

№ 1 | 2011

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

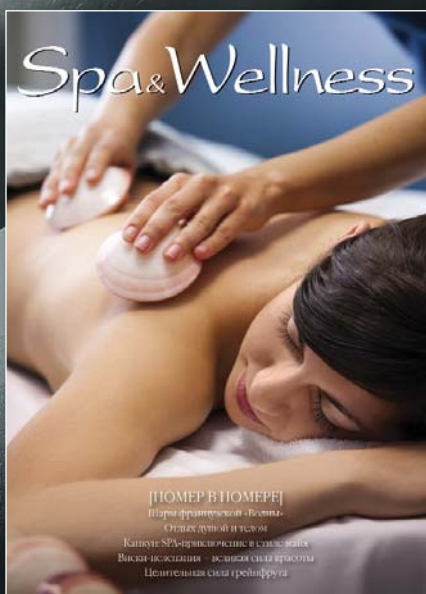
**Конкурс профессионального мастерства косметологов и массажистов**

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**Что такое миофасциальный релиз?**

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Применение массажных технологий в лечении пациентов с поясничной болью**



### Канкун: Спа-приключение в стиле майя

Этот мексиканский курорт стремительно набирает популярность у российских туристов. Как утверждают специалисты туристических компаний, сработал «отложенный спрос»: ведь еще совсем недавно получить мексиканскую визу было довольно сложно, а теперь эту процедуру значительно упростили.

Если же отставить в сторону бизнес-язык, то Канкун туристы любят по трем причинам: 1) лучшие в мире пляжи; 2) свидетельства богатой истории; 3) уникальные спа-ритуалы.

# Природная аптека



«ЦИТРОСЕПТ» – это натуральный и эффективный экстракт семян грейпфрута, содержащий биофлавоноиды и витамин С. Его жидкая форма и высочайшая степень очистки обеспечивают наилучшее проникновение действующих веществ. Исследования, проведенные в Институте Пастера в Париже и в других ведущих институтах Европы, доказали его эффективность и полную безопасность.

**Для приема внутрь и наружно.**

## ПОКАЗАНИЯ:

- \* курсы очищения и похудения;
- \* дисбактериозы;
- \* юношеские угри, прыщи;
- \* грипп, бронхиты, гаймориты;
- \* грибки ногтей, кожи и слизистых;
- \* гигиена ротовой полости.

**Остерегайтесь подделок!**  
**Цитросепт производится в Польше.**  
**Проверяйте информацию на упаковке!**

**Горячая линия:** (495) 364-31-63, 952-60-20

**Аптеки в Москве:**  
**Ригла:** 730-27-30  
**Старый Лекарь:** 38-000-38



реклама

Ознакомившись с инструкцией, сможете узнать способы применения **ЦИТРОСЕПТА** при бактериальных и грибковых инфекциях дыхательных путей и ротовой полости, при кандидозе, дисбактериозе, герпесе, а также в комплексной терапии гепатитов и новообразований.

Под эгидой Российской ассоциации  
по спортивной медицине  
и реабилитации больных и инвалидов

Главный редактор  
Ерёмушкин М.А.

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

Зам. главного редактора  
Кремлёвская В.Г.

**Редакционная коллегия**

Бирюков Анатолий Андреевич, профессор  
Героева Ирина Борисовна, профессор  
Епифанов Виталий Александрович, профессор  
Журавлева Антонина Ивановна, 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

Электронная версия в Интернете  
[www.massagemag.ru](http://www.massagemag.ru)

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.

**«МЕДИА МЕДИКА»**

Почтовый адрес: 127055, Москва, а/я 37  
Телефон/факс: +7(495) 926-2983

E-mail: [media@con-med.ru](mailto:media@con-med.ru)

Директор: Т.Л. Скоробогат

Директор по рекламе: Н.М. Сурова

Менеджер по рекламе: Н.О. Михалёва

Контактный телефон для подписки

+7 (495) 926-29-83, доб. 121

**ООО «ОБЪЕДИНЁННАЯ РЕДАКЦИЯ»**

Телефон: +7(499) 500-38-83

E-mail: [or@hpmp.ru](mailto:or@hpmp.ru)

Медицинский директор: Б.А. Филимонов

Исполнительный директор: Э.А. Батова

Арт-директор: Э.А. Шадзевский

© Полное или частичное воспроизведение  
материалов,

опубликованных в журнале  
или на сайтах [www.massagemag.ru](http://www.massagemag.ru),  
[www.massagemag.info](http://www.massagemag.info), [www.medmassage.ru](http://www.medmassage.ru),  
[www.con-med.ru](http://www.con-med.ru), [www.spaevent.ru](http://www.spaevent.ru),  
допускается только по согласованию  
с редакцией в письменном виде.

В статьях представлена точка зрения авторов,  
которая может не совпадать с мнением редакции  
журнала.

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных материалов.

Общий тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Рег. номер ПИ № ФС77-44242-

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

Праздник массажа в Украине ..... 5

### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Конкурс профессионального мастерства косметологов  
и массажистов – полезно, модно и престижно! ..... 7

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Последипломное образование для работников со средним медицинским  
и фармацевтическим образованием ..... 9

### МАССАЖ

#### ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Что такое миофасциальный релиз? ..... 14

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Мультифазная мобилизация в комплексном восстановлении плечевого  
сустава на примере импиджмент-синдрома ..... 16

Применение массажных технологий в лечении пациентов с поясничной болью ..... 20

Современные представления о патогенезе межлопаточного болевого  
синдрома: клиничко-рентгенологическое сопоставление диагноза ..... 22

Методика точечного локального массажа при последствиях неврита  
лицевого нерва ..... 28

Лечебный массаж при заболеваниях легких ..... 30

### ЭСТЕТИКА ТЕЛА

#### ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Косметический массаж для лица и области декольте ..... 32

Авторская методика «Славянский медово-восковый спа-массаж» ..... 36

YON-KA TOTAL OPTIMIZER: косметический лифтинг лица, шеи, декольте и бюста ..... 42

### ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

МАХТАРИНГ®+ в травматологии и ортопедии ..... 48

Компания «Элерон» – лидер отечественной аппаратной косметологии ..... 52

VIVAX – это свобода! ..... 56

Что больше всего интересует женщин в уходе за телом? ..... 60

### Номер в номере: SPA&WELLNESS

Шарм французской «Волны» ..... 66

Отдых душой и телом ..... 69

Канкун: спа-приключение в стиле мая ..... 72

Виски-пеленания – великая сила красоты ..... 74

Целительная сила грейпфрута ..... 78

### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ..... 80

### НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления



Чемпионат  
по СПА Массажу

[www.spaevent](http://www.spaevent)

**18 ноября** 2010 года в Москве по инициативе группы международных экспертов в области спа и велнес, а также представителей российского бизнес-сообщества, заинтересованных в реализации национальной концепции охраны здоровья здоровых, официально зарегистрирована и приступила к деятельности некоммерческая организация Международный совет по развитию индустрии спа и велнес (Spa and Wellness International Council – SWIC).

В рамках Международного совета по развитию индустрии спа и велнес в настоящее время формируется Экспертный комитет, куда будут входить специалисты высокого класса, имеющие большой опыт работы на российском и зарубежных рынках – предприниматели, маркетологи, врачи, представители российской науки, курортологии и восстановительной медицины, производители профессионального оборудования и косметики, успешные и известные в своей области профессионалы спа и велнес. Перед Экспертным комитетом ставится задача разработки четких стандартов и правил в области спа и велнес, обеспечение компетентного консультирования членом SWIC.

Совет открыт для вступления новых членом. Членами SWIC могут стать российские и иностранные граждане и юридические лица. Процедура принятия новых членом Совета нацелена на то, чтобы в Международном совете были представлены настоящие лидеры индустрии и наиболее компетентные профессионалы.

Решением собрания учредителей SWIC президентом Совета избрана Елена Львовна Богачева (Россия). Исполнительным директором Совета назначена Долгова Юлия Юрьевна (Казахстан). Руководство Совета приступило к исполнению своих обязанностей.

Контактные телефоны Международного совета по развитию индустрии спа и велнес (SWIC):

+7-495-764-02-03; +7-903-198-07-73

e-mail: elena@spapriori.ru; altaestetcentre@mail.ru

**20–21 ноября** 2010 года в Санкт-Петербурге в рамках XI ежегодного международного косметологического Форума «Beauty rEvolution 2010» прошел VI Фестиваль массажных методик. Фестиваль традиционно был разделен на две части и представлял следующие темы сообщений и мастер-классов:

I. Массажные методики в косметологии и эстетике лица.

«Методика МКМ контурного лифтинга» – В.Э.Салтыкова, косметолог, преподаватель ГОУ СПб ЦПО ФМБА России;

«Антистрессовый лимфо-энергетический массаж лица» – О.В.Агибалова, биохимик, тренер РНУТ'S международного класса, натуро-эстетист компании «Арома-Фитс»;

«Революционная технология увеличения ресниц MD Lash factor» – О.Б.Рейн, врач-дерматокосметолог, физиотерапевт, компания «Маспи Лайн»;

«Виноградная косметика для интенсивного омоложения «Red Wine Formula» – О.Б.Малышева, косметолог-эстетист, преподаватель массажных техник по лицу и телу;

«Капиллярно-динамический массаж как альтернативный взгляд на вазомоторные техники в массаже» – О.А.Куприянов, врач-дерматокосметолог, практикующий мануальный терапевт, преподаватель учебного центра «Профсекрет»;

«Нутрикосметика как обязательный элемент anti-age-терапии: новинки нутрикосметики и косметики KWC (Япония)» – В.М.Захарченко, к. м. н.;

«Влияние природной косметики на процессы самоомоложения и самооздоровления: результат, останавливающий время!» – Н.Ю.Филатова, врач-дерматовенеролог;

«Массажный комплекс для биоревитализации кожи с применением продуктов, содержащих морской коллаген» – В.Н.Алейникова, врач-косметолог центра эстетической реабилитации доктора Алейниковой;

«Янтарная линия – новые профессиональные уходы из Балтии» – И.Миньковская, главный технолог компании KIRO Косметик (Латвия).

II. Массажные техники в косметологии и эстетике тела.

«Методика постизометрической релаксации мышц» – М.А.Ерёмушкин, профессор, ведущий научный сотрудник научно-поликлинического отделения ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова МЗиСР РФ;

«Диагностика целлюлита – предельно просто и с математической точностью» – Bristot Maxim, коммерческий директор компании IPS S.r.l. (Италия).

«Алгоритм достижения максимального эффекта в программах коррекции возрастных изменений. Опыт 10 лет применения» – А.И.Гребенников, к. п. н., СПб Научно-исследовательский институт физической культуры;

«Сахарная депиляция и сахарные уходы в салоне красоты. Методики Европейской Школы Шугаринга» – В. Филимонова, косметолог, салон красоты «Амазонка»;

«Мышечный Ребаланс – мануальный метод релаксации» – Д.Таль, массажист, RCP преподаватель массажа высшей категории (Израиль);

«Осмотическое обертывание и гемолимфодренажный массаж как практика борьбы с возрастными изменениями» – М.Л.Стародубцева, директор по развитию школы массажного искусства «ЭСТЕТИСТА»;

«Органическая косметика: новое направление в индустрии красоты» – О.В.Агибалова, биохимик, тренер РНУТ'S международного класса, натуро-эстетист компании «Арома-Фитс»;

«Юмейхо-массаж» – Ю.Стецюнич, врач травматолог-ортопед, преподаватель школы массажного искусства «ЭСТЕТИСТА».

**13 декабря** 2010 года в учебной аудитории «Международной Школы СПА» состоялась встреча массажистов с представителями ведущих российских массажных школ. Присутствовали более 50 профессиональных массажистов, а также представители журналов «LNE» и «Массаж. Эстетика тела». Такая встреча – это первая результативная попытка консолидировать усилия прогрессивных сил рынка. Четыре массажные школы – «Школа стоунтерапии экзотических видов массажа «Мега СПА», «Эстмастер», «Учебно-методический центр журнала «Массаж. Эстетика тела» и «Международная Школа СПА» – на сегодня это реальные лидеры обучения специалистов по массажу и спа-технологиям. Каждая из школ имеет свою специфику, свою аудиторию, свои достоинства. Однако, несмотря на различия, у этих центров есть и общие черты. Многие массажисты с удовольствием и пользой для себя получают знания в этих учебных заведениях. Все четыре школы и их преподаватели – не «однодневки», не первый год занимаются обучением, хорошо известны и имеют достойную деловую репутацию. Этот своеобразный массажный совет на встрече профессионалов принял решение о перечне важных системообразующих для специалистов в области массажа и спа-технологий мероприятий, планируемых в 2011 году:

- 14–16 апреля 2011 года в рамках выставки Интершарм пройдет Форум массажных технологий «Массаж – от рождения до старости» с участием зарубежных преподавателей. Организаторами мероприятия стали – «Эстмастер», «Анна-Бьюти», «Старая Крепость».

- V Чемпионат мира по спа-массажу в 2011 году по-прежнему пройдет совместно с осенней выставкой Интершарм. Следует отметить, что в этот раз будут представлены только финальные программы, другими словами на Чемпионате мира полуфинала не будет, а значит, чтобы оказаться в числе участников, необходимо войти в призовую тройку на одном из официальных чемпионатов Единой Консолидированной Системы чемпионатов по спа-массажу.

- III TOPSPAFEST-2011 пройдет в Турции с 3 по 13 октября. Обучение будет структурировано по трем департаментам: медицинский массаж; спа-массаж и спа-технологии; лаборатория массажа. Директорский клуб «Перезагрузка» по-прежнему будет укомплектован ведущими экспертами мирового уровня. Планируется также расширить программу за счет введения «Института спа-йоги», «Мастерской Банного Искусства», «Клиентской Академии» и еще ряда приятных новаций, не говоря уже про уникальную культурную программу.

**10–11 февраля** 2011 года в рамках X Международной выставки KOSMETIK EXPO состоялся III Международный форум Wellness & Spa Forum, включавший работу секции «Форум массажных технологий». В работе Форума с демонстрациями новых массажных спа-технологий приняли участие:

Комекова А.С. – «Виды нарушения нейрорелаксации при «синдроме менеджера»», «Нейропсихологическая релаксация: голова, шейный отдел и верхний плечевой пояс»;

Фатеев Д.А. – «Нейроциркуляторная связь ЦНС и мышечного каркаса», «Нейроседативное воздействие на мышечный каркас

спины и область позвоночника для нейромышечного расслабления»;

Ермолаев А. (Литва) – «Система Виртуалспа», «Гравитационный резонансный дренаж тела»;

Даньяк Д. (Франция) – «Корректирующий массаж живота и бюста. Детоксикация, похудение, восстановление упругости кожи»;

Базина С.В. – «Синдром хронической усталости, стрессовое состояние кожи»;

Агибалова О.В. «SPA-KOKON: антистрессовый ритуал».

# Праздник массажа в Украине

Проходившая с 9 по 12 февраля 2011 года в Киеве выставка «InterCHARM-Украина 2011» ознаменовалась двумя уникальными событиями – «Форумом массажных технологий» и «Академией массажа». По уровню представленных мастер-классов, лекций и семинаров, широте затронутых тематик в Украине еще не было ничего подобного.

**9–11 февраля «Форум массажных технологий»**, организованный ООО «Центр Капралова» и ЗАО «Компания «Эстет», проводился под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины». Генеральным информационным партнером выступил журнал «Массаж. Эстетика тела» при содействии «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthetiques Украина».

*Программа первого дня включала:*

«Тайский массаж травяными мешочками» – Стецюнич Ю.В., врач скорой помощи, преподаватель школы массажного искусства «ESTETISTA» (Санкт-Петербург, Россия);

«Системное омоложение в бане», или «Краса от бело-Матери» – Рябиков О.Е., массажист (Саратов, Россия);

«Авторская оздоровительная методика «Слобожанский велнес-массаж» – Маслов Р.В. преподаватель кафедры физической реабилитации СумГПУ им. А.С.Макаренко (Сумы, Украина);

«Авторская методика «Славянский уход в русской бане» – Капралов С.Ю., к. н. ф. в. с., доцент, руководитель ООО «Центр Капралова», руководитель отдела массажа «Ассоциации по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины»; Кирилюк В.А., массажист, банный специалист (Киев, Украина); Роман Д.С., массажист (Киев, Украина);

«Различные техники лечебного, спа и реабилитационного массажа живота» – Калялин В.К., директор салона красоты «Модерн» (Ильичевск, Украина); Кирилюк В.А., массажист, банный специалист (Киев, Украина); «Старообрядный древнедонской массаж живота» – Белякова И.Б., массажист (Киев, Терез, Украина); Андржиевская М.А., врач-терапевт высшей категории, врач народной и нетрадиционной медицины (Харьков, Украина);

«Медовый массаж живота» – Роговская В.Л., массажист (Киев, Украина).

*Второй день «Форума массажных технологий»* оказался не менее одиозным по набору массажных технологий:

«Элементы американской, французской, испанской и восточной техник стоун-массажа» – Стецюнич Ю.В. врач скорой помощи, преподаватель школы массажного искусства «ESTETISTA» (Санкт-Петербург, Россия); «Артикуляционные техники в работе массажиста» – Рябиков О.Е., массажист (Саратов, Россия);

«Спа-массаж в четыре руки с элементами велнес-инструментального массажа» – Капралов С.Ю., к. н. ф. в. с., доцент, руководитель ООО «Центр Капралова»; Капралова А.С., массажист; Галдецкая И.В., массажист; Еросов О.Ю., массажист (Киев, Украина);



«Динамический бодиформинг массаж» – Калялин В.К., член «Ассоциации превентивной и антиэйджинг медицины Украины», мастер спорта Украины по бодибилдингу, пауэрлифтингу, тренер-массажист сборной Одесской области по бодибилдингу (Ильичевск, Украина); Демидов Д.Г., спа-технолог компании JANSSEN и компании GIGI, инструктор школы массажных технологий «Эколоджик», инструктор массажа Киевского медицинского университета Украинской ассоциации народной медицины (Киев, Украина); «Различные техники лечебного, спа и реабилитационного массажа, специальные упражнения для коррекции фигуры» – Белякова И.Б., массажист (Киев, Терез, Украина).

*Третий день работы Форума* не опустил заявленной планки по представленному разнообразию тематик:

«Рефлекторный массаж стоп» – Стецюнич Ю.В. (Санкт-Петербург, Россия);

«Общий гармонизирующий массаж. Технология «Солнечный дом» – Рябиков О.Е. (Саратов, Россия);

«Медовый массаж лица» – Роговская В.Л., массажист (Киев, Украина);

«Азбука специалиста. Особенности диагностики и коррекции сколиоза» – Колесниченко В.А., д. м. н., врач ортопед-травматолог высшей категории, зав. отделом научно-медицинской информации ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И.Ситенко АМН Украины», штатный консультант Харьковского областного бюро судебно-медицинской экспертизы, специалист по специальности «Ле-

чебная физическая культура» (Харьков, Украина);

«Традиционные и нетрадиционные методы реабилитации и специальные упражнения при заболевании века – сколиозе» – Капралов С.Ю. (Киев, Украина);

«Особенности массажа при разной степени сколиоза» – Шепотенко С.П., массажист (Красноперекопск, Украина);

«Тайский спа-массаж для беременных» – Кальювее Марге (Таллин, Эстония), преподаватель Международной массажной академии, член Союза массажистов Эстонии.

Если «Форум массажных технологий» представлял собой полет необузданной фантазии массажистов – от «бело-Материнского массажа», через «реабилитационное спа» до нетрадиционного самомассажа при структурных заболеваниях позвоночника, то проводимая **12 февраля**

## СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

ля «Академия массажа» действительно порадовала академизмом и самое главное здоровым смыслом в отношении к массажным и оздоровительным спа-технологиям. Организаторами мероприятия выступили «Украинская школа СПА» и ЗАО «Компания “Эстет”», информационным партнером – журнал «Массаж. Эстетика тела».

Мероприятие проходило в формате учебно-методической конференции, и включало следующие темы:

«Массаж и другие современные физиотерапевтические методы в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательной системы» – А.Бобков, врач, главный спа-технолог «Украинской школы СПА», преподаватель курсов ФПО Запорожского государственного медицинского университета;

«Мышечно-кинематические цепи. Практические рекомендации для массажиста: показания к применению, методология при работе с основными группами скелетных мышц. Базовый необходимый диагностический минимум для специалистов в области массажа при заболеваниях опорно-двигательной системы» – М.Ерёмускин, д. м. н., профессор

кафедры «Травматология, ортопедия и реабилитация» РМАПО, кафедры «Спортивная медицина и реабилитация» ФМБА (Москва);

«Миофасциальный релиз – современная техника мягкого мануального воздействия при решении различных проблем костно-мышечной системы. Презентация методики, физиологическое обоснование, терапевтическая направленность» – А.Сыромятников, врач-вертебро невролог, преподаватель-методист специализированных массажных медицинских технологий;

«Тепловые физиопроцедуры как эффективный способ полезного воздействия на опорно-двигательную систему. Медицинский аспект воздействия тепловых процедур на организм человека. Алгоритм составления программ адекватной, лечебной тепловой нагрузки» – А.Овчаренко, врач, спа-технолог «Украинской школы СПА», преподаватель курсов ФПО Запорожского государственного медицинского университета;

«Методики спа-массажа в лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Преимущества и недостатки. Гармоничное сочетание медицины и спа-техноло-

гий. Дозированное воздействие и выбор методик в немедицинском учреждении при лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательной системы» – А.Сырченко, руководитель «Международной школы СПА» (Москва);

«Наиболее эффективные современные физиотерапевтические методы, направленные на лечение и профилактику заболеваний опорно-двигательной системы, применимые для работы в условиях массажного кабинета» – В.Ежов, д. м. н., профессор, заведующий кафедрой физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С.И.Георгиевского, почетный член Всеукраинской ассоциации физиотерапевтов и курортологов;

«Рефлексотерапия в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Сравнительная характеристика различных методов, физиологическое обоснование, терапевтический эффект. Методология мануального воздействия на рефлекторные зоны в лечебных целях» – С.Агапкин, специалист по традиционным системам оздоровления, член Всемирной ассоциации йогатерапевтов, научный редактор журнала «Йога».

# «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

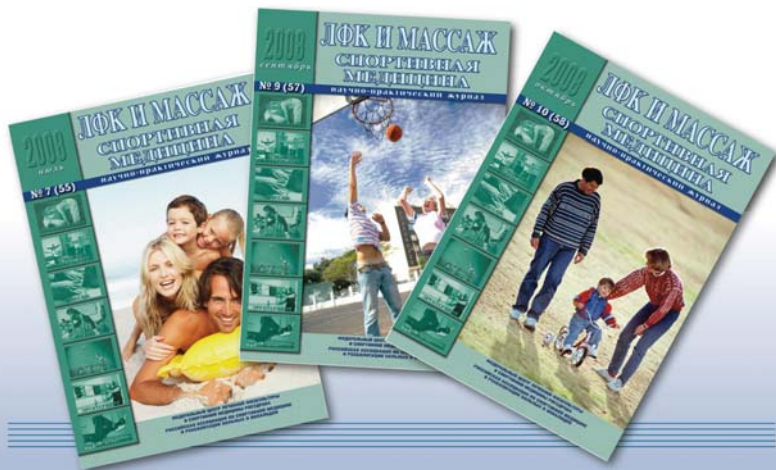
Включен ВАК в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы научные результаты диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата наук (редакция от 22 октября 2010г.)

### Тематика: >>>

медицина, здравоохранение, образование, спорт, социальная защита.

### Читательская аудитория: >>>

журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» – издание, предназначенное для специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, представителей других медицинских специальностей, педагогов, психологов, работников социальной сферы.



### Рубрикация журнала: >>>

обзоры, оригинальные исследования, практический опыт, массаж, спортивная медицина, зарубежный опыт, вести регионов, лекции и материалы, посвященные биомеханике, физиологии, истории развития специальности лечебная физкультура и спортивная медицина, юбилейные даты, анонсы.

### Авторы: >>>

ведущие ученые различных регионов России и зарубежья.

### Редакция журнала:

129090, Москва, пер. Васнецова, д.2  
тел. 784-70-06, факс: 755-61-44 E-mail: lfksport@ramsr.ru

Для индивидуальных подписчиков.....44018  
Для предприятий и организаций.....44019

# Конкурс профессионального мастерства косметологов и массажистов – полезно, модно и престижно!

Сегодня трудно найти человека, связанного с миром профессиональной косметологии, никогда не слышавшего о конкурсе профессионального мастерства «Искусство красоты». И это понятно: с 2000 года конкурс проводится в северной столице ежегодно и за это время доказал, что является не только самым зрелищным, но и самым «познавательно-образовательным» профессиональным событием.

## История конкурса

История профессионального конкурса «Искусство красоты» берет свое начало в 2000 году: именно тогда состоялось первое состязание специалистов в номинации «Косметология и эстетика лица».

Правила проведения конкурса и система критериев для оценки конкурсных работ участников были разработаны организатором конкурса – Обществом эстетистов и косметологов, при содействии ведущих специалистов кафедры дерматовенерологии СПб МАПО и Государственного Центра повышения квалификации для специалистов со средним медицинским образованием.

В 2001 году в конкурсе появляется номинация «Косметология и эстетика тела», а в 2002 – категория «Молодые специалисты». В 2003 году в конкурсе впервые приняли участие зарубежные коллеги – специалисты из Украины, Латвии, Эстонии.

В 2005 году конкурс опять продемонстрировал рекорд: 47 специалистов из различных регионов России съехались в северную столицу, чтобы принять участие в финальном соревновании лучших мастеров года.

С 2006 года Общество эстетистов и косметологов представляет новый формат профессионального конкурса: впервые специалистам предложено взглянуть на свою практиче-



скую деятельность с научной точки зрения и выполнить конкурсное задание в форме исследовательской работы. Теперь продолжительность выполнения конкурсной работы составляет два месяца. Это позволяет специалистам не только эффективно распоряжаться своим временем, но и получать значительно большее количество полезной информации в ходе подготовки и выполнения конкурсной работы.

## Основная задача конкурса

Искусство косметологии средни искусству высокой моды: мастерство, творческий подход и про-

фессионализм ценятся здесь превыше всего!

Именно поэтому для объективной оценки конкурсных работ система критериев каждый год корректируется с учетом современных требований рынка профессиональной косметологии, новой информации и технологий.

Таким образом, конкурс «Искусство красоты», предоставляя специалисту объективную оценку его профессионального уровня, дает уникальную возможность постоянно совершенствоваться, достигая все новых и новых высот профессионального мастерства.



### Достижения конкурса

Достижения конкурса — это достижения специалистов, благодаря участию в конкурсном движении построивших свою профессиональную карьеру, тех, кто никогда не останавливается на достигнутом.

За десять лет существования конкурс стал не только настоящей академией профессионального мастерства для специалистов со стажем, но и своего рода «взлетной полосой» для тех, кто только начинает развивать свою профессиональную карьеру в косметологии.

За это время в конкурсе приняли участие более 300 специалистов по эстетической косметологии из Санкт-Петербурга, Москвы, Екате-

ринбурга, Новосибирска, Нижнего Новгорода, Петрозаводска и других городов России, а также зарубежные коллеги из Латвии, Литвы, Эстонии, Украины.

### Главное преимущество конкурса

Участие в Конкурсе «Искусство красоты» идет в зачет часов при прохождении обязательной программы повышения квалификации (усовершенствования).

### Уникальность конкурса

Конкурс профессионального мастерства «Искусство красоты» — явление по-прежнему уникальное, несмотря на то, что конкурсное движе-

ние развивается в России стремительными темпами.

Именно этот конкурс научил нас относиться к простой, казалось бы, работе эстетистов и массажистов с должным вниманием и уважением, впервые позволил нам наблюдать за работой лучших специалистов, что имеет колоссальный воспитательно-образовательный эффект: ведь каждый из нас получает возможность посмотреть на свою работу со стороны, проанализировать возможные недостатки и подметить сильные стороны.

И сегодня, как и всегда, именно конкурс «Искусство красоты», предлагая новые, актуальные формы повышения квалификации, дает специалистам возможность двигаться дальше по тернистой дороге, ведущей к вершинам профессионального мастерства.

### Причины участия в конкурсе

Участие в конкурсе дает возможность получить ни с чем не сравнимый опыт, расширить рамки собственного опыта и получить новые практические знания, быть не как все — проявить себя в качестве творческой личности, развиваться и расти в творческом плане, искать и находить новые методики и подходы, компилировать уже известные, создавая самые эффективные и востребованные, становиться лучшим специалистом в отрасли. Участие в конкурсе захватывает, увлекает, открывает новые горизонты, делая обыденный труд удивительным и радостным.

### Присоединяйтесь, коллеги!

Общество эстетистов и косметологов объявляет о приеме заявок на участие в XI Конкурсе профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2011», единственном проекте, который гарантирует сложную и интересную работу при выполнении конкурсных заданий. Участникам предстоит не только провести исследовательскую работу по предложенной теме, но и защитить ее перед профессиональной аудиторией, представив свою авторскую программу ухода. Лучшие конкурсные работы войдут в программу XI Профессионального форума «День Косметолога», который состоится 9 апреля 2011 года в Санкт-Петербурге.

*О.И.Карпова,  
Общество эстетистов  
и косметологов, Санкт-Петербург*



# Последипломное образование для работников со средним медицинским и фармацевтическим образованием

**И**зменение парадигмы профессионального образования от «Образование на всю жизнь» к «Образование через всю жизнь» предъявляет особые требования к системе последипломного образования. Помимо наполнения образовательных программ чрезвычайно важно соблюдение правовых требований.

Система последипломного образования регламентирована строгими рамками законодательства как в части организации последипломного образования, так и в области содержания образовательных программ – и от работников, и от работодателей требуются специфические знания и действия для того, чтобы на протяжении всей трудовой жизни оставаться в правовом поле.

Учитывая важность и специфику последипломного образования, коллектив Санкт-Петербургского Центра последипломного образования работников со средним медицинским и фармацевтическим образованием ФМБА России подготовил этот материал. В нем мы приводим ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы, с которыми в наш Центр обращаются практикующие специалисты со средним медицинским образованием и коллеги, реализующие программы последипломного образования.

В тех случаях, когда ответ на вопрос опирается на правовую норму, в тексте ответа приведена ссылка на правовой акт для того, чтобы, отстаивая свои права, специалист мог правильно сформулировать свою позицию, опираясь на законодательство Российской Федерации.

## **В каких случаях необходимо повышение квалификации?**

Существуют по крайней мере три ситуации, когда требуется прохождение цикла последипломного образования: Если после окончания училища вы выберете направление деятельности, требующее дополнительных знаний, например косметология, операционное дело, медицинский массаж и другие области, требующие первичной специализации. Действует Приказ Минздрава РФ от 5 июня 1998 г. №186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием» с дополнениями, действующими на 1 января 2008 года (приказ постоянно дополняется). Если в тексте приказа в интересующем вас разделе указана первичная специализация, то до начала работы по избранной специальности вам потребуется дополнительное обучение.

Прохождение цикла последипломного образования обязательно в случае, если вы не работали по специальности более 5 лет.

Прохождение цикла усовершенствования обязательно для всех рабо-

тающих специалистов не реже 1 раза в 5 лет в течение всей трудовой деятельности.

## **Где сформулировано требование, заставляющее меня проходить повышение квалификации? Как часто его необходимо проходить?**

Пункт 7 Постановления Правительства РФ от 26 июня 1995 г. №610 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов» гласит: «Повышение квалификации проводится по мере необходимости, но не реже одного раза в 5 лет в течение всей трудовой деятельности работников. Периодичность прохождения специалистами повышения квалификации устанавливается работодателем».

## **Можно ли (нужно ли) проходить повышение квалификации чаще, чем 1 раз в 5 лет?**

Второе предложение цитаты, приведенной в предыдущем абзаце, определяет право работодателя (главного врача, главной сестры ЛПУ) на-

правлять своих сотрудников на курсы повышения квалификации и чаще, чем 1 раз в 5 лет. Кроме того, работодателю дано право определять направление подготовки, которое может быть не только медицинским: например, если в клинике устанавливается компьютерная сеть, работодатель может направить своих сотрудников на курсы компьютерной грамотности. Решение работодателя о прохождении цикла обучения обязательно для работника.

В то же время работник сам может выступить с инициативой и обратиться с заявлением к работодателю о направлении на интересующий его цикл повышения квалификации. Эта возможность вытекает из ст. 197 Трудового Кодекса РФ, которая определяет право работника на профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации. Рассматривая заявление работника, работодатель учитывает как соответствующее право работника, так и потребности ЛПУ в специалистах определенных профессий и квалификационного уровня. Направив работника на обучение, работодатель имеет право заключить с

ним ученический договор (ст. 198 Трудового Кодекса РФ). Одним из условий такого договора может быть обязательство отработать в клинике определенный срок после окончания обучения.

И, наконец, любой гражданин вправе проходить любые курсы обучения за свой счет и в свободное от работы время – об этом имеет смысл вспомнить, если, например, вы хотите поменять область профессиональной деятельности.

**По каким программам проводятся курсы повышения квалификации?**

Перечень программ повышения квалификации определен в Приказе Минздрава РФ от 5 июня 1998 г. №186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием». Поскольку потребность ЛПУ в тематических циклах постоянно растет, Министерство постоянно дополняет и расширяет перечень программ и направлений подготовки. Руководство ЛПУ может принять решение о проведении занятий и по другим тематикам, однако если программа обучения отсутствует в перечне указанного приказа, такое обучение не засчитывается как повышение квалификации при выдаче сертификата специалиста. В то же время ЛПУ в условиях рыночных отношений и конкуренции стремятся повысить качество своей работы и осваивают новые направления и методы диагностики и лечения пациентов, что требует дополнительного обучения работников. Такое обучение лишь дополняет, но не заменяет государственную систему повышения квалификации.

**Но что же делать, если наша клиника ведет специфическую деятельность, которой не соответствует ни один из предусмотренных циклов?**

В такой ситуации администрация ЛПУ может обратиться к руководителю образовательного учреждения с просьбой о разработке новой программы повышения квалификации. Пункт 42 Постановления Правительства РФ от 26 июня 1995 г. №610 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов» дает право образовательным учреждениям разрабатывать образовательные программы самостоятельно.

Дополнительные профессиональные образовательные программы разрабатываются, утверждаются и реализуются образовательным учреждением повышения квалификации самостоятельно с учетом потребностей заказчика, а также требований государственных образовательных стандартов к уровню подготовки специалистов по соответствующему направлению (специальности).

**Как выбрать нужный мне цикл последипломного обучения?**

Найдите в последнем столбце приложения к Приказу Минздрава от 5 июня 1998 г. №186 наименование вашей должности. Затем посмотрите, предусмотрена ли в соответствующей строке первичная специализация или по данному направлению существует только программа усовершенствования. Если направление профессиональной деятельности не предусматривает специализации, вы можете приступить к работе непосредственно после окончания училища (колледжа) и проходить усовершенствование по выбранному направлению 1 раз в 5 лет. Если направление деятельности предусматривает специализацию, то для допуска к профессиональной деятельности необходимо пройти соответствующий цикл повышения квалификации.

**В чем разница между первичной специализацией и усовершенствованием?**

Первичная специализация проводится в случаях, когда знаний, полученных в училище (колледже), недостаточно для работы в условиях клиники и требуется дополнительное изучение узкого клинического направления, получение специальных знаний и навыков. Как правило, специализация требуется в высокотехнологичных, требующих большого количества специальных знаний областях клинической медицины (например, в операционном деле, сестринской косметологии, анестезиологии и реаниматологии и др.). Специализация по определенному тематическому направлению проводится 1 раз в течение трудовой деятельности. Циклы усовершенствования проводятся для практикующих специалистов и направлены на обновление имеющихся знаний в соответствии с развитием медицинской науки, изучение новых методов лечения, новых препаратов и т. д.

**В какой форме проводится повышение квалификации?**

Обучение на последипломном уровне может проводиться в форме групповых (это наиболее традиционный способ), малогрупповых или, в исключительном случае, индивидуальных занятий.

Занятия в малых группах чаще всего проводятся по циклам, требующим особого внимания преподавателя к каждому слушателю, насыщенным новыми для слушателя практически навыками («медицинский массаж», «сестринская косметология», «сестринское дело в стоматологии» и др.).

Индивидуальные занятия проводятся для слушателей, обучающихся по редким специальностям, по которым трудно набрать группу, или в случаях, когда для обучения необходимо высокотехнологичное (а стало быть редкое) рабочее место – тематические циклы для зубных техников (металлокерамика, бюгельное протезирование); работа с редкой, дорогостоящей аппаратурой (ЯМР, компьютерный томограф).

Кроме того, индивидуальное обучение может быть организовано, если слушателю необходимо срочно пройти курс последипломного обучения, а подходящей по профилю деятельности группы в настоящее время нет.

**Что делать, если в учебном плане нет интересующего меня цикла (группа полностью укомплектована, меня не устраивают сроки проведения цикла и т.д.)?**

Вы можете обратиться с заявлением на имя руководителя образовательного учреждения с просьбой организовать индивидуальное обучение по интересующему вас циклу в удобные сроки. Как правило, если образовательное учреждение специализируется на последипломном образовании, оно имеет большую базу преподавательского состава и в исключительном случае может удовлетворить такую просьбу, правда, цена такой образовательной услуги будет гораздо выше, чем при обучении в группе.

**Что такое накопительная система учета часов?**

Накопительная система (НС) – это новая форма повышения квалификации, привнесенная в отечественную систему последипломного образования по опыту стран-участниц Болонского соглашения. Она ориенти-

рована в первую очередь на высокомотивированных специалистов, готовых самостоятельно планировать образовательную траекторию. НС предусматривает прохождение повышения квалификации отдельными образовательными блоками по наиболее важным для практической деятельности разделам. Причем эти блоки могут быть пройдены в разное время, в разных учебных заведениях и даже в разных странах. Кроме того, по решению специально сформированного Экспертного совета в рамках НС могут быть зачтены и разнообразные необразовательные мероприятия, требующие ответственной самоподготовки, например победы в конкурсах профессионального мастерства или публикации в профессиональных журналах. Мы написали большую статью о НС, где проблема разобрана подробно. Вы можете с ней ознакомиться в 3-м номере журнала «Сестринское дело» за 2007 год (с. 8–13).

#### **Где можно пройти повышение квалификации?**

Право проводить обучение специалистов со средним медицинским образованием предоставлено учебным заведениям последипломного образования – Центрам последипломного образования и структурным подразделениям училищ и колледжей, если учебное заведение имеет в лицензии разрешение на дополнительное образование.

