

№4 | 2011

# эстетика тела

# МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

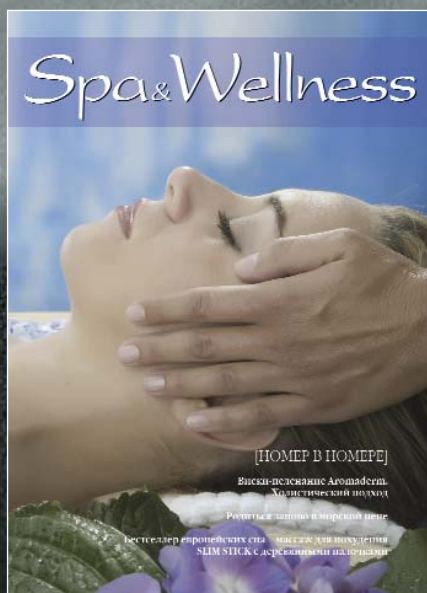
**Свой путь:  
Ассоциация  
специалистов  
по медицинской  
реабилитации  
Иркутской области**

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**Кисточковый  
массаж лица**

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Массаж  
при заболеваниях  
глаз**



### Внутренний PR в спа:

#### СПАсение жителей мегаполиса от стресса

Для спа-салонов блестящий имидж выполняет функцию краеугольного камня, основы основ. Ключевая идея спа – это создание некоего оазиса гармонии, где жители мегаполиса, изнуренные напряженным ритмом жизни, смогут почувствовать себя лучше и моложе. И никакие негативные моменты, связанные с неграмотным и неумелым менеджментом, не должны этому препятствовать.

Ты можешь **БОЛЬШЕ**,  
чем думаешь!

V  
I  
V  
A  
X



## VIVAX – пептидная биорегуляция третьего тысячелетия

История бренда **VIVAX** возникла на основе уникального научного открытия – создания низкомолекулярных синтезированных пептидов. Эта, не имеющая аналогов в мире разработка, базируется на опыте российских ученых-геронтологов, которые еще в 1968 году смогли синтезировать короткие пептидные цепочки. Использование всех препаратов **VIVAX** позволяет достичь результатов быстро, мягко и локально, исключая побочные эффекты. **VIVAX Biologic** – для моделирования силуэта, **VIVAX Dent** – для гигиены полости рта, **VIVAX Sport** – для фитнеса и всех людей ведущих активный образ жизни.

- Стимулирует процессы расщепления и сжигания жиров (липидов) в клетках
- Способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки
- Быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок





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  
Иванова Галина Евгеньевна, 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

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  
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@hmpm.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,  
www.massagemag.info, www.medmassage.ru,  
www.con-med.ru, 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

<b>СОБЫТИЯ И ФАКТЫ</b> .....	4
<b>ЛИЧНЫЙ ВКЛАД</b> Свой путь: Ассоциация специалистов по медицинской реабилитации Иркутской области .....	12
<b>АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА</b> Внутренний PR в спа. СПАсение жителей мегаполиса от стресса .....	14
<b>МАССАЖ</b> <b>ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ</b> Кисточковый массаж лица .....	18
Гармонизирующий холистический чувственный ритуал .....	19
<b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА</b> Принципы и соответствующие им правила оказания помощи детям, страдающим церебральным параличом (продолжение) .....	21
Механизмы возникновения и перцептивные типы внутрикостных дисфункций .....	28
Применение массажеров и игольчатых аппликаторов в практике реабилитации больных детским церебральным параличом .....	30
Массаж при заболеваниях глаз .....	31
<b>ЭСТЕТИКА ТЕЛА</b> <b>ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b> Методика Диэс – массаж от сердца .....	33
Rubber SPA (массаж с применением щеток) .....	35
Программа «Богатырская баня» .....	38
<b>ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ</b> В поисках совершенства: альянс технологий и практики .....	41
Научные подходы к использованию лечебных грязей в anti-age медицине .....	46
Роль природных масел в уходе за телом .....	48
Light active – светодиодные системы (LED) .....	52
Применение Ом-бальзама у лиц пожилого возраста .....	54
Восстановительная VIVAX-программа для фитнеса .....	56
Революционная разработка российских ученых – подводный вакуумный гидромассаж .....	60
Не кушеткой единой... ..	64
Мастер-класс от Института «Эстедерм»: горячее антицеллюлитное обертывание .....	68
<b>Номер в номере: SPA&amp;WELLNESS</b> Виски-пеленание Aromaderm. Холистический подход .....	72
Родиться заново в морской пене .....	77
Бестселлер европейских спа – массаж для похудения SLIM STICK с деревянными палочками .....	78
<b>УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	83

### НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ  
ШКОЛА  
SCHOOL SPA  
INTERNATIONAL

Общество  
эстетов  
и косметологов  
Объединяя лучших



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления



РАСМИРБИ



MEGA SPA



Чемпионат  
по СПА Массажу

www.spaevent

10 сентября 2011 г. в Ногинском районе Московской области на территории природного курорта «Яхонты» прошел фестиваль, посвященный славянским традициям и семейным ценностям.



Главная идея фестиваля – осознанный подход к родительству и семье, основанный на славянских традициях и культурных ценностях. А для этого необходимо в первую очередь полное восстановление здоровья будущих матери и отца, ведь только так пара может зачать здорового ребенка.

В рамках мероприятия было представлено множество мастер-классов от велнес-клуба «Венеция» и «Международной школы СПА», компании «Сибирское спа» и методологического центра «Древо Рода»: гимнастика с удовольствием для всей семьи от Владимира Дюкова, славянская йога от Владимира Негадаева, лечебная физкультура и тренировки на природе, медитация и положительные намерения, массажные техники для женщин и мужчин, основанные на славянских традициях. Были проведены интересные лекции и мастер-классы для детей с целью их приобщения к здоровому образу жизни, культурным и семейным традициям. Праздник прошел в очень уютной домашней обстановке. Организаторам удалось выразить основную идею фестиваля – у человека должна быть семья и дети, а у семьи – традиции.

22 сентября в рамках VII выставки «Шарм-Profi-2011» в Самаре прошел II Открытый чемпионат Среднего Поволжья по спа-массажу. В конкурсе приняли участие 23 специалиста из Самарского региона и соседних областей – Ульяновской, Пензенской и Саратовской. Особенно отраднo, что в чемпионате уча-

ствовали не только мастера спа-центров, клиник и медучреждений, но и специалисты, ведущие частную практику. Жюри высоко оценило мастерство конкурсантов и оригинальность их программ. Особо нужно отметить массажистов из Кинель-Черкасского медицинского колледжа. Имея инвалидность по зрению и заболевания опорно-двигательного аппарата, они буквально вдохновили зрителей своей энергией и азартом. Победителями чемпионата стали:

Алишер Джумаев (Самара, спа-салон «Формула здоровья») – 1-е место; Олеся Король (Самара, спа-центр «Зебрана») – 2-е место; Константин Прохоров (Самара, спа-центр «Зебрана») – 3-е место. Обладатель 1-го места Алишер Джумаев был награжден 10-дневной поездкой на средиземноморское побережье и путевкой на V Чемпионат мира в Москву; Олеся и Константин – наборами бытовой и видеотехники. Все участники чемпионата получили сладкие подарки от шоколадной фабрики «Nestle» и наборы косметики. Призеры стали обладателями сертификатов на обучение в «Международной школе СПА», учебно-методическом центре журнала «Массаж. Эстетика тела» и «Массажной школе Елены Земсковой». Кроме этого, от компании «US MEDICA» все победители получили уникальные массажные кушетки.



Не остались без внимания и номинанты в категориях «Художник-художнику», «За волю к победе», «За мастерство», «Приз зрительских симпатий» и «За артистизм», которые стали обладателями достойных призов – дорогих наборов косметики и бонусов на обучение в школах массажа.

28-29 сентября на родине запорожских казаков в славном городе Запорожье в элитном центре здоровья и красоты «Эликсир» впервые состоялся II Открытый чемпионат Восточного региона по классическому и спа-массажу, в рамках которого состоялся практикум «Массажные и

реабилитационные спа-технологии» («Центр Капралова»).

#### Победители по спа-массажу:

I место – Галдецкая Ирина, Капралова Алена («Спа-классика в четыре руки с элементами велнес-инструментального массажа»);

II место – Белякова Ирина, Литвинова Аня («Восстанавливающий массаж в четыре руки с элементами лимфодренажных»);

III место – Паук Иван («Закарпатский СПА-уход»), Галдецкая Наталья «Спа-релакс».

Номинации получили:

- Лучший спа-массаж I степени и Лучший спа-реабилитолог – Галдецкая Ирина, Капралова Алена.
- Лучший спа-массаж III степени – Паук Иван.
- Лучший спа-массаж II степени и Грация чемпионата – Литвинова Аня, Белякова Ирина.
- Мастерство и Профессионализм и Приз зрительских симпатий – Курасбедиани Рауль.
- Открытие года – Гринь Алексей, Бережной Денис.
- Артистизм – Галдецкая Наталья.
- Лучший этнический массаж – Романова Елена.
- Творческий подход – Орлов Алексей.
- Лучший косметический массаж – Воспьянская Татьяна.
- Молодой СПА-мастер – Диденко М., Белякова Ирина.
- Мудрость и опыт – Дьяченко Елена.
- За волю к победе – Перегуда Николай.
- Лучший массаж с использованием натуральных средств – Русин Андрей.
- Профессиональной прессы – Замотин Евгений.

Заккрытие чемпионата завершилось торжественным вручением номинаций, сертификатов на обучающие курсы по различным методикам и подарки от косметической фирмы «АромаДжаз», подписку на журналы информационных партнеров.

29 сентября 2011 г. в рамках конференции «СПА & WELLNESS в Отеле» прошли финал и торжественное награждение победителей I международной номинации «Perfect Reception» (для сотрудников рецепций спа- и велнес-центров, салонов красоты, клиник эстетической медицины, спа-отелей). Первый этап «Perfect Reception» стартовал 1 фев-







ряля 2011 г., тогда же началась регистрация участников номинации в России. В мае 2011 г. о национальной номинации «Perfect Reception» было объявлено в Украине и Казахстане. В ходе отбора участников члены экспертной комиссии изучали информацию и оценивали их деятельность на основе анкеты-резюме, фото, самопрезентации и заключения «тайного клиента».

В финале приняли участие пятеро номинанток из России, Украины и Казахстана. Жюри представили известные эксперты в области красоты, спа и велнес. Председатель жюри – Елена Богачева (международный эксперт в области спа и велнес, член Международной ассоциации спа, генеральный директор компании «СПА приори», президент Международного совета по развитию индустрии спа и велнес – SWIC); Алсу Разакова (главный редактор журнала «Les Nouvelles Esthetiques», Москва); Юлия Долгова (генеральный директор «Академии спа-технологий», исполнительный директор SWIC, Казахстан); Андрей Сырченко (руководитель «Международной школы СПА», Москва); Ирина Попова (генеральный директор велнес-клуба «Villa Spa», Калининград); Инга Агибалова (президент Академии инновационных технологий «Золотое Сечение», Москва); Мария Филатова (управляющая «Гелиоспа», Калининград).

Мероприятие открыла Юлия Долгова, которая подчеркнула его основную задачу – способствовать повышению профессионального уровня специалистов и улучшению качества оказываемых спа- и велнес-услуг. За этим последовал блиц-турнир для конкурсанток, которые должны были выполнить четыре задания. Первое – самопрезентация – один из важнейших навыков сотрудника рецепции,

который является «визитной карточкой» своего спа. Второе задание ставило цель выявить, кто из участниц лучше умеет общаться по телефону – оценивались культура речи, голос, тактичность, эрудиция, знание основных услуг в области спа и велнес. При выполнении третьего задания девушки показали свои способности в психодиагностике клиентов: по предложенным портретам каждая составила характеристику клиента и предложила ему ряд спа-услуг. При этом участницы словно гостеприимные хозяйки красиво и заботливо угощали членов жюри напитками и фруктами. В этом приветственном ритуале каждая продемонстрировала отличное знание этикета, умение держать дистанцию в сочетании с безграничной доброжелательностью.

После голосования и подсчета баллов председатель жюри Елена Богачева объявила победительницу международной номинации «Perfect Reception», которой стала украинка Ирина Демух (Бутик-отель «Сезоны спа»). Все были очарованы ее обаянием и профессионализмом. Второе место заняла Мария Сониная (Москва, «Мандара спа», Lotte отель), третье – Олеся Шкодина (Москва, Центр красоты и релаксации «First спа»).



Всем участницам были вручены подарки от спонсоров: московского спа «Тибет», компаний «Comfort zone» и «Бьюти энд Плеже» с брендом «La Reina», журнала «Les Nouvelles Esthetiques», интернет-портала «SpaHealth.ru» и Первого национального эстетического портала.

Организаторы «Perfect Reception» и члены Международного совета SWIC благодарят всех участников и гостей и надеются на их активное участие в подобных мероприятиях в дальнейшем.

**2-12** октября уже в третий раз ведущие специалисты индустрии красоты и спа встретились на международном фестивале спа «Topspafest-2011». Мероприятие прошло в турецком пятизвездочном отеле «Limra Limak». Ежегодно число участников фестиваля увеличивается; в 2011 г. его уже посетили 121 человек из Эстонии, Латвии, Литвы, Украины, Беларуси, России. Все участники были разделены на шесть категорий – директора и владельцы спа-салонов, косметологи, массажисты, банные специалисты, йога-терапевты и клиенты, для которых было проведено соответственно шесть специфических аудиторий с определенной обучающей программой. Отличительной особенностью «Topspafest-2011» стали интернет-выборы преподавательского состава: участники голосовали за своих учителей. Путем этих выборов были собраны выдающиеся эксперты рынка: Инга Агибалова (президент Академии инновационных технологий «Золотое Сечение», создатель и «творческий двигатель» велнес-клуба «Венеция-СПА», автор многочисленных тренингов для персонала и, пожалуй, самая креативная персона в российской спа-отрасли); Елена Богачева – президент SWIC, автор первого спа-проекта в России; Александр Гончаров – врач, ведущий специалист компании «Мегаспа»; Михаил Ерём

мушкин – профессор, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела»; Александр Ермолаев – преподаватель массажа и спа-технологий, начавший свою карьеру в Латвии и уже покоривший половину пространства СНГ; Спартак Фанилович Каюмов – кандидат медицинских наук, эксперт в области индустрии красоты, врач-трихолог, автор учебных курсов для руководителей салонов красоты; Евгений Литвиченко – врач-остеопат, один из самых перспективных преподавателей массажных остеопатических технологий в спа-отрасли; Татьяна и Игорь Михайловы – семейный банный тандем, староверы, преданные традициям своих предков, практикующие банные и оздоровительные методы русской бани для литовских и зарубежных клиентов; Андрей Овчаренко – врач-реаниматолог, успешно сочетающий работу в городской больнице г. Запорожье с деятельностью спа-координатора в салоне «Море» и преподаванием в «Украинской школе СПА» и Запорожском медицинском университете; Валерия Пальм – заместитель директора Международной массажной академии из Эстонии; Максим Сергеев – самый харизматичный эксперт индустрии красоты в Восточной Европе; Евгений Сидякин – автор новой массажной системы «миоластика»; Рута Страткаускаiene – мастер массажа и спа из Клайпеды, основательница собственной концептуальной школы массажа; Ина Турсиене – руководитель литовской компании Ispado, соорганизатор чемпионата Литвы по спа-массажу, организатор «Литовских каникул для умных директоров», наиболее компетентный спа-эксперт в Восточной Европе. И, конечно, Андрей Сырченко – душа и организатор этого профессионального праздника.

Все участники «Topspafest» являются профессионалами высокого класса и, несмотря на колоссальную занятость, они из года в год находят в своем плотном графике время для посещения фестиваля. Почему? Вот мнение Елены Богачевой: «У представителей самых разных профессий в нашей стране есть свои праздники – день шахтера, день работника театра, день учителя. Молодое сообщество спа-профессионалов еще не успело завоевать национальное признание. Зато у нас есть свой праздник – «Topspafest». Он продлевает нам лето, заряжает солнечной энергией и, как и положено праздни-

ку уходящего лета, собирает урожай технологий и открытий, новых идей и бизнес-рецептов. На то и фестиваль, чтобы в дружном хороводе талантливых участников зазвучали по-новому знакомые песни и сложились новые. Вот уже третий год здесь встречаются старые друзья и вчерашние конкуренты, мэтры и новые звезды, руководители спа и те, чьими руками «делается» их бизнес. «Topspafest» – это, на мой взгляд, успешная попытка гармонизировать два аспекта профессиональной деятельности: бизнес и духовную составляющую концепции спа. На фестивале органично сочетаются темы повышения доходности и психологической самоподдержки, материального стимулирования и эмоционального интеллекта. SWIC выделяет «Topspafest» как яркое событие в цепочке важных мероприятий года для всех спа-профессионалов, потому что здесь реализуется основная задача спа: расслабляться и размышлять, возрождаться и радоваться. До встречи на «Topspafest-2012!».

**7-8** октября в Санкт-Петербурге состоялась международная научно-практическая конференция-практикум «Массаж: взгляд в будущее» – новое профессиональное мероприятие, созданное для общения и обмена опытом. В ходе конференции были сделаны доклады и проведены показательные мастер-классы по следующим направлениям:

«Актуальные вопросы деятельности специалистов в области медицинского массажа» – профессор М.А.Ерёмушкин (Москва);

«Регуляция мозгового кровообращения средствами массажа у спортсменов высокой квалификации. Опыт работы в Олимпийских командах России» – А.В.Шевцов (Санкт-Петербург);

«Очищение организма в массажных программах» – В.В.Загранцев (Санкт-Петербург);

«Авторская методика реабилитации травм стопы и коленных суставов» – доцент С.Ю.Капралов (Киев, Украина);

«Методика постизометрической релаксации мышц (ПИРм) – практика применения» – доцент А.С.Иванова (Санкт-Петербург);

«Старинный Эстонский массаж» – А.Краутман (Эстония);

«Кисточковый массаж» – И.Солери (Санкт-Петербург);

«Методы и способы активации микроциркуляции. Капиллярно-регулирующий массаж» – О.А.Куприянов (Санкт-Петербург);

«Профессия косметолог – новые направления и возможности эстетической коррекции» – О.Е.Рябиков (Саратов);

«Липолитические и антицеллюлитные техники массажа: мифы и реальность» – О.А.Куприянов (Санкт-Петербург);

«Алгоритм достижения максимального возможного эффекта в программах коррекции отдельных участков тела» – доцент А.И.Гребенников (Санкт-Петербург);

«ЖИВ-массаж» – Г.Смирнова (Украина);

«Современные аппаратные методики массажа» – А.И.Савченко (Санкт-Петербург);

«Гуаша-терапия как нетрадиционный метод физической реабилитации» – И.В.Борейченко (Киев, Украина);

«Детский массаж «Нежные и заботливые руки» – А.Сяйлев (Тарту, Эстония);

«Особенности обучения массажистов в Европе. Получение профессионального европейского сертификата для российских специалистов» – М.Л.Стародубцева (Санкт-Петербург).

**13** октября 2011 г. в Киеве состоялся финал IV Открытого чемпионата Украины по спа-массажу, который прошел в рамках X юбилейной выставки парфюмерии и косметики «InterCHARM-Украина 2011». Уникальные способности и истинное мастерство показали признанные и начинающие специалисты спа-индустрии.

По традиции чемпионат проходил под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины» при поддержке «Международной школы СПА» и «Единой консолидированной системы чемпионатов по спа-массажу».

Организаторами мероприятия выступили бессменные вдохновители идеи чемпионатов на Украине – «ООО Центр Капралова», «Украинская школа СПА» и компания «Эстет». В чемпионате приняли участие 20 специалистов из Украины и Грузии.

Судейская бригада отличалась поистине звездным составом: почетный судья чемпионата – Михаил Ерёмушкин (Москва), почетный спа-судья – Андрей Сырченко (Москва); судьи – Вера Колесниченко, Сергей Холодов, Андрей Бобков, Андрей Ов-





чаренко, Валерий Кирилюк, Роман Маслов, Олег Рябиков, Александр Штанько, Валентина Роговская; главный судья – Сергей Капралов; председатель организационного комитета – Татьяна Степаненко; заместитель председателя организационного комитета – Инна Белякова. По итогам чемпионата победителями признаны Ольга Краковецкая – «Стоун-массаж» (1-е место), Игорь Дейкун – «Арийский массаж» (2-е место), Алена Капралова и Ирина Галдецкая – «Спа-классика в четыре руки с элементами велнес-массажа» (3-е место). В номинациях «Мастерство и профессионализм» получили награды Александр Мяло и Дмитрий Долгих; «Открытие года» – Игорь Дейкун; «Лучший спа-реабилитолог» и «Приз зрительских симпатий» – Алена Капралова и Ирина Галдецкая; «Артистизм» – Наталья Галдецкая; «Лучший этнический массаж» – Иван Паук; «Творческий подход» – Елена Романькова; «Приз профессиональной прессы» – Рауль Курасбедиани; «Лучший косметический массаж» – Татьяна Воспянская; «Грация чемпионата» – Елена Галкина; «За волю к победе» – Ольга Краковецкая.

Диплом «За вклад в чемпионское движение и популяризацию спа-услуг в Украине, стремление к самосовершенствованию» получили Ирина Белякова, Олесь Еросов и Иван Паук.

Все участники получили дипломы с подписями судей, победители и номинанты – дипломы и ценные призы от организаторов и партнеров: 500 у.е. за 1-е место и сертификаты на обучение от «ООО Центр Капралова» и «Украинской школы СПА», годовую подписку на журналы «Kosmetik International Journal», «Les Nouvelles Esthétiques Україна», «Массаж. Эстетика тела».

Благодарим всех участников чемпионата за продемонстрированное мастерство.

**13** октября 2011 г. в Киеве, в рамках выставки «Inter-CHARM-Украина 2011», параллельно с чемпионатом Украины по спа-массажу, прошло профессиональное мероприятие «Академия массажа», организаторами которого выступили «Украинская школа СПА» и компания «Эстет». Латвию, Литву, Израиль, Россию и Украину представили лучшие специалисты и учителя в области спа и массажа.

Открыла «Академию массажа» Рута Страткаускиене – специалист по современному холистическому массажу. Она продемонстрировала гармоничное сочетание эргономики клиента и мастера, максимальную пользу и терапевтический эффект массажных приемов. Методика Руты отличается плавным входом в процедуру и таким же выходом, целостностью системы мастер–клиент. Светлана Шаболина – руководитель «Балтийской спа-ассоциации», практикующий специалист в области эстетической медицины и косметологии, представила современные аспекты литотерапии. На высоком уровне было показано, как использовать камни в целях коррекции энергетического фона в лечении и про-



филактике отдельных патологических состояний.

Андрей Овчаренко – признанный специалист по баннам технологиям, предложил новую систему индивидуализации массажного и теплового воздействия с учетом типа конституции и характера метаболизма клиента. Это качественно новый уровень дифференциального подхода в спа и массажных технологиях с целевым использованием самых эффективных массажных методик и техник для конкретного клиента.

Александр Билькевич – преподаватель массажа из Израиля – не только грамотный практикующий специалист, но и очень приятный в общении человек, мгновенно овладел вниманием аудитории. В каждом слове, жесте и приеме ощущались профессионализм и большой личный опыт. Мастер представил очень стройную, понятную и эффективную систему «Пресс-ролинг массаж», прекрасно продемонстрировав различные приемы.

Андрея Сырченко давно и хорошо знают в Украине, но каждое его выступление становится событием. Выступления Андрея – это квинтэссенция новизны и своевременности информации, которая необходима всем слушателям. Не зря многие называют Андрея Сырченко отцом спа-массажа, ведь именно он сумел найти разумный компромисс между медицинским и спа-массажем и разработал алгоритм выстраивания массажной методики в спа, которую с уверенностью можно называть медицинской технологией. Этой теме и был посвящен доклад руководителя «Международной школы СПА».

Лидия Харченко – ведущий преподаватель «Украинской школы СПА», продемонстрировала интеграцию миофасциальной релаксации (МФР) в спа и косметологию. Ученица доктора Сыромятникова и сама учитель, она выбрала модель из зала и выполнила массаж лица на основе МФР, предварительно проведя диагностику и устранение дисфункции всего тела. Состояние модели говорило само за себя. Отрадно, что новые технологии приходят в индустрию красоты и здоровья.

Очень логичным было следующее выступление известного остеопата, врача вертебро-невролога Александра Евгеньевича Сыромятникова. Один из основателей МФР, апологет мягких массажных техник, Александр Евгеньевич создает во время своих выступлений особую атмосферу. Когда он говорит о перцепции, хочется положить

руки на плечи соседу, если речь заходит о краниосакральной терапии, хочется немедленно прочитать соответствующую книгу. Удивительный специалист, удивительный метод, удивительные результаты!

Закрывал «Академию массажа» Евгений Сидякин. Миопластика лица и тела – это инновации в массаже и эстетической медицине. Под руками мастера видны качественные изменения кожи – окраска, тургор, соответствие анатомическим линиям, устранение гравитационных нарушений. Евгений четко и доступно объясняет все изменения на физиологическом уровне, дает прогнозы и рекомендации. На сегодняшний день миопластика – одно из наиболее эффективных и перспективных направлений в эстетическом массаже. Очень интересно смотреть на работу Е. Сидякина и ее результаты.

Когда видишь неподдельный интерес участников «Академии массажа», чувствуешь искренность и увлеченность докладчиков, становятся очевидными необходимость и важность подобных мероприятий.

**14-15** октября 2011 г. в Киеве прошел «Форум массажных технологий», организованный «ООО Центр Капралова» для массажистов, реабилитологов, мануальных терапевтов, специалистов спа и велнес-индустрии, реабилитационных и фитнес-центров. В программе фестиваля был представлен ряд методик:

- «Юмейхо-терапия – биодинамическая коррекция опорно-двигательной системы» – Юрий Стецюнич, преподаватель школы массажного искусства «Estetista» (Россия);
- «Азбука остеопатии – миофасциальный релиз» – Олег Рябиков, методист-преподаватель «ООО Центр Капралова» (Россия);
- «Японские миофасциальные техники массажа» – Сергей Диордичук, руководитель учебного центра «SPA School Latvia» (Латвия);
- «Вечно-мыльный массаж» – Валерий Кирилюк, Ирина Галдецкая, массажисты (Украина);
- «Диагностика, профилактика и лечение болевого синдрома при поясничном остеохондрозе позвоночника» – Вера Колесниченко, доктор медицинских наук, заведующая отделом научно-медицинской информации ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И. Ситенко АМН Украины» (Украина);
- «Традиционные и нетрадиционные методы реабилитации, массаж и спе-



циальные упражнения при заболевании поясничного отдела позвоночника» – Сергей Капралов (Украина);

- «Классический массаж на базе шведского массажа» – Мартин Ильвес, директор и преподаватель «Международной Массажной Академии» (Эстония);
- «Программа восточных практик северной школы Таиланда» – Юрий Стецюнич (Россия);
- «Закарпатский спа-уход в чане» – врач-реабилитолог фитнес-центра «Viper Gym» (Украина);
- «Массаж в хаммаме (турецкая баня)» – Валерий Кирилюк, Ирина Галдецкая (Украина);
- «Мягкие техники коррекции опорно-двигательной системы» – Сергей Диордичук (Латвия);
- «Реабилитация и разновидности классического и спа-массажа шейно-воротниковой зоны» – Сергей Капралов, Инна Белякова (Украина);
- «Традиционный и нетрадиционный массаж волосистой части головы» – Валентина Роговская, Алена Капралова (Украина);
- «Артикуляция в поясничном отделе позвоночника» – Олег Рябиков (Россия).

**28** октября 2011 г. традиционно в Москве на выставке «Интершарм-2011» в МВЦ «Крокус Экспо» состоялся финал V-ого чемпионата мира по спа-массажу, радуя зрителей необыкновенными спа-шоу, демонстрациями оригинальных массажных методик и оздоровительных техник, используемых в спа. Каждый раз по итогам очередного чемпионата профессионалы спа-отрасли могут судить о тенденциях спа-массажа в стране и в мире.

Так, на I чемпионате 2007 г. победа была присуждена мастеру тайского традиционного массажа С. Листопадовой, представившей четкую его технологию. В то время каждый мастер вкладывал в спа-массаж столь-

ко вольной фантазии, что клиент никогда не мог быть уверен, что получит за свои деньги. Потребность в основательности и разумном консерватизме – технологичности тогда была сверхактуальна.

В 2008 г. в центре внимания оказался харизматичный профи с различными массажными приспособлениями – мешочками, камнями, палочками и т.п.

На III чемпионате 2009 г., когда экономический кризис был в самом разгаре, все три призовых места получили варианты тандем-массажа. И это было очень своевременно и соответствовало настроениям клиентов, желающих получить максимум за относительно небольшое время и только за разумные деньги.

IV чемпионат 2010 г. продемонстрировал новый холистический подход к массажу. Именно так надо относиться к своей работе – это все три круга качества: тело, сознание и душа.

V Чемпионат 2011 г. – сразу финал. Только спа-массаж! Встретились 29 победителей региональных и национальных отборочных туров, проходивших на протяжении всего года в России и странах ближнего и дальнего зарубежья. Почетный гость – Анатолий Андреевич Бирюков. Жюри компетентно и многочисленно. Председатель – Михаил Анатольевич Ерёмушкин, главный судья – Андрей Игоревич Сырченко. Россию представили мастера крупных массажных школ «Мегаспа» и «Эстмастер». Организаторы региональных чемпионатов: Ю.В. Шведов, Е.Ю. Ручина, В. Дубов (Россия), Мартин Ильвес (Эстония), Виктор Шварц (Германия), доктор Пламен (Болгария), А. Бобков и С. Капралов (Украина). К сожалению, не смогли приехать из Санкт-Петербурга А.И. Гребенников и В. Мардинский, а в судейскую коллегию не вошли представители Литвы. Традиционно совместно с Единой консолидированной Системой Чемпионатов по спа-массажу в тесном сотрудни-



честве организатором чемпионата мира выступила Компания «Старая крепость». В итоге на сценической площадке «Интершарма 2011» было представлено шесть 30-минутных серий, в каждой по 4–5 участников, что позволило увидеть и оценить каждого. Что же показал финал?

Чемпионка России-2011 Светлана Часовникова с камала-массажем была очень органична и получила приз за лучший этнический массаж. Альбина Ахметова – безупречная абхьянга. Светлана Чистякова из Костромы представила лучший спа-сервис. Чемпионка Литвы Лина Деренциене, продемонстрировав национальный медовый массаж и полностью раскрыла свои возможности. Некоторые участники представили собственные методики спа-массажа – интересные, хотя порой не всегда доработанные. Так, например, при демонстрации методики массажа ногами были допущены две серьезные ошибки – массаж шел по направлению в сторону шейного лордоза и от межъягодичной складки, что травмоопасно. Кроме того, было показано несколько хороших композиций по работе с ногами, в том числе интересная методика – массаж по маслу на обернутые в пленку проблемные зоны. Порадовали белорусы, представившие и ломи-ломи, и авторский массаж М. Клебановича – качественные методики настоящих мастеров. Вызвала интерес композиция на тему розы, представленная специалисткой из Эстонии.

Очень ярко выступили украинцы – это был вообще лучший чемпионат для Украины. Большое впечатление на жюри произвели две композиции украинцев в четыре руки – «Восточный щербет» (киевлянки Ирина Галдецкая и Инна Белякова) и банная спа-композиция для женщин «Жарптица» (Дмитрий Долгих и Александр Мяло из Донецка). Мастера работали очень четко, позитивно, энергично и слаженно, и с полным правом завоевали соответственно 2 и 3-е места. Спасибо А. Бобкову и С. Капралову за подготовку таких специалистов!

Первое место было единогласно присуждено Нургуль Шихшабековой (Россия, Саратов) за авторскую методику «Массаж бамбуковыми палками». Хотя правильнее было бы добавить: и ее команде, организованной Еленой Романовской. Сильный руководитель, врач, обладающий знанием технологий массажа и менеджмента, Елена создала в Саратове успешный салон, сплотив профессионалов и клиентов. При этом она не останавливается на достигнутом – каждый год мастера из ее салона принимают участие в фестивале «Торспафест». Все участники продемонстрировали свое мастерство и творческий подход, представив на суд жюри и зрителей из профессионального сообщества уникальные техники спа-массажа.

Полагаем, что именно для этого нужна Единая Консолидированная Система Чемпионатов по спа-массажу, которая помогает находить и разви-

вать талантливых мастеров из регионов. И нельзя не согласиться с мнением М.А. Ерёмушкина: «Массажные школы учат делать массаж, а чемпионаты – думать».

Призерами чемпионата в номинациях стали: Лина Деренциене («Мастерство», Литва), Альбина Ахметова («За артистизм», Казань), Михаил Клебанович («Дебют», Минск, Белоруссия), Анна Шемет и Мохмад Цагалов («Открытие года», Кисловодск), Светлана Часовникова («Лучший в формате этно-спа», Тихорецк), Ирина Бабаева («Художник художнику», Минск, Белоруссия), Рауль Курасбеидиани («Выбор зрителей», Чернигов, Украина), Светлана Чистякова («За безупречный сервис», Кострома). «Приз профессиональной прессы» представляли журналы Les Nouvelles Esthétiques и «Массаж. Эстетика тела». Надо признать, что нынешний чемпионат оказался самым лучшим с точки зрения организации, содержания и сложности выполняемых программ, благодаря безупречной работе компании «Старая крепость». Члены жюри отметили, что с каждым годом все сложнее и сложнее выбирать победителей, потому что растет мастерство участников. Зал был полон, зрители, не отрываясь, следили за выполнением заявленных видов массажа, старались не пропустить ни одной детали, ни одного нюанса. Поздравляем победителей и участников V Чемпионата мира 2011! Готовимся к следующему – VI Чемпионату мира 2012!

Всероссийское ЗАО "Нижегородская ярмарка"  
14-я специализированная выставка индустрии красоты

22-25  
марта

Серебристый  
ландыш

2012

ВРЕМЯ РАБОТЫ ВЫСТАВКИ:  
С 10 ДО 19 ЧАСОВ  
Тел.: (831) 277-56-67

АДРЕС:

603086, г. Нижний Новгород, ул. Совнаркомовская, 13.

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





## II Сибирский фестиваль здоровья

**24-26 февраля**  
**ВДЦ МiхМах**

-  **Выставка народной и традиционной медицины**
-  **Выставка индустрии спорта и активного отдыха**
-  **Презентации оздоровительных программ,  
фитнес-программ**
-  **Бесплатные консультации специалистов**
-  **Экспресс-диагностика организма**
-  **Донорская акция «Шанс... спасти жизнь»**

**MixMax**

г. Красноярск,  
ул. Телевизорная 1, стр. 9  
тел. (391) 2-911-108

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





ПРЕДСТАВЛЯЕТ

**ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ  
БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВЫСТАВОК  
INTERCHARM И INTERCHARM PROFESSIONAL  
ПО КАРТЕ КЛУБА ПОДПИСЧИКОВ**

**15 ЛЕТ В РОССИИ**

## LES NOUVELLES ESTHETIQUES

**(НОВОСТИ ЭСТЕТИКИ)**

ВЕДУЩИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ЖУРНАЛ ДЛЯ  
ПРОФЕССИОНАЛОВ  
В ОБЛАСТИ КОСМЕТОЛОГИИ,  
ПРИКЛАДНОЙ ЭСТЕТИКИ,  
СПА И МАССАЖА



- теоретические знания и практический опыт для специалистов эстетической медицины и косметологов
- новые технологии, препараты и профессиональные методики
- рекомендации по организации и ведению красивого бизнеса, продвижению товаров и услуг
- события индустрии красоты

**Рубрики:** Тренды • Азбука профессии • Наука для красоты и здоровья  
• Лекторий • Эстетическая медицина • Практикум • Спа-профиль  
• Новинки • Искусство бизнеса • От теории к практике  
• Мировой опыт • Профессиональная жизнь

## НОВОГОДНИЕ ЦЕНЫ НА ПОДПИСКУ-2012 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ



Годовая подписка на LNE

**= ~~2280 р.~~ 2040 р.**  
(экономия 240 р.)



Скидка **10%**  
для владельцев  
Карты клуба  
подписчиков



**= Архив журнала 2009-2010 на диске  
800р.**



Годовая подписка на LNE и архив 2009-2010

**+ = ~~3080 р.~~ 2300 р.**  
(экономия 780 р.)

Тел.: (495) 228-70-71/72/74  
«Горячая линия» 8-800-200-8500

**ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН [www.cosmopress.ru/shop](http://www.cosmopress.ru/shop)**

- Подписка
- Свежие номера и архивы журналов
- Профессиональная литература
- Билеты на обучающие мероприятия
- Мастер-классы на CD



# Свой путь: Ассоциация специалистов по медицинской реабилитации Иркутской области

Иркутск – старинный русский город, который 14 сентября 2011 г. праздновал 350-летие со дня своего образования. В последние годы город заметно похорошел – отреставрированы деревянные дома с кружевной резьбой, открыты центры старинных сибирских ремесел, славится на всю страну центр деревянного зодчества «Тальцы» и, конечно, привлекает туристов и гостей озеро Байкал с его мощнейшей энергетикой, величием и красотой. В Иркутске много учебных и медицинских учреждений, огромный диагностический центр с современной аппаратурой, крупнейшие больницы. Среди медицинских специалистов много работников, занимающихся физическими методами реабилитации (лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические службы, мануальная терапия и т.д.). Иркутск находится в 5 тыс. км от Москвы, это периферия: дорогой проезд в центр, аренда, низкий уровень заработной платы, поэтому приобретение дополнительных знаний в Москве после получения медицинского диплома становится проблемой. Отсюда высокая активность медицинских работников в организации ассоциаций по специальностям, где можно обменяться знаниями с коллегами, изучить что-то новое, разобрать и обсудить ту или иную методику лечения. Успешно работают ассоциации реаниматологов, гинекологов, анестезиологов, хирургов, педиатров и других медицинских специалистов.

