при этом диаметр описываемой окружности

уменьшается, а угол наклона кисти по отношению к поверхности кожи увеличивается). После 3–4 оборотов начинается возвращение – диаметр движения становится больше, а угол наклона ладони уменьшается. Такой же прием производится затем на левой половине живота, левая рука также поддерживает те-

ло, а правая выполняет вращение, также по часовой стрелке. Направление движения и расположение кисти на теле определяется анатомическими особенностями области. Цель – стимуляция перистальтики ободочной кишки (рис. 7).

Существует ряд специализированных приемов, разработанных для определенных областей тела и заболеваний. Их описание не входит в задачи данной статьи.

Особой областью ритмического массажа является так называемое «втирание органов», т. е. нанесение лечебной субстанции (масла или мази) на область проекции органа, на кожу. Разработаны специальные индивидуальные приемы для сердца, почек, печени, мочевого пузыря и селезенки. «Втирание» проводится конце массажа, а также может использоваться в качестве самостоятельной процедуры.

### Построение процедуры

Для ритмического массажа существуют общие рекомендации и наборы приемов для каждой группы заболеваний, а также общие принципы последовательности выполнения приемов. Область воздействия, характер и направление движений подбираются индивидуально, в зависимости от диагноза, степени поражения, фазы заболевания (острое, подострое, хроническое), общего состояния пациента, а также состояния конкретных тканей и областей тела. Так называемый «общий массаж», т. е. массаж всего тела не проводится.

Обычно процедура охватывает 2–3 области. Например, для терапии астмы рекомендуются специальные приемы на спине в положении сидя, массаж живота в положении лежа с использованием специальных «астматических» приемов, обработка нижнего края ребер (расслабление диафрагмы), массаж икр, отводящий массаж плеч до локтя и объединяющий массаж спины в положении лежа, а также «втирание» селезенки и печени. Однако для проведения конкретной процедуры выбирается только часть рекомендованных приемов. Так как длительность процедуры не должна превышать 30–35 минут, а частая смена положения пациента нежелательна, то обычно выбирают приемы с одной сменой положения тела. Например, сначала сидя на стуле, затем лежа на спине.

Для решения венозных проблем у пациента рекомендуется ограничиться 1–2 процедурами с использованием «подсасывающего» массажа рук и «втирания» печени, далее продвинуться к спине, и дальнейшие процедуры проводить на бедрах в положении лежа на боку, используя специальные приемы для лечения вен.

В случае запоров, прежде всего, массируются бедра в положении лежа на боку, однако характер движений уже другой. В этом случае присоединяется глубокий массаж живота, который в следующей процедуре чередуется с массажем спины (включая затылок и крестец).

В случае острого местного воспаления на пораженную область воздействуют опосредованно – по принципу полярности. Например, при остром ишиасе в первую процедуру массируют только противоположную руку (накрест), используя отводящие (в сторону кисти) приемы, затем присоединяется массаж верхней части спины, и только после затихания процесса можно приступить к массажу крестца. По такому же принципу строится терапия при трофических язвах. Стоит особо отметить возможности ритмического массажа при заживлении переломов, когда конечность еще иммобилизована (в гипсе или в аппарате наружной фиксации). Массаж здоровых конечностей позволяет ускорить заживление кости и избежать большинства осложнений. Для случаев комплексного регионарного болевого синдрома (синдром Зудека) разработан особый массажный комплекс. Также ритмический массаж может быть использован для терапии последствий перелома позвоночника. В этом случае массаж проводится по специальной схеме, с вовлечением всех конечностей. Длительность процедуры в ритмическом массаже примерно 25–30 минут. Более длительное воздействие нежелательно, так как несет для пациента избыточную нагрузку. В конце процедуры проводится «втирание органов» с нанесением движениями особой формы (индивидуальной для каждого органа) масла или мази на область проекции органа. Обычно производится «втирание» не более 1–2 органов. Цель такого воздействия – гармонизация индивидуальных органных процессов, поддержание их функции в общем контексте терапии.



Рисунок 6. «Валькен»



Рисунок 7. «Фрикцион»

### Масло как часть терапии

Для ритмического массажа используются специальные масла, представляющие собой экстракт лекарственных растений в оливковом и (или) арахисовом масле. Их применяют также для «втираний» и дисперсионных ванн.

Масла бывают из одного растения или композиционные, в состав которых, помимо растений, могут входить минералы, торф, камфара или органопрепараты.

Использование синтетических или минеральных масел, а также талька, для ритмического массажа не допускается.

В массаже и во «втираниях» функция масла не исчерпывается только облегчением скольжения по телу. Масло, прежде всего, является специальным лечебным средством и прописывается врачом.

При достаточном опыте ритмический массаж можно делать и сухими руками. С другой стороны, излишек масла препятствует правильному выполнению «всасывающих»

приемов. Необходимо соблюдать умеренность в использовании масла – для одной области тела достаточно 1–2 граммов.

Технология приготовления масла для ритмического массажа имеет свои особенности. Экстракция проводится при температуре 37°C, в темноте; дважды в сутки емкости с маслом интенсивно перемешиваются. Таким образом, осуществляется определенный ритмический процесс – чередование длительного состояния «тепла-темноты-покоя» с «охлаждением-светом-движением», предвосхищая, тем самым, проявление живого ритма массажного движения. Высококачественные масла для проведения ритмического массажа и втираний выпускаются известными фармацевтическими фирмами «WELEDA» (Швейцария) и «WALA» (Германия).

М. В. Виноградова  
Московская медицинская  
академия им. И. М. Сеченова

# Глубокотканый массаж в практике российского массажиста

Данная методика совмещает в себе элементы миорелиза, растяжек, мобилизации суставов и триггер-систему, и представляет собой плод 10-летней практики автора в сфере мануальной терапии в Израиле, США и, наконец, в России.