В нормативных документах предусмотрены и другие типы образовательных учреждений (школы, курсы, институты, академии повышения квалификации), однако на сегодняшний день все образовательные учреждения последипломного образования средних медицинских работников аккредитуются как центры.

Заметим, что образовательные учреждения высшего (в том числе и дополнительного) профессионального образования могут проводить циклы повышения квалификации среднего персонала только при наличии отдельной лицензии на обучение среднего медицинского персонала.

Законодательство об образовании не делает различия между государственными и негосударственными образовательными учреждениями, поэтому с точки зрения буквы закона возможно существование негосударственных центров повышения квалификации, хотя на данный момент таких центров нет.

#### **Засчитываются ли как повышение квалификации семинары, лекции, образовательные программы, проводимые иными учебными и лечебными заведениями?**

В настоящее время нет, если организация не имеет лицензии на образовательную деятельность в сфере последипломного образования. Это не исключает права специалиста посещать подобные мероприятия, но только по собственной инициативе для самообразования. Любые документы, полученные по результатам такого обучения, не имеют никакой законной силы и не учитываются при допуске к профессиональной деятельности.

Впрочем, в ближайшей перспективе возможно включение образовательных мероприятий в рамки накопительной системы учета учебных часов последипломного образования под методическим патронажем учреждений последипломного образования. Так, многие образовательные семинары, проводимые РАМС – Российской ассоциацией медицинских сестер – учитываются в системе повышения квалификации.

#### **Какие документы по требованию ЛПУ и слушателей должно предоставить образовательное учреждение для подтверждения своего права на проведение последипломного образования?**

Образовательное учреждение последипломного образования по требованию заказчиков (юридических или физических лиц) обязано предоставить для ознакомления, а при необходимости сделать и ксерокопии со следующих документов:

- лицензия образовательного учреждения (напоминаем, что любые организации, не являющиеся образовательными учреждениями, не могут заниматься повышением квалификации), в которой отдельной строкой указано повышение квалификации специалистов со средним медицинским (фармацевтическим) образованием. Без такой лицензии организация не имеет права предоставлять образовательные услуги;
- свидетельство о государственной аккредитации, в котором указаны уровень (дополнительное образование) и государственный аккредитационный статус (центр повышения квалификации). Такое свидетельство дает учреждению право использовать гербовую печать и выдавать слушателям документы госу-

дарственного образца, в том числе дипломы о профессиональной переподготовке. Для учреждений додипломного образования (училищ и колледжей) вид учебного заведения устанавливается в соответствии с основной деятельностью.

#### **Какие документы должны выдаваться по результатам прохождения курса повышения квалификации?**

Существует 3 вида документов об образовании, которые выдаются по окончании цикла последипломной подготовки, причем вид выдаваемого документа зависит от продолжительности цикла.

- Удостоверение о краткосрочном повышении квалификации выдается в случае, если продолжительность цикла свыше 72 часов.
- Свидетельство о повышении квалификации выдается при продолжительности цикла свыше 100 часов.
- Диплом о профессиональной переподготовке выдается при прохождении программы продолжительностью свыше 500 часов.

Заметим, что Приказ Минздрава РФ №186 не предусматривает столь продолжительных программ. Однако они используются при проведении профессиональной переподготовки. Например, программа профессиональной подготовки по специальности «Организатор сестринского дела» (дающая право претендовать на роль старшей сестры или иную должность, относящуюся к менеджменту среднего уровня) рассчитана на 980 часов. Такова же по продолжительности программа профессиональной переподготовки по специальности «Лабораторная диагностика» для медицинских сестер, фельдшеров и акушерок, желающих перейти на работу в должности медицинского лабораторного техника. Требования к документам о повышении квалификации прописаны в Постановлении Госкомвуза РФ от 27 декабря 1995 г. №13 «Об утверждении форм документов государственного образца о повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов и требований к документам».

Никакие другие виды и формы документов о повышении квалификации – «Дипломы международного образца», «Сертификаты участника образовательной программы», как бы красиво ни были напечатаны и сколькими бы печатями ни были украшены, не являются документами о повышении квалификации.

Документы, пусть и соответствующие установленным формам, но выданные образовательными учреждениями, не имеющими лицензии на ведение образовательной деятельности в сфере последипломного образования средних медицинских работников, также не являются легитимными.

**Как попасть на интересующий меня цикл повышения квалификации?**

Каждое учебное заведение, реализующее программы последипломного образования, составляет годовые календарные планы, в которых указаны все запланированные циклы. Ознакомиться с этим планом можно на сайте организации или при личном визите. Для того чтобы быть зачисленным на интересующий вас цикл, финансируемый за счет бюджетных средств (т.е. бесплатный для слушателя), или на платное обучение при оплате его работодателем, необходимо представить заявку на имя руководителя образовательного учреждения за подписью руководителя ЛПУ, в котором вы работаете. Если вы планируете оплачивать свое обучение самостоятельно, достаточно лично обратиться в Центр повышения квалификации и заключить договор на оказание платных образовательных услуг.

**Я долго не работала по специальности (хочу поменять область деятельности). Какое направление вы мне порекомендуете?**

Это один из самых частых вопросов, с которым обращаются потенциальные слушатели к нашим сотрудникам. К сожалению, ответа на него не существует – каждый сам определяет, какое направление ему наиболее интересно, чего он ждет от будущей работы, на какие условия труда (в том числе условия оплаты) рассчитывает. Поэтому более корректен следующий вопрос.

**Какие направления обучения наиболее востребованы?**

По нашим оценкам, в последние годы наиболее востребованы, с одной стороны, циклы, прохождение которых дает шанс на карьерный рост: это в первую очередь профессиональная переподготовка по специальности «Организация сестринского дела» – программа, обязательная для прохождения практикующими старшими сестрами и теми специалистами, которые претендуют на занятие административных должностей.

С другой стороны, растет спрос на программы, связанные с направлениями коммерческой медицины – «Сестринское дело в стоматологии», «Медицинский массаж» и «Сестринская косметология».

**Правда ли, что косметологом может работать только медицинская сестра? Что нужно для получения специальности косметолога? Каковы перспективы трудоустройства после получения косметологического образования?**

Действительно, в современном законодательстве профессия косметолога отнесена к категории среднего медицинского персонала, ее правильное наименование «медицинская сестра по косметологии». Для получения документов, дающих право на занятие профессиональной деятельностью в области косметологии, слушателю цикла повышения квалификации необходимо иметь диплом по специальности: «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело», пройти обучение по программе специализации «Сестринская косметология» – 288 часов, получить свидетельство о повышении квалификации и сертификат специалиста по специальности «Сестринское дело». Среднее образование по другим медицинским специальностям (и тем более высшее образование) права на работу косметологом не дает. Востребованность специалистов со средним медицинским образованием и специализацией в области сестринской косметологии чрезвычайно высока, поскольку количество косметологических салонов огромно, а специалистов, имеющих базовое среднее медицинское образование, пока крайне недостаточно.

Именно поэтому наш Центр стал официальным партнером Общества эстетистов и косметологов – ведущей общественной организации, объединяющей специалистов в области косметологической индустрии.

**Что такое сертификат специалиста? Почему после прохождения курса повышения квалификации надо сдавать еще один экзамен для его получения?**

Сертификат специалиста – это государственный документ, подтверждающий соответствие профессиональных навыков специалиста современным требованиям; готовность специалиста к самостоятель-

ной работе по избранной специальности и являющийся основанием для допуска к профессиональной деятельности. По требованиям законодательства без сертификата специалиста запрещается занимать должности среднего медицинского персонала.

Для получения сертификата специалиста необходимо сдать квалификационный экзамен дополнительно к итоговой аттестации по результатам пройденного цикла.

**При устройстве на работу после окончания училища от меня требуют предоставить сертификат специалиста, но в училище нам такой документ не выдают. Как поступить?**

Обязательность получения сертификата специалиста установлена Федеральным законом – Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. №5487-1 законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, где в ст. 54 сказано:

«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, сертификат специалиста на сегодняшний день обязателен для каждого специалиста, работающего в сфере здравоохранения. Возможно его получение в образовательном учреждении додипломного образования, сразу после получения диплома. Возможно, но не обязательно. Проведение квалификационного экзамена, необходимого для его получения, не входит в Государственный образовательный стандарт. Поэтому не все учебные заведения берут на себя дополнительные образовательные услуги. В этом случае начинающий специалист может обратиться в учреждение последипломного образования с просьбой допустить его к квалификационному экзамену. Если избранная специальность не требует специализации, сертификат выдается на основании экзамена, без дополнительного обучения.

Приказ Минздравмедпрома России от 19 декабря 1994 г. №286, дающий

право выпускникам медицинских училищ по большинству специальностей работать первые 5 лет без сертификата специалиста, отменен в 2000 году как противоречащий федеральному законодательству.

**Почему после прохождения тематического цикла мне выдали сертификат по специальности «Сестринское дело» без указания специализации?**

Следует различать специальность – профессиональную область, в которой работает специалист, и должность – непосредственное наименование выполняемой трудовой функции в соответствии со штатным расписанием. Соответствие специальностей и должностей утверждены Приказом Минздрава РФ от 19 января 1999 г. №18 «О введении в действие Перечня соответствия специальностей среднего медицинского и фармацевтического персонала должностям специалистов».

Несмотря на многообразие должностей сестринского персонала, существует только 31 специальность, по которым проводятся квалификационные экзамены и выдаются сертификаты специалиста. Выдача сертификатов по другим наименованиям специальностей недопустима. В частности, специалистам, получающим образование в области косметологии, выдают свидетельство о повышении квалификации по циклу «Сестринская косметология» и сертификат специалиста по специальности «Сестринское дело».

Обратите внимание, что переход с одной должности на другую в пределах одной специальности (например, с должности палатной медицинской сестры на должность процедурной медицинской сестры) не требует получения нового сертификата.

**Получается, что сертификат специалиста необходим всем?**

Есть только одно исключение – медицинские сестры, допущенные к профессиональной деятельности на основании действовавших ранее образовательных программ, не сопровождавшихся выдачей диплома установленного образца – курсы медицинских сестер для детских яслей, курсы медицинских сестер Исполкома СОКК и КП СССР («курсы Красного Креста») и т.п. Такие специалисты могут продолжать работу, получать квалификационные категории и проходить курсы повышения квалификации без получения сертификата

специалиста. Такое разъяснение дано в Информационном письме Министерства здравоохранения РФ от 10 марта 1999 г. №15-00/02-3.

**Можно ли иметь несколько сертификатов специалиста?**

Да, можно. В случае если специалист работает на нескольких должностях (внутреннее или внешнее совместительство), требующих разного уровня подготовки, он может получить несколько сертификатов. Например, старшая сестра отделения (сертификат «Организация сестринского дела») работает по совместительству палатной медицинской сестрой (сертификат «Сестринское дело») или медсестра отделения лечебной физкультуры (сертификат «Лечебная физкультура») в свободное от основной работы время работает в должности медицинской сестры по массажу (сертификат «Медицинский массаж»).

**Какие правовые последствия наступают, если специалист не получит сертификат в установленное время?**

В таком случае специалист будет отстранен от занятия должности, требующей наличия сертификата специалиста. Медицинская сестра, не имеющая сертификата, может работать только под руководством специалиста, имеющего сертификат, или занимать в ЛПУ должность, не требующую сертификации (младшей медицинской сестры по уходу за больными).

**Я имею диплом медицинской сестры (фельдшера, акушерки), но работаю в должности лаборанта (медицинского лабораторного техника). При получении нашей больницей лицензии от меня потребовали сертификат «Лабораторная диагностика». Имею ли я право получить его, пройдя курс усовершенствования?**

Ответ на вопрос дан в уже упоминавшемся Информационном письме Минздрава РФ от 10 марта 1999 г. №15-00/02-3. Медицинская сестра имеет право занимать должность медицинского лабораторного техника (лаборанта) только в том случае, если она устроилась на работу до 19 декабря 1994 г. – дня выхода приказа МЗМП РФ №286. В этом случае работник имеет право проходить усовершенствование и получать необходимый сертификат специалиста. Для тех, кто устроился на работу позднее или хочет перейти на долж-

ность лаборанта сейчас, обязательно прохождение программы профессиональной переподготовки по специальности «Лабораторная диагностика», квалификация «Медицинский лабораторный техник» в объеме 980 часов.

**Нужно ли медицинской сестре для работы в ЛПУ получить лицензию?**

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 января 2006 г. №45 «Об организации лицензирования отдельных видов деятельности» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2006, №6, ст. 700), Положением о Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2004 г. №323 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, №28, ст. 2900), Положением о лицензировании медицинской деятельности, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 22 января 2007 г. №30 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №5, ст. 656) осуществляется лицензирование медицинской деятельности, осуществляемой на территории Российской Федерации юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями. То есть лицензию получает учреждение здравоохранения или индивидуальный предприниматель, а не лицо (медицинский работник), занимающее штатную должность.

При представлении документов в лицензирующий орган организация (независимо от формы собственности) представляет копии сертификатов специалиста своих сотрудников, подтверждающие их право работать в лицензируемых областях. Если медицинский работник хочет заниматься частной практикой, он обязан получить лицензию.

*И.С.Бахтина,  
к. м. н., заслуженный работник  
здравоохранения РФ,  
директор ГОУ ДПО  
«Санкт-Петербургский центр  
последипломного образования  
работников со средним  
медицинским и фармацевтическим  
образованием» ФМБА,  
директор ФГО УСПО  
«Санкт-Петербургский  
медико-технический колледж»  
ФМБА*

# Что такое миофасциальный релиз?



**Н**а протяжении веков формировалась культура целительства и врачевания. Канули в Лету многие виды и способы лечения. Но массаж как один из древнейших способов лечебного воздействия дошел до наших дней. Современная медицинская наука, открытия в анатомии, физиологии, биохимии вывели массаж на новую ступень в соответствии с более глубоким пониманием его физиологического воздействия на организм. Массаж как лечебный и оздоравливающий метод занял достойное место в физиотерапии, реабилитационных программах, санаториях и курортах, спа- и велнес-индустрии. Наиболее популярным и научно обоснованным (с точки зрения западной науки) видом массажа является классический. Воздействие приемов классического массажа касается всех физиологических систем организма, однако в основном направлено на мышечную ткань посредством различных приемов разминания. Именно этим приемам в классическом массаже отводится основная роль. Воздействие же на соединительнотканые структуры весьма косвенно и относительно. Для чего же нужно массажисту уметь воздействовать не только на мышцы, но и на футляры, в которые они (мышцы) заключены? Нужно ли уметь работать с соединительной тканью вообще? Как мне кажется, соединительная ткань незаслуженно «забыта» и недооценивается многими мануальными терапевтами и массажистами. Соединительная ткань пронизывает все тело. Ее присутствие в организ-

ме повсеместно: кость, кровь, связки, сухожилия, хрящи и различные прослойки между органами. Единственное место, где мы не найдем соединительную ткань, – это полости пищеварительного тракта, легких и мочевыводящих путей. Соединительная ткань – это единственная ткань, придающая форму и телу, и каждому отдельно взятому органу. Представьте себе, во что превратилось бы ваше тело, если бы в нем не было соединительной ткани: и ваша печень, да и вы сами расплылись бы лужицей. Эдаким супом из примерно шести триллионов клеток, входящих в состав вашего тела! Как можно повлиять на форму тела пациента с нарушениями осанки, совершенно не умея целенаправленно воздействовать на состояние соединительной ткани? Фасции, облегающие мышцы, укорачиваются, слипаются, изменяют форму, если мышца обездвижена, укорочена и спазмирована. Через фасции мышечные клетки получают все необходимые им питательные вещества и избавляются от метаболитов. Любое растяжение фасции в одном месте тут же переносится и меняет структуру всего тела. Известны случаи возникновения болей в шее, причиной которых стала травма ахиллова сухожилия, а также когда боль, локализованная в одном месте, ослабляется или исчезает при воздействии на совершенно иную часть тела. Понимая эти связи, умея целенаправленно влиять на состояние соединительнотканых структур, массажист поднимает свое мастерство и профессионализм еще на одну ступень, а может быть, и на несколько сразу. Уметь более грамотно и с большим эффектом решить задачи и достичь поставленной в процессе терапии цели – это то, к чему должен стремиться каждый, кто ответственно и осознанно занимается массажем в рамках терапевтических и реабилитационных мероприятий.

**Миофасциальный релиз** – это диагностический и терапевтический метод, основанный на вязко-эластических свойствах тканей, соматиче-

ских и висцеральных рефлекторных механизмах мышц, фасций и других соединительнотканых структур, биомеханике суставов.

Цель применения данного метода – лечение не заболевания, а состояния, соматической дисфункции. Соматическая дисфункция – это ограничение или полное выпадение функций опорно-двигательной системы, скелетных, суставных, миофасциальных структур, сосудов и нервных элементов.

Основное значение в манипуляциях по этой системе уделяется фасциям.

Известно, что в ответ на травму, а также на смещение позвонков, ребер, внутренних органов тело человека реагирует локальными и общими мышечно-фасциальными спазмами в попытке защитить пораженный участок. Несовершенство механизмов регуляции приводит к тому, что подобный спазм не только не снимает причины болевого синдрома, но и сам становится генератором вторичного напряжения и раздражения. В результате позвонки, органы, мышцы жестко фиксируются в патологическом положении, возникает отек, усугубляется расстройство функции, появляется неврологическая симптоматика.

Используя определенные принципы сочетания давления, растяжения и скручивания, массажист или остеопат может устранить патологическое напряжение, произвести релиз (расслабление, высвобождение) тканей тела. Как следствие снятия спазма происходит устранение патологической фиксации, и смещенные участки тела легко, безболезненно занимают нормальное физиологическое положение. Уходят отеки, боли и другие патологические симптомы. Техники комфортны для пациента и могут быть использованы как для решения локальных задач, так и по определенному протоколу, в общем сеансе миофасциального релиза всего тела.

*К. Берман,  
преподаватель массажа, Массажная  
школа Елены Земсковой,  
Израиль-Кипр*

# interCHARM2011

XVIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

26-29 ОКТЯБРЯ 2011 ГОДА  
МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»,  
МОСКВА


ПО КОЛИЧЕСТВУ ЭКСПОНЕНТОВ

ПАРФЮМЕРНО-  
КОСМЕТИЧЕСКАЯ  
ВЫСТАВКА

№1

В РОССИИ\*

ОРГАНИЗАТОР:

 Reed Exhibitions

ТЕЛ./ФАКС: (495) 662-7101, 937-6861/62  
E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU  
WWW.INTERCHARM.RU

# Мультифазная мобилизация в комплексном восстановлении плечевого сустава на примере импиджмент-синдрома

Вращательной манжетой плечевого сустава называют группу, состоящую из четырех мышц, которая стабилизирует плечевой сустав. Она образована сухожилиями следующих мышц: надостной, подостной, малой круглой и подлопаточной. Воспаление (тенденит) сухожилий вращательной манжеты плеча – проблема, которая характерна для спортсменов, особенно теннисистов и пловцов, однако может являться следствием перенесенной травмы и проявляться в более зрелом возрасте. По мнению Germi Levi (2008 г.), обычно тенденит сухожилий вращательной манжеты плеча сочетается с субакромиальным бурситом (импиджмент-синдром). Пациент начинает ощущать боль при выполнении обычных операций (сложно достать книгу с верхней полки, взять сумку с заднего сиденья). Особенно боль проявляется в конечной фазе абдукции плечевого сустава (Painful arch). Задача, которую мы ставили перед собой в терапии восстановления сустава, – это использование известных мобилизационных методик и других современных средств восстановления для выведения пациента на новый уровень функционирования с позитивной динамикой (уменьшение боли, увеличение амплитуды движения, продолжение спортивной карьеры).

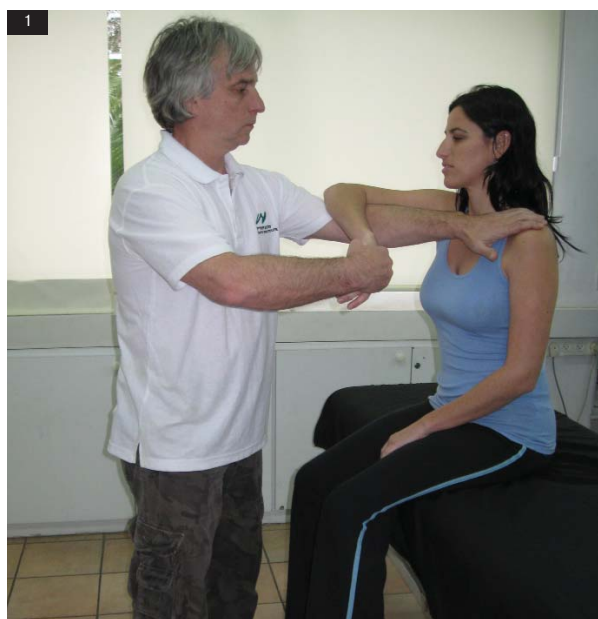
Знакомство массажиста с подобными методиками позволит ему улучшить качество работы с пациентами, сохранить собственные силы, вывести его как специалиста на более высокий уровень. Опыт многолетней практической работы позволил нам предложить систему, включающую диагностику и лечение подострой и острой стадий заболевания.

Считается, что диагностика импиджмент-синдрома только с использованием известных ортопедических тестов (нир-тест, спид-тест) является не совсем объективной. Поэтому акцент при диагностике ставится как на точное определение локализации боли во время тестирования, так и на анамнез пациента.

Наличие бурсита, как правило, связывают с ночными болями. Из наиболее объективных тестов для диагностики импиджмент-синдрома используется Хавкинс–Кеннеди-тест (фото 1).

**Методика тестирования:** рука пациента, согнутая до 90° в локтевом суставе, укладывается на руку массажиста, которая установлена на противоположном (здоровом) плече пациента. Второй рукой массажист оказывает давление на кисть пациента сверху, выполняя таким образом внутреннюю ротацию плеча. При положительной реакции на тест (боль) можно предположить наличие проблем (импиджмент-синдром).

В тех случаях когда боль возникает и в состоянии покоя (острая стадия), довольно результативной техникой лече-



ния, наряду с противовоспалительной терапией, будет «стрейн-контрострейн», которая, кстати, на каждом этапе лечения является, с нашей точки зрения, обязательной.

«Стрейн-контрострейн», то есть «натяжение-укорочение» – техника очень простая, но дает ощутимые результаты. Найдя болевую зону, массажист определяет, в каком месте она локализована. Приведя мышцу (связку) в состояние полного расслабления (пассивного сокращения), нервная система получает сигнал, что телу ничто





не угрожает и убирает болевой синдром. Мышца восстанавливается, и сохраняется достаточно стойкий эффект. Эту технику можно использовать и в конце процедуры лечения. Длительность процедуры – до двух минут. Для лечения указанной проблемы используется следующий подход.

**1** Работа с малой грудной мышцей. Пациент лежит на спине, массажист удерживает голову пациента в положении флексии  $20^\circ$  и ротации  $10-15^\circ$  в сторону проблемного плеча (90 с) (фото 2).

**2** Работа с надостной мышцей. Исходное положение пациента то же, рука приводится в положение флексии  $45^\circ$ , абдукции  $45^\circ$  и наружной ротации  $45^\circ$ . Идеальным состоянием является то, при котором отсутствует дискомфорт в суставе, и мышцы максимально расслаблены (90 с) (фото 3).

**3** Работа с широчайшей мышцей спины. Исходное положение пациента то же. Рука массажиста смещает плечо каудально, проводя одновременно внутреннюю ротацию и экстензию в плечевом суставе (90 с) (фото 4).

**4** Работа с подлопаточной мышцей. Исходное положение пациента то же. Рука массажиста оказывает легкое давление на плечевой сустав медиально, проводя одновременно внутреннюю ротацию (90 с) (фото 5).

Лечение продолжается с использованием глубокотканного массажа на мышцах, отвечающих за стабильность плечевого сустава, которыми являются, кроме перечисленных, широчайшая мышца спины, трапецевидная, передняя зубчатая.





Задача глубокотканного массажа – воздействие на соединительную ткань (фасцию), освобождение зажатой мышцы из «плена». Данная техника дает ей возможность «вдохнуть» кислород и «разглаживает» ее.

Art Riggs (2005 г.) предлагает следующую методику работы на вращательной манжете плеча.

Пациент лежит на животе, проблемная рука согнута в локтевом суставе. Массажист одной рукой фиксирует изнутри область плеча чуть выше локтевого сустава, выполняя небольшую тракцию каудально, вторая рука массажиста фиксирует подушечки четырех пальцев в области головки плеча постериорно, производя небольшую по амплитуде наружную ротацию в сочетании с приведением и отведением плеча (очень медленно) (фото 6).

Вторая техника выполняется следующим образом: положение пациента то же. Рука пациента находится во внутренней ротации с отведением плеча до 90°. Кулак массажиста (пальцы не очень сжаты) устанавливается на постериорную область плеча и очень медленно продвигается латерально (любой дискомфорт является противопоказанием) (фото 7).

Следующий этап, который применяется в подострый период – проведение мобилизации. Основная задача мобилизации – убрать боль, восстановить амплитуду внутренней наружной ротации, а также флексии в плечевом суставе. Для достижения этой цели предлагается использование концепта Малигана.

Суть метода заключается в следующем: все движения проводятся при активном участии пациента, массажист только направляет и при необходимости проводит смещение мягких тканей в ту сторону, в которой заданное движение не вызывает боль. Постепенно амплитуда увеличивается. Количество повторов – 10. Обязательное условие: движение не должно вызывать боль.

**Приведем несколько примеров:** положение пациента лежа на спине. Рука пациента, согнутая в локтевом суставе, находится в среднем положении. Массажист проводит тракционную мобилизацию латерально, при этом пациент активно выполняет внутреннюю ротацию плеча. Задача мобилизации – постепенно завести руку за спину. В таком же режиме можно работать и в противоположную сторону (выполнять наружную ротацию) (фото 8).

Хочется отметить, что в одном лечебном сеансе не следует работать на внутреннюю и наружную ротацию одновременно. Более того, по мнению Brian Mulligan (2001 г.), акцент и в мобилизациях, и в укреплении мышц вращательной манжеты плечевого сустава должен ставиться на латеральную ротацию.



Следующая позиция для улучшения флексии плечевого сустава. Положение пациента лежа на спине, массажист становится у изголовья пациента, фиксирует его плечо под углом 110–120°. Оказывая вертикальное давление на заднюю стенку плечевого сустава (движение проводится

постериорно-каудально), массажист просит пациента выполнить сгибание в плечевом суставе (фото 9). Следующая мобилизация проводится лежа на боку. Очень важная мобилизация для работы с лопаткой. Желательно перед работой на лопатке провести глубоко-тканый массаж на широчайшей мышце спины, а также на малой и большой круглых мышцах. Массажист фиксирует плечо пациента, стоя у его изголовья, выполняя латеральную ротацию, вторая рука массажиста проводит очень медленно линейные движения, попеременно работая на каждой из указанных мышц предплечья, проксимальными фалангами пальцев (фото 10).

Во втором варианте массажист становится лицом к пациенту, одна рука массажиста фиксирует плечо пациента в положении абдукции, вторая же рука предплечьям проводит линейные движения очень медленно, чувствуя, как мышцы постепенно растягиваются (фото 11).

После проведенных массажных манипуляций массажист проводит мобилизацию лопатки вместе с активной абдукцией плеча пациентом. Одна рука при этом фиксирует лопатку, а вторая воздействует на плечевой сустав, таким образом увеличивая подвижность лопатки. Существуют еще несколько вариантов работы мобилизации на лопатке, но мы ограничимся вышеизложенным.

После проведения всех описанных ранее процедур желательно проверить, насколько увеличилась подвижность суставов. Следующий этап – это укрепление указанных мышц посредством специальных упражнений. Акцент ставится на укрепление мышц, выполняющих наружную ротацию, стабилизацию и подвижность лопатки. В комплекс мы добавляем также упражнения на растягивание широчайшей и большой грудной мышц. Нами предлагаются следующие упражнения.

**1** Упражнение на укрепление наружных ротаторов плеча. И.п. – стоя у шведской стенки. Мягкая бинтовая резина зафиксирована на шведской стенке чуть ниже уровня плеча пациента. Плечо пациента прижато к туловищу, рука согнута в локтевом суставе на 90°. Латеральная ротация выполняется 10–15 раз (1–2 сета) (фото 12).

**2** И.п. – то же, но плечо отведено на 90°. Проводится латеральная ротация с той же дозировкой. Важно после каждого упражнения проводить растягивание мышц, окружающих плечевой сустав, с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Следующее упражнение на переднюю зубчатую мышцу, которая стабилизирует лопатку, проводит ее латеральную ротацию и во многом помогает нормальному функционированию плечевого сустава.

И.п. – рука в упоре на устойчивой поверхности и выпрямлена в локтевом суставе. Вторую руку можно положить на поясницу. Упражнение выполняется за счет продвижения (выталкивания) руки вперед. Для усложнения упражнения постепенно изменяем угол приложения силы. Рука ладонью может упираться на слегка сдутый резиновый мяч или резиновую полусферу (для усиления проприорецепции).

Для усиления эффекта лечения можно добавить нейродинамические упражнения для срединного локтевого и лучевого нервов.

Для закрепления лечения (особенно первые 2–3 процедуры) можно использовать кинезиотейпинг. Кинезиологический тейп – относительно новое явление в восстановительной медицине, он, в отличие от обычного, неэластичного тейпа, не только не ограничивает движение, а наоборот, позволяет увеличить амплитуду движений. При этом происходит стабилизация сустава, улучшается



проприорецепция. Кинезиотейп также обладает анестезирующим эффектом.

Для решения указанной задачи обычно тейпирование начинается со стандартного варианта, который используется при многих проблемах нестабильности плечевого сустава. Затем, при необходимости, дополнительно производим тейпирование надостной и подостной мышц.

Для наложения тейпа используем Y-образную повязку. Базовая часть тейпа устанавливается на Deltoid tuberosity. Производя горизонтальное приведение руки (растягивание мышц задней поверхности плеча), устанавливаем один конец тейпа на латеральной части лопатки, затем, производя разгибание плеча, устанавливаем другой конец в районе Greater tubercle. Последняя лента закрепляется на акромио-клавическом сочленении. При этом центральная часть тейпа растягивается на 80–100%, а затем оба конца тейпа устанавливаются соответственно на передней и задней поверхностях плечевого сустава (фото 13).

Восстановление вращательной манжеты плеча – долгий и кропотливый путь, поэтому следует запастись терпением как массажисту, так и пациенту. Необходимо проводить примерно две подобные процедуры в неделю. У спортсменов процедуры проводятся через день.

*Александр Билькевич,  
институт им. Вингейта, Израиль*

**Уроки мастера.** Учебный семинар доктора Билькевича по теме «Мультифазная мобилизация суставов» состоится в УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» 4–5.06.2011 г. Запись на семинар по тел.: +7 (903) 175-46-36

# Применение массажных технологий в лечении пациентов с поясничной болью

Лечение поясничной боли – одна из самых актуальных медико-социальных проблем. Так, в США общие расходы на лечение этой категории больных превышают 100 млрд долларов ежегодно (J.Katz, 2006). Около 5% американских рабочих пропускают по крайней мере один день работы ежегодно из-за боли в области поясницы. Расходы профсоюзов вследствие снижения производительности труда и потерь в заработной плате у рабочих с костно-мышечными заболеваниями превышают 20 млрд долларов в год, и их главная причина – поясничная боль.

Медицинская и физическая реабилитация пациентов с поясничной болью зачастую неэффективна. Так, в первый год после первого эпизода острой поясничной боли хотя бы один рецидив люмбагии отмечают 62% пациентов, а в последующем болевые ощущения два и более раза в году испытывают 36% (J.Hides и соавт., 2001). В исследованиях других авторов приводятся еще более неутешительные результаты лечения поясничной боли: от 60 до 86% пациентов подвержены рецидивам люмбагии в первый год после первого острого периода (M.Von Korff и соавт., 1993). Неудачи в лечении таких пациентов обусловлены рядом причин, среди которых – сложность устранения ощущения боли и неоптимальное использование средств физической реабилитации.

Поясничная боль зачастую расценивается как проявление дегенеративных изменений в позвоночнике и, в частности, в межпозвонковом диске. Действительно, клинические проявления остеохондроза – одна из наиболее частых, но далеко не единственная причина поясничной боли. Вертеброгенная боль может быть вызвана патологическим переломом тела позвонка при остеопорозе, разрушением костных и мягкотканых структур позвоночных сегментов вследствие воспалительных заболеваний (туберкулез, остеомиелит) или опухолей, являться симптомом спондилолистеза (смещения по-

звонка) или стеноза позвоночного канала. В этой связи все пациенты с болями в позвоночнике подлежат рентгенологическому обследованию.

Поясничная боль также может сопутствовать физиологическим изменениям в организме в определенные возрастные периоды. Так, в пубертатном периоде в связи с гормональной перестройкой и быстрым ростом скелета в ряде случаев развивается функциональная недостаточность паравертебральной мускулатуры при выполнении постральной работы – удержании туловища в вертикальном положении. В этом случае даже относительно недлительные динамические и особенно статические нагрузки на позвоночный столб вызывают быструю утомляемость мышц, что может приводить к появлению боли.

В старшем возрасте в связи с инволютивными процессами в организме происходят необратимые изменения в соединительной и мышечной тканях: постепенная атрофия мышц, начиная с 50-летнего возраста, к 80 годам приводит к утрате половины мышечной массы с прогрессирующим снижением мышечной силы и выносливости (J.Faulkner и соавт., 2007). Развивается органическая недостаточность паравертебральной мускулатуры с появлением боли при вертикальных нагрузках.

Иные механизмы развития боли и ее клинические проявления при дегенеративных заболеваниях позвоноч-

ника – остеохондрозе, спондилолистезе, стенозе позвоночного канала. Источником боли в этих случаях может являться каждый из элементов позвоночного сегмента – студенистое ядро и фиброзное кольцо межпозвонкового диска, дугоотростчатые суставы и их капсулы, связки, мышцы, сухожилия, фасции, надкостница и костная ткань тел, дуг, суставных отростков позвонков, спинномозговые нервы и их корешки. Их повреждение (механическая деформация и разрушение клеток, химический фактор, медиаторы воспаления) вызывает стимуляцию сенсорных рецепторов ноцицептивной, т.е. болевой чувствительности периферического анализатора (первый нейрон периферической нервной системы). Импульсы болевой чувствительности через волокна спинномозговых ганглиев переключаются на вторые нейроны ядер серого вещества спинного мозга – спинальный сенсорный анализатор. Здесь часть аксонов через вставочные нейроны формирует синапсы непосредственно с двигательными клетками передних рогов спинного мозга, образуя рефлекторную дугу немедленной двигательной, безусловно рефлекторной реакции на боль. Этот же механизм лежит в основе стойкого неконтролируемого напряжения мышц – миотонических синдромов.

Значительно большая часть аксонов собственного ядра заднего рога спинного мозга в составе спинота-

ламического тракта передает информацию о боли в супраспинальный, или подкорковый анализатор (таламус и ретикулярную формацию). Нейроны ядер таламуса (третий нейрон) соединены аксонами и синапсами с клетками поясной и постцентральной извилин коры головного мозга. Нейроны этих извилин и составляют основу коркового сенсорного анализатора: клетки поясной извилины обеспечивают эмоциональную окраску боли, а нейроны коры постцентральной извилины – восприятие и локализацию боли (D.Redenbach, 2004).

Вертеброгенную боль сопровождают миотонические реакции – стойкое напряжение паравертебральных мышц с функциональной блокадой (фиксацией) скомпрометированных позвоночных сегментов и ограничением их нормальной подвижности в каком-либо направлении. Так, например, при разгибательной функциональной блокаде происходит двустороннее сокращение поперечно-остистой мышцы, что ограничивает сгибание фиксированных сегментов. Одностороннее напряжение пучков этой мышцы справа сопутствует правосторонней ротационно-боковой блокаде с ограничением бокового наклона и поворота туловища влево.

Однако напряжение мышц – не единственное нарушение в мышечной системе при вертеброгенной боли. Взаимодействие мышечных групп, по данным электрофизиологических исследований, определяется наличием двух систем поперечно-полосатых мышц – «преимущественно постуральных», удерживающих туловище в вертикальном положении, и «преимущественно фазических», участвующих в произвольных движениях тела. Постуральные мышцы, как правило, разгибатели, склонны к гиперактивности, спазму, укорочению и гипертонусу, тогда как для фазических мышц характерно торможение, расслабление и вялость (V.Janda, K.Lewit, 1983). Таким образом, появление источника вертеброгенной, в частности, поясничной боли вызывает нарушение мышечной регуляции с гипертонусом поясничной части мышцы-разгибателя позвоночника и заторможенностью мышц брюшной стенки и мышечных групп нижних конечностей. Развившийся мышечный дисбаланс изменяет привычную последовательность работы мышц при статических и особенно динамиче-

ских нагрузках с достаточно быстрым формированием патологического двигательного стереотипа и появлением болевых ощущений в других отделах опорно-двигательного аппарата.

Различные причины и механизмы возникновения поясничной боли, различные проявления сопутствующих нарушений в мышечной системе требуют разных лечебных подходов с дифференцированным использованием вида и техники массажа.

У пациентов с недостаточностью паравертебральной мускулатуры лечение направлено на укрепление мышечного корсета, что позволяет применять все массажные приемы – поглаживание, растирание, разминание и выжимание. Интенсивность и темп массажа зависят от возраста, общего состояния организма и состояния костно-мышечной системы.

Целью массажа при лечении вертеброгенной боли является устранение мышечного дисбаланса. Различное функциональное состояние заинтересованных мышц требует дифференцированного использования приемов массажа. Лечебное воздействие на напряженные паравертебральные мышцы оказывает поверхностное непрерывное поглаживание, вызывая торможение центральной нервной системы, снижение эмоциональной возбудимости (которая является практически неизбежной спутницей боли), мышечную релаксацию и улучшение микроциркуляции за счет уменьшения венозного застоя и лимфостаза. Чем выраженнее гипертонус мышц, тем более щадящими должны быть действия массажиста. Неадекватная техника массажа сокращенных мышц может спровоцировать стойкое увеличение их гипертонуса и, соответственно, усилить болевые ощущения. Арсенал приемов расширяется по мере расслабления спазмированной мышцы.

Воздействие на расслабленные группы мышц в виде глубокого прерывистого поглаживания, растирания, разминания и выжимания обеспечивает быструю активизацию микроциркуляции, местную гиперемию, повышение тонуса, эластичности, сократительной функции и сосудистого тонуса мышц.