Еще во времена СССР было организовано научно-практическое общество врачей по физическим методам реабилитации, которое ставило задачи обмена опытом, изучения новых технологий в своей области. Работа велась постоянно в виде проведения семинаров, конференций. В 1994 г. на областной конференции научно-практического общества по лечебной физической культуре (ЛФК) и спортивной медицине было принято решение реорганизовать ассоциацию специалистов по медицинской реабилитации (АСМЕР) Ир-

кутской области. Были созданы руководящие органы: президиум АСМЕР из 5 членов, куда вошли: президент АСМЕР, вице-президент и 3 члена президиума, из которых 1 кандидат и 2 доктора медицинских наук, 2 врача высшей квалификационной категории. Главный руководящий орган АСМЕР – конференция.

Создан совет специалистов из 12 человек, в который вошли: 4 кандидата медицинских наук, заведующие отделениями крупных медицинских учреждений, врачи по ЛФК высшей квалификационной категории. Президент АСМЕР – Таскаева Людмила Федоровна, врач ЛФК высшей квалификационной категории. Полномочия руководящих органов – 4 года.

Впервые ассоциация объединила вместе врачей и медицинских сестер, т.е. всех специалистов по реабилитации: врачи и инструктора ЛФК и спортивной медицины, массажисты, врачи мануальной терапии, врачи-иглорефлексотерапевты, физиотерапевтическая служба (врачи и медсестры). Работа ведется по секциям постоянно, 1–3 раза в год проводятся общие конференции.

За период с 1994 г. была проделана огромная работа по созданию стройной системы работы с членами АСМЕР – обучение, трудоустройство, осуществление контроля качества работы на местах, вопросы аттестации, контроль над профессиональным ростом каждого члена АСМЕР, повышение профессиональных знаний в виде ежемесячных семинаров, правовая защита.

Организована единая консультативная связь с отдельными районами, где по телефону консультацию может получить любая медсестра по массажу или инструктор ЛФК из любого населенного пункта области.

Для решения задач по обучению при АСМЕР создано образовательное отделение, получена лицензия на право обучения, которая обновляется каждые 3 года, подобран штат преподавателей из высококвалифицированных специалистов, постепенно создавалась учебная база:



аудитория на 90 мест, 3 практикума, 2 зала ЛФК, кушетки, специальная библиотека, изготовлено много видеофильмов по методикам ЛФК и массажа, приобретены методические материалы и техника (плакаты, муляжи, телевизор, видеокамера, фотоаппараты, оверхед, белье и прочее), созданы все необходимые условия для проведения курсов по подготовке инструкторов ЛФК и медсестер по массажу.

Обучение ведется по образовательным стандартам последиplomной подготовки по специальностям «Лечебная физкультура» и «Медицинский массаж», утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации, Всероссийским учебно-методическим центром по непрерывному медицинскому и фармацевтическому образованию. Первичная специализация – 288 ч, тематическое усовершенствование – 144 ч. По окончании выдается свидетельство установленного образца и сертификат после сдачи сертифицированного экзамена в отдельной комиссии Министерства здравоохранения Иркутской области. Образовательное отделение пользуется заслуженным



авторитетом по качеству обучения и работает уже 18 лет. На курсах ЛФК ежегодно обучаются 25 человек, медицинского массажа – 120–130 человек, на дополнительных массажных курсах, семинарах – 140–150 человек.

Со временем возникла необходимость в более глубоком изучении рефлекторно-сегментарного, точечного, плантарного, лимфодренажного, абдоминального и других методик массажа. Нами были разработаны учебные планы подготовки по рефлекторно-сегментарному, точечному, плантарному массажу в объеме 144 ч каждый, остальные методики преподаются на отдельных семинарах по 4–5 дней, все программы утверждены советом специалистов АСМЕР. Ежегодно присоединяются новые семинары, например, в 2009 г – лимфодренажный массаж, в 2010 г. – мягкие мануальные техники в массажной практике.

Такая форма подготовки положительно сказывается на профессиональном росте специалистов. Каждый массажист в течение 1–2 лет постепенно может углубленно освоить разнообразные методики массажа. Образовательное отделение АСМЕР имеет самостоятельный статус юридического лица и собственную бухгалтерию, открыты расчетные счета. Учебный центр не финансируется из бюджета, поэтому все курсы платные, оплата осуществляется через бухгалтерию, оформление на курсы – на договорной основе. Члены АСМЕР имеют накопительные скидки. Кроме этого, ежемесячно в установленный день проводятся однодневные бесплатные семинары по изучению новых методик массажа и ЛФК. Семинары поочередно готовят специалисты из различных медицинских учреждений, по темам представляются видеозаписи комплексов ЛФК или процедур массажа, издается методическая литература в виде памяток, брошюр, методичек, которые вручаются на семинарах каждому участнику. Ежегодно проводится 9–10 семинаров (исключая период летних отпусков). В основном в центре обучаются специалисты, проживающие в Сибири, Республике Саха (Якутии), Бурятии, были ученики из Монголии, Китая, Польши, Германии, Украины, Индии и т.д. При АСМЕР работает аттестационная комиссия, которая была создана по специальному приказу Министерства здравоохранения Иркутской области таким образом, произошло слияние государственной службы и



общественной структуры с четким разделением полномочий: аттестационная комиссия АСМЕР подготавливает соответствующие документы, проводит собеседование по специальности, проверяет уровень квалификации аттестуемого, сдает протокол центральной аттестационной комиссии Министерства здравоохранения для получения государственного удостоверения.

Совет специалистов выработал единые требования к аттестации средних медицинских работников, где четко определены требования к присвоению второй, первой, высшей квалификационной категории по медицинскому массажу, к подготовке отчета о произведенной работе и т.д. Ассоциация принимает активное участие в трудоустройстве специалистов. Создан стенд вакансий, где отражается потребность в тех или иных кадрах на местах.

Контролирует методическую работу на рабочих местах главный внештатный специалист по ЛФК и массажу, который отчитывается перед советом специалистов. Существует тесная связь с Министерством здравоохранения Иркутской области: при сдаче годовых отчетов каждое учреждение области получает пакет документов о работе ассоциации и планах на следующий год.

Одной из форм повышения квалификации является проведение конкурсов. Так были разработаны условия конкурса «Золотые руки» среди массажистов, конкурс «лучшее отделение, кабинет по ЛФК и массажу», в котором участвовало 10 медицинских учреждений. Проведение таких конкурсов – это обмен опытом, своими работками. Оценка работы отделения проводилась перекрестно, врачами ЛФК и массажистами другого учреждения. Конкурс «лучшее



отделение» прошел с большим энтузиазмом. Каждый коллектив ждал в гости друг друга, работал с документацией, оборудованием, расписанием, старался навести идеальный порядок. Это сплачивало коллектив, заставляло жить по принципу «один за всех и все за одного». Проведенный в 2010 г. конкурс показал, что это отличная школа для повышения знаний, обмена опытом. Президиум и совет специалистов помогают членам АСМЕР в проведении научной работы, подготовке и опубликовании методических пособий, статей в научных журналах по специальностям, организации презентаций новых разработок.

Такая тесная связь врачей и инструкторов ЛФК, массажистов с деятельностью АСМЕР (обучение, контроль на местах, аттестация, участие в различных конкурсах) дает положительные результаты. Число аттестованных массажистов, врачей ЛФК (первая, высшая квалификационная категория) увеличилось в 3 раза.

Ежемесячное общение на семинарах, совместное обсуждение насущных проблем позволяют решать любые поставленные задачи и способствуют более глубокому изучению и пониманию методик массажа и ЛФК.

*Л.Ф.Таскаева, президент АСМЕР, Иркутск*

# Внутренний PR в спа. СПАСЕНИЕ жителей мегаполиса от стресса



На сегодняшний день уже никому не надо пояснять значение и роль общественных связей – public relations (PR). Услуги специалистов по PR оказываются востребованными со стороны общественных организаций, государственных учреждений и, разумеется, коммерческих структур. Но, рассматривая развитие отечественного пиара, следует отметить его неравномерный характер. Для предпринимателей очевидно, что нужно заботиться об имидже фирмы в глазах потребителей и делового сообщества, поддерживать отношения с органами власти, со средствами массовой информации (СМИ). Необходимость регулирования отношений между фирмой и внешним окружением осознается достаточно отчетливо. Для решения именно этих задач обычно привлекаются специалисты по связям с общественностью. Однако такому важному разделу, как внутренний (внутрикорпоративный) PR, где объектом воздействия выступает коллектив, часто не уделяется должного внимания. Известный афоризм «кадры решают все» актуален не только в эпоху его создателей. Безусловно, основа бизнеса – люди, их знания и практические навыки. Соответственно, стабильность трудового

коллектива, благоприятная морально-психологическая атмосфера, внутренняя информационная среда и эффективная модель внутрикорпоративных коммуникаций между отдельными подразделениями и сотрудниками компании, устойчивая мотивация персонала выступают важнейшими составляющими в продуктивной деятельности фирмы. Между тем упорное нежелание отдельных предпринимателей признавать факт, что внутренний PR представляет собой необходимый элемент жизнедеятельности коммерческой структуры, может обесценить все усилия специалистов по связям с общественностью, направленные вовне, и в конечном счете обернуться для фирмы ощутимыми потерями. В некоторых сферах бизнеса внешние PR-усилия попросту теряют смысл, если они не подкреплены соответствующей работой внутри корпорации. С подобными проблемами могут столкнуться прежде всего фирмы, которые производят продукт нематериального характера, в том числе спа-салоны. Информация о компании распространяется не только по официальным каналам (реклама, собственный сайт, пресс-релизы в СМИ и т.д.), но и в процессе неформального общения сотрудников в среде реальных и потенциальных клиентов и партнеров. В этой связи образ фирмы среди ее работников (в том числе и бывших) становится ключевым фактором рыночного продвижения. Например, если сотрудник спа-салона считает, что директора интересует лишь увеличение его собственной прибыли или его главная цель – выжать из собственного бизнеса максимум прибыли, не вкладываясь в него ни материально, ни морально, то такая информация так или иначе выйдет за пределы компании. В этом случае PR-кампания, призванная убедить потенциальных клиентов в стабильности и надежности фирмы, вряд ли будет иметь успех.

Типичной ситуацией для значительного числа отечественных спа-салонов является то, что необходимые усилия, касающиеся внутреннего PR-обеспечения, предпринимаются только после того, как кризисное положение фирмы становится очевидным и возникает необходимость срочно принимать меры. Это связано с тем, что большинство участников данной отрасли продолжают работать по старинке, интуитивно. Очевидно, что авральные решения не могут служить полноценной заменой продуманной, систематической работы. Чтобы не пришлось экстренными мерами лечить болезнь, которую вполне можно было предупредить, следует обеспечить проведение продуманного внутреннего PR-обеспечения на постоянной, концептуальной основе. Итак, основная задача внутреннего PR – целенаправленное и структурированное информационное воздействие на персонал, призванное укрепить в его глазах имидж компании. Ведь, как уже отмечалось, создание позитивного имиджа компании в глазах сотрудников влияет на имидж компании вовне, так как персонал является одним из каналов трансляции информации. А уж для спа-салонов блестящий имидж выполняет функцию краеугольного камня, основы основ. Ключевая идея спа – это создание некоего оазиса гармонии, где жители мегаполиса, изнуренные напряженным ритмом жизни, смогут почувствовать себя лучше и моложе. И никакие негативные моменты, связанные с неграмотным и неумелым менеджментом, не должны этому препятствовать. Перечислим основные мероприятия внутреннего PR, рассматривая их через призму ключевой идеи спа:

- имиджевые;
- обучающие;
- организационные;
- информационные;
- коммуникативные.



**Имиджевые мероприятия.** Важнейшим фактором служит утверждение в коллективе особой корпоративной культуры. Говоря о корпоративной культуре, обычно имеют в виду элементы самоидентификации: логотип, стиль одежды, особую терминологию и т.д. Оригинальный, узнаваемый стиль представляет собой важную, но не единственную часть корпоративной культуры. Чтобы элементы самоидентификации могли эффективно работать на имидж, они должны укладываться в единую концепцию. Соответственно, формирование корпоративной культуры начинается с уяснения места фирмы в системе ценностных координат. Главной задачей коммерческой структуры принято считать извлечение прибыли. Не пытайтесь оспаривать этот тезис, хотелось бы обратить внимание, что извлечение прибыли становится возможным только потому, что производимый фирмой продукт способен удовлетворять определенные индивидуальные или общественные потребности, именно поэтому он находит спрос у потребителей. Потребность, с которой люди приходят в спа, – это снятие стресса и усталости.

Наш бурный век сопряжен с вечной суетой, стрессами на работе, постоянной усталостью. А уникальные программы релаксации, оздоровления и коррекции фигуры позволяют забыть о проблемах и погрузиться в мир красоты, здоровья и комфорта.

Комплекс процедур, который предлагают спа-салоны, заботливо подбирается специалистами в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Составляется программа, направленная на регенерацию тела и избавление от стресса. Комплекс призван воздействовать на все органы чувств, даря расслабление и возвращая утраченные силы.

После посещения спа-салона улучшается здоровье, поднимается общий тонус организма. Тело становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, поскольку возрастает иммунитет. Эффект от спа-процедур проявляется мгновенно и держится продолжительный период времени. Постоянное посещение салона гарантирует укрепление здоровья, сохранение молодости, красоты, душевного равновесия и внутренней гармонии.

Рассмотрев удовлетворяемые компанией потребности во взаимосвязи с общепринятыми ценностями и перспективами общественного развития, мы получаем представление о

ее значении для поступательного развития общества, проще говоря, о той пользе, которую приносит обществу деятельность фирмы. Полученные выводы ложатся в основу миссии компании и, соответственно, принимаемой системы ценностей. Таким образом, имидж фирмы обретает прочный фундамент, на который затем надстраиваются элементы корпоративной самоидентификации.

Важно не забывать, что представление фирмы о своей роли в жизни общества должно опираться на реалии. Имидж невозможно придумать, а затем навязать коллективу. Откровенно неадекватное представление о миссии фирмы руководством не будет воспринято коллективом и приведет к обратному результату: в восприятии сотрудников сложится представление о компании, прямо противоположное заявленному. Резкое расхождение между реальным

*Важно не забывать, что представление фирмы о своей роли в жизни общества должно опираться на реалии*

имиджем фирмы и культивируемым не останется тайной для внешнего окружения. В такой ситуации ключевые сообщения PR-кампании заведомо будут восприниматься потенциальными клиентами и партнерами с недоверием, а это уже откровенный провал.

Чтобы избежать подобных ошибок, необходимо с особой тщательностью подходить к разработке основных положений миссии компании и внутренней системы ценностей. Они должны быть сформулированы таким образом, чтобы коллектив мог их воспринять. В дальнейшем, принимая на работу новых сотрудников, важно уделять внимание тому, насколько их собственная система ценностей соответствует той, которая принята в компании.

**Организационные мероприятия,** такие как общие собрания коллектива, совещания, выступления руководства, крайне важны. Этот инструмент является необходимым во внутреннем PR. Именно здесь руководство напрямую может донести до сотрудников цели, к которым стремится вся команда, и правила, по которым нужно к ним двигаться. А самое главное, что можно получить от подобных собраний, – это обратную связь.

Удобно расположившись у мастера на кушетке, одни клиенты всю процедуру предпочитают молчать, другие же приходят за хорошей порцией общения. Кроме подробностей личной жизни, мастер часто узнает от клиента его мнение о салоне, пожелания или претензии. У любой организации есть свои слабые места – то, что видят окружающие, но зачастую не замечают свои. Задача сотрудников – донести информацию до руководства, чтобы как можно оперативнее устранить недостатки в деятельности и имидже организации. На совещаниях чаще всего обсуждаются такие вопросы, как:

- что говорят клиенты про салон;
- есть ли жалобы на некомпетентность;
- нравится ли, как подобраны виды услуг;
- хватает ли клиентам того, что предлагает салон;
- есть ли востребованные виды

услуг, которые представлены не в том объеме или делаются на устаревшем оборудовании или по устаревшей технологии.

Ответы на эти вопросы помогают руководству выбирать направление дальнейшей деятельности для исправления недостатков, для более качественного удовлетворения потребностей клиентов. Также необходимо донести до сотрудников идеи о том, что руководство заинтересовано в достижении основной задачи салона, направленной на ориентированность на мнение клиента.

Ну и конечно, чтобы сотрудники осознавали значимость своей деятельности, директор спа не должен забывать благодарить и поощрять подчиненных. Видя значимость своей работы и вклад в общее дело, сотрудники с большим удовольствием и мотивацией будут вкладываться в процесс СПА-услуг своего клиента от стресса и забот. Если работник искренне уверен в пользе своей деятельности для других, он лучше трудится, а его уверенность на подсознательном уровне передается клиентам, они охотнее с ним сотрудничают и получают от этого сотрудничества гораздо больше удовольствия.

**Обучающие мероприятия,** а именно проведение семинаров и тренингов



гов с целью повышения квалификации сотрудников и адаптации новичков, также важны. Обучать различным техникам массажа, новым способам коррекции фигуры, вводить авторские программы очищения организма можно до бесконечности. Но не секрет, что для большинства клиентов за частую единственная разница между салонами, которые предлагают похожий ассортимент услуг и цен, заключается не в том, что предлагается, а в том, как ведет себя персонал, т.е. в качестве обслуживания.

Важнейшее слагаемое отличного сервиса – это психологически грамотное взаимодействие контактного персонала (администраторов, стилистов, косметологов, других специалистов салона красоты) с клиентами.

Сотрудник должен понимать, что клиенты приходят не просто за процедурой, они приходят отдохнуть, расслабиться, вырваться из этого бесконечного круга проблем «работа–дом».

Сначала администратор, не улыбнувшись, поприветствовал гостя клуба, затем мастер задержался с предыдущим клиентом на 5 минут, ну а потом еще и эта чрезмерная болтливость массажиста, не дающая нормально расслабиться во время процедуры. Может быть, в других условиях клиент и не обратил бы никакого внимания на отсутствие улыбки на лице администратора и спокойно посидел бы эти 5 минут, читая журнал на удобном диване, да и с массажистом нашел бы общую тему. Но напряженная атмосфера дома и на работе, состояние хронической усталости, накопленный стресс заставляют людей раздражаться буквально по пустякам.

Руководителю важно помнить аксиому: «Все влияет на восприятие каче-

ства услуг». А фон и атмосферу создает именно контактный персонал. Поэтому обучение контактного персонала сервисному поведению и навыкам обслуживания клиентов является жизненной необходимостью.

**Информационные издания** – внутрикорпоративная газета, стенды, листовки, сообщения и т.д. играют существенную роль в жизни коллектива. Корпоративное издание здесь выступает как средство мотивации персонала и расширения круга постоянных клиентов.

СМИ особенно актуальны для салонов, имеющих разветвленную сеть. Они используются для повышения осведомленности сотрудников о целях компании, стратегическом курсе развития, текущих изменениях и достижениях. Иногда масштабы сетей достигают такого размера, что внутренние коммуникации не справляются с потоком внутрикорпоративной информации со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями. Недостаток информации заполняется предположениями и домыслами, которые влекут за собой снижение мотивации и разрушение чувства ценности своего труда для компании.

Удаленность от центра, с одной стороны, всегда сопровождается более выраженным информационным голодом, а с другой – обуславливает определенную свободу. В этой ситуации очень важно умение донести ценности организации до всех удаленных представительств, так как лицо компании составляет не только головной офис, но и представительства на местах. Любое действие филиала так или иначе будет ассоциироваться со всей организацией в целом. Регулярным проводником корпоративной культуры являются корпоративные издания – печатные и

электронные. Внутрикорпоративная газета информирует сотрудников о последних событиях из жизни компании, как на корпоративном, так и локальном уровнях. В ней рассказывается о работе подразделений, о лучших сотрудниках компании.

В собственных колонках сотрудники делятся вдохновляющими историями из практики. Они могут писать о том, как их работа изменила их собственную жизнь или жизнь клиента.

На корпоративных сайтах заводятся странички мастеров, где они также делятся опытом, интересными случаями из жизни, общаются с клиентами и, конечно, получают от клиентов массу положительных отзывов. Такой инструмент, как правило, оказывает очень сильное воздействие на сближение сторон «клиент–мастер», вдохновляет новых сотрудников на рабочие подвиги и, естественно, воодушевляет автора колонки на дальнейшую работу по СПАсению клиента.

#### **Коммуникативные мероприятия**

также немаловажны. Корпоративные праздники, привлечение семей сотрудников к подобным мероприятиям, профсоревнования сплачивают коллектив. Главная цель таких мероприятий – воспитание команды. Почему так важно постоянно прикладывать усилия к тому, чтобы укреплять взаимоотношения всех сотрудников салона? Достичь полного удовлетворения потребности клиента можно только через системный подход к обслуживанию гостя салона. В реализации этого подхода участвует весь персонал.

Администратор предложит не просто чай, а любимый чай клиента. Специалист не ограничится проведением процедуры, а порекомендует косметику или иную услугу. Руководитель не будет отсиживаться в своем кабинете, а сам проводит клиента, попутно завязав с ним приятный и легкий разговор.

Не менее важно, чтобы эта команда работала по принципу «один за всех и все за одного». Сотрудники (массажисты, мастера ногтевого сервиса, косметологи и др.) должны предлагать услуги друг друга, ведь только вместе, всеобщими усилиями будет достигнута миссия спа – спасение жителей мегаполиса от стресса.

*А.Н.Самолдин,  
профессор, заведующий кафедрой  
стратегического маркетинга МГУЛ, эксперт  
в области сертификации систем  
менеджмента качества, Москва*



ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ

# Невские Берега

Санкт-Петербург | Петербургский СКК, пр. Ю. Гагарина, д. 8

22-26  
ФЕВРАЛЯ  
2012

[www.beautycup.info](http://www.beautycup.info)    [www.beauting.ru](http://www.beauting.ru)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ «Невские Берега»** занимает более 10 тысяч кв. метров выставочной площади, 3 этажа Спортивно-Концертного Комплекса «Петербургский». Более 30 тысяч человек посещает выставку ежедневно.

Представлена продукция:

- » Профессиональная косметика
- » Солярии и средства для загара
- » Оборудование для салонов красоты
- » Косметологическое оборудование
- » Профессиональные средства для ухода за лицом и телом
- » Продукция для нейл-дизайна и ухода за ногтями
- » Парикмахерское оборудование
- » Профессиональная косметика для волос
- » Декоративная косметика

#### ОТКРЫТЫЙ НЕЗАВИСИМЫЙ ЧЕМПИОНАТ

по парикмахерскому искусству, нейл-дизайну и декоративной косметике в рамках Фестиваля Красоты — один из самых серьезных конкурсов для профессионалов, что подтверждается потрясающим уровнем конкурсных работ и количеством участников (более двух с половиной тысяч), которые собираются со всех уголков мира, пройдя отборочные туры в своих городах. Звездный состав жюри и особая система судейства, исключая предвзятость и ошибки, позволяют конкурсантам добиваться наивысших результатов своим мастерством.

Номинации Чемпионата:

- » 18 видов работ по парикмахерскому искусству
- » 6 видов работ по нейл-дизайну
- » 2 вида работ по визажу
- » 2 вида работ по боди-арту
- » Конкурс стилистов «Full Fashion Look» и «Fashion City»
- » Конкурс «Афроплетение»
- » Конкурс HairTattoo

**ПРИЗОВОЙ ФОНД КОНКУРСА** более 100 000 Евро. Награждение призеров по видам соревнований и итоговое награждение победителей по сумме баллов будет проводиться в последний день Фестиваля.

Руководители компаний и представители творческой интеллигенции встречаются на Фестивале, чтобы окунуться в мир моды, красоты, искусства и обсудить тенденции развития салонного бизнеса.

Церемония награждения победителей на главной сцене сопровождается демонстрацией ярких шоу-программ ведущих компаний и мастеров современности. Огромный подиум собирает до 10 тысяч зрителей на трибунах.

Фестивали красоты, проводящиеся Общественным Фондом «Невские Берега», призваны выявлять и поддерживать молодые таланты не только центральных городов, но и самых отдаленных регионов России, помочь им выйти на международную арену и достойно представлять нашу страну на многих подиумах мира.

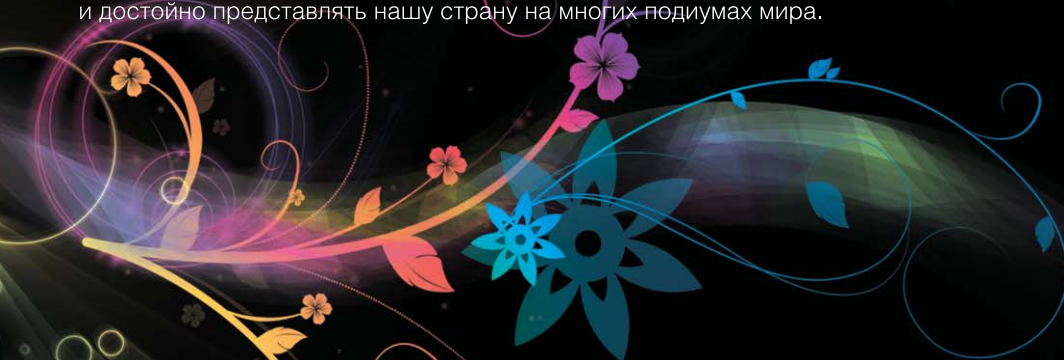
Генеральные спонсоры:

**estel**  
Professional

**QueXange**

**ММ**  
Спорт Мед Шопинг

Оргкомитет: (812) 305-3767  
E-mail: [info@beautycup.info](mailto:info@beautycup.info)



# Кисточковый массаж лица

**К**источковый массаж возник в результате озарения при соприкосновении с древними знаниями. Занимаясь в 1995 г. духовными практиками, во время медитации я увидела ритуальное действие, приводящее в глубокий покой и умиротворение. Этот ритуал с использованием кисточек проходил в Древнем Египте и являлся способом подготовки жрецов и фараонов к посвящению. Выйдя из медитации, я поняла, что соприкоснулась с очень ценным древним опытом. Знания пришли в наше время из прошлого, и я была проводником этого бесценного опыта. Задача состояла в том, чтобы воспроизвести и донести эти знания. Последовали годы адаптации с учетом разработки обучающего тренинга, наработка приемов кисточкового массажа через практику. На данный момент я являюсь автором методики по кисточковому массажу и провожу обучающие тренинги. Свою задачу по отношению к источнику древних знаний я вижу в том, чтобы в максимальной чистоте донести, сохранить и без искажений адаптировать их к современности.

**Кисточковый массаж лица** – метод расслабления, высвобождения физических и эмоциональных блоков путем воздействия на мышечную, сосудистую, нервную системы лица, что обеспечивает прекрасный омолаживающий и оздоравливающий эффект. Для достижения максимального эффекта метод сочетает различные воздействия: мануальное, нефритовыми валиками и кисточками различного размера и жесткости. С одной стороны, кисти постоянно снимают напряжение в мышцах, за счет этого разглаживается «рельеф» лица, с другой – стимулируются активные энергетические точки на лице, что активизирует обменные

процессы. Кроме того, эффект усиливается за счет создания в кисточках при соприкосновении с кожей токов низкой частоты малых величин, омолаживающее действие которых доказано и используется в косметологии. Такое многоуровневое воздействие дает хороший косметический эффект. Применение данной методики оказывает позитивное влияние не только на мышцы лица, но и благотворно влияет на состояние всего организма по принципу нейромышечных связей, благодаря чему наблюдается целостное воздействие и гармоничный результат.

## Уровни работы кисточкового массажа

**Косметически-оздоравливающий эффект** – лицо разглаживается, светлеет на несколько тонов, приобретает здоровый вид.

**Психосоматический уровень** – снятие «масок» с лица, возникающих в результате эмоционального напряжения, стрессов, блокировок. Лицо освобождается от «масок», приобретает новую структуру и, соответственно, другое реагирование на ситуации. Таким образом, человек привыкает к иным способам реагирования, становится более спокойным и сбалансированным. Релаксационный уровень – в результате массажа достигается глубокое расслабление, эмоциональное, на ментальном уровне. Тело расслабляется, эмоции утихают, мысли успокаиваются. Такое состояние расслабления на нескольких уровнях высвобождает резервы нашего организма, происходит самовосстановление различных структур. Человек получает глубокий отдых от постоянного, фоновое напряжение.

**Уровень самопознания** (духовный) – для некоторых людей это прекрасный способ внутренней работы, возможность войти в глубокую медитацию.

Для каждого клиента этот массаж работает на том уровне, который ему необходим и к которому он готов. Надо понимать, что, работая с лицом, мы имеем дело с личностными характеристиками пациента, с его внутренним пространством, сложной энергетической структурой. Именно поэтому кисточковый массаж требует особой подготовки массажистов. На обучающем тренинге много времени уделяется развитию чувствительности, интуиции, умению индивидуально настроиться на клиента. Массажисты обучаются умению не терять свою энергию во время работы, оставаться в состоянии покоя и внутреннего равновесия. Это дает возможность создать поле расслабления для клиентов.

Кисточковый массаж лица происходит намного глубже и результативней, если тело уже расслаблено. Для этого мы используем палсинг-массаж. Он еще известен как аюрведический, холистический массаж. Это вибрационное воздействие на основные группы мышц тела. В палсинг-массаже заключен естественный физиологический механизм высвобождения напряжения тела через тряску. После палсинга мы постепенно готовим лицо к кисточковому массажу, делаем легкий ручной массаж, работая нефритовыми валиками, т.е. двигаемся от более «грубых» ощущений к более «тонким». Затем мы используем кисточки различного размера и жесткости. Продолжительность сеанса кисточкового массажа с палсингом составляет 1,5 ч в режиме через 1–2 дня. Курс составляет 3–7 сеансов. Такое отличие от других видов массажа обусловлено тем, что лицу нужно время для освоения изменения, стабилизации внутренних процессов. После проведенного курса следующий можно делать через 3–4 месяца, и в этом промежутке 1 раз в неделю поддерживающий сеанс дает возможность закрепить и сохранить результат. Этот массаж могут использовать в своей работе массажисты, косметологи, психологи, специалисты по телесно-ориентированной терапии. Обучающие тренинги проходят с 2005 г. в городах России, Казахстана, Белоруссии. На данный момент более 400 человек прошли обучение этому методу. Это массаж для специалистов нового поколения, способных соединить технику массажа с интуитивным подходом, древние знания – с запросами современности.



*И. Солери,  
преподаватель и автор методики  
«Кисточковый массаж лица»,  
Санкт-Петербург*



# Гармонизирующий холистический чувственный ритуал

Вечной молодости не бывает, но бывает вечная любовь, которая видоизменяется, укрепляется, преобразуется с каждым прожитым днем. Внимание, нежность, ласка – чувства, которые помогают жить женщине и мужчине долго и счастливо. Немаловажную роль играет и сексуальная жизнь партнеров. Известно, что брак переживает несколько этапов интимных взаимоотношений. Вначале супруги придают сексу большое значение. Затем происходит некоторое насыщение. После рождения ребенка, как правило, сексуальная жизнь в корне меняется. Так как же не допустить спада сексуальной активности? В специальной литературе можно найти подробное описание эротического массажа, который часто называют еще партнерским, или взаимным. Помочь в гармонизации отношений может и так называемая холистическая терапия и, в частности, холистический чувственный массаж. Холистический массаж является разновидностью холистической терапии. Термин «холистический» происходит от греческого слова *holos* и английского – *holistic* и означает «целый», «целостный». Впервые использовать холистическую терапию стали еще в Китае около 4 тыс. лет назад. Специалисты были уверены, что все проблемы, связанные со здоровьем, возникают по причине

потери внутренней гармонии. Поэтому холистическая терапия не занимается лечением какой-то одной проблемы, а пытается довести до совершенства тело и душу, тем самым избавляя человека от самых разных недугов. В начале 1990-х годов на холистическую терапию обратили внимание в Европе и Америке, и с тех пор этим направлением увлеклись тысячи людей. В качестве оздоровительных средств специалисты холистической терапии применяют различные виды массажа, лечебных гимнастик, правильное питание, лечение травами, акупунктуру. Во время лечения специалист холистической терапии старается устранить не только симптомы заболевания, но и выяснить причины возникновения проблемы. Когда причиной недуга являются напряженные отношения с близкими или коллегами, нужно просто наладить отношения с людьми, простить их или попросить самого прощения за свое поведение. Самый главный принцип холистической терапии: лучше проводить профилактику заболевания, чем в дальнейшем лечить его.

### Холистический чувственный ритуал для гармонизации отношений имеет определенные показания:

- угасание влечения;
- стремление к сексуальному общению с ярко выраженными положительными эмоциями;

- получение источника новых сексуальных впечатлений;
- профилактика и лечение сексуальных расстройств;
- улучшение половой жизни и гармоничного отношения.

Перед проведением ритуала заполняется специальная анкета (табл. 1), учитывающая особенности проведения массажа на различных участках тела. Существует понятие особо чувствительных участков тела у женщин и у мужчин, прикосновение к которым вызывает сильное сексуальное возбуждение (табл. 2).

### При воздействии на эти чувствительные зоны необходимо придерживаться трех правил (профессор сексологии С.С.Либих):

- избирательность (воздействие на более выраженные чувствительные зоны);
- сочетаемость (одновременное воздействие на несколько зон);
- последовательность (плавный переход от воздействия на менее чувствительные к более чувствительным зонам).

### Существуют индивидуальные особенности при взаимодействии с чувствительными зонами как у мужчин, так и у женщин:

- различный набор зон;
- отличная реакция этих зон на воздействие;
- способность определенных зон «включаться» во время воздействия;
- «миграция» чувствительных зон, т.е. перемещение из одной области в другую.