Немного об истоках данной методики, изначально основанной на исключительно медицинской практике – *deep tissue bodywork* (глубокотканый массаж). Разработкой ее занималась одна из ведущих мэтров западной школы мануальных техник и создатель системы структурной интеграции «Рольфинг» – Ида Рольф. Она является не только основоположницей структурной интеграции, но и сподвижником, и продолжателем дела своих учителей, продвигающим остеопатию, как науку. Взяв остеопатический подход за базу, она создала систему, способную реконструировать тело человека заново, используя при этом как раз *deep tissue bodywork* как основу проработки тканей, принципы силы тяжести, симметрию, фасциальные связи и йогу для растяжек связок и мягких тканей. Вся эта работа была проделана на базе института «Эсален» – одного из крупнейших центров с конца XIX века, в стенах которого разрабатывались методики комплементарной (дополнительной) медицины в Америке, института, в котором обучались и



преподавали такие специалисты как Сазерленд и Стил, основатели краниосакральной терапии и висцеральной остеопатии. Ида Рольф, преподавая в институте структурную интеграцию, начала разработку *deep tissue massage*, связав воедино, с одной стороны, научную базу анатомии и физиологии, глубокое понимание взаимосвязей фасциальной и мышечной тканей в теле человека, биомеханику и проприорецепторику мышечных структур, а с другой, психосоматический подход, характерный для «Эсален», отметив значимость взаимосвязи физического и ментального тел, холистический подход и методики использования холотропного дыхания для большего

терапевтического эффекта. Симбиоз двух граней привел к действительно потрясающему эффекту – впервые глубокомедицинское направление обозначало для себя цели воздействия не только на решение физических проблем, но и на взаимосвязь души и тела. Обосновано это действительно кропотливой, медленной и глубокой работой, оказывающей воздействие на ткани человеческого организма, на их взаимодействие друг с другом. Иной, чем в классическом массаже, подход, обязывает массажиста чувствовать каждое изменение в тканях пациента, оказывая нужное воздействие без привычных схем или правил. Методика *deep tissue* захватила изначально



умы людей, которые связывали свою практику со структурной интеграцией или остеопатией, и, постепенно заняв достойную позицию в медицинской практике Запада, превратилась в необходимый инструмент для массажистов, специализирующихся в лечебной практике. Deep tissue massage стал своего рода эталоном профессионализма, без которого нельзя было специализироваться в клиниках хиропрактики или спортивных учреждениях.

В последние десятилетия, с появлением на рынке спа-курортов и спа-центров, методика deep tissue захватила и там ведущие позиции, потеснив всем хорошо известный шведский массаж (классика Европы и Америки). Обусловлено это тем, что люди, приезжая на отдых, поняли, что данная методика за довольно короткий срок пребывания, может оказать весьма серьезное лечебное воздействие, что шведскому массажу не под силу.

Работая в различных спа-центрах по всему миру, по своему опыту могу заметить, что люди стали более практичными и с выбором процедур. Если раньше все, что их интересовало, были релакс-терапия и косметические процедуры, то сейчас отдых будет неполноценен без лечебных и по-настоящему эффективных методик. Практикуя методику deep tissue, я разработал дополнительные элементы проработки некоторых зон, совместив их с элементами миорелиза и мобилизации суставов. Преподавая в России уже третий год, я постарался максимально адаптировать обучение методике глубокотканного массажа для российских специалистов. Она будет особенно интересна опытным специалистам, массажистам, врачам мануальным терапевтам, тем, кому нужны серьезные инструменты для воздействия на человеческий организм. Не думаю, что данная методика подойдет начинающим специалистам, так как она изначально являлась не только серьезным лечебным направлением, но и требовала глубоких знаний в дисциплинах анатомии, физиологии, а также долгосрочной тактильной практики.

Что же это за методика?

Несомненно, в данной статье я не смогу открыть всю ее прелесть и функциональность, но постараюсь изложить основные принципы и теорию, затронув также то, на что она направлена, основываясь ис-





ключительно на практическом опыте.

Для вас, как специалистов, знания которых основаны на замечательной фундаментальной технике русского классического массажа, будет целесообразно провести параллели как раз между ними, подчеркнув принципиальные различия. В глубокотканном массаже совершенно иная динамика движений, и это как раз одна из причин неподдельного удивления и вместе с тем интереса слушателей к данному учебному курсу. Методика заставляет переосмыслить и скорректировать по-новому свои движения, задавая иной и непривычный темп, что обычно приводит к развитию лучшего тактильного опыта. Работа в глубокотканном массаже происходит без привычных схем. Тут все решает диалог с тканями и ваше восприятие. Только от реакции тканей и вашей интерпретации зависит с какой продолжительностью и какими приемами вы будете прорабатывать данную область. Если описать одним предложением различие, то в «классике» мы работаем поверх ткани, разминая ее, а в глубокотканном массаже – с самой тканью (волоконнами), больше растягивая и сдвигая ее по отношению к смежным структурам, приводя к ее более физиологически правильному состоянию и местоположению.

Наиважнейший принцип в глубокотканном массаже – диалог с тканями пациента, умение чувствовать спастичность и дисфункции тканей. Несомненно, всему этому обучаются на курсах. Второй принцип – медленно погружаться в ткань, дать направление и медленно продвигаться, не перескакивая через спайки и

спазмы, а как бы заставляя их растаять, за счет правильного воздействия. Закончив же прием, следует медленно выйти из ткани. В данной технике мы работаем и по волокну, и против волокна мышц. Вот где нужны анатомические знания и понимание биомеханики – при натяжениях, при мобилизациях суставов. В глубокотканном массаже используются различные рычаги – помимо рук также работают предплечья, локти, кулаки, фаланги согнутых пальцев. Это позволяет массажисту предотвратить перегрузку лучезапястных суставов и пальцев, предотвратить их травмирование, а также приобрести новые тактильные навыки при использовании различных рычагов для оказания воздействия на тело пациента.

На что же направлена работа глубокотканного массажа? Прежде всего на мышцы и фасции (соединительную ткань). Особенность же методики в том, что происходит проработка глубочайших мышц и структур тела, не прорабатываемых классическим массажем. Работа направлена как на реконструкцию тканей (волокон), так и на взаимодействие структур мышц и фасций, приводя их к лучшему совместному функционированию. Работа на глубоком уровне приводит не только к воздействию на ткани и прилежащие к ним суставы и костные структуры, но и на нормализацию работы

внутренних органов в связи с воздействием и на них самих. Важно отметить то, что снимая глубочайшие спазмы, мы оказываем воздействие и на психосоматические аспекты, ведь, как известно, все стрессы, страхи и травмы находят несомненное отражение на нашем физическом теле, отображаясь спазмами и спайками тканей. Глубокотканый массаж призван решать проблемы осанки, искривлений, мышечной гипертрофии, асимметрии и болевых синдромов. Он может являться эффективной корректирующей техникой, используемой в практиках для коррекции фигуры. Его исключительная особенность в том, что он способен быть как полноценной процедурой, так и отдельно взятыми техниками, которые возможно включать в практику классического массажа для достижения большего эффекта.