Важным в лечении пациентов с вертеброгенной болью является соблюдение ортопедического режима. Позвоночный столб и вертебральная мускулатура в вертикальном положении подвергаются действию силы

гравитации (силы тяжести). Функциональная разгрузка – непременная составляющая ортопедического лечения – для позвоночника достигается в горизонтальном положении, путем использования разгрузочных поз и соблюдения эргономичности движений. В частности, процесс укладывания на массажный стол пациента с поясничной болью производится следующим образом: из положения стоя лицом к столу больной приседает с прямым туловищем, упираясь руками в массажный стол, и переносит на последний сперва одну ногу, затем другую, после чего ложится на стол всем телом. Такая «техника» укладывания исключает действие мышц брюшного пресса, напряжение которых повышает внутрибрюшное давление с соответствующим повышением внутридисккового давления и появлением вертеброгенной боли.

Таким образом, в лечении пациентов с поясничной болью используются оптимальные техники массажа, основанные на причинах и механизмах развития боли и особенностях сопутствующих изменений в мышечной системе.

#### Литература

1. Katz J. Lumbar disc disorders and low back pain: Socioeconomic factors and consequences. *The J Bone and Joint Surgery* 2006; 88-A. - No.2: 3–9.
2. *Musculoskeletal disorders and the work place: low back and upper extremities. Panel on musculoskeletal disorders and the work place commission on behavioral and social sciences and education, national research council and institute of medicine. Washington, DS: National Academy Press. 2001.*
3. Hides JA, Jull GA, Richardson C. Long-term effects of specific stabilising exercises for first-episode low back pain. *Spine* 2001; 26: 243–8.
4. Von Korff M, Deyo RA, Cherkin D et al. Back pain in primary care: Our-comes at one year. *Spine* 1993; 18: 855–62.
5. Faulkner JA, Larkin LM, Clafflin DR, Brooks SV. Age-related changes in the structure and function of skeletal muscles. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 2007; 34: 1091–6.
6. Redenbach D. *Neurosciences division: Our changing perception of pain. Orthopaedic division review. 2004. www.orthodiv.org*
7. Janda V, Lewit K. *The concept of postural muscles and posture in man. Austr J Physiotherapy* 1983; 29: 83–4.

В.А. Колесниченко,  
д. м. н., зав. отделом  
научно-медицинской информации  
ГУ «Институт патологии  
позвоночника и суставов  
им. проф. М.И. Ситенко  
АМН Украины»

# Современные представления о патогенезе межлопаточного болевого синдрома: клинико-рентгенологическое сопоставление диагноза

За последние 30–40 лет прослеживается тенденция возрастания количества больных с межлопаточным болевым синдромом. По данным различных авторов, боль в шее, межлопаточной области различной интенсивности и локализации испытывают от 48 до 75% взрослого населения. Особо следует отметить, что страдают люди среднего возраста со значительным снижением процента трудоспособности (В.С.Гойденко и соавт., 1988; В.П.Веселовский, 1991; А.Б.Ситель, 1998; В.И.Шмырев, 1999; Melzack и соавт., 1987; M.Geskill и соавт., 1991; P.Croft и соавт., 1995; R.Fraser и соавт., 1995; G.Waddel и соавт., 1996).

Миофасциальный болевой синдром имеет четкую клиническую структурность болевых проявлений, характеризуется полиморфизмом клинической симптоматики, наличием локальных мышечных изменений с возникновением болей в отраженных зонах с включением сенсорных, двигательных и вегетативных структур, сопровождается длительным хроническим течением, ухудшает качество жизни [2, 4].

В развитии миофасциального межлопаточного болевого синдрома (ММБС) важную роль играют анатомические особенности шейного отдела позвоночника:

- 1) небольшие размеры межпозвоноковых дисков относительно других отделов позвоночника.
  - 2) уменьшенные размеры эпидурального пространства.
  - 3) срединное расположение эпидуральных венозных сплетений.
  - 4) особенности хода спинномозговых корешков в эпидуральном пространстве, т.е. горизонтальное расположение, почти одноуровневое расположение корешкового отверстия и спинального сегмента.
- Проведенные исследования шейного отдела позвоночника доплеро-



графией указывают на важность состояния кровотока при диск-радикулярном конфликте в венах эпидурального сплетения и важность не размера грыжевого выпячивания, а развития стаза в указанных венах на уровне поражения, соответственно отек корешка, застойные явления в корешковой манжетке, т.е. при рефлекторных синдромах формируются признаки сегментарной демиелинизации и миелоаоксопатии при компрессионных синдромах [5]. Однако учитывая метамерность иннервации мышц межлопаточной области, исходящей из шейного отдела позвоночника (специфичность корешковой иннервации), необходимо отметить, что патобиомеханические изменения в области шеи могут вызывать болевые ощущения в межлопаточном регионе, на что указывает в своих работах А.Б.Ситель.

По данным ЦМТ МЗ РФ, сочетание боли в шее и верхней части спины имеет место у 80% больных, обращающихся за помощью. Редко больные жалуются отдельно на боль в шее или боль в межлопаточной

области. Эти наблюдения позволили А.Б.Сителю выделить «синдром межлопаточной области» и акцентировать внимание на том факте, что боль в межлопаточной области этиологически и патогенетически связана с патологией шейного отдела позвоночника. Перегрузка мышечно-связочного аппарата шейного отдела позвоночника приводила к деформации позвоночника и дегенеративным изменениям в позвоночно-двигательных сегментах.

## Материалы и методы

На базе Центра мануальной медицины УЗ ЗАО (Москва, руководитель – профессор, д. м. н. А.Б.Ситель) в период с 2005 по 2008 г. нами были обследованы 50 больных с сочетанием цервикалгии (основная группа) и межлопаточного болевого синдрома, и 50 больных с синдромом цервикалгии без иррадиации в межлопаточную область (контрольная группа) на фоне остеохондроза шейного отдела позвоночника. Пациенты в обеих группах были сопоставимы по полу, возрасту. Средний возраст больных основной группы был  $41,7 \pm 8,3$  года, контрольной группы –  $40,8 \pm 9,3$  года. Все пациенты были обследованы в динамике: до лечения, после первого курса лечения, через 3 мес, 6 мес, 1 год и в анамнезе в течение 3 лет. Все обследованные больные дали предварительное согласие на участие в исследовании. При необходимости были проведены лабораторные исследования (клинический и биохимический анализы крови, клинический анализ мочи), инструментальные исследования внутренних органов, консультации смежных специалистов (терапевта, хирурга, гинеколога, психоневролога).

Проводимые исследования, необходимые для дифференциальной диагностики ММБС:

**Таблица 1. Сравнительный анализ субъективных и объективных признаков у больных с межлопаточным болевым синдромом и в контрольной группе**

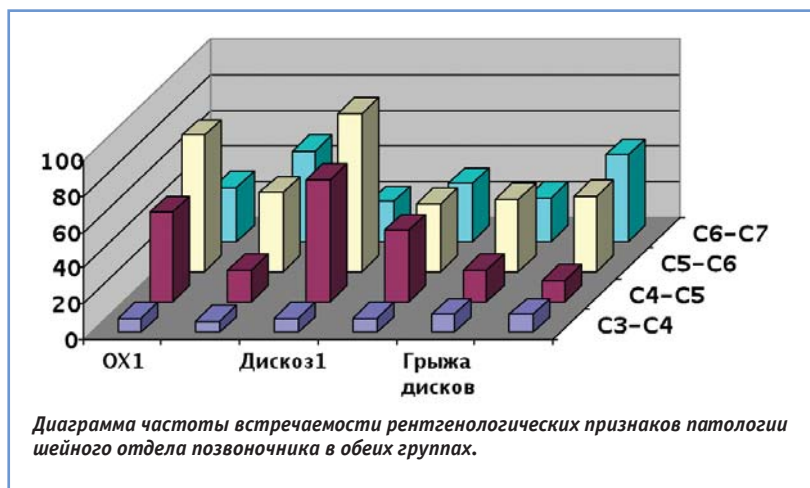
Статистический анализ отдельных признаков по группам	Боль в ромбовидной мышце справа	Боль в ромбовидной мышце слева	Гипертонус ромбовидной мышцы	Боль в шее	Боль в грудном отделе позвоночника	Анизорефлексия	Нарушение чувствительности
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	46,0	54,0	54,0	100	52,0	14,0	20,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	0	0	0	100	50,0	30,0	42,0
<b>Непараметрический тест Крускала–Уоллиса</b>							
Значение различий по критерию $\chi^2$	29,571	36,616	36,616	4,125	1,040	3,692	5,600
Достоверность различий	0,000	0,000	0,000	0,042	0,842	0,055	0,018
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>							
Критерий U Манна–Уитни	675	575	575	1150	1225	1050	975
Критерий Вилкоксона	1950	1850	1850	2425	2500	2325	2250
Критерий Z	-5,438	-6,051	-6,051	-2,031	-1,199	-1,922	-2,366
Достоверность различий	0,000	0,000	0,000	0,042	0,842	0,055	0,018

- 1) клиничко-неврологическое;
- 2) мануальная диагностика;
- 3) МРТ шейного и грудного отделов позвоночника;
- 4) рентген-томографическое исследование шейно-грудного отдела позвоночника (рентгенограммы в 2 проекциях + ФРИ, R-томограмма ШОП) при помощи цифрового рентгенографа РДК 50/125 «Vascara», КРД 50/2 «RENAKS», РА «APELEM»;
- 5) стандартная игольчатая электромиография на электромиографе «CANTATA» фирмы «DANTEC» с использованием игольчатых электродов.

При необходимости был использован опросник Индекс Нарушения Жизнедеятельности при Болях в Шее (Neck Disability Index, или NDI), который был создан на основе Освестровского опросника и является его модификацией (H.Vernon, J.Mior, 1989); реакция пациента на кинестезическую пальпацию межлопаточной области оценивалась по шкале ВАШ, где 0 – нет боли, 10 – нестерпимая боль.

**Полученные результаты**

Обработка полученного материала осуществлялась методами вариационной статистики на основе критерия Стьюдента при 95 и 99% доверительных интервалах с использованием статистических программ: Microsoft Excel, (1998 г.), SPSS 9.0 for Windows. Одним из важнейших критериев формирования групп было выделение больных с сочетанием цервикалгии и межлопаточного болевого синдрома (МЛБС) – часто в сочетании с гипертонусом ромбовидной мышцы – 54%, и цервикалгии, цервикобрахиалгии с отсутстви-



ем более в межлопаточной области. Сравнительный анализ клинических данных (табл. 1, 2) у больных с межлопаточным синдромом выявил относительно частую встречаемость боли в шее ( $\chi^2=4,125, p=0,042$ ). В то же время более чем в 2 раза отмечались анизорефлексия в группе больных без МЛБС в 30% по сравнению с 14% в основной группе ( $\chi^2=3,692, p=0,055$ ) и нарушения чувствительности в 42% в контрольной группе по отношению к 20% соответственно ( $\chi^2=5,6; p=0,018$ ). Исследование глубоких рефлексов мышечно-костных структур межлопаточной области подчеркивало активацию сокращения мышц при наличии мышечного гипертонуса.

При рентген-томографическом и МРТ-исследовании шейно-грудного отдела позвоночника были получены следующие изменения, которые анализировались:

- 1) по степени изменения межпозвонковых суставов;
- 2) по наличию статико-динамических нарушений;

- 3) по выявлению и размерам грыжевых выпячиваний межпозвонковых дисков;
- 4) по наличию и степени стеноза позвоночного канала и функционального блокирования межпозвонковых суставов.

Примерно в 3 раза чаще встречался остеохондроз на уровне CIV-CV: в 50% у больных в группе с МЛБС по сравнению с 18% в контрольной группе ( $\chi^2=11,294; p=0,001$ ); в 1,5 раза чаще – на уровне CIV-CVI: в 76% случаев у больных с МЛБС по сравнению с 44% в контрольной группе ( $\chi^2=10,56; p=0,001$ ). Остеохондроз в сегментах CVI-CVII чаще встречался в группе больных без МЛБС соответственно 50 и 30% случаев ( $\chi^2=4,125; p=0,042$ ).

Группа больных с МЛБС характеризовалась увеличением частоты дискоза на уровне CIV-CV – 68% по отношению к 40% в контрольной группе ( $\chi^2=7,812; p=0,005$ ) и на уровне CV-CVI – 88% по отношению к 38% в контрольной группе ( $\chi^2=26,544; p<0,001$ ). Рентгенологические признаки грыжи диска встречались в 2 раза чаще у

**Таблица 2. Сравнительный анализ рентгенологических признаков остеохондроза, дискоза, межпозвонковых грыж шейного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ отдельных признаков по группам	Остеохондроз				Дискоз				Грыжа диска			
	C3-C4	C4-C5	C5-C6	C6-C7	C3-C4	C4-C5	C5-C6	C6-C7	C3-C4	C4-C5	C5-C6	C6-C7
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	8,0	50,0	76,0	30,0	8,0	68	88,0	22,0	10,0	18,0	40,0	24,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	6	18,0	44,0	50,0	8,0	40,0	38,0	32,0	10,0	12,0	42,0	48,0
<b>Непараметрический тест Крускаля – Уоллиса</b>												
Значение различий по критерию $\chi^2$	0,152	11,294	10,560	4,125	0,000	7,812	26,544	1,256	0,000	0,699	0,041	6,188
Достоверность различий	0,697	0,001	0,001	0,042	1,000	0,005	0,000	0,262	1,000	0,403	0,840	0,013
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>												
Критерий Манна–Уитни	1225	850	850	1000	1250	900	625	1125	1250	1175	1225	950
Критерий Вилкоксона	2500	2125	2125	1000	2525	2175	1900	2400	2525	2450	2500	2225
Критерий Z	-0,390	-3,361	-3,361	-2,031	0,000	-2,795	-5,152	-1,121	0,000	-0,836	-0,202	-2,487
Достоверность различий	0,697	0,001	0,001	0,042	1,000	0,005	0,000	0,262	1,000	0,403	0,840	0,013

**Таблица 3. Сравнительный анализ встречаемости рентгенологических признаков унковертебрального артроза шейного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ отдельных признаков по группам	C4-C5		C5-C6		C6-C7	
	справа	слева	справа	слева	справа	слева
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	22,0	22,0	40,0	38,0	14,0	14,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	40,0	38,0	58,0	60,0	26,0	26,0
<b>Непараметрический тест Крускаля–Уолиса</b>						
Значение различий по критерию $\chi^2$	3,749	3,017	3,209	4,794	2,228	2,228
Достоверность различий	0,053	0,082	0,073	0,029	0,136	0,136
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>						
Критерий Манна–Уитни	1025	1050	1025	975	1100	1100
Критерий Вилкоксона	2300	2325	2300	2250	2375	2375
Критерий Z	-1,936	-1,737	-1,791	-2,189	-1,492	-1,492
Достоверность различий	0,053	0,082	0,073	0,029	0,136	0,136

**Таблица 4. Сравнительный анализ встречаемости рентгенологических признаков статико-динамических нарушений шейного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ отдельных признаков по группам	Уплотнение шейного лордоза	Кифотическая деформация				Стеноз позвоночного канала				Латерофлексия		Сколиозирование	
		C3-C4	C4-C5	C5-C6	C6-C7	C3-C4	C4-C5	C5-C6	C6-C7	справа	слева	справа	слева
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	98,0	0	58,0	42,0	0	4,0	32,0	40,0	10,0	50,0	32,0	28,0	88,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	86,0	6,0	14,0	14,0	14,0	0	8,0	18,0	18,0	38,0	32,0	30,0	6,0
<b>Непараметрический тест Крускаля–Уолиса</b>													
Значение различий по критерию $\chi^2$	4,842	3,062	20,797	9,625	7,452	2,062	8,910	5,818	1,316	1,446	0,000	0,048	9,659
Достоверность различий	0,028	0,080	0,000	0,002	0,006	0,151	0,003	0,016	0,251	0,229	1,000	0,826	0,002
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>													
Критерий Манна–Уитни	1100	1175	700	900	1075	1175	950	975	1150	1100	1250	1225	950
Критерий Вилкоксона	2375	2450	1975	2175	2350	2450	2225	2250	2425	2375	2525	2500	2225
Критерий Z	-2,201	-1,750	-4,560	-3,102	-2,730	-1,436	-2,985	-2,412	-1,147	-1,203	0,000	-0,219	-3,108
Достоверность различий	0,028	0,080	0,000	0,002	0,006	0,151	0,003	0,016	0,251	0,229	1,000	0,826	0,002

больных без МЛБС в 48% случаев по отношению к 25% ( $\chi^2=6,188; p=0,013$ ). Анализ данных (табл. 3) показывает увеличение практически в 2 раза частоты унковертебрального артроза у больных второй группы без межло-

паточного болевого синдрома, достоверность отличий достигала значимого значения на уровне CV-CVI слева ( $\chi^2=4,794; p=0,029$ ). При анализе данных (табл. 4) у больных основной группы чаще встреча-

лось уплотнение шейного лордоза, в 98% случаев по отношению к 86% ( $\chi^2=4,842; p=0,028$ ). Важно отметить, что у больных с МЛБС кифотическая деформация на уровне CIV-CV и CV-CVI встречалась в три и более раз



**Таблица 5. Сравнительный анализ встречаемости рентгенологических признаков спондилоартроза шейного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ отдельных признаков по группам	С2-С3		С3-С4		С4-С5		С5-С6		С6-С7	
	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	2,0	4,0	4,0	4,0	6,0	6,0	20,0	20,0	18,0	18,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	14,0	14,0	18,0	18,0	28,0	28,0	30,0	30,0	32,0	32,0
<b>Непараметрический тест Крускала–Уолиса</b>										
Критерий $\chi^2$	4,842	3,022	4,955	4,955	8,490	8,490	1,320	1,320	2,587	2,587
Достоверность различий	0,028	0,082	0,026	0,026	0,004	0,004	0,251	0,251	0,108	0,108
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>										
Критерий Манна–Уитни	1100,0	1125,0	1075,0	1075,0	975,0	975,0	1125,0	1125,0	1075,0	1075,0
Критерий Вилкоксона	2375,0	1125,0	2350,0	2350,0	2250,0	2250,0	2400,0	2400,0	2350,0	2350,0
Критерий Z	-2,201	-1,738	-2,226	-2,226	-2,914	-2,914	-1,149	-1,149	-1,608	-1,608
Достоверность различий	0,028	0,082	0,026	0,026	0,004	0,004	0,251	0,251	0,108	0,108

**Таблица 6. Сравнительный анализ встречаемости наличия ФБ и статико-динамических нарушений шейного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ функционального блокирования	ФБ С3-С4	ФБ С4-С5	ФБ С5-С6	ФБ С6-С7	Грудной кифоз сглажен	Грудной кифоз выражен	S-образный сколиоз
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	8	88	100	48	18	62	56
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	10	34	76	90	14	48	66
<b>Непараметрический тест Крускала–Уолиса</b>							
Значение различий по критерию $\chi^2$	0,121	30,337	13,500	20,411	0,295	1,960	1,040
Достоверность различий	0,728	0	0	0	0,587	0,162	0,308
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>							
Критерий Манна–Уитни	1225	575	950	725	1200	1075	1125
Критерий Вилкоксона	2500	1850	2225	2000	2475	2350	2400
Критерий Z	-0,348	-5,508	-3,674	-4,518	-0,543	-1,400	-1,020
Достоверность различий	0,728	0	0	0	0,587	0,162	0,308

чаще, чем в группе сравнения. Особенно выражены были различия на уровне СIV-CV: в основной группе – 58%, в контрольной группе – 14% ( $\chi^2=20,797$ ;  $p<0,001$ ). Закономерно чаще наблюдалась кифотическая деформация на уровне CV-CVI – в 42% случаев основной группы и 14% – в контрольной ( $\chi^2=9,625$ ;  $p=0,002$ ). Рентгенологически стеноз позвоночного канала на уровне CIV-CV встречался достоверно ( $\chi^2=8,910$ ;  $p=0,003$ ) чаще в 4 раза у больных основной группы (соответственно 32 и 8%), что отражало большую вероятность повреждения нервных корешков в ограниченном пространстве. Достоверно чаще, в 40% по отношению к 18%, отмечался стеноз позвоночного канала на уровне CV-CVI у больных основной группы ( $\chi^2=5,818$ ;  $p=0,016$ ). Сколиозирование слева в шейном отделе позвоночника почти в 15 раз отмечалось чаще у больных основной группы, соответственно 88 и 6% ( $\chi^2=9,659$ ;  $p=0,0042$ ). Таким образом, характерными особенностями для группы больных с межлопаточным болевым синдромом были локальные измене-

ния на уровне CIV-CV в виде дискоза и остеохондроза в сочетании с кифотической деформацией и стенозом позвоночного канала на вышеуказанном уровне.

При последующем анализе (табл. 5) отмечено достоверное учащение признаков спондилоартроза шейного отдела позвоночника у больных контрольной группы без межлопаточного болевого синдрома. На уровне СIII–CIV спондилоартроз встречался в основной группе в 4% случаев и в контрольной группе 18% соответственно с обеих сторон ( $\chi^2=4,955$ ;  $p=0,026$ ). На уровне CV-CVI спондилоартроз наблюдался в основной группе в 6% случаев и в контрольной группе – 28% соответственно с обеих сторон ( $\chi^2=8,49$ ;  $p=0,004$ ). Для больных второй группы без межлопаточного болевого синдрома характерным являлось наличие спондилоартроза в шейном отделе позвоночника.

Сравнительный анализ встречаемости функциональных блокад (ФБ) и статико-динамических нарушений в шейном отделе позвоночника (табл. 6) показал достоверную выявляемость ФБ на уровне CIV-CV

(88% к 34% –  $\chi^2=30,337$ ;  $p<0,001$ ) и CV-CVI у больных с МЛБС (100 к 76% –  $\chi^2=13,5$ ;  $p<0,001$ ). Для больных второй группы (90% по отношению к 48%) было характерным наличие ФБ на уровне CVI-CVII (88 к 34% –  $\chi^2=20,411$ ;  $p<0,001$ ). Каких-либо достоверных различий при оценке деформаций в грудном отделе позвоночника не выявлено.

Учитывая теоретически возможное влияние патологии грудного отдела позвоночника на формирование межлопаточного болевого синдрома, проведен сравнительный анализ данных рентгенологического исследования грудного отдела позвоночника в обеих группах (табл. 7). Достоверно чаще остеохондроз встречался у больных второй группы в верхних и нижних позвоночно-двигательных сегментах грудного отдела позвоночника. Так, остеохондроз обнаруживался на уровне DIV-DV в первой группе в 24% случаев, а во второй группе – в 50% ( $\chi^2=7,178$ ;  $p=0,007$ ); на уровне DV-DVI соответственно 30 и 50% ( $\chi^2=4,125$ ,  $p=0,042$ ). Признаки остеохондроза в нижних ПДС грудного отдела позво-

**Таблица 7. Сравнительный анализ рентгенологических признаков остеохондроза грудного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ отдельных признаков	ОХЗ Th3-Th4	ОХЗ Th4-Th5	ОХЗ Th5-Th6	ОХЗ Th6-Th7	ОХЗ Th7-Th8	ОХЗ Th8-Th9	ОХЗ Th9-Th10	ОХЗ Th10-Th11	ОХЗ Th11Th12	ОХЗ Th12-L1
	Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	6,0	24,0	30,0	50,0	54,0	56,0	46,0	30,0	18,0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	16,0	50,0	50,0	58,0	64,0	60,0	62,0	52,0	42,0	36,0
<b>Непараметрический тест Крускаля–Уолиса</b>										
Значение различий по критерию $\chi^2$	2,528	7,178	4,125	0,638	1,023	0,163	2,551	4,952	6,789	6,389
Достоверность различий	0,112	0,007	0,042	0,425	0,312	0,687	0,110	0,026	0,009	0,011
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>										
Критерий Манна–Уитни	1125	925	1000	1150	1125	1200	1050	975	950	975
Критерий Вилкоксона	2400	2200	2275	2425	2400	2475	2325	2250	2225	2250
Критерий Z	-1,590	-2,679	-2,031	-0,799	-1,012	-0,403	-1,597	-2,225	-2,605	-2,528
Достоверность различий	0,112	0,007	0,042	0,425	0,312	0,687	0,110	0,026	0,009	0,011

**Таблица 8. Сравнительный анализ рентгенологических признаков артроза поперечно-реберных сочленений грудного отдела позвоночника у больных с межлопаточным болевым синдромом и контрольной группы**

Статистический анализ признаков	D4-D5		D5-D6		D6-D7		D7-D8		D8-D9		D9-D10		D10-D11		D11-D12		D12-L1	
	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева	справа	слева
Частота встречаемости признаков у больных с МЛБС (n=50)	0	0	0	0	0	0	0	0	6	2	10	10	4	4	0	0	0	0
Частота встречаемости признаков у больных без МЛБС (n=50)	4	6	8	6	14	16	10	12	42	50	22	18	20	20	10	10	0	0
<b>Непараметрический тест Крускаля–Уолиса</b>																		
Значение различий по критерию $\chi^2$	2,020	3,062	4,125	3,062	7,452	8,609	5,211	6,319	17,58	29,638	2,652	1,316	6,000	6,000	5,211	5,211	0	0
Достоверность различий	0,155	0,080	0,042	0,080	0,006	0,003	0,022	0,012	0	0	0,103	0,251	0,014	0,014	0,022	0,022	1,0	1,0
<b>Непараметрический тест Манна–Уитни</b>																		
Критерий Манна–Уитни	1200	1175	1150	1175	1075	1050	1125	1100	800	650	1100	1150	1050	1050	1125	1125	1250	1250
Критерий Вилкоксона	2475	2450	2425	2450	2350	2325	2400	2375	2075	1925	2375	2425	2325	2325	2400	2400	2525	2525
Критерий Z	-1,421	-1,750	-2,031	-1,750	-2,730	-2,934	-2,283	-2,514	-4,194	-5,444	-1,628	-1,147	-2,449	-2,449	-2,283	-2,283	0	0
Достоверность различий	0,155	0,080	0,042	0,080	0,006	0,003	0,022	0,012	0	0	0,103	0,251	0,014	0,014	0,022	0,022	1,0	1,0

ночника чаще встречались у больных второй группы: на уровне DX-DXI 30% в первой группе к 52% во второй группе ( $\chi^2=4,952$ ,  $p=0,026$ ), на уровне DXI-DXII соответственно 18 к 42% ( $\chi^2=6,789$ ;  $p=0,009$ ), на уровне DXII-LII соответственно 14 к 36% ( $\chi^2=6,389$ ;  $p=0,011$ ). Полученные результаты не подтверждают наличие значимого влияния патологии грудного отдела позвоночника на формирование межлопаточного болевого синдрома.

### **Влияние артроза поперечно-реберных сочленений на формирование межлопаточного болевого синдрома**

Анализ рентгенологических данных артроза поперечно-реберных сочле-

нений выявил достоверно учащение данной патологии в нижних ПДС грудного отдела позвоночника у больных второй группы (табл. 8). Так, артроз поперечно-реберных сочленений на уровне DVIII-DIX встречался у больных с МЛБС: справа – в 6% случаев по отношению к 42% ( $\chi^2=17,58$ ;  $p<0,001$ ), слева – в 2% случаев по отношению к 50% ( $\chi^2=29,638$ ;  $p<0,001$ ). Подобные данные получены на уровне DX-DXI с обеих сторон – в 4% случаев по отношению к 20% ( $\chi^2=6,0$ ;  $p=0,014$ ). Полученные данные не доказывают наличия влияния артроза поперечно-реберных сочленений на формирование межлопаточного болевого синдрома.

Проведенный сравнительный анализ по двум группам с учетом наличия межлопаточного болевого синдрома

полученных рентгенологических данных шейного и грудного отделов позвоночника позволил отобрать наиболее значимые показатели, характерные для каждой группы. С учетом полового деморфизма, строения костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата был проведен последующий анализ отдельно у мужчин и женщин в группах. Полученные половые различия и частота встречаемости отдельных признаков у больных с МЛБС несущественны и объяснимы с учетом различий строения костно-мышечной системы и характера выполнения работ обоими полами.

### **Выводы**

Клинико-неврологическое и мануальное обследования 100 больных с болями в шее выявило особенности

формирования межлопаточного болевого синдрома. У большинства обследованных пациентов (92%) с болевыми ощущениями в шее и межлопаточной области имеет место повышение тонуса ромбовидной мышцы с наличием в ней участков, пальпация которых провоцирует хорошо узнаваемый пациентами болевой синдром – «феномен узнавания боли». Пробы с осевой нагрузкой и задержкой дыхания на шейный отдел позвоночника, симптомы «межпозвоночного отверстия» Спурлинга провоцировали усиление болевого синдрома в межлопаточной области у большинства больных (78%).

При проведении МР-томографического исследования у пациентов выявлены изменения в области межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника, чаще всего – дисков между IV и V, V и VI, VI и VII позвонками. Эти изменения характеризуются:

- а) нарушением статики шейного отдела позвоночника в виде:
  - сколиоза, причем вершина вторичной дуги сколиоза чаще всего приходится на позвоночно-двигательные сегменты CIV-CV, CV-CVI, CVI-CVII;
  - сглаженности физиологического лордоза или его кифотической деформации, причем вершина искривления приходится на те же сегменты CIV-CV, CV-CVI, CVI-CVII;
- б) наличием протрузий межпозвоночных дисков на уровне этих сегментов (78%);
- в) наличием утолщения задней продольной связки на уровне этих сегментов, что свидетельствует о присутствии реакции асептического воспаления в поврежденной области.

При анализе МР-томограмм шейного отдела позвоночника в различных возрастных группах было выявлено, что в зависимости от длительности заболевания утолщение задней продольной связки на уровне поврежденных дисков было тем больше, чем дольше у пациента имели место симптомы заболевания (7–9 лет – 73%);

Анализ данных статистической обработки комплексного обследования 100 пациентов с цервикалгией и дорсалгией свидетельствует о сложном патогенезе межлопаточного болевого синдрома:

- а) в первую очередь на ромбовидную мышцу оказывает влияние патология средних сегментов шейного отдела позвоночника (CIV-



- CVI) посредством метамерно связанной с ней нервной системы;
- б) во вторую очередь статико-динамические нарушения, кифотическая деформация сегментов CIV-CVI, стенозирование позвоночного канала на этом же уровне;
- в) в третью очередь и значительно реже – артроз поперечно-реберных сочленений в месте прикрепления самой мышцы.

#### Литература

1. Ситель А.Б., Мануальная терапия. Руководство для врачей. М.: Издатцентр, 1998; с. 122–5.
2. Табеева Г.Р., Вейн А.М. Фибромиалгия. Русский медицинский журнал. 1999; 7 (9): 36–41.
3. Kendall HO, Kendall FP, Wadsworth GE. *Muscles, Testing and Function*, Ed 2, Williams and Wilkins, Baltimore, 1971; p. 122.
4. Тревелл Дж.Г., Саймонс Д.Т. Миофасциальные боли Том 1. (пер. с англ.). М.: Медицина, 1989; с. 240.
5. Беляков В.В., Ситель А.Б., Шарапов И.Н., Елисеев Н. П. Журн. Мануальной терапии; спецвыпуск, 2003; с. 67–72.

6. Rash PI, Burke RK. *Kinesiology and Applied Anatomy*. Lea and Febiger, Philadelphia. 1967; p. 151.

7. Sola AE, Kuitert JH. *Myofascial trigger point pain in the neck and shoulder girdle*. NorthWest Med 1955; 54: 980–4 (p. 983).

В.Н.Галагуза, А.Б.Ситель,  
М.А.Бахтадзе, С.В.Никонов,  
Д.А.Болотов, В.Г.Плотников,  
Центр мануальной терапии  
Управления здравоохранения  
Западного административного  
округа г. Москвы

#### Уроки мастера

Учебный семинар доктора Галагуза по теме «Методики массажа и лечебной гимнастики при межлопаточном болевом синдроме» состоится в УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» 14.05.2011 г. Запись на семинар по тел.: +7 (903) 175-46-36



31 декабря 2010 года не стало **Владимира Ивановича Васичкина**, профессора Академии здоровья и экологии, председателя научно-методического совета Санкт-Петербургского института здоровья, крупнейшего отечественного специалиста в области массажных технологий.

Являясь преподавателем массажа с более чем 40-летним стажем, автором более 60 книг и 1000 статей о массаже с общим тиражом полмиллиона экземпляров, Владимир Иванович стал учителем для нескольких поколений массажистов. Сегодня по всему миру у него насчитывается более 30 тыс. учеников. Но благодаря его публицистической работе их число без сомнения в десятки раз больше.

По праву Владимир Иванович Васичкин считался одним из столпов современного классического массажа. Одна из последних его книг – «Уроки великого мастера» очень точно характеризует его роль в современном массаже.

До самого последнего дня он был полон творческой энергии, планов. Остались недописанные книги, статьи, огромное научное наследство. Владимир Иванович и его научные идеи навсегда останутся в памяти коллег, благодарных учеников и всего мирового массажного сообщества.

Ему не исполнилось и 70 лет. Его знали и любили все, кто знал и любил массаж. И теперь Владимира Ивановича нет с нами. Но нам остались его книги, – а значит, и часть его души.

Журнал «Массаж. Эстетика тела» публикует последнюю статью профессора Васичкина В. И., специально подготовленную для нашего издания.

Журнал «Массаж. Эстетика тела» публикует последнюю статью профессора Васичкина В. И., специально подготовленную для нашего издания.

## Методика точечного локального массажа при последствиях неврита лицевого нерва

Из 12 пар черепно-мозговых нервов чувствительными являются I–II и VIII пары. Двигательными III, V, VI, VII, XI, XII пары, смешанными V, IX, X пары. Нервы – передатчики информации из окружающей среды: I – обоняние, слуховой; VIII – вестибулярный; II – зрительный; VII и IX – вкусовой. Тройничный нерв состоит из чувствительных и двигательных корешков и является V парой. Лицевой нерв (VII пара) является тоже смешанным и содержит как чувствительные, так и вегетативные волокна. Поражение нерва вызывает периферический

паралич мимической мускулатуры, наблюдается асимметрия лица; сглаженность носогубной складки на стороне нарушения нерва; глазная щель шире; при наморщивании лба на стороне паралича не образуется складок; при зажмуривании глазная щель не смыкается полностью; наблюдается слезотечение; при оскаливании зубов угол рта на пораженной стороне не оттягивается кзади; затруднена речь.

**Задачи массажа:** способствовать улучшению крово-, лимфообращения в области лица, особенно на сто-

роне нарушения лицевого нерва; способствовать восстановлению нарушенных функций мимических мышц лица; стремиться предотвратить возникновение контрактур с содружественными движениями; рекомендовать больному маски (белковая), тейпинг, гимнастику для мышц лица.

### Диагностика

Перед процедурой следует проверить функции мышц лица, мигательный рефлекс, предложить пациенту выполнить следующие движения:

1) закрыть глаза;

- 2) поднять брови и прищуриться;
- 3) нахмурить брови;
- 4) надуть щеки, улыбнуться с закрытым ртом;
- 5) улыбнуться с открытым ртом, при этом обратить особое внимание на количество обнажившихся зубов на стороне нарушения;
- 6) посвистеть или вытянуть губы трубочкой;
- 7) напрячь крылья носа и проверить мигательный рефлекс (взмахом руки перед глазами больного).

При лечении неврита лицевого нерва наиболее эффективно применять комплексную терапию: классический массаж надплечий, обеих сторон лица, волосистой части головы; точечный массаж, дифференцированный с учетом степени поражения лицевого нерва; корригирующие движения с применением лечебной физической культуры; упражнения для улучшения артикуляции; лечебное положение и позы с применением лейкопластырного натяжения (тейпинга) и масок.

#### Точечный массаж при последствиях неврита лицевого нерва

Поза пациента – сидя, массажист – сбоку или спереди. На больной стороне все манипуляции выполняются по стимулирующей, тонизирующей методике (кроме точек цин-мир и тун-цзы-ляо). Воздействуют на точки: на начале брови (цуань-чжу); на середине брови (юй-яо); у наружного края брови (сы-чжу-кун); на середине лобной части лица, на 1,5 цуня выше 1-й точки (мэй-чун); на 1,5 цуня выше 2-й точки (ян-бай); на середине расстояния от наружного конца брови до начала волосистой части височной области (тай-ян); на 0,3 см кнутри от внутреннего угла глаза (цин-мин; воздействовать седативно); на 0,6 см кнаружи от наружного угла глаза (тун-цзы-ляо); воздействовать седативно); в месте выхода подглазничного нерва, на середине нижнего края орбиты глаза (сы-бай); у крыла носа, в углублении (ин-сян); кнаружи от угла рта (ди-цан); в собачьей ямке (цюань-ляо); на височно-нижнечелюстном суставе, кпереди от ушной раковины (ся-гуань).

#### Методика

На стороне поражения точки от 1 до 13-й массировать тонизирующе до 90 с, точки 7 и 8, находящиеся со стороны глаза, необходимо расслабить, воздействовать седативно по

1–2 мин, одновременно легко прикрывая веко глаза. На здоровой стороне точечный массаж применять по необходимости и воздействовать только седативно на точки 10 (ин-сян) и 12 (цю-ань-ляо) расслабляющим методом от 1–2 мин. Затем предлагаются корригирующие движения для рта, для расслабления и опускания верхнего века на стороне поражения. При этом рекомендуются упражнения на улучшение артикуляции: произносить звуки о-и-у, п-ф-в, подводя губу под верхние зубы; произносить сочетания этих звуков, слоги; ой-фу-фи, также слова, содержащие эти звуки, по слогам: о-кош-ко, фек-ла, и-зюм, пу-фик, вар-фо-ло-мей, и-вол-га. Все упражнения желательно выполнять перед зеркалом для постоянного контроля за собой. Каждое артикуляционное упражнение выполнять с паузами для отдыха. Кроме артикуляционной гимнастики большой выполняет мимические упражнения для развития мышц лица; сначала для лба, затем для глаз, носа, губ, щек.

Дозировать по состоянию здоровья больного. Затем больному рекомендуются яичные маски (белок яйца) на стороне поражения или лейкопластырные натяжения (тейпинг). Для белковой маски достаточно одного яйца. Нужно отделить желток, а белок нанести на большую щеку. Снять маску через 40 мин, стоя перед зеркалом, при этом выполняя тест на подвижность рта, губ, носа. Если в течение 15 мин после снятия маски больной чувствует себя нормально, значит, можно время увеличить. Если же состояние подвижности лица ухудшилось, то уменьшить время воздействия маски. Для выполнения тейпинга нужно по уровню расположения точки жэнь-чжун на верхней губе наклеить «якорек» – полоску лейкопластыря шириной 1–1,5 см, на уровне точки чэн-цзян на нижней губе наклеить такой же «якорек», то же самое сделать на точке ся-гу-ань на месте височно-нижнечелюстного сустава. Тейпинг выполняем со здоровой стороны лица на большую к месту расположения точки ся-гуань. Эта процедура длится 20–40 мин, время можно постепенно увеличивать до 2 ч и более. Массаж и все упражнения назначают ежедневно в течение 2–3 недель до полного восстановления утраченных функций. Длительность массажа от 10 до 60 мин. Курс до 15 процедур. Перерыв между курсами 10–12 дней.