### Порядок проведения холистического чувственного ритуала для гармонизации отношений:

- прием гигиенического душа;

Таблица 1. Анкета. Диагностика особо чувствительных участков тела человека

№	Область тела	Реакция ярко выражена (+3)	Реакция выражена (+2)	Реакция слабо выражена (+1)
1	Кожа головы			
2	Мочки ушей			
3	Рот			
4	Губы			
5	Язык			
6	Боковая поверхность шеи			
7	Грудь			
8	Межлопаточная область			
9	Зона около пупка			
10	Пояснично-крестцовая область			
11	Нижняя часть живота			
12	Пальцы рук			
13	Ягодицы			
14	Внутренняя поверхность бедра			
15	Подколенная ямка			
16	Пальцы ног			

**Таблица 2. Характеристика важнейших эрогенных зон**

Зона	Показатели реактивности эрогенных зон								
	+3	+2	+1	0	?	A-1	B-2	C-3	ЭП
Рот	80	115	105	73	2	23	2	–	1,38
Язык	70	49	30	46	111	74	16	4	0,76
Нос	–	6	59	139	192	4	–	–	0,29
Ухо	11	45	65	78	183	12	4	2	0,76
Веки	9	6	152	117	110	6	–	–	0,61
Шея	7	66	125	75	95	11	–	1	1,06
Межлопаточная область	7	11	22	319	39	2	–	–	0,78
Молочные железы	46	132	110	75	7	24	5	1	1,21
Соски	134	59	51	37	63	28	14	5	1,56
Пальцы рук	3	17	128	101	149	1	0	1	0,66
Поясница	6	18	77	116	178	4	1	–	0,54
Крестец	4	12	62	112	207	2	1	–	0,48
Ягодицы	15	75	87	117	73	31	3	–	0,75
Пупок	7	31	58	52	237	13	1	1	0,75
Низ живота	15	52	102	57	167	6	1	–	1,04
Клитор	176	104	41	32	20	23	3	1	1,96
Интроитус	97	127	85	41	24	23	2	1	1,33
Шейка матки	101	37	13	17	142	77	12	1	1,11
Задний свод влагалища	101	37	12	16	140	81	11	2	1,08
Задний проход	11	12	15	108	128	83	35	8	-0,37
Внутренняя поверхность бедер	17	86	127	105	59	6	–	–	1,01
Вкус	8	37	28	237	85	4	1	–	0,38
Обоняние	9	26	51	167	45	74	24	4	-0,01
Зрение	16	48	49	144	77	58	7	1	0,37
Слух	38	116	97	47	90	11	–	1	1,38
Осязание	28	55	43	120	96	46	11	1	0,55

Примечание. 0 – индифферентно; +1 приятно, но не возбуждает; +2 – очень приятно и несколько возбуждает; +3 – резко возбуждает; ? – не знаю; A-1 – неприятно; B-2 – противно; C-3 – очень противно; ЭП – эрогенный показатель.

- прием ванны с ароматными добавками;
- нанесение на тело подогретого массажного масла;
- проведение холистического чувственного массажа.

Перед проведением массажа желателен гигиенический душ и совместный прием ванны с ароматными добавками. Температура воды регулируется по желанию пары. Общее время приема ванны 20 мин. Далее тело насухо вытирается махровым полотенцем, и на все тело наносится специально подогретое массажное масло для лучшего скольжения рук по коже. Затем проводится холистический чувственный массаж. Основной прием массажа – поглаживание, очень нежные прикосновения и плавные поверхностные и глубокие скольжения рук по коже партнера. Применяют плоскостное (спина, живот, грудь) и обхватывающее (конечности, ягодицы, шея) поглаживания, а также прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, круговое (спина, живот, ягодицы), про-

дольное и поперечное поглаживания. Кроме того, используют специальные виды поглаживания: гребнеобразное (фалангами согнутых пальцев), граблеобразное (пальцами, чуть расставленными в стороны), щипцеобразное (указательным и большим пальцами), крестообразное (кистями, сложенными в замок, глажение, пальцами рук, сложенными в пястно-фаланговых суставах под прямым углом).

В процессе выполнения массажа используют элементы холистического (целостного) подхода, а именно:

- **тактильные:** нежные поцелуи, теплые руки при проведении массажа;
- **слуховые:** тихий голос при общении, волнующий шепот, негромкая музыка;
- **обонятельные:** знакомый парфюм, любимые запахи или ароматы;
- **зрительные:** приглушенный свет, проникновенный взгляд в глаза.

**Последовательность массажа:**

Исходное положение – на спине. Начинают массаж со стоп. Затем массируют ноги (голень, бедро), сначала правую,

затем левую. Далее – живот, грудь, плечи, руки, лицо, шею, голову.

Исходное положение – на животе. Проводят массаж спины, затем – массаж ягодиц.

Закончить проведение холистического чувственного массажа можно путем поглаживания кипрскими тигровыми ракушками каури или шариками самоцветов.

В заключение хотелось бы отметить, что холистический чувственный массаж, направленный на гармонизацию отношений, не является «салонной» спа-технологией, но, как любая процедура, требует специальной подготовки. Этому ритуалу можно обучиться на образовательных курсах, а затем проводить в домашних условиях и на отдыхе. Массаж поможет сохранить партнерам как платоническую, так и физическую любовь.

*О.П.Тараканов,  
доцент, кандидат медицинских наук,  
спа-технолог, Москва*



# Принципы и соответствующие им правила оказания помощи детям, страдающим церебральным параличом (продолжение)

В предыдущих статьях (см. «Массаж. Эстетика тела» №3, 2010, №2, 2011) были изложены теоретические основы оказания помощи пациентам, страдающим детским церебральным параличом (ДЦП). На их основе разработаны принципы и правила проведения массажа и лечебной физкультуры (ЛФК) (табл. 1).

Взяв за основу разработанные принципы и правила, можно в отношении короткие сроки оказать помощь ребенку. При этом не следует ставить задачи, к которым малыш не готов, поскольку это может привести не только к пустой трате времени, но и к стимуляции патологических рефлексов, повышению спастичности и снижению реабилитационного потенциала.

На эффективность и длительность проводимой реабилитации влияют следующие факторы:

- **локализация и объем органического поражения** центральной нервной системы;
- **возраст.** Предпочтительно начинать реабилитацию с самого раннего возраста, сразу после выписки из роддома при отсутствии противопоказаний;

- **мышечные и суставные контрактуры.** При проведении пассивной и активной гимнастики следует учитывать наличие контрактур с целью профилактики травмы мышц и костно-суставного аппарата;

- **сопутствующие заболевания.** Нарушения слуха и зрения, эпилепсия, реже соматическая патология;

- **психическое развитие.** Несомненно, есть прямая зависимость эффективности проводимых мероприятий от уровня психического развития. Чем больше возраст, тем эта зависимость выше.

Существует более тысячи приемов ЛФК. Все их применить невозможно, да и не нужно. В процессе работы каждый специалист выбирает наиболее эффективные. Главный критерий при отборе методов ЛФК – их соответствие представленным принципам и правилам.

### Подходы к определению задач и методические способы их решения

Первый принцип – снижение влияния патологических рефлексов. Учитывая то, что основа ДЦП – это влия-

ние патологических рефлексов, следует максимально эффективно бороться с их активностью.

Перед началом реабилитационных мероприятий следует оценить степень выраженности патологических рефлексов:

- **легкая степень.** При пассивном изменении положения тела или конечности ребенок не проявляет выраженное рефлекторное сопротивление, не пугается, не плачет, не меняется настроение. Способен по необходимости на короткое время изменить вынужденное патологическое положение тела. Установочные рефлексы сформированы в различной степени на фоне патологических рефлексов. Неврологический возраст – старше 3 мес;

- **средняя степень.** При пассивном изменении положения тела или конечности ребенок оказывает выраженное рефлекторное сопротивление, пугается, может измениться настроение. Неспособен самостоятельно изменить положение тела. Установочные рефлексы в зачаточном состоянии, неврологический возраст соответствует 1–3 мес;

**Таблица 1. Принципы и правила проведения массажа и ЛФК**

Принципы	Правила
Снижение влияния патологических рефлексов	Правильное применение укладочных позиций с одновременным формированием установочного рефлекса с головы на туловище
Обеспечение максимального пассивного объема движений в суставах и конечностях	Применение специальных укладочных позиций при выполнении пассивных упражнений, где основным требованием является фиксация плечевого пояса при выполнении упражнений с ногами и нижних конечностей (таза) при выполнении упражнений с руками
Последовательное формирование установочных рефлексов	Применение методического пособия, позволяющего строго следовать принципу последовательного формирования установочных рефлексов: с головы на туловище, цепной установочный рефлекс с туловища на таз, с туловища на ноги, пяточный рефлекс
Формирование двигательного стереотипа	Установочный двигательный стереотип может быть сформирован исключительно на основе установочного рефлекса. На основе патологического рефлекса может быть сформирован только патологический двигательный стереотип

• **тяжелая степень.** Невозможно пассивно изменить положение конечности в пространстве из-за крайне высокого рефлекторного сопротивления или наличия деформирующих изменений в мышцах, сухожилиях и суставах. При пассивном изменении положения тела в пространстве ребенок пугается, как правило, плачет. Вынужденное патологическое положение тела поддается изменению только при выраженном пассивном вмешательстве. Установочные рефлексы отсутствуют, неврологический возраст соответствует новорожденному.

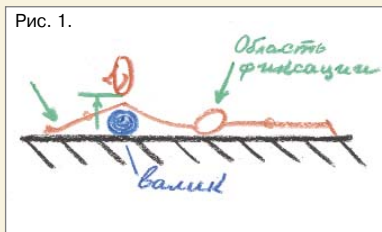
С целью снижения патологических рефлексов следует за основу взять соответствующее первому принципу первое правило – правильное применение укладочных позиций с одновременным формированием установочного рефлекса с головы на туловище. С этого следует начинать реабилитационные мероприятия для любого ребенка, страдающего ДЦП. Укладочные позиции с целью снижения активности патологических рефлексов (запретные позы) разработаны еще в первой половине XX в. В. и К. Vobath (более 30), в дальнейшем, уже в 60–70-х годах, были доработаны К.А. Семеновой. Я предлагаю собственные модификации. На мой взгляд, небольшое количество предлагаемых укладок скомпенсировано их очень высокой эффективностью и доступностью.

Следует знать общие требования к применению всех укладочных позиций:

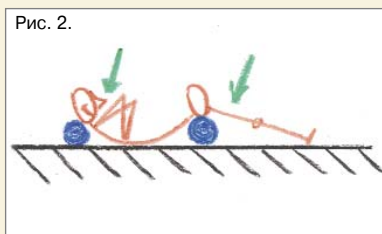
- статичность;
- длительность однократной фиксации – 3–4 мин;
- частота применения зависит от тяжести выраженности патологических рефлексов. При тяжелой степени максимальное количество укладочных позиций в день 5–10, при средней степени тяжести – 3–5, при легкой степени применение укладочных позиций желательное (3–5 раз), но не обязательно.

### 1. Методика проведения укладочных позиций

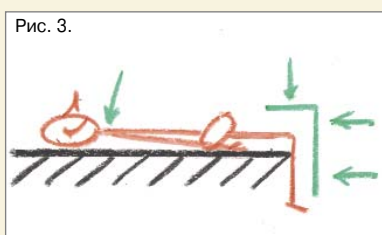
1.1. Ребенок лежит на животе на рабочей поверхности. Под грудью расположен валик такого размера, чтобы плечелопаточная область была выше тазобедренного сустава. Инструктор стоит сбоку, одной рукой умеренным давлением на область крестца максимально приближает (или прижимает) таз к рабочей поверхности, ноги максимально пря-



мые. Второй рукой аккуратно за подбородочную область фиксирует голову в строго вертикальном положении. Помощник стоит со стороны головы и фиксирует прямые параллельные руки впереди за открытые кисти к рабочей поверхности (рис. 1).  
1.2. Ребенок лежит на спине. Первый валик расположен под затылочной областью (валик подбирают такого размера, чтобы голова находилась в сгибательном положении, а подбородок касался грудины). Второй валик такого размера, чтобы тазобедренный сустав был выше коленного,



располагается под тазом. Инструктор стоит со стороны ног, контролируя их максимально прямое положение. Помощник стоит со стороны головы и фиксирует крестообразно сложенные руки на грудной клетке, одновременно прижимая плечелопаточную область к рабочей поверхности (рис. 2).



1.3. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленных суставах и свисают с края рабочей поверхности. Инструктор стоит со стороны ног, контролируя их положение (колени вместе или на ширине плеч). Руки пациента выпрямлены вдоль тела и вместе с плечевым поясом фиксированы к рабочей поверхности инструктором или помощником (рис. 3).

1.4. Исходное положение – укладка 1.3. Руки пациента осторожно (определяя возможность исполнения этого приема) выпрямляют вверх ладонями внутрь и вместе с плечевым поясом фиксируют к рабочей поверхности.

1.5. Ребенок лежит на животе. Инструктор стоит со стороны ног, помощник – со стороны головы. Аккуратно (определяя возможность исполнения данной укладки) подгибаем ноги под живот, максимально приближая ягодичные к пяткам. Помощник фиксирует вытянутые вперед прямые руки за открытые кисти к рабочей поверхности.

В рамках оказания реабилитационной помощи в соответствии с первым правилом и первым принципом следует проводить дополнительные мероприятия по формированию шейного симметричного установочного рефлекса с головы на туловище.

### 2. Наиболее эффективные приемы ЛФК

2.1. При исполнении укладочной позиции 1.1 короткими «шаговыми» движениями (3–5 раз) опускаем голову вниз. Повторяем этот прием 5–10 раз. При исполнении данного упражнения вызываем рефлекторное напряжение шейной группы трапециевидной мышцы.

2.2. Выкладываем пациента на живот, на край рабочей поверхности таким образом, чтобы голова и руки свисали. Прямые ноги и таз аккуратно прижимаем к рабочей поверхности. Фиксируем голову за подбородочную область и аккуратно поднимаем ее почти вертикально. Короткими «шаговыми» движениями (3–5 раз) опускаем голову вниз. Повторяем этот прием 5–10 раз. При исполнении данного упражнения вызываем рефлекторное напряжение шейной группы трапециевидной мышцы.

2.3. Выкладываем пациента на спину, на край рабочей поверхности на уровне середины или нижнего края лопаток. Прямые ноги и таз аккуратно прижимаем к рабочей поверхности. Голова свисает, но ее поддерживает инструктор с целью исключения переразгибания, руки фиксируют только по индивидуальным показаниям. Медленно поднимаем голову до горизонтального уровня. Затем короткими «шаговыми» движениями (3–5 раз) опускаем голову вниз. Повторяем прием 5–10 раз. При исполнении данного упражнения стимулируем работу сгибательных групп мышц.

2.4. При исполнении укладочной позиции 1.3 попеременно освобождаем от фиксации одну сторону, одновременно осуществляя поворот на бок, оказывая умеренное стимулирующее давление рукой на свобод-



**Таблица 2. Показатели моторного развития детей раннего возраста**  
(по Н.М.Аксаариной, 1972; В.А.Таболину и М.А.Фадеевой, 1992; В.А.Доскину и соавт., 1992)

Возраст	Движение, статика	Общение и навыки	Речь – понимание и становление
<b>1-й год жизни</b>			
1 мес	Вздрагивает при резком звуке	Первая улыбка	Кричит. Начинает прислушиваться к голосу взрослого
2 мес	Удерживает головку	Зрительное сосредоточение на лицах. Улыбка при виде матери	Издает неопределенные гласные звуки
3 мес	Поворачивает головку в направлении звука	Сосредоточение на лице говорящего, на игрушке	Издает неопределенные сочетания звуков
4 мес	Приподнимается на животе, опираясь на локти	Проявляет радость – «комплекс оживления», смеется	Начинает гулить
5 мес	Переворачивается со спины на живот	Узнает близких и чужих людей. Ест с ложки густую пищу. Держит в руках бутылочку	Различает интонации голоса взрослого. Подолгу и певуче гулит
6 мес	Сидит без поддержки, переворачивается с живота на спину	Может пить из блюдца	Произносит отдельные слоги без смыслового значения
7 мес	Хорошо ползает	Долго занимается игрушками	Лепечет
8 мес	Встает, держась за опору	Выполняет некоторые действия (ладушки). Ест корочку хлеба	Начинает произносить «мама, папа»
9 мес	Делает шаги с поддержкой за руки	Плясовые движения под музыку. Учится пить из чашки	Откликается на свое имя. Реагирует на вопрос «где?»
10 мес	Стоит 2–3 с. Хорошо ползает	Выполняет действия с предметами по просьбе взрослых (открытие, закрывание и т.п.)	Реагирует на слово «дай»
11 мес	Стоит самостоятельно, делает первые шаги	Накладывает кубики друг на друга, снимает и надевает кольца	Знает 2–3 слова из 2 слогов
12 мес	Ходит без опоры	Узнает близких по фотографии. Пьет из чашки самостоятельно	Понимает значение слова «нельзя». Произносит до 10 облегченных слов. Знает названия нескольких предметов
<b>2-й год жизни</b>			
1 год 1 мес – 1 год 3 мес	Ходит длительно, приседает, наклоняется, пятится	Пользуется ложкой (для густой пищи). Кормит куклу. Собирает пирамиду	Произносит облегченные слова
1 год 4 мес – 1 год 6 мес	Легко подражает новым действиям. Перешагивает через палку	Знает место хранения игрушек, одежды. Ест ложкой жидкую пищу	Наряду с облегченными появляются правильные слова
1 год 7 мес – 1 год 9 мес	Частично снимает одежду (трусы, ботинки, шапку). Нанизывает кольца на пирамиду по величине	Приучается к горшку	Облегченные слова заменяет правильными. Знает около 20 слов
1 год 10 мес – 2 года	Частично одевается. Бегает, прыгает	Любит развлечения на детской площадке	Начинает употреблять местоимения и прилагательные. Знает около 50 слов
<b>3-й год жизни</b>			
2 года 2 мес – 2 года 4 мес	Перешагивает через приподнятую палку. Учится координации движений пальцев, кистей рук	В игре объединяется с другими детьми. Моет, вытирает руки	Предложения становятся многословными, но не совсем правильными
2 года 6 мес	Шагает вверх по лестнице. Может танцевать под музыку	Самостоятельно одевается, но не застегивается. Согласовывает действия с другими детьми	Использует сложные придаточные предложения
2 года 7 мес – 2 года 9 мес	Может учиться ездить на трехколесном велосипеде. Держит карандаш, рисует простые фигуры, лепит. Может застегиваться, завязывать шнурки	Благодарит после еды. Активно участвует в играх с детьми	Правильно произносит все звуки «р», «л», шипящие. Задаёт вопросы типа «где?», «куда?»
3 года	Закрепляются все достигнутые действия	Ест аккуратно. Просится в туалет	Называет свое имя, фамилию, пол. Знает 250 слов

ное плечо, стимулируя кивок головы. Повторяем этот прием не менее 10 раз в каждую сторону.

2.5. При исполнении укладочной позиции 1.3 осуществляем аккуратно насильственные кивки головы, постепенно увеличивая амплитуду. Повторяем этот прием не менее 10 раз. При исполнении данного упражнения расслабляются глубокие затылочные группы мышц (рис. 4).

2.6. Если физические параметры и выраженность патологических рефлексов средней и легкой степени, выполняем «парящие» приемы. Подхватываем ребенка за область грудной клетки и бедра лицом вниз. В игровой форме делаем круговые волнообразные движения, а также нерезко опускаем и поднимаем ребенка. Выполняем данное упражнение в течение 3–5 мин с целью тренинга вестибулярного аппарата и стимуляции разгибательных групп мышц.

2.7. При исполнении укладочной позиции 1.1 отпускаем голову и стимулируем активные повороты головы вправо и влево, заинтересовывая ребенка каким-либо предметом, с целью тренинга вестибулярного аппарата, глазодвигательных реакций и стимуляции разгибательных групп мышц.

2.8. Выкатываем ребенка на гимнастическом мяче диаметром 75 см на живот, с различной интенсивностью и амплитудой в течение 3–4 мин. Одновременно стараемся привлечь внимание ребенка с целью его активного движения глаз и головы за интересующим предметом. Цель упражнения – перераспределение мышечного тонуса (снижение спастического компонента), воспитание вестибулярных навыков, стимуляция работы трапецевидной мышцы и разгибателя спины.

2.9. Выкатываем ребенка на гимнастическом мяче на спине с различной интенсивностью и амплитудой в течение 3–4 мин. Цель упражнения – перераспределение мышечного тонуса (снижение спастического компонента), воспитание вестибулярных навыков.

Приступая к исполнению второго принципа и второго правила, следует обратить внимание на распространенную ошибку большинства специалистов. Выполняя пассивные упражнения с детьми, страдающими ДЦП, они не обращают внимания на содержательные патологические синкинезии и синергии и, не желая того, стимулируют патологические рефлексы, патологическую гипертрофию и спастичность.

Для эффективного выполнения пассивной гимнастики упражнения следует выполнять или на фоне рефлексозапретных укладок или с фиксацией свободных от упражнения конечностей.

Переоценить значимость пассивных упражнений невозможно, так как никогда не будет активного объема движения в конечностях и суставах. В данном вопросе всегда первичен пассивный объем движений, а активное движение вторично.

### 3. Приемы ЛФК с целью эффективного исполнения второго принципа и второго правила

3.1. При укладочной позиции 1.1 высвобождаем одну руку и проводим пассивную гимнастику:

- во фронтальной плоскости производим разгибательно-сгибательные движения (60 раз);
- во фронтальной плоскости (прямые руки из положения вдоль тела) производим маховое движение вперед и обратно (20–40 раз), можно как вариант данного упражнения одновременно производить потряхивающие или круговые движения руки;
- из положения прямой руки вдоль тела аккуратно заводим руку за спину, сгибая ее в локтевом суставе. Постепенно (каждый день) увеличиваем амплитуду, приводя кисть к лопаточной области (20 раз).

Повторяем данный комплекс с другой рукой.

Эти упражнения обеспечивают сразу несколько важных моментов:

- ребенок находится в запретной для реализации патологических рефлексов позе;
- фиксированы три конечности, что не позволяет реализовываться патологическим синкинезиям и синергиям;
- способствует растяжению и ослаблению большой группы мышц плечевого пояса, что в скором времени даст шанс к реализации активного двигательного компонента.

3.2. При проведении укладочной позиции 1.2 высвобождаем одну ногу и производим комплекс пассивной гимнастики:

- сгибательно-разгибательные движения в сагиттальной плоскости (обязательно учитываем наличие возможных анкилозов и мышечно-суставных контрактур);
- разведение ног (с постепенным увеличением амплитуды);
- сгибание ноги во фронтальной плоскости (с постепенным увеличением объема движения);
- сгибаем ногу примерно на 90° и ставим стопу на рабочую поверхность.

Стимулируем подъем таза (активно-пассивное движение). Контролируем положение плечелопаточной области в прижатом положении к рабочей поверхности.

Повторяем комплекс со второй ногой.

3.3. Из укладочной позиции 1.3 производим комплекс пассивно-активных упражнений с руками, постепенно увеличивая объем движения. Так же как и с ногами, приемы выполняем во фронтальной и сагиттальной плоскости. Упражнения можно проводить как по отдельности с каждой рукой, так и с двумя руками одновременно.

Повторяем комплекс со второй рукой.

3.4. Ребенок в положении сидя на краю рабочей поверхности опирается спиной на инструктора, который стоит сзади и контролирует вертикальное положение тела и головы. Помощник стоит напротив и фиксирует максимально прямые ноги на ширине плеч. Из данного исходного положения инструктор проводит комплекс пассивных упражнений с руками во фронтальной и сагиттальной плоскости, сохраняя контроль положения тела и головы.

Третий принцип и третье правило, казалось бы, понятны и просты. И действительно, мы прекрасно знаем, что установочные рефлексы и двигательные стереотипы формируются в норме в строго определенный возрастной период (табл. 2).

Эти основные критерии моторного развития позволяют не только оценить развитие ребенка, но и степень задержки по разнице между фактическим (паспортным) и неврологическим возрастом – моторным развитием:

- легкая степень задержки моторного развития – разница до 3 мес;
- средняя степень задержки моторного развития – от 3 до 6 мес;
- тяжелая степень задержки моторного развития – более 6 мес.

Таким образом, задачи и индивидуальный реабилитационный комплекс ЛФК подбирают не по паспортному, а по неврологическому возрасту. По возможности контролируем последовательное формирование установочных рефлексов и навыков (табл. 3).

### 4. Приемы, способствующие формированию двигательных стереотипов

4.1. Формирование навыка переворота со спины на живот. Ребенок лежит на спине. Инструктор стоит со стороны ног и фиксирует прямые но-



**Таблица 3. Формирование установочных рефлексов и навыков**

Установочный рефлекс с головы на туловище	Переворот со спины на живот и обратно, ползание на животе, опора на четвереньках
Установочный цепной рефлекс с туловища на таз	Навык самостоятельно садиться и сидеть без поддержки
Установочный рефлекс с туловища на ноги (рефлекс вертикализации)	Навык к самостоятельной вертикализации и вертикальная стойка без опоры
Пяточный рефлекс	Самопроизвольная опора на пятки. Самопроизвольная ходьба с перекатом стопы

ги к рабочей поверхности. Помощник стоит со стороны головы и фиксирует плечелопаточную область. Инструктор сгибает одну ногу в коленном и тазобедренном суставах, аккуратно оценивая возможность исполнения данного приема, приводит бедро к животу. Медленно переводит стопу согнутой ноги на противоположную сторону и по возможности ставит стопу на рабочую поверхность с внешней стороны примерно на уровне коленного сустава второй ноги. Слегка фиксируя стопу согнутой ноги, аккуратно кладет голень на рабочую поверхность. Одновременно помощник отпускает плечо со стороны согнутой ноги (при этом плечо поднимается почти вертикально). Скользящим движением по рабочей поверхности выпрямляем ногу, заканчивая переворот (рис. 5). Повторяем упражнение в другую сторону.

**4.2. Формирование навыка ползания.** Ребенок лежит на животе. Инструктор стоит со стороны прямых ног и слегка фиксирует их к рабочей поверхности. Помощник стоит со стороны головы и фиксирует вытянутые прямые руки за открытые кисти к рабочей поверхности. Инструктор сгибает одну ногу во фронтальной плоскости. Ставит свою кисть как опору под стопу ребенка, при необходимости стимулирует пятку с целью рефлекторного разгибания ноги. Одновременно с работой инструктора помощник отпускает руку со стороны согнутой ноги, контролирует положение головы по оси позвоночника и стимулирует активное сгибание фиксированной руки. Повторяем прием по второй диагонали.

**4.3. Формирование навыка стояния на четвереньках.** Ребенок лежит на животе. Инструктор стоит со стороны ног. Помощник стоит со стороны головы и фиксирует открытие кисти рук к рабочей поверхности на уровне плечевых суставов.



Инструктор сгибает ноги так, чтобы бедро приняло вертикальное положение. При этом одной рукой он контролирует положение таза и бедер, а второй рукой, приподнимая тело ребенка за грудную клетку, стимулирует разгибание рук.

**4.4. Формирование установочного рефлекса с туловища на таз (навык контроля тела в положении сидя):**

**4.4.1. Исходное положение – укладка 1.3.** Инструктор стоит со стороны ног. За открытую кисть фиксирует прямую руку вдоль тела под углом 20°. Второй рукой плотно захватывает плечо свободной руки пациента, поднимая его вертикально, одновременно стимулируя кивок головы. Далее глубоким полукруговым движением сгибаем ребенка в тазобедренном суставе до прямого угла. Выравниваем тело во фронтальной плоскости. Стимулируем разгибание фиксированной руки. Ребенок сидит. Повторяем упражнение в другую сторону.

**4.4.2. Ребенок лежит на спине на гимнастическом мяче диаметром 75 см.** Инструктор стоит на коленях со стороны ног. Выполняем упражнение 4.4.1.

**4.4.3. Ребенок сидит на мяче.** Инструктор стоит на коленях со стороны ног, фиксирует ноги за область

бедер на ширине плеч. Выкатываем пациента на мяче вперед – назад, вправо – влево, по кругу. По возможности постепенно увеличиваем амплитуду наклона мяча.

**4.5. Формирование установочного рефлекса с таза на ноги:**

**4.5.1. Ребенок сидит на коленях спиной к инструктору.** Стимулируем вертикальную стойку с прогибом таза и стимуляцией формирования поясничного лордоза.

**4.5.2. Помощник сидит на стуле, ногами фиксирует гимнастический мяч.** Инструктор стоит напротив, контролируя положение мяча с четвертой стороны. Ребенок сидит на коленях на мяче. Помощник прижимает голени пациента к мячу, инструктор держит ребенка за область плеч или прямые руки на уровне плечевого сустава. Выполняем упражнение 4.5.1.

**4.6. При формировании самостоятельной стойки на коленях стимулируем ходьбу на коленях и тренируем способность к вертикализации:**

**4.6.1. Из исходного положения 4.5.2 стимулируем прыжок из положения на коленях на ноги и обратно.** При исполнении прыжка активно помогаем ребенку.

**4.6.2. Поощряем ходьбу на коленях за мячом, контролируя положение**

Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.



мяча и страхуя ребенка от возможного падения.

4.6.3. Ставим ребенка одной ногой на край рабочей поверхности, развернув его одноименным боком опорной ноги. Вторая нога свисает, не касаясь чего-либо. Инструктор стоит сзади малыша боком, контролируя его вертикальное положение. Помощник мягко фиксирует стопу опорной ноги. Из данного положения производим активно-пассивное приседание на одной ноге.

Повторяем упражнение, повернув ребенка другим боком, и приседаем на второй ноге.

4.6.4. Из исходного положения 4.5.2 ставим ребенка на ноги. Инструктор контролирует вертикальное положение пациента, фиксируя его за плечи или прямые руки на уровне плечевого сустава. Помощник аккуратно фиксирует ноги за область голеностопных суставов и прижимает к поверхности мяча. Выполняем активно-пассивные приседания на двух ногах.

4.6.5. Из исходного положения 4.6.4 помощник сгибает одну ногу, приве-

дя пятку к ягодичной области. Выполняем активно-пассивные приседания на одной ноге. Повторяем упражнение, приседая на другой ноге (рис. 6).

4.6.6. Из исходного положения 4.6.4 помощник фиксирует ноги пациента на ширине плеч. Выполняем поочередно активно-пассивные приседания на каждой ноге с переносом центра тяжести.

4.6.7. Ребенка ставим лицом к стене на расстояние немногим больше вытянутых рук. Инструктор сидит на полу лицом к стене, ноги шире плеч. Инструктор контролирует вертикальное положение пациента, стимулирует опору на полную стопу и опору руками о стену. Из исходного положения производим:

- приседание на двух ногах (рис. 7);
- приседание на одной ноге;
- жим руками от стены из положения стоя.

4.7. Ребенок сидит на краю стула такой высоты, чтобы при опоре ногами о пол коленный сустав был под углом 90° или незначительно больше. Инструктор сидит на полу лицом к ре-

бенку. Даем в руки пациенту гимнастическую палочку:

4.7.1. Ребенок держит палочку перед собой, самостоятельно встает, фиксирует вертикальную стойку и садится.

4.7.2. Ребенок держит палочку на плечах за головой. Самостоятельно встает, фиксирует вертикальную стойку и садится.

4.7.3. Ребенок держит палочку за спиной согнутыми руками на уровне локтя, самостоятельно встает, фиксирует вертикальную стойку и садится.

4.8. Стимуляция формирования приставного шага:

4.8.1. Из положения стоя лицом к стене с опорой руками о стену.

4.8.2. Из положения стоя, спиной опираясь о стену.

4.9. Стимуляция самостоятельной ходьбы с гимнастической палочкой из вертикальной стойки. Меняем положение палочки (см. 4.7.1–4.7.3) (рис. 8).

4.10. Формирование самостоятельной ходьбы на ногах за мячом.

Четвертый принцип и четвертое правило несут общий рекомендательный характер, но не учитывать их в работе нельзя. Любое движение подвержено влиянию объективного компонента – рефлекса. Создание рефлекторной базы для реализации движения – основополагающий принцип реабилитации.

Для того чтобы яснее представить, как использовать предложенные принципы и правила в работе, предлагаем схему проведения массажа и ЛФК. Рекомендую применять ее в качестве первичного массажа и при высокой активности патологических рефлексов.



Рис. 8.



**Примерный план проведения массажа и ЛФК детям, страдающим ДЦП**

1. Ребенок лежит на рабочей поверхности в укладочной позиции 1.2. В данном положении проводим массаж доступных областей ног, стопы, голеностопного сустава и живота. С учетом выполнения требований второго принципа и правила выполняем комплекс пассивной гимнастики с ногами (3.2). Длительность исполне-

ния – до 25 мин (зависит от выраженности патологических рефлексов).  
 2. Меняем укладочную позицию на 1.3. В данном положении производим массаж рук и грудной клетки. Выполняем комплекс пассивно-активных упражнений: 2.4, 2.5, 3.3, 4.4.1. Длительность исполнения – 6–10 мин.  
 3. Укладываем ребенка в позицию 1.1. Проводим массаж задней поверхности ног, стопы и голеностоп-

ного сустава, ягодичной области, спины и шейно-воротниковой области. Выполняем комплекс упражнений 1.1, 2.7 и 3.1. Длительность исполнения – 10–12 мин.

4. Выполняем упражнение 2.6. Длительность исполнения – 2–5 мин.

5. Завершая сеанс массажа и ЛФК, выкатываем ребенка на мяче (2.8, 2.9). Длительность исполнения – 5–7 мин.

В процессе работы оцениваем положительную динамику. Не увеличивая длительность сеанса, постепенно заменяем массаж и укладки на физические упражнения, формируя навыки установочных двигательных стереотипов и повышая физическую силу и выносливость.

Реабилитация детей с ДЦП – процесс длительный, требующий много сил, энергии и знаний.

Желательно использовать по индивидуальным показаниям вспомогательные методики: аква-, иппо-, дельфино-, иглорефлексо- и мануальную терапию, точечный массаж, функциональное тейпирование.

*Д.В.Сандаков, педиатр, невролог, благотворительный фонд «Семья», Москва*

## 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

**14–16 апреля 2012 г. состоится семинар «Массаж глубоких тканей». Преподаватель – Дмитрий Таль (Израиль)**



# Механизмы возникновения и перцептивные типы внутрикостных дисфункций

**Н**аиболее простой вариант возникновения внутрикостной дисфункции (ВД) – это прямая травма кости. Чаще всего она возникает в местах, которые больше страдают при типичных физических травмах: кости стопы и голени, седалищные бугры, нижняя челюсть, кости свода черепа.

ВД могут возникнуть вследствие передачи напряжения в кость в местах вставления миофасциальных структур.

Следующий типичный вариант возникновения дисфункции – в местах пересечения векторов силы. В качестве примера можно привести нижнюю челюсть. Ее костные контакты – височные кости; миофасциальные связи – мышцы дна полости рта, крыловидные и жевательные мышцы.

Теперь представьте себе, что имеется асимметрия мышечного тонуса справа и слева, т.е. одна сторона будет смещаться более краниально и дорсально, а другая – каудально, но более вентрально. В результате возникает деформация по типу «пропеллера» или «стальной ленты» в местах максимальной деформации – ВД.

Кроме этого, часто встречаются ВД, причину которых невозможно объяснить, т.е. отсутствует травма и напряжение миофасция, а дисфункция присутствует.

Можно сделать вывод, что в отдельных участках возможно формирование первичных ВД, которые могут очень долго сохраняться даже по-смертно, тысячелетиями, в костных остатках.

Одно время автор в качестве учебного пособия на семинарах по кранио-сакральной терапии демонстрировал натуральный череп. Пальпация этого черепа давала стойкую асимметрию ритма сниженной амплитуды, торсию синхондроза (имеется ввиду сфеноокципитальный синхондроз), а также ВД затылочной, височных и клиновидной костей, причем рисунок дисфункции повторялся у всех пальпирующих.



Бинарная дисфункция тела позвонка С7 и дуги аорты.

Хроническое напряжение гамстринга может быть следствием ВД седалищного бугра (типично возникает при падении на ягодицы).



Столь длительную фиксацию ВД можно объяснить особым трабекулярным строением костной ткани и наличием ее пьезоэлектрических свойств.

ВД напоминает неразряженный конденсатор, который «разряжается» продолжительное время в места вставления прилегающих миофасциальных структур, вызывая наруше-

ния их тонуса и формирование вторичных дисфункций. Поэтому большинство проблем миофасциальных структур могут быть следствием ВД.

Из вышесказанного вовсе не следует, что нужно бросить миофасциальный релиз и заниматься только внутрикостными техниками. Это открытие совершенно иного пласта знаний

Дисфункция грушевидной мышцы как следствие ВД подвздошной кости и крестца.



Грушевидная мышца

и техник, позволяющего решать проблемы на более высоком уровне.