Из отзывов специалистов, которые прошли обучение, можно понять, что данное направление внесло неоспоримый вклад в их практику. Уважаемые коллеги, в последнее время очень много специалистов представляют свои методики. Иногда складывается ощущение, что для того, чтобы заработать в России, они готовы продемонстрировать любое шоу, использовать любые подручные инструменты, а, как известно, в России любят зрелища. Позвольте вас огорчить – глубокотканый массаж не показывается на выставках и не предназначен для шоу. Он подходит для лечения, и для тех, кто заинтересован именно в этом. Я вижу для себя особую миссию донести до вас эту методику, чтобы она обогатила ваши знания и увеличила арсенал ваших инструментов в борьбе с человеческими физическими и психоэмоциональными недугами. А наша с вами главная цель – нести тепло и здоровье людям.

Ариэль Пелевин  
спа-терапевт,  
фитнес-консультант,  
преподаватель массажных  
технологий,  
Израиль

**От редакции:** К сожалению, не все зарубежные специалисты имеют верное представление о классической технике массажа, так как пользуются не современными учебно-методическими материалами, а литературой начала и середины XX века. В связи с этим ряд их высказываний о так называемой российской «классике» порой не соответствует действительности

# Авторская методика антицеллюлитного массажа



Для проведения курса антицеллюлитного массажа сначала составляется план лечения. Проводится запись данных антропометрических исследований (вес, рост, замеры объемов сегментов тела), определяется наличие «апельсиновой корки». Далее проводится выбор используемых масел, кремов, пленки (если будет делаться обертывание после процедуры), избирается количество процедур, а также назначается специальный комплекс упражнений и диета.

Процедуры антицеллюлитного массажа проводятся 2–3 раза в неделю. Непосредственно перед массажем пациентка заполняет анкету, содержащую имя, фамилию, возраст, вес, рост, наличие перенесенных заболеваний, операций, аллергии на масла. Массажист проводит внешний осмотр на наличие кожных высыпаний, ссадин, царапин.

## Техника антицеллюлитного массажа

**Область воздействия:** передняя поверхность бедер.

### Массажные приемы:

- 1| Глубокое небыстрое поглаживание передненаружной поверхности бедер поочередно двумя руками снизу вверх (ладонями, гребнями пальцев, основанием кулака), не смещая кожу пациента.
- 2| Ускоренное глубокое поглаживание по спирали двумя руками.
- 3| Быстрое растирание подушеч-



ками пальцев внутренней поверхности бедер.

4| Растирание гребнем руки снизу вверх, спускаясь снова вниз, выполняя прием «грабли».

5| Прием растирания «накатывание» – положить большие пальцы на переднюю поверхность бедра, а вторыми-третьими пальцами накатывать на большие (как волны) в вертикальном и горизонтальном направлениях.

6| Разминание:

а) поставить пальцы под углом 35°, продавить подкожный слой («пальцы граблями») снизу вверх, одна рука вслед другой;

б) сдвигание двумя руками (рука напротив другой на расстоянии 4-6 см) в горизонтальном и вертикальном направлениях;

в) прием «стакато» – барабаним пальцами, как будто бьем по клавишам;

г) сильное разминание пальцами, хватающими подкожный слой.

7| Интенсивное поглаживание – граблеобразное положение пальцев.

**Область воздействия:** передне-боковая поверхность живота.

### Массажные приемы:

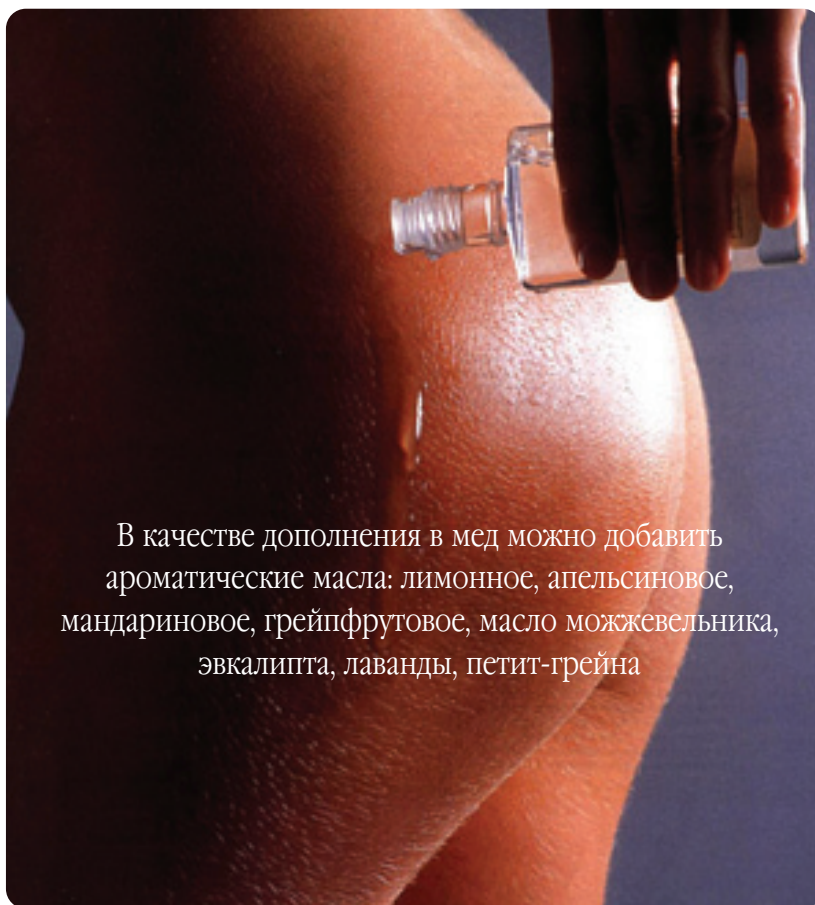
1| Прием «качели» – основания ладоней располагаем между краем реберной дуги и верхним краем подвздошной кости. Совершаем покачивания живота пациента в горизонтальной плоскости. Затем на пальцы первой руки кладем вторую ладонь и делаем покачивания живота, продвигая руки по кругу, отступив 5-7 см от пупка. Совершив 4-5 кругов, руки массажиста производят покачивания живота пациента в поперечном направлении.