#### Точечный массаж при невралгии тройничного нерва

Применяют седативный расслабляющий массаж, на каждой точке задерживаются до 1,5–2 мин. Иногда при обострениях используют отвлекающие точки на руках и нижних конечностях: хоу-си на локтевой части кисти, где линия сердца при сжатии кисти в кулак образует возвышение. На нижних конечностях цзу-сань-ли – точка долголетия, на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь кнаружи от большеберцовой бугристости одноименной кости колени.

На лице воздействуют на точки:

- цуань-чжу – начало брови, при пальпации углубление;
- ян-бай – на лобной мышце четко над точкой юй-яо, расположенной на месте надглазничного отверстия, что соответствует проекции верхней веточки тройничного нерва;
- ся-гуань – на месте височно-нижнечелюстного сустава, при движении нижней челюстью, легко пропальпировать это место;
- сы-чжу-кун – у наружного края брови;
- цзя-чэ – кпереди и книзу от мочки уха, во впадине;
- инь-тан – в центре переносицы, между бровями, пальпируется от кончика носа вверх к переносице;
- су-ляо – кончик носа;
- ин-сян – у края носа в углублении, при пальпации прощупываются корни верхних зубов.

В одном сеансе воздействуют на 5–6 точек. Курс 10–15 сеансов.

Причинами заболевания тройничного нерва могут быть пораженные зубы, гайморит, фронтит, отит. Эти причины перед применением массажа необходимо устранить.

**В.И.Васичкин,**

профессор, Санкт-Петербург

# Лечебный массаж при заболеваниях легких

**В** разные времена, в разных традициях и в разных странах возникали уникальные методики массажа, не потерявшие актуальности и в наше время.

На чемпионате по спа-массажу, проходившему в октябре 2010 года в г. Красноярске, демонстрировалась методика лечебного массажа, предложенная Борисом Сергеевичем Толкачевым в 1989 году для лиц, страдающих бронхиальной астмой, как для лечения, так и для профилактики этого заболевания. Методика приемлема в сочетании со специальными физическими упражнениями и закаливающими процедурами при обструктивных заболеваниях легких.

Демонстрация массажа вызвала интерес у членов жюри и присутствующих на чемпионате.

Массаж тела проводится в различных положениях пациента в зависимости от возраста и состояния. Грудному ребенку удобно проводить этот массаж, когда он на руках у взрослого или сидит у него на коленях. У детей постарше и у взрослых массаж проводят в необычном положении: стоя, наклонившись под прямым углом и опираясь на сиденье стула с опущенной головой; можно использовать положение, стоя на четвереньках, опираясь на предплечья. Можно также использовать «позу кучера». Выполняющий массаж стоит сбоку или сзади от массируемого, в зависимости от выполняемого приема.

При появлении первых признаков удушья, одышки нужно применить следующие приемы:

**Поглаживание.** Выполняется ладонями и расставленными врозь пальцами обеих рук от плеч продольно к бедрам и от бедер к плечам тыльной стороной кисти нежно, легко, выполняя 100 движений за 30 с; результатом будет ощущение тепла и розовый цвет кожи спины.

**Плечо-шея.** На передней поверхности плеча и шеи фиксируются четыре пальца кисти, а подушечками больших пальцев нежно поглаживают всю заднюю поверхность плеча, лопатки и, смещаясь к голове, ча-





стыми мелкими движениями поглаживают шею. Те же движения выполняют в обратном порядке. Выполнение приема в течение 15 с на каждой стороне. Прием расслабляет трапециевидную мышцу.

**Гусеничка.** Четыре пальца обеих рук поставить на поясницу, подушечки больших пальцев поставить, оттянув назад, на 1–2 см от позвоночника. Восемь пальцев движутся вдоль спины до шеи, мелко переступая вперед, совершая множество постукиваний по спине, а большие пальцы давят легко, двигаясь вдоль позвоночника, образуя пунцовые полосы. Прием значительно облегчает дыхание, ликвидируя одышку.

**Тесто.** Предыдущие приемы выполнялись в положении массажиста по-

зади пациента, у его ягодиц. Этот прием массажист выполняет, стоя сбоку от пациента. На боковой поверхности туловища массажист работает, как хорошая хозяйка с тестом, на каждой стороне по 30 с. Выполнение приема может быть болезненным, но наступает чувство облегчения, и в результате дыхание улучшается – спазм бронхов уменьшается.

**Вибрация.** Жестко поставить пальцы в межреберные промежутки и вибрировать кистями, не смещая пальцы. По всей протяженности межреберных промежутков проводят прием в течение 1 мин.

**Выкручивание кожи в межлопаточной области.** Кисти рук укладывают средними фалангами согнутых указательных пальцев на спину стро-

го по линии нижних углов лопатки. Крепко захватывают ткани большими и указательными пальцами, максимально оттягивают ткани вверх и в стороны и поворотом кистей вовнутрь соединяют образовавшиеся валики, удерживать валики 2 с и отпустить. Следующее выкручивание провести посередине между лопатками, и еще одно на уровне верхних углов лопаток. Повторить 3–4 раза с поглаживанием. Такой болевой синдром мгновенно снимает спазм гладкой мускулатуры бронхов.

В период между приступами для их профилактики можно проводить следующие приемы:

**Растирание «враздрай».** Правая ладонь массажиста на правой лопатке массируемого, левая ладонь на пояснице слева, массажист стоит сзади массируемого. Продольно по всей спине выполняются резкие встречные движения в течение 30 с – 120 движений до ощущения кипятка на спине.

**Лопатки-руки.** Вращательными движениями ладоней разогревают лопатки, затем дважды поглаживают руки, скользя вниз по внешней стороне и вверх по внутренней поверхности руки до подмышки. Продолжительность приема 30 с.

**Живот-грудь.** Руками обхватывают массируемого под живот. Проводят движения вверх-вперед, скользя по животу и бокам, затем по груди. Повтор по 5–6 раз. Детям нравится при этом взлетать вверх, но приземление должно быть мягким.

**Растирание перекрестно.** Стоя слева от массируемого, кладут ладонь левой руки на правую лопатку, а ладонь правой руки на поясницу справа. Ладонями выполняются вращательные движения с малым давлением, но очень быстро – 150 за 30 с на одной стороне.

**Похлопывание.** Массируют противоположную сторону, сложив ладонь «лодочкой», каждую сторону по 30 с – 100 ударов.

**Рубление.** Краем кисти с разведенными и расслабленными пальцами и обращенными ладонями друг к другу выполняются быстрые движения по 150 ударов – 30 с с каждой стороны.

**Поколачивание.** Выполняется полураскрытыми кулаками со стороны ладони по 150 ударов – с каждой стороны 30 с.

*Л.Г.Свежинцева,  
к. м. н., Красноярский  
государственный  
медицинский университет*

# Косметический массаж для лица и области декольте

**К**осметический массаж – необходимая составляющая часть в общем косметическом уходе за кожей лица и шеи. Без сочетания с этим видом массажа многие косметические процедуры не достигнут желаемого результата. Косметический массаж, проводимый правильно и систематически, способствует замедлению процесса старения кожи лица и шеи. Косметический массаж выполняется на открытых участках тела и применяется для профилактики улучшения состояния кожи. Помимо этого, косметический массаж производится для устранения косметических недостатков и дефектов.

Как правило, косметический массаж выполняется в области лица, шеи и волосистой части головы. При этом следует учитывать, что косметический массаж воздействует на весь организм, а не только на кожу и мышцы лица, шеи и головы. Это связано с тем, что в результате воздействия на кожу в кору головного мозга поступают нервные импульсы, которые вызывают ответные реакции со стороны всего организма.

Так, например, поглаживание успокаивает нервную систему, в то время как приемы: растирание, разминание, ударная вибрация, применяемые при выполнении косметического массажа, – действуют на нервную систему тонизирующе.

Правильно проведенный косметический массаж способствует активизации обмена веществ, очищает кожу, ускоряет кровообращение, помогает удалять из тканей продукты жизнедеятельности организма, облегчает дыхание кожи, поддерживает тонус мышц.

В результате проведения процедуры косметического массажа происходит значительное улучшение самочувствия массируемого, поднимается настроение, человек становится бодрым и энергичным.

Систематическое проведение косметического массажа помогает достичь следующих результатов:

- значительно замедляется увядание и старение кожи;

- сохраняется или восстанавливается хорошая форма лица;
- замедляется появление морщин, кроме того, косметический массаж способен уменьшить и даже устранить уже появившиеся морщины;
- укрепляются мышцы лица и шеи;
- улучшается состояние кожи, она становится гладкой и упругой, восстанавливается здоровый цвет кожи лица и шеи;
- процесс салоотделения кожи нормализуется, происходит очищение кожи от сальных пробок и ороговевших клеток;
- происходит рассасывание на коже лица рубцов, а также уплотнений, появившихся в результате юношеских угрей;
- устраняется отечность и одутловатость лица;
- уменьшаются жировые отложения, исчезают складки и «двойной подбородок».

Косметический массаж волосистой части головы как самостоятельная процедура проводится обычно с целью укрепления волос и улучшения их состояния.

Приемы и техника проведения косметического массажа схожи с приемами и техникой, используемыми в классическом массаже более объемных областей тела. Косметический массаж начинается, чередуется и заканчивается легкими поглаживающими движениями (приемами поглаживания). Необходимо выполнять косметический массаж постепенно и поэтапно. Также полезно учитывать, что все этапы массажа должны иметь одинаковую временную продолжительность.

Для достижения наилучших результатов следует сочетать косметический массаж с косметическими масками, компрессами и паровыми ванночками.

Для достижения стойкого эффекта или в качестве профилактики желательно проводить сеанс косметического массажа не реже 1 раза в неделю.

**Гигиенические требования, предъявляемые к проведению косметического массажа:**

- массируемый должен занимать удобное физиологическое положение, сидя или лежа. Если массируемый лежит, то его голова находится на твердой поверхности;
- мышцы должны быть расслаблены;
- волосы обязательно нужно убрать под косынку или собрать лентой.

*Основным показанием* к выполнению косметического массажа лица будет неправильная работа сальных желез. Он в равной степени очень полезен для сухой и проблемной кожи.

*Противопоказанием* к проведению косметического массажа лица является наличие кожных заболеваний: дерматита, герпеса, экземы, а также грибковых заболеваний. Кроме этого, косметический массаж противопоказан людям с тяжелыми заболеваниями сердца, лицевого нерва и щитовидной железы.

Косметический массаж волосистой части головы благоприятно воздействует на укрепление волос, однако при их обильном выпадении он противопоказан. Также противопоказанием будет наличие гнойничковых заболеваний на коже, гипертония.

## Косметические средства

Различные смазывающие средства (масла, кремы, лосьоны) применяются в массаже для того, чтобы достигнуть мягкого и плавного скольжения рук массажиста по коже массируемого. В разных методиках и при проведении разных приемов могут использоваться различные косметические средства. Так, в случае проведения сеансов гигиенического массажа, а также при выполнении некоторых приемов, например, поглаживания и растирания, используется массажный крем. Предпочтение этим средствам отдается по той причине, что они легко распределяются по поверхности кожи, а после окончания сеанса легко удаляются.

При выполнении массажа широко используются эфирные масла – самостоятельно или в смесях. Одну из таких смесей нетрудно приготовить: для этого следует смешать в равных частях (по 2 капли) иланг-иланговое,





сantalовое и бергамотовое масла и добавить 5 капель лавандового масла. Компоненты, входящие в состав этой смеси, расслабляюще действуют на мышцы, кроме того, питают кожу.

Перед использованием смазывающих веществ, особенно эфирных масел, предварительно необходимо провести тест на чувствительность кожи: масло слабой концентрации следует нанести на небольшой участок кожи и оставить на 2–3 дня. Если после этого никаких изменений на коже не наблюдается, то масло можно использовать для выполнения массажа.

#### **Подготовка кожи лица и шеи для проведения косметического массажа**

Перед проведением процедуры косметического массажа необходимо произвести подготовку кожи. Как минимум – провести демакияж. Еще лучше обработать кожу лосьоном или другим специальным средством.

#### **Техника и методика проведения косметического массажа волосистой части головы, лица и области декольте**

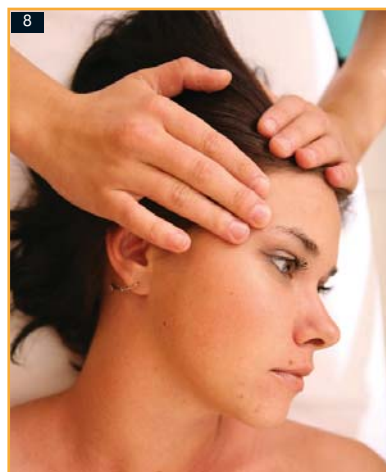
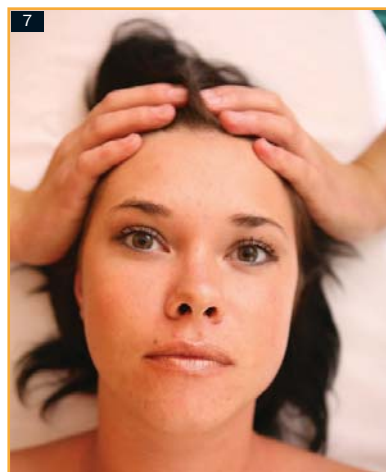
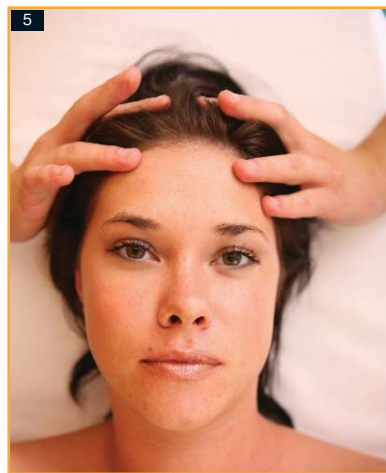
Перед выполнением косметического массажа массируемый должен занять положение сидя, лежа или полуплежа, как правило, на кушетке. При этом положение косметолога при проведении сеанса может быть любым, удобным для него. Наиболее удобным будет положение косметолога сидя на стуле с регулируемой высотой позади массируемого.

#### **Косметический массаж волосистой части головы**

При выполнении массажа волосистой части головы пальцы рук косметолога должны полностью располагаться на поверхности волосистой части головы. Обхватив голову ладонями рук, косметолог должен производить попеременные поглаживания, начиная ото лба, постепенно перемещаясь к затылку (рис. 1).

После этого косметолог разъединяет пальцы и продолжает поглаживание таким же образом. Руки должны быть расположены по отношению друг к другу параллельно, а поглаживание нужно производить при помощи обеих рук. Заканчивая движения ото лба к затылку, косметологу следует постепенно перейти к выполнению массирующих движений в височной области (рис. 2).

Далее необходимо выполнить растирание: при этом кончиками рас-





ставленных пальцев следует провести полукруглые массирующие движения по всей поверхности волосистой части головы по направлению кожных линий (рис. 3).

После приема растирания выполняется надавливание. Его также нужно производить по всей поверхности волосистой части головы подушечками расставленных пальцев по направлению кожных линий. Движения при выполнении данного приема должны носить прерывистый характер (рис. 4).

Далее косметолог выполняет поколачивание подушечками пальцев. При этом движения должны быть похожими на удары барабанными па-

лочками по барабану и выполняться поочередно всеми пальцами (рис. 5). В заключение косметического массажа волосистой части головы следует произвести глубокое поглаживание основанием кисти по направлению от височной части головы к углу нижней челюсти, обходя сверху ушную раковину. Выполнять глубокое поглаживание необходимо с обеих сторон головы, руки при этом должны располагаться параллельно (рис. 6).

Заканчивается массаж волосистой части головы поверхностным поглаживанием. Оно выполняется внутренними частями ладоней рук в направлении от области лба к затылку (рис. 7).

#### **Методические рекомендации**

Массаж волосистой части головы рекомендуется в качестве профилактического средства для сохранения нормального состояния волос, а также укрепления их корней.

Людям с нормальным типом волос использовать данный массаж рекомендуется 1 раз в неделю.

С другим типом волос – 2–3 раза в неделю.

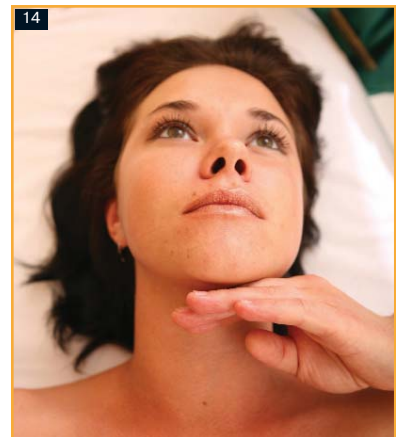
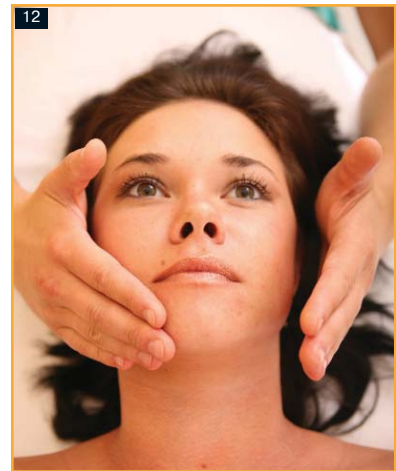
#### **Косметический массаж области лба**

Начинается косметический массаж области лба выполнением приема поглаживания, которое производится обеими руками косметолога при помощи трех пальцев (указательного, среднего, безымянного). Движения должны проводиться снизу вверх до границы с корнями волос. Поглаживание правой половины лба выполняется правой рукой, а поглаживание левой части – левой (рис. 8).

Далее выполняется поглаживание ладонями по направлению от центра лобной части к вискам. После чего нужно еще раз провести поглаживание тремя пальцами от бровей к корням волос (рис. 9).

После этого следует использовать прием вибрации. Для этого необходимо приложить ладони косметолога ко лбу и произвести несколько движений, после чего выполнить поколачивание в вертикальном и горизонтальном направлениях.

В случае необходимости разглаживания морщин, находящихся над переносицей, косметолог может применить следующий прием: внутреннюю поверхность запястья необходимо смазать кремом (питательным или увлажняющим), затем прижать его к области над переносицей и зафиксировать в данном положении на 5–7 с.



В заключение косметического массажа области лба необходимо выполнить прием поглаживания. А для достижения максимальной эффективности после него все вышеперечисленные приемы следует повторить 2–3 раза, не меняя при этом последовательность выполнения.

#### **Методические рекомендации**

Косметический массаж области лба рекомендуется для разглаживания морщин, расположенных над переносицей.

Перед выполнением массажа области лба необходимо произвести предварительную очистку кожи.

После этого на нее следует нанести крем (строго по кожным линиям).

### Косметический массаж области вокруг глаз

Массирующие движения в области вокруг глаз должны выполняться только по направлению кожных линий и быть плавными: подушечками пальцев следует нанести крем (рис. 10), одновременно с этим производя легкие поколачивания, которые должны быть похожи на движения пальцев при игре на клавишном музыкальном инструменте.

В случае если в области вокруг глаз есть морщины или отеки, движения должны быть очень осторожными, так как кожа может потерять эластичность (растянуться). Тонкие, едва заметные морщинки под глазами нужно разгладить: следует произвести на них легкие надавливания подушечками пальцев, смазанных кремом. При выполнении надавливаний пальцы рук не должны смещаться, в противном случае кожа лица будет сдвигаться.

Тем же способом производится разглаживание морщин возле внешних уголков глаз и висков: на них следует надавить ладонями или внутренней частью запястья, не смещая при этом кожу. Ладони перед этим необходимо смазать кремом.

#### Методические рекомендации

Косметический массаж области вокруг глаз рекомендуется для профилактики появления морщин во внешних и внутренних уголках глаз и для снижения отечности в области нижних век.

Производя массирующие движения, следует соблюдать осторожность, потому что кожа области вокруг глаз очень нежная и чувствительная.

При выполнении массажа нужно применять лишь легкие и мягкие надавливания.

Предварительно массируемую часть кожи необходимо смазать кремом.

### Косметический массаж области щек

В самом начале косметического массажа области щек следует выполнить поглаживание кожи щек (рис. 11).

Для этого подушечками пальцев обеих рук необходимо выполнить плавные движения на поверхности щек: сначала в верхней части (от выступающей части носа к вискам), после этого в средней части (от центра верхней губы к ушной раковине), затем в нижней части щек и на подбородке. Поглаживание подбородка следует проводить тыльной стороной второго-пятого пальцев обеих рук, выполняя одновременные движения в обе стороны (рис. 12).



Следующим этапом необходимо произвести легкие поколачивания. Для этого пальцы нужно выпрямить, прижать друг к другу и выполнить поколачивания в стороны по направлению от щек к ушным раковинам и снизу вверх от подбородка к нижнему веку глаза. Выполнение массажа таким образом предотвращает отвисание щек.

В заключение выполняется поглаживание. Оно проводится по направлению кожных линий.

#### Методические рекомендации

Косметический массаж области щек рекомендуется для улучшения тургора кожи щек, для профилактики их

«провисания» и уменьшения отечности.

Перед проведением массажа на кожу щек необходимо нанести немного крема (увлажняющего или питательного).

Нанесение крема является не только подготовкой к массажу, но и его началом.

### Косметический массаж окологубной области и подбородка

Косметический массаж окологубной части лица производится круговыми движениями. Иными словами, косметолог проводит «петлеобразное» растирание. При этом движения выполняются по направлению от кончиков губ к носу и повторяются 8–10 раз (рис. 13).

Область, находящаяся под подбородком, массируется тыльной стороной пальцев с использованием приема похлопывания. При этом правой рукой похлопывания производятся в направлении слева направо, а левой, наоборот, справа налево. Все движения повторяются несколько раз.

Для предотвращения появления двойного подбородка применяются следующие массажные приемы:

- интенсивное похлопывание тыльной стороной пальцев рук (рис. 14);
- тыльной стороной кисти одной руки косметологу необходимо выполнить поглаживания в направлении от подбородка к ушной раковине, другой рукой в это время необходимо поддерживать кожу за противоположной ушной раковиной (рис. 15);
- энергичные похлестывания подбородка тыльной стороной ладони;
- мягкие поглаживания от ключицы к подкрыльцовой впадине (рис. 16);
- легкие поглаживания боковых сторон шеи, носящие обхватывающий характер (рис. 17).

#### Методические рекомендации

Косметический массаж окологубной области и подбородка рекомендуется для предотвращения появления второго подбородка, как профилактика появления морщин в области носогубного треугольника и для улучшения тургора кожи в массируемых областях.

Все движения выполняются по направлению кожных линий по 8–10 раз.

*В. О. Огуй,*

*ведущий специалист по развитию спа-технологий сети институтов красоты «Beauty SPA» фитнес-клубов World Class, Нижний Новгород*

# Авторская методика «Славянский медово-восковый спа-массаж»

**М**ед всегда был на устах у человечества. Библия говорит о рае как о «земле молока и меда». В древние времена мед считался пищей богов и был символом благополучия и счастья.

Большинство из нас привыкли использовать его только как сладость. Но кроме прекрасного вкуса, природа наделила мед еще и многими целебными свойствами.

Первые пчелы появились на 50–60 тыс. лет ранее человека. За это время сформировался идеальный состав меда. В нем есть более 70 веществ, необходимых для человека, большинство из них в близкой к организму биологической форме.

В Ассирии (2950–2050 годы до нашей эры) пчеловодство было в расцвете, очень ценился воск. Во времена Сарагохета и после его смерти тела умерших намазывали медом и воском.

Широко было развито пчеловодство в Индии еще 4000 лет назад. Опыт пчеловодства передавался из поколения в поколение пока это не стало традицией.

В Римской империи ученый Фараон (116–27 годы до нашей эры) в своем «Труде о сельском хозяйстве» уделяет внимание развитию пчеловодства в империи, разведению пчел, ульям, продуктам пчеловодства.

Известный греческий ученый и врач Диоскарит (I век до нашей эры) отмечает успешное применение им меда при лечении желудочных заболеваний, гнойных ран и т.д.

Расцвет пчеловодство получило в эпоху распространения христианства. В этот период стали употреблять воск для религиозных целей. Вместо денег ростовщики предпочитали брать проценты воском. А церковь за воск отпускала грехи.

Пчелиный мед – это естественный продукт, незаменимый по своим качествам. Он занимает первое место среди всех лекарств, которые нам дарит природа, наряду с лекарственными травами. Мед содержит ви-

«В меде  
природа предоставила  
нам один  
из драгоценнейших  
своих даров»  
Цандер Энох.



тамины, обновляющие кровь, успокаивающие нервы и дающие новую жизнь.

Мед – это сладкий продукт, производимый медоносными пчелами из нектара или сладких соков, находящихся в различных частях растения и деревьев, и из веществ, выделяющихся из слюнных желез пчел. Наименование «мед» не может иметь продукт, полученный при подкормке пчел сахаром или сахарными сиропами. Он должен называться сахарным сиропом. Также не могут называться медом и продукты, содержащие более 22% воды и 5% сахарозы, как и искусственные сорта меда, получаемые в западноевропейских странах химическим путем.

Сорта меда, наиболее подходящие для медового массажа:

**Липовый мед** относится к наиболее высококачественным сортам меда, собирается пчелами повсеместно с цветков липы. Кристаллизуется в виде мелкозернистой и реже крупнозернистой массы, приобретая чуть кремовый оттенок. Содержит 37% фруктозы и 35% глюкозы. В липовом меде обнаружены кристаллы щавелевокислого кальция. Считают, что содержание этих кристаллов характерно только для липового меда. Их обнаружение может служить дополнительным признаком установления сорта липового меда. Липовый мед имеет приятный аромат ли-

пы и сладкий вкус. Он отличается высоким содержанием противомикробных веществ, оказывает противовоспалительное и отхаркивающее действие, является профилактическим средством при простудных и легочных заболеваниях, обладает профилактическим эффектом, эффективен как потогонное средство.

**Акациевый мед (майский)** считается одним из самых лучших сортов. Его получают с акации желтой (караганы древовидной), а также с караганы кустарниковой. Свежий мед имеет водянисто-прозрачную окраску, кристаллизуется очень медленно, мелкозернистыми кристаллами. После кристаллизации становится молочно-белого цвета. Содержит до 40% фруктозы и до 35% глюкозы. Относится к так называемым «легким медам», содержащим низкий процент минеральных компонентов. Акациевый мед отличается нежным вкусом и тонким слабым ароматом. За свой отменный вкус и цвет в народе акациевый мед называют «майским», приписывая ему необыкновенные лечебные свойства. Применяется как общеукрепляющее средство, при бессоннице, желчных, почечных и желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях глаз. Оказывает хорошее успокаивающее действие при нервных расстройствах. Применяется в диетическом питании.

**Гречишный мед** принадлежит к лучшим сортам меда. Цвет меда – от темно-желтого и красноватого до темно-коричневого с красноватым оттенком. Кристаллизуется быстро, как крупными, так и мелкими кристаллами, становясь при этом темно-желтого или коричневого цвета. Обладает специфическим приятным вкусом и сильным ароматом. По сравнению со светлыми медами он содержит вдвое больше незаменимых аминокислот, очень богат микроэлементами, белковыми веществами. Особенно богат ионами железа, магния и меди. Характеризуется как наиболее целебный сорт меда. Применяется при различных заболеваниях крови, нервной системы, лечении кожных заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени, как общеукрепляющее средство. Рекомендуются при лечении малокровия, анемиях.

**Луговой (сборный) мед** считается первосортным. Источником является нектар луговых цветов (белый, розовый и красный клевер, мышиный горошек, одуванчик, чабрец, дубница, дикая герань, люцерна, шалфей и др.). Цвет лугового меда варьирует от светло-желтого до коричневого. Имеет приятный вкус и букет ароматов. Луговой мед прекрасное общеукрепляющее средство, оказывает благотворное воздействие на печень, сердце, органы дыхания. Является хорошим антисептиком при заболеваниях почек, при наружных кожных заболеваниях.

#### По способу получения мед различают:

- 1) сотовый;
- 2) самотечный (полученный из сотов, выставленных на солнце);
- 3) центрифужный;
- 4) прессованный;
- 5) топлёный.

Хранение меда имеет значение для сохранения питательных и лечебных свойств меда. Мед хранят при температуре от 5 до 10°C (при более низкой температуре он быстро кристаллизуется, при более высокой быстро портится).

Тара, в которой хранится мед, должна быть стеклянной, глиняной или деревянной (из древесины липы, осины, ольхи, тополя), эмалированной или пластмассовой.

Влажность не должна превышать 18–20%, т.е. должна соответствовать водному содержанию меда.

Нельзя хранить мед в таре из деревьев хвойных пород, так как меду передает-

ся запах смолы, в дубовой таре мед чернеет, в железной посуде мед желтеет, в цинковой – образует с кислотами меда ядовитые соединения, разрушающие в нем витамины, не следует переполнять тару, так как мед расширяется и уменьшается в объеме.

С древних времен мед применяют не только внутрь, но и накладывают на раны для их более быстрого очищения и заживления. Пчелы, руководствуясь особым чутьем, собирают нектар не со всех растений подряд, а подбирают их по определенным качествам, составляя поистине животворящий бальзам. Поэтому с древних времен мед является практически универсальным средством при любом ослаблении организма.

Основной составной частью пчелиного меда является виноградный сахар (глюкоза).

Глюкоза широко применяется в медицине при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни, кровотечениях (особенно желудочных), язвенной болезни, кишечных заболеваниях у детей, при различных инфекционных заболеваниях (тифы, дизентерия, малярия, ангина, корь, скарлатина и др.), при сепсисе. При различных отравлениях глюкоза является наиболее эффективным средством лечения.

Глюкоза является не только прекрасным питательным материалом для клеток, тканей и органов, но и повышает запасы гликогена в печени, являющегося энергетическим материалом для организма, улучшает процессы тканевого обмена. Глюкоза действует тонизирующе на сердечно-сосудистую систему при пониженном содержании сахара в крови. Она способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям. В современной клинике глюкоза широко применяется для повышения обезвреживающей способности печени.

Если учесть, что в состав пчелиного меда, кроме глюкозы, как указывалось выше, входят минеральные соли, органические кислоты и другие необходимые для организма вещества, становится ясно, почему мед является прекрасным лечебным средством, способствующим повышению сопротивляемости организма.

**Медовый спа-массаж** – это комплексная процедура, которая позволяет решать сразу несколько задач. Среди них:

- профилактика заболеваний дыхательной системы;
- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

- снятие психоэмоционального напряжения, выведение шлаков, повышение мышечного тонуса, эластичности и упругости кожи.

Процедура оказывает релаксирующий эффект, позволяет скорректировать психоэмоциональный фон клиента. Сочетание обертывания холодным крем-парафином с медовым массажем позволяет провести глубокое очищение кожи, восполнить недостаток микроэлементов и витаминов. Хороший отдых, восстановление психоэмоционального состояния после завершения процедуры способствует повышению работоспособности, защитных сил организма, улучшению настроения.

**Показаниями** для проведения процедуры являются: синдром хронической усталости; нервно-психологическое напряжение, состояние стресса, последствия простудных заболеваний; неврологические показания, особенно при периферических и центральных параличах; простудные заболевания и заболевания бронхов и легких (на стадии ремиссии); разной степени неврозы; нарушение обмена веществ; пониженный иммунитет; закупорка пор кожи; чрезмерная масса тела; отечность; нарушения сна; целлюлит различной стадии; стрии.

**Противопоказания** к проведению медового спа-массажа: повышенный порог болевой чувствительности; нарушение функций щитовидной железы; выраженный варикоз и тромбозы; онкологические и острые воспалительные заболевания; повышенная температура тела; травмы кожи; астма; гнойничковые и грибковые заболевания кожи; менструация; венерические заболевания; СПИД; аллергия на мед и продукты пчеловодства.

Медовый массаж – это великолепное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа. Он является действенным средством поддержания отличной формы в условиях всевозможных перегрузок и стрессов, снимает усталость и наполняет легкостью, свежестью.

Целебное воздействие медового массажа чрезвычайно многогранно. Благодаря специфической массажной технике мед очень быстро впитывается кожей и все биологически активные компоненты меда быстро попадают в кровь и включаются в обмен веществ. Мед содержит в себе огромное количество необходимых человеку витаминов и микроэлементов, причем организму не нужно тратить свою энергию на усвоение этих

веществ, поскольку они, будучи переработаны ферментами пчел, полностью готовы к усвоению. А натуральные витамины, содержащиеся в меде, более активно влияют на организм, нежели синтетические.

Медовый массаж интенсивно очищает кожу, поскольку техника массажного воздействия включает в себя элемент активного пилинга, увеличивает кровоток и дыхание через кожу. Способность меда абсорбировать токсины поистине уникальна. Глубоко проникая в поверхностные ткани тела, он вбирает в себя все накопившиеся шлаки, в результате чего через 15–20 мин массажа вместо прозрачного меда на теле человека образуются грязно-желтые хлопья. В результате процедуры повышается тургор кожи и ее эластичность, растворяются подкожные жировые капсулы. Поскольку все внутренние органы имеют прямые нервные связи с внешними покровами тела, воздействие на кожу и мышцы с помощью меда отражается на внутренних органах человека.

Также медовый массаж используется в рамках антицеллюлитной программы. Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах способствует улучшению питания внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для увеличения лимфотока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой и упругой, разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

#### Особенности выполнения медового массажа

Перед началом процедуры рекомендуется проверить кожу клиента на наличие аллергических реакций на мед, с которым будет выполняться массаж.

Технику проведения медового массажа условно делят на две фазы. Первая: на подготовленную кожу наносят мед и начинают его втирать и массировать. Через некоторое время мед частично впитывается, частично густеет, и делать массажные движения становится уже невозможно. Тогда приступают ко второй фазе: теперь массаж производят методом прилипания-отлипания рук от тела клиента. Характер этого действия бывает разный: можно отдергивать резко, можно мягко. Кроме

того, используется прилипание не всей ладонью, а различными ее частями. Далее чередуется прилипание обеих рук вместе и каждой руки попеременно. При определении силы и темпа прежде всего исходят из особенностей клиента. Как только ему становится некомфортно, интенсивная фаза массажа прекращается.

Техника массажа базируется на двух основных движениях: вдавливания меда и его вакуумного выхода. Подобное делается для усиления целебного эффекта массажа, так как вначале мед «забивает» поры, затем при помощи рук массажиста и создаваемого ими вакуума «вытягивает» этот мед вместе с продуктами метаболизма.



#### Технология выполнения Подготовка к процедуре

Подготавливаем примерно 100 г меда, разогретого на водяной бане до температуры 38°C (водяная баня – в большую емкость наливаем воду 75–80°C, помещаем в нее меньшую емкость с медом и, помешивая его, доводим до 38°C); крем-парафин, термомоски; термоодеяло; пленку для обертывания; одноразовые впитывающие полотенца; одноразовую шапочку; бумажные салфетки; две глиняные емкости для горячей и холодной воды.

#### Начальный этап обработки стоп и кистей

1. Стопы массируемого моем в отваре трав или протираем дезинфицирующим лосьоном.
2. Массируемый ложится на живот. Укрываем его махровой простыней, волосы прячем под одноразовой шапочкой.
3. Обертываем холодным крем-парафином стопы и кисти рук.



Высокоочищенный парафин обладает высокой теплоемкостью и низкой теплопроводностью – длительно сохраняет тепло и медленно отдает его коже. Под слоем парафина развивается эффект мини-сауны, когда открываются поры и активизируется микроциркуляция. Холодный крем-парафин с витамином А способствует глубокому увлажнению кожи. Парафин способствует восстановлению тканей и заживлению ран. Интенсивный нагрев расслабляет



мышцы и ускоряет приток крови, тем самым обеспечивая безболезненную подвижность суставов, стимулирует лимфоток, устраняет отечность тканей, улучшает микроциркуляцию и укрепляет стенки кровеносных и лимфатических сосудов; благотворно действует на состояние ногтей, укрепляет их и предотвращает повышенную ломкость.

**Техника выполнения процедуры**

На чистые сухие ступни наносим согревающую увлажняющую термо-

маску «холодный крем-парафин», укутываем ступню пленкой для обертывания и надеваем термоноски.

На чистые сухие кисти рук наносим согревающую увлажняющую термо-маску «холодный крем-парафин», укутываем кисти рук пленкой для обертывания и надеваем термоварежки.

**Начальный этап обработки спины**

1. Открываем спину массируемому, начинаем выполнять легкие приемы поглаживания.

2. Берем мед, предварительно разо-

гретый на водяной бане приблизительно до 38°C, наносим (льем) на спину массируемому, следим, чтобы мед не стекал по бокам.

3. Выполняем приемы классического массажа: «поглаживания» обеих сторон спины (прямолинейные, кругообразные, комбинированные).

4. Переходим к приему «выжимания» спины с обеих сторон:

- «большим пальцем»;
- «подушечками четырех пальцев»;
- «фалангами четырех пальцев»;



- «основанием ладони и бугром большого пальца»;
  - «вилочка» вдоль позвоночника.
5. Переходим к приему «разминания» спины с обеих сторон:
- «щипцеобразное разминание»;
  - «подушечками четырех пальцев»;
  - «гребнями четырех пальцев».

**Основной этап обработки спины**

6. После загустевания меда становимся у изголовья перпендикулярно или параллельно клиенту, выполняем глубокий массаж спины двумя

руками одновременно или попеременно с обеих сторон. Применяем «отрывную технику»:

- «прилипание-отлипание» – всей ладонью;
- «основанием ладони и бугром большого пальца»;
- «перекат с основания ладони и бугра большого пальца к пальцам»;
- «коробочка»;
- «ребром ладони со смещением вдоль позвоночника»;
- «рубление фалангами четырех пальцев»;
- «рубление ребром ладони»;
- «поколачивание подушечками четырех пальцев».

7. Массажист стоит в продольном положении по отношению к массируемой части тела. Повторяем каждый прием 2–3 раза одновременно или попеременно. Во время массажа следим за ощущениями массируемого, при необходимости меняем массируемые места, избегая сильной болезненности. Обходим область почек. Если мед очень загустел и массаж стал очень болезненным, можно смочить руки в теплой воде.