Кроме этого, надо отметить тесную связь ВД с висцеральными структурами. Такие дисфункции реально отличаются от других ВД, в частности позвонков. Если, например, на уровне позвонков С3–С5 регулярно обнаруживается дисфункция дужек и остистых отростков, а дисфункции тел позвонков нет, то уже начиная с С7–Т2 обязательно найдется дисфункция тел позвонков в связи с дисфункцией дуги аорты.

Аналогичная картина на уровне позвонков L2–L4: дисфункция тела позвонка часто ассоциирована с корнем брыжейки.

Перцептивная форма таких двойных дисфункций, связанных с телами позвонков, напоминает объемную восьмерку, которая иногда бывает сильно деформирована. Например, дисфункция С7–Т2 дуги аорты часто напоминает «полубублик», т.е. объемное полукольцо.

Сложно сказать, где возникла первичная дисфункция, а где ее компенсация, возможны оба сценария развития событий. Ясно, что такие «смежные» дисфункции поддерживают друг друга и нуждаются в одномоментной коррекции.

Говоря о типах ВД, мы имеем в виду прежде всего перцептивные ощущения. Если рассматривать миофасциальные структуры, суставы таза и конечностей или межпозвоночные суставы, то в этих случаях можно оценить тонус тканей, их подвижность, объем пассивных и активных движений, т.е. объективизировать нарушение подвижности (которое, впрочем,

Модель формирования ВД по типу «пропеллера» или «стальной ленты» в местах максимальной деформации.



Дисфункция восходящей ветви нижней челюсти.



является не соматической дисфункцией, а ее проявлением).

При диагностике и оценке ВД помогает то, что ВД обязательно проявляется внешне. К этим типичным проявлениям можно отнести феномен «выпирания» остистого отростка проблемного позвонка по сравнению с окружающими позвонками, его болезненность и ограничение пружинирования.

Достаточно часто автор находил анатомическую (не путать с функциональной) разницу длины нижних конечностей, которая нивелировалась (выравнивалась) при отработке ВД костей голени, в частности большеберцовой кости.

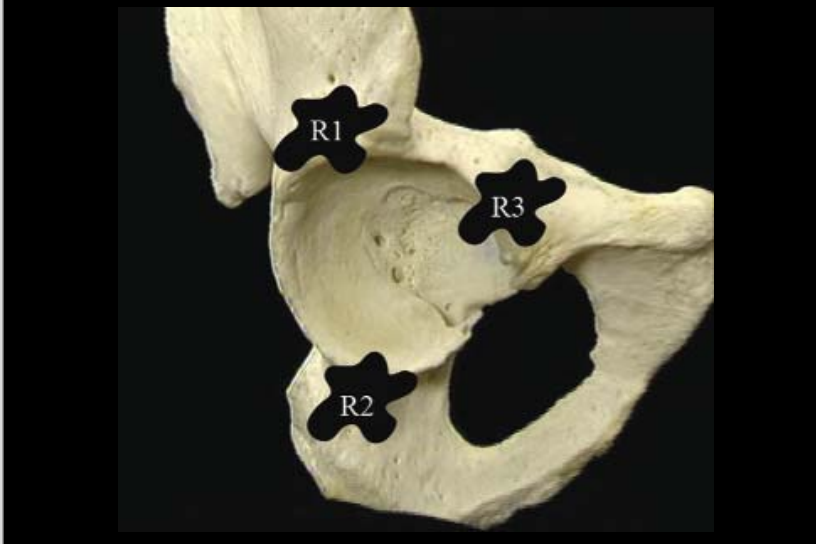
Почти всегда обнаруживается болезненность надкостницы при пальпации проблемной с точки зрения ВД кости.

Все перечисленное относится к косвенным методам диагностики ВД, а для непосредственной диагностики самой дисфункции необходимо использовать специальные методы, перцептивные по своей сути.

Для непосредственной диагностики ВД следует искать внутрикостную объемную жесткость, точнее объемное ощущение жесткости, потому что именно оно позволяет локализовать ВД, понять, к какому типу она относится и как возникла. Для каждой кости характерен свой тип дисфункции, который регулярно встречается у разных пациентов.

*Ю.В. Чикуров, канд. мед. наук, доцент, специалист в области мануальной терапии, остеопатии и краниосакральной терапии, руководитель Школы Соматической Интеграции*

ВД тазовой кости – следствие травм и падений.



# Применение массажеров и игольчатых аппликаторов в практике реабилитации больных детским церебральным параличом

**В** практике реабилитации лиц с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательно-го аппарата уже многие десятилетия широко используются методы терапии с применением различного рода массажных инструментов, которые принято называть в основном массажерами.

Современные массажеры насчитывают сотни различных приспособлений и множество их модификаций, которые отличаются друг от друга формой и площадью массажных поверхностей, шагом выступающих элементов, материалом, из которых они выполнены, размерами, конструктивными особенностями и т.д.

Содержание и особенности использования различных инструментальных методов в неврологической практике раскрыты в работах известных отечественных и зарубежных авторов (Исаев, 1991, Капралов, 2004, Дубровский, 1999, Ляпко, 2001 и др.).

В работах большинства авторов подчеркивается, что манипуляции массажерами служат дополнением к ручному воздействию, расширяют спектр различных ощущений пациента, облегчают выполнение приемов, требующих больших физических усилий массажиста, позволяя достичь тех результатов, которых невозможно добиться, работая только руками. Вместе с тем отдельные специалисты рассматривают инструментальный массаж и как самостоятельную технологию для решения терапевтических и профилактических задач.

Использование массажеров в неврологической практике, как правило, связано с решением задач, направленных на уменьшение болевых синдромов, укрепление ослабленных и расслабление спастически напряженных мышц, снятие утомления и усиление обменных процессов в отдельных мышечных группах, улучшение общего функционального состояния организма.

Если применение массажеров при работе со взрослыми пациентами не вызывает особых трудностей, то при использовании их у детей зачастую возникают проблемы, связанные с нежеланием ребенка подвергаться воздействию этих «страшных» инструментов. Наиболее часто такие случаи имеют место при использовании приспособлений с игольчатыми или заостренными поверхностями.

Поэтому очень важно при использовании массажеров не вызвать негативного отношения к этим приспособлениям со стороны детей. Другими словами, массажисту или инструктору необходимо перед началом инструментального воздействия «подружить» ребенка с приспособлением.

В детском реабилитационном центре г. Одессы, где основной нозологией являются детские церебральные параличи (ДЦП), реабилитологи успешно применяют огромный арсенал массажных инструментов для решения большого круга терапевтических задач.

Детям дошкольного и младшего школьного возраста обычно «предлагали» массажные приспособления в игровой форме, сравнивая их с различными интересными для малыша игрушками, героями сказочных произведений, персонажами из любимых мультфильмов.

Данные ассоциации вызывают положительные эмоции у ребенка и стимулируют его интерес к «игре» с массажными приспособлениями. Наибольший интерес представляли для детей массажеры с подвижной массажной поверхностью (валики, каталки и т.д.).

Малышам предлагали сначала «покатать» их на теле знакомых им людей, при этом они наблюдали реакцию взрослых, а затем без всякого страха и даже с интересом выполняли все движения на себе.

Положительные тактильные ощущения служили мотивацией, которая

побуждала ребенка выполнять различные манипуляции массажерами на своем теле. Кроме этого, сами массажные движения, выполняемые в разных направлениях, точность и правильность которых корректировались со стороны взрослого (массажиста, инструктора ЛФК или одного из родителей), становились хорошим средством для развития манипулятивных способностей и мелкой моторики ребенка.

В тех случаях когда ребенок в силу определенных причин не мог удерживать массажер самостоятельно, один из взрослых помогал фиксировать приспособление в руках ребенка и осуществлять его передвижения.

Хорошо зарекомендовали себя при работе с детьми, страдающими ДЦП, и массажные колечки различного диаметра. При правильном индивидуальном подборе кольца в соответствии с антропометрическими и индивидуальными психологическими особенностями ребенка даже дети раннего возраста с большим удовольствием воспринимали процедуру массажа, а пациенты старшего возраста с ненарушенной функцией рук охотно самостоятельно выполняли массажные манипуляции.

С немалыми трудностями мы столкнулись во время использования плоскостных игольчатых аппликаторов. Как известно, первые несколько секунд воздействия аппликатора вызывают чувство боли, которое затем исчезает, а на смену ему приходят ощущения тепла, расслабления и т.д. Нами были использованы аппликаторы с шагом 3×3 мм и 4×4 мм модификации С.Ю.Капралова (Капралов, 2004), которые способствовали значительному снижению времени развития болевых ощущений. Детей укладывали на игольчатые коврики сначала на мягкую, а затем, по мере адаптации болевых рецепторов, на более жесткую поверхность массаж-



ного стола или гимнастического коврика. После 20–30 мин аппликации у большинства детей наблюдалось снижение мышечного тонуса, что создавало более благоприятные условия для выполнения пассивных и активных движений.

Задачи, направленные на повышение тонуса мышц и стимуляция активности отдельных мышечных групп с помощью пластинчатых аппликаторов, наоборот, решались кратковременными нажатиями последними (до легкого болевого порога) «методом прожима».

Особенностью организации процесса реабилитации детей с ДЦП является то, что по определенным причинам многие родители пациентов большую часть времени вынуждены заниматься с ними в домашних условиях, самостоятельно выполняя ин-

струкции и рекомендации специалистов лечебных учреждений. Поэтому одной из задач, которые мы ставили перед собой, было обучение родителей массажным техникам с использованием массажеров вне реабилитационного центра.

После окончания курса реабилитации родители получали индивидуальную программу самостоятельной работы с ребенком в домашних условиях, в которую были включены методические рекомендации по применению массажа в сочетании с другими реабилитационными средствами. Кроме этого, родителям оказывалась помощь в приобретении (аренда или приобретение за счет центра) аппликаторов и массажных приспособлений.

Таким образом, нами был отмечен положительный эффект комплексно-

го применения массажных приспособлений в системе восстановительного лечения и реабилитации детей с ДЦП, что проявлялось в улучшении общего психоэмоционального состояния, снижении мышечного тонуса и степени выраженности познотонических рефлексов, увеличении подвижности суставов. Это позволяет с уверенностью говорить о целесообразности их дальнейшего применения в педиатрической практике, а также демонстрирует необходимость дальнейших разработок новых технологий инструментального массажного воздействия для повышения эффективности реабилитационного процесса детей, страдающих ДЦП.

*С.А.Холодов,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Одесса, Украина*

# Массаж при заболеваниях глаз

**В**ажное место в лечении сосудистых заболеваний глаз и глаукомы занимает массаж лица, волосистой части головы, ушных раковин, спины, нижних и верхних конечностей. Методика проведения массажа в основном седатизирующая и направлена на расслабление мышц, улучшение кровообращения, лимфоотток глаза и близлежащих тканей, улучшение трофики.

## Показания к массажу лица, головы и спины при заболеваниях глаз:

- глаукома (открытоугольная, закрытоугольная, смешанная, вторичная) компенсированная (нормальное внутриглазное давление);
- острые и хронические нарушения кровообращения в сетчатке и зрительном нерве (в периоде реконвалесценции);
- хронические ишемические, дистрофические нарушения кровообращения в сетчатке и сосудистой оболочке;
- увеиты (вне обострения);
- атрофии зрительных нервов;
- спазмы аккомодации и близорукость всех степеней;
- макулодистрофия;
- ориоретиниты, хориоидиты (в стадии реконвалесценции);
- периферические дегенерации сетчатки и другие заболевания глаз.

## Противопоказания к массажу при заболеваниях глаз:

- острый приступ глаукомы, некомпенсированная глаукома (с высоким внутриглазным давлением);
- острые воспалительные заболевания глаза и его придатков;
- диабетическая ретинопатия;
- опухоли глаза и его придатков;
- гипертоническая ретинопатия сетчатки;
- тромбоз, эмболия сетчатки (острая стадия).

Под глаукомой подразумевают ряд тяжелых глазных заболеваний, которые могут быть вызваны разнообразными причинами, а объединены несколькими ведущими симптомами (повышенное внутриглазное давление, атрофия зрительного нерва, специфическое снижение поля зрения). Хотя в последние несколько лет выделена глаукома с низким внутриглазным давлением. В этой ситуации ведущее значение имеет коэффициент трофики сетчатки, который снижен при нормальном или пониженном внутриглазном давлении.

Я далек от той мысли, что одним массажем можно вылечить глаукому. Нет, ни в одной стране мира (ни в Китае, ни в США) специалисты не делают таких заявлений, однако ученые считают, что с помощью массажа, иглорефлексотерапии можно

значительно улучшить трофику в тканях глаза, поступление кислорода, питательных веществ, отток продуктов жизнедеятельности по межклеточным пространствам, венозный и лимфоотток.

Возникновению глаукомы, сосудистых, дистрофических заболеваний сетчатки и зрительного нерва способствуют патология черепа, сосудов головного мозга и позвоночника. Массаж улучшает отток жидкости, в том числе крови и лимфы, улучшает кровообращение в позвоночнике.

Прежде чем начать массаж при глаукоме, необходимо установить точный диагноз и сделать все для компенсации внутриглазного давления (подобрать лекарственные препараты-миотики; если нет компенсации при приеме миотиков, произвести антиглаукоматозную операцию).

Очень часто после компенсации внутриглазного давления дистрофические изменения, происходящие в сетчатке и зрительном нерве, могут нарастать как снежный ком: ухудшается острота зрения, сужается поле зрения. Все это носит лавинообразный характер. Причиной этому чаще всего служат сосудистые изменения, нарушение коэффициента трофики в тканях глаза, кислородное голодание, ангиосклероз, наследственные факторы.

Наиболее частой жалобой больных с компенсированным внутриглазным давлением после антиглаукоматозной операции является чувство инородного тела под верхним веком оперированного глаза, которое обусловлено наличием фильтрационной подушки на оперированном глазном яблоке, искусственно созданной для оттока жидкости из передней камеры под склеральный козырек, дальше – под слезистую по венам в венозную сеть. Если фильтрационная подушка выражена (развита), выступает над уровнем глазного яблока, больной ощущает это при моргании как инородное тело. Особенно это чувство обостряется при колебании барометрического давления. Это быстро устраняется массажем или самомассажем глазного яблока через верхнее веко, при взгляде вниз круговыми движениями производится массаж фильтрационной подушки в течение 1–2 мин. Фильтрационная подушка уплотняется вследствие удаления из нее влаги и чувство инородного тела исчезает. Отличные результаты дает массаж кожи век, бровей, лица. При этом движения должны быть легкими, дренажными, направленными от спинки носа, где находятся точки, отвечающие за свободное носовое дыхание, кнаружи.

Вокруг глазного яблока выделяют много биологически активных точек (БАТ) главных меридианных каналов и внеканальных точек. Даже человек, не знающий этих точек, при усталости глаз трет их кулаками, тем самым стимулируя работу БАТ.

Массаж волосистой части головы также стимулирует БАТ на голове. Направление движения при массаже головы должно быть спереди назад, от центра кнаружи, круговыми движениями. Каждый родитель знает, что, когда ребенок плачет, беспокоен, не спит, поглаживание по голове успокаивает его и способствует засыпанию (седативный эффект).

Массаж шейно-воротниковой зоны известен достаточно давно. Здесь находится много БАТ, которые способствуют расслаблению мышц, улучшают самочувствие, снимают

стресс, страх, напряжение, усталость, нормализуют сон, улучшают работу органов грудной клетки, позвоночника, головы и головного мозга, зрительного нерва и сетчатки. Особенно показан массаж спины детям с нарушением осанки, которые при зрительной нагрузке (работе за компьютером, чтении, письме) не соблюдают зрительный режим, режим труда и отдыха, что может привести к спазму аккомодации, близорукости, дегенеративно-дистрофическим изменениям в сетчатке. Таким детям желательно проводить массаж 2 раза в год курсами по 10 сеансов с 10-дневным перерывом между курсами.

Большую помощь в лечении острых и хронических ишемических заболеваний сетчатки и зрительного нерва, тромбоза и эмболиях сетчатки (после лазерного лечения) оказывает массаж лица, окологлазничной области и головы.

Наиболее широкое применение нашел массаж при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника, которые в 20% случаев дают глазную симптоматику – хронические нарушения кровообращения в сосудах глаза.

Не следует забывать о массаже точки глаза, находящейся практически по центру мочки уха с обеих сторон, аурикулотерапии точек позвоночника, точки почки на ушной раковине. Точка глаза есть на тыльной стороне стопы, о которой не следует также забывать при массаже нижних конечностей. Важной точкой является точка почки, расположенной в нижней части голени у наружной лодыжки. Стимуляция этой точки снижает внутриглазное давление. Массаж нижней конечности должен производиться в возвышенном положении от кончиков пальцев по направлению к паховой области.

Большое значение следует уделять икроножной мышце. Массаж этой области способствует снижению артериального и внутриглазного давления. Хороший эффект дает чередование с горячими ножными ваннами или наложением на область икроножных мышц перцовых пластырей.

**Клинический пример:** Больная Я., 1949 года рождения, в ноябре 2009 г. была произведена операция на левом глазу – фактоэмульсификация катаракты левого глаза в глазном центре г. Кривой Рог. Выписана домой на 3-й день после операции. Через 2 дня поступила повторно в глазное отделение с послеоперационным увеитом, вторичной глаукомой, артериальной гипертонией левого глаза, начальной катарактой правого глаза. Пролечена в течение 3 нед, после чего выписана из отделения. Через 5 дней повторно поступила в глазное отделение, и так 3 раза. Получала: антибиотики, кортикостероиды, общеукрепляющую терапию, гипосенсибилизирующие средства, перед последней выпиской – внутрь преднизолон по схеме. На момент начала лечения левый глаз раздражен, веки отечные, отек слизистой, резкая смешанная инфекция, отек роговицы, крупные преципитаты, влага передней камеры опалесцирует, отек радужной оболочки, спайки на широком зрачке, отложение форменных элементов на передней поверхности хрусталика, муть в стекловидном теле, из-за которой зрение в левом глазу 0,2 н/к. Больная жаловалась на резкие боли в левом глазу, усиливающиеся ночью, светобоязнь, боль при пальпации левого глаза.

Пациентке проведено лечение прибором «Комфорт» производства кампании «Золотой мост здоровья» (КНР), ручной массаж воротниковой зоны, волосистой части головы и точечный массаж БАТ области лица в течение 2 нед.

После 2-го сеанса боли в левом глазу исчезли, уменьшился отек слизистой и роговицы. К концу лечения преципитаты рассосались, ушел отек роговицы и радужки, глаз успокоился, нормализовалось внутриглазное давление.

В течение полугода рецидивов увеита нет. Острота зрения на левый глаз повысилась с 0,2 до 1,0 с коррекцией.

Планируется повторный курс массажа для укрепления иммунитета и профилактики рецидивов заболевания.

*В.В.Мельник, врач-офтальмолог, Кривой Рог*



**Дамы и Господа!**

Приглашаем вас принять участие в значимом событии для российской спа-индустрии – **VI Чемпионате г. Москвы по спа-массажу**, который состоится 28 апреля (полуфинал) и 29 апреля 2012 года (финал).

Для участия в чемпионате необходимо связаться с Оргкомитетом VI Чемпионата по спа-массажу г. Москвы, оставить заявку и получить пакет документов: Тел.: +7903-175-46-36

E-mail: vikrema@rambler.ru

**Кремлёвская Виктория Генриховна**

# Методика Диэс – массаж от сердца

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) депрессией страдают более 10 млн человек в мире. В наши дни смертность по причине тяжелых депрессий, зачастую приводящих к суицидам, стоит на 10-м месте. К 2020 г. она выйдет на 2-е место среди других причин смертности, опередив рак и оставив впереди лишь заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы.

Депрессия может стать причиной не только суицида. Она ухудшает течение основного заболевания и задерживает выздоровление. Причинами депрессии являются генетическая предрасположенность, органические факторы (например, инсульт, черепно-мозговая травма, новообразования, авитаминоз), внешние факторы – потеря близкого человека, работы, общественного положения и т.п. На борьбу с этим явлением брошены основные силы традиционной фармакологии и психотерапии. Существуют и вспомогательные меры: физические упражнения, иглоукалывание, арт- и музыкотерапия и, разумеется, массаж.

Итак, с одной стороны, имеется естественная предрасположенность к депрессии, с другой – развивающаяся медицина, психотерапия, прикладные направления и наука в целом. По логике вещей уровень депрессии должен как минимум снижаться, однако мы наблюдаем обратную ситуацию. Ученые связывают рост депрессии с кардинальными изменениями приоритетов, характера отношений и жизненных ценностей людей. Сегодня мотивы и цели, по которым люди начинают какие-либо отношения, определяют способ общения между ними. И, согласно статистике ВОЗ, существуют негативные по своей природе жизненные приоритеты, которые, однако, активно распространяются во всем обществе. Человечество столкнулось с проблемой подмены моральных ценностей материальными, что дало результат – пренебрежение к человеческим отношениям и восприятие человека как инструмента для достижения своих целей.



## Методика массажа

Главным критерием, определяющим правильное выполнение массажа и достижение успешного результата, является человеческое отношение к пациенту в частности и к людям в целом. Это основа всей методики. Подобранные отношение предполагает уважение, участие, желание дать душевное тепло, доброту и свою любовь любому человеку. Искреннее желание помогать людям гарантирует массажисту связь с пациентом, что повышает его чуткость и способствует эффективной работе. Ощущения массажиста будут играть решающую роль в том, какой способ техники применять и в каком направлении двигаться в конкретный момент сеанса. Поэтому важно находиться «здесь и сейчас» (не отвлекаться на посторонние мысли), что позволит чувствовать человека. Перед сеансом пациента следует настроить – попросите его постараться сконцентрировать свое внимание на ощущениях от ваших действий.

Личные качества массажиста влияют на все – от способности к душевному контакту с пациентом до степени

усталости после работы. Чем тверже ваши жизненные принципы, чем сильнее вера в ваши усилия и чем больше ваша любовь, тем легче вам будут даваться обучение и труд.

## Техника

Массаж проводится по задней поверхности тела. Задействованные зоны: голова, спина, руки, ноги, стопы. Тело свободно от одежды, только нижнее белье. Перед началом сеанса сообщите пациенту, что он может принять удобную позу (расположение рук, ног, головы) и менять ее в течение сеанса.

Сеанс начинается с разминания стоп. Предварительно их нужно протереть теплым влажным полотенцем. Техника используется как при расслабляющем массаже – мягкие и медленные движения. На этом этапе возможно использование массажного масла. По окончании необходимо протереть руки, чтобы они были чистыми и сухими.

Следующий этап – массаж головы. Легкие поглаживания ладонями по поверхности волос, легкое разминание головы подушечками пальцев.





Помните о постоянном осознании своего отношения к человеку.

Далее следует массаж спины, рук и ног. К технике второго этапа добавляются элементы с поглаживанием только пальцами, а также в соответствии с ощущениями, что и как хочет почувствовать пациент в данный момент, вы выбираете скорость и направление движения. Представьте, что вы рисуете картину. Если целью массажа является релаксация, после определенного времени работы возможно использование массажного масла. Длительность этапов и всего сеанса зависит от состояния человека и определяется вашим ощущением.

Не следует забывать, что массаж предназначен для людей, страдающих депрессией. Возможны случаи, когда пациент не будет чувствовать себя комфортно без одежды или не желает, чтобы действия массажиста были направлены на зоны ног, стоп, спины, головы. Подобные случаи индивидуальны и требуют соответствующего подхода. Минимумом является массаж головы и шейно-плечевого пояса.

### Место проведения

Место проведения массажа выбирают в зависимости от состояния пациента. Если предполагается делать массаж человеку, не имеющему каких-либо проблем с психикой, а только для снятия стресса, релаксации, место проведения сеанса может быть любым: кабинет, на дому у пациента или массажиста, на приро-

де и др. Главное здесь – подходящая атмосфера, располагающая к расслаблению и достижению комфортного самочувствия.

Другое дело – люди, страдающие депрессиями. В этом случае место проведения массажа играет ключевую роль в лечении. Состояние депрессии предполагает внутреннюю и внешнюю изолированность.

Проще всего начать решать проблему человека с изменения местонахождения, которое он считает своим укрытием. Это следует делать очень деликатно. Одни из вариантов подобной тактики – назначение сеансов массажа врачом или предложение походить на них с кем-либо из друзей. Очень важно при этом реально оценивать степень депрессии человека. Его ни в коем случае нельзя приглашать на дом к массажисту, только в кабинет. Встречаются случаи, когда человеку дискомфортно лишиться раз выйти на улицу, не говоря уже о посещении массажиста. В таких ситуациях массаж можно проводить на дому у пациента, но не в той комнате, где пациент проводит большую часть времени; необходимо насколько возможно изменить обстановку во время массажа. Задача подобных изменений – дать пациенту почувствовать, что перемены, пусть незначительные, возможны и легко достигаются.

### Атмосфера

По предпочтениям пациента используйте подходящую музыку или звуки природы, ароматическую лампу.

Создайте условия для комфортного теплоощущения человека в течение всего сеанса. После завершения сеанса накройте пациента простыней и дайте ему полежать 5–10 мин. Затем угостите его горячим чаем.

### Результаты

Для ряда пациентов вы будете единственным или первым за долгое время человеком, с кем он может наладить общение. Поэтому от вас не только как от массажиста, но и как человека будет зависеть успешное возвращение пациента в жизнь.

На данный момент серьезных и полномасштабных исследований с людьми, находящимися в состоянии депрессии (согласно официально установленному психотерапевтом диагнозу), не проводилось. Имеются разрозненные данные, полученные при работе с пациентами без явных нарушений душевного состояния.

Наш опыт показывает, что после первого сеанса для интровертов массаж дает освобождение от негативных мыслей в течение нескольких дней, некоторое раскрепощение. Для экстравертов: раскрепощение, выход неприятных ощущений, возврат к естественному состоянию – быстрая реакция на внешние эмоциональные воздействия, в том числе при получении негатива (выплескивают его обратно), позитивное настроение на протяжении 3–4 дней. После нескольких сеансов наступает стойкое хорошее настроение.

### Сфера применения массажа

Общеизвестно, что работа по определению депрессии и назначению соответствующих мер по ее лечению врачами общей практики не ведется, не говоря уже о системном подходе к проблеме со стороны государства. Поэтому внедрение методики сегодня возможно только посредством заинтересованности отдельных руководителей медицинских, социальных и других учреждений, частных психотерапевтов.

Обучиться методике могут массажисты и воспитатели детских домов, школ-интернатов, сотрудники домов престарелых и других социальных учреждений, а также санаториев, пансионатов и салонов, сотрудники МЧС, задействованные в реабилитации людей, оказавшихся в чрезвычайной ситуации.

*Д.Ю. Шотиков,  
массажист, Санкт-Петербург*

# Rubber SPA

## (массаж с применением щеток)



В современных условиях жизни, когда экология, ритм жизни, постоянные стрессы и техногенные факторы оказывают значительное влияние на организм человека, состояние здоровья начинает ухудшаться. Не секрет, что в первую очередь под удар попадают иммунная и нервная системы. Активная эксплуатация плодов научно-технического прогресса способствует воздействию постоянного электромагнитного поля и накоплению неблагоприятного статического электричества в организме человека, и эта проблема является одной из наиболее актуальных в борьбе за сохранение и поддержание здоровья. Применение при массаже щеток из натурального каучука способствует снятию статического электричества с кожных покровов, которые особенно склонны его накапливать. Особенность строения щеток позволяет обогатить палитру тактильных ощущений (при массаже применяют щетки различной жесткости и размера), а с помощью обратной стороны, даже при небольшой интенсив-

ности воздействия, возможно проведение пилинга. Применение щеток позволяет более глубоко проработать ткани с меньшей нагрузкой на руки мастера.

Методика rubber-массажа была разработана основателем Сибирской школы русского массажа Н.М.Сизинцевой в 2006 г.

Поскольку процедура выполняется на больших открытых поверхностях кожи, особое внимание следует уделять температурному режиму: температура в помещении должна быть не менее 23°C.

#### Оснащение:

- массажная кушетка;
- 2 простыни и полотенце 150×40 (из натуральных тканей);
- одноразовая простыня;
- одноразовое белье;
- 2–4 каучуковые щетки;
- оливковое масло 100–150 мл;
- металлическая миска;
- набор ароматических масел (масла выбирают по желанию клиента);
- CD-проигрыватель;
- чайный набор;

- емкость для замачивания щеток в моющем растворе, поскольку масло является агрессивной средой для каучука (возможно применение обычного средства для мытья посуды);
- емкость для дезинфекции щеток;
- дезинфектант для обработки резиновых изделий медицинского назначения.

#### Показания и противопоказания к применению методики

В зависимости от темпа выполнения и интенсивности проведения приемов rubber-массажа можно применять с целью тонизации и релаксации. Кроме того, он способствует нормализации функций центральной нервной системы, улучшению общего крово- и лимфотока, усилению обменных и трофических процессов, нормализации функций систем и органов. Противопоказания к массажу общетерапевтические и индивидуальные (непереносимость масла).

#### Техника выполнения и методические рекомендации

1. *Исходное положение:* лежа на животе, руки вдоль туловища, верхняя часть тела клиента укрыта. Наносим масло на ноги.
2. *Массаж стоп.* Нужно учитывать, что у некоторых клиентов наблюдается повышенная чувствительность рецепторов стопы, поэтому при массаже стоп работаем не пальцами, а предплечьем и основанием ладони. Фиксируем стопу клиента с тыльной стороны одноименной рукой, сгибаем ногу в коленном суставе под 30° и производим растирание внутреннего свода подошвы кистью и предплечьем (предплечье совершает вращательные движения в виде супинации и пронации), затем растираем основанием ладони дистальные отделы стопы. Далее укладываем стопу на кушетку и проводим разминание основанием ладони, одновременно создавая движение в голеностопном суставе.

#### Работа щетками на стопе

Одну из щеток помещаем на тыльную сторону стопы (стопа лежит на ворсистой поверхности щетки), массируем подошвенную поверхность стопы с



помощью другой щетки ворсистой стороной (линейные, круговые поглаживания и растирания, разминания в виде надавливания и выжимания). Затем проводим массаж голеностопного сустава одновременно двумя щетками (линейные, круговые, спиралевидные поглаживания и растирания, выжимания по обеим сторонам ахиллова сухожилия).

**3. Массаж задней поверхности нижней конечности.** Проводим продольное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживание и растирание ноги, щипцеобразное разминание, двойное кольцевое, двойной «гриф», выжимание кистью, ладонной поверхностью, основанием ладони, прерывистую вибрацию в виде рубления, потряхивания, непрерывистой лабильной вибрации и т.д. Руки движутся параллельно, встречно, перекрестно друг другу, в продольном и поперечном направлении по отношению к голени и бедру.

#### **Особенности работы на суставных поверхностях**

Работу начинаем с проксимального сегмента голеностопного и коленного суставов. Руки складываем скрестно, фиксируя в области запястья «бабочкой», проводим легкие выжимания локтевым отделом кисти 3–5 раз, поворачиваем руки и укладываем ладони на сустав, проводим нагнетание лимфы 3–5 раз (руки не отрывать). Кисти скользят навстречу другу параллельно. Далее проводим выжимание ладонями до вышележащего сустава, поверхностным поглаживанием возвращаемся к обрабатываемому суставу по боковым поверхностям ноги, обхватываем ногу и выжимаем вверх с акцентом на первые пальцы по середине задней поверхности ноги и по заднебоковым поверхностям (по основным путям оттока лимфы и крови).

#### **Работа со щетками на нижней конечности**

1. Массируем заднюю и боковые поверхности голени: проводим продольные, поперечные, круговые, спиралевидные и зигзагообразные поглаживания и растирания, периодически поворачивая наружную щетку тыльной стороной, усиливая воздействие и проводя пилинг. При разминании проводим статические волнообразные надавливания (выжимания). Вибрация проводится в виде постукивания щетками, потряхивания и непрерывистой лабильной вибрации. Руки движутся вдоль мас-

сируемой поверхности, скрестно, параллельно, описывая зигзаги, круги и восьмерки, работа ведется как по сегментам, так и по всей задней поверхности ноги.

Коленный сустав массируем так же, как голеностопный с выжиманием. Для этого помещаем щетку на дорсальную поверхность коленного сустава и сгибаем ногу в коленном суставе, по 3–4 раза поворачивая щетки то мягкой, то жесткой стороной. На ягодицах проводим круговые, спиралевидные, зигзагообразные



поглаживания и растирания. При растирании и разминании постоянно меняем поверхности щеток и применяем выжимание над проекцией тазобедренного сустава.

#### **Массаж спины и шейно-воротниковой зоны**

При работе в области шеи необходимы щетки меньшего размера. Проводим продольное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживание и растирание спины, щипцеобразное разминание, двойное кольцевое, двойной «гриф», выжимание ладонной поверхностью кисти, основанием ладони, вибрацию в виде прерывистой и непрерывистой лабильной вибрации. На пояснице применяем специальный прием: руки складываем скрестно, фиксируя в области запястья «бабочкой», проводим легкие выжимания локтевым отделом кисти 3–5 раз, руки двигаются вперед и в стороны. Щеточный массаж проводим, поворачивая щетки. При работе используем приемы поглаживания и растирания – линейные, круговые, спиралевидные, зигзагообразные. Руки движутся параллельно, встречно, скрестно и по восьмерке, одновременно захватывая плечи до локтя. Применяем стабильное разминание щетками, нака-

тывание щеткой на щетку и прерывистую вибрацию.

#### **Работа на передних отделах туловища**

Исходное положение лежа на спине, затылок – на хлопчатобумажном полотенце, нижняя часть тела клиента укрыта. Приподнимаем голову на полотенце на 5–7 см от опоры, следим, чтобы голова находилась в «среднем» положении. Проводим боковые наклоны, ротацию головы вправо/влево и тракцию по оси. Нуж-

но следить за состоянием клиента, выполнять движения с небольшой амплитудой и в медленном темпе.

#### **«Правка» живота**

Следующий этап – накладывание горшка на пуп.

Данная методика взята из опыта ссыльных поселенцев Нарымского края, которая применялась для «правки» живота после тяжелых работ. Раньше массаж живота проводился по мылу. Мы расширили эту методику, ввели новые приемы, а вместо мыла применяем масло.

Для работы нужны следующие предметы:

- керамический горшок объемом 0,5–1 л;
- картофель, разрезанный пополам;
- спички;
- растительное масло.

Исходное положение: на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Наносим масло на переднюю брюшную стенку. Поглаживаем и растираем живот в течение 20–30 с.

В половинку картофеля втыкаем 4–5 спичек, поджигаем и ставим на живот чуть ниже пупка, затем накрываем горшок, который должен «присосаться», при этом клиент чувствует умеренные потягивания снизу живота или же снизу и с боков. Если по-



тягивания идут сверху, то горшок нужно снять и повторить процедуру наложения. Горшок ставят на 10 мин. В данной методике не рассматриваются лечебные аспекты, поэтому особенностям постановки горшка при различных патологиях мы не уделяем внимания.

#### Массаж передней поверхности ног

После того как поставлен горшок, начинаем массаж на передних отделах нижних конечностей. При работе используем те же приемы, что и на задней поверхности. Особенность работы на данной зоне заключается в том, что выжимания проводятся мягкой ворсинчатой стороной щетки в проекции бедренных лимфатических узлов очень осторожно.

#### Массаж живота

Снимаем горшок, подкладывая под край пальцы, при этом на животе остается небольшой отек синеватого цвета, представляющий из себя зону застойной гиперемии, поэтому при массаже передней брюшной стенки поглаживание и растирание проводим с акцентом на параумбиликальную область, чтобы убрать застойную гиперемии. После чего помещаем «мягкий» кулак в область пупочного кольца (в глубь пупа не давить!) и проводим вращательные растирания, по мере снятия напряжения в поверхностных слоях по краю пупочного кольца, кулак медленно опуска-

ется, как бы раскрывая пуп. Затем проводятся растирания и разминания тканей передней брюшной стенки и используется специфический прием для работы с жировой тканью. Одной рукой щипцеобразно захватываем кожно-подкожную складку, поднимаем ее вверх, а другой рукой вытягиваем ткани из этой складки, затем проводим гребнеобразные растирания, как бы сталкивая жировую ткань (пупок при этом обходим). Далее проводим «правку живота». Для этого руки устанавливаем чуть выше паховой связки, мягким движением опускаем ульнарный край кисти вглубь и просеивающими движениями перемещаем руки вверх. По мере возрастания резистентности тканей движение прекращаем, руки остаются на месте на 3–5 с, повторяем 3–4 раза, затем руки перемещаем на нижнебоковые поверхности (работаем также). Применяем приемы встречного разминания косых мышц живота, двойное кольцевое и мягкое растирание подкожно-жировой клетчатки «мягкими кулаками», т.е. «гребнеобразным» приемом, но массирующие части кисти расположены параллельно друг другу и прокатывание валика жировой ткани между ладонями.