2| Растирание – сначала ребром ладони по краю реберной дуги пациента от мечевидного отростка грудины до боковой поверхности грудной клетки. Затем – «щипцы» в том же направлении.

3| Еще одно растирание – круговое, как «накатывание» по часовой стрелке, «гребнеобразное» (гребнями обеих рук растираем по кругу живот пациента), «сдвигание» подкожно-жировой клетчатки.

4| Разминание – захватываем жировую складку с боковой поверхности живота и, разминая между пальцами, движемся к центру пупка поочередно в вертикальном и поперечном направлениях, и повторяем то же снизу вверх.

5| Разминание кулаками подобно описанному приему. Его можно сначала выполнять по кругу вокруг пупка, постепенно расширяясь в диаметре, а затем в вертикальном и горизонтальном направлениях поочередно.



В качестве дополнения в мед можно добавить ароматические масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, петит-грейна

**6|** Прием «подрубивание» эффективен при целлюлитном массаже. Захватив жировую складку живота пациентки одной рукой, подрубливаем ее ребром ладони другой руки. Совершаем движения вокруг пупка (не трогая пупок) вдоль и поперек живота пациента.

**7|** Вибрация – впиваясь пальцами в боковые поверхности живота, производим прием «стаккато» (игра на пианино). Движения рук массажиста должны быть спокойными, уверенными.

Завершаем массаж живота потряхиванием и поглаживанием по часовой стрелке. В конце выполняется прием «качели». По окончании массажа позвольте пациенту отдохнуть на массажном столе и поблагодарите его за терпение!

При другом варианте массаж живота также начинается с приема «качели» – одна ладонь между нижним краем реберной дуги и гребнем подвздошной кости, вторая на пальцах первой – плавные покачивания в горизонтальной области 5-6 раз. Затем выполняется прием «щипцы» по краю ребер (захват большим и указательным пальцами). Далее спиралевидное растирание, гребнеобразное 2-4-ми фалангами пальцев и разминание жировой складки по боковым по-

верхностям живота к его центру, а затем снизу-вверх. Опять повторяются «качели» 3-4 раза, а потом – стимуляция глубоких лимфоузлов – захватив жировую складку, оттягиваем ее вверх и встряхиваем 2-3 раза. Затем ставим пальцы веером и интенсивными движениями (как грабли) подвигаем жировую складку с боков пациентки к центру живота. Завершаем массаж живота помпажем лимфоузлов – одна рука лежит основанием под мечевидным отростком грудины и делает легкие толчки снизу вверх. Вторая рука лежит на первой. Повторяем 3 раза.

Другим вариантом антицеллюлитного массажа является медовый массаж. Такой массаж проводится также для увеличения лимфотока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой, разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

Курс медового массажа рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Очень важно, чтобы массаж проводился не каждый день, а через день.

Что нужно для медового массажа? Прежде всего, мед – натуральный цветочный, липовый или любой

другой, без добавок и обязательно не засахарившийся. В качестве дополнения в мед можно добавить ароматические масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, петит-грейна.

**Расчет:** 1 чайная ложка меда, 5 капель масла или смеси масел. Если вы делаете массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайные ложки меда и 5 капель эфирного масла.

Примеры смесей для медового массажа:

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника;
- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

Мед с маслами смешивается непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мед и все тщательно перемешивается.

Мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках. Если массируемых зон несколько, то каждая зона массируется по очереди.

После того как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу и резко отрываются. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Прижимайте руки плотнее. Соответственно и отрывайте их более резко. Мед «вбивается» в кожу, и на поверхности остается только тоненький слой.

После массажа остаются местами синяки, которые пропадают с течением времени. Пугаться этого не стоит. Очень болезненна процедура только первые сеансы, далее кожа адаптируется, и массаж проходит гораздо легче.

Будьте здоровы!

Влад Турчак  
врач клиники «Эфлоран»,  
преподаватель массажа,  
член Ассоциации массажа  
Израиля  
Рамат-Ган, Израиль

## Использование мануальной терапии и лечебной физкультуры в реабилитации больных хроническим некалькулезным холециститом

Хронический некалькулезный холецистит (ХНХ) – довольно распространенное заболевание. Эффективность лечения недостаточна, поэтому достижение полной ремиссии затруднено. В связи с этим представляло интерес использование мануальной терапии (МТ) и лечебной физкультуры (ЛФК) для повышения эффективности реабилитации таких пациентов в условиях санатория.

Проводилось психологическое обследование больных, страдающих ХНХ, путем изучения уровней ситуационной и личностной тревожности по методике самооценки по тесту Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина, а также по восьмицветному тесту Люшера. Для выявления синдрома вегетативной дисфункции использовался опросник (вариант самооценки) А. М. Вейна. Изучение регуляторных процессов в организме проводилось компьютерным методом математического анализа ритма сердца (МАРС) по методике ва-

риационной пульсометрии. Методы обследования включали классическую мануальную диагностику (опрос, осмотр, пальпацию). Состояние мышц оценивалось при помощи кинестетической пальпации. Диагностировались функциональные блоки (ФБ).

Под нашим наблюдением находилось 93 пациента, страдающих хроническим некалькулезным холециститом в стадии реконвалесценции, получавших комплексное санаторно-курортное лечение в ЗАО «Липецккурорт». Были сформированы 2 группы: в 1-й группе больные получали санаторно-курортное лечение и МТ, во 2-й – санаторно-курортное лечение без МТ.