Массаж спины длится от 20 до 25 мин.

8. Отжав смоченные в горячей воде полотенца, укрываем спину массируемого, сверху накрываем термоодеялом.

**Массаж стоп и кистей**

1. Переходим к массажу стоп. Начинаем с левой ноги. Снимаем термоносок, пленку, сухой салфеткой снимаем остатки маски, делаем массаж стоп, включая разминание икроножных мышц. Надеваем термоносок. Аналогично массируем правую ногу. Время массажа стоп – от 15 до 20 мин.

2. Массаж кистей рук начинаем с левой руки. Снимаем варежку, пленку, сухими салфетками снимаем остатки маски, выполняем массаж кистей рук и разминаем мышцы предплечья. Надеваем варежку. Аналогично массируем правую руку. Время массажа кистей рук – от 10 до 15 мин.

3. Раскрываем спину массируемого и снимаем остатки меда полотенцами, которые лежали у него на спине. Заканчиваем процедуру чистыми полотенцами, отжатыми в холодной воде, что способствует закрытию пор.

**Массаж шеи и ушной раковины**

1. Переворачиваем массируемого на спину, накрываем махровой простыней.

2. Делаем легкий массаж шеи:
- «разминание четырьмя пальцами»;



- «перебор двумя пальцами».
- Повторяем каждый прием 3–4 раза. Тракция шеи, движения вправо, влево.
3. Выполняем массаж ушной раковины:

- разминаем мочку;
  - по внешнему краю уха подушечками четырех пальцев, большой палец внутри ушной раковины.
- Повторяем 3–4 раза. Закрываем ухо ладонью 4 раза по 2 с. Ладони кладем на уши и делаем круговые движения («сдвигаем» уши).

**Массаж лица**

1. Делаем массаж лица. Поглаживаем по массажным линиям. Наносим мед кончиками пальцев – точечно.

2. Выполняем приемы «похлопывания»:

- «подушечками четырех пальцев» (одновременно, попеременно);



- пальцы вместе;
- пальцы растопырены;
- прием «щипцы» вокруг носогубных складок;
- «похлопывания» – большие пальцы на лбу;
- «похлопывания» четырьмя пальцами на лбу;
- «основанием ладони» волновые движения на обеих щеках;
- заканчиваем массаж лица приемом «пальцевой дождь».

3. Чистым спонжем (полотенцем), отжатый в холодной воде, убираем остатки меда, далее кусочком льда из отвара трав протираем лицо и шею по массажным линиям.

### **Заключительные процедуры и рекомендации**

1. Помогаем клиенту подняться и одеться, угощаем его травяным чаем (фиточай) и даем рекомендации по образу жизни.

Рекомендуемый курс – 2 раза в неделю. Расход меда на 1 сеанс ≈ 100 г.

Длительность проведения процедуры – 1,5–2 ч.

После полного завершения процедуры клиенту предлагают травяной чай с медом для восполнения потерянной организмом жидкости. Это не прихоть, не дань восточным традициям – действительно необходимость. Дело в том, что мед обладает замечательной способностью связывать жидкость в организме. Благодаря этой способности мед отлично помогает при отеках, за-

стоях лимфы, крови и т.д. Но если особого переизбытка жидкости в организме нет, это свойство может несколько снизить нормальное ее содержание. Ничего особенно страшного в этом нет, но если некоторым количеством чая или воды восполнить уровень жидкости, то очистительный эффект будет существенно выше, ненужных веществ из организма будет выведено больше. После чая и настроение будет лучше, что тоже немаловажно. Вообще, во время курса массажа человеку необходимо как можно больше пить для интенсивного выведения из организма шлаков и токсинов. Лучше пить зеленый чай, поскольку он лучше насыщает организм и обладает бактерицидными свойствами.

Ниже приведены рецепты напитков с применением меда, которые рекомендуются для общего оздоровления.

### **Медовый напиток с календулой**

Ингредиенты:

Сухие цветы календулы – 1 ст. ложка;

Кипяток – 500 мл;

Мед – 2 ст. ложки.

Способ приготовления:

Залейте 1 ст. ложку сухих цветков календулы 500 мл кипятка. Прокипятите смесь 2–3 мин. Затем дайте настояться. Когда она остынет, добавьте туда 2 ст. ложки меда. Напиток готов.

### **Клюквенно-апельсиновый напиток с медом**

Ингредиенты:

2–3 стакана клюквенного сока;

1 стакан апельсинового сока;

2–3 стакана воды;

2 целых палочки корицы;

3 соцветия гвоздики;

1 ст. ложка меда.

Способ приготовления:

В кастрюле соедините все ингредиенты, кроме меда. Доведите до кипения и сразу убавьте огонь. Оставьте томиться на 10 мин. Процедите, чтобы отделить корицу и гвоздику. В горячий напиток положите мед и размешайте.

### **Мятный чай с медом**

Ингредиенты:

Сухие листья мяты – 2 ст. ложки;

Кипяток – 500 мл;

Мед – 2 ст. ложки.

Эффект: помогает справиться с расстройством желудка, облегчает колики, способствует пищеварению, помогая пище двигаться через желудочно-кишечный тракт. Мята обладает противоспазматическим действием, снимает боли в мышцах и мышечное напряжение.

### **Яблочный коктейль**

Ингредиенты:

Яблочный сок – 200 г;

Сок одного лимона;

Мед – 1 ст. ложка.

С.Ю.Капралов, В.Роговская,  
Киев, Украина

**СОВЕТСКИЙ ПОРТ ИЗДАТЕЛЬСТВО**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ**

Учебная, научная, методическая, справочная литература

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18  
Тел./факс: (499) 267-9435; 267-9590  
www.sovsportizdat.ru sovspport@mail.tascom.ru

# YON-KA TOTAL OPTIMIZER

## Косметический лифтинг лица, шеи, декольте и бюста



[область бюста можно исключить из процедуры по согласованию с клиентом]



**Ольга Петрашук**, кандидат биологических наук, косметолог, преподаватель учебного центра MegaSPA.

Французская косметическая компания Yon-Ka (Paris), лидер в области фитоароматерапии, разработала новую серию препаратов для биолифтинга кожи лица, шеи и декольте **ADVANCED OPTIMIZER: CRÈME, SERUM, GEL LIFT**. Эти препараты обладают синергетическим действием и применяются в самом востребованном в области косметологии **anti-age** уходе. Благодаря инновационным биоактивным веществам растительного происхождения они оказывают тройной эффект действия для решения проблемы увядания кожи:

**1** Стимулируют процессы восстановления кожи (синтеза коллагена и гликозаминогликанов, ответственных за упругость кожи) – пептиды семян гибискуса.

**2** Замедляют разрушение поддерживающих тканей (защита коллагеновых волокон от их необратимых изменений) – пептиды белого люпина.

**3** Восстанавливают и защищают кожу (увлажнение, питание, антиоксидантное действие) – морской коллаген, экстракты хвоща и шиповника, гиалуроновая кислота, пептиды сои, коэнзим Q10, масло карите, белки молочной сыворотки.

Anti-age уход **TOTAL OPTIMIZER** для лифтинга лица, шеи, декольте и бюста включает в себя активное использование всех трех препаратов **Advanced Optimizer**, наряду с другими препаратами Yon-Ka. Уникальное сочетание растительных экстрактов, богатых пептидами, которые уплотняют, восстанавливают и защищают кожу, позволяет препаратам **ADVANCED OPTIMIZER** решить проблему ухудшения состояния кожи. Это прицельное и новаторское решение направлено на борьбу с возрастом и обеспечение упругости кожи.

**1.** Традиционно уход начинается с ароматического вступления, так называемого автографа, присущего всем процедурам Yon-Ka. Его целью являются знакомство с оригинальными ароматами косметики Yon-Ka и релаксирующий тактильный контакт. Для этого увлажняют руки небольшим количеством эмульсии **EMULSION CONCENTREE**, содержащей эфирные масла лаванды, герани, розмарина, кипариса и тимьяна (квинтэссенция Yon-Ka), и наносят теплый аромакомпресс на область декольте, шею и лицо с добавлением небольшого количества фитоцентра **PHYTO BAIN** (эфирные масла лаванды, розмарина, шалфея, бессмертника, петигрейна) (рис.1).

**2.** Очищение лица, шеи (рис. 2), а затем декольте и бюста (рис. 3) проводят с помощью очищающего крема **NETTOYANT CRÈME**, содержащего мягкие эмульгаторы – производные кокосового и касторового масел, экстракт мяты и квинтэссенцию



Yon-Ka, успокаивающие кожу. После нанесения препарата и эмульгирования загрязнений на поверхности кожи очищающий крем смывают хлопчатобумажными одноразовыми салфетками (лицо, шея) и теплым маленьким махровым полотенцем (декольте, бюст).

**3.** Тонизацию и увлажнение лица и шеи осуществляют с помощью хлопчатобумажной салфетки, смоченной раствором, содержащим квинтэссенцию Yon-Ka. Концентрация эфирных масел в растворе подбирается в зависимости от типа кожи и проблем. В течение 2 мин поверху салфетки проводят нажатия для лучшего проникновения препарата и стимуляции увядающей кожи.

**4.** Далее на область декольте, шею и лицо наносят GOMMAGE, мягкий эксфолирующий гель, не содержащий абразивных частичек и хорошо удаляющий ороговевшие чешуйки с помощью экстракта плодов рожкового дерева. GOMMAGE также хорошо увлажняет кожу и благоприятно воздействует на нее эфирными маслами цитрусовых, нормализующих обменные процессы в эпидермисе, осветляющих и выравнивающих тон кожи, а также очищающих поры. В зависимости от типа кожи и имеющихся проблем используют либо GOMMAGE 303, более насыщенный эфирными маслами, либо GOMMAGE 305, содержащий успокаивающие кожу фитоэкстракты. Препарат наносят на область декольте, шею, лицо и веки, а по мере его подсыхания скатывают на всех участках мягкими синхронными поглаживающими движениями (рис. 4).

**5.** После этого распыляют на зоны декольте, бюста, шеи и лица раствор, содержащий квинтэссенцию Yon-Ka, для тонизации, увлажнения и нормализации pH кожи. Этот раствор готовится в начале процедуры и может быть использован многократно во время ухода. Для орошения кожи этим препаратом применяется распылитель эфирных масел Lucas Championniere, названный в честь его создателя – хирурга (рис. 5). Этот аппарат активно используется не только в медицине, но и в косметологии для теплого микродисперсного распыления эфирных масел на поверхность кожи. Он не только усиливает любой уход в салоне красоты, но и делает его более эффективным. В зависимости от концентрации эфирных масел, содержащихся в растворе, можно усилить регенерацию и восстановление кожи, укрепить и обеззаразить ее, а также успокоить, снять раздражение и покраснение. Но, помимо непосредственного воздействия на кожные покровы, такое мягкое распыление дает также возможность активно вдыхать микрокапли раствора, что делает процедуру релаксирующей и помогает снять общее напряжение. Поэтому любую процедуру Yon-Ka, обязательно включающую распыление эфирных масел с помощью этого аппарата, можно еще назвать сеансом ароматерапии.



# MEGA SPA

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА

стоун-терапии  
и экзотических видов массажа



## УТОЛИТЕ ЖАЖДУ ЗНАНИЙ



При предъявлении купона  
скидка на обучение 5 %

\*скидки не суммируются

Вы идете в ногу со временем?  
Находитесь в поиске новых идей  
и решений?

Школа MegaSPA открыта  
для общения!  
Мы всегда готовы поделиться  
своим опытом, знаниями  
и секретами мастерства.

• [www.megaspa.ru](http://www.megaspa.ru), [info@megaspa.ru](mailto:info@megaspa.ru) •

Москва, ул. Архитектора Власова, д.3. Тел.: (495) 737-7505, 737-5842.

Организация регионального обучения: Новосибирск, тел. (913) 924-28-27. Самара, тел. (846) 372-87-64. Екатеринбург, тел. (912) 242-60-72. Челябинск, тел. (351) 247-56-34. Владивосток, тел. (4232) 41-06-35. Красноярск, тел. (913) 588-70-88.

Воронеж, тел. (920) 426-44-36.



**6.** Для более сильного воздействия на увядающую кожу шеи, лица, декольте и бюста дополнительно предлагается смочить ватные диски неразведенным раствором EMULSION CONCENTREE или разведенным в случае чувствительной кожи и простимулировать ими кожу нажатиями (рис. 6).

**7.** Затем проводится поверхностный химический пилинг или глубокая эксфолиация посредством ACTIVE MICRO PEEL сначала в области шеи и лица (рис. 7), затем – декольте и бюста (рис. 8). Препарат мягко от-

шелушивает верхние слои кожи, а также обновляет кожу с помощью ряда фруктовых кислот (миндальная, пировиноградная, молочная, аскорбиновая), фитоэкстрактов (черная ива, ацерола, яблоко) и эфирного масла тимьяна. Небольшим количеством жидкости смачивают все участки кожи и оставляют на 2 мин (шея, лицо) и 6 мин (декольте, бюст), после чего активно счищают препарат по массажным линиям увлажненной водой марлевой салфеткой (рис. 9, 10). Далее аналогичным образом локально прорабатываются

морщины в течение 3 мин. После этих манипуляций кожа выглядит более привлекательно: заметно выравнивается рельеф и тон, очищаются поры, улучшается цвет.

**8.** После проведения 3-этапного очищения проводится локальное воздействие активными регенерирующими и укрепляющими препаратами с целью их максимального воздействия на увядающую кожу. На контур глаз и губ наносят активными движениями смесь из 2 препаратов – PHYTO-CONTOUR и ALPHA-CONTOUR, содержащую фитоэкстракт розмарина, квинтэссенцию Yon-Ka, фруктовые кислоты и другие активные фитосоставляющие. На лицо наносят локально (зона морщин, атоничная кожа) смесь из крема PHYTO 52 и концентрата GALBOL 90, которая благодаря богатой комбинации фитоэкстрактов (розмарин, хмель, хвощ, шалфей, почки бука, алоэ и др.) и квинтэссенции Yon-Ka оказывает на кожу выраженное регенерирующее, укрепляющее и подтягивающее действие

(рис.11). Для стимуляции области шеи, декольте и бюста активными движениями массажа по Жаке впитывают не так давно созданный компанией Yon-Ka гель ADVANCED OPTIMIZER GEL LIFT (рис. 12, 13). Можно также применить токи высокой частоты путем прямого или непрямого воздействия на кожу. Этот легко и быстро впитывающийся препарат включает в свой состав богатый набор укрепляющих (пептиды семян гибискуса), восстанавливающих (морской коллаген, экстракт хвоща, пептиды сои), разглаживающих и моделирующих (протеины сладкого миндаля), увлажняющих (растительный коллаген, гиалуроновая кислота) веществ и обладает роскошным свежим ароматом (эфирные масла цитрусовых, нероли и пачули).

**9.** Далее в течение 20 мин проводится фирменный лимфодренажный массаж Yon-Ka с элементами точечного массажа в зонах декольте, шеи, лица, а затем бюста по крему ADVANCED OPTIMIZER CRÈME (рис. 14), содержащему пептиды белого люпина, антиоксидант коэнзим Q10 и масло карите с добавлением регенерирующего витаминного масла Yon-Ka Serum, богатого витаминами А, Е, F, квинтэссенцией Yon-Ka и растительными маслами. Эта богатая активными ингредиентами смесь дает хорошее скольжение во время массажа и прекрасно впитывается в кожу (рис.15).

**10.** После завершения массажа на лицо, шею и бюст накладывают на 20 мин альгинатную маску MASQUE LIFT с выраженным подтягивающим эффектом, содержащую экстракт бурых и сине-зеленых водорослей, морской коллаген, гиалуроновую кислоту и эфирные масла лаванды, розмарина и герани (рис. 16). На область декольте наносят в виде маски крем PHYTO 152, который разглаживает морщины и укрепляет кожу благодаря насыщенности фитоэкстрактами розмарина, почек бука, алоэ и квинтэссенцией Yon-Ka. По истечении времени альгинатную маску снимают одним движением и удаляют ее остатки теплым влажным маленьким полотенцем.

**11.** В завершение процедуры на лицо наносят небольшое количество защитного препарата – сначала активный концентрат ADVANCED OPTIMIZER SERUM (пептиды семян гибискуса и сои, экстракт хвоща и шиповника, гиалуроновая кислота), затем крем ADVANCED OPTIMIZER CRÈME. Эти два препарата прекрасно дополняют друг друга, усиливая

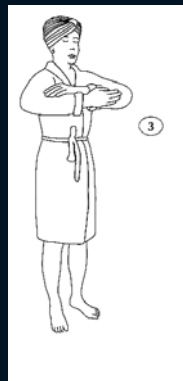
## Гимнастика Yon-Ka

**1 Звуки Е–О.** Произнести с силой звуки Е и О. Повторить 20 раз.

**2 Позиция Дзен.** Выполняется сидя или стоя. Сложить ладони как для молитвы, пальцами вверх на уровне носа, предплечья горизонтально (рис. 1). Осуществить давление правой ладонью на левую и наоборот без смещения рук. Удерживать давление в течение 6 с, затем 2 с отдых. Выполнить 2 серии по 10 движений.

**3 Ножницы.** Выполняется сидя или стоя. Вытянуть перед собой горизонтально 2 руки ладонями вниз – одна ладонь выше другой на 3 см. (рис. 2). Немного отвести руки и поменять ладони местами. Выполнить 2 серии по 20 движений как можно быстрее.

**4 Калинка.** Стоя сложить перед собой руки – предплечье на предплечье, плотно ухватившись за них руками (рис. 3). Осуществить давление и растяжение кожи руками по направлению к локтям. Выполнить 2 серии по 10 движений. Поменять руки местами (та, которая была сверху, располагается внизу) и повторить то же упражнение.



**5 Шарф.** Стоя захватить обеими руками шарф на расстоянии около 1 м и держать перед собой (руки выпрямлены) (рис. 4). Вытянуть руки вверх (рис. 5) и опустить назад за спину (рис. 6). Если положение рук неудобно, увеличить захват между руками. Вернуться по той же траектории вперед (рис. 6, 5, 4). Выполнить 10 движений.

лифтинг и укрепляя кожу. На шею, декольте и бюст распределяют тонким слоем гель ADVANCED OPTIMIZER GEL, обеспечивающий эффект естественного бюстгальтера.

**12.** Финал процедуры также традиционен для любой процедуры Yon-Ka и является второй частью автографа. После пробуждения стимулирующим ароматом крема PHYTO 152, небольшое количество которого наносит себе на руки косметолог и проводит ими вблизи лица, выполняется растяжка всего тела (сначала потягивают руки по очереди, затем одновременно). Далее в положении сидя разминают верхнюю часть спины по увлажняющему и регенери-

рующему молочку для тела LAIT CORPS, содержащему биоактивные экстракты корня женьшеня и большого окопника, а также масло сладкого миндаля.

**13.** После завершения ухода клиенту предлагают сделать в течение 5 мин гимнастический комплекс Yon-Ka на укрепление мышц груди. В дальнейшем клиенту рекомендуют делать его дома ежедневно.

**Длительность ухода:** 1 ч 35 мин.

**Рекомендуемый курс процедур:** минимум 2 раза в год (весной и осенью по 6–12 сеансов).

**Поддерживающий курс:** 1 сеанс каждые 3 недели.



Массажные кресла и массажное оборудование люкс класса.  
Обслуживание VIP-персон.



Б. Ю. Грачевский

**ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:**

Москва, м. Серпуховская, 1-й Щипковский переулок, д. 4,  
ТЦ "Твинстор", 1-й этаж, павильон А-13

Время работы: ежедневно с 10:00 до 21:00, тел. 8 (495) 646 80 96

Розница: 8 (495) 646 80 96, 8 (495) 642 40 61  
Опт. отд.: 8 (499) 764 53 86, 8 (495) 510 75 16

[www.yamaguchi.ru](http://www.yamaguchi.ru)  
[www.us-medica.ru](http://www.us-medica.ru)  
[www.bestec-russia.ru](http://www.bestec-russia.ru)



Раскладной массажный стол SAMURAI

- В комплекте: сумка
- Динамическая нагрузка: 230кг
- Съемный регулируемый подголовник
- Подлокотники для массажа рук + полка для рук
- Ширина: 63см, Длина: 186 + 27см
- Регулируемая высота подъема: 59 - 82см
- Вес нетто: 12.5кг
- Материал обивки: кожзамениль

**SAMURAI**

10 900 руб



**MASTER**

Раскладной массажный стол MASTER

- В комплекте: переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Обеспечивает высокий уровень комфорта для массажиста и пациента
- Регулируемый подголовник + люверс (вырез)
- Ширина: 70см, Длина: 196 + 30см
- Регулируемая высота подъема: 62 - 88 см
- Вес нетто: 17кг
- Основание из высокопрочной стали

13 900 руб



**SUPER LIGHT**

Раскладной массажный стол SUPER LIGHT

- Уникальная легкая и прочная конструкция из алюминия
- Простота установки и сборки стола
- В комплект входит переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 91 см
- Регулируемый подголовник + люверс
- Полка для удобной фиксации рук
- Ширина: 66см, Длина: 185 + 30см
- Вес нетто: 10.5кг

15 000 руб

Раскладной массажный стол MARINO

- В комплект входит переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Регулируемая высота подъема: 62 - 90см
- Регулируемый подголовник + заглушка для люверса
- Полка для удобной фиксации рук
- Легкий и надежный алюминиевый каркас с усилением в узлах крепления
- Ширина: 70см, Длина: 196 + 30см
- Вес нетто: 13кг



17 500 руб

**MARINO**

Физиотерапевтическое кресло HEALTHTRON HEF-J9000MV

- Лучшие японские технологии для красоты и здоровья
- Активное возрождение Вашего организма
- Способствует улучшению кровообращения
- Снимает острую и хроническую боль
- Образует электрическое поле, обладающее восстанавливающим и оздоравливающим действием
- Регулируемый наклон спинки



490 000 руб

**HAKUJU HEALTHTRON**

Раскладной массажный стол OSAKA

- Эргономичный стол в стиле "фэншуй"
- В комплекте: переносная сумка, гигиенический чехол-простынь
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 91см
- Длина: 195 + 30см, Ширина: 72см
- Изменяемая геометрия третьей секции
- Мощный металлический каркас
- Вес нетто: 16.2кг



**OSAKA**

21 900 руб



**SAKURA**

Раскладной массажный стол SAKURA

- Мощный каркас из прочного бука
- В комплекте: переносная сумка, гигиенический чехол
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 59 - 84см
- Длина: 196 + 30см, Ширина: 70см
- Регулируемый угол наклона третьей секции
- Регулируемые: подголовник + подлокотники
- Полка для рук + люверс с заглушкой
- Вес нетто: 17.4кг

24 900 руб



**TOKYO**

Роскошный массажный стол TOKYO

- Использование материалов исключительного качества
- Усиленная компоновка основания
- Усиленная динамическая нагрузка: 350кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 90см
- Длина: 196 + 30см, Ширина: 71см
- Регулируемый угол наклона третьей секции
- Полка для рук + люверс с заглушкой
- Регулируемые: подголовник + подлокотники
- Вес нетто: 16.2кг
- В комплекте: сумка, гигиенический чехол
- Материал обивки: арпатека на хлопковой основе

27 900 руб



**PANDA**

Раскладной массажный стол PANDA

- Разработан с учетом анатомических изменений у женщин в процессе беременности и в период грудного вскармливания для снятия напряжения с поясницы и ног с первых месяцев беременности
- Высочайший уровень проработки деталей
- Специальные люверсы для живота и груди
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 61 - 85см
- Длина: 186 + 30см, Ширина: 70см
- Устойчивый каркас из прочного бука
- Вес нетто: 17кг

35 000 руб

Растягивающий тренажер AIR NOBIUS

- Восстанавливает анатомически правильную форму позвоночника
- Улучшает координацию, осанку, походку
- Снимает боль, напряжение, усталость
- Расслабляет мышцы спины
- Обеспечивает высокую комфортность во время процедуры
- Благоприятно влияет на органы малого таза



**AIR NOBIUS**

9 900 руб

Фитнес-тренажер RODEO

**RODEO**

- Активное похудение посредством участия всех групп мышц
- Релаксационный эффект
- Защитный магнит, для быстрого отключения устройства
- Возможность прослушивать музыку во время занятий
- Смягчающая накидка, увеличивающая комфорт
- Четыре режима интенсивности



29 000 руб

Массажное кресло FUJIIRYOKI

**FUJIIRYOKI**

- 734 комбинации массажа от ступней до затылка
- Уникальный массаж KIWAMIMECHA
- Скручивающий массаж "Air Cross"
- Растягивающий массаж "Body Stretch"
- Экспресс массаж "7 min"
- Массаж кистей, плеч и предплечий
- Вытягивающий массаж



375 000 руб

Массажные кресла  
Электротерапевтическое оборудование

Стационарные массажные столы  
Складные массажные столы

Массажные накидки  
Фитнес-тренажеры

# МАХТАРИНГ®+

## в травматологии и ортопедии

**Т**ейпирование является одним из методов консервативного лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движений.

Термин «тейпирование» произошел от английского слова tape [teip], которое переводится как «лента», в том числе и как «клеякая лента»; тейпинг (тейпирование) – связывание, обмотка лентой.

На сегодняшний день выделяют две разновидности тейпов: классический тейп, подразумевающий использование жестких (ригидных) тейпов, и функциональный тейп – использование эластичных тейпов. Методы функционального тейпирования включают в себя: кинезиотейпинг, медитейпинг, акуйтейпинг, физиотейпинг, ортотейпинг, макстейпинг и др.

На сегодняшний день лидером производства функциональных тейпов является динамично развивающаяся трансконтинентальная корпорация OPPO Medical Inc., проверенная временем и миллионами потребителей ее продукции во всем мире. Компания имеет большую научную, производственную и клинические базы, которые позволяют не только регулярно улучшать качество ортопедической продукции, но и следить за ее эффективностью. Вся продукция компании соответствует различным сертификатам, стандартам качества, соответствия и международным нормам (DIN, TUV, ISO 9001, 13485, 14971, EN 980, EN 1041, BSEN 12523:1999).

Корпорация имеет обширную сеть филиалов и производственных линий в разных частях мира, которые объединены единым брендом OPPO Medical Inc.

С 2004 года на российском рынке продукцию OPPO Medical Inc. про-



Действие МАХТАРИНГ®+ заключается в подъеме кожи над фасциальным ложем, увеличении обмена веществ, улучшении метаболизма и, соответственно, способствует облегчению боли, снятию отека и усилению проприорецепции.

двигает ООО «Орт-ФАРМ Ортопедия». Несмотря на высокую конкуренцию на рынке функциональных тейпов, изделия OPPO Medical Inc. обрели популярность в среде отечественных специалистов, в медицинских ортопедических центрах, сетях ортопедических салонов и аптек. Использование функциональных тейпов бренда OPPO Medical Inc. известно как МАХТАРИНГ®+.

Тейпы OPPO Medical Inc. представляют собой эластичные ленты, изгото-

товленные из высококачественного хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластические свойства тейпов приближены к эластическим параметрам кожи и могут растягиваться до 140%. Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению с ее поверхности. Эти свойства позволяют использовать тейпы в водных видах спорта, а также оставлять наклеенными на кожу до 5 суток.

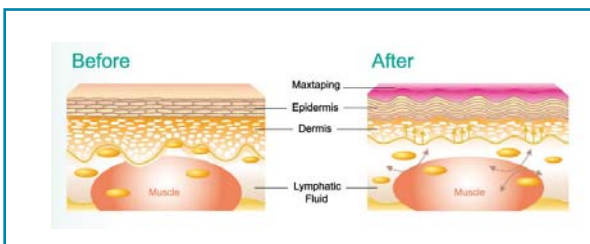
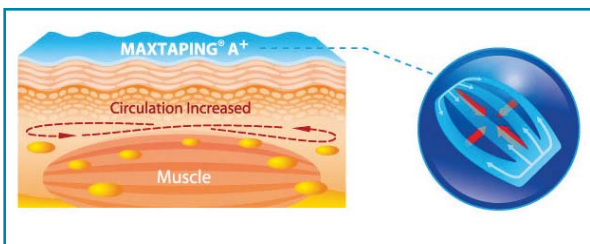


Действие MAXTAPING®+ заключается в подъеме кожи над фасциальным ложем, увеличении обмена веществ, улучшении метаболизма и, соответственно, способствует облегчению боли, снятию отека и усилению проприорецепции.

MAXTAPING®+ может использоваться на любом участке тела.

В зависимости от состояния поврежденного участка функциональный тейп можно наложить двумя способами – в нерастянутой или растянутой форме.

В первом случае перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над ней растягиваются. Это необходимо для растяжения мышц и связок поврежденного участка тела. После наложения нерастянутого тейпа кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. В случае если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ нало-



жения – перед наложением на кожу тейп растягивается. За счет своей эластичности он сокращается и формирует складки на коже и в то же время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне зависимости от способа наложения функциональный тейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию. Функциональный тейпинг можно использовать совместно с другими методами лечения, такими как криотерапия, гидротерапия, массаж и электростимуляция.

Наклеенная полоска включает в себя якорь (часть полоски без натяжения не менее 4 см), который клеится в нейтральном положении для данного сегмента тела, и рабочую зону, на которой и создается необходимое натяжение, оказывающее терапевтический эффект. Рабочая часть полоски клеится, как правило, на растянутые ткани. Перед процедурой тейпирования необходимо убедиться в том, что кожа в месте аппликации чистая, выбритая и сухая. Недопустимо наложение тейпа в паховой и подмышечной областях, при работе в области шеи тейп накладывается строго ниже границы роста волос, поэтому нужно заранее рассчитать длину и конфигурацию пластыря. Участок кожи в области будущей аппликации обрабатывается раствором антисептика и только после его высыхания можно приступить к выполнению процедуры.

Непосредственно методика MAXTAPING®+ является новым направлением в функциональном тейпировании,



**ООО “Орт-ФАРМ Ортопедия”**  
**эксклюзивный представитель компании**  
**OPPO Medical Inc. в России**

Кинезиотейпы, бандажные и корсетные изделия, приспособления для стопы, ортопедические подушки, инвалидные кресла-коляски.

Тел. (495) 778-75-44, (499) 792-70-39  
[www.oppomedical.ru](http://www.oppomedical.ru) [www.karmamedical.ru](http://www.karmamedical.ru)

которое на протяжении многих лет используют физиотерапевты, массажисты и врачи спортивной медицины всего мира.

Методика МАХТАPING®+ заключается в наложении двух решетчатообразных (паутинообразных) полосок, располагающихся под прямым углом. Решетчатообразная полоска состоит из проксимального якоря, дистального якоря и рабочей зоны, разрезанной на одинаковые по ширине части – хвосты. Как правило, рабочая часть разрезается на четыре или пять хвостов, одинаковых по ширине. Интервал между полосками 2–3 см. Пересекающиеся под прямым углом хвосты приподнимают кожу и подлежащие мягкие ткани и за счет своей конфигурации и расположения создают «круговые» или «вихревые» движения крови и лимфы на данном участке, а также способствуют увеличению внутритканевого пространства, снижению болевого синдрома, что весьма эффективно при лечении очаговых процессов в мягких тканях.

#### Способы тейпирования:

- 1 Решетчатообразные полоски располагаются под прямым углом. Степень натяжения хвостов минимальная (15%).
- 2 Решетчатообразные полоски располагаются под прямым углом. Одна из полосок находится в проекции заинтересованной мышцы и направляется от начала к месту прикрепления с натяжением 25–50% (стимуляция), хвосты второй полоски фиксируются с минимальным натяжением.
- 3 Решетчатообразные полоски располагаются под прямым углом. Одна из полосок находится в проекции заинтересованной мышцы и направляется от места прикрепления к началу с натяжением 15–25% (расслабление), хвосты второй полоски фиксируются с минимальным натяжением.
- 4 Решетчатообразные полоски фиксируются на область сустава и располагаются не перпендикулярно, а параллельно друг другу. Количество полосок определяется в зависимости от размера области воздействия (2–4). Наиболее часто МАХТАPING®+ применяется при остеоартритах и остеоартрозах, ушибах и растяжениях мягких тканей, бурситах, тендинитах, комплексном регионарном



болевым синдроме, миофасциальном болевом синдроме и др. патологических состояниях со стороны опорно-двигательной системы.

#### Пример МАХТАPING®+ при бурсите плечевого сустава

*Используются две решетчатообразные полоски:*

- дистальный якорь первой полоски приклеивается в области дельтовидной бугристости плечевой кости;
- пациент заводит руку за спину, хвосты с натяжением 25–50% на расстоянии 3 см друг от друга фиксируются в проекции дельтовидной мышцы;
- проксимальный якорь крепится в области акромиально-ключичного сочленения без натяжения;
- вторая полоска фиксируется перпендикулярно первой в проекции головки плечевой кости с минимальным натяжением на хвостах.

Появление на рынке функциональных тейпов OPPO Medical Inc. открыло новые возможности в восстановительной медицине. МАХТАPING®+ хорошо зарекомендовал себя в травматологии и ортопедии как один

из методов функционального тейпирования при лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Данный метод может использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с процедурами физиотерапии, массажа, переоартулярными и внутрисуставными инъекциями.

Безусловным преимуществом МАХТАPING®+ в сравнении с методиками аппаратной физиотерапии является то, что данная процедура проводится не каждый день, а повторяется через 3–5 дней. Не ограничивает применение МАХТАPING®+ занятия лечебной гимнастикой, аквааэробикой и др.

На сегодняшний день МАХТАPING®+ в формате функционального тейпирования начинает активно входить из спорта в область травматологии и ортопедии. Но даже первые шаги широкого клинического применения МАХТАPING®+ показывают что этот метод ждет большое будущее!

М.А.Ерёмушкин, А.А.Панов,  
ФГУ «ЦИТО им. Н.Н.Приорова»,  
Москва

# IV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

  
ФОРУМ  
МАССАЖНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

## «МАССАЖ – мир в твоих руках»

ИЗВЕСТНОЕ  
СОБЫТИЕ  
В НОВОМ  
ФОРМАТЕ!

14-15 АПРЕЛЯ 2011 ГОДА

МОСКВА • МВЦ «КРОКУС ЭКСПО» • ПАВИЛЬОН 2

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ  
**INTERCHARM**  
professional

### Предварительная программа

#### Биорегенерирующий массаж лица

Пилар Корречер, кинезитерапевт, автор массажной техники, директор Института велнес и спа в Валенсии (Испания)

#### Артромассаж: диагностика, профилактика и массаж при нарушениях в суставах и скелетной мускулатуре

Мари Пас Гомез, лицензированный преподаватель терапевтического массажа, директор учебных программ Института терапии и европейского массажа (США), научный руководитель и координатор программ обучения массажу Учебного центра CRISTINA SORLI в Барселоне (Испания)

#### Васкулярный антицеллюлитный массаж

Паскаль Кош, кинезитерапевт, преподаватель Парижской школы эстетики (Франция)

#### Антистрессовый массаж в спа. Мифы и реальность

Хуан Карлос Гонсалес Баталер, руководитель Учебного центра Ainhoa Cosmetics (Испания)

#### SeTo массаж с использованием биологической обратной связи «массажист-пациент»

Докладчик – Андрей Мочалов, автор и преподаватель различных методик массажа (Россия)

#### Миопластика – безоперационная методика омоложения

Евгений Сидякин, преподаватель Международной школы спа (Россия)

#### Камсара: возвращение к истокам

Франческо Франко, Франко Падула, основатели и преподаватели Академии SAMADHI (Италия)

#### Холистический массаж.

#### На каком этапе жизни он необходим человеку?

Рута Страткаускайте, основатель «Школы целостного массажа» (Литва)

#### Японский лифтинговый массаж лица

Росарио Трухилио Перес, специалист по шиацу, акупунктуре, преподаватель аюрведы, мастер рейки; разработчик авторских техник массажа (Испания)

#### Сравнительный анализ массажных приемов от классики до экзотики, на примере тайского slim-массажа

Александр Гончаров, директор Учебного центра «Мега СПА» (Россия)

#### Тайский спа-массаж для беременных

Марге Кальюевез, автор массажной техники, ведущий преподаватель

Международной Массажной Академии (Таллин, Эстония)

#### Камисимо – японские технологии массажа

Сергей Диордичук, доктор медицины, практикующий врач-остеопат, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, ведущий преподаватель Учебного Центра SPA School (Рига, Латвия)

#### «Прошлое, настоящее и будущее хиромассажа в России»

Школа массажных технологий «ЭСТ МАСТЕР». Докладчик уточняется

#### Детский массаж «Нежные и заботливые руки»

Алёна Сяйлев, член Союза физиотерапевтов Эстонии, ведущий преподаватель Международной массажной академии (Таллин, Эстония)

#### Прием заявок на участие в форуме:

- Редакция журнала Les Nouvelles Esthétiques [messageforum@yandex.ru](mailto:messageforum@yandex.ru)  
Тел. (495) 228-7071/74
- Школа массажных технологий «Эстмастер» [estmaster@yandex.ru](mailto:estmaster@yandex.ru)  
Тел. (495) 605-9873, 605-8288, 605-8289
- Компания «Анна Бьюти Косметик» [anna-beauty@yandex.ru](mailto:anna-beauty@yandex.ru), тел. (495) 253-2082

#### Продажа билетов:

ЦЕНА БИЛЕТА НА 2 ДНЯ – 6000 РУБ.  
ЦЕНА БИЛЕТА НА 1 ДЕНЬ – 4000 РУБ.  
Для членов Клуба подписчиков – скидка 5%

- Антипова Елена, Емельяненко Ольга  
Тел. (495) 228-7071/73  
[emel@cosmopress.ru](mailto:emel@cosmopress.ru)

Организаторы:

 **Старая крепость**

 **Эст Мастер**  
ШКОЛА МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

 **ab**  
ANNE BEAUTY  
MOSCOW

Генеральный  
информационный партнер

 **lesnouvellesthetiques**

*Событие года для каждого профессионала*

# «Компания Элэрон» – лидер отечественной аппаратной косметологии

**К**ак это ни странно звучит, но о нашем возрасте нам постоянно напоминает реклама. Задумывались ли вы когда-нибудь, сколько раз в одном 5-минутном рекламном блоке звучит призыв пользоваться антивозрастным шампунем, таблетками для зубных протезов, гомеопатическими средствами от климакса, тем или иным кремом против старения? Поневоле приходит мысль остановить бег времени, безостановочно употребляя чудо-добавки и умащиваясь эффективнейшими кремами, сулящими молодость кожи. Однако не все так безоблачно. Комитет рекламных стандартов Великобритании запретил рекламу антивозрастного крема от Nivea за то, что она вводит потребителей в заблуждение. В рекламе крема Nivea DNAge Cell Renewal Day Cream, размещенной в печатных изданиях, покупателям обещают заметное выравнивание морщин при употреблении крема. В комитете сочли, что

потребители могут прийти к неверному заключению: улучшения в состоянии кожи, достигнутые при употреблении крема, будут постоянными. Nivea стала не первой косметической компанией, чья реклама была запрещена. В частности, ограничения коснулись рекламных листовок так называемого омолаживающего крема Age Logic Cellulaire от GUINOT, в которых говорилось, что крем «обращает вспять процесс старения клеток». Российские специалисты из Новосибирского научного центра вирусологии и биотехнологии исследовали более 500 запатентованных косметических препаратов. Ученые установили, что в 90% кремов от морщин содержится избыток питательных веществ. Это приводит к тому, что процесс старения кожи... ускоряется! Ученые озабочены тем, что в погоне за красотой покупательницы больше навредят себе. Научный комитет косметической продукции при Совете Европы выразил серьезные опасения насчет применения



α-гидроксикислот в массовых косметических средствах. Было обнаружено, что эти вещества увеличивают количество поврежденных клеток, вызывают покраснение кожи и повышают риск солнечного ожога и вредного воздействия ультрафиолета. Все вместе приводит к обратному эффекту – кожа стареет быстрее. К тому же, многие передовые элементы, используемые в средствах против старения, пока недостаточно изучены, поэтому их воздействие на кожу и весь организм через 20 лет можно только предсказывать.