#### Работа щетками

На передней поверхности живота работаем только ворсинчатыми сторонами щеток, а на боковых поверхностях применяем тыльные их стороны.

При работе используем приемы поглаживания и растирания по часовой стрелке – линейные, круговые, спиралевидные, зигзагообразные. Руки движутся параллельно, встречно, скрестно и по восьмерке. При разминании применяем встречные движения щетками, накатывания. Темп все время меняется, вибрация проводится в основном сочетанными приемами.

После массируем щетками нижние отделы грудной клетки, поглаживаем и растираем, руки двигаются симметрично совместно и поочередно. Затем возвращаем клиента в исходное положение, руки вверх возле головы. Массируем передние отделы грудной клетки, обходя молочную железу у женщин, прорабатывая зону декольте и внутренней поверхности плеча, применяем те же приемы, но с меньшей интенсивностью, используя прожимание ворсинчатой стороной щетки подмышечной области. Придаем рукам исходное положение лежа, вдоль туловища. Массируем приемами классического массажа кисти и предплечья, затем помещаем кисть на ворсинчатую сторону щетки. Второй проводим массаж тыла кисти и пальцев, а затем двумя щетками заканчиваем массаж предплечья.

Укрываем клиента простыней, снимаем излишки масла, помогаем ему подняться и угощаем чаем с травами и медом.

Н.М.Сизинцева,  
преподаватель массажа, Новосибирск

**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

# Программа «Богатырская баня»

Все мы с детства восторгались подвигами русских богатырей. В нашем представлении это были люди невообразимых размеров: высоченного роста, чуть ли не выше деревьев, широченные в плечах, чуть ли не шире столетних дубов, да и силищей обладающие неземной, так что каждый в одиночку мог сотню вражеских воинов разогнать. Но никогда и ни у кого не возникали вопросы: как они такими стали? Почему они такие сильные? Как они поддерживали себя в такой форме, как восстанавливались?

А ответ прост: здоровый образ жизни (чистая экология, полезная пища, физический труд) и реабилитация. Именно реабилитация, конечно, насколько позволяли те времена. Ни для кого не секрет, что в каждой деревне были дед или бабка, которые лечили и восстанавливали травами, настойками, отварами, заговорами и прочими вещами, которые в наше время многим кажутся просто примитивными методами лечения. А между прочим, благодаря этим «примитивным методам» и сохранились наши славянские земли, не было бы их, не было бы великих воинов-богатырей.

Известны факты, что воины постоянно прибегали к массажам и самомассамам, а также посещали баню, да не просто чтобы помывшись, а чтобы от усталости и ломоты в своих телах избавиться. Многие с того времени изменилось, появились современные методы лечения и восстановления, но баня как реабилитационная технология существует и продолжает набирать популярность. Программа «Богатырская баня» была разработана совместными усилиями современных последователей народных банных традиций из Украины и России С.Ю.Капраловым, О.Е.Рябиковым, В.А.Кирилюком, Д.С.Романом. В результате чего была создана уникальная процедура на основе современных знаний и опыта предков. Элементы данной программы на протяжении многих лет применялись в практике ее составителями. Зачастую авторы сталкивались с категорией клиентов, ведущих очень интенсивный образ жизни, наполнен-



ной активной деятельностью и, соответственно, стрессами, в то же время с ограниченными временными возможностями для собственного восстановления. Например, Сергей Капралов работал со спортсменами сборных команд Украины по спортивной гимнастике, вольной и греко-римской борьбе, легкой и тяжелой атлетике, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, таэквандо, боксу, фехтованию, сборных команд Украины по футболу, а также спецподразделений, которые во время учебно-тренировочных сборов или после со-

ревновательной деятельности нуждались в быстром и качественном восстановлении.

Частые перелеты, адаптация к новому часовому поясу, усиленный режим тренировок, стрессы, постоянное напряжение вызывали у спортсменов психоэмоциональное и физическое напряжение.

Применяя элементы программы «Богатырская баня», каждый из авторов (и, разумеется, клиентов) замечал, что самочувствие последних значительно улучшалось. А после того, как все эти элементы были систе-





матизированы и собраны в одно целое, эффективность объединенных методик в симбиозе возросла в несколько раз. Восстановительные процессы у клиентов стали протекать интенсивнее, что способствовало сокращению временного интервала для них. И за короткий промежуток времени люди, проходящие реабилитацию и восстановление, готовы были приступать к новым физическим нагрузкам и вести привычный для себя активный образ жизни.

**Для проведения процедуры необходимы:**

- 10 дубовых и 2 березовых венника;
- сенная подушка;
- травы (березовые листья, цветы липы, трава мяты, овсяная солома, лепестки розы, розмарин, ромашка, пустырник, эвкалипт);
- специальные массажеры;
- простыни;
- оливковое масло, эфирное масло розы.

**Протокол процедуры**

**1-й этап. Знакомство с клиентом и подготовка к процедуре**

Встречаем клиента и проводим его в раздевалку, где заранее приготовлены банные принадлежности.

Пока клиент переодевается, мы готовим напитки (чай, настои). На столе в комнате отдыха находятся пиалы с медом, малиновым и смородиновым вареньем, сухофрукты (курага, чернослив, финики), миндальный или грецкий орех и лимон.

Собираем анамнез, предлагаем потогонный чай (в состав могут входить травы: липа, ромашка, смородина, малина и другие потогонные травы), и в это время знакомим гостя с последовательностью процедуры.



**2-й этап. Промасливание**

Промасливание (нанесение масла на все тело) проводится вне парной, на массажном столе. Наносим на тело масло в определенной последовательности от центра к периферии – спина, нижние конечности, грудь, живот, верхние конечности. Используем оливковое масло.

**3-й этап. Массаж стоп в парном помещении**

Направляемся с клиентом в парную (температура 40–45°).

Предварительно готовим отваром трав для парения стоп (состав: вода, настой трав мяты, ромашки, листьев березы, дуба). После парения делаем массаж стоп, что способствует подготовке всего организма к тепловым процедурам изнутри, а их прогрев в теплом настое трав усиливает эффект. В итоге это приводит к снятию напряжения как с мышечной, так и с нервной системы.

**4-й этап. Пилинг**

Пилинг – процедура предухода за кожей лица и тела для очищения, тонизации и детоксикации. Может применяться как самостоятельная про-

цедура, в результате которой кожа очищается и полируется, становится упругой и приобретает здоровый вид.

Состав пилинга: розмарин, трава мяты, цветы липы, березовые листья, небольшое количество красного перца. В качестве пилинг-частиц используем зерна миндального ореха, проводник – оливковое масло с добавлением нескольких капель эфирного масла розы.

**5-й этап. Процедура пеленания**

После проведения пилинга мы усаживаем клиента на массажный стол и продельваем пеленание – накрываем проблемные зоны тканью, вымоченной в растворе трав. Состав: овсяная солома, березовые листья, цветы липы и мята.

За счет компресса усиливается действие трав, нанесенных на тело. Оставшийся на клиенте пилинг не смывается до окончания процедур.

**6-й этап. Отдых**

Во время отдыха предлагаем клиенту выпить чай из малины и получить порцию полезных веществ из банного угощения.

**7-й этап. Парение простыней и инструментальный массаж**

Подготавливаем парную к парению простыней и инструментальному массажу: поднимаем температуру до 50–55°С, увлажняем ее, готовим специальные массажеры.

Укладываем клиента на полку: на живот, руки вытянуты вдоль тела, лицо повернуто к банному оператору.

Техника парения простыней: взять за свободные края простыню, которой накрыт клиент, сделать 3–4 маха, как бы забирая самый горячий пар из-под потолка, и опустить на тело. Затем производим растирание руками через простыню, тем самым убирая





лишний жар и пот, а также выполняем легкие тракции мышц и суставов. Этим мы расслабляем их и подготавливаем к более глубокой и интенсивной работе. Следующим шагом является применение массажеров («Эбонитовый корректор позвоночника», «Двойная каталка», «Деревянный осьминог», «Двойная печать»). Ими прорабатываются только крупные мышцы для того, чтобы оказать укрепляющее действие на них, повысить их тонус, а также способствовать открытию и улучшению функционирования сальных и потовых желез. Благодаря насыщению тканей кислородом быстро происходит восстановление и снимается утомление мышц. Техника применения массажеров: массажеры используются для проработки шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника, мышц пле-

ча, задней поверхности ягодиц, бедер, голени. Направление движений на спине возвратно-поступательные: снизу вверх или сверху вниз паравертебрально вдоль позвоночника, на крупных мышцах верхних и нижних конечностей движения выполняются в разных направлениях: вверх-вниз, влево-вправо, по диагонали.

#### 8-й этап. Отдых

Во время отдыха предлагаем клиенту питье, которое будет способствовать улучшению потоотделения и успокоению нервной системы. Состав: липа, ромашка, пустырник, эвкалипт.

После этого отправляем клиента в релаксационную комнату, где находится «ложе» для отдыха – топчан, устеленный плотным слоем сена. В комнате тусклый свет и полная тишина. Клиент находится там до полного восстановления.

#### 9-й этап. Парение вениками

Подготавливаем парную к веничному массажу: поднимаем температуру до 60–65°C, увлажняем, выкладываем веники таким образом, чтобы два было под пахом, два под коленями и два под стопами. Также в парилке помимо настоя трав, должна находиться еще и кадка с холодной водой, чтобы снимать жар с тела и периодически охлаждать веники, которыми будет накрыта голова.

Укладываем клиента на полочку, на котором мы уже выложили веники. Под лицо укладываем сенную подушку. Голову накрываем двумя вениками. При этом задействовано восемь веников и для работы остается еще четыре, – два березовых для растирания и два дубовых для парения.

Техника парения вениками классическая. Приемы: бесконтактное парение, растирание березовыми вениками, поглаживание, похлестывание, похлопывание, припарки, растяжки, разминание, велнес-парение (разработка суставов с припариванием вениками). Пропаривание проводится как на задней поверхности тела, так и на передней.

После завершения пропаривания предлагаем клиенту либо «ведро-водопад» с холодной водой, либо бассейн.

Затем для восстановления температурного режима кожи желательно зайти в парную на 1–2 мин.

#### 10-й этап. Отдых

В заключение программы клиент отдыхает на топчане с сеном и пьет чай, закусывая его банными угощениями.

Время проведения программы «Богатырская баня» 2,5 ч. Эту программу можно применять не только в русской бане, но и в финской сауне, приготовленной особым образом под русскую парную.

Правильно выполненная процедура не только улучшит психоэмоциональное состояние и снизит мышечное напряжение, но и будет способствовать профилактике сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мочевыделительной систем, а также опорно-двигательного аппарата. И можно даже не сомневаться: показав профессионализм, доброту и вашу любовь к работе и клиенту, вы его увидите еще не один раз.

С.Ю.Капралов, В.А.Кирилюк, Д.С.Роман,  
ООО «Центр Капралова»,  
Киев, Украина

# В поисках совершенства: альянс технологий и практики

Благодарим за помощь в подготовке фотосъемки фитнес-клуб премиум-класса Sky Club (Москва, ул. Минская, 1Г)

## Альтернативы массажу нет

Растущая популярность массажа в современных условиях больших городов не случайна. Статичный образ жизни, стрессы, условия окружающей среды и в противовес этому желание хорошо выглядеть и чувствовать себя здоровым способствуют развитию сферы массажных услуг.

Сегодня хорошего массажиста по праву можно сравнить с оазисом в пустыне, островком спасения. Массаж возвращает энергию, ощущение легкости и радости жизни. После сеанса массажа проблемы дня уже не кажутся такими серьезными, человек чувствует себя моложе, спокойнее и увереннее. Это неудивительно, так как массаж оказывает прямое и рефлекторное воздействие на местное и общее кровообращение, обеспечивает лимфодренаж, непосредственно влияет на периферическую нервную систему посредством механического раздражения поверхностных рецепторов кожи и мышц. Массаж оказывает значительное влияние на эластичность и тонус мышц, снижает мышечные боли, улучшает проводимость нерва, усиливает связи между мышцами, корой головного мозга, сосудами, внутренними органами. В грамотных руках профессионала воздействие оказывается на мышечную, фасциальную и даже костную систему организма.

Курсовой массаж замедляет развитие атрофии и гипотрофии, повышает работоспособность мышц и восстанавливает организм после физической нагрузки. В процедурах коррекции фигуры и лечения целлюлита специальный массаж является основным этапом. Его задача – значительно улучшить внешний вид кожи, способствовать снижению жировой массы. Как известно, в процедуре массажа задействованы как минимум 2 человека: один из них массажист, другой – клиент. Каждый имеет свой интерес.



Клиенту необходимо, чтобы результат процедуры оказался высоким. Массажист, в свою очередь, нуждается в том, чтобы его труд был комфортным, а довольный клиент пришел снова.

## Секреты массажа

Рассказывает практикующий специалист по массажным технологиям, фитнес-тренер клуба Sky Club Стефан Секулич:

К сожалению, значение массажа пока недооценено. Могу с ответственностью говорить об этом как специалист по массажу, фитнесу, а в прошлом мастер спорта и тренер. Массаж является отличным средством достижения цели, которую преследует человек, приходящий в спа- или фитнес-клуб. Как правило, этот человек является частицей бизнес-системы, которая выжимает из него все соки. Чтобы «вернуть энергию и здоровье», ему необходимо не просто восстановить тонус мышц и снять стресс физическими упражнениями, но требуется какое-то особое

воздействие на головной мозг, меняющее мироощущение, другими словами, «перезагрузка». Именно такая задача должна зачастую решаться при помощи массажа, который в случае профессионального проведения по праву можно сравнить с краткосрочным отпуском.

Фитнес, в том числе кардиотренировки, помимо снятия эмоционального стресса способствует гипертонусу мышц, и если его не снять, то вместо психологического и энергетического восстановления на человека навалится груз физической боли и отголоски старых травм. В большинстве случаев, включая восстановление после различных травм, коррекцию фигуры и липодистрофии, массаж – это неотъемлемая часть программ реабилитации.

Раскрою маленький секрет. После массажа клиенту необходимо дать отдохнуть, просто полежать, быть может, вздремнуть 20–30 мин. Об этом мало кто задумывается, но релакс после массажа удваивает эффект.



## Преимущества и недостатки традиционных массажных средств

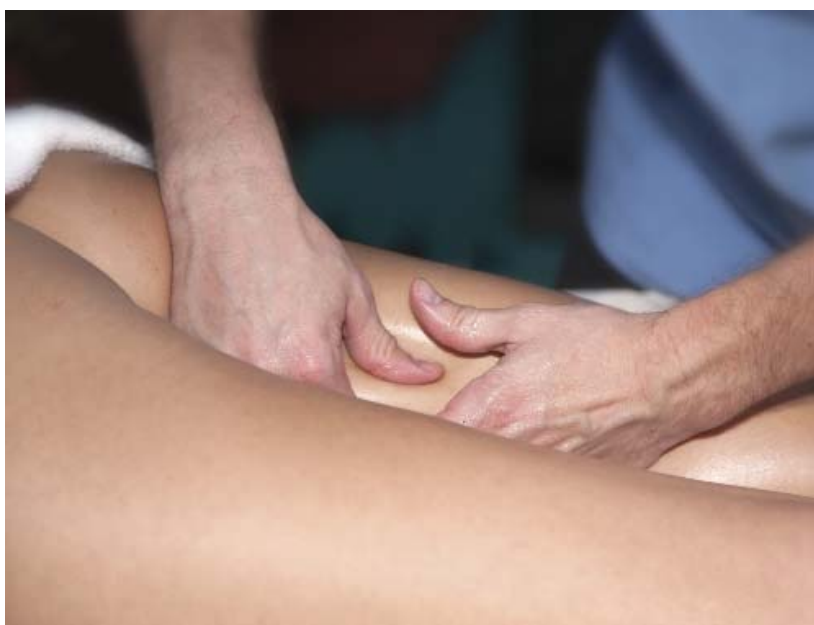
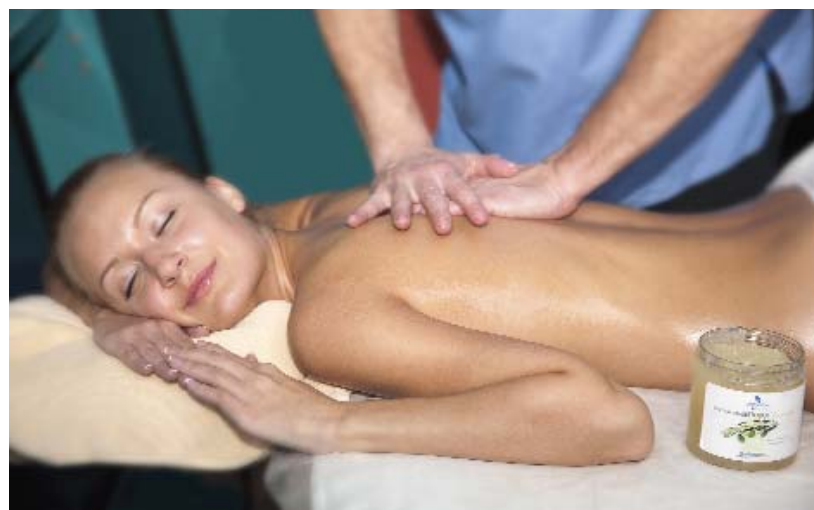
Рассказывает Стефан Секулич:

Современный рынок профессиональных косметических средств, казалось бы, богат всевозможными ароматными и экзотическими массажными маслами, кремами и восточными снадобьями. В силу популярности массажных методик спрос на эту косметику есть, однако практикующие массажисты зачастую предпочитают делать массаж «на сухую» или же с использованием дедовских подручных средств в виде пищевых масел или аптечных мазей с лечебным эффектом. Со стороны участников процесса возникает вопрос: для кого стараются мировые производители массажных масел и кремов? Где массажные средства, которые удовлетворили бы обе стороны?

При выборе массажного средства учитывают показания к проведению массажа, удобство работы массажиста, тип кожи и предпочтения клиента. Массажные средства облегчают скольжение рук, оказывают благотворное действие на кожу за счет активных ингредиентов. Из опыта работы можно сказать, что недорогие средства, как правило, не решают задачи в комплексе. Дорогие средства красиво упакованы, потрясающе пахнут и неплохо ведут себя на коже, но значительно удорожают процедуру. Я всегда стараюсь обращать внимание на профессиональные массажные средства тех производителей, где есть рациональное соотношение цены качества и та самая золотая середина.

Итак, более подробно о традиционных массажных средствах современного рынка.

Наиболее популярный продукт – массажное масло – содержит высокий процент растительных масел и ароматизировано эфирными маслами. Набор активных ингредиентов определяется назначением препарата, его концепцией и ценой. Массажные масла используют для всех разновидностей массажных процедур лица, тела, ног, рук. Наиболее распространенной проблемой в использовании масел является остаточная жирность на коже после процедуры: могут остаться неприятные следы на одежде и коже, появиться специфические ощущения во время процедуры. Массажные масла не рекомендуются для жирной кожи, поскольку провоцируют себорею и акне.



Массажный крем – второе по популярности массажное средство. Кремы могут иметь различную концентрацию дисперсной масляной фазы, могут быть прямыми и обратными эмульсиями. Кремы содержат в основе минеральные масла, воски либо силиконы, обеспечивающие хорошее скольжение. Назначение кремов зависит от активных добавок,

включенных в состав: разогревающие, увлажняющие, питательные, регенерирующие средства, препараты для антицеллюлитного массажа; против растяжек, продукты со специальными добавками для релаксации. Кремы на основе обратной эмульсии за счет своей высокой плотности затрудняют скольжение рук, и работать с ними довольно



# Совершенство массажных технологий

Новинка!

PREMIUM  
S I L H O U E T T E

- Масло-гель базовое для массажа
- Relax-крем массажный с расслабляющим эффектом
- Thermo-крем массажный с разогревающим эффектом
- Slim-крем массажный с эффектом похудения

Проводится обучение



САЛОННАЯ  
КОСМЕТИКА



МОСКОВСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
КРАСОТЫ

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

Московский офис консультаций и продаж косметических средств профессионалам и частным клиентам:

Москва, Смоленская-Сенная пл., 23/25, офис 120

Телефон / факс: (499) 252-72-74, 252-72-84; [info@cosmetika.ru](mailto:info@cosmetika.ru)

Учебный центр, обучение косметологов и региональных представителей, семинары и мастер-классы:

Москва, 2-й Неопалимовский переулок, 3/1, офис 3

Телефон / факс: (495) 988-71-00, 988-71-99; [center@cosmetika.ru](mailto:center@cosmetika.ru)

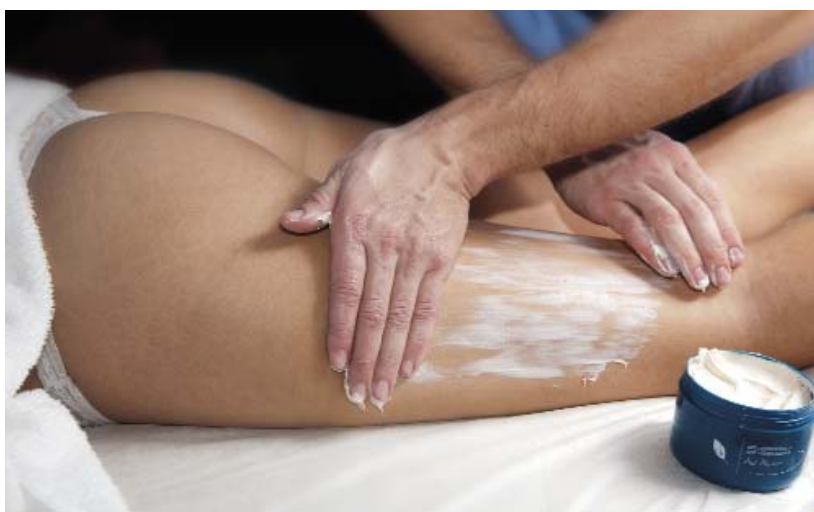
трудно. Кремы на основе прямой эмульсии быстро впитываются, увеличивая расход средства и сокращая время процедуры.

Получается, что идеальное средство для массажа должно иметь легкую консистенцию, быть приятным при нанесении, создавать ощущение комфорта благодаря аромату и текстуре, обеспечивать продолжительное скольжение. И это все – без неприятных последствий в виде трудноудаляемых масляных пятен на коже и одежде. В зависимости от задачи процедуры состав должен содержать комплекс эффективных биокомпонентов, предназначенных для работы во время активного впитывания в кожу. Серьезным бонусом идеального массажного средства стало бы органическое происхождение ингредиентов, отсутствие красителей и синтетических отдушек.

При разработке новых средств для массажа тела компания «Салонная косметика» выбрала путь единения создателя в лице технолога-разработчика и потребителя – практикующего массажиста. И мне посчастливилось поучаствовать в этом процессе с самого начала.

Когда меня привлекли к разработке массажных средств в качестве эксперта, для меня это оказалось очень важным и интересным делом. Во-первых, это шанс рассказать напрямую разработчику, какое средство должно быть и почему, во-вторых, необычайно приятно участвовать в рождении нового и уникального в своем роде продукта. Мысль о том, что мы вместе работаем для огромной армии коллег-массажистов и пациентов не могла не радовать.

Во время разработки учитывалось все: удобство в работе – удовольствие от нанесения и скольжения должны получать все участники процесса; функциональность упаковки – порадовал мешочек внутри флакона, позволяющий предотвратить контакт средства с внешним миром, и возможность извлечения продукта до последней капли; специфика ароматов, ведь массаж – это эстетическая процедура, дискомфорт исключается, ведь запах может преследовать человека весь день, а массажист будет находиться в помещении, пропитанном запахом средства. Особое внимание уделили ощущениям клиента во время процедуры (холод, тепло и т.д.). Ведь клиент доверяет мастеру и рассчитывает на использование качественного средства. А значит, подвести его нельзя.



**В поисках совершенства. Преимущества множественных эмульсий**  
**Рассказывает технолог-разработчик компании «Салонная косметика» Сергей Рылеев:**

Внимательно изучив возможности современного оборудования, взвесив преимущества и недостатки, мы решили остановить свой выбор на инновационной косметической форме под названием «множественная эмульсия». Это комплексная система, в которой капли дисперсной фазы содержат еще более мелкие капельки, похожие на непрерывную фазу. Как правило, множественные эмульсии состоят минимум из трех фаз. Выражаясь просто – это прямая эмульсия (масло в воде), которая содержит в себе обратную эмульсию (вода в масле). Если по отдельности прямая и обратная эмульсии затрудняют работу массажиста, то, соединяясь во множественной эмульсии, они становятся прекрасным дополнением друг друга: кремовая масса легко распределяется по коже, внутренняя водная фаза позволяет ин-

капсулировать биоактивные компоненты, предотвращая их окисление. Существует также возможность снизить содержание консервантов, разместив их только во внешней фазе. Биологически активные компоненты при этом мы помещаем во внутренней фазе, что предотвратит их контакт с консервантом. Множественные эмульсии позволяют ввести в состав препарата малосовместимые вещества, например жирорастворимые и водорастворимые компоненты.

Массажный крем на основе множественной эмульсии позволяет проводить длительный массаж, во время которого поступательно высвобождаются активные компоненты – сначала из внешней фазы, затем из внутренней. Такая эмульсия обеспечит эффективный трансэпидермальный транспорт гидрофильных и гидрофобных компонентов. Средство с такими заданными характеристиками хорошо распределяется по поверхности кожи, обеспечивая комфортные и приятные ощущения как массажисту, так и клиенту. Оно обес-

печивает высокую интенсивность поступления кислорода в кожу и удаление углекислого газа. Побочные свойства также не могут не порадовать: восстановление липидного барьера кожи, удержание в ней влаги, повышение эластичности.

### **Набор массажиста на «все случаи жизни»**

**Рассказывает Стефан Секулич:**

У меня, как, наверное, у любого другого массажиста, есть собственный набор средств для работы. До недавнего времени моя «косметичка» выглядела так: массажный крем для длительного массажа, массажное масло, крем с разогревающим эффектом, средство для массажа проблемных зон, с антицеллюлитным эффектом.

После участия в альянсе с технологом в разработке линии Premium Silhouette мой набор изменился: сначала в нем появилось уникальное, даже революционное по сути, масло-гель базовое для массажа. Это гель, который при контакте с рукой или телом приобретает консистенцию бархатного густого масла. Находясь в банке, гель не течет, что делает его незаменимым для выездного массажа. Гель легко дозировать, и он, в отличие от традиционного масла, не жирный и не липучий. Это средство получилось удачным для гладкой кожи, а вот для кожи с волосатым покровом оно оказалось просто незаменимо. К примеру, клиент с густым волосатым покровом при контакте с плотным кремом ощущал дискомфорт. Нейтральность запаха позволяет при желании добавить аромасла по вкусу клиента. Не может не радовать натуральность всех компонентов и основы из виноградного масла, известного своими уникальными регенерирующими свойствами. Получившийся препарат полностью заменил мне традиционное массажное масло.

### **Каждому клиенту – свой массажный крем**

Теперь о других компонентах косметички – кремах для массажа. Relax-крем массажный с расслабляющим эффектом предназначен для снятия гипертонуса тканей во время массажа тела. Средство получилось легкой консистенции с нежным тропическим ароматом. Крем действительно помогает ускорить расслабление тканей. А во время массажа разогретая кожа быстрее впитывает богатый коктейль органических биокомпонентов и микроэлементов.

Курсовое применение препарата способно улучшить состояние соединительной ткани, снизить трансэпидермальную потерю влаги. Благодаря содержанию антиоксидантов препарат замедляет процесс увядания кожи. Радует время массажных свойств – в среднем 30–35 мин.

Thermo-крем массажный с разогревающим эффектом, напротив, представляет собой уникальное средство мгновенной подготовки тела к любому виду массажа. Процесс, занимавший раньше до получаса времени массажиста, теперь составляет несколько минут. Крем лучше всего использовать на первом этапе основного массажа. Эффект от применения мгновенен: вызывает прилив крови к коже и мышцам, обеспечивает улучшение кровообращения, ускорение обменных процессов, нормализацию тонуса мышц. Может являться средством профилактики радикулита и остеохондроза. Так же как остальные средства, содержит только органические компоненты. Можно смело порекомендовать его для всех видов спортивного массажа. Замечу, что перед применением разогревающего средства в весенне-летний период необходимо уточнить у клиента, не собирается ли он после процедуры на важную встречу, так как такие средства могут вызывать на теле допустимую гиперемию. Рекомендуется с предельной осторожностью использовать термо-средства, если у клиента прослеживается варикоз или кожа склонна к аллергии. Такое средство лучше сразу смывать под душем.

Slim-крем массажный с эффектом похудения идеален для проведения процедур коррекции локальных жировых отложений, целлюлита и растяжек в области проблемных зон – кожи бедер, живота, плеч, груди. В симбиозе с массажными методиками средство помогает нормализовать лимфодренаж, восстанавливать водно-солевой баланс в коже. Обогащенное фитостеролами масло зеленого кофе, стимулируя выработку структурных волокон кожи, улучшает состояние ее соединительной ткани. Курсовое применение крема предотвращает удержание жидкости жировой тканью, противодействует уплотнению межклеточной матрицы и скоплению продуктов обмена, что приводит к уменьшению жировых отложений в зонах массажа. Текстура крема позволяет без дополнительных усилий применять корректирующие массажные методики, обеспечивая идеальное сцепление и воз-

можность тщательно проработать каждый проблемный участок.

### **Биологически активные компоненты.**

#### **Обоснованный выбор**

**Рассказывает технолог-разработчик компании «Салонная косметика» Сергей Рылеев:**

Выбор биологически активных компонентов массажных кремов был обусловлен их прямым назначением.

Thermo-крем массажный с разогревающим эффектом содержит вещества, вызывающие ощущение тепла: паприку, экстракт имбиря, алкилэфирные производные винилового спирта. Все компоненты обладают низким раздражающим потенциалом и очень хорошо переносятся кожей, присоединяются к нейрорецепторам кожи, за счет чего обеспечивается длительное ощущение тепла. Slim-крем массажный с эффектом похудения содержит масло жожоба, оливы, экстракт мицелиальных грибов, эфирное масло сладкого апельсина, мандарина, лимона, желчь и никотиновую кислоту. Масло жожоба, богатое незаменимыми жирными кислотами, токоферолами и фитостеринами, содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот, способствует восстановлению липидного слоя кожи, уменьшает трансэпидермальную потерю влаги, стимулирует синтез структурных волокон кожи и регенеративные процессы. Масло оливы содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот, сквален, фитостеролы, токоферолы. Способствует увлажнению кожи, восстановлению липидного слоя эпидермиса, улучшает проникновение активных ингредиентов через роговой слой, смягчает и восстанавливает кожу. Экстракт мицелиальных грибов шиитакэ – это комплекс из более 3 тыс. грибных метаболитов, устраняющий первопричины целлюлита. Эфирные масла цитрусовых улучшают микроциркуляцию и лимфодренажные свойства, обладают выраженным антицеллюлитным, витаминизирующим, регенерирующим действием. Способствуют повышению иммунитета, улучшению настроения, нормализуют физиологические биоритмы. Желчь, кофеин и никотиновая кислота обладают мощным антицеллюлитным действием. Relax-крем массажный с расслабляющим эффектом содержит комплекс экстрактов растений, обладающих расслабляющим, релаксирующим действием.

*Компания "Салонная косметика"*



# Научные подходы к использованию лечебных грязей в anti-age медицине

Несмотря на огромные успехи и достижения фундаментальной медицины, природные факторы, традиционно используемые для восстановления и поддержания здоровья, по-прежнему востребованы и широко применяются в курортной и лечебной практике.

Грязелечение всегда было актуальным, но в последнее время его популярность особенно возросла благодаря широким возможностям современных методов исследования пелоидов и созданию новых технологий их применения. Причиной неистощаемого интереса к лечебным грязям стала их высокая терапевтическая эффективность при решении многих проблем, связанных со здоровьем и возрастными изменениями.

За время использования лечебных грязей проведено множество клинических исследований, изучены их физико-химические свойства и механизмы действия на различные системы организма, разработаны показания и противопоказания к их применению. Лечебная грязь – это живая биологическая структура, при изучении которой открываются все новые и новые возможности по ее использованию в борьбе с возрастными изменениями кожи лица и тела.

Современная наука доказала, что лечебная грязь является носителем энергии, вещества и информации. Под воздействием грязей повышается уровень адреналина, активизируются адаптационно-трофические функции симпатической нервной системы, снижается дистрофия, улучшаются процессы регенерации тканей. Грязелечение повышает содержание гормонов роста, у женщин увеличивает количество эстрогенов, у мужчин – тестостерона, интенсивнее протекают обменные, пролиферативные процессы, активизируется секреторная функция клеточных структур.

Следствием воздействия лечебных грязей становится перестройка многих функций организма – нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения и желез внутренней секреции, усиливается действие активных веществ организма, повышается иммунитет, что позволяет активно применять их в anti-age медицине.

В отличие от медикаментозного лечения химическими препаратами, часто вызывающими нежелательные побочные эффекты, грязелечение является безопасным и высокоэффективным методом лечения и реабилитации многих распространенных заболеваний воспалительного и дистрофического генеза. Классические грязелечебницы – достаточно сложное и дорогостоящее хозяйство, требующее значительных энергетических и материальных затрат, связанных с хранением и регенерацией грязи. В связи с этим созданы новые технологии использования грязей, способные сохранить высокую терапевтическую эффективность, минимизировать затраты на проведение процедур и расширить возможности применения лечебных грязей в курортных и лечебных учреждениях.

К подобным технологиям можно отнести способ грязелечения с применением одноразовых аппликаций в лечении опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы.

## Одноразовые грязевые аппликации



Технология разработана Ассоциацией специалистов восстановительной медицины (АСВОМЕД), имеет патент, прошла клиническую апробацию в Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава России и ряда санаторно-курортных учреждений Подмосковья.

Техника проведения процедуры заключается в следующем: одноразовый грязевой аппликатор накладывают на проблемный участок тела, поверх аппликатора по-

мещают разогретый на водяной бане термокомпресс. Пациента укрывают одеялом и оставляют в состоянии покоя в течение 20–30 мин. По окончании процедуры аппликатор снимают, место его наложения протирают влажной салфеткой. Таким образом, пациент получает полноценную грязевую процедуру.

Достоинство метода заключается в том, что при использовании минимального количества грязи происходит плавный прогрев в месте наложения аппликатора, чья мембрана предохраняет кожу от воздействия твердых частиц и дает 100% контакт лечебной грязи с телом. Процесс протекает комфортно, не требует использования душевых кабин. При этом эффект вполне сопоставим с процедурой, исполненной по классической схеме.



Необходимое оборудование поставляется в современном исполнении.

Все эти факторы делают возможным широкое использование новой технологии в стационарах, поликлиниках и реабилитационных центрах.

В последние годы лечебные грязи и препараты на их основе широко применяются в эстетической и anti-age медицине, поскольку здоровье и красота – понятия неразделимые. Если глаза – это зеркало души, то состояние тела свидетельствует о здоровье и социальной успешности. Несмотря на большие достижения в области эстетической и anti-age медицины, поиск новых способов поддержания красоты и молодости ведется постоянно. Здесь особое место зани-



мают природные факторы, к которым относятся в числе прочего и лечебные грязи.

АСВОМЕД занимается вопросами активного долголетия и повышения качества жизни. Одна из программ, разработанных Ассоциацией, носит название «АСВОМЕД 80/120 «ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ РОССИИ»» и представляет илово-сульфидные грязи озера Большой Тамбукан (Ессентуки) и грязи Кизилташского лимана (Анапа), которые широко известны и обладают мощным терапевтическим эффектом.