Алгоритм мануальной терапии строился на коррекции диагностированных нарушений (ФБ). В комплексе с МТ больным назначали ЛФК в виде специальных упражнений для растягивания скелетных мышц, создающих эти функциональные блоки. Длительность каждого рас-

тягивания составляла от 15 секунд до одной минуты. Преимущественно выполнялись пассивные упражнения для растягивания мышц шеи, надплечий, спины, ягодичной области. Пациентам было рекомендовано выполнять эти комплексы ЛФК и после окончания санаторного лечения. Цель проводимой МТ и ЛФК – устранение ФБ, восстановление нормального тонуса мышц и связанное с этим улучшение психологического статуса и состояния внутренних органов.

Полученные данные свидетельствовали о снижении уровня ситуационной тревожности, уменьшении выраженности вегетативных нарушений, положительных сдвигах в вегетативной регуляции по данным МАРС у больных, страдающих ХНХ. Более выраженные достоверные изменения были отмечены в группе пациентов, получавших санаторно-курортное лечение в комплексе с МТ. Таким образом, мануальную терапию и ЛФК (растягивание мышц) целесообразно включать в комплексную реабилитацию больных хроническим некалькулезным холециститом.

А. М. Аксенова, В. А. Кузьмин  
Учебно-оздоровительный комплекс,  
Липецк, ЗАО «Липецккурорт»,  
Воронеж

## Зависимость показателей потребления кислорода от локальных массажных манипуляций различной направленности

Задача исследования – оценить взаимосвязь уровня потребления кислорода ( $VO_2$ ) и площади активной рецепции при действии массажных манипуляций различной интенсивности. Исследование проводилось на базе «Центра функционального контроля» Великолукской государственной академии физической культуры и спорта в лаборатории «Физиология дыхания». В исследовании приняли участие 12 квалифицированных спортсменов (мужского пола), адаптированных к работе на выносливость

(средний возраст –  $19,4 \pm 0,3$  года), специализирующихся в лыжных и велогонках, со стажем занятий от 8 до 11 лет (в среднем  $9 \pm 0,5$  года). Использовался нейро-спиро-кардио-газоанализатор «МАРАФОН-ФВД.КУ», разработанный на кафедре реабилитации и спортивной медицины (Я. В. Голуб, 2003). Регистрация  $VO_2$  осуществлялась в режиме on-line в течение 30-ти минутного сеанса массажа различной направленности (тонизирующий, релаксирующий) на плече, воротниковой зоне и передней поверх-

ности бедра. Выявлялась зависимость изменения  $VO_2$  от зоны активной рецепции и модуляции температуры на участке локального воздействия.

При изучении влияния массажных манипуляций на изменения параметров легочной вентиляции установлено, что действие внешних механических раздражителей вызывает изменение  $VO_2$  как во время их активного применения, так и в период последствия. Наибольшие изменения вызывает воздействие манипуляций, активирующих большее число проприорецепторов в зоне их применения. Площадь участка приложения массажных манипуляций определяет влияние на количественное проявление изменений: чем больше зона и выше интенсивность, тем больше прирост показателей  $VO_2$ , и наоборот, чем меньше зона воздействия и ниже интенсивность, тем ниже уровень  $VO_2$ . Большие изменения регистри-

ровались при тонизирующем массаже воротниковой зоны (6–7,9%), незначительные – при релаксирующем массаже плеча (1,5–2,8%). Под действием массажа повышается температура кожи в области выполнения манипуляций. Определено, что при интенсивном воздействии температура повышается

больше, чем при релаксирующем массаже. Выявлена слабая взаимосвязь между увеличением температуры массируемого участка и ростом  $VO_2$  ( $r=0,19-0,39$ ). Таким образом, изменение потребления кислорода в определенной мере зависит от площади активной рецепции и имеет слабую взаимосвязь с

модуляцией температуры кожи в зоне воздействия.

В. В. Жмылевская  
Великолукская государственная академия  
физической культуры и спорта,  
кафедра физиологии и спортивной  
медицины, Великие Луки

## Диагностика по животу в практике современного врача

В Восточной медицине диагностика по животу имеет такое же значение, как и диагностика по пульсу: определяются участки повышенной и пониженной плотности, пигментации, температуры, болезненности в брюшной стенке, на основании чего определяют полноту или пустоту того или иного меридиана, степень поражения систем и органов. В 1913 году доктор Куракиши-Херата, японский психолог, обнаружил 7 областей или участков организма, каждый из которых обладает системой из 12 рефлексов в основные органы: руки, ноги, шея, голова, лицо, живот, спина. Эта система соответствует традиционным подходам в рефлексотерапии по точкам Ю-Мо. Она ограничена 12 горизонтальными линиями, которые состоят из акупунктурных точек Мо на животе. Традиционные точки Мо как бы соответствуют зонам на животе по Херата, за исключением меридиана Рр; Е. Доктор Суэто-Масунадо в Японии также разработал диагностику по животу, которую использовал в Шиаци.

Дальнейшие разработки в этой области получили широкое распространение, как на Востоке, так и на Западе в виде медицинской конституциональной диагностики. Они состоят в том, что реактивное изменение брюшной стенки также подвержены колебаниям, обусловленным внешним и внутренним влиянием, как и пульс. С большей полнотой может использоваться при диагностике болезненных состояний (Герберт Шмидт, Ж.р. Акупунктурная терапия, Штутгарт, 1998 г.). Здесь речь также идет о меридиональном диагнозе по животу. Большое значение ему придает официальная (обязательный цикл в медицинских высших и средних учебных учреждениях – «Пропагандистика внутренних болезней») и народная медицина в разных странах

мира и по сей день (Огулов А. Т. «Висцеральная хиропрактика в старорусской медицине», Москва, 1994 г.).

Развитие диагностики по животу получило в Китае особое значение для меридиональной и конституциональной диагностики. Оно состоит в том, что реактивные изменения брюшной стенки менее подвержены колебаниям, обусловленным внешними и внутренним влиянием, чем пульс, что с большим успехом используется для диагноза при хронических болезненных состояниях.