Но воздействие времени на наши мышцы, кожу и процессы в организме пока еще никто не отменял. Увядает мышца – уменьшается ее объем, на лице появляются крупные складки. Кожа становится как бы больше, и она делается тоньше, образуются мешки под подбородком и с боков нижней части лица, мешки под глазами. Брови больше нависают, а от уголков глаз к вискам устремляются веерообразно бороздки типа «гусиных лапок». Если к этой картине еще добавить резкие морщины на лбу и переносице, то в общих чертах вырисовывается картина неминуемого увядания. Тело, к сожалению, тоже не молодеет, а если брать во внимание не только красоту, но и здоровье, становится ясно – делать все-таки что-то нужно. Давайте оставим неподтвержденную рекламную информацию и обратимся к действенным, научно обоснованным методам. На сегодняшний день существует немало методов аппаратной косметологии. Как правило, и специалисты, и клиенты привыкли доверять оборудованию известных иностранных марок. Тем не менее отечественные разработки не только не уступают, но и во многом превосходят давно знакомые аппараты и уверенно завоевывают рынок благодаря ряду преимуществ. Такими аппаратами являются универсальный косметологический комплекс «Шарм-ТЛ», профессиональный аппарат «Шарм-1Т», предназначенный для проведения процедур механической дермотонии тела, и «Шарм-4Л» для физиологического, механического воздействия на кожу и мышцы клиента. Производство аппаратов осуществляется в Украине Научно-Производственной Firmой «Элерон». Эксклюзивные права на данное оборудование в России, а также разработка уникальных методик и обучающих программ принадлежат ООО «Компания Элерон». Приборы защищены патентами двух стран, сертифицированы в России и Евросоюзе.

**Основные преимущества аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л»:**

- безболезненность и комфортность процедуры;
- безопасность, универсальность, всесезонность;
- видимые результаты после первой процедуры с нарастающим эффектом в течение курса;
- простота в работе;
- отсутствие расходных материалов;
- возможность работы по активным препаратам;
- компактность и мобильность.

**Основные преимущества универсального комплекса «Шарм-ТЛ»:**

- комплексность;
- многофункциональность;
- компактность и мобильность, что позволяет специалисту предложить клиентам более широкий спектр услуг.

**Аппарат «Шарм-4Л» для косметологии позволяет проводить следующие процедуры:**

**Микродермобразия** – процедура, в результате которой происходит отшелушивание верхнего ороговевшего слоя



эпидермиса, сглаживание неровностей кожи, удаление продуктов сальных и потовых желез, остатков макияжа; как правило, используется для подготовки кожи к проведению основной процедуры. Проводится насадкой с абразивным покрытием различной зернистости, за счет возвратно-вращательного движения насадки, на высокой частоте, шлифовка становится безболезненной и атравматичной. Насадки устойчивы к любому способу антисептической обработки (автоклавирование, кипячение, замачивание в дезинфицирующих растворах и т.д.), не требуют дополнительных расходных материалов.

**Лимфодренаж, магнитотерапия** – комплексная процедура, на клеточном уровне эффект от применения лимфодренажа и магнитотерапии выражается в максимально глубокой очистке тканей от продуктов жизнедеятельности клеток, улучшении микроциркуляции, повышении проницаемости клеточных мембран, ускорении биохимических реакций, регенерации поврежденных тканей, уменьшении отеков, что приводит к обезболивающему, противовоспалительному, иммунокорректирующему эффектам и быстрому заживлению. Проводится эбонитовой насадкой с магнитным сердечником, величина магнитной индукции на поверхности кожи – 40 мТл.

**Биомеханическая стимуляция (БМС)** – это физиологичное, механическое воздействие на мышцы человека путем возвратно-вращательных движений насадки рабочей части аппарата с заданной частотой и амплитудой. Воздействие осуществляется вдоль мышечных волокон, т.е. в направлении, характерном для обычного мышечного сокращения. С помощью БМС мы имеем возможность стимулировать все мышцы лица, шеи, головы, зоны декольте, как следствие активизируется кровообращение, восстанавливаются объем и полноценная функция мышц. В результате исчезают обвислости и излишки кожи, пропадают морщины и «гусиные лапки», нормализуется цвет кожи и восстанавливается овал лица. Процедура эффективна с первого сеанса. Помимо косметологического результата БМС мышц лица дает положительный терапевтический эффект, отмечающийся в улучшении состояния сосудов головного мозга, остроты зрения, профилактике парадонтоза и др. Процедура БМС не имеет противопоказаний по возрасту.

**Механическая дермотония лица** – это новая самостоятельная процедура, которая проводится насадками с эбонитовыми и силиконовыми пальчиками. Во время проведения процедуры происходит мягкий захват кожной складки с одновременным воздействием на разные слои кожи и мышцы. Процедура позволяет проводить как лимфодренаж, так и более глубокое механическое воздействие на нервно-рецепторный аппарат, потовые и сальные железы, мышцы лица, подкожно-жировой слой, кровеносные и лимфатические сосуды. Глубина воздействия зависит от частоты и амплитуды работы аппарата. Механическая дермотония повышает упругость тургора кожи, тонуса мышц и подкожно-жирового слоя, устраняет отечность и пастозность тканей лица, складки и морщинки, опущение тканей и изменение линии овала лица.

**Механическая дермотония тела** – это комплексная процедура, включающая в себя лимфодренаж и собственно механическую дермотонию кожи и мышц. Во время проведения процедур происходят мягкий захват кожной складки и одновременное воздействие на разные слои кожи, подкожно-жировой клетчатки, мышцы, на лимфатическую и кровеносную системы организма, при этом не травмируются сосуды и ткани.

Рабочим органом аппарата служит насадка, которая совершает возвратно-вращательное движение вокруг про-



дольной оси электромеханического модуля с регулируемой частотой и амплитудой.

**Аппарат «Шарм-1Т» для массажа позволяет проводить следующие процедуры:**

**Лимфодренаж** – основа для внутренних очистительных процедур и глубокой очистки тканей от продуктов жизнедеятельности клеток, одновременно обеспечивает более равномерное распределение жидкости или частичное ее удаление из организма, преобразуя контуры тела, разглаживая проблемные зоны.

**Механическая дермотония – прямое механическое воздействие на разные слои кожи и мышцы:**

- на эпидермис и дерму – улучшение микроциркуляции, дефибрирующий эффект, повышение упругости и эластичности;
- на подкожно-жировую клетчатку – активизирует процесс обмена веществ, липолиза, сжигания жира;
- на мышечный корсет – повышение тонуса и работоспособности мышц, снятие мышечного спазма;

- раздражение механорецепторов и терморецепторов кожи оказывает стимулирующее воздействие на нейрогуморальную систему.

Немаловажным фактором в механической дермотонии является воздействие на рефлекторные зоны, в результате чего устраняются нейровегетативные нарушения: головная боль, тревога, чувство сдавления груди, улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Активизируются венозная и лимфатическая циркуляция, расширяются артериолы, улучшается питание тканей, выводятся шлаки и токсины из организма. Комплексная процедура механической дермотонии тела гарантирует отличные результаты и неограниченный диапазон возможностей:

- коррекции и моделирования фигуры;
- антицеллюлитных программ;
- снижения веса и устранения локальных жировых отложений;
- улучшения тургора кожи, упругости мышц;
- восстановления фигуры после родов;
- снятия мышечного спазма и болевого синдрома;
- реабилитации после травм;
- детоксикации организма;
- антистрессовых программ.

Профессиональный аппарат «Шарм-ТЛ» – универсальный косметологический комплекс, соединивший в себе все функции «Шарм-4Л» и «Шарм-1Т», объединенные одним блоком управления с возможностью раздельного использования каждого модуля. Данный аппарат ориентирован преимущественно на мастеров-универсалов и рекомендован для эксплуатации одним специалистом.

Кроме того, спектр возможного использования аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» достаточно широк, что позволяет их использовать в лечении ряда заболеваний.

При использовании аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» выявлен ряд преимуществ по сравнению с аналогичными аппаратами:

**1** Процедуры с использованием аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» сочетают вибрационное и массажное воздействие.

**2** Аппаратное действие «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» в разных режимах аналогично приемам ручного массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

**3** Процедуры с применением аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» имеют выраженный обезболивающий, противовоспалительный, метаболический, спазмолитический и вазоактивный лечебные эффекты.

**4** Процедуры с использованием аппаратов «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» могут применяться по назначению врача-физиотерапевта при дегенеративно-дистрофических заболеваниях крупных суставов и позвоночника в стадии обострения и ремиссии, ортопедических заболеваниях детей и подростков и посттравматических состояниях.

**5** Аппараты «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» достаточно компактны, что позволяет расширить возможности их использования в зависимости от условий проведения, области применения и потребности пациента.

Аппараты «Шарм-1Т» и «Шарм-4Л» могут быть рекомендованы к применению в качестве физиотерапевтического прибора, для использования по назначению врача, в условиях лечебно-профилактических учреждений и в качестве самостоятельной физиотерапевтической процедуры.

### Отзывы специалистов, применяющих аппараты от ООО «Компания Элерон» в своей работе:

«Акцент этого аппарата в функциях стимуляции кровообращения, лимфодренажа (очень хорошо уходят отеки); просто незаменим при работе с атоничной кожей, великолепно снимает напряжение с мышц. Я такой аппарат попробовала на выставке и не удержалась от приобретения. Делаю процедуры и себе, и клиенты в восторге. Когда хочется удивить клиента чем-то необычным, то этот аппарат просто незаменим, а главное результативен».

«Чуть больше года назад из-за хронической усталости приобрел «Шарм-1Т». Девайс отбился очень быстро: поток клиентов не снизился – прибор брал на себя всю «ковровую» работу, а ювелирными делами занимался руками. Загрузка аппарата была порядка 5 часов в день. Клиентам нравился. Отлично себя повел этим летом при жаре. Достаточно компактный. Если сравнивать качественную составляющую конкретных функций аппарата с таковыми у конкурентов, то он смотрится очень даже достойно».

«Я работаю на «Шарме» уже 2 года. Сначала купила по лицу, потом и по телу взяла. Результаты поразительные. Клиенты нарастают как снежный ком. Всем очень нравится. Лимфодренаж, которого добивается этот аппарат, руками не сделать. А вы сами знаете, что такое грамотный лимфодренаж, а биомеханическая стимуляция – вообще этому цены нет. Морщинки разглаживаются, кожа свежая, молодая, сияющая, результат после первой процедуры виден. А после курса клиентки отказываются от подтяжек! А про тело: у меня клиентки за 4 процедуры на 6 см худеют – вот какой лимфодренаж, вся жидкость выходит, а так как делаешь еще и массаж, то кожа не обвисает, а подтягивается. Вообще с целлюлитом и весом очень хорошо можно работать. Все довольны. А если еще и обертывания подключить – супер! Так что всем советую».

«Острую боль снимает действительно хорошо. И хроническую тоже. Убедилась сама. То, что не смогли сделать два разных массажиста, легко сделал «Шарм» за 2 процедуры. Удивительно. Попробую совмещать его с процедурами ухода по лицу. Думаю, шикарно пойдет с лифтинг-процедурами. Пока тренируюсь на своих. И по их отзывам, приборчик очень нравится. Попросят еще и еще».

«Впечатлил агрегат. Эффект явно есть, и очень хороший. Что хочется отметить – расслабление просто огромное. Я на ручном массаже не могу полностью расслабиться, а тут меня просто «вырубил». В принципе, это и стало последней каплей в выборе. Пока купили аппарат по лицу. Вечером сразу сделала массаж шейно-воротниковой зоны. Вся «тяжесть» ушла сразу. Воротник у меня вечная проблема. Так вот, после двух раз про боль забыла. Легкость удивительная. То, что агрегат стоящий, – это однозначно. Отеки снимает за 3–5 минут. Руками такого далеко не всегда добьешься. Лифтинг явный. После ручного массажа такого не видела. И еще, массаж по лицу очень комфортный, также шикарно расслабляет. После процедуры куда-то исчез насморк. Я долго выбирала аппарат, всегда была скептиком по отношению к аппаратам. Сейчас мнение изменила. Всем, на ком пробую, очень нравится, и главное – эффект «на лице»».

[www.eleroncompany.ru](http://www.eleroncompany.ru)  
8(499)2681509

М.А.Ерёмушкин, В.Г.Кремлёвская,  
ФГУ «ЦИТО им. Н.Н.Приорова», Москва



# VIVAX – ЭТО СВОБОДА!

Одной из ключевых потребностей человека является потребность в свободе. На вершину своей пирамиды потребностей Абрахам Маслоу ставил потребность в самоактуализации, саморазвитии, то есть именно в свободе. Психолог Эрих Фромм считал, что достижение позитивной свободы требует от людей спонтанной активности в жизни, действия в соответствии со своей внутренней природой, а не согласно социальным нормам и запретам.

Для каждого из нас свобода выражается по-своему. Известная фраза «свобода – это движение» прекрасно иллюстрирует активный образ жизни многих людей, для которых свобода – это спорт, танец, энергия, действие. На вершине заснеженного склона, где солнце рассыпается бриллиантами, а от лыжного спуска захватывает дух, где мир наполнен спокойствием и первозданной красотой, чувство необыкновенной легкости и свободы приходит мгновенно, без каких-либо усилий. Когда в ритме танца – легкого, пластичного, завораживающего – тело чувствует только музыку и становится свободным от внешнего мира, условностей, забот, это ли не чудо? Когда спортсмены видят только цель, стремление к которой выключает все, что мешает извне, а посторонние звуки и ощущения проступают лишь после победы – это ли не достижение абсолютной свободы?

Но как и у любой медали, у активного образа жизни есть и обратная сторона – ушибы, растяжения, переломы, о которых рассказывают не психологи, а врачи. И здесь на первый план выступает стремление к другой свободе – свободе от травм и боли. Один из примеров комплексного подхода в терапии боли – линия лечебных средств VIVAX Sport, разработанная для профессиональных спортсменов и рекомендованная всем, кто ведет активный образ жизни.

История бренда VIVAX (в переводе с латинского – долголетие) возникла на основе уникального научного открытия – создания низкомолекулярных синтезированных пептидов. Эта не имеющая в мире аналогов разработка базируется на опыте россий-



ских ученых-геронтологов, которые еще в 1968 году смогли синтезировать короткие пептидные цепочки с целью реабилитации воинов-подводников. Несколько лет назад с разработки был снят гриф секретности, что и определило возможность создания и продвижения бренда VIVAX, как для профессионалов, так и для широких слоев населения. Сегодня продукция VIVAX представлена несколькими профилактическими и гигиеническими средствами: в виде кремов, бальзамов, гелей, зубных паст (VIVAX Sport, VIVAX Dent, VIVAX Biologic). Использование всех препаратов VIVAX позволяет достичь результатов быстро, мягко и локально, исключая побочные эффекты.

Средства VIVAX Sport появились благодаря нанотехнологиям, а именно – появлению возможности конструирования веществ на уровне молекул. В данном случае основой VIVAX Sport являются короткие пептиды, состоящие из нескольких аминокислот, соединенных между собой в определенной последовательности. Такие пептиды становятся информационными носителями для каждой отдельной клетки, особенно для поврежденной, что позволяет при использовании средств добиться энергоповышающего и энергосберегающего эффекта. Включенные в состав продуктов линии VIVAX Sport короткие пептиды вызывают в по-

врежденной клетке экспрессию (включение) генов, которые отвечают за синтез белков, призванных восстановить функцию клетки. Это приводит к нормализации жизнедеятельности клетки, что в свою очередь способствует нормализации функции мышечной ткани, восстановлению нарушенной микроциркуляции при повышенных физических нагрузках, стимулированию регенерации тканей суставов и связочного аппарата.

## Линия Vivax SPORT

### 1. Разогревающий крем VIVAX Sport (200 мл). Тонизация

Применяется до тренировок для увеличения работоспособности и снижения травматичности. Способствует активизации аденозинтрифосфата, повышая тонус и потенциальные возможности мышц. Повышает защитные свойства и иммунные возможности клеток, подготавливая мышцы и связки к интенсивной работе без повреждений. Улучшает микроциркуляцию крови, глубоко разогревает мышцы и связки. Стимулирует регенерацию тканей суставов и связочного аппарата, подготавливая их к нагрузке и значительно снижая вероятность получения травм.

#### Активные компоненты:

АК-1 (пептиды тимуса) позволяет провести быструю подготовку мышц





Антицеллюлитные крем-сливки	Регенерирующий крем	Релаксantный гель	Разогревающий крем
<p>Стимулирует процессы расщепления и сжигания жиров (липидов) в клетках.</p> <p>Эффективно подтягивает, восстанавливает эластичность кожи.</p> <p>Обеспечивает хорошую адгезию (зацепление) рук массажиста с кожей пациента.</p> <p>Улучшает микроциркуляцию крови в коже и подкожно-жировой клетчатке.</p>	<p>Способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки.</p> <p>Восстанавливает мышцы, связки, суставы и сосуды после травм.</p> <p>Повышает эластичность сосудистой стенки.</p> <p>Эффективная профилактика варикозного расширения вен.</p>	<p>Быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок.</p> <p>Восстанавливает структуру кожи.</p> <p>Эффективно снимает отеки.</p> <p>Эффективная профилактика варикозного расширения вен.</p>	<p>Обеспечивает хороший контакт рук массажиста с телом пациента.</p> <p>Улучшает микроциркуляцию крови.</p> <p>Стимулирует регенерацию тканей суставов и связочного аппарата, подготавливает их к нагрузке, значительно снижая вероятность травмирования.</p>

## Пептидные биорегуляторы входящие в состав VIVAX Sport, VIVAX Biologic

### AK-1: Пептиды тимуса

(синтетический аналог тималина)

Ускоряют заживление ран, стимулируют процессы регенерации тканей в очаге повреждения, синтез тканеспецифических белков, пролиферативную и метаболическую активность клеток, активизируют функции клеток соединительной ткани, эндотелиоцитов, макрофагов и лейкоцитов, обладают противовоспалительным, антиоксидантным, иммуностимулирующим и антистрессорным действием

### AK-3: Пептиды поджелудочной железы

Способствуют выведению избыточного количества молочной кислоты, нормализуя липидный и углеводный обмен в клетках кожи и мышечной ткани, уменьшают отечность тканей, сохраняют на оптимальном уровне процессы клеточного дыхания.

### AK-7: Пептиды сосудов

Восстанавливают нарушенную микроциркуляцию при повышенных физических нагрузках, регулируют процессы метаболизма в сосудистой стенке, нормализуют тонус сосудов, препятствуют увеличению концентрации холестерина в крови и развитию гиперкоагуляции.

### AK-8: Пептиды мышечной ткани

Повышают резервные возможности мышечной ткани и снижают утомляемость мышц при усиленных физических нагрузках, нормализуют обмен веществ в клетках мышечной ткани после повышенных физических нагрузок и травм путём регуляции процессов метаболизма в миоцитах, стимуляции процессов гликолиза и ресинтеза аденозинтри-фосфорной кислоты (АТФ), способствуя активации фермента аденозинтрифосфатазы.

### AK-9: Пептиды эпифиза

Регулируют обменные процессы и усиливают синтез белка в клетках кожи, мышечной и хрящевой ткани, обладают высокой антиоксидантной активностью, нормализуют процессы перекисного окисления липидов в клетках кожи, мышечной и хрящевой ткани.

### AK-12: Пептиды хрящевой ткани

Стимулируют регенерацию тканей суставов и связочного аппарата, регулируют процессы метаболизма, уменьшают деструктивные изменения при дегенеративно - дистрофических и воспалительных процессах в хрящевой ткани суставов и позвоночника.

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

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

тел.: 8(495)781-66 22



после травм и перегрузок, нервно-мышечную проводимость и снимают судороги при интенсивных физических нагрузках. Пептиды тимуса и эпифиза (комплексы АК-1 и АК-9) ускоряют заживление мышц, связок и суставов, нормализуя обмен веществ в поврежденных тканях и стимулируя их регенерацию, а в сочетании с действием комплексов АК-7 и АК-3 (пептиды сосудов и пептиды поджелудочной железы) способствуют быстрому рассасыванию гематом и уменьшению отеков. Комплекс АК-7 (пептиды сосудов) способствует снижению болевых ощущений в мышцах и связках, быстрому снятию усталости путем улучшения микроциркуляции крови в мышцах и связках.



## 2. Регенерирующий (восстанавливающий) крем VIVAX Sport (200 мл). Регенерация

Используется при травмах для быстрой реабилитации.

Восстанавливает мышцы, связки и суставы после травм. Способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки при ушибах. Снижает болевые ощущения в мышцах и связках после травм и нагрузок. Повышает эластичность мышц, увеличивает подвижность суставов. Ускоряет заживление мышц и сухожилий. Восстанавливает нервно-мышечную проводимость, снимает судороги. Эффективная профилактика варикозного расширения вен.

Активные компоненты: комплексы АК-8 и АК-12 (пептиды мышечной ткани и пептиды хрящевой ткани) быстро восстанавливают работоспособность мышц, связок и суставов

## 3. Релаксантный гель VIVAX Sport (200 мл). Релаксация

Используется после физических нагрузок.

Быстро восстанавливает работоспособность мышц, связок и суставов после перегрузок. Способствует выведению молочной кислоты из мышечных тканей. Активно снимает отеки, незаменим для снятия отечности ног после длительных перелетов. Снимает боль и усталость. Эффективная профилактика варикозного расширения вен. Восстанавливает здоровье кожи после солнечного стресса.

Активные компоненты: гель способствует выведению молочной кислоты из мышечных тканей, снимает болевые ощущения и усталость в мышцах. Нормализует микроциркуляцию крови в мышцах и связках благодаря ментолу, сужающему сосуды в соче-

к интенсивной работе без повреждений мышечной ткани. Камфора способствует расширению сосудов и в сочетании с АК-7 (пептиды сосудов) улучшает микроциркуляцию крови, повышает мышечный тонус, разогревает мышцы. Соевое и касторовое масла позволяют пептидам поджелудочной железы (АК-3) и пептидам мышечной ткани (АК-8) проникать в глубокие слои кожи и подкожно-жировой клетчатки. Нормализуется метаболизм в клетках мышечной и хрящевой ткани, увеличивается мышечный тонус. Активные комплексы АК-9 (пептиды эпифиза) и АК-12 (пептиды хрящевой ткани) значительно ускоряют процесс восстановления мышц, суставов и связочного аппарата после повышенных физических нагрузок и травм.



тании с действием пептидов сосудов (АК-7). Пептиды тимуса (АК-1) ускоряют процесс регенерации мышц, комплексы АК-9 (пептиды эпифиза) и АК-3 (пептиды поджелудочной железы) нормализуют липидный и углеводный обмен в тканях, способствуя быстрому рассасыванию гематом и отеков при ушибах. АК-8 (пептиды мышечной ткани) и АК-12 (пептиды хрящевой ткани) восстанавливают оптимальное функционирование клеток мышечной и хрящевой ткани.

### Линия VIVAX Biologic

Для поддержания молодости и красоты тела создана линия VIVAX Biologic.

Средства VIVAX Biologic созданы по уникальной нанотехнологии, позволяющей на уровне молекул конструировать вещества с заданными биологическими свойствами. Успешно преодолев барьер низкой эффективности существовавших ранее методов лечения, ученые разработали нанотехнологичную anti-age линию с направленным мощным антицеллюлитным действием.

### Линия VIVAX Biologic представлена двумя средствами:

1. Антицеллюлитные крем-сливки (для домашнего применения).
2. Антицеллюлитный гель (для профессионального и аппаратного применения).

VIVAX Biologic обеспечивает устойчивое жиросжигательное действие с первого дня использования. Динамика похудения сохраняется на протяжении всего курса применения и имеет пролонгированный эффект. Данные подтверждены клиническими исследованиями на волонтерах (возраст 21–48 лет).

Исследования показали: биорегуляторы, сконструированные на молекулярном уровне, имеют направленное anti-age действие, успешно устраняют признаки целлюлита, восстанавливают и сохраняют молодость тела.

VIVAX Biologic заметно уменьшает эффект «апельсиновой корки». Стимулирует процессы расщепления и сжигание жиров (липидов) в клетках. Улучшает микроциркуляцию крови в коже и подкожно-жировой клетчатке. Обладает дренажным действием. Придает упругость и молодость телу. Восстанавливает эластичность кожи. Способствует стабилизации гормонального обмена. Устраняет отечность. Стимулирует синтез коллагена.



### «Антицеллюлитные крем-сливки» (200 мл) (для домашнего применения)

Используются для эффективной борьбы с целлюлитом.

Пептиды поджелудочной железы (АК-3) стимулируют активное похудение за счет сжигания жировой ткани в организме; пептиды эпифиза (АК-9) способствуют нормализации гормонального статуса; пептиды тимуса (АК-1) активизируют процессы регенерации, обновление клеток кожи; пептиды сосудов (АК-7) регулируют обменные процессы в стенке сосудов, нормализуют их тонус.

### «Гель антицеллюлитный» (1 л) (для профессионального и аппаратного применения)

Гелевая основа профессиональных средств VIVAX Biologic способствует более быстрому проникновению пептидов и других активных компонентов в глубокие слои тканей под действием ультразвука, ионофореза или других аппаратных методик, что делает процедуру максимально эффективной.

В косметологии использование средств VIVAX особенно эффективно после проведения лазерных процедур омоложения, фотоомоложения, химических пилингов для улучшения регенерационных процессов в клетках кожи, а также:

- После сеансов мезотерапии для быстрой регенерации эпидермиса.
- После сеансов контурной коррекции для предупреждения осложнений.
- После пластических операций: в 2 раза ускоряется процесс восстановления тканей.



- После липоксаций: снятие отеков, болевых ощущений и нормализация метаболизма в клетках кожи и жировой ткани.
- До и после склерозирования вен: усиливают венозный дренаж, улучшают кровообращение в тканях конечностей.
- Для эффективной профилактики варикозного расширения вен.

Гелевые формы препаратов рекомендовано сочетать с аппаратными методиками для наилучшего проникновения в глубокие слои кожи (микротоки, ультразвук).

*В.Г.Кремлёвская, М.А.Ерёмушкин,  
ФГУ «ЦИТО им. Н.Н.Приорова»,  
Москва*

# Что больше всего интересует женщин в уходе за телом?

**П**режде всего улучшение силуэта за счет формирования гармоничной фигуры. Затем оптимизация объемов тела и увеличение его упругости. Другими словами, речь идет о сохранении молодости тела в течение длительного времени.

Для решения этих задач Институт Эстедерм предлагает линию средств для тела с направленным действием – Morpho Cellular Care. Результативность средств определяется наличием в каждом из них запатентованного комплекса Morpho Control System (MCS) с алгоритмом воздействия на поддерживающие волокна, от количества и качества которых в первую очередь зависит старение кожи тела.

MCS основана на двух активных компонентах – олигосахаридах папируса и биодоступного кремния – и оказывает двойное действие на основные причины хронологического старения тела:

- восстанавливает окситалановые волокна дермы, возвращая коже эластичность и «пружинность»;
- стимулирует синтез коллагеновых волокон, усиливая упругость и сопротивляемость дермы.

Клетки с возрастными изменениями продуцируют на 65% коллагена меньше, чем молодые. После воздействия на кожу MCS производство коллагена в этих клетках значительно увеличивается и превышает его выработку в молодых клетках.

Средства для тела Института Эстедерм делятся на 2 группы:

- 1) **Svelt System** – серия противощелюлитных средств;
- 2) **Sculpt System** – серия средств для улучшения состояния кожи тела. Помимо запатентованного комплекса MCS, Sculpt System содержит растительный пептид, полученный из зеленого горошка. Данный пептид обладает антиэнзимными свойствами и интенсивно борется с про-



цессами, вызывающими обвисание кожи. Как известно, ферментный дисбаланс – а это еще одно проявление возрастных изменений, – ведет к энзиматическому разрушению волокон дермы эластазой и коллагеназой. Особенно заметны эти проявления после диет, беременности, прекращения физической активности и после достижения определенного возраста.

## В серию Sculpt System входят следующие продукты:

**1** Увлажняющее молочко для упругости тела. Идеально для ежедневного ухода за телом. Не только увлажняет, но и укрепляет кожу, возвращает ей упругость и сохраняет молодость.

**2** Питательный бальзам. Средство с перламутровым оттенком для интенсивного питания и укрепления кожи.

**3** Моделирующий крем для бюста. Средство ухода за кожей бюста и декольте, обладает мгновенным

подтягивающим и укрепляющим действием.

Для решения проблемы целлюлита Институт Эстедерм предлагает инновационную технологию Svelt System, учитывающую следующие типы целлюлита:

- **Жировой (излишек жира)**
- связан с дисбалансом в питании;
- без болезненных ощущений при пальпации;
- образуется преимущественно в области бедер, живота, тазобедренной области.
- **Водный (излишек воды)**
- связан с проблемами кровообращения;
- часто сопровождается воспалением и вызывает болезненность при пальпации;
- локализуется в области колен, икр, бедер (ощущение «тяжелых ног»).

В составе средств сочетаются активные компоненты различного действия: дренажного, расщепляющего жиры и противовоспалительного:

- Активные компоненты «анти-жир»: кофеин, сульфокாரрабиозы, сахарин, липостерол.
- Активные компоненты «анти-вода»: эсцин, гесперидин.
- Противовоспалительные активные компоненты: эсцин, дериват глицирретиновой кислоты, нордигидрогваяретовая кислота (NDGA), которая содержится в растительных камедях и смолах и обладает выраженными антиоксидантными свойствами.

В зависимости от типа целлюлита выбираются и дозируются соответствующие активные компоненты. Так, для коррекции жирового целлюлита противовоспалительные компоненты и компоненты «анти-вода» будут присутствовать, но в небольшом количестве, зато концентрация компонентов «анти-жир» будет очень высока. Следует отметить, что сыворотки се-



рии Svelt System имеют векторную направленность. Ведь жировая ткань расположена достаточно далеко от поверхности кожи и для эффективного воздействия требуется максимально глубокое проникновение активных компонентов препарата. Благодаря запатентованной технологии усвоение необходимых веществ у сывороток Svelt System увеличивается в 4 раза, что в итоге выравнивает «апельсиновую корку» и делает силуэт стройнее.

**В серию Svelt System входят следующие продукты:**

- 1 Сыворотка «Анти-вода»:** специально разработана для интенсивной коррекции «водного» целлюлита в течение 2 недель. Активизирует микроциркуляцию в тканях и дренаж воды.
- 2 Сыворотка «Анти-жир»:** создана для интенсивной 2-недельной коррекции «жирового» целлюлита. Ускоряет процесс вывода жира и препятствует его повторному накоплению.
- 3 Крем для похудения «Мульти-силь»:** уменьшает локальные

округлости и повышает упругость кожи. Ускоряет процесс вывода жира, препятствует его повторному накоплению, активизирует микроциркуляцию и дренаж воды, постепенно восстанавливает поврежденные ткани.

Для коррекции так называемого «укоренившегося» целлюлита (фиброзный тип, развивающийся из жирового и водного целлюлитов; твердый на ощупь и болезненный при пальпации) используется антицеллюлитный эксперт-уход «Интенсивный Глаусцин». Он создан на основе комплекса двух высокоактивных растительных молекул – глауцина и эсцина. Глауцин ускоряет расщепление жира, а эсцин (вытяжка из каштана) обладает выраженными дренажными свойствами. Месячный курс рассчитан на проведение не менее 12 сеансов в салоне. Плюс использование концентрированной дренажной сыворотки в сочетании с концентрированным липолитическим кремом в домашних условиях. Почему так важно сочетать домашний уход с профессиональными процедурами?

Эффективность домашних средств значительно возрастает при использовании их в качестве продолжения профессиональных уходов в салоне. В свою очередь, салонные процедуры максимально адаптированы к современному ритму жизни большого города – за короткое время (сеанс длится 45 мин – 1 ч) проводится специфический массаж с концентрацией на проблемных зонах. Такая явно удобная процедура в сочетании с видимым результатом привлекает даже сильно занятых женщин.

Для поклонников марки Институт Эстедерм предлагает новинки для селективного очищения кожи. Это «домашняя» линия Osmo Clean, дополняющая эффект специальных средств. Она представлена нежным очищающим гелем для душа для ежедневного ухода за кожей лица и тела, а также нежным эксфолиантом для тела в качестве усиления основного действия используемых домашних средств. Эксфолиант рекомендуется применять 2–3 раза в неделю.

# NEOGLIS®

**ЛИНИЯ «NEO GLIS»** – НОВЫЕ МЕТОДЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КИСЛОТ, ПЕПТИДОВ И РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИМЕЮЩИЕ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ СЕРТИФИКАТЫ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

**ПОЛНАЯ ПРОДВИНУТАЯ ЛИНИЯ ДЕРМОКОСМЕЦЕВТИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

КОМПЛЕКСНЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ КОЖИ

Новый научно-обоснованный и подтвержденный клиническими исследованиями подход к применению сочетания и синергии кислот, пептидов, растительных экстрактов и более эффективной и профессиональной роли косметолога при уходе за кожей – это одна из основных характеристик «NEO GLIS».

«NEO GLIS» – это результат научных разработок и непосредственного опыта врачей-дерматологов и косметологов. Препараты косметической линии «NEO GLIS» и профессиональный уход за кожей позволяют косметологам добиться значительных результатов при любом типе кожи (как лица, так и других участков тела: шея, «декольте», руки, ноги, тело).

## Kit Neos Eyes

Полный уход для омолаживания кожи вокруг глаз.



- Очищение, эксфолиация клеток.
- Поддерживает выработку коллагена, эластина, гликозаминогликанов.
- Улучшает увлажненность кожи.
- Препятствует разрушительному действию свободных радикалов. Защищает и укрепляет микроциркуляцию.
- Взаимодействует на биохимические механизмы мышечных сокращений.
- Уменьшение интенсивности и частоты мышечных сокращений.
- Уменьшает выраженные морщины.
- Удаляет тонкие линии.
- Уменьшает мешки под глазами.
- Укрепляет стенки сосудов и капилляров.
- Увеличивается упругость и эластичность кожи.
- Стимулирует выработку коллагена, эластина и ГАГ.
- Уменьшаются морщины от хроно- и фотостарения.
- Омолаживается и изменяется вся структура кожи.
- Полная антиоксидантная защита.
- Био-защита против старения.
- Восстановление поверхностного и глубокого увлажнения.
- Лифтинг.

# NEOSEYES

**NEOS EYES** – процедура высокого профессионального уровня:  
для всей зоны вокруг глаз.

**NEOS EYES** – решение проблем, возникающих в результате механического стресса (преобразование морщин различной глубины при выраженной мимике), хроно- и фотостарении, а так же таких эстетических изменений, как: темные круги и мешки под глазами, неравномерная пигментация.

Процедура состоит из четырех шагов, каждый из которых разработан для решения разных проблем: специфический пилинг; сыворотка ботулоподобного действия; стимулирующий пептидный комплекс; увлажняющий-лифтинговый крем.

Конечный результат – уменьшение сокращения мимической мускулатуры (ботулоподобное воздействие), кожа становится гладкой, эластичной, плотной и увлажненной, исчезают мелкие морщины, изменяется ее цвет.



Дополнительную информацию по сотрудничеству и о тематических обучающих семинарах Вы можете получить в офисах Представителей марки «**NEO GLIS**» в России.

Официальные представители марки «**NEO GLIS**» на территории России, Казахстана, Белоруссии и Украины:

**ООО «Примавера»**, г. Новосибирск, ул.Каменская, 32, офис 909.

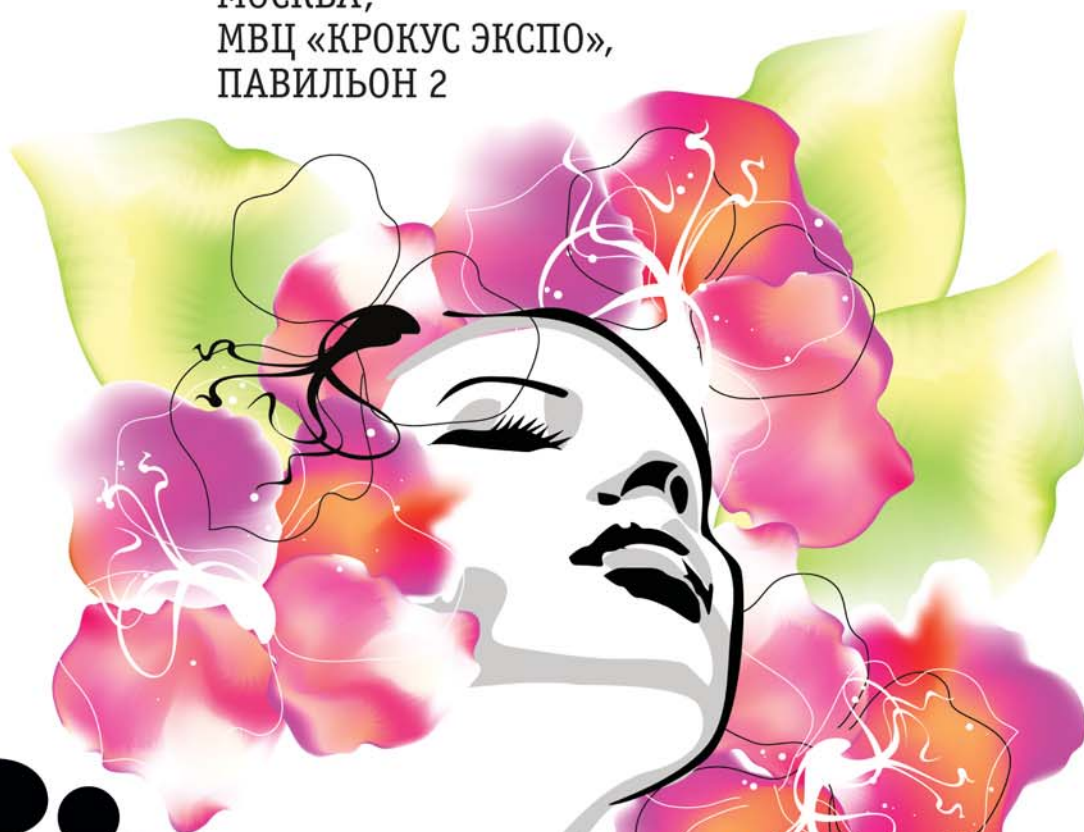
Тел. 8(383)222-28-20, 8(913)3771427 e-mail: chaika1999@mail.ru

**ООО «Параизо Косметик»**, г. Москва, Космодамианская набережная, 46-50,

Тел. 8(499)27-138-27 e-mail: neoglisrus@gmail.com

14-16 АПРЕЛЯ 2011 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 И СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА • АРОМАТЕРАПИЯ • «НОГТЕВОЙ СЕРВИС» STUDIO

 Reed Exhibitions

ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ:  
ООО «РИД-СК»

Москва, ул. Большая Никитская, 24/1, стр.5

Тел./факс: (495) 662-7101, 937-6861/62

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

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



# Spa & Wellness

A close-up photograph of a woman lying on her back, receiving a spa treatment. A massage therapist's hands are visible, using smooth, light-colored stones to massage her back. The woman has her eyes closed and a serene expression. The background is softly blurred, showing a blue wall and white linens.