Основную часть органического комплекса этих грязей составляют гуминовые кислоты, образующиеся из отмерших растительных и животных организмов в результате биологических и биохимических процессов. Гуминовые кислоты и битумы, содержащиеся в грязи, обладают высокой физиологической активностью, а минеральные соли железа, стронция, лития и марганца эту активность значительно повышают.



Благодаря своим свойствам илово-сульфидная грязь по лечебным эффектам превосходит другие виды грязей и с большим успехом используется в медицине и косметологии.

Грязевое обертывание с последующим массажем относится к разряду лечебных процедур и оказывает выраженный оздоравливающий и омолаживающий эффект.

Лечебную грязь наносят в виде тонкослойной аппликации на проблемный участок тела или на большую его часть с

последующим обертыванием пленкой. Пациента помещают в Капсулу Flamingo с режимом инфракрасного прогрева. По окончании сеанса и удаления слоя грязи пациента укладывают в бесконтактную гидромассажную ванну MEDY JET для дальнейшего проведения массажа, который значительно усиливает действие грязи, превращая процедуру в эффективный лечебный комплекс.

Наиболее востребованы грязевые маски на лицо и область декольте. В процессе этих процедур активный грязевой комплекс глубоко проникает в кожу, оказывая стимулирующее воздействие, в результате которого возвращается ее здоровый цвет и эластичность.

Грязь наносят тонким слоем на 25–30 мин, по истечении указанного времени смывают теплой водой или раствором морской соли. При излишней сухости кожи после процедуры наносят нейтральный питательный крем.



Медицинские технологии и современные методы использования лечебных грязей, представленные программой «АСВОМЕД 80/120 «ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ РОССИИ»», стали результатом работы сотрудников компании совместно с ведущими специалистами Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии в области тепло- и грязелечения. Программа гарантирует информационную поддержку по использованию современных технологий и обеспечивает всеми разрешительными документами.

*А.И. Уянаева, кандидат медицинских наук, заведующая научным поликлиническим отделением Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздравсоцразвития РФ;*  
*В.М. Пищанский, инженер химик-технолог*

## Программа «Лечебные грязи России» это современный, комплексный подход в anti-age медицине



**Грязевое обертывание с массажем** оказывает *выраженный оздоравливающий и омолаживающий эффект.*



(Бесконтактная гидромассажная ванна MEDY JET)

**Лечение опорно-двигательного аппарата с использованием одноразовых грязевых аппликаторов** сопоставимо



*с классическими методами грязелечения и имеет ряд положительных преимуществ.*



(Капсула Flamingo)

**Грязевые маски на лицо и область декольте** оказывают *стимулирующее влияние, возвращая эластичность и здоровый цвет коже.*

**Клуб Активного Долголетия  
АСВОМЕД 80/120**



ООО «Группа АСВОМЕД»  
Москва, Зеленоград,  
Сосновая аллея ба  
т. +7 (495) 742 4430;  
м.с. +7 (926) 604 6271  
e-mail: lgraz@asvomed.ru  
www. antiage-med.ru  
www. asvomed.ru

# Роль природных масел в уходе за телом

Во все времена различные масла ценились не только как незаменимый пищевой продукт, но и как средство для ухода за кожей. Что же представляют собой масла и какие из них используются в косметических целях?

Четкого определения дать невозможно, слишком разнообразны масла по происхождению, способу производства и применению. Тем не менее, все они имеют одно общее свойство – гидрофобность, т.е. нерастворимость в воде. Основным критерий характеристики масла – это его происхождение. Выделяют масла биологического происхождения и синтезированные масла, полученные путем углеводородного синтеза и нефтепереработки (так называемые минеральные масла, которые часто применяют при производстве косметики из-за недорогого способа производства).

Очевидно, что растительные масла получают из различных видов растительного сырья, в основном из плодов и семян, посредством холодного отжима, реже методом экстракции. Для получения масел могут использоваться другие части растений – корни, корневища и даже листья.

Масла играют весьма важную роль в косметической композиции. При производстве натуральной косметики их качеству уделяют особое внимание. Производитель обязан отслеживать происхождение масла: место и условия произрастания, оптимальное время сбора растений, правильная технология переработки – это лишь немногие параметры отбора качественного сырья для производства натуральной косметики.

Для производства Косметики Dr.Hauschka фирма WALA Heilmittel GmbH (Германия) выращивает лекарственные растения в собственном саду в условиях, максимально приближенных к дикой природе. Сад фирмы WALA общей площадью более 5,5 га имеет сертификат биодинамического способа ведения хозяйства, что означает исключение применения химически синтезированных удобрений и средств защиты



растений. Важной составной частью кругооборота жизни сада являются живущие в нем семьи пчел и другие полезные насекомые, которые опыляют сад. Целью фирмы WALA является содержание сада со здоровой экосистемой. Для этого садовники фирмы WALA используют собственноручно выращенные семена. Все работы с лекарственными растениями выполняются только вручную. Знания и опыт садовников гарантируют, что растения собраны в нужное время – в момент наиболее полного развития лекарственных свойств растений.

Важным аспектом для фирмы WALA является правильное приготовление ингредиентов с максимальным сохранением жизненных сил и лекарст-

венных свойств растений. В частности, масла изготавливают по особой технологии с использованием ритмических процессов. Всем живым организмам вообще свойственна ритмичность; изначально живой ритм присутствует и в самом существовании растения. Ритм несет жизнь.

Растения в саду фирмы WALA собирают ранним утром, когда они наиболее свежи и наполнены жизненными силами. Далее собранные растения проверяют и очищают, затем высушивают (реже для экстракции используется свежее сырье). Высушенные цветки, листья и плоды смешивают с подсолнечным, оливковым или миндальным маслом и в течение





недели нагревают смесь до температуры тела человека (37°C), а по утрам и вечерам осторожно перемешивают.

В результате ритмического производственного процесса и благодаря такому методу экстракции жизненная сила и лекарственные свойства растений сохраняются и переходят в масло.

Процесс приготовления некоторых масел, например масла зверобоя, более длителен. В течение всего лета масляный экстракт зверобоя ритмизируется под солнечными лучами до тех пор, пока растение не передаст все свои целебные свойства, а масло не приобретет насыщенный красный цвет. Так получают масла для тела Dr.Hauschka, созданные для ухода за кожей и укрепления здоровья человека.

Каким же образом все это великолепие природы взаимодействует с кожей?

Разобраться в этом можно, если задуматься о том, что из себя представляет наша кожа. В первую очередь это орган, размеры которого весьма велики. У взрослого человека площадь кожи может превышать 2 м<sup>2</sup>, а масса составлять до 15% всей массы тела. Функции кожи разнообразны. Благодаря коже мы чувствуем прикосновения, тепло или холод, она участвует в поддержании теплового баланса и иммунитета организма, но основная функция кожи – покровная.



Хорошо известно, что кожа создает барьер, препятствующий проникновению в организм многих веществ и микроорганизмов. Различные природные и химические вещества обладают индивидуальной способностью к проникновению в кожу.

История изучения кожного барьера насчитывает около 150 лет. К середине XX в. выяснилось, что верхний слой эпидермиса представляет собой роговые чешуйки, промежутки между которыми заполнены липидами. Роговой слой формирует основной барьер, благодаря которому вода сохраняется внутри организма. Липидное строение рогового слоя эпидермиса позволяет жирорастворимым веществам довольно легко проникать в кожу, ведь, как известно, подобное растворяется в подобном. При этом не следует думать, что эпидермис пронизаем только для жирорастворимых веществ. Жирорастворимые вещества, имеющие большее сродство к коже, проникают в нее легче других.

Скорость проникновения в некоторой степени зависит от вязкости, поэтому масла рекомендуют наносить на слегка влажную кожу, чтобы более жидкие водно-масляные эмульсии легче и быстрее проникали внутрь. Масло как бы встраивается в липидные структуры кожи, объединяется с ними, и действующие вещества из масла могут переходить в более глубокие слои кожи. Всасываясь, масла проникают в кровеносную и лимфатическую системы, поэтому так важно использовать натуральные, дружественные коже средства. В косметических препаратах масла выполняют роль эмоленгов, т.е. ингредиентов, которые смягчают кожу, оставаясь на ее поверхности и в роговом слое. Также масла способны восполнять дефицит липидов рогового слоя кожи, вызванный исполь-

# Dr.Hauschka

Косметика



Если Вы хотите работать с торговой маркой **Косметика Dr.Hauschka** в России, приглашаем Вас посетить первоначальный семинар для потенциальных оптовых покупателей. Также приглашаем к сотрудничеству косметологов, желающих обучиться и работать по методу ухода **Dr.Hauschka**.



Представительство  
WALA Heilmittel GmbH, Германия  
в России:

**ООО «Лекарственные средства ВАЛА-Р»**

г. Москва, ул. Коненкова д.11А,

тел./факс (499) 206-08-80

<http://www.wala-russland.ru>

<http://www.drhauschka.ru>

[info@drhauschka.ru](mailto:info@drhauschka.ru)



Из природы для человека



зованием агрессивных мощных средств. Однако самым важным свойством масел является их биологическая активность.

Масла принимают участие в метаболических процессах, протекающих в клетках кожи. Так, например, жирные растительные масла, состоящие на 95–97% из триглицеридов, а также витаминов и жирных кислот, способны увлажнять и смягчать кожу, повышая ее эластичность и упругость, способствовать регенерации клеток, поддерживать водно-липидный баланс и барьерные функции кожи. Важной особенностью жирных масел является способность растворять (экстрагировать) различные жирорастворимые соединения. Поэтому в косметических средствах Dr.Hauschka масла служат не только действующими компонентами, но и играют роль основы препаратов, а также используются для экстракции действующих веществ из лекарственных растений.

В плане биологической активности проявляют себя и эфирные масла. Важным их свойством является способность препятствовать заражению патогенными грибами и бактериями, что позволяет использовать эфирные масла для консервации натуральных косметических средств.

Для того чтобы достигнуть наилучшего эффекта от использования масла, необходимо помнить, что более эффективному его действию способствует правильный способ нанесения. Существует множество способов применения масел. Их можно использовать для косметического ухода за кожей, а также в терапевтических целях (например, использование масла для классического и ритмического массажа, ритмических втираний, масляно-диспер-

сионных ванн, обертываний, компрессов и др.). Можно привести массу примеров того, как косметическое применение масла соединяется с терапевтическим.

Фирма WALA Heilmittel GmbH предлагает целевое использование масел для регуляции здоровых и нарушенных обменных процессов, произво-



дит множество масел для терапевтического применения и шесть косметических масел для ухода за телом Dr.Hauschka, которые обладают и направленным лечебным действием.

**Масло для тела «Роза» Dr.Hauschka (Pflegeöl Rosenblüten) для восстановления гармонии души и тела.** Центральное место композиции занимает роза. Экстракт розовых лепестков оживляет обменные процессы в клетках, укрепляет и освежает кожу. Эфирное масло розы обладает гармонизирующим действием. Входящее в композицию масло жожоба делает кожу нежной и снимает покраснения.

Масло можно наносить на влажную кожу, использовать в качестве компрессов для ухода за зоной деколь-

те, а также для массажа, особенно для укрепляющего массажа младенцев, ведь это масло прекрасно подходит для ухода за нежной детской кожей.

**Масло для тела «Лимон и лемонграсс» Dr.Hauschka (Pflegeöl Citrone Lemongrass)** выравнивает кожу и укрепляет соединительную ткань.

Так называемый целлюлит не является патологией, но многие женщины предпочли бы избавиться от него. При борьбе с целлюлитом важно активизировать микроциркуляцию (как приток артериальной крови, так и отток жидкости) и «подтянуть» кожу на проблемных участках.

В состав этого масла вошли традиционные для борьбы с целлюлитом



растения лимон и лемонграсс, которые выравнивают и тонизируют кожу, придают ей эластичность и обладают бодрящим свежим ароматом. Усиливают этот эффект богатый кремнием экстракт хвоща, укрепляющий соединительную ткань и способствующий выведению лишней жидкости, и экстракт омелы, противостоящий дегенерации соединительной ткани.

Масло рекомендуют применять в комплексе с другими антицеллюлитными мероприятиями, например стимулирующим массажем проблемных участков и контрастным душем.

**Масло для тела «Миндаль и зверобой» Dr.Hauschka (Pflegeöl Mandel Johanniskraut)** увлажняет и успокаивает сухую, чувствительную кожу, быстро и эффективно помогает при ее раздражении и зуде.

Благодаря входящему в состав красному маслу (экстракт зверобоя в миндальном масле, созревший под лучами солнца все лето) и экстракту хмеля кожа укрепляется, перестает быть сверхчувствительной, успокаивается и избавляется от покраснений. Это масло увлажняет кожу и усиливает ее барьерные функции, восполняя дефицит липидов рогового слоя.



Масло для тела «Миндаль и звербой», как и другие средства Dr.Hauschka, не содержит искусственно синтезированных веществ, консервантов, ароматизаторов и красителей, но именно его можно применять для поддерживающего ухода при нейродермите на стадии ремиссии.

**Масло для тела «Береза и арника» Dr.Hauschka (Pflegeöl Birke Arnika)** восстанавливает жизненные силы после занятий спортом или посещения сауны. Экстракт арники согревает и улучшает микроциркуляцию, а масло семян горчицы и корень лопуха продлевают тепловой эффект и усиливают метаболические процессы в клетках. Композицию дополняет



экстракт листьев березы, способствующий выведению продуктов обмена, а присутствие экстракта крапивы оказывает детоксицирующее действие. Масло обладает согревающим эффектом, помогает снять боль и напряжение в мышцах, поэтому рекомендовано для применения после физических нагрузок и посещения сауны.

**Масло для тела «Цветок терна» Dr.Hauschka (Pflegeöl Schlehenblüten)** укрепляет кожу и придает ей эластичность. Поддержание эластичности кожи – лучший способ для профилактики растяжек, особенно необходимое во время беременности. Чтобы сохранить кожу красивой, необходимо уделять этому внимание с самых первых месяцев беременности.

Экстракты лекарственных растений и ценные масла будут полезны для



мамы и не навредят плоду. Масляный экстракт цветков терна обладает укрепляющим действием, экстракт молодых листочков березы нормализует собственные функции кожи. Подсолнечное масло и масло жожоба делают кожу более эластичной, позволяя ей свободнее растягиваться и быстрее возвращаться к исходному виду.

Особенно эффективно это масло в сочетании с особым щипковым массажем.

**Масло для тела с вытяжкой из торфа и лавандой Dr.Hauschka (Pflegeöl Moor Lavendel)** создает оболочку, защищающую от негативных и чрезмерных воздействий окружающей среды, оказывает согревающее, расслабляющее и болеутоляющее действие.

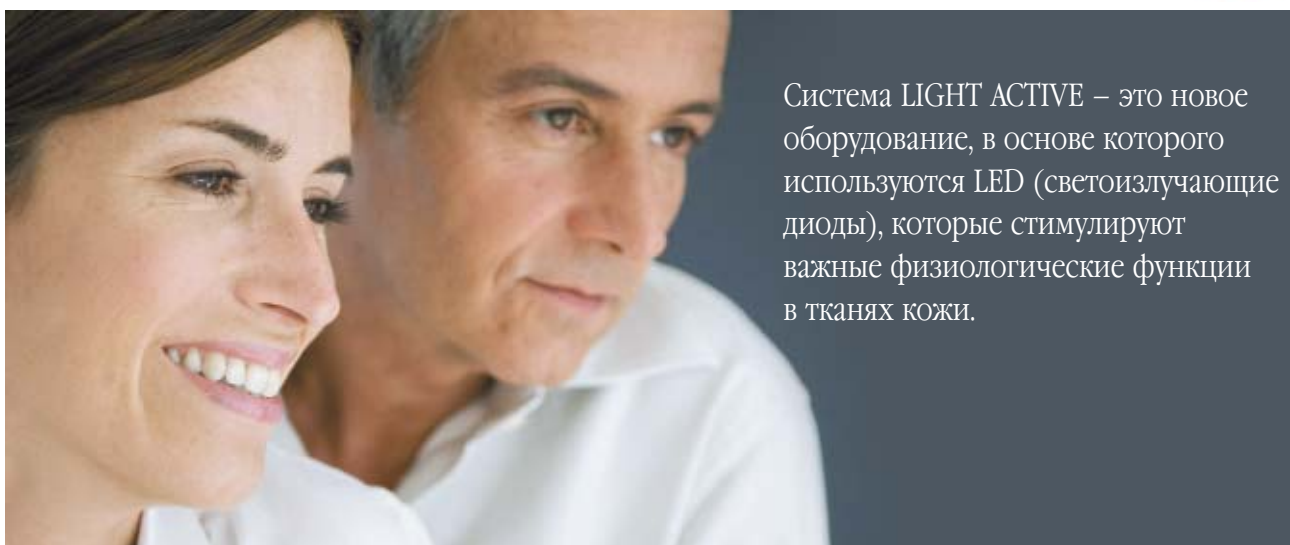
Терапевтические свойства этого масла обусловлены наличием в составе приготовленного по особому оригинальному методу экстракта торфа и лекарственных растений. Именно торф занимает центральное место в композиции, обеспечивая коже защиту от внешних воздействий окружающей среды. Благодаря присутствию экстракта торфа, масло благотворно влияет на людей, чувствительных к холоду и изменениям погоды. Эфирное масло лаванды, содержащееся в этом средстве, успокаивает и способствует расслабляющему сну. Экстракты хвоща полевого и плодов конского каштана способствуют выделению из клеток продуктов обмена и укрепляют кровеносную систему. Благодаря богатому витаминному Е и жирными кислотами оливковому маслу, маслу ши и жожоба оно прекрасно ухаживает за кожей, смягчая и разглаживая ее. Масло для тела с вытяжкой из торфа

и лавандой рекомендовано к применению при повышенной метеочувствительности, склонности к простудным заболеваниям, хроническом стрессе, а также для расслабляющего массажа или горячих компрессов при перенапряжении в плечевой области, невралгиях и суставных болях.

Таким образом, очевидно, что качественные масла, приготовленные из природного сырья с использованием уникальной технологии, сохраняющей жизненные силы и целебные свойства растений, способны на большее, чем просто увлажнение кожи. Используя при этом качественное прикосновение к телу человека, можно добиться восстановления утраченной гармонии, решения определенных проблем и в результате – улучшения не только внешнего вида кожи, но и общего состояния всего организма.



# LIGHT ACTIVE – СВЕТОДИОДНЫЕ СИСТЕМЫ (LED)



Система LIGHT ACTIVE – это новое оборудование, в основе которого используются LED (светодиодные диоды), которые стимулируют важные физиологические функции в тканях кожи.

LIGHT ACTIVE-система использует свойства света через специально запрограммированные светодиодные системы для омоложения и замедления процессов старения кожи. Эти светоизлучающие диоды стимулируют биохимические процессы в клетках эпидермиса. Достигается двойной положительный эффект на коже: первый стимулирует выработку коллагена и эластина, второй одновременно ингибирует фермент, который вызывает замедление процесса коллагенеза.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Светодиодная технология стимулирует не-абляционные биохимические эффекты – новый вид фототерапии на основе новейших разработок и исследований в лазерной промышленности. В отличие от лазеров, IPL или радиочастот LED (светодиодные диоды), используемые в системе LIGHT ACTIVE, излучают энергию низкой интенсивности без теплового эффекта и без абляции поверхности кожи. LIGHT ACTIVE идеально подходит для всех типов кожи (в том числе темной и чувствительной).

LIGHT ACTIVE излучает две световые волны (красную и желтую), они могут использоваться по отдельности или одновременно для повышения их эффективности. Встроенный в аппарат микропроцессор посылает одну световую волну и/или в последовательности, в зависимости от программы, которая используется.

Фундаментальный потенциал светодиодной технологии заключается в стимуляции и ингибировании определенных типов клеток. Последние лабораторные исследования показали, как длина волны, близкая к инфракрасной, стимулирует синтез

фибробластов и в этом контексте содействует производству эндотелием факторов роста.

Светодиоды в системе LIGHT ACTIVE модулируются микропроцессором для активации клеток дермы и тем самым стимулируют выработку нового коллагена. Энергия, излучаемая системой LIGHT ACTIVE, не тепловая, а световая. Такое лечение быстро стимулирует синтез коллагена и эластина и помогает ингибировать коллагеназу. Этот процесс очень быстро регулирует и активирует деятельность активных клеток; стимулирует биологическую реакцию без термического повреждения тканей. В этот период времени целенаправленное переменное включение-выключение обеспечивает точное дозирование фотонной энергии, излучаемой так, что она может проникать через ферментативные компоненты митохондриальных дыхательных цепей.

Некоторые биохимические эффекты последовательно стимулируют и способствуют синтезу нового коллагена и эластина в сосочковом слое дермы, что регулирует выработку коллагеназы энзимов 1-го типа металлопротеиназы.



**ВАЖНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА**

- Лечение абсолютно безболезненное.
- Безопасно, так как нет тепла и тепловой энергии.
- Нет периода реабилитации после лечения.
- Эффективно на всех типах кожи.
- Дешевле, чем Лазер или IPL.

LIGHT ACTIVE – это система нового поколения для улучшения состояния кожи, которая проста в использовании и подходит для салонов красоты, и для медицинских центров. Она прекрасно сочетается с разными косметическими уходами и синергично совместима и применима с другими технологиями (химические пилинги, хирургический лифтинг, ботокс, филлеры, мезотерапия и т.п.) Раньше после 40 лет красота и молодость не сохранялись так легко, как это можно сделать сейчас.

**ИССЛЕДОВАНИЯ IN VITRO**  
**Облучение фибробластов LIGHT ACTIVE – LED (Светодиодные системы).**

Клетки фибробластов, облученные LIGHT ACTIVE-системой через две волны излучения (желтой и красной). Фибробласты – это клетки соединительной ткани организма, синтезирующие внеклеточный матрикс. Они имеют большой размер и овальную форму. Фибробласты секретируют предшественников белков коллагена и эластина, а также мукополисахариды. Фибробласты играют важную роль в заживлении ран, основной функцией фибробластов является синтез коллагена и эластина, протеогликанов и гликопротеинового аморфного вещества. Они

представляют собой хорошую модель для исследований в области дерматологии и косметологии. Красное излучение не видимо человеческому глазу, его можно увидеть только через микроскоп, где можно подтвердить пролиферацию клеток красным светом уже после первого облучения. Продолжительность облучения – 1 мин, этого достаточно для клеточной пролиферации. Фибробласты, облученные 2 раза красным светом, показывают средний рост клеточной пролиферации более чем на 50% в сравнении с необлученными клетками.

**ПРЕИМУЩЕСТВА**  
**ДЛЯ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА**

Система LIGHT ACTIVE является идеальной техникой для «легкого» омоложения и лечения. Она является отличным приложением к другим видам лечения, сочетается с лазером, IPL, другими процедурами, оптимизирует результаты и замедляет старение. Система LIGHT ACTIVE также применяется как полная самостоятельная система. Многие специалисты уже используют эту систему в омолаживающих целях, против морщин, пигментации, при лечении угревой болезни, розацеа, псориаза, растяжек, шрамов, при заживлении ран в хирургии, у больных сахарным диабетом и пр.

На коже при использовании системы LIGHT ACTIVE нет термической травмы, боли или побочных эффектов. Результаты наблюдаются сразу же после первой процедуры, кожа становится более спокойной, гладкой, значительно сокращаются морщины, пигментные пятна, мелкие сосудистые поражения.

Лечение LIGHT ACTIVE оказывает защитное действие от УФ-лучей. Процедуры на LIGHT ACTIVE не мешают обычной жизни пациентов.

**Что такое LIGHT ACTIVE?**

Это система для омоложения кожи на основе светодиодов, которые излучают безопасный свет. Кожа, поглощая эту энергию, стимулирует выработку нового коллагена и тормозит процесс коллагенеза.

**Какова польза для кожи?**

В силу стимуляции нового коллагена кожа восстанавливает гладкость и тон, морщины и пигментные пятна значительно уменьшаются.

**Основные преимущества.**

Абсолютно безболезненно. Быстрые результаты. Не требуется реабилитация пациента после процедур.

**Периодичность и количество процедур.**

Курс от 4 процедур 1 раз в неделю: 20 мин.

**Совместимость с другими методами лечения.**

Полная совместимость и сочетание с другими методиками анти-старения (ботокс, лазер, IPL, филлеры, мезотерапия, пластические операции и пр.).

**ООО «Параизо Косметик»**

тел. 8 (499) 27-138-27,

8 (964) 531-43-34

e-mail: [medcosmed@gmail.com](mailto:medcosmed@gmail.com)

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



1) до



2) до



3) до



1) после



2) после



4) после

# Применение Ом-бальзама у лиц пожилого возраста

Все больше пожилых людей желают оставаться в отличной физической форме. Они активно занимаются физической культурой и спортом, многие продолжают работать, воспитывают внуков. Однако резервные силы, адаптационные и компенсаторные возможности организма в пожилом возрасте снижены, поэтому очень важен вопрос о необходимости проведения профилактических и восстановительных мероприятий.



Наиболее простыми, эффективными и доступными средствами для снятия утомления и перегрузок опорно-двигательного аппарата являются массаж и гидропроцедуры. При их применении как в домашних условиях, так и в лечебно-физкультурных диспансерах и поликлиниках необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности пожилых людей. С возрастом происходит инволюция большинства функций организма, что влечет нарушение физиологического равновесия в различных системах. У пожилых людей уменьшается количество нервных окончаний, потовых и сальных желез в коже, она становится более сухой, пористой, бледной, дряблой, обменные процессы в ней снижаются, изменяется рефлекторный механизм капиллярного кровообращения.

В пожилом возрасте возникает «ломкость» капилляров, уменьшаются мышечная масса и тонус мышц, снижается интенсивность окислительно-восстановительных процессов. Мышцы становятся слегка обезвоженными и суховатыми, вялыми, атрофичными, отмечается уменьшение массы мышечной ткани – следствие атрофии мышечных волокон и замены их жировой и соединительной тканью; уменьшаются их сократительная способность и сила.

В пожилом возрасте ограничена подвижность в суставах. Имеют место понижение кровоснабжения и гипоксия тканей, связанные с атеросклерозом периферических сосудов и недостаточным коллатеральным кровоснабжением. С возрастом процессы регенерации и репарации тканей ухудшаются. Их упругость и эластичность понижены, отмечаются изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нередко повышается артериальное и венозное давление, возникают застойные явления в паренхиматозных органах. В связи с этим легко развиваются гипоксия тканей после физических нагрузок, утомляемость, боли в мышцах и травматизм.

При старении происходят атрофические и дегенеративные изменения в тканях и позвоночнике. Поэтому при занятиях физкультурой и спортом часто возникают травмы опорно-двигательного аппарата вследствие его статической и динамической недостаточности.

После тренировок пожилым людям показаны легкий массаж (самомассаж) нижних конечностей, поясницы и прием горячих ножных ванн ( $t$  воды 38–39°C) в течение 3–5 мин или криомассаж. Для массажа и самомассажа можно посоветовать Ом-бальзам.

Ом-бальзам проявляет все свойства эфирных масел, входящих в его состав, так как их процентное содержание в среднем выше, чем в масляных растворах, применяемых в медицинских целях, т.е. более 5% каждого компонента. А суммарное количество активных компонентов в бальзаме составляет более 51%. Остальное – это воск и немного вазелина, придающего нужную консистенцию и способность таять от тепла рук, что позволяет наносить бальзам на большие участки тела и даже делать с ним массаж.

Основной действующий компонент Ом-бальзама – **натуральная камфора**, получаемая из камфорного лавра. Под действием тепла человеческого тела она начинает интенсивно испаряться и проникает через кожный покров, вызывая расширение сосудов, что приводит к усилению кровообращения, дает быстрый согревающий эффект и питает кровью проблемный участок.

**Ментол** производится из мяты перечной. Он воздействует на холодовые рецепторы и обладает быстрым обезболивающим и противозудным эффектом.

**Масло чайного дерева** – сильнейший природный антисептик, противомикробное и противогрибковое средство. Чайное дерево растет в Австралии и издревле известно аборигенам, а европейцами открыто чуть более 100 лет назад.

**Пихтовое масло** со всем спектром его противопростудных и противовоспалительных свойств известно каждому жителю России. Пихтовое масло придает Ом-бальзаму не только уникальные целебные свойства, но и прекрасный, знакомый всем аромат.

Людам пожилого возраста, занимающимся физкультурой, показаны все виды массажа. Гигиенический массаж проводят до или после утренней гимнастики. Приемы – поглаживание, растирание и неглубокое разминание, потряхивание мышц. Растирают также мышцы шеи и надплечья, виски.

Самомассаж в сауне (бане), как правило, местный, в основном массируют мышцы ног и поясничную область. При массаже ног не следует сильно надавливать по ходу сосудисто-нервного пучка, растирать, разминать уплотнения, имеющиеся по ходу вен. Очень приятным дополне-



нием к банным процедурам послужит ароматный Ом-бальзам.

Подготовительный массаж, как правило, делают перед тренировкой или физической работой. При проведении подготовительного массажа следует учитывать особенности инволютивных анатомо-физиологических процессов (в частности, в костно-суставном аппарате). Продолжительность массажа 5–10 мин. Производят растирания суставов, неглубокое разминание и потряхивание мышц. Массаж можно проводить с различными ароматизированными маслами, особенно при занятиях в зимнее время. Ом-бальзам для этих целей будет очень полезен.

### Восстановительный массаж

Для пожилых людей характерно более быстрое наступление утомления, при этом сроки восстановления затягиваются. Учитывая особенности восстановительного периода и анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, проводят щадящий массаж с применением поглаживания, растирания и неглубокого разминания, потряхивания, вибрации вдоль позвоночника. Не следует применять грубые, жесткие приемы (рубление, поколачивание, выжимание и др.) ввиду «ломкости» капилляров, дряблости мышц, так как возможны кровоподтеки. Особенно щадящим должен быть массаж ног (ввиду того, что нередко трудно исключить имеющийся хронический тромбоз и шей (учитывая поверхностное расположение вен, атеросклероз сосудов головного мозга). При массаже живота следует исключить наличие хронического калькулезного холецистита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для проведения восстановительного массажа используют масляные жидкости (масла). Не повредит и применение небольшого количества Ом-бальзама.

Противопоказания к массажу у лиц пожилого возраста: нейродермит, трофические язвы, дерматозы, красный плоский лишай, тромбозы, высокое артериальное давление 2–3-й степени по Лангу, артриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, высокая температура тела (более 38°C), диабет средней и тяжелой степени, атеросклероз сосудов нижних конечностей 2–3-й степени.

Ом-бальзам у пожилых людей можно использовать в следующих случаях:

- **при простуде и переохлаждении.** Быстрый разогревающий эффект уменьшает заложенность носа и облегчает дыхание. Следует растереть застуженную область, шею, спину, грудь, стопы ног и тепло укутаться, (иначе ментол даст противоположный охлаждающий эффект) – при всех видах мышечных болей, растяжении мышц и связок, ушибах, пролежнях. Приток крови поможет быстрее восстановиться, а обезболивающий эффект продлится несколько часов. Можно использовать Ом-бальзам как разогревающее средство до и после тренировок и нагрузок, для снятия мышечной усталости;
- **при болях в суставах, шее, коленях нужно их растереть и укутать.** Не следует забывать, что суставам для восстановления необходимо время и движение. Можно использовать суставную гимнастику, например по методике Норбекова. При травмах обязательно нужно сначала проконсультироваться у врача;
- **при усталости и для восстановления работоспособности.** Бальзам наносят на виски, крылья носа или переносицу. Пары камфоры могут на короткое время вызвать резь в глазах, которая быстро пройдет. Короткий массаж шеи улучшит самочувствие.

Все компоненты бальзама благотворно влияют на нервную систему, снимают напряжение и повышают тонус. С этой целью иногда достаточно просто поднести открытую баночку к носу и сделать несколько глубоких вдохов.

Бальзам не следует наносить на слизистые оболочки и открытые раны. Ничего страшного не произойдет, но жечь будет довольно сильно. При случайном попадании в глаза сначала нужно вымыть руки с мылом, а потом промыть глаза холодной водой.

При аллергии на компоненты бальзама следует провести тест на локтевом сгибе – нанести чуть-чуть мази и подождать 1–2 мин. Если покраснения нет – все в порядке.

Ом-бальзам прибавит сил, повысит настроение, а его аромат напомнит о теплых летних днях.

Янетта Еремушкина, Павел Розанов



**ОМ-БАЛЬМ**  
РАЗОГРЕВАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

ТОВАРА ИМПОРТАЦИЯ ВОСТОКА

**ОМ-БАЛЬЗАМ**  
поможет при:

- простуде и насморке
- болях в суставах
- растяжениях
- болях в мышцах
- болях в шее и позвоночнике
- укусах насекомых
- головной боли
- усталости и сонливости
- ушибах

прекрасное дополнение ✿  
хорошему массажу ✿



состав: эфирные масла чайного дерева, мяты, пихты, гвоздики, ментол, камфора, натуральный пчелиный воск.

для массажистов  
специальная цена и  
бесплатная доставка по Москве

+7 926 6699521

+7 495 7216823

ombalm@gmail.com  
www.ombalm.com

# Восстановительная VIVAX-программа для фитнеса

**Ч**еловек, хотя бы раз оказавшийся в умелых руках опытного массажиста, уже никогда не забудет ощущений, полученных от профессионального массажа. После тяжелой физической или умственной нагрузки целительные прикосновения вызывают приток энергии, чувство легкости, повышают работоспособность. Существует огромное количество различных стилей и видов массажа, позволяющих добиться того или иного результата. Специалисты приведут вам не одну сотню примеров, когда правильный курс массажа помогал людям в тех ситуациях, когда прочая медицина была практически бессильна. Травматологи и неврологи расскажут, что их работа невозможна без поддержки грамотного физиотерапевта.

Известно, что профессионализм массажиста – условие обязательное, но не достаточное. В зависимости от того, какой результат хочет получить клиент, мастер зачастую должен не только отменно владеть той или иной техникой массажа, но и использовать специальные средства. Современная массажная индустрия предлагает сегодня огромное количество разнообразных как по своему назначению, так и по своему качеству средств для проведения массажа. Как разобраться в этом изобилии и на что обратить внимание, чтобы любой, даже самый требовательный клиент остался доволен и возвращался к вам вновь и вновь?

## Линия VIVAX

Несколько лет назад специалисты Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Северо-Западного отделения РАМН и Академии научной красоты после многолетних экспериментальных и клинических исследований разработали специальную серию массажных средств VIVAX. Основой VIVAX стал уникальный запатентованный синтезированный низкомолекулярный



пептидообразующий «Аминокислотный комплекс VIVAX» избирательного действия.

Пептиды – это короткие цепочки аминокислот, выступающие в роли информационных носителей на клеточном уровне. Низкая молекулярная масса позволяет пептидам беспрепятственно проникать в поврежденные ткани, в клетках которых пептиды регулируют выработку необходимого количества активных веществ в нужном биологическом ритме, в зависимости от индивидуальных потребностей организма, и запускают процессы саморегуляции, восстанавливая нормальную функцию поврежденных тканей. Уникальной особенностью регуляторных пептидов является их абсолютная тканеспецифичность. То есть они восстанавливают функции тех органов и систем, из которых были выделены. Во всех средствах линейки VIVAX содержится различные комбинации концентраций аминокислотных комплексов, что обуславливает различные показания к применению данных средств.

Средства VIVAX первоначально разрабатывались для профессиональных спортсменов. Однако их можно рекомендовать всем, кто ведет активный образ жизни, следит за своим здоровьем и занимается фитнесом. Все средства имеют высокий профиль безопасности и с одинаковым успехом могут быть использованы любым человеком вне зависимости от пола и возраста. Линия VIVAX SPORT апробирована и рекомендована Центром спортивной подготовки сборных команд России и Московским научно-практическим центром спортивной медицины (антидопинговые сертификаты: S144S, S102S, S101S).

## Комплексный подход

Следует отметить, что VIVAX – это не только набор прекрасных средств для массажа. Это целая система, когда максимальный результат достигается при сочетании использования определенного продукта и определенной методики.