Герберт (1978) в своей работе учитывал пальпацию живота, болезненные изменения брюшной стенки, уплотнения пульсации. Висцеральная чувствительность – ощущения, связанные с рецепторами внутренних органов (продолговатый мозг, средний или таламус и кора больших полушарий). Патологические процессы в покровах тела и опорно-двигательного аппарата рефлекторно могут влиять на внутренние органы и их взаимосвязи. Например, сколиоз поясничного отдела позвоночника при одностороннем гипертонусе мышц способствует изменению положения внутренних органов и нарушению их взаимосвязей, а при нарушении их функциональных взаимосвязей или ослаблении деятельности внутренних органов наблюдается обратная связь. Отсутствие связей между проекционными зонами и внутренними органами, указывают на серьезную патологию. Болезненные зоны на животе при таких ситуациях могут быть использованы как в диагностике, так и для коррекции нарушения. При правильно выбранной форме лечения болезненные очаги уменьшаются, уходит их болезненная чувствительность. Болевые мышечные синдромы часто являются лишь внешним индикато-

ром внутренних функциональных изменений. Проблема болей в животе существует еще и потому что боли могут спровоцировать очень большое число заболеваний.

Профессор Мишушкин О. В. в своей работе приводит 3 группы:

**1** Заболевания органов брюшной полости, в том числе острые, требующие хирургических вмешательств.

**2** Иррадиирующие боли при заболеваниях вне брюшной полости – это так называемый псевдоабдоминальный синдром (ПАС) – симптомокомплекс, включающий проявления, напоминающие клиническую картину острого живота, но формирующийся патологией других органов.

**3** Системные заболевания. Многие авторы рассматривают абдоминальные боли как индикатор функциональных нарушений организма различного генеза и нарушения в нервно-мышечной системе. Васильева Л. Ф. считает, что некоторые варианты реагирования живота имеют ассоциирование с конкретными двигательными сегментами, однако она не уточняет с какими конкретно.

Методы мануальной диагностики и терапии находят широкое применение при различных заболеваниях. Это стимулирует к разработке новых методов мануальной диагностики и терапии и их комбинаций с другими методами традиционной терапии. Тем не менее, все исследования живота достаточно разрозненны и большинство из них относятся либо к традиционным методам, либо к оценке острого живота. Наши исследования позволили систематизировать и внести новое представление в диагностику по животу.

В животе находятся все жизненно важные органы, имеющие отношение ко всем жизненно важным системам. Живот наиболее доступен для визуального и пальпаторного исследования внутренних его частей, в отличие от других частей тела

– черепной коробки, грудной клетки. При пальпации живота нами основное внимание обращалось на болезненные ощущения при разной степени и длительности надавливания в районе пяти зон. Учитывались продолжительность болезненных ощущений и их иррадиация, а также

тонус брюшной стенки. Характер ощущений при надавливании (независимо от жалоб) – болезненность острая, тупая, локальная, диффузная, исчезающая от надавливания, усиливающаяся от надавливания, или волнообразно убывающая или усиливающаяся.

Таким образом, состояние живота является основным критерием состояния здоровья человека.

И. А. Миненко, К. Б. Петухов  
кафедра нелекарственных методов  
лечения и клинической физиологии  
ММА имени И. М. Сеченова

## Пальпаторный меридианный тест для оценки вегетативного дисадаптоза

Наиболее характерным проявлением хронического дисадаптоза, который предшествует развитию специфической патологии, является синдром вегетативной дистонии (ВД) с неспецифическим длительным напряжением сосудистой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы.

Кожа – самый крупный по величине орган (2,5 м<sup>2</sup>), в котором сосредоточено до 18% жидкостей организма. В соединительнотканной строке кожи расположены две сети лимфатических капилляров – поверхностные (выше поверхностной фасции) и глубокие.

Неклеточный компонент рыхлой соединительной ткани, окружающей стенки сосудов микроциркуляторного русла, клетки соединительной ткани – интерстиций – включает коллагеновые и эластические волокна и разделяет пространство на разные по величине участки, заполненные гелеподобным веществом, являющимся одной из разновидностей гликокаликса. Интерстициальное пространство содержит сеть гидрофильных каналов, расположенных в мукополисахаридном геле между коллагеновыми волокнами. В интерстиции различают жидкую фазу, фазу макромолекул и матрикс, состоящий из коллагена и гликозаминогликанов. Огромное количество соединительнотканых волокон, прикрепленных к кровеносным и лимфатическим капиллярам, можно рассматривать как огромную поверхность, по которой распространяются различные вещества, то есть осуществляется интерстициальный транспорт (Бородин Ю. И., 1997).

При морфологическом исследовании проекции точек акупунктуры (ТА) было выявлено, что подкожный сосудисто-нервный пучок прободает поверхностную фасцию, и на уровне

кожи его окутывает рыхлая волокнистая соединительная ткань, которая может впитывать воду, и работает как анионно-катионно-обменный механизм (Heine H., 1988).

Оценку качественного состояния кожно-подкожной складки проводили по следующим параметрам: эластичность или отечность, подвижность или спаянность с подлежащими тканями, отсутствие или наличие болезненности при пальпации с появлением полосы гиперемии, однородность складки или появление фрагментации, дистрофических изменений.

При начинающейся функциональной перегрузке канала, кожно-подкожная складка утолщается, становится болезненной при пальпации, гипомобильной в результате спаянности ее с подлежащими тканями – это расценивается как проявление «блокады» циркуляции «энергии» в канале, активизации механизмов саногенеза. Этап напряжения адаптационных механизмов в восточной медицине рассматривается как «избыточность» патологической энергии в канале.

Возможные клинические проявления: мышечно-фасциальные болевые синдромы по ходу канала и функциональные расстройства в органе, связанном с этим каналом, синдром вегетативной дистонии.

Для оценки стадии патологического процесса (по классификации Селье Г., 1960) был разработан пальпаторный меридианный тест.

Стадия предболезни: исследование подкожной клетчатки с помощью перемещения кожно-подкожной складки, сформированной в вертикальном направлении, выявило отечность, незначительную болезненность, ограничение ее подвижности в результате спаянности с фасцией при сохранении эластичности.

Стадия функционального напряжения адаптационных механизмов (например, дискинезия желчевыводящих путей, ВД по гипертоническому типу и др.), протекающая с выраженными клиническими проявлениями в соответствующем органе без структурных нарушений: исследование кожно-подкожной складки выявило ее уплотнение, резкую болезненность при пальпации с ограничением подвижности в результате спаянности с подлежащими тканями, нарушение ее эластичности, выявление симптома «лимонной корки», появление полосы гиперемии.