[НОМЕР В НОМЕРЕ]

Шарм французской «Волны»

Отдых душой и телом

Канкун: Спа-приключение в стиле майя

Виски-пеленания – великая сила красоты

Целительная сила грейпфрута

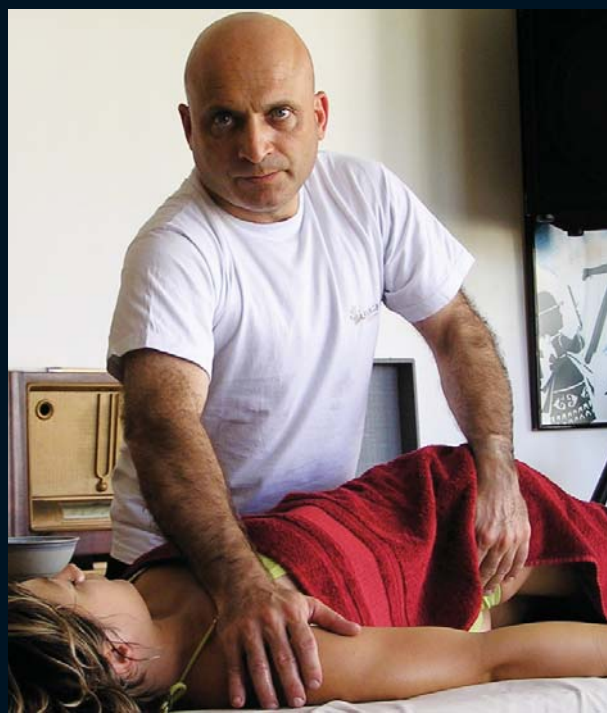
# Шарм французской «Волны»

## «Эстетик-Центр» дарит российским специалистам авторский мастер-класс Оливье Арона (Massage Academy, Париж)

**Н**а базе компании «Эстетик-Центр» регулярно проводит обучение основатель французской Академии массажа в Париже Оливье Арон, известный в Европе и за ее пределами специалист в области хиропрактики и остеопатии, много лет изучавший техники восстановительного и восточного массажа. Великолепное знание физиологии человека и огромный практический опыт дал возможность создать большое количество индивидуальных методик, включающих инновационные приемы и движения. В своих методиках Оливье использует музыку как инструмент, способствующий глубокому расслаблению. Особенностью запатентованной авторской методики «Волна», созданной на основе популярных французских спа-методик, является постоянное, ритмичное, успокаивающее и глубокое раскачивание тела клиента, напоминающее раскачивание на морских волнах. Это раскачивание восходит к подсознательным воспоминаниям о материнской заботе и схоже по ритму с тем, как мать укачивает своего ребенка. Все приемы тоже выполняются в ритме раскачивания. Таким образом запускаются сложные процессы как на физическом, так и на психологическом (подсознательном) уровне, благодаря чему достигается быстрый и качественный результат в виде глубокого расслабления и отдыха.

Методика предусматривает два полных протокола массажа, рассчитанных на короткий 20-минутный сеанс массажа, выполняемого через одежду (экспресс-массажи сегодня очень популярны в западных спа), и полный 50-минутный сеанс с воздействием непосредственно на кожу клиента.

Сам создатель методики отмечает, что за кажущейся простотой проведения процедуры стоит четкое знание физиологических реакций организма человека, активизирующихся при тех или иных манипуляциях, правильное распределение нагрузки при перемещении веса массажиста на определенные области тела клиента. Большая часть приемов проводится через махровую простыню. Это позволяет создать особую атмосферу безопасности и комфорта для клиента. Простыня обеспечивает мягкое обволакивающее тепло, что тоже способствует ассоциациям с младенческим возрастом и теплом матери. Кроме этого через простыню удобно выполнять глубокие захваты тканей, полностью исключая скольжение.



### Протокол процедуры

#### Этап 1. Вибрация-раскачивание (фото 1, 2)

Исходное положение клиента – лежа на животе. Накрывать клиента простыней. Правую кисть положить вдоль позвоночника на точку шень-дао между 2 и 3-м грудными позвонками, левую кисть положить на точку яо-ян-туань между 2 и 3-м поясничными позвонками и начать медленно, но ритмично раскачивать тело клиента. Важно, чтобы раскачивалось все тело целиком, для этого следует постоянно двигаться вдоль тела клиента, перемещая свои руки (предплечья) на бедра, икры, возвращаясь опять к спине.

#### Этап 2. Прессура задней поверхности (фото 3, 4)

На этом этапе проводится глубокий прессаж всех крупных мышц по схеме: спина – поясница – ягодицы – ноги – спина – плечевой пояс – руки. Рабочая поверхность –



основание ладони. Расположить руки на спине: левую зафиксировать в районе трапеции, правой выполнять глубокие надавливания по противоположной части спины «от себя». В этом движении очень важно использовать вес своего тела, перемещая его на основание ладони на выдохе. Именно это делает прием очень глубоким и мягким. Темп медленный, плавный, по-прежнему напоминающий качание на волнах.

### Этап 3. Разминание, «арка» (фото 5)

Прием оказывает активное воздействие на мышцы, подкожно-жировую клетчатку и лимфатические сосуды, благодаря чему улучшается кровоснабжение мышц и трофика тканей, в значительной степени уменьшается или полностью снимается мышечное напряжение. Для выполнения все так же через простыню формируем в икроножной части кожно-мышечную складку и слегка выгибаем ее «от себя», «к себе». Движемся к ягодицам, затем по второй ноге, разминаем ягодицы таким же образом, руки – от кисти к плечам, шею и мышцы спины – вдоль позвоночника. Темп ритмичный.

**THALAC**  
MADE IN FRANCE

La Mer Côte Sud

eSpace  
cosmetic

Actif Rides Crème  
Soin contour

Профессиональные методики  
по коррекции фигуры  
от врача-кинезитерапевта  
Jo Dagniac (France)

Эстетик Центр  
centre esthetic

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

Москва:  
Тел.: (499) 125-0560  
e-mail: [info@esthet.ru](mailto:info@esthet.ru)

Санкт-Петербург:  
Тел.: (812) 579-6500  
e-mail: [info@spabio.ru](mailto:info@spabio.ru)



#### **Этап 4. Поглаживание и дренаж**

На этом этапе приемы выполняются в прямом контакте с телом по массажному маслу. Снять простыню с левой ноги, плавными скользящими движениями распределить масло по всей длине ноги, используя поверхность всей ладони. Выполнять мягкие поперечные поглаживания всей поверхностью ладони, двигаясь от стопы к ягодицам. Затем предплечьями охватить максимальную поверхность ноги и, используя вес тела, равномерно прогладить ногу поперек «от себя», «к себе». То же самое проделать с другой ногой, а затем со спиной и руками. Спине уделить больше времени.

#### **Этап 5. Переворот в положение «на спине»**

Укрыть клиента простыней. В течение 2–3 мин выполнять раскачивание тела так же, как и на этапе 1, но задавая чуть более ритмичный темп. Переворачиваем клиента на спину.

#### **Этап 6. Вибрация**

Клиент лежит на спине. Поднять обе ноги под углом 45° и сделать несколько вращательных движений в обе стороны. Затем выполнить легкую вибрацию каждой ноги отдельно.

#### **Этап 7. Прессура с элементами волны**

Начиная от стоп, выполнить глубокую, но мягкую прессуру, поочередно перемещая вес тела с одной руки на другую, тем самым создавая ощущение волны, раскачивающей тело. Темп очень медленный. Двигаемся по схеме: ноги – таз – живот, грудной отдел – плечи – руки – живот – таз – ноги.

#### **Этап 8. Разминание**

Через простыню формируем в икроножной части кожно-мышечную складку и слегка выгибаем ее «от себя», «к себе», передвигаясь к бедру. Тщательно разминаем бедро – между руками достаточно большое пространство, складка двигается подобно волне. То же на другой ноге.

В области живота производим глубокие разминания всей поверхностью ладони в противофазе. Постепенно сдвигаемся вверх, переходим на плечи и трапецию. Также в противофазе разминаем трапецию, протягивая захваченную мышцу «на себя», затем «от себя». Разминаем руки от плеча к кисти и обратно, снова уходим на живот, ноги.

#### **Этап 9. Поглаживание и дренаж передней поверхности**

Нанести масло на левую ногу мягкими поглаживающими движениями, используя всю поверхность ладони. Согнуть ногу в колене. Мягко, но глубоко в медленном ритме прогладить внутреннюю поверхность бедра и голени. То же проделать с другой ногой.

Нанести масло на живот, боковые поверхности туловища и часть спины. Выполнить целостный окружной обхват туловища клиента, для этого поместить правую руку под спину клиента, а левую – на живот. Работая одновременно и ладонью и предплечьем, совершить несколько круговых поглаживаний, меняя руки местами: левую – под спину, правую – на живот.

Далее: обе руки положить на живот и, формируя небольшой валик, размять прямые мышцы живота и противоположную косую мышцу. Не забываем перемещать вес тела на руки на выдохе и соблюдать медленный ритм волны.

#### **Этап 10. Обеспечить подвижность всего туловища**

Завернуть ноги клиента в края простыни, на которой он лежит. Поддерживая, поднять ноги вверх и согнуть в коленях. Делать плавные вращательные движения вправо и влево, назад и вперед.

#### **Этап 11. Заключение**

Встать в изголовье, поместить руки под лопатки, в противофазе медленно и мягко поднимать лопатки, постепенно сдвигаясь к шее, протянуть мышцы шеи «на себя», обхватить голову руками, приподнять и, слегка подтягивая «на себя», выполнить мягкие вращения головы по типу «восьмерки». Расставив пальцы наподобие гребня, прочесать волосы по направлению к «себе». Ритм медленный, будто мать гладит дитя, слегка натянуть волосы, делая едва заметные волнообразные движения.

#### **Один раз в году!**

#### **В «Эстетик-Центре»**

**Двухдневное обучение президента Академии массажа в Париже Оливье Арона**

**Калифорнийский СПА-массаж**

**18–19 апреля 2011 г., Москва**

**20–21 апреля 2011 г., Санкт-Петербург**

**[www.esthet.ru](http://www.esthet.ru)**

**Телефон в Москве: 8-926-211-66-67**

**Телефон в Санкт-Петербурге: 812-915-10-67**

# Отдых душой и телом



Одни заботы сменяют другие, за трудовыми буднями следуют выходные, в которые нужно успеть переделать все дела, накопившиеся за рабочую неделю. Любому человеку, даже самому закоренелому трудоголику, иногда очень хочется вырваться из «зыбучих песков» этой бесконечной рутины. Выход из ситуации – это удачно спланированный отпуск: поездка подальше от этих серых будней – туда, где под ногами не слякоть, а ласковый белый песок, яркое солнце и приветливые улыбки местных жителей. Спа-отдых в королевстве Таиланд – один из лучших вариантов восстановить физические и душевные силы.

## В ожидании нирваны

В 2008 году одним из азиатских сайтов онлайн-бронирования билетов был обнародован список лучших спа-отелей Азии, и 6 позиций из 10 занимали именно отели Таиланда. Один из плюсов отдыха в этой стране – безвизовый въезд. Если вы турист и срок вашего визита не превышает 30 дней, необходимости собирать пакет документов и посещать тайское посольство нет. Один этот факт уже делает тайские курорты более привлекательными для посещения. Ведь поездка в Европу, как известно, требует получения шенгенской визы.

Простота организации тура – не единственное достоинство тайских спа. Ценители подобного отдыха знают, что спа-курорты Таиланда отличаются высоким качеством и большим количеством различных дополнительных услуг, которые вы не получите в других местах. Например, знаменитый тайский массаж.

Долгие века, поколение за поколением, мастера передавали своим ученикам техники массажа, зародившиеся в монастыре Ват Пхо – «Храме Будды, ожидающего достижения нирваны». Впервые примененный придворным лекарем одного из индийских правителей более двух тысяч лет назад, он по сей день используется как один из видов терапии вместе с традиционной медициной Таиланда. Массажист при сеансе использует все свое тело, даже локти и ступни, вертит клиента во все стороны, разминает, растягивает, скручивает. Неудивительно, что ощущения после такого массажа сродни ощущениям после хорошей длительной тренировки. Зато заряд бодрости и хорошего настроения остается очень надолго. Мастера тайского массажа точно знают, как в теле человека направлена энергия – «прана». Воздействуя на те или иные участки тела определенным образом, они заставляют ва-



шу энергию течь в правильном направлении, создавая ощущение обновления всего организма. Говорят, что никакая другая процедура по своему эффекту не может сравниться с настоящим тайским массажем.

## Для двоих

Конечно, спа-курорты Таиланда известны не только своим массажем. Это и пилинг, и обертывания, и ароматерапия, и многое-многое другое. Если вы приехали отдыхать вдвоем, то есть и специальные спа-сеансы для пар.



Одним из лучших спа-отелей Таиланда по праву считается Banyan Tree Phuket, входящий в список 100 лучших спа-отелей мира. Расположенный на острове Пхукет, в одной из самых живописных в Азии бухт Банг Тао, он оставляет в памяти посетивших его туристов только положительные впечатления. Этот отель предлагает чуть ли не все, что только может пожелать человек на отдыхе, в том числе и спа-услуги.

Проживание в Banyan Tree Phuket недешево, однако оно того стоит: множество видов массажа, спа-процедуры с элементами медитации и йоги и специальная ванна для двоих Intimate Moment.

### По-королевски

Самый старый курорт Таиланда город Хуа Хин расположен в 200 км от Бангкока. Здесь находится летняя резиденция короля, Национальный парк Трехсот Вершин и один из спа-центров – отель Chiva Som. Название отеля переводится как «блаженство» и вполне оправдывает себя: собственный пляж плюс уникальное спа-отделение, где специалисты подбирают для каждого индивидуальную программу. А тем, кто ищет последние достижения в косметологии, стоит обратить внимание на спа-центр красоты Nirarlada – «Вечная красота». К слову, название королевской резиденции – «Клай Кангвон» – означает «далеко от беспокойств». Символично, не правда ли?

### Как в кино

Остров Пхи Пхи тоже может похвастаться кое-чем интересным. Если вы видели фильм «Пляж» с Леонардо Ди

Каприо, здешние места покажутся вам знакомыми: съемки картины велись именно здесь. На севере острова расположился курорт Zeavola. Именно туда стоит поехать не только за отдыхом в центре подводного плавания и спорта Zann Zanook, но и за необычными спа-ощущениями. Здешние мастера при массаже используют масла растений с такими сложными названиями, что их нет смысла пытаться выговорить, лучше просто наслаждаться происходящим.

### Опиум для народа

Еще одно легендарное место в Таиланде – так называемый «Золотой треугольник»: граница Таиланда, Лаоса и Бирмы. Когда-то давно здесь наблюдался самый большой оборот наркотиков в мире, местный климат приводил к тому, что в маке, выросшем в этом районе, был максимальный процент алкалоидов. На данный момент эта проблема решена, но напоминанием о ней остался музей опиума в Чианг Рае, открытый в 2003 году. Там можно увидеть различные приспособления для употребления этого наркотика, посмотреть фильмы о нем, увидеть небольшую плантацию опиумного мака, а кроме того, познакомиться с легендой о девушке, которая предпочла смерть выбору из семи влюбленных в нее мужчин. Она завещала им ухаживать за цветком, который вырастет из ее сердца. А кто попробует сок этого цветка, никогда уже не сможет от него отказаться.

Наверное, с опиумом можно сравнить и спа-процедуры: кто пробовал их хоть однажды – обязательно вернется к ним еще раз. Однако их польза, в отличие от опиума, не вызывает никаких сомнений.

Спа-отель в «Золотом треугольнике» носит название Anantara Resort & Spa Golden Triangle. Он отмечен Национальным советом Таиланда по туризму наградой «Лучший отель в Северном регионе» и помимо всего прочего имеет свой слоновий питомник. Два бара, которые работают в отеле, называются «Бар слонов» и «Опиумная терраса». Что же касается местных спа-услуг, они здесь представлены в полном объеме: от обертываний и массажа до ванны с цветами.

Итак, если вы хотите отдохнуть и душой, и телом – вам в Таиланд. Для души здесь уютные пляжи и спящие горы, любителям уединения – тишина, любителям бурной жизни – разнообразные развлечения. А для тела – расслабляющие и тонизирующие техники множества спа-центров и настоящий тайский массаж.

*Ксения Иванова*



# Окунись в ароматы Тайского SPA

Линии элитной профессиональной косметики из Таиланда SENSPA и SRANROM предлагают более 100 салонных программ и средства для домашнего ухода. Эксклюзивные формулы, только натуральные ингредиенты, богатый ассортимент.



- \* Массажные масла с ароматами тайских трав, цветов и специй
- \* Солевые пилинги с эфирными маслами
- \* Сахарные и кремовые скрабы для лица и тела с экстрактами фруктов, ягод и орехов
- \* Травяные и водорослевые антицеллюлитные обертывания
- \* Процедуры с использованием уникального slim-крема с экстрактом красного перца чили
- \* Горячие компрессы для лица и тела с традиционным составом, а также эксклюзив: антицеллюлитные мешочки
- \* Spa-ритуалы маникюра и педикюра с лекарственными травами
- \* Линии по уходу за волосами и кожей головы с кокосовым маслом
- \* Молочные ванны и морские соли с экзотическими растениями
- \* Фруктовые и цветочные лосьоны, молочко и спреи для тела

SPA-косметика уникальна не только по составу, рецептуре, ароматам, но и по разнообразию процедур, которыми салон может поразить даже самых избалованных клиентов!

Натуральность 86–99%.  
Гипоаллергенность.  
Не содержит красителей, ароматизаторов, консервантов и спиртов.

**Приглашаем салоны  
к сотрудничеству.  
СПА КОНСУЛЬТАНТ  
Эксклюзивный дистрибьютор  
Москва, ул. Мещанская, дом 2  
тел: (495) 799-00-74, 234-44-55  
Интернет-магазин  
[www.spa-online.ru](http://www.spa-online.ru)**



# Канкун: спа-приключение в стиле майя

**Э** тот мексиканский курорт стремительно набирает популярность у российских туристов. Как утверждают специалисты туристических компаний, сработал «отложенный спрос»: ведь еще совсем недавно получить мексиканскую визу было довольно сложно, а теперь эту процедуру значительно упростили.

Если же отставить в сторону бизнес-язык, то Канкун туристы любят по трем причинам: 1) лучшие, без преувеличения, в мире пляжи; 2) свидетельства богатой истории; 3) уникальные спа-ритуалы.

Родина майя полна природных богатств, многие из которых местные жители используют с незапамятных времен. В XX в. к древним практикам добавилась современная спа-индустрия, которая живет здесь в многочисленных роскошных отелях. Пляжи с необыкновенно белым, цвета муки, песочком, картинными пальмами и водой цвета бирюзы с молоком сразу расслабляют уставшего от суеты туриста; экскурсии в священные места Чичен-Итцу, Тулум заставляют вспомнить об индейской мудрости и настраивают на медитативный лад; приключенческие вылазки в пещеры с подземными реками и сеноты, глубокие естественные колодцы с родниковой водой будоражат кровь и воображение. А в свободное от всех этих удовольствий время лучше всего заняться своим телом.

Уникальность местных спа-процедур заключается в том, что помимо продуктов известных косметических линий, которые применяются во всем мире, здесь используются ценные местные ингредиенты и даже древние индейские ритуалы – причем порой весьма неожиданные.

## По уши в шоколаде

Это выражение в Канкуне приобретает отнюдь не переносное, а самое прямое значение: ведь Мексика – ро-

дина шоколада. А потому спектр шоколадных спа-процедур здесь намного шире, чем традиционные шоколадные обертывания. Здесь эту сладкую субстанцию добавляют, например, в ванну джакузи вместе с лечебной грязью, добываемой вблизи вулкана Тулука или же в экологически чистом резервуаре Нансияга в Катемако. В дело идет и какао: его смешивают с морской солью, чтобы приготовить скраб для тела, а масло из какао-бобов широко используется для различных массажей. Как известно, шоколад является отличным тонизирующим средством, улучшает настроение, а грязи, богатые минералами, делают кожу более упругой, помогают при ревматизме и солнечном ожоге, избавляют от мышечных болей.

## Родиться вновь

Именно так переводится с языка майя слово «каянта» – название системы оздоровительных процедур, издавна практикуемых этим народом. Система включает водные процедуры, массажи, обертывания и процедуры по уходу за лицом с использованием местных трав. Каждый травяной «коктейль» оказывает определенное влияние на организм: например, масла арники, ромашки, подсолнечника и мексиканской липы создают в теле ощущение легкости и сбалансированности; мелисса и календула успокаивают; шалфей, корица и экстракт красной пальмы оказывают тонизирующий и бодрящий эффект; а масла авокадо, пачули и мексиканского иссопа выводят из организма токсины.

## Мед и кактус

Еще один любимый ритуал племени майя – скраб из листьев нопаля. Это кактус с розоватыми плодами, которые в мексиканской кухне используются в качестве за-





куски. А вот листья этого растения идут прямым ходом в спа-салоны, поскольку обладают отличным отшелушивающим и детоксицирующим действием.

Но, пожалуй, самая приятная местная спа-процедура – это обертывания с медом пчел майя. Не смейтесь – пчелы майя существуют не только в популярном мультфильме, но и в реальности! Это небольшие, размером с муху, насекомые, которые производят ароматный кисловатый мед. Помимо отличного питательного эффекта такой мед придает коже совершенно неповторимый и стойкий аромат. А еще этим «спа-препаратом» хорошо заедать лечебный напиток чая, который здесь нередко подают после спа-процедур. Отвар из листьев священного дерева чая снижает холестерин и благотворно влияет на пищеварение.

### Темаскаль

Эта оздоровительная процедура служит индейцам майя одновременно и духовной практикой. Круглая кирпичная баня темаскаль (в переводе с языка майя – «дом горячих камней») символизирует чрево матери. Участники ритуала (их, в зависимости от размеров темаскаля, может быть с десяток) заходят в парную через узкий проход и рассаживаются вдоль стен вокруг небольшого углубления, куда кладут раскаленные вулканические камни. Часто перед процедурой всем раздают кусочки свежего алоэ и предлагают натереться его соком, который питает кожу витаминами и действует как отличный антисептик.

Ведет процедуру специально обученный темаскалеро. Ритуал делится на четыре сеанса, символизирующие четыре стихии – огонь, воду, землю и воздух, а также четыре этапа жизни человека – детство, юность, зрелость и старость. Темаскалеро не только время от времени поливает угли отваром из целебных трав (чаще всего используются эвкалипт, розмарин, базилик и бугенвиллия), но и ведет диалог с аудиторией, дает своеобразный сеанс групповой психотерапии – посетители вспоминают и заново осмысливают эпизоды из прошлого, читают индейские мантры, поют песни. Между сеансами, каждый из которых длится 20 мин, парную слегка проветривают, и посетители отдыхают. Несмотря на то, что температура воздуха в темаскале обычно не превышает 40–50°C, далеко не все выдерживают четыре цикла. Однако правила темаскаля непреклонны: однажды вышедший на улицу обратно внутрь уже не допускается!

Помимо благоприятного психологического эффекта темаскаль улучшает состояние кожи, лечит ревматизм, снимает мышечные и суставные боли, а также показан для улучшения общего состояния женщинам в послеродовой период.

Сегодня темаскали в Канкуне можно встретить при отелях, однако скорее всего это будет «туристический» вариант. Для тех, кто хочет более аутентичный ритуал, некоторые принимающие компании организуют темаскали в деревнях, вдали от расхожих туристических троп. И, поверьте, это совершенно незабываемый опыт!

А вот отдохнуть после темаскаля принято... на свежем воздухе в гамаке. Считается, что гамак – идеальное место для того, чтобы расслабиться после бани. А местное население так вообще проводит в гамаках полжизни – мексиканцы даже написали книгу под названием «Гамакасутра». Ну, вы понимаете, о чем она...



Мария Желиховская

# Виски-пеленания – великая сила красоты

**П**ерестать чувствовать, что жизнь прекрасна, может лишь человек, неудовлетворенный собой, своим здоровьем, статусом, внешними данными и душевным состоянием. Однако это всегда можно изменить, наполнив опьяняющей красотой каждый миг своей жизни. Как? С помощью влажных пеленаний Aromaderm – методики, получившей от остроумных косметологов свое второе имя – «виски-обертывания». Почему «виски»? Да потому, что все, без исключения, пациенты во время процедуры чувствуют опьяняющее блаженство (эйфорию, прилив сил, энергии, оптимизма, позитивный взгляд на жизнь). Данный психологический феномен напрочь лишен магического подтекста, напротив, он конкретно прагматичен и опирается на физиологию нейронов. Ароматические углеводороды лосьонов Aromaderm, воздействуя на нервные рецепторы кожи и обонятельного аппарата, стимулируют синтез медиаторов и трансммиттеров (так называемых «гормонов удовольствия» – ацетилхолинэстеразы, эпинефрина, допамина и т.п.). В результате восстанавливается нейрогуморальная регуляция организма, обеспечивающая слаженную работу всех систем, ликвидирующая последствия стрессов, гормональных кризов и издержек образа жизни.

Виски-обертывания эффективны не только в программах коррекции фигуры, устранения липодистрофии, снижения веса и укрепления мышечного корсета тела. Они оказывают омолаживающее, ангиопротекторное, иммуномодулирующее, детоксическое и косметическое (очищение, лифтинг, повышение тонуса и упругости кожи) действие. Восстанавливают адекватную самооценку пациента, превращая его из пассивного потребителя косметических процедур в профессионала, осмысленно добывающегося победы над косметическими недостатками, что позитивно сказывается на скорости и результативности проводимой терапии.



Альгинатные лосьоны, применяемые для бандажирования тела по методу известного гидротерапевта Себастьяна Кнейппа, повышают продуктивность гемодинамики организма, стимулируя механизмы терморегуляции. Они содержат высокий процент энзимов, алкалоидов, никотиновой кислоты, витаминов, флавоноидов, гликозидов и нуклеиновых кислот, снижающих агрегацию тромбоцитов и коагулянтов, стимулирующих процессы микроциркуляции, лимфодренажа, детоксикации и синтеза простагландинов. Виски-пеленания помогают контролировать аппетит (устраняют полифагию), оказывают цитозащитное, антиоксидантное действие и нейтрализуют гормоны стресса.

Методика представляет собой нанесение на кожу липосомальных средств, усиливающих восприимчивость клеток к активным формулам виски-лосьонов (аромаподложек и термоактивных препаратов); плотное бандажирование тела эластичными повязками, пропитанными лосьоном, соответствующим показаниям (экспозиция процедуры – 50–60 мин). Затем – удаление бандажей (абсорбиравших застойные и токсические вещества, выделенные организмом через кожу) и нанесение на тело низкомолекулярных терапевтических «корсетов» (препаратов, пролонгирующих действие процедуры).

### Терапевтический эффект виски-пеленаний:

- лимфодренажное, детоксическое, антиоксидантное действие;
- нормализация гемодинамики, активизация микроциркуляции крови;
- укрепление сосудов, ангиопротекторное действие;
- стимуляция процессов обмена веществ и регенерации;
- снижение аппетита, стимуляция липолиза;
- уменьшение объемов жировой ткани, снижение веса, сжигание жира;
- лифтинг, очищение, повышение тонуса кожи, устранение стрий, купероза;
- устранение отеков, стимуляция диуреза;
- снижение агрегации тромбоцитов и коагулянтов;
- стимуляция биосинтеза простагландинов;
- уменьшение объемов тела, снижение веса;
- укрепление иммунитета;
- устранение астенодепрессивных состояний.

**NB! Виски-обертывания не имеют противопоказаний и побочных эффектов.**

**Стратегия действия виски-пеленаний Aromaderm** базируется на трех главных принципах водолечения: «растворении, удалении и укреплении». Во время пеленаний поверхностная температура тела изменяется на 1–2°C, провоцируя организм на восстановление термобаланса посредством усиленного сжигания жира и повышая продуктивность обмена веществ на 35–50%. Биоактивные компоненты лосьонов приводят мембранные комплексы клеток в возбужденное биоэлектрическое состояние, стимулируют липолиз, расщепляют жир, выводят продукты его распада и токсические вещества. Активизируется синтез нейромедиаторов, участвующих в обменных процессах, что приводит к оздоровлению липосекреции жировых клеток.

**Материалы и препараты:** 10–15 мл аромамасла-подложки, терапевтические корсеты (по показаниям) – 1–20 мл, виски-лосьон – 70–100 мл, горячая вода, эластичные биндажи – 3 шт. широкого (20 см) и 4 шт. среднего (12 см) размера; мерный стакан; широкая емкость для замачивания биндажей; парогенератор (для подогревания биндажей); полиэтиленовая простыня; термоодеяло (не обязательно).



# ВИСКИ-ЛОСЬОНЫ ОПЬЯНЯЮЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ КРАСОТЫ



## ВЛАЖНЫЕ ПЕЛЕНАНИЯ AROMADERM

*Путь  
к совершенству*

запись на лекции  
и семинары AROMADERM  
(495) 787-3636/3535

запись на программы AROMADERM  
Дома красоты ЭФИ  
(495) 787-6555/6333

[www.styx-naturcosmetic.ru](http://www.styx-naturcosmetic.ru)  
[www.efidom](http://www.efidom) [www.efimir.ru](http://www.efimir.ru)

## Технологическая карта процедуры виски-пеленаний

Для приготовления «виски-коктейля» следует смешать горячую воду и выбранный лосьон в пропорции 1:1 (из расчета 70–100 мл, в зависимости от габаритов тела пациента). Если специалист считает целесообразным усилить действие пеленания, он может добавить в лосьон водный раствор термоактивной соли.

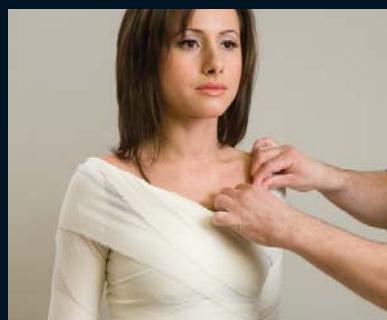
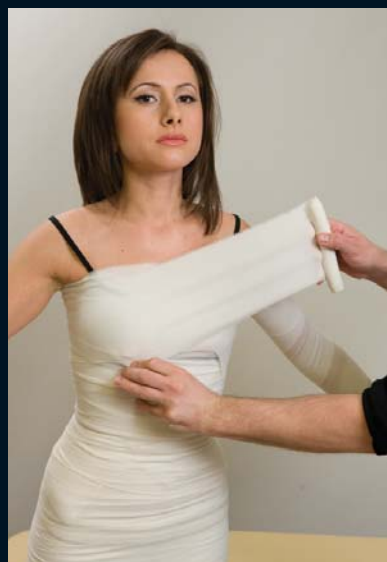
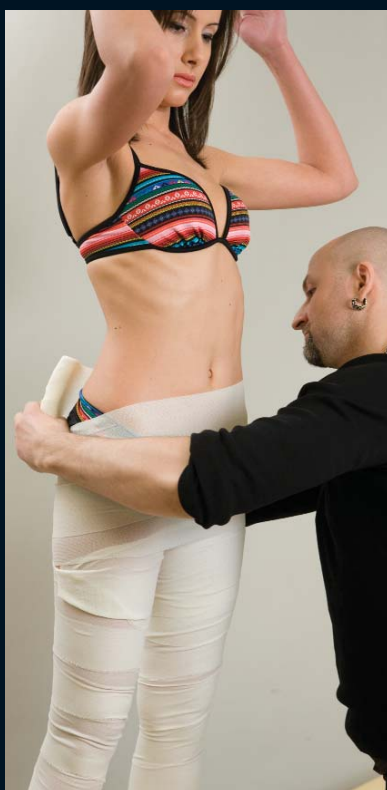
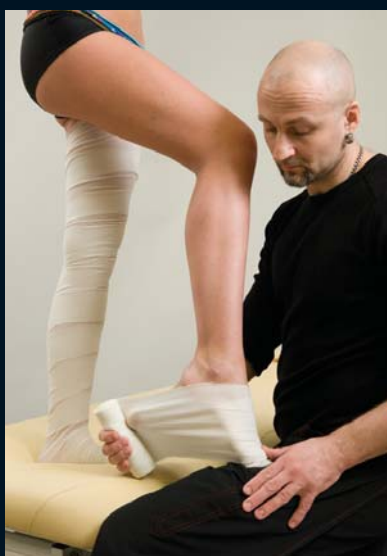
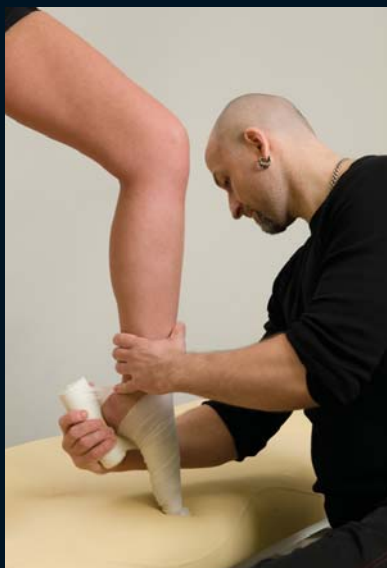
Свернутые биндажи сначала помещают в горячую воду (чтобы повысить гигроскопичность) и тщательно отжимают. Затем пропитывают их «виски-коктейлем», заливая его из мерного стакана в центр каждого рулона. После этого, положив биндажи в широкую емкость, их выкручивают друг на друга (для равномерной пропитки) до тех пор, пока не образуется обильная пена из водородослевых сапонинов, после чего их помещают в подогреватель (чтобы пациент не замерз). На тело пациента (в положении лежа или стоя) наносят терапевтические подложки (по показаниям) и ароматическое масло, после чего, начиная с пальцев левой стопы, начинают биндажирование, двигаясь по спирали вверх от медиальной области к дистальной так, чтобы нахлест нового витка бинта на предыдущий был не менее 3 см. Для конечностей лучше использовать более узкие бинты, а для центральной части тела – широкие. Обернутого биндажами пациента следует уложить на полиэтиленовую простыню и тепло укрыть.

Во время влажных пеленаний в зависимости от стадии термической активности препарата пациенты отмечают мощный термоэффект: чередование озноба и жара, как при окунании в прорубь, легкость, невесомость и бодрость, свежесть.

Через 60–70 мин биндажи можно удалить и нанести на тело корсетные или послепроцедурные препараты по показаниям, а также провести сеанс массажа или физиотерапии.

Процедуры виски-пеленаний обычно проводят курсом (5–10 сеансов), однако одноразовые процедуры обоснованны и применяются для поддерживающей терапии и в экстренных случаях при отеках, проблемной коже, тяжести в теле, гиподинамии, усталости, приступах неуправляемого аппетита, резком наборе веса, похмельном синдроме и астено-депрессивных состояниях.

**Показания к пеленанию «Водоросли»:** детоксикация, уменьшение отеков, снижение уровня холе-





стерина и сахара в крови, устранение застойных состояний, выведение деструктивных жировых отложений. Повышение упругости кожи. Контроль аппетита. Цитостабилизирующее, цитозащитное действие.

**Показания к пеленанию «Нероли»:** липолиз, устранение дряблости тела, стимуляция работы выделительной системы. Устранение трофических нарушений жировой ткани. Стимуляция микроциркуляции. Укрепление мышечного корсета тела. Снижение аппетита, уменьшение веса и объема тела. Омоложение, повышение тургора и тонуса кожи.

**Показания к пеленанию «Лепестки розы»:** липолиз, стимуляция метаболизма, сжигание жира, устранение фибринозной липодистрофии, избыточного веса, симптомов ожирения. Детоксикация, снижение уровня холестерина, желчегонный эффект. Активизация гемодинамики. Обновление, омоложение, лифтинг кожи. Уменьшение объемов локальных жировых отложений.

**Показания к пеленанию «Икра и зеленый чай»:** лифтинг, тонус, омоложение, устранение стрий, повышение упругости бюста. Быстрое восстановление идеальных форм после беременности и родов (можно применять и во время лактации). Стимуляция метаболизма, повышение физической выносливости, активизация интеллектуальной сферы. Детоксическое, антисклеротическое, антиоксидантное, ангиотоническое действие.

**Показания к пеленанию «Азия» (с гинкго билоба):** укрепление сосудов, детоксическое, спазмолитическое, антисклеротическое, противоаллергическое действие. Снижение холестерина и сахара в крови. Нейтрализация последствий гастрономических и алкогольных излишеств. Укрепление иммунитета. Тонизация, омоложение, очищение, регенерация кожи, лифтинг проблемных зон тела.

**Показания к пеленанию «Ледяной»:** устранение застойных процессов, выведение токсинов, лишней жидкости. Мочегонное. Нормализация гемодинамики, стимуляция гемолимфодренажа, устранение ангиопатий, уменьшение проницаемости сосудов, устранение отечности и боли в ногах. Снижение веса, липолиз жира при высоких степенях целлюлита, ожирении, пастозности, варикозном расширении вен.