В основе VIVAX-массажа лежит массаж Ай-хо. Это синтез различных массажных техник и прежде всего



**Разогревающий крем для тела (линия VIVAX SPORT).**

Содержит активные компоненты, усиливающие действие пептидов: биоантиоксидантный комплекс «Неовитин»R, экстракт перца стручкового, камфору.

**Действие:**

- 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 травмирования.

**Релаксантный гель для тела (линия VIVAX SPORT).**

Содержит активные компоненты, усиливающие действие пептидов: биоантиоксидантный комплекс «Неовитин»R, пантенол, ментол.

**Действие:**

- быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок;
- способствует выведению молочной кислоты из мышечных тканей;
- снимает боль и усталость;
- активно снимает отеки, незаменим для снятия отечности ног после длительных перелетов;
- эффективная профилактика варикозного расширения вен;
- восстанавливает здоровье кожи после солнечного стресса.



рит о том, что имеется какая-то более серьезная проблема, с которой нужно поработать отдельно. Восстановительный спортивный массаж – в данном случае восстановительная VIVAX-процедура – должна быть направлена на устранение укорочения фасций, устранение укорочения мышцы, которое может возникнуть в результате физической нагрузки, поэтому важно растянуть особо крупные фасции и мышцы. В конце сеанса восстановительного массажа обязательно используется **Релаксантный гель для тела VIVAX**.

русского классического массажа на базе принципов массажа дзен-шиацу. Он основан на философии дзен и постулатах современной интегративной медицины, объединяющей восточный подход к здоровью и современные знания в области анатомии и физиологии. Применение на практике базовых принципов дзен-шиацу позволяет мастеру массажа снизить энергозатраты во время работы и сохранить здоровье и длительную работоспособность. Авторство идей Ай-хо-массажа принадлежит японскому мастеру Юкио Накамура. Термин «ай-хо» можно перевести с японского как «метод объединения». Ай-хо-массаж – это несколько методик мануального массажа, каждая из которых имеет медицинское, анатомо-физиологическое обоснование и обладает направленным, акцентированным воздействием на ту или иную систему организма человека. Подобный подход позволяет использовать методики в профилактических и косметических процедурах с применением различных вспомогательных и косметических средств, взаимно усиливая их действие на организм.

В предыдущих номерах журнала «Массаж. Эстетика тела» уже рассказывалось о методиках лимфодренажного и антицеллюлитного VIVAX-массажа. Данная статья будет по-

священа технике восстановительного массажа со средствами VIVAX.

**Восстановительный VIVAX-массаж**

Эта методика относится к соматическому направлению Ай-хо-массажа. Она направлена на восстановление эластичности мышц, связок, двигательной системы человека. Восстановительный массаж помогает устранить последствия физического стресса и повысить работоспособность человека.

Для процедуры используется **Разогревающий крем VIVAX**. Он обладает достаточно хорошим скольжением и хорошей адгезией («зацеплением») рук массажиста с кожей пациента, что и требуется для проработки мышц. Он обеспечивает быструю подготовку и разогрев мышечной ткани. Разогревающий крем VIVAX можно использовать перед физическими нагрузками и тренировками для повышения их эффективности. Также он может использоваться при занятиях зимними и водными видами спорта. С помощью этого крема проводится мягкий спортивный восстанавливающий массаж. Во время сеанса очень важно использовать не силу рук, а энергию веса собственного тела. Если пациенту во время выполнения массажа становится больно или некомфортно, это гово-

**Восстановительная VIVAX-программа для фитнеса: протокол процедуры**

Массаж проводится с помощью разогревающего крема VIVAX. Крем обладает умеренным скольжением и умеренной адгезией, что способствует более глубокой проработке структур мышечной системы. Приемы «поглаживания» не указаны в протоколе и выполняются по мере необходимости.

Положение пациента – на спине, лицом вверх, положение рук: вдоль тела.

**1. Массаж живота и бедер; грудной клетки и плеч**

**Нанесите разогревающий крем VIVAX поглаживающими движениями на область живота, грудной клетки, ближнего бедра и дальнего плеча.**

1.1. Разминание области живота приемом «поперечная волна». Вибрация грудной клетки на выдохе. Выжимание по ходу реберных дуг, захват кожной складки на животе. Разминание по ходу перистальтики толстого кишечника.

1.2. Разминание области живота приемом «поперечная волна». Поперечное разнонаправленное разминание прямых мышц живота.

Растирание ближнего бедра ладонями попеременно.

Продольное выжимание ближнего бедра.

Поперечное разнонаправленное разминание внутренней поверхности бедра.

Разминание наружной и передней поверхностей бедра основаниями ладоней.

1.3. Разминание области живота приемом «поперечная волна».

Поперечное разнонаправленное разминание косых мышц живота (на дальней стороне).

Синхронное растирание живота и грудной клетки (на дальней стороне).

Синхронное выжимание грудных мышц и боковой поверхности грудной клетки.

Граблеобразное разминание межреберных промежутков и разминание ребром ладони мест прикрепления грудных мышц (на дальней стороне).

Поперечное разнонаправленное разминание грудных мышц (на дальней стороне).

*Зайдите со стороны головного края кушетки.*

Выжимание большим пальцем, с усилением другой рукой, подключичной области.

*Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.*

1.4. Растирание ближнего плеча ладонями попеременно.

Продольное выжимание ближнего плеча.

Продольное попеременное разминание ближнего плеча.

Заглаживание области живота и грудной клетки.

**Нанесите разогревающий крем VIVAX поглаживающими движениями на область живота, грудной клетки, ближнего бедра и дальнего плеча (на другой стороне тела) и повторите п.п. 1.2–1.4 на другой стороне тела.**

Положение пациента – на животе, лицом вниз, положение рук: пальцы – на пальцы, лоб – на пальцы.

## 2. Массаж шеи спины и плеч

**Нанесите разогревающий крем VIVAX поглаживающими движениями на область спины, шейно-воротниковой зоны и плеч.**

2.1. Разминание шеи между основаниями ладоней.

*Зайдите со стороны бокового края кушетки.*

Встречное растирание паравертебральных зон.



Растирание крестца и груднопоясничного перехода основаниями ладоней.

Концентрическое растирание области поясницы.

2.2. Граблеобразное растирание на дальней стороне спины.

Поперечное разнонаправленное разминание области надплечья, шеи и плеча; растяжение мышц надплечья (на дальней стороне).

Разминание надплечья подушечкой большого пальца.

*Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки. Повторите п. 2.2. на другой стороне тела, затем переведите руки пациента в положение вдоль тела.*

Положение пациента – на животе, лицом вниз, положение рук: вдоль тела

2.3. Поперечное однонаправленное разминание с выжиманием основаниями ладоней (на дальней стороне спины, захватывая область лопатки). Разминание основаниями ладоней паравертебральной зоны (на дальней стороне; в области ягодицы и косых мышц живота – разминание перетиранием).

Растягивание дальней стороны спины предплечьями, упором в таз и лопатку.

*Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.*

Повторите п. 2.3. на другой стороне тела.

2.4. Граблеобразное растирание на дальней стороне спины.

Разминание паравертебральной зоны подушечками больших пальцев.

Поперечное разнонаправленное разминание (на дальней стороне спины).

*Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.*

2.5. Растирание области ближней лопатки.

Растирание плеча ладонями попеременно.

Продольное выжимание плеча.

Продольное попеременное разминание плеча.

2.6. Вытяжение руки за кисть вниз, вдоль тела.

Разминание предплечьем круглых мышц.

Разминание подлопаточной области.

Разминание области прикрепления мышцы поднимающей лопатку.

Растягивание надплечья надавливанием на плечевой сустав – вниз, вдоль тела.

Вытяжение руки вниз, вдоль тела.

Пассивные движения «маятник».

Вытяжение руки вниз, вдоль тела.

*Повторите п.п. 2.4–2.6 на другой стороне тела.*

2.7. Заглаживание области спины и плеч.

## 3. Массаж спины и бедер

*Нанесите разогревающий крем VIVAX поглаживающими движениями на область ближнего бедра, ближней ягодицы и поясницу.*

3.1. Встречное растирание паравертебральных зон.

Растирание крестца и груднопоясничного перехода основаниями ладоней.

Концентрическое растирание области поясницы.

3.2. Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

Встречное растирание предплечьями поясничной области (на ближней стороне).

Разминание ягодичной области локтем, перекатом предплечья через крестец.

Разминание локтем ягодичной области (на ближней стороне).

3.3. Растирание ближнего бедра ладонями попеременно.



Двустороннее поперечное выжимание ближнего бедра основаниями ладоней.

Продольное попеременное разминание ближнего бедра.

Разминание ближнего бедра основаниями ладоней.

3.4. Вытяжение ноги за стопу.

Растяжение подвздошно-поясничной мышцы.

Растяжение квадрицепса бедра приведением пятки к ягодице.

Вытяжение ноги за стопу.

3.5. Заглаживание ближнего бедра обратным ходом.

Концентрическое растирание области поясницы.

Заглаживание всей спины.

**Нанесите разогревающий крем VIVAX поглаживающими движениями на область ближнего бедра, ближней ягодицы и поясницу (на другой стороне тела) и повторите п.п. 3.1–3.5 на другой стороне тела.**

Положение пациента – на спине, лицом вверх, положение рук: вдоль тела.

#### **4. Массаж шеи, рук и ног**

**Нанесите разогревающий крем VIVAX на область шеи.**

4.1. Поглаживание и разминание задней и боковых поверхностей шеи (одной рукой поддерживайте голову под затылок, затем руки поменяйте). Разминание «вычерпыванием» основания шеи.

Надавливание на плечевые суставы.

4.2. Легкое вытяжение (тракция) шеи.

Растяжение задних мышц шеи и воротниковой зоны.

Растяжение боковых мышц шеи (в одну, затем в другую сторону).

Растяжение ротаторов шеи (в одну, затем – в другую сторону).

Легкое вытяжение (тракция) шеи.



**Нанесите разогревающий крем VIVAX на область руки.**

4.3. Попеременное растирание руки ладонями.

Продольное выжимание руки.

Продольное попеременное разминание руки.

Кольцевое растирание запястья.

Разминание кисти большими пальцами.

4.4. Сгибание-разгибание кисти (за большой палец).

«Освобождение» плечевого сустава подхватом под локтевой сгиб.

Растяжение грудных мышц отведением руки диагонально вверх, с фиксацией мест прикрепления.

Растяжение трицепса заведением кисти под лопатку и надавливанием на локоть.

Растяжение боковой поверхности туловища упором в локоть и фиксацией таза.

«Освобождение» плечевого сустава подхватом под локтевой сгиб.

Пассивные движения «маятник».

Вытяжение руки вниз, вдоль тела.

**Нанесите разогревающий крем VIVAX на область другой руки и повторите п.п. 4.3. – 4.4. для другой руки.**

**Нанесите разогревающий крем VIVAX на область ноги.**

4.5. Попеременное растирание ноги ладонями.

Продольное выжимание всей ноги.

Разминание бедра основаниями ладоней.

Разминание боковых поверхностей голени основаниями ладоней, замком.

Продольное попеременное разминание задней поверхности голени (нога согнута в колене, стопа – на кушетке).

Разминание ахиллова сухожилия лучевыми краями кисти, скрестно.

Разминание стопы большими пальцами (нога – выпрямлена).

4.6. Скручивание стопы.

Сгибание-разгибание стопы.

Инверсия (приведение) – эверсия (отведение) стопы.

«Освобождение» коленного сустава сгибанием через предплечье.

«Освобождение» тазобедренного сустава подхватом под коленный сгиб.

Приведение колена к одноименному плечу.

Приведение колена к противоположному плечу.

Отведение колена в сторону.

Вытяжение ноги за стопу (зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки).

Заведение колена (стопа заведена за бедро противоположной ноги).

Вытяжение ноги за стопу.

**Нанесите разогревающий крем VIVAX на область другой ноги и повторите п.п. 4.5–4.6 для другой ноги.**

**Нанесите релаксantный гель VIVAX на все тело.**

4.7. Синхронная и асинхронная вибрация захватом под пятки.

Прием «Рыбка».

Наталья Муратова

# Революционная разработка российских ученых – подводный вакуумный гидромассаж

Современная индустрия красоты предлагает клиентам широкий выбор видов аппаратного массажа. Практически в каждом салоне красоты в качестве наиболее действенного метода коррекции фигуры используют вакуумный и гидромассаж.

Вакуумный массаж по праву признан универсальной лечебно-косметической процедурой, поскольку вакуумное воздействие позволяет достичь желаемых результатов не только при проведении косметических и эстетических программ, но и при терапии различных заболеваний. В плане коррекции фигуры вакуумный массаж весьма эффективен для ликвидации целлюлита, жировых отложений в области ягодиц, «галифе» и задней поверхности бедер. В результате его применения контуры тела и овал лица становятся более четкими, разглаживаются морщины. Среди положительных эффектов, оказываемых вакуумом на организм, необходимо отметить следующие:

- глубинная проработка тканей, недостижимая при других видах массажа, восстановление упругости и тонуса кожи и тканей. При этом наблюдается повышение сопротивляемости кожи температурным и механическим факторам, улучшение сократительной функции мышц, увеличение скорости рассасывания рубцов;
- стимуляция крово- и лимфообращения, включение в работу «спавших» капилляров. Результат – уменьшение отечности, устранение застойных явлений и повышение снабжения тканей кислородом, что способствует усилению обменных процессов;
- активизация обменных процессов и как следствие уменьшение избыточных жировых отложений, снижение массы тела;
- выведение токсических метаболитов, детоксикация организма, осво-

ждение тканей от продуктов обмена веществ;

- великолепное антистрессовое воздействие на организм в целом, в том числе активизация иммунной системы.

Весьма действенным методом аппаратного массажа является гидромассаж или подводный ручной массаж – сочетание термотерапии, массажа в совокупности с целительными свойствами воды. Гидромассаж – сравнительно новое, однако достаточно развитое направление в медицине и косметологии, творит с телом чудеса, доставляя, кроме того, большое удовольствие клиенту. Основной эффект гидротерапии достигается путем воздействия на тело водно-воздушного потока при определенной температуре. Мощные струи воды стимулируют и тонизируют ткани и мышцы, способствуют расширению кровеносных сосудов, что активизирует процессы кровообращения и обмена веществ. Гидротерапия является также признанным эффективным способом похудения и коррекции фигуры.

Ученым ЗАО «НИКФИ» во главе с руководителем компании кандидатом технических наук Алексеем Ивановичем Мирошниковым удалось соединить гидро- и вакуумный массаж и создать многофункциональный аппаратный комплекс «АкваТорнадо» для подводного вакуумного массажа.

Принципиально новая технология позволяет воздействовать на кожу, подкожную жировую клетчатку, мышцы и нервы.

Новая технология и многофункциональный аппаратный комплекс «АкваТорнадо» созданы для эффективного лечения, восстановления и омоложения организма посредством тренировки и восстановления микрокапиллярного русла, обеспечивающего жизнедеятельность клеток и всего организма.

Хорошо известно, что при погружении человека в воду на него одновременно действуют сила тяжести и сила Архимеда, разность которых обуславливает уменьшение его веса на 9/10 от первоначального. Соответственно возникает ощущение комфорта и «невесомости». Различное







гидростатическое давление на переднюю и заднюю поверхности тела вызывает изменение удельного веса межреберных мышц и диафрагмы в формировании дыхательного паттерна, повышение кровотока и лимфооттока во внутренних органах. Однако малого градиента гидростатического давления (около 10 кПа м<sup>-1</sup>) в наполненной ванне недостаточно для возбуждения рецепторов кожи. Для усиления действия механического фактора оптимально подходит эффект вакуумного массажа. Таким образом, за счет одновременного действия воды и вакуума на кожу возникает эффект глубокого растяжения, сжатия и закручивания, параллельно происходит прогревание тканей дермы и гиподермы. Дermalный отток, очищение и сокращение коллагеновых волокон инициируют развитие первичного эффекта лифтинга. Отсроченный эффект последнего достигается за счет того, что механическое воздействие и нагревание тканей запускает ряд дополнительных механизмов, включающих улучшение местного кровоснабжения, активизацию пролиферативной и синтетической активности фибробластов, усиливающих выработку коллагеновых волокон.

Проведение процедуры на аппарате «АкваТорнадо» основано на воздействии на кожу и подкожно-жировую клетчатку специально сконструированной насадки, принципом действия которой является уникальное сочетание вакуумного объемного «засасывания» и закручивания кожной поверхности, создаваемого водной средой с возможностью ее перемещения по поверхности тела в любом направлении. В результате происходит симметричное трехмерное воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку, благодаря чему осуществляется глубоко выраженный лифтинг кожи – она разглажива-

ется, улучшаются ее эластичность, тургор и цвет. Одновременно происходит сильнейший липолиз (процесс расщепления жира), следствием которого становится заметное уменьшение объема тела и локальных жировых отложений на проблемных зонах.

Уникальная комбинация механической энергии и вакуума с внешней «инъекцией» – подачей кислорода, озона или каких-либо лекарственных веществ – усиливает межклеточное ее восприятие вследствие нагрева более глубоких слоев кожи – дермы и гиподермы. Это способствует более глубокому проникновению тепла, усиливает локальную циркуляцию крови, повышает уровень кислорода и распространение питательных веществ, стимулирует лимфатический дренаж, уменьшает отек, увеличивает эластичность соединительных тканей.

При вакуумном подводном массаже сочетается действие силы воды, плавного объемного четырехмерного растяжения, сжатия и расслабления участка тела, растворенных веществ и приемов очистительного массажа с последующим кислородным или лекарственным воздействием на все тело. Массаж проводится в ванне емкостью 400–600 л с питьевой или минеральной водой при температуре 36–38°C в течение от 45 мин и более. Теплая вода способствует снятию спазмов артерий и общему расслаблению мышц, что является обязательным условием для проведения массажа.

Основное достоинство подводного вакуумного массажа – более глубокое и интенсивное воздействие, идущее от тела, без силового давления на него (без каких-либо повреждений микроскопического русла) по сравнению с обычным воздействием водяных струй и мануальным массажем.

# Салон подводного вакуумного массажа

# ВОДНЫЙ ЦВЕТOK

- подводная вакуумная терапия
- фитотерапия
- озонотерапия
- обертывание
- косметология
- омоложение
- тренажерный зал
- массажи
- SPA-процедуры

Каждый день, с 10 до 22 часов мы открыты как для посетителей, так и для деловых партнеров в развитии инновационного бизнеса.

Звоните по вопросам партнерства:

+7(903)796-4065  
Алексей Иванович



+7(495)380-3245  
+7(495)380-3246



Огородный пр-д  
21В

[www.водный-цветок.рф](http://www.водный-цветок.рф)



Аппаратный комплекс подводного вакуумного массажа «АкваТорнадо» несложен в управлении, прост в обслуживании, безопасен в применении, а также отличается эстетичной конструкцией и высокой технологичностью. Его можно использовать не только в косметических салонах, но и в медицинских и оздоровительных учреждениях, санаториях.

В эстетической медицине аппарат «АкваТорнадо» незаменим для выполнения общего массажа. Кроме того, после подводного вакуумного массажа вследствие эффекта пилинга многократно усиливается воздействие косметических препаратов.

После процедуры подводного вакуумного массажа возникает чувство легкости в теле, бодрости, полной «чистоты», обновления, приятного тепла, повышается настроение. Все это – следствие сосудистой реакции в результате водного, воздушного и вакуумного воздействия на поверхность тела. В процессе практического использования «АкваТорнадо» определены физиологические воздействия, оказываемые подводным вакуумным массажем на организм человека:

- усиление кровообращения за счет «вакуумного» восстановления, распрямления и расширения сосудов и соединительной ткани в целом и ускорения кровотоков в них, рассасывание различных патологических отложений, усиление лимфообразования;
- очищение тела от всех накоплений и наносов, полная физическая очистка тела (пилинг) от продуктов обмена, в результате чего ткани получают больше кислорода, питательных и химически активных веществ, что приводит к значительному снижению веса и оздоровлению организма;



- значительное снижение диастолического и систолического давления (до 10–30 единиц) у людей с нормальным и повышенным давлением. У лиц с низким давлением оно нормализуется без ухудшения самочув-



ствия с незначительным повышением пульса;

- увеличение частоты сердечных сокращений, в результате чего изменяется секреторная деятельность отдельных органов;
- устранение дефектов кожи, получение эффекта омоложения вследствие глубокого механического отшелушивания и подтягивания кожи, микроструктурного снабжения кровеносной системы питательными веществами;
- усиление обменных и регенерационных процессов, улучшение питания тканей, возникновение сосудистой реакции;
- активизация питания тканей, укрепление мышц, что усиливает регенеративные процессы;
- положительное влияние на процессы газообмена, повышение потребления кислорода тканями;
- растяжение спаек, рубцов, рассасывание и удаление тканевых отложений;
- повышение при глубоком воздействии температуры кожи на 5–10°C, что способствует окислению жировых отложений, снижению массы тела за счет улучшения крово- и лимфообращения, устранение целлюлита, снижение вязкости мышц, их расслабление, повышение растяжимости и эластичности;
- нормализация кровообращения области жировых отложений, что обеспечивает не только избавление от излишков жира, но и устраняет причину появления повышенного давления. Именно жировая ткань создает сопротивление току крови – жировые клетки пережимают капилляры. Этим и объясняется то, что лю-





ди с лишним весом больше страдают от гипертонии, чем худые;

- очищение кожи тела, лица и головы без применения моющих средств.

Столь широкие возможности, открываемые подводным вакуумным массажем, представлены 14 оздоровительными программами:

- Программа коррекции избыточных жировых отложений.
- Лимфодренажная программа для лица.
- Лимфодренажная программа для тела.
- Антицеллюлитный массаж.
- Программа восстановления кровообращения в нижних конечностях.
- Программа коррекции и уменьшения избыточных жировых отложений в области живота, бедер, ягодиц.
- Массаж и релаксация стрессозависимых зон (шея, спина, плечи).
- Послеродовая реабилитация.
- Лифтинг кожи тела.
- Лифтинг кожи лица.
- Укрепление и лифтинг кожи груди и области декольте.
- Воздействие на рефлексогенные зоны.
- Программа реабилитации после пластических операций.
- Регуляция кровообращения.

В настоящее время совсем немногие эстетические центры здоровья владеют технологией «АкваТорнадо». Желающие освоить эту уникальную технологию могут обратиться в ЗАО «НИКФИ».



Что касается клиентов, то для них важно выбрать уже проверенное место для своего оздоровления с хорошим оборудованием и квалифицированным персоналом. Всем этим требованиям отвечают оздоровительный центр «Водный цветок» ЗАО «НИКФИ» и поликлиника №1 Управления делами Президента РФ.

*Я.М. Ерёмушкина,  
доцент, кандидат медицинских наук, МГМСУ  
А.И.Мирошников,  
президент ЗАО «Новый Институт Кино  
Фото Индустрии»  
кандидат технических наук,  
член Союза кинематографистов России,  
член SMPTE, Академик АКИ «НИКА»*

# Не кушеткой единой...

**К**ак вы думаете, какой вопрос чаще всего задают мастера массажа, приходя на наши обучающие семинары и чемпионаты по массажу? Где купить литературу и диски по данной тематике? Когда будет следующий семинар? Как лучше применить преподаваемую методику или спа-программу? Не угадали. Чаще всего спрашивают, какая компания производит кушетки и аксессуары, на которых проходит обучение или мастер-класс. И это вполне закономерно, потому что профессионалы имеют возможность самостоятельно оценить их удобство, дизайн и качество без навязчивой рекламы и назойливых убеждений.

Продукция компании «US MEDICA» не нуждается ни в пиаре, ни в дополнительных рекомендациях. Компания уже всем все доказала. Лучшие массажные школы используют продукцию «US MEDICA», во многих домах есть массажные кресла, кушетки и матрасы, массажеры для ног.

Выбор массажного стола зависит только от его предназначения и предпочтений мастера. Наибольшей популярностью у массажистов и их клиентов пользуются стационарные и складные массажные столы, отличающиеся надежностью и устойчивостью конструкций, высоким качеством материалов, что гарантирует их длительное использование. Складной массажный стол легко можно брать с собой к клиенту, в сложенном виде он не занимает места в рабочем кабинете, его можно быстро переставить в любой уголок в спа-салоне, что позволяет составлять различные спа-программы, не заставляя клиента несколько раз перемещаться с места на место. Кроме того, продукцию «US MEDICA» отличает яркий дизайн, подходящий под любой интерьер – от массажного кабинета в районной поликлинике до спа-салона, оборудованного по последнему слову техники.

Но что делать массажисту, если его пациентом, например, является молодая женщина, находящаяся в ожидании малыша? Как уложить ее на кушетку, если необходим массаж спины? А ведь массаж в данном случае – единственное спасение для позвоночника, подверженного немалой нагрузке. Оказывается, и на эти

вопросы есть ответ. Складной массажный стол US MEDICA «Panda» имеет необходимые отверстия, соответствующие области груди и живота будущей мамы, что позволяет



ей спокойно лежать на животе, не создавая давления, благодаря чему пациентка сможет чувствовать себя максимально комфортно во время сеанса. К тому же стол выполнен в яркой розово-голубой гамме, создающей исключительно позитивный настрой.

Не менее интересное решение имеет складной массажный стол US MEDICA «Titan». Уникальная конструкция с боковыми вырезами для максимального доступа к поясничному отделу помогает массажисту при минимуме усилий достичь более качественного результата, а подъемная третья секция позволяет разнообразить функции массажного стола, что удобно для проведения косме-



тических и спа-процедур, а также массажа ног. Модель US MEDICA «Titan» пользуется огромным спросом у настоящих профессионалов, заботящихся о правильной эргономике позы во время процедуры.

Каждый знает, что массаж, после которого остаются синяки, выполнен непрофессионально. А насколько справедливо это в отношении самого массажиста? Зачастую, обходя массажную кушетку с прямыми углами несколько раз во время сеанса, мастер обнаруживает синяки на собственном теле. Издержки профессии? Ничего подобного. Этих неприятностей легко можно избежать, имея массажный стол с закругленными углами. Благодаря обтекаемой округлой форме складного стола US MEDICA «Malibu» массажист может легко передвигаться вокруг и вдоль рабочей поверхности и менять положение без ущерба для себя. Форма стола, повторяющая контуры человеческого тела, – великолепная функциональная деталь, удобная для и клиента.

Еще один вопрос: что может быть общего у массажного стола и кресла? Ответ очень простой: подлокотники. Благодаря уникальной конструкции и дополнительным опциям стационарный массажный стол US MEDICA «Profi» является своего рода транс-





формером и очень удобен для проведения общего массажа и косметических процедур. Секции массажного стола полностью регулируются, делая его удобным для осмотра пациента. Безупречный альянс оригинального конструктивного решения, электрической регулировки по высоте и удобства в данной модели позволяет говорить о том, что массажный стол US MEDICA «Profi» просто не имеет аналогов.

Хорошо подобранный и функциональный стол – не единственное условие правильного проведения процедуры массажа. Есть мелочи, без которых нельзя обойтись. Так, например, мастеру необходимы валики различных конфигураций и размеров для правильной укладки пациента. Для этой же цели предназначены и валики-подлокотники. У компании «US MEDICA» все эти аксессуары выполнены из современных материалов, очень удобны, эстетичны и практичны.

Очень интересное решение для хранения флаконов с маслами, кремов, массажеров, салфеток и прочих необходимых мелочей – полка под стол, подходящая к любой модели, и карман-сумочка, крепящаяся к подголовнику. Пустячок, а приятно, а главное, позволяет не отвлекаться от работы и сохранять силы.

Забываясь о здоровье профессионалов, компания «US MEDICA» создала уникальный продукт – удобные и эргономичные стулья для массажиста US MEDICA «Rio» и US MEDICA «Rondo», которые обязательно оценят



специалисты спа-салонов и профессиональные массажисты. Существует ряд так называемых «профессиональных болезней», развитию которых способствует неправильное положение массажиста во время сеанса. Однако благодаря специально разработанному стулу для массажа все эти негативные последствия можно предотвратить. Массажист сможет легко регулировать уровень подъема стула, благодаря пневматической системе подъема. Еще одно преимущество стула для массажиста – высококачественные материалы и особая форма сиденья.

Компания «US MEDICA» предлагает оборудование не только для салонов и массажных кабинетов. Продукция, которой можно пользоваться и в до-

ровье пациентов, поскольку растяжение происходит в горизонтальном положении. Для лечения используется специализированная растяжка спины «Flexyback». Достаточно 5–10 мин упражнений в день, чтобы спина и осанка стали соответствовать физической норме. Уникальная модель тренажера способствует уменьшению дискомфорта в области спины, в результате чего восстанавливается анатомически правильная форма позвоночника, снимаются напряжение мышц и усталость. Тренажер для вытяжения позвоночника US MEDICA «Flexyback» укрепляет мышцы, поддерживающие его в вытянутом состоянии, способствует восстановлению межпозвоночных дисков. Простота и жесткость конструкции поз-



машних условиях, и в условиях офиса, очень востребована у занятых людей, следящих за собственным здоровьем. Главный враг нашего позвоночника – малоподвижный и сидячий образ жизни. Для профилактики и лечения заболеваний позвоночника необходимо его вытяжение – увеличение расстояния между позвонками. При грамотном вытяжении позвоночника достигается уменьшение механического сдавливания нервных волокон, что является скорой помощью при лечении. Растяжка позвоночника позволяет удлинить укоротившееся мышечное волокно, в результате чего улучшается кровообращение, нормализуются обменные процессы. Лечение позвоночника вытяжением, а именно использование тракционной терапии, особенно у пожилых людей, – самый безопасный и результативный метод лечения, не оказывающий негативного воздействия на здо-

волят тренажеру сохранять форму при любом весе пациента, а анатомический вырез в середине – поддерживать правильное физиологическое положение без болезненных ощущений.

Вы много сидите за компьютером или за рулем? А вечером чувствуете себя слишком уставшим, чтобы идти в спортзал или на массаж, заниматься гимнастикой? В таком случае ваш позвоночник нуждается в помощи. Ультратонкий, ультралегкий мобильный массажный матрас US MEDICA «Ocean» не требует специально оборудованного кабинета, прост и удобен в использовании. В основе действия массажного матраса лежит комбинация принципов тракционной терапии и скручиваний, применяемых в практике йоги. Воздушные подушки, надуваясь попеременно и в определенных комбинациях, обеспечивают мягкое и эффективное вытяжение грудного,



поясничного и крестцового отделов позвоночника и осуществляют скручивание позвоночника, что повышает его гибкость и выносливость. Матрас незаменим для тех, кто не делает перерывы в заботе о здоровье, даже путешествуя по миру или выезжая на выходные за город. Он собирается в удобную сумку, что дает возможность везде брать его с собой или использовать в офисе во время обеденного перерыва. Матрас US MEDICA «Осеап» может стать незаменимым помощником и массажисту, при разогреве пациента перед массажем или спа-процедурой. Подобный разогре-

вающий массаж экономит время специалиста и является полноценной оздоровительной процедурой. А в конце рабочего дня и самому мастеру полезно восстановить собственные силы и позаботиться о своем позвоночнике. Матрас US MEDICA «Осеап» одинаково полезен всем: молодым и активным он поможет снять напряжение после нагрузок, людям среднего возраста с сидячим образом жизни компенсирует отсутствие физических упражнений, а представителям старшего поколения сохранит молодость позвоночника и предотвратит застойные явления.



Самый удобный массажный аппарат – это тот, который можно брать с собой в дальние поездки. Всегда и везде возить массажное кресло неудобно и практически невозможно из-за его больших размеров. А вот транспортировка массажной подушки US MEDICA «Apple» не доставит никаких проблем. Ею можно пользоваться дома при просмотре телепередач, на работе, в автомобильной пробке. Дома подушка будет работать от обычной розетки, а в автомобиле ее можно подключить к прикуривателю – тщательно продуманная конструкция это позволяет. Подушка US MEDICA «Apple» очень точно имитирует ручной массаж – кажется, будто за спиной стоит профессиональный массажист и разминает уставшие шею, плечи, поясницу. Массажные ролики имеют оптимально удобный размер, что делает процедуру очень комфортной. Массаж получается более разнообразным, так как ролики двигаются в двух направлениях. Благодаря инфракрасному излучению подушка US MEDICA «Apple» согреет в холода. Удобное интуитивное управление делает подушку простой в применении. Однако не стоит забывать, что перед применением любого оборудования, используемого не в условиях лечебных учреждений, требуется предварительная консультация врача. Компания «Ямагучи» – крупнейший дистрибьютор массажного оборудования в Российской Федерации, использующий проверенные инновационные продукты наивысшего качества с отметкой «сделано в Японии». Компания наделена правом эксклюзивного представительства в России таких компаний, как Yamaguchi Electronics Solutions (Япония), Bestec Corporation (Япония), Концерн Nakuju (Япония), Fujiiryoki (Япония), US MEDICA (США).

*В.Г.Кремлёвская, руководитель УМЦ ДПО  
журнала «Массаж. Эстетика тела»*

**Выставка-продажа  
массажного оборудования:  
Москва, Щипковский 1-й пер.,  
дом 4. ТЦ «Твинстор».  
1-й этаж, павильон А13  
Время работы: ежедневно  
с 10<sup>00</sup> до 21<sup>00</sup>.  
Тел.: 8 (495) 646-80-96  
Розница: 8 (495) 646-80-96,  
8 (495) 642-40-61  
Отдел по работе с дилерами:  
Тел./факс: 8 (499) 764-53-86  
Тел.: 8 (495) 510-75-16  
E-mail: [dealers@yamaguchi.ru](mailto:dealers@yamaguchi.ru)  
[www.yamaguchi.ru](http://www.yamaguchi.ru)**





**INTERCHARM**


professional

Международная выставка  
профессиональной косметики  
и оборудования  
для салонов красоты

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

19-21  
апреля  
2012

Москва,  
МВЦ  
«Крокус Экспо»

 **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)

# Мастер-класс от Института «Эстедерм»: горячее антицеллюлитное обертывание

Ведущий косметолог московского представительства марки Институт «Эстедерм» (Institut Estederm) Игорь Борисович Бармаков открывает нам секреты профессионального обертывания «антижир» на базе антицеллюлитных средств Института «Эстедерм».

**И**сследования и отзывы постоянных пациенток подтверждают: за курс (от 6 до 12) процедур, направленных на борьбу с жировым и фиброзным типами целлюлита, окружность бедер становится до 2,5 см меньше в объеме.

При рождении каждый человек имеет определенный запас преадипоцитов – клеток-предшественников адипоцитов, клеток жировой ткани. В зависимости от диеты, которой придерживалась будущая мама, количество преадипоцитов у новорожденного будет выше или ниже. В процессе взросления количество данных клеток увеличивается у каждого ребенка. Наиболее интенсивно этот процесс происходит у детей, неравнодушных к жирной и сладкой пище. К пубертатному периоду начинают увеличиваться в размерах адипоцитарные клетки. Это клетки-накопители, которые «собирают» излишки жиров и глюкозы. У женщин, в отличие от мужчин, адипоциты еще и накапливают липиды – запас для вынашивания будущего ребенка. В подкожно-жировой клетчатке женского организма начинают происходить процессы изменения клеточного состава, кожа при этом принимает вид «апельсиновой корки». При длительном пребывании на одном месте происходит застой в движении крови и лимфы под кожей, нарушается своевременный вывод из клеток вредных веществ, которые в результате начинают откладываться в соединительных тканях.

Если посмотреть на целлюлит как бы изнутри, то причина его появления



становится абсолютно понятной. Целлюлит, или локальная гидролипидистрофия, появляется при избытке жира, ухудшении дренажа (избытке воды) и воспалении тканей.

Технология Svelt System гаммы Morpho cellular care от Института «Эстедерм» основана на сочетании активных компонентов различного действия, которые подавляют процесс накопления жира, активизируют его вывод, блокируют проникновение молекул жиров и глюкозы в клетки-адипоциты, препятствуя их росту.

Morpho cellular care – это максимально полная гамма средств, действие которых направлено на поддержание молодости и красоты тела. В основе этой линии – уже хорошо известная многим профессиональным косметологам запатентованная технология Morpho control system (MCS). В сочетании с интенсивным глауцином эта система специально разработана для женщин, стремящихся похудеть или/и избавиться от целлюлита.