Стадия истощения адаптационных механизмов – хроническая стадия (например, хронический бронхит с нарушением дренажной функции, хроническая пневмония с очагами пневмосклероза и явлениями эмфиземы, язвенная болезнь желудка или кишечника и др. заболевания, при которых нарушение функции внутреннего органа протекает на фоне структурных нарушений в нем): тургор кожно-подкожной складки в проекции периферического отрезка канала был снижен, скользящее движение выявляло неровность, шероховатость кожи, выявлена фрагментированность подкожной клетчатки, отмечалось чередование участков уплотнения и истончения подкожной складки, также чередовались участки гипо- и гипералгезии. Полоса гиперемии указывала на обострение хронического патологического процесса.

Признаки нормального состояния кожно-подкожной складки: упруго-эластичная, однородная, подвижная, безболезненная, что указывает на оптимальное протекание процессов интерстициального транспорта, способность покровных тканей выполнить свои основные функции.

О.Г. Сафоничева  
кафедра нелекарственных методов  
лечения и клинической физиологии  
ММА им. И.М. Сеченова,

Как подписаться на журнал

# эстетика тела МАССАЖ



## Стоимость подписки по России

**2009 год: 4 номера – 600 руб**

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставки по другим городам России)

## Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

### 1. Заполнить анкету и платежное извещение

(полностью указываются: фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес и контактный телефон)

### 2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ

### 3. Сообщить об оплате любым из способов:

- отправить заполненные анкету и копию платежного извещения по адресу: 127055, г.Москва, а/я 37
- отправить анкету и платежное извещение по факсу: (495)926-29-83
- сообщить анкетные данные по телефону: (495)926-29-83 (добавочный 123)

**Подписку можно оформить в любом почтовом отделении**

Подписной индекс: 18225 по каталогу «Газеты • Журналы» агентства «Роспечать»

## ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера журнала «МАССАЖ эстетика тела»

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

АДРЕС \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_

Корпус \_\_\_\_\_

Квартира \_\_\_\_\_

Доставка почтой осуществляется ФГУП «Почта России».

ООО «Провизоринформ» не несет ответственности за сроки прохождения корреспонденции.

Цена действительна только на территории РФ.

В цену включена доставка.

Кассир	Извещение	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700							
		Платательщик _____ Ф.И.О.							
		Адрес (с индексом) _____							
		Назначение платежа <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера</td> <td></td> <td>600 руб.</td> </tr> </tbody> </table>			Вид платежа	Дата	Сумма	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера	
Вид платежа	Дата	Сумма							
Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.							
	Подпись платателя _____								
Кассир	Квитанция	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700							
		Платательщик _____ Ф.И.О.							
		Адрес (с индексом) _____							
		Назначение платежа <table border="1"> <thead> <tr> <th>Вид платежа</th> <th>Дата</th> <th>Сумма</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера</td> <td></td> <td>600 руб.</td> </tr> </tbody> </table>			Вид платежа	Дата	Сумма	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера	
Вид платежа	Дата	Сумма							
Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.							
	Подпись платателя _____								





**Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений** – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 576 с.

Учебник создан на основе многолетнего опыта работы автора – крупнейшего специалиста в области массажа, а также новейших физиологических исследований. Широко представлены теоретические и практические сведения о механизме влияния массажа на организм человека. Изложены различные методики массажа: тренировочного, восстановительного, лечебного и т. д., которые помогут спортсменам, тренерам, массажистам и спортивным врачам готовиться к соревнованиям. Впервые даются частные методики массажа в отдельных видах спорта, а также практические советы об использовании гигиенического массажа в здоровом образе жизни: физкультурно-спортивного, бытового, производственного, банного и др.

Для студентов высших учебных заведений физической культуры. Может быть полезен массажистам-практикам, а также всем желающим овладеть искусством массажа и самомассажа.



**Гребенников А. И. Скульптурирующий массаж** – М.: ИД «Косметика и медицина» (ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ»), 2008. – 160 с.

Настоящее издание по технике скульптурирующего массажа написано на основе авторской методики, разработанной в СПбНИИФК в секторе спортивной, восстановительной медицины и физиологии спорта А. И. Гребенниковым.

В книге рассмотрены физиологические особенности массажа для коррекции фигуры, техника и методика выполнения приемов с акцентированным воздействием на подкожно-жировую клетчатку и мышечную ткань. Автор убедительно доказывает, что направленность массажа (уменьшение объема подкожно-жировой клетчатки или увеличение мышечных обхватов) зависит от направленности метаболических процессов организма.

Особое внимание уделено вопросам использования дополнительных средств воздействия для усиления эффективности процедур. Наглядные иллюстрации облегчают восприятие материала и позволяют на практике использовать приемы, описываемые в книге.

Книга предназначена в первую очередь для массажистов, физиотерапевтов, тренеров, а также студентам медицинских институтов и институтов физической культуры.



**Ильчи Ли. Меридианный лечебный массаж** – Пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Минск: «Попурри», 2007. – 288 с.

Данхак – это программа комплексного оздоровления, основанная на использовании энергии ки. Автором современной версии этой древнекорейской практики исцеления является известный во всем мире духовный наставник доктор Ильчи Ли. К системе данхак относятся разнообразные методики, такие как меридианная гимнастика, ки-гон и хвал-гон.

В этой книге школа дан представляет данхак хвал-гон – меридианный лечебный массаж, зародившийся в древней Корее и известный как система исцеляющих рук. Эта уникальная практика не требует ни специальной подготовки, ни каких-то особенных знаний и может применяться самыми обычными людьми в самых обычных повседневных ситуациях. Данхак хвал-гон позволяет исцелить человека одними руками – путем стимуляции релаксационных точек, связанных с акупунктурными точками, меридианами и органами его тела.

Для широкого круга читателей.