**Показания к пеленанию «Антикупероз»:** облегчение симптомов телеангиэктазий, купероза, варикозного расширения вен, уменьшение проявления сосудистого рисунка на коже, реставрация капилляров, отбеливание пигментных пятен. Миотоническое, ангиопротекторное, детоксическое, противоотечное, мочегонное действие. Профилактика ангиопатий во время беременности.

#### **Термоактивные соли**

Усилить липолитические функции пеленаний можно, добавляя в лосьоны термоактивные соли. Дозировка препаратов определяется с учетом

трех условий: фототипа кожи, тяжести проблемы и индивидуальной термочувствительности. Средняя доза термосоли 0,5 (7 г) – 1 ч.л. (15 г) на одно пеленание (растворить в 100 мл горячей воды и добавить 100 мл виски-лосьона по показаниям). Для компресса используется от 1 до 3 ч.л. препарата (растворять в 200 мл теплой воды).

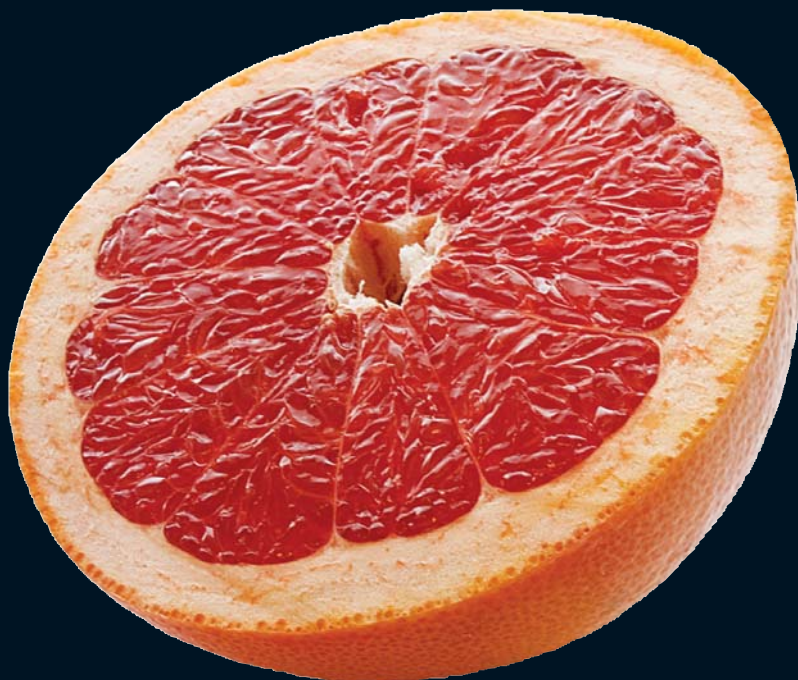
**Соль «Горячая»:** оказывает липолитическое, рассасывающее, миотоническое действие, устраняя фибринозные формы целлюлита. Стимулирует микроциркуляцию, обмен веществ, активизирует гемодинамику. Сжигает жир, устраняя последствия переизбытка. Показана при высоких стадиях целлюлита, ожирении, спазмах, болевом синдроме, деструктивных процессах опорно-двигательного аппарата.

**Соль «Ледяная»:** устраняет отеки, выводит токсины, укрепляет сосуды, стимулирует дренаж лимфы и диурез. Сжигает жир, снижает вес, нормализует обмен веществ. Устраняет кожные проблемы: дряблость, прыщи, несвежий цвет лица. Ликвидирует синдром хронической усталости.

**Влажные пеленания** – это самый короткий путь к обретению здоровья, молодости и красоты, а красота – как виски – имеет великую опьяняющую силу.

*Светлана Миргородская*

# Целительная сила грейпфрута



**Н**ет смысла говорить о пользе массажа для оздоровления всего организма. Массаж позволяет не только улучшить кровообращение и обмен веществ или избавиться от отеков и жировых отложений, но и замедлить процессы старения. Несмотря на результативность массажа, при проведении оздоровительных и косметических процедур можно добиться значительно большей эффективности, если дополнительно воспользоваться природными биологически активными веществами. Тем более что люди, приходя в салон, всегда готовы доплатить за новые и полезные процедуры, позволяющие быстро привести тело в норму: разгладить и сделать кожу более упругой, устранить варикозные сосудистые сеточки на ее поверхности, справиться с неблагоприятным воздействием вирусов, грибов и патогенных бактерий.

Со всеми перечисленными проблемами неплохо справляется Цитросепт®. Он представляет собой экстракт из косточек, внутренней части кожуры и белых соединительных перегородок между дольками грейпфрута. В своем составе он содержит витамин С и биофлавоноиды (кверцетин, гесперидин, рутинозид, нарингенин, нарингин и др.). Эти вещества обладают Р-витаминной активностью, оказывают регулирующее действие на клеточный метаболизм, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие, поддерживают структуру, эластичность и проницаемость сосудов, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

**Антиоксидантное действие** – это способность нейтрализовать так называемые свободные радикалы – неста-

бильные формы молекулы кислорода, которые образуются в процессе жизнедеятельности клетки под воздействием агрессивной внешней среды или внутренних факторов. Разрушительное действие избыточных концентраций свободных радикалов проявляется в ускорении процессов старения организма и провоцировании множества заболеваний. Молекулы биофлавоноидов служат ловушкой для свободных радикалов, обеспечивая тем самым опосредованный противовоспалительный эффект. А блокируя синтез медиаторов воспаления, запускающих каскад патологических реакций, биофлавоноиды уже действуют напрямую. Обладают они и антиаллергическими свойствами, ингибируя ферменты, участвующие в высвобождении из тучных клеток гистамина, ответственного за проявление аллергических реакций.

Не менее важным оздоровительным свойством биофлавоноидов является их благотворное влияние на состояние капилляров, повышение прочности их стенок, эластичность и проницаемость кровеносных и лимфатических сосудов. Кроме того, биофлавоноиды улучшают реологические свойства крови, тормозят агрегацию и уменьшают степень деформации эритроцитов. За счет укрепления капилляров и увеличения кровенаполнения русла мелких сосудов происходит улучшение общей микроциркуляции органов и тканей. Эти свойства Цитросепта® позволяют использовать его при травмах и ушибах для устранения синяков и гематом.

Помимо этого, экстракт грейпфрута является естественным антисептиком. Цитросепт® активен в отношении таких патогенов, как протей, синегнойная палочка, сальмо-



нелла, золотистый стафилококк и т.д. Кроме того, он успешно борется с вирусами и обладает выраженным антипаразитным и фунгицидным действием.

Таким образом, вещества натурального происхождения, составляющие основу биологически активной добавки Цитросепт®, могут улучшить результаты массажной коррекции тканей и всего организма в целом, что особенно актуально при наличии у клиентов дерматозов, аллергических реакций, венозной недостаточности и трофических нарушений.

## Рекомендации по наружному применению Цитросепта®

### Грибковая инфекция

**Кожные грибки.** Экстракт семян грейпфрута можно использовать в неразбавленном виде (кроме слизистой оболочки и открытых ран). В случае онихомикоза нанести 1–2 капли Цитросепта® в виде аппликации на ногти и область вокруг ногтей.

**Зуд в области паха.** Применяйте присыпку для ног или тела, содержащую от пяти до десяти процентов Цитросепта®.

**Зуд после бритья.** Обильно опрыскивайте побритые участки раствором Цитросепт®.

**Себорея (перхоть).** Чаще всего причиной перхоти является воспалительная реакция на чрезмерный рост скальпового грибка, вызывающего зуд и шелушение. В этом случае помогает добавление 20–25 капель Цитросепта® в порцию шампуня.

### Вирусная инфекция

**Опоясывающий лишай.** Наносить Цитросепт® без разведения, 2–3 раза в день, аккуратно, на очаги высыпаний курсом до 5 дней.

**Кондиломы, папилломы, бородавки на коже.** 1–2 капли препарата – без разведения, аккуратно, на пораженное место 2–3 раза в день. Но прежде чем пытаться выводить бородавки, поставьте правильный диагноз у врача. Определенные состояния кожи, которые для неопытного глаза могут выглядеть как бородавки, на самом деле могут быть опухолями. Они должны лечиться только врачом-специалистом. Не используйте Цитросепт® для лечения бородавок в области глаз и гениталий – это может вызвать острое раздражение.

### Кожные заболевания (бактериальные инфекции)

**Стафилококковый дерматоз.** В силу ряда причин наша кожа часто становится восприимчивой к бактериальным инфекциям, особенно стафилококковой, что чревато очень серьезными последствиями, вплоть до развития маститов, абсцессов и сепсиса. Помогает обильное распыление Цитросепта® (смесь 30 мл экстракта и 300 мл воды) над поврежденными участками кожи.

**Инфекции половых органов.** В случае воспаления, зуда или наличия паразитов в области влагалища или мужских половых органов промывать раствором экстракта (10 капель на 1 л кипяченой воды).

**Лишай.** Кожное заболевание, вызывающее появление зудящих, похожих на сыпь образований на лице или где-либо еще на теле. Обычно причиной лишая являются стрептококковые бактерии. Смешайте 15 мл жидкого концентрата Цитросепт® в 150 мл воды, смочите в растворе салфетку и прикладывайте ее к пораженным участкам.

**Угревая сыпь.** В любое средство для очистки лица добавляется экстракт грейпфрута, чтобы получилась 2–5% концентрация (максимум – на 100 мл средства добавить



5 мл – 1 чайная ложка Цитросепта®). Полученным раствором с помощью хлопкового тампона протереть лицо. Нормальное ощущение от протирания – легкое пощипывание. В случае жжения концентрацию нужно уменьшить, если никакого пощипывания – концентрацию следует увеличить, но не более чем на 5%. Длительность курса – от 10 до 14 дней.

**Неприятный запах тела.** Способность Цитросепта® подавлять бактериальную микрофлору делает его эффективным дезодорантом, а его вяжущие качества оказывают мягкое воздействие против пота. Смешайте в емкости с распылителем 25 мл экстракта с 300 мл воды и обработайте проблемные зоны.

**Прочие дерматозы** – сыпь, чешуйчатый лишай, крапивница. Развести 20 капель экстракта в двух столовых ложках растительного масла. Наносить на пораженные участки ватным тампоном.

**Варикозное расширение вен и трофические язвы.** 30 капель на 100 мл воды. Пропитать марлю и приложить к больному месту (при отсутствии открытых ран).

## Состав и форма выпуска

Капли для внутреннего или наружного применения Цитросепт® во флаконах с капельным дозатором по 10, 20, 50 или 100 мл (10 мл = 250–280 капель).

100 мл Цитросепт® содержит: биофлавоноиды, стандартизованного 33% экстракта семян грейпфрута – 19,37 г. Витамин С – 5 г.

**Остерегайтесь подделок!** Цитросепт® производится только в Польше (до 2008 года производился в Норвегии). Проверяйте информацию на упаковке!





**Бадьин И.Ю., Козаченко А.И. Массажные технологии в эстетической медицине. Теоретические и практические аспекты. – Киев: Компания «Эстет», 2010. – 144 с.**

Пособие содержит сведения о видах, типах и формах массажа, а также обзор современных теорий массажа и обоснование его воздействия на физиологию человека. В настоящем издании читатель сможет найти рекомендации по обустройству кабинета и организации массажной практики. В книге описаны приемы общего и эстетического массажа и самомассажа с целью лечения и профилактики различных патологий эстетического характера. Дополнительно издание снабжено теоретическими сведениями, необходимыми для понимания этиологии развития того или иного эстетического недостатка. В целом пособие предназначено для массажистов, студентов медицинских учебных заведений, медицинских работников различной специализации, специалистов эстетической медицины и читателей, чей интерес носит не только узкопрофессиональный характер.



**Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В. Основы массажа. Для начинающих и практикующих массажистов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 272 с.**

Массаж – один из древнейших и вместе с тем один из самых эффективных методов целебного воздействия на организм человека. Однако овладеть основами его применения не так просто, как может показаться читателям многочисленных переводных изданий, чья прекрасная полиграфия никак не соответствует их внутреннему содержанию.

Данная книга имеет исключительно практическую направленность. Она позволит овладеть основами массажа читателю любой специальности. Для медиков, обладающих достаточно профессиональным уровнем знаний в области анатомии, физиологии, биохимии и физической культуры, имеются специально выделенные разделы.

Теоретическое обоснование рекомендаций книги базируется на обобщении данных многолетних научных исследований эффективности массажных воздействий на организм человека, подтвержденных патентом Российской Федерации.

Самостоятельную ценность представляет указатель литературы, в котором представлены лучшие отечественные труды по лечебному массажу, существенно облегчающие читателям поиск работ среди множества популярных изданий.



**Киржнер Б.В. Тибетский глубокотканый массаж. – СПб: Наука и Техника, 2011. – 320 с.**

Эта книга — результат многолетней работы автора в восточных и западных мануальных техниках. Тибетский глубокотканый массаж представляет собой органичное соединение тибетской массажной системы Ку-нье и техники глубокой проработки мягких тканей (Deep Tissue Massage). В методике используются массажные приемы, позволяющие эффективно и в то же время безболезненно воздействовать на глубоко лежащие ткани. Дополнительный расслабляющий эффект создают индивидуально подобранные масла. Уникальной особенностью системы является создание состояния «глубокой релаксации» и открытие доступа к «ресурсному состоянию» организма.

В этой книге приводятся базовые понятия тибетской медицинской системы о трех системах регуляции состояния организма, описываются первичная диагностика и подготовка к массажу, раскрываются техника послынного мануального воздействия и специальные приемы работы с мышцами и суставами. Детально рассматриваются три этапа тибетского глубокотканого массажа:

1. Тибетский базовый массаж.
2. Тибетский послынный массаж тканей.
3. Очистка тела от масла по окончании массажа.

Материал богато иллюстрирован; описано пошаговое выполнение каждого приема, что позволит быстро и правильно освоить основы тибетского глубокотканого массажа.

Данное руководство станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.



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

Город	Контактный телефон
Владивосток	8(4232) 20-45-49, 8(908) 441-00-07
Екатеринбург	8(922)101-49-07
Иваново	8(920)673-75-13
Краснодар	8(918) 130-77-11
Красноярск	8(904) 890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8(093) 651-36-45, 8(067) 967-76-97
Липецк	8(910) 255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земской»	8(495) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8(917) 566-41-31, 8(495) 641-77-10, 8(926)513-88-01
Москва ОАО, «Издательство "Советский спорт"»	8(499) 267-93-17
Нижний Новгород	8(910) 103-18-51, 8(910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8(952) 902-32-45, 8(913) 942-24-19
Самара	8(917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8(921) 967-45-77, 8(812) 967-45-77, 8(812) 231-92-14,
Санкт-Петербург, «Монплезир»	8(812) 970-01-67, 8(921) 318-57-08
Санкт Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8(911) 926-25-12
Саратов	8(960)357-57-51
Ставрополь	8(918) 743-44-44
Сургут, Оздоровительный центр «Эдем»	8(3462) 50-31-00
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8(8202) 20-50-42, 8(8202) 60-27-71

**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



Как подписаться на журнал

эстетика тела  
**МАССАЖ**



## Стоимость подписки по России

2011 г.: 4 номера – 600 рублей

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

## Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Прислать нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)

# Учебно-методический центр дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела»

## Профессионально для профессионалов

Целью деятельности Учебно-методического центра дополнительного профессионального образования (УМЦ ДПО) журнала «Массаж. Эстетика тела» является удовлетворение потребности широкого круга специалистов (врачей, массажистов и др.), работающих в направлении развития и популяризации массажа в качественной, научно проработанной, методически оформленной и имеющей практическую направленность специализированной информации.

УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» проводит обучающие семинары и практические занятия с привлечением авторов публикаций в журнале «Массаж. Эстетика тела», а также других специалистов, являющихся профессионалами в области медицинского массажа, лечебной физкультуры, спортивной медицины, мануальной терапии, рефлексотерапии, косметологии.

Индивидуальный подход, качественное обучение, профессиональный карьерный рост – вот отличительные особенности образовательной деятельности УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела».

*Мы профессионально готовим профессионалов!*

## Условия проведения семинаров:

- 1–2-дневные семинары (от 6 до 12 академических часов) в субботние и воскресные дни;
- семинары проводятся в просторных лекционных аудиториях, оснащенных мультимедийным оборудованием, массажными кушетками, расходными материалами;
- каждый обучающийся обеспечивается учебными пособиями по теме занятий (книги, брошюры, журналы, видеоматериалы, электронные версии специальной литературы и др.);
- по окончании обучения выдается диплом УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела».

## Контактная информация:

Руководитель УМЦ ДПО журнала  
«Массаж. Эстетика тела» –  
Кремлёвская Виктория Генриховна

+7-903-175-46-36  
vikrema@rambler.ru  
www.massagemag.ru

## 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 «Медиа Медика» не несет  
ответственности за сроки прохождения  
корреспонденции.

Цена действительна только  
на территории РФ.

В цену включена доставка.

Кассир	Извещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	<b>Назначение платежа</b>			
	Вид платежа	Дата	Сумма	
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			
Квитанция Кассир	Извещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	<b>Назначение платежа</b>			
	Вид платежа	Дата	Сумма	
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:

**(495) 926–29–83**

Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37



Издательство «Наука и Техника»

Дорогие читатели!

Издательство «Наука и Техника» предлагает вам книги по массажным и мануальным техникам, корригирующим гимнастике, самым эффективным методикам эстетической косметологии лица и тела.

Заказать книги вы можете любым удобным для вас способом:

- По телефону: (812) 412-70-25, 412-70-26;
- По электронной почте: [admin@nit.com.ru](mailto:admin@nit.com.ru);
- По почте: 192029, Санкт-Петербург, а/я 44, 000 «Наука и Техника»;
- В магазине при издательстве по адресу: СПб, пр. Обуховской Обороны, д. 107.

Подробнее — на сайте издательства



28.29 апреля 2011  
Украина, Сумы



Организатор:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления

## Первый Открытый чемпионат Северного региона по классическому и SPA-массажу

под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины МОЗ Украины»

Предлагаем Вам принять участие в проведении профессионального события отечественной SPA-индустрии – Первого Открытого чемпионата Северного региона по классическому и SPA-массажу, который состоится в рамках научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания и спорта школьников и студентов Украины» и практикума «Массажные и реабилитационные SPA-технологии» (Центр Капралова). Чемпионат официально признан отборочным этапом Четвёртого Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу (Киев) и является «Членом Единой Консолидированной Системы Чемпионатов» (Москва).

Цель данного мероприятия - популяризация в Украине SPA-услуг, включающих различные виды и техники массажа и связанных с ним косметических и реабилитационных SPA-технологий.

**ЧЕМПИОНАТ ПРОВОДИТСЯ В ДВА ЭТАПА:**

**I этап** - Первый Открытый чемпионат Северного региона по классическому массажу состоится **28.04.2011** в конференц-зале СумГПИ им. А.С. Макаренко. Оценивается обязательная программа – базовый уровень владения «классической» техникой массажа.

**II этап** - финал Первого Открытого чемпионата Северного региона по SPA-массажу пройдет **29.04.2011** в конференц-зале СумГПУ им. А.С. Макаренко. Оценивается произвольная программа – избранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы. В состав жюри Чемпионата входят признанные авторитеты в области медицины, реабилитации, косметологии, классического и SPA-массажа:

главный судья - к.н.ф.в.с., доцент, SPA-мастер высшей категории, руководитель отдела массажа в «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» Капралов С.Ю.; почётный судья - ректор СумГПУ им. А.С. Макаренко, к.п.н., профессор Кудренко А.И.; судьи - д.м.н., врач высшей категории по специальности травматология и ортопедия Колесниченко В.А.; директор ИФК, к.пед.н., профессор Лянной Ю.О., к.пед.н. Холодов С.А.; победитель Второго Открытого чемпионата Украины по классическому и SPA-массажу, SPA-мастер высшей категории Кириллюк В.А.; Рябиков О.Е. («Лекарь», Москва); победитель I Конкурса Ukrainian SPA&Wellness AWARDS-2009 в номинации «Лучший SPA-массажист» Роговская В.Л., победитель Третьего Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу, SPA-мастер высшей категории Маслов Р.В. и др.

Победитель Чемпионата определится по максимальному количеству набранных баллов за обязательную и произвольную программу.

Все участники получат дипломы, победители - ценные призы от организаторов, партнеров, трем победителям предоставляется возможность участия в финале Четвёртого Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу (Киев).

**К УЧАСТИЮ В ЧЕМПИОНАТЕ ПРИГЛАШАЮТСЯ** массажисты, имеющие соответствующее образование и работающие в структурах, связанных с индустрией SPA (SPA-центры, велнес-клубы, фитнес-клубы, спортивные клубы, оздоровительные и реабилитационные центры).

По вопросам участия обращайтесь:  
+38 (093) 651 36 45; +38 (067) 967 76 97;  
e-mail: [kapralov.kiev@gmail.com](mailto:kapralov.kiev@gmail.com), [kiev@kapralovcenter.com](mailto:kiev@kapralovcenter.com)  
Контактное лицо: Капралов Сергей Юрьевич  
Дополнительная информация: [www.kapralovcenter.com](http://www.kapralovcenter.com)

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



ГЕНЕРАЛЬНЫЕ  
ИНФОРМАЦИОННЫЕ  
ПАРТНЕРЫ В УКРАИНЕ:



## ПОСТ-РЕЛИЗ VII Открытый чемпионат России по косметологии и массажу

VII Открытый чемпионат России по косметологии и массажу прошел 9–10 февраля в московском Гостином дворе в рамках X Международной выставки KOSMETIK EXPO.



Ежегодную поддержку чемпионату оказывают Департамент торговли и услуг города Москвы, Технический комитет по стандартизации ТК346 «Бытовое обслуживание населения» и Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии.

Впервые соревнование проводилось по трем номинациям: «Уход за кожей лица и шеи», «Массажные техники в уходе за телом» и «Эстетический уход за телом».



9 февраля проходил заключительный отборочный тур по Центральному федеральному округу, который традиционно является соревнованием на кубок Департамента торговли и услуг города Москвы.

По итогам московского отборочного тура 26 его участников вышли в финал. Обладателями кубка стали: Елена Артемьева, г. Одинцово (номинация «Уход за кожей лица и шеи»), Людмила Афонина, п. Некрасовское (номинация «Эстетический уход за телом») и Роман Воронцов, Москва (номинация «Массажные техники в уходе за телом»). В течение конкурсного года в Северо-Западном (Санкт-Петербург), Приволжском (Казань) и Уральском (Екатеринбург) федеральных округах также прошли отборочные туры чемпионата. Их победители съехались в Москву для продолжения борьбы за звание чемпионов России в финальном туре конкурса.

Все победы финала – заслуженные и закономерные результаты стремления к победе. Так, Вита Салтыкова (независимый косметолог, г. Гатчина, Ленинградская обл.) – неоднократная победительница отборочного тура по СЗФО и финалистка чемпионата (в прошлом году она была второй) – на этот раз стала чемпионкой в номинации «Уход за кожей лица и



шеи». Обладательница второго места в этой же номинации – Татьяна Желонкина (салон красоты «Лучано де Алой», г. Казань) победила в отборочном туре по Приволжскому ФО. Третье место завоевала финалистка чемпионата 2010 года Кристина Коченова (Южно-Российский центр косметологии и пластической хирургии, г. Краснодар).

В номинации «Массажные техники в уходе за телом» победила Людмила Афонина (медицинский спа-отель «Большие Соли», п. Некрасовское Ярославской обл.); в прошлом году Людмила была на третьем месте. Андрей Ананьев (независимый массажист, Москва) в этом году стал вторым в данной номинации, в 2009 году был победителем отборочного тура. Третье место занял Роман Воронцов (салон красоты «Эстет», Москва). Его победу хочется отметить особенно, так как Роман стал еще и чемпионом в номинации «Эстетический уход за телом». Андрею Костину (независимый массажист, Москва), также неоднократно участнику и призеру чемпионата в этом году, досталось второе место в этой номинации; третьим стал победитель отборочного тура по Уральскому ФО Евгений Бессонов (фитнес-центр «Атриум Палас Отеля», г. Екатеринбург).

Все участники и призеры получили подарки и сертификаты на обучение. Чемпионы по традиции отправятся в недельную поездку в Европу (приз предоставлен генеральным спонсором чемпионата – компанией KLAPP Cosmetics). Организатор чемпионата – учебный центр KOSMETIK international – вручил призерам денежные премии, сертификаты на обучение в своем центре, а двум финали-

стам – десятидневные путевки в Марокко.

Подтверждением высокой оценки мастерства чемпионов стало вручение им рекомендательных писем, учрежденных оргкомитетом чемпионата и Федеральным агентством по техническому регулированию и метрологии.

По сложившейся традиции победители предыдущего чемпионата включаются в состав жюри следующего года. Для них это прекрасная возможность увидеть организацию чемпионата изнутри, убедиться в непредвзятости и открытости соревнования.

Ежегодно в состав жюри чемпионата приглашаются международные специалисты, в этом году Москву посетили: Джо Даньяк – врач, кинезиотерапевт, один из основателей медицинской талассотерапии во Франции, основатель и владелец компании Thalac, владелец лаборатории по разработке и выпуску лекарственных препаратов и профессиональной косметики и центра талассотерапии «ТАЛАКАП» (Франция), и Жасмин Грош – врач-косметолог, тренинг-менеджер компании «Доктор Медицины Кристина Шраммек» (Германия).

Участников и гостей традиционно порадовала шоу-программа. Незабываемые впечатления оставил мастер-класс Moisture Fusion от генерального спонсора выставки – компании Christina, который провели ее основательница Кристина Зе-хави (Израиль) и руководитель



учебного центра «НикОль» Юлия Коршунова. Показ продолжили Константин Берман – терапевтический массаж «Гуен Донг», Александр Ермолаев с авторской техникой Contemp massage. Игорь Кисурин и Сергей Морозов показали цыгун-массаж «Массаж травяными мешочками по телу с элементами йога-массажа» – тема выступления Александра Гончарова. Джо Даньяк (Франция) выступил с мастер-классом «Детоксикация и похудание с помощью массажа ног и живота».

Оргкомитет выражает благодарность за вклад в организацию и развитие профессионального конкурсного движения генеральному спонсору выставки KOSMETIK EXPO компании «НикОль» с торговой маркой Christina, Генеральному спонсору чемпионата – компании KLAPP Cosmetics, а также спонсорам: компаниям «Кloverмед», «Доктор Филлер», «Профкосм», «Дом Арганы», «Эстетик Центр», «Бьюти Концепт», «БиБи Лайнс», НПО «Институт красоты» и Массажной школе Елены Земсковой.

ЗИМНИЙ ТЕАТР  
**СОЧИ** 16-18  
**ИЮНЯ** 2011

МЕДИЦИНА  
СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

II специализированная выставка медицинского оборудования, технологий и фармпрепаратов для здравоохранения

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

II специализированная выставка для обеспечения квалифицированной медицинской помощью различных категорий и групп населения, занимающихся физической культурой и спортом

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:

Организатор: Выставочная компания «Соchi Экспо ТНП г. Соchi»  
тел.: (8622) 647-555, (495) 745-77-09  
m.pisarenko@sochi-expo.ru, www.sochi-expo.ru

## ПОСТ-РЕЛИЗ

С 9 по 11 марта территории ВВЦ, павильон №75 прошла Восьмая крупнейшая выставка спортивной индустрии – Международная выставка «Спорт». Организаторами выставки выступили Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ и Правительство Москвы при поддержке Москомспорта, Всероссийской политической партии «Единая Россия» и Всероссийского добровольного общества «Спортивная Россия» под патронатом Торгово-промышленной палаты.



Более восьми лет выставка сохраняет статус уникальной профессиональной площадки для обсуждения программ развития спортивной отрасли Российской Федерации, объединяющей лучших отечественных и зарубежных производителей спортивных товаров и услуг, представителей деловых кругов и государственных организаций в области спорта.

В этом году в выставке приняли участие 250 российских и международных компаний из 15 стран мира. Общая площадь экспозиции составила 11 000 м<sup>2</sup>. За 3 дня выставку посетили более 15 тыс. человек, причем количество уникальных посетителей-специалистов возросло на 25%. Присутствие на выставке наряду с отечественными компаниями динамично развивающихся зарубежных производителей спортивного оборудования, инвентаря и экипировки позволило оценить конкурентные преимущества лидеров отрасли, почувствовать тенденции развития спортивной индустрии, а также наладить полезные деловые контакты. Тематика выставки охватила основные сегменты спортивной отрасли, наиболее полно отразив состояние и тенденции развития спортивного направления.

В торжественной церемонии открытия Восьмой Международной выставки «Спорт» приняли участие: Новиков Павел Владимирович, заместитель министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Рафис Тимерханович Бурганов, министр спорта и туризма Татарстана, генеральный директор Российского футбольного союза Алексей Леонидович Сорокин, генеральный директор ФГУП «Спорт-Инжиниринг» Александр Николаевич Васюков, декан факультета ВШСИ РЭУ им. Г.В.Плеханова Шойгу Ирина Александровна.

В рамках Всероссийского совещания с представителями органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области

физической культуры и спорта «О реализации Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы и особенностях реализации программных мероприятий в 2011 году"». Были подведены итоги реализации ФЦП в период с 2006 по 2010 год, обсуждение механизмов планирования бюджета и финансирования программных мероприятий, обсуждены перспективы развития ФЦП, разработки и реализации законопроектов, направленных на эффективное исполнение мероприятий, запланированных в рамках ФЦП.

В первый день работы выставки в рамках деловой программы по инициативе радиостанции «Радио Спорт» прошла пресс-конференция «День спорта». Учреждение «Дня спорта» направлено на поддержку программы по возрождению массового спорта в стране как одной из основных линий социального развития, определенной Правительством РФ. Участниками пресс-конференции стал главный редактор «Радио спорт», известный журналист, действительный член Академии радио (РАР) Николай Яременко и заслуженный мастер спорта СССР, победитель кубка Мира, чемпион Европы по боксу Виталий Качановский. В своем выступлении Николай Яременко отметил: «Нация должна быть здоровой. "День спорта" можно было бы сделать весьма ярким и масштабным событием в общественной жизни страны. Такой день во многом, как мне кажется, помог бы привлечь всеобщее внимание к здоровому образу жизни, развить спортивную культуру населения. И как следствие – повысить конкурентоспособность российского спорта на мировой арене, а также престиж России».

Круглый стол «Спортивные объекты будущего», организованный коллективом журнала «Сооружения и индустрия спорта. Sports Facilities» и отраслевого портала sportsfacilities.ru собрали за круглым столом представителей инвесторов, девелоперов, управляющих, архитекторов, консультантов, госзаказчиков, гендрядчиков. Участники обсудили все составляющие финансового и имиджевого успеха крупнейших спортсооружений: инновации и уникальные технологии в проектировании и строительстве; способы эффективного управления и эксплуатации; методы оснащения спортивных сооружений современными средствами для телетрансляции. Озвучили свое видение того, что включает в себя понятие «спортивный объект будущего» с точки зрения проектирования, технологий, эффективного экономического управления и участия в процессе регулирующих структур. Александр Васюков, генеральный директор ФГУП «Спорт-инжиниринг», в своем докладе отметил: «Главным нашим общим достижением в направлении к осуществлению возможности строить большие современные ком-

плексные спортивные объекты я считаю то, что задачи, которые ставились и продолжают ставиться министерством перед ФГУП «Спорт-инжиниринг», – задачи четкие, конкретные и выполнимые. Мы ушли от малых форм, от небольших сооружений и сегодня вплотную приблизились к возможности строить большие комплексные объекты для соревнований любого уровня». Роберт Груман, партнер, руководитель отдела бизнес-консультирования PwC в России, обратил внимание: «Строящиеся сейчас олимпийские объекты – это спортивные объекты будущего. И чтобы это будущее после игр не стало финансовым бременем для страны, они должны стать объектами, приносящими коммерческую выгоду. Консультанты должны участвовать в олимпийском проекте не только как оценщики и финансовые консультанты, но также и как специалисты по интеграции всех объектов в рамках общегородской инфраструктуры. Оргкомитет должен строить свою работу на принципах планирования и интеграции со всеми участниками олимпийского строительства, от собственников спортивных объектов и спортклубов до представителей региональных и городских властей. Существующие между ними точки соприкосновения сегодня должны создавать новые возможности для сотрудничества в будущем». В рамках круглого стола обсуждалась проблема безопасности российских стадионов и системы сертификации спортивных объектов в России.



Второй день ознаменовался долгожданным показом новых коллекций спортивной экипировки и одежды «Sport Fashion Day». Показ проходил в формате дефиле, организованного на специально оборудованной площадке демонстрационной зоны выставки, занимаемая площадь более 1000 м<sup>2</sup>. В показе продемонстрировали новые коллекции спортивной экипировки, одежды и обуви в стиле «casual» компании: Forward, Le Coq Sportif, Umbro, Speedo и «Фурор Студио».

Ассоциация предприятий спортивной индустрии и подкомитет по предпринимательству в сфере спортивной индустрии и спорта комитета ТПП РФ по вопросам социальной политики, при участии комитета ТПП РФ по развитию потребительского рынка поддержали тему развития спортивного ритейла в нашей стране и провели круглый стол: «Спортивный ритейл – вклад в развитие массового спорта». В работе круглого стола приняли участие представители министерств и ве-

домств, торговых сетей, а также поставщики, производители и дистрибьюторы спортивных товаров. В своем докладе председатель подкомитета по предпринимательству в сфере спортивной индустрии и спорта комитета ТПП РФ по социальной политике, президент АПСИ Старшинов В.И. отметил: «Одним из важнейших условий, способствующих развитию массового спорта и физической культуры, является насыщение нашего рынка высококачественными спортивными товарами для всех категорий населения. Производство спортивных товаров, развитие сети спортивных магазинов, восстановление и развитие современной инфраструктуры, предназначенной для активного отдыха и физического развития по месту жительства, воспитание молодежи в духе здорового образа жизни, любви к спорту – одно из условий для достижения цели, установленной стратегией развития физической культуры и спорта в России на период до 2020 года».



Третий день выставки полностью был посвящен проектам всероссийской политической партии «Единая Россия» в сфере физической культуры и спорта и их реализации. Светлана Журова и Андрей Воробьев представили проекты «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов» и «500 бассейнов», Ирина Роднина и Вячеслав Фетисов представили презентации проектов «Дворовый тренер» и «Школьный спорт».

В рамках круглого стола «Об отечественном спортивном оборудовании для инвалидов» поднимались вопросы анализа рынка спортивного оборудования и инвентаря для инвалидов, о потенциале отечественных компаний по созданию и производству специального спортивного инвентаря для паралимпийцев, а также современное состояние спорта для людей с ограниченными возможностями в России. Международная выставка «Спорт» традиционно выступила площадкой для делового общения специалистов в области спортивной индустрии, успешного продвижения российской продукции и повышения авторитета отечественных и международных производителей. Международная выставка «Спорт» – один из главных инструментов для решения основных задач отрасли. Оргкомитет выставки рад приветствовать участников и гостей Девятой Международной выставки «Спорт» в 2012 году.

Пресс-служба Международной выставки «Спорт»

# РАЗВИВАЙТЕ ВАШ БИЗНЕС В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

Дайте Вашим клиентам безопасный  
и максимальный результат.  
Будьте всегда впереди!

МЫ ОБУЧИМ ВАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ  
РАБОТЕ НА КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ  
АППАРАТАХ И ГАРАНТИРУЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ,  
КАЧЕСТВО И ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ  
НАШЕГО ОБОРУДОВАНИЯ.



## Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

### DERMALIGHT

БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УДАЛЕНИЕ  
ВОЛОС НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ

Лечение пигментных пятен

Лечение акне

Омолаживающие процедуры

Устойчивые и гарантированные  
результаты

### DERMALSHAPE

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА И ТЕЛА,  
БИОЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ

Устойчивые результаты

Улучшение качества кожи

Повышение упругости кожи

### DERMALSLIM

НОВАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ МЕТОДИКА  
КОРРЕКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ НЕДОСТАТКОВ  
ФИГУРЫ

Уменьшение жировых отложений

Выравнивание контуров тела

Улучшение текстуры кожи

Стимуляция микроциркуляции  
крови и лимфы



# ИТАЛЬЯНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ:

Второе дыхание  
косметологических клиник!

МИССИЯ КОМПАНИИ  
"DERMAL INSTITUTE, U.S.A. 1956"  
- "КРАСОТА БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ",  
А ЕЕ СОТРУДНИКИ ГОРДЯТСЯ ТЕМ,  
ЧТО ИХ ПРОДУКЦИЯ МОЖЕТ С ЧЕСТЬЮ  
НОСИТЬ ЛЕЙБ "MADE IN ITALIA".

Мировой лидер индустрии красоты  
- компания "Dermal Institute, U.S.A. 1956"  
расположена в Казниго (провинция  
Бергамо, Италия). Она производит  
и экспортирует по всему миру лазерные  
аппараты косметологического  
и медицинского назначения нового  
поколения, способные предотвращать  
целлюлит, избавлять от растяжек,  
пигментации и старения кожи, разрывов  
вен и капилляров, мелких морщин,  
куперозной сети и тусклого цвета лица.

ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ СООТВЕТСТВУЕТ  
МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ UNI, EN, ISO.



## Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

Представляя свои интересы  
на территории России, стран СНГ  
и Балтии компания  
"Dermal Institute, U.S.A. 1956"  
доверила фирме "Дермал Рус",  
специалисты которой с удовольствием  
проконсультируют Вас и окажут помощь  
в выборе оборудования.

Тел.: 8 (499) 27 138 27  
8 (906) 0 8888 17  
8 (964) 531 43 34  
[www.dermalrus.ru](http://www.dermalrus.ru)  
e-mail: [dermalrus@yandex.ru](mailto:dermalrus@yandex.ru)





2 ТИПА  
ЦЕЛЛЮЛИТА



2 СЫВОРОТКИ  
ДЛЯ ИХ КОРРЕКЦИИ



**Избыток жира : СЫВОРОТКА «АНТИ-ЖИР».**  
Интенсивный двухнедельный курс.  
Уменьшение жировых отложений:  
89% положительных результатов.

**Избыток воды: СЫВОРОТКА «АНТИ-ВОДА»**  
Интенсивный двухнедельный курс.  
Дренаж воды:  
88% положительных результатов.

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

Дистрибьютор в России:  
ООО "Асэнтус" - тел.: (495) 644 46 17  
Санкт-Петербург  
ООО "Дистрифарм" - тел. (812) 346 70 47