# ПРОГРАММА

## III Научно-практической конференции «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ»

Москва, Лужнецкая набережная, д.8  
Олимпийский комитет России

24 марта 2009 г. (вторник)

9.00 – 10.00 Регистрация участников;  
10.00 – 10.30 Торжественное открытие конференции;  
10.30 – 12.30 Большой Зал

### Пленарное заседание

Сопредседатели: проф. А.В. Чоговадзе, проф. А.И. Журавлева, проф. С.В. Хрушев, проф. А.В. Смоленский;

1. «Медико – биологическое сопровождение школьного физического воспитания», д.м.н., профессор Г.А. Макарова;
2. «Мониторинг здоровья и функциональное состояние в процессе острой и долговременной адаптации к нагрузкам», д.м.н., профессор Ф.А. Иорданская;
3. «Современная многолетняя система подготовки спортсменов в спорте высших достижений», д.п.н., профессор П.В. Квапчук;

12.30 – 13.00 Кофе – брейк;

13.00 – 14.45 Большой зал

### Пленарное заседание

Сопредседатели: проф. В.А. Епифанов, проф. Г.И. Губин, проф. М.Д. Дидур, проф. М.Ю.Соломин;

1. «Влияние фармакологических препаратов на функциональное состояние печени у спортсменов», академик РАМН, проф. Г.И. Сторожаков;
  2. «Врачебный контроль при массовых занятиях спортом на примере фитнес – клубов», к.м.н., доцент С.Д. Руненко;
  3. «Актуальные вопросы медицинского обеспечения детско – юношеского спорта», д.м.н. проф. С.Д. Поляков.
- 16.00
- 80-летний юбилей почетного президента РАСМИРБИ, засл. деятеля науки, проф. А.В. Чоговадзе;
  - 40-летний юбилей Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов;
  - Фуршет

25 марта 2009 г. (среда)

«Диагностика и коррекция нарушений осанки»

10.00 – 12.00 Большой Зал

### Пленарное заседание

Сопредседатели: проф. О.А. Лайшева, проф. М.Ю.Соломин, проф. А.Н. Шкробко, проф. З.Г. Орджоникидзе;

1. «Нарушения осанки у детей – современное состояние и актуальность проблемы профилактики диагностики и лечения», д.м.н., профессор О.А. Малахов;
2. «Реализация Программы Правительства Москвы по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста», к.м.н. Н.В. Гогитидзе;

3. «Новые технологии в диагностике нарушений осанки у детей и риска развития сколиозов с использованием стабилометрии и трехмерного сканирования», д.м.н. Д.В. Скворцов;
4. «Клиническая визуальная диагностика нарушений осанки у детей и подростков», к.м.н., доцент В.Н. Ерин;
5. «Диагностика сколиотической болезни у детей – новые технологии», д.м.н., профессор М.Г. Дудин;

12.30 – 13.00 Кофе – брейк;

13.00 – 16.00 Большой Зал

### Пленарное заседание

Сопредседатели: проф. Г.Е. Иванова, проф. Ф.А. Юнусов, проф. М.Б. Цыкунов;

1. «Оптическая подография для определения деформации позвоночника у детей», д.м.н. В.Н. Сорнадский;
2. «Значение определения длины нижних конечностей у детей с целью профилактики и лечения нарушений осанки, профилактика риска развития сколиоза позвоночника», к.м.н. В.В. Кармазин;
3. «Хирургические методы коррекции сколиоза позвоночника у детей», д.м.н. А.Е. Кулешов;
4. «Современные фитнес технологии и программы в профилактике нарушений осанки у детей», к.м.н., доцент Е.П. Рубаненко;
5. «Применение аквааэробики, плавания с целью профилактики нарушений осанки», к.м.н. Т.И. Максимова;
6. «Футбол – терапия – современная методика профилактики и лечения нарушений осанки», д.м.н. Т.М. Сквознова;
7. «Правила применения методик массажа у детей с нарушением осанки», д.м.н. М.А. Еремушкин;
8. «Профилактика заболеваний костно – мышечной системы у школьников средствами кинезотерапии», С.М. Бубновский;

10.45 – 11.45 Малый зал;

Совещание главных специалистов регионов и зав. кафедр совместно с представителями Минздравсоцразвития России;

12.00 – 15.00 Малый зал;

### Секция массажа РАСМИРБИ

Сопредседатели: проф. А.А. Бирюков, доц. М.А. Еремушкин, проф. В.П. Плотников, к.м.н. П.В. Давыдов

Организационные вопросы;  
Мастер – класс: «Постизометрическая релаксация в практической деятельности массажиста»;  
Доклад: «Аппаратный массаж (лимфодренаж и шиацу) в спортивной медицине. Восстановление и реабилитация спортсменов».

# BENESSERE E NATURA



## ISCHIA

COSMETICI NATURALI

**Профессиональная термальная косметика с острова Искья**  
**Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров**

Эксклюзивный дистрибьютор профессиональной косметической марки **ISCHIA COSMETICI NATURALI** (Италия)  
ЗАО "Источник Красоты": Россия, 115230, Москва, Электролитный пр-д, 3, стр.2. Тел.: +7 (495) 661-30-62.  
[www.beautyspring.ru](http://www.beautyspring.ru); e-mail: [info@beautyspring.ru](mailto:info@beautyspring.ru)

Наши дилеры:

ООО "Катерина": 191002, Санкт-Петербург, ул. Большая Московская, 14/1; тел.: +7(812) 572-43-38, 572-43-39; [www.vkusjizni.ru](http://www.vkusjizni.ru); e-mail: [ookaterina@mail.ru](mailto:ookaterina@mail.ru)  
Компания "Аморе": 660010, г.Красноярск, ул. Вавилова, 1, стр.10; тел.: +7(3912)74-88-33, 41-35-84, 36-51-01; e-mail: [krasamore2007@mail.ru](mailto:krasamore2007@mail.ru)  
ООО"УКЦ-Аркадия": 163000, г. Архангельск, пр-т Ломоносова, 206, оф.203; тел.: +7(8182)66-90-52, 66-90-58, 28-60-55; e-mail: [ygilm@mail.ru](mailto:ygilm@mail.ru)

*Хорошее оборудование —  
хорошим людям.*



Тел.: (495) 490-6198,  
(495) 507-8782

**МЭ**  
**МЕДИУМ ПЛЮС**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)  
e-mail: [office@mediumplus.ru](mailto:office@mediumplus.ru)