Как распознать жировой целлюлит? Его симптомами являются потеря упругости в области проблемных зон, дряблость кожи и так называемый эффект «апельсиновой корки». Важно отличать данный тип заболевания от так называемого водного целлюлита, при котором происходит задержка жидкостей в тканях, что приводит к выраженным отекам. Косметика от Института «Эстедерм» помогает бороться и с водным целлюлитом, однако набор средств и приемов различны. Еще раз обращаем ваше внимание на то, что в данном мастер-классе речь пойдет именно о том, как помочь пациентам с жировым целлюлитом. А сделать это можно при помощи корректирующего массажа «похудение–упругость» в сочетании с маской-обертыванием с согревающим эффектом.

Приступая к процедуре, кожу тела, как и лица, необходимо правильно подготовить. Начинать необходимо, конечно же, с очищения. В данном





случае используется «Универсальный гоммаж для тела». Его текстура с тающими микрочастичками, превращающимися в масло, очень приятна. В основе гоммажа – эксфолилирующая база с эффектом «новой кожи», которая содержит микрочастицы белого чая и мягкий пилинговый компонент, а также, безусловно, клеточная вода Института «Эстедерм», без которой не обходится ни одно средство данной марки. «Универсальный гоммаж для тела» устраняет омертвевшие клетки и загрязнения, не повреждая кожу; благодаря наличию в составе белого чая эффективно выводит токсины из глубоких слоев кожи и оказывает успокаивающее действие. Входящая в состав гоммажа клеточная вода оптимизирует энергетическую среду клеток и «оживляет» их работу.

Сначала клиентка лежит на животе, а средство наносят на ноги и спину. Когда гоммаж распределен по поверхности тела, косметолог начинает выполнять поглаживания снизу вверх. Через 5–7 мин при помощи массажной перчатки или махрового полотенца и теплой воды средство смывают со спины и с задней поверхности ног, пациентка переворачивается на спину, а гоммаж наносят на живот и переднюю поверхность ног; далее манипуляции повторяются. Результат – рельеф кожи мгновенно выравнивается, возвращаются тонус и сияние, она наполнена энергией.

Далее (в течение 2–3 мин) по проблемным зонам поглаживающими движениями снизу вверх распределяют интенсивную сыворотку «Антижир». Цель данного этапа – еще больше выровнять рельеф кожи.

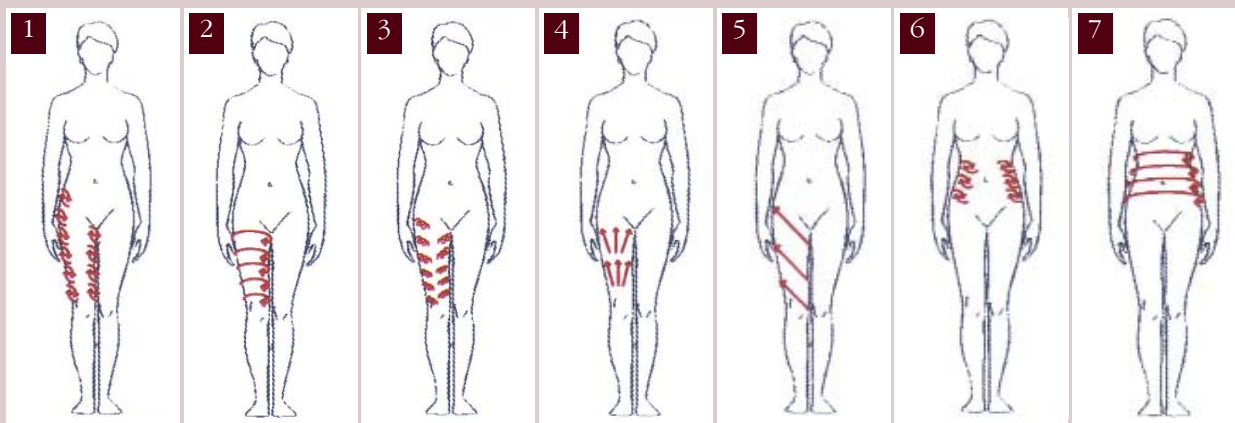
В основе сыворотки – уже упомянутая система Morpho Control System, содержащая олигосахариды папируса, а также система Svelt System, сочетающая противожировые, дренажные и противовоспалительные активные компоненты (эсцин, кофеин, сахарин, сульфокாரбиоз); патент «векторная галеника» и клеточная вода. Благодаря совокупному воздействию всех перечисленных компонентов сыворотка «Антижир» является очень эффективным средством, курсовое применение которого приводит к восстановлению окситалановых волокон, стимуляции синтеза коллагенов для укрепления структуры дермы, интенсивному воздействию на три причины целлюлита (воду, жир и воспаление), расщеплению жиров до адипоцитов, общей оптимизации работы клеток. За 14 дней к телу возвращаются упругость и эластичность, «апельсиновая корка» разглаживается, силуэт становится более четким.

После этого можно переходить к моделированию силуэта, которое достигается при помощи глубокого массажа проблемных зон. Для этого используется «Универсальное массажное масло для тела» от Института «Эстедерм», которое наносится поглаживающими движениями снизу

вверх. С этим маслом очень легко работать, оно идеально подходит для всех профессиональных процедур по телу. Его активные компоненты – комплекс растительных масел (масло из абрикосовых косточек, подсолнечное масло, экстракт водоросли ламинарии) и комплекс эфирных масел (апельсин, майоран и лаванда). «Универсальное массажное масло для тела» успокаивает и смягчает кожу, позволяет провести длительный и эффективный массаж, усиливает приятные ощущения после массажа благодаря наличию в составе эфирных масел, известных своими релаксирующими свойствами.

Сначала клиентка лежит на спине, затем переворачивается на живот и все манипуляции повторяются. Сам массаж состоит из следующих движений, каждое из которых повторяется 3 раза:

- 1) разминание проблемных зон по технике Института «Эстедерм», начиная с зоны бедра;
- 2) пальпирование-накатывание в горизонтальном направлении;
- 3) кругообразные движения фалангами пальцев при сжатых кулаках;
- 4) энергичные веерообразные движения фалангами всех пальцев;
- 5) восходящие веерообразные энергичные движения ребром ладони;



- 6) разминания в зоне талии;  
7) пальпирования-накатывания в зоне талии.

Завершить массаж необходимо поглаживающими движениями всей зоны. После массажа «похудение-упругость» тело готово к глубокому воздействию, а именно к нанесению на проблемные зоны маски-обертывания с согревающим эффектом. Маска обладает двойным действием: укрепляет кожу и способствует уменьшению объема подкожно-жировой клетчатки, а также выводу жиров благодаря согревающему эффекту. В основе этого обертывания – патенты Morpho Control System и Svelt System, а также самонагревающийся комплекс и клеточная вода. Как работает данное обертывание? Происходит комплексное воздействие на проблему: восстанавливаются окситалановые волокна – основная поддерживающая структура кожи, стимулируется синтез коллагена для укрепления структуры дермы, оказывается интенсивное воздействие на 3 причины целлюлита; самонагревающийся комплекс, увеличивая температуру поверхности тела, активизирует процесс вывода жиров, а клеточная вода, как уже было отмечено, оптимизирует энергетическую среду клеток.

Маску-обертывание необходимо нанести плотным толстым слоем на проблемные зоны, обернуть их для усиления эффекта пленкой и оставить средство на 10 мин, после чего смыть теплой водой при помощи массажной перчатки.

Курсовое применение данного обертывания возвращает телу упругость и эластичность, способствует разглаживанию «апельсиновой корки», интенсивному уменьшению объемов, наполняет кожу энергией и заставляя ее активно функционировать.

Завершить профессиональный уход рекомендуется нанесением на проблемные зоны (или на все тело)

увлажняющего молочка для упругости кожи.

Параллельно с проведением курса салонных процедур клиентам следует назначать средства для домашнего ухода. Если мы имеем дело с жировым целлюлитом, в качестве «домашнего задания» необходимо наносить дважды в день сыворотку «Антижир», в которую включен новейший патент векторной галеники. Благодаря ему проникновение кофеина в кожу в 4 раза выше по сравнению с препаратами предыдущего поколения.

Также рекомендуется крем «Мультисибль» – уникальное средство для борьбы с локальными окружностями. Его формула с высоким содержанием кофеина оказывает одновременное воздействие на воду и жиры, а также способствует повышению упругости кожи и ее омоложению. В основу крема для похудения «Мультисибль», который можно порекомендовать клиентке в дополнение к сыворотке, входят те же патенты, что и в состав препаратов, задействованных при салонном уходе. Кроме патентов MCS и Svelt System, а также клеточной воды, крем «Мультисибль» содержит укрепляющий комплекс на основе мукополисахаридов, аспартата магния и аспартата калия и увлажняющий комплекс с глицерином и дипропиленгликолем. Таким образом, данное средство не только помогает бороться с целлюлитом, но и поддерживает на должном уровне степень увлажненности кожи.

Клиенткам с целлюлитом III стадии (склерозированный целлюлит, отеки, болезненные ощущения при нажатии, недостаток эластичности, заметная «апельсиновая корка») рекомендуется назначать в качестве домашнего ухода средства на основе интенсивного глаусцина.

Концентрированная сыворотка «Интенсивный глаусцин» воздействует на целлюлит III стадии при помощи таких специфических ингредиентов, как

гинкго билоба и мукополисахариды; кожа размягчается, «апельсиновая корка» постепенно разглаживается, наблюдается интенсивный дренажный эффект, как следствие – локальные окружности уменьшаются, исчезает ощущение тяжести в ногах.

В качестве дополнения к сыворотке рекомендуется концентрированный крем «Интенсивный глаусцин». За счет активного липолитического компонента *Coleus barbatus* происходит усиление липолитического действия глаусцина, стимуляция гидролиза триглицеридов и выведение глицерола. При нанесении концентрированного крема утром и вечером в течение как минимум месяца можно добиться существенных положительных результатов.

Следует помнить, что антицеллюлитные средства Института «Эстедерм», не требующие при применении профессиональных навыков и потому готовые к использованию в домашних условиях, не отменяют салонных процедур, а дополняют их. При сочетании массажа и обертываний, осуществляемых опытным косметологом, с курсом домашней терапии видимого эффекта даже в самых запущенных случаях можно достичь уже через 14 дней. Ограничиваясь лишь домашним уходом, пациентка заметит результат не ранее чем через 1–2 мес.

*Мастер-класс посетила и записала  
Анастасия Аликберова*

**Более подробно познакомиться с методикой проведения горячего антицеллюлитного обертывания по технике Института «Эстедерм» можно, записавшись на бесплатный мастер-класс по телефону: +7 (495) 644-46-13.**

**Институт «Эстедерм»**  
Дистрибьютор в России  
ООО «Асэнтус»  
Тел.: (495) 644-46-13



# Spa & Wellness



[НОМЕР В НОМЕРЕ]

Виски-пеленание Aromaderm.  
Холистический подход

Родиться заново в морской пене

Бестселлер европейских спа – массаж для похудения  
SLIM STICK с деревянными палочками

# Виски-пеленание Aromaderm.

## Холистический подход

*По телу разлилась нега, мир наполнился гармонией и уютом. Я словно парила в невесомости.*

*Когда процедура закончилась, ощущение необыкновенно приятной расслабленности меня не покинуло. Состояние покоя и радости не оставило меня и весь следующий день...*

*Е. Диянкова*

*Это ни на что не похожее состояние, когда сознание словно покидает тело и некоторое время живет отдельно. Все проблемы, нервные зажимы, бытовые неприятности отступают. Я будто переродилась. Появились силы и желание действовать, творить, жить...*

*Е. Землянская*

*Я ощутила разливающееся по всему телу приятное тепло, беспредельный покой и гармонию.*

*Все мысли отошли на второй план, и я погрузилась в состояние вне-времени и вне-пространственности. Такого глубокого медитативного состояния я, пожалуй, не достигала никогда!*

*А. Шанина*

Такие отзывы написали в блогах мои клиентки, попробовав процедуру под названием «виски-пеленание». Никто не знает, почему за этой вполне серьезной оздоровительно-косметической процедурой закрепилось «алкогольное» название. Иногда новые клиенты даже спрашивают: можно ли после виски-пеленания садиться за руль?

Относиться к этому названию следует как к чисто ассоциативному и образному, ведь никакого алкоголя в данной технике не применяется. Вероятно, его можно объяснить восторженно-эйфорическим состоянием и комфортными ощущениями пациентов в течение всего времени проведения процедуры. Эйфория, смена тепла и прохлады, периферические волны, прилив сил и энергии плюс позитивные психологические

установки возникают под воздействием ароматических углеводородов эфирных масел и растительных биостимуляторов, которые потенцируют обменные процессы и работу нервной системы, устраняя последствия стрессов, гиподинамии и гормональных кризов.

Официально процедура носит название «Методика влажного пеленания Aromaderm» и входит в обширную косметическую серию компании STYX Naturcosmetic (Австрия). В рамках серии было создано несколько линий препаратов, в том числе и для влажных пеленаний.

Я освоил технику виски-пеленания, пройдя обучающую программу компании Навеус, представляющей австрийскую косметику Styx в России, получил соответствующий сертификат и теперь вполне успешно применяю полученные знания на практике. Сегодня виски-пеленание довольно широко распространено и присутствует в ассортименте многих косметических салонов.

### Технология

При влажном пеленании на тело пациента накладывают несколько слоев различных препаратов в зависимости от его самочувствия и поставленных задач.

Прежде всего готовят специальный лосьон, затем пропитывают им бинты-бандажи, которые равномерно отжимают друг на друга с тем, чтобы они равномерно пропитались лосьоном. После этого емкость с бинтами временно отставляют.

Далее начинается работа с клиентом. Сначала на его тело наносят специальные кремы или гели, так называемую подложку, состоящую из 1 или 2 слоев. Первый, защитный, слой накладывают только по необходимости, если у клиента имеются какие-либо пораженные или особо чувствительные участки кожи, аллергенные зоны или ярко-выраженный варикоз. Второй слой подложки – гели и кремы, которые активизируют

те или иные процессы, соответствующие решаемой задаче (детоксикация, лимфодренаж, антистресс, липолиз и т.д.). Далее наносят слой специального масла, которое усиливает коэффициент полезного действия процедуры и содержит дополнительные активные компоненты, взаимодействующие с лосьоном.

После этого начинается процедура пеленания. Сначала пеленают ноги, затем тело и в последнюю очередь руки. Потом клиента заворачивают в пленку и плотно укрывают пледом или одеялом на время от 30 мин до 1,5 ч в зависимости от хода процесса и характера решаемых задач. Специалист через определенные промежутки времени предлагает клиенту теплое питье, что необходимо для восполнения жидкости, выделяемой организмом в процессе процедуры (до 1 л). По завершении экспозиции бинты снимают, тело вытирают насухо, наносят специальный крем-корсет или гель-корсет, чтобы пролонгировать действие препаратов. Общая продолжительность процедуры составляет 1–2,5 ч.

### Психологический эффект виски-пеленания. Как его достичь?

Виски-пеленание способствует активизации обменных процессов, детоксикации, лимфодренажу, укреплению стенок сосудов, оказывает мягкое гепатотропное действие, очищая печеночные протоки. Процедуру можно применять в качестве средства реабилитации после перенесенных травм, для улучшения мышечного тонуса и повышения гибкости тела. Виски-пеленание стимулирует энергетический потенциал клеток, работу эндокринного аппарата и половых желез, активизирует процессы омоложения, усиливая продукцию коллагена и синтез аденозинтрифосфорной кислоты, косвенно способствует нормализации веса и устранению целлюлита. И это далеко не все.

В массаж я пришел, имея опыт работы психолога, и настоящим открытием для меня стали мощнейшие потенциалы виски-пеленания в плане нормализации работы нервной системы, снятия стресса, повышения уровня энергии и общего улучшения психофизического состояния человека. Такого яркого оздоровительного эффекта, какой виски-пеленание может оказывать на нервную систему человека, его психику и общее самочувствие, я не наблюдал ни в одной другой методике.

Подобный эффект хорошо мне знаком по интенсивным дыхательным психотехникам (в частности, ребефингу), которые требуют от человека определенной специальной подготовки, серьезного изучения, понимания и мотивации. При виски-пеленании подобной подготовки не требуется, а эффект обновления, возрождения и некой психологической «перезагрузки» очень явный.

Теперь опишу ряд обусловленных принципами холистического подхода деталей процесса пеленания, знание которых помогает достигать глубокого психологического эффекта у пациентов. Задача специалиста – помочь клиенту достичь полноценного погружения в свои ощущения, ведь навыков концентрации и медитации у большинства людей, как правило, нет.

Чтобы клиент смог погрузиться в свое внутреннее пространство, важно создать уединенную, защищенную и гармоничную атмосферу в помещении, где проходит пеленание. Вокруг не должно быть никакого шума и движения. Холистический подход предусматривает во время основной процедуры какую-либо дополнительную работу с телом, например массаж лица, независимо от того, оплатил ли ее клиент.

Очень важно не покидать клиента, быть постоянно включенным в процесс. Здесь необходимо упомянуть, что для качественного и глубокого погружения в ощущения очень важна правильно подобранная музыка. Наилучший эмоциональный фон помогут создать заранее подобранные и тщательно отсортированные музыкальные сборники. Я создал несколько таких сборников, смикшировав музыкальные композиции так, чтобы они звучали ровно, без перепадов громкости, плавно переходя одна в другую. Эта очень качественная с точки зрения эмоциональной динамики музыка дает хороший, ровный эмоциональный фон, который действительно способствует са-



мопогружению. Более того, если я замечаю, что процесс идет эмоционально более глубоко, то могу добавить какой-либо музыкальный трек для акцентирования того или иного эмоционального потока.

### Эмоциональное раскрепощение

От психотипа человека и особенностей организации его нервной системы зависит очень многое. Если специалист стремится практиковать виски-пеленание с максимально глубоким психологическим эффектом, ему необходимы хорошие навыки психолога.

Перед процедурой я советую клиенту постараться максимально «отпустить» тело. Если возникнут какие-то спонтанные проявления: дрожь, движения и т.д., то нужно себе все это разрешить. То же самое касается эмоционального плана. Если будут накатывать какие-либо эмоциональные волны, следует их полностью прожить и отреагировать, но ни в коем случае не подавлять.

Следует объяснить клиенту, что пеленание работает не только на физическом, но и психологическом и «биоэнергетическом» уровнях. Без такой установки клиент не выйдет за

рамки чисто физической процедуры, не отпустит себя, не позволит себе спонтанной эмоциональной реакции. Клиенты массажного кабинета или косметического салона обязательно «держат лицо», порой неосознанно, и при такой внутренней позиции никакого эмоционального раскрепощения возникнуть не может. Поэтому первый и основополагающий принцип холистического подхода – правильно сориентировать клиента на внутреннюю работу. При этом ни в коем случае не следует вести поверхностные разговоры, обсуждать светские новости, а тем более «загружать» клиента своими проблемами! Некоторые мои клиенты рассказывали, насколько уставали от массажистов или косметологов, которые во время процедур под дружкой делились своим жизненным опытом. Виски-пеленание – это процедура, где лишние разговоры могут нивелировать глубокий эффект.

### Работа с дыханием

Следующий прием, который я всегда использую при пеленании, работа с дыханием, которое является не только самым простым и доступным способом самопогружения, но и очень хорошим психорегулятором. Обычно, когда через 5–10 мин после запеленывания у клиента возникают яркие, экстремальные ощущения (озноб, мощные волны холода, жара, нечто похожее на невесомость и т.д.), он начинает волноваться. Здесь очень важно постоянно напоминать, чтобы он чувствовал свое дыхание, движение дыхательной мускулатуры и воздуха в дыхательных путях. Особенно важно с точки зрения психосоматики движение верхней части дыхательной мускулатуры – в районе ключиц. Именно здесь заблокировано много подавленного эмоционального материала. Эти мышцы при дыхании включены по минимуму. Когда же они начинают включаться, то подавленный материал высвобождается, что может сопровождаться целым спектром эмоциональных проявлений. Могут накатывать различные эмоциональные волны, возникать яркие образы, цветные вспышки, всплывать забытые стрессовые ситуации.

Во время пеленания я часто кладу руку клиенту на верхнюю часть груди в районе ключиц, и мягко, но настойчиво советую дышать так, чтобы в этом месте грудь вздымалась. Когда клиент уловит этот тип дыхания, найдет правильный ритм, тогда



все его беспокойство уйдет и он с удовольствием испытает всю гамму эмоционально-энергетических ощущений.

### **Образное мышление**

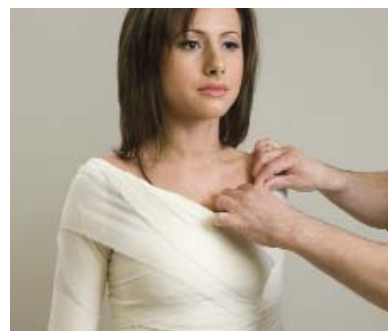
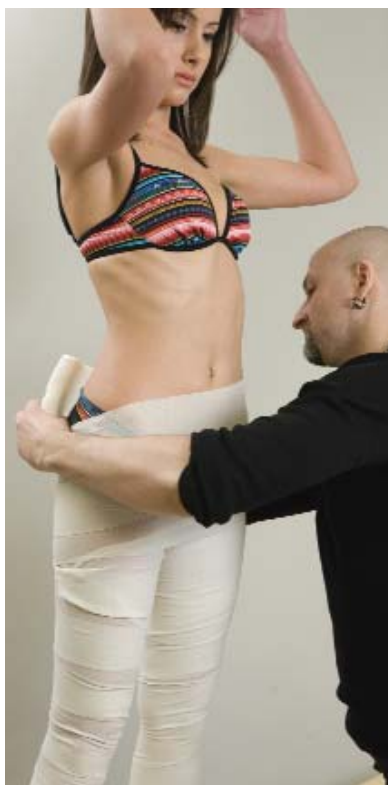
Следующий очень важный момент психологической работы с клиентом – постараться задействовать образно-визуальную работу его сознания, включить его образное мышление. Проще всего делать это через вопросы типа «на что это ощущение похоже»?

Допустим, вы видите, что у клиента начинается дрожь. Вы спрашиваете: «На что похожа эта дрожь? На страх? На холод? На страстное желание?» Допустим, он отвечает: «похоже на холод». Вы: «Какой холод? Как на морозе или в холодной комнате? Или в холодной воде?» Так вы помогаете клиенту подобрать к его ощущениям правильный образ.

Если это удастся, то клиент погружается в этот образ и словно путешествует по своему внутреннему пространству, освобождаясь от имеющихся психосоматических накоплений.

### **Биоэнергетический аспект виски-пеленания**

Следующий уровень, на котором работает виски-пеленание, – это биоэнергетика. Многолетнее знакомство с йогой, в том числе с ее биоэнергетическими аспектами (пранаямой), дало мне понимание биоэнергетических процессов в теле человека. В этом плане энергопотенциал виски-пеленаний очень впечатляет. Процедура активизирует энергетические каналы, стимулирует движение энергии в теле человека. Происходит повышение уровня энергии, выравнивание биополя, восполнение «пустот», естественная энергетическая «пререзарядка» органов. Однако для полного задействования этой биоэнергетической составляющей пеленания необходимы сознательная работа и знание соответствующих техник и методик. Существует немало способов работы с биополем человека. За свою практику я изучил их немало и в результате остановился на одной, на мой взгляд, универсальной и экологичной, наиболее полно отвечающей принципу «не навреди». Это японская методика Рэйки. Обучение этой технике пройти не сложно. По мере практики руки специалиста становятся все более способными различать плотность «биополя» человека и появляется возможность корректировать его.



При виски-пеленании часто энергия излишне приливает к голове, поскольку интенсивность ощущений такова, что человек инстинктивно начинает пытаться взять их под контроль. Когда я чувствую уплотнение поля в районе головы, я кладу одну руку на лоб или на темя, а другую – на низ живота или солнечное сплетение. Эта стандартная позиция в Рэйки способствует выравниванию энергетики и помогает получить подлинно глубокий и целостный эффект от виски-пеленания.

Кроме того, следует отметить, что все используемые при виски-пеленании гели, кремы и лосьоны созданы на основе живых эфирных масел растений. Процесс их получения, как известно, механический, без высокотемпературной обработки, поэтому масла несут энергию растений. Таковы основные нюансы холистического подхода к виски-пеленанию. Как показала практика, при таком многоуровневом подходе спектр оздоровительного действия данной процедуры существенно расширяется.

#### **Взаимодействие и сочетание компонентов**

На практике мной очень подробно изучены взаимосочетания всех



слоев виски-пеленания: подложки, активаторов, лосьонов и корсетов. Поделюсь своими наблюдениями. В качестве подложек я никогда не использую кремы – только гели, поскольку они способствуют лучшей проникаемости лосьона. Почему? Крем дает очень тонкую жировую прослойку, которая защищает тело от проникновения водного лосьона, чем смягчает действие непосредственно пеленания.

Зато в фазе корсета лучше применять кремы, поскольку они дольше сохраняются на теле.

Из всех гелей наиболее универсален гель «Свежесть» (Cool Gel), который прекрасно взаимодействует с любым лосьоном. Остальные гели желательнее использовать по описанной схеме применения.

Далее – активаторы, в качестве которых выступают специальные ароматические подложки на основе расти-

## **kozyri профессиональной косметологии AROMADERM:**

- максимум КПД в единицу времени
- отсутствие побочных эффектов
- 100% натуральность компонентов
- многосложная рецептура
- сочетание этиотропной и симптоматической терапии
- борьба с косметическими дефектами на всех уровнях (накожном, внутрикожном, клеточном, тканевом и системном)
- биологически чистое природное сырье
- всеобъемлющие дерматологические тесты
- обучение специалистов
- международная номенклатура косметических ингредиентов (INCI)
- достоверность и ясность назначения косметических средств



**компания НАВЕУС — эксклюзивный представитель в России STYX naturcosmetic AROMADERM — профессиональная линия STYX naturcosmetic**

127030 Москва ул. Суцёвская, 23 tel: (495) 787 3535 (495) 787 3636 fax: (495) 232 9623 e-mail: info@styx-naturcosmetic.ru [www.styx-naturcosmetic.ru](http://www.styx-naturcosmetic.ru)



тельных масел холодного отжима и эфирные масла. Здесь следует отметить, что, по моим наблюдениям, они обладают не активирующим, а смягчающим действием. Как и кремы, ароматические подложки создают небольшую жировую пленку. С точки зрения внутренних биохимических процессов они, конечно, усиливают действие лосьона, но с точки зрения внешнего эффекта – смягчают. Поэтому если необходимо усилить внешний, явный, осязаемый для клиента эффект пеленания, то масла можно и не использовать – никакой серьезной потери от этого я не заметил.

Мной опробованы самые разные схемы пеленания: с одной подложкой без активаторов, с активаторами без подложки, а также вообще на одном лосьоне – без подложки и без активатора. Все эти схемы по-своему интересны и неплохо работают. Но наиболее оптимально на первых двух процедурах активаторы не использовать, а ввести их на 3-й процедуре согласно стандартной схеме.

### **Пропорция лосьона: индивидуально!**

Один из секретов достижения виски-эффекта заключается в умении правильно подбирать объем и концентрацию основного действующего компонента – лосьона, которым пропитывают бинты. Его используют в смеси с водой, и пропорция такой смеси очень вариабельна, а главное индивидуальна.

Согласно стандартным схемам применения лосьона можно взять от 70 до 120 мл в зависимости от объема тела клиента. Чем меньше лосьона, тем мягче воздействие. Вообще пропорция лосьон/вода может составлять от 1/1, до 1/0,5 в сторону и увеличения, и уменьшения. С полной уверенностью рассчитать пропорцию смеси для получения полноценного эффекта достаточно сложно, особенно на первой процедуре. Чтобы составить эффективную пропорцию, необходимо знать, какой эффект клиент желает получить от виски-пеленания, а также каковы его индивидуальная биологическая карта (вес, рост, возраст), род занятий и ритм жизни.

Так, моей первой клиенткой на виски-пеленание с лосьоном «Ледяной» была молодая здоровая женщина в возрасте около 30 лет, спортивная и оптимистичная. Я сделал для нее среднюю пропорцию – 100 мл лосьона на 100 мл воды, и в результате она получила интенсивные и яркие ощущения, каких, по ее признанию, ни разу в

жизни ни на одной оздоровительной процедуре не испытывала.

Следующей клиенткой оказалась миниатюрная девушка (вес около 50 кг и рост 150 см). Для нее я приготовил смесь в пропорции 70/70 мл и тоже удачно.

Третьей клиенткой стала 42-летняя бизнес-леди – человек с железной волей и выдержкой, давно живущая в состоянии полного самоконтроля. С учетом особенностей ее сильного характера я приготовил смесь 100/100 мл. К моему удивлению и недоумению, никаких особенных ощущений у клиентки не возникло! Видимо, степень напряжения ее нервной системы оказалась слишком высокой. На следующей процедуре я использовал пропорцию 100 мл лосьона на 50 мл воды, в результате чего эффект обновления и возрождения был достигнут.

Хочу заметить, что виски-пеленания могут быть весьма полезны и мужчинам. Так, один из моих постоянных клиентов, проходящий у меня очередной курс массажа, пожаловался на не проходящие утомляемость и бессоницу. Я предложил добавить к массажу влажное обертывание, и после первого же сеанса с лосьоном «Ледяной» нормальный сон вернулся. «Давно так сладко не спалось» – сказал клиент при следующей встрече.

Вообще для мужчины поход в косметический салон психологически непрост и непривычен. Но если какая-либо процедура предлагается ему как лечебная (что, кстати, полностью соответствует истине в случае влажного обертывания Aromaderm), мужчина, как правило, ее принимает.

Вернемся к вопросу о пропорциях виски-лосьона. Иногда воздействие первой процедуры бывает сильным, но без последующей эйфории. Могу объяснить это тем, что очистительная фаза процедуры настолько глубока, что за 2 ч процедуры до полноценной эйфории дело просто не успевает дойти. Но уже на 2-й процедуре организм успевает «прокрутить» весь цикл очищения, и достигается полноценный эйфорический эффект.

Конечно, по мере накопления опыта «непопадания» на 1-й процедуре случаются все реже и реже. Однако полностью их исключить невозможно. Кроме того, всегда следует помнить заповедь «не навреди». Лучше, если первая процедура пройдет мягко, но безопасно.

Если ваш клиент с первого раза не ощутил ожидаемого эйфорического эффекта – ничего страшного. Обго-

ворите с ним этот момент и на следующую процедуру скорректируйте пропорции так, чтобы лосьона было больше, чем воды, и необходимый эффект обязательно будет достигнут.

Лучше начать со стандарта 100/100 (или 120/120 при большом объеме тела клиента), а потом можно работать в соотношении 100/70, 100/50, и даже 100/30. Радикальные пропорции нужно включать в курс только после 3-й процедуры, после того, как вы хорошо изучите все физиологические особенности и психотип вашего клиента.

### **Виски-пеленание и коррекция фигуры**

В заключение необходимо сказать об эффекте пеленаний в плане коррекции фигуры, который, повторюсь, весьма относителен. Улучшение тургора кожи, разглаживание, подтяжка, выравнивание, исчезновение эффекта «апельсиновой корки» (особенно в сочетании с пилингом), восстановление упругости кожи, уменьшение объемов тела – все это действительно достижимо в результате виски-пеленания. А вот что касается похудения, то практика показывает, что снижения массы тела чуть ли не до 2–3 кг за процедуру, как обещают в некоторых салонах, не происходит. Поэтому не следует вводить клиента в заблуждение относительно возможностей данной процедуры.

Иногда после виски-пеленания масса тела уменьшается за счет обильного выделения воды, а вовсе не сжигания жира. Если ваш клиент стремится похудеть, то нужно дать ему реальное представление о процессе жиросжигания.

Никакие процедуры, кроме липосакции, жир не выводят, а только лишь его размягчают, разрыхляют, делая более податливым. Жир выводится только через активную нагрузку, когда организм потеет! Пословица «без труда не выловишь и рыбку из пруда» тут работает на все 100%. И все это, разумеется, на фоне сбалансированной, индивидуально подобранной диеты.

Поэтому настоятельно рекомендую клиенту сочетать антицеллюлитный курс с диетой и спортом или фитнесом, потому что по отдельности затраты на все эти дорогостоящие процедуры в плане снижения веса себя не оправдают – оно будет минимальным, в пределах обычных физиологических колебаний.

*А. Галкин, массажист, специалист по интегративной психологии, Москва*



# Родиться заново в морской пене

Легенда о прекрасной Афродите, ступившей прямо из пены морской на берега Кипра, очень хорошо перекликается с современной концепцией развития острова как морского курорта. За последние несколько лет крупнейшие отели Кипра стали известны как спа- и талассо-центры. Качество и количество оздоровительных услуг достигли такого уровня, что правительство Кипра предложило стратегию развития именно медицинского туризма на острове. Воплощая эту стратегию, кипрский турбизнес демонстрирует поистине научный подход.

## Талассотерапия

Люди, которые не знают, что такой раздел медицины существует, не сомневаются в оздоровительном воздействии моря – настолько естественным кажется это знание. Талассотерапия изучает целебные эффекты моря, его продуктов и морского климата. Морские купания, теплые ванны из морской воды, использование грязей (илов) и водорослей, прогулки и упражнения в прибрежной зоне – это технологии талассотерапии.

В процедурах обычно используется подогретая морская вода, добытая в нескольких сотнях метров от берега на глубине 5–6 м. Прибрежную воду талассотерапевты не признают достаточно чистой. Интересно, что морская вода близка по составу межклеточной жидкости человека. Именно поэтому она служит незаменимым источником разнообразия питательных веществ для организма.

Расслабление в теплой ванне из морских моллюсков и водорослей может служить не только для омоложения кожи или контроля веса. Такие процедуры показаны для исцеления от многих серьезных заболеваний. Лечение морем могут прописать при ревматизме и артрозе, заболеваниях дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы, нарушениях обмена веществ и нервных болезнях. Морские купания и процедуры незаменимы для женского здоровья. Есть специальные программы для беременных и молодых матерей.

Пожалуй, наиболее широко известная процедура талассотерапии – обертывания на основе морских водорослей. Считается, что это одно из самых эффективных средств снижения веса и формирования силуэта. Очень быстрое снижение веса и объема тела (до 2,5 см в сутки) происходит из-за оттока воды из тканей. Поэтому для реальной потери лишнего жира обертывания сочетают с физическими упражнениями. Морские водоросли, богатые минералами и витаминами, оказывают поистине выдающийся эффект на состояние кожи. Восстанавливается ее структура, постепенно исчезает эффект «апельсиновой корки», устраняются отеки и улучшаются контуры тела. Кожа становится гладкой и бархатистой, повышаются ее тонус и упругость. Поэтому водорослевые обертывания воспринимаются в первую очередь как антицеллюлитные процедуры.

Диета – часть оздоровительной программы в центрах талассотерапии. Меню, как правило, включает большой ассортимент блюд из морепродуктов, овощей, фруктов. Очень важны и другие компоненты спа- и велнес-программ – массажи, йога, водные упражнения, психотерапия. В серьезном центре началу курса процедур всегда предшествует диагностика у терапевта для составления наиболее эффективной программы.

Крупнейшие центры талассотерапии на Кипре находятся в отелях Le Meridien SPA & Resort, Four Seasons, Amathus Beach в Лимассоле, и Elysium в Пафосе. Отель Anassa в Пафосе специализируется на программах по уходу за лицом и телом. Помимо талассо-процедур там используют различные массажи, рефлексологическую терапию, «шиатцу».

St. Raphael, Miramare в Лимассоле, Adams Beach в Айя-Напе, Intercontinental Aphrodite Hills Resort и Annabelle в Пафосе располагают небольшими, но хорошо оборудованными спа-центрами с элементами талассотерапии.

## Гарра руфа

Так звучит название вида рыбок, которые буквально производят процедуры идеального пилинга. Гарра руфа поедает отмершие клетки кожи, причем только их, не трогая здоровые. Идея использования рыбки-доктора, как ее еще называют, пришла из Турции. Там издавна принимают ванны с гарра руфа для омоложения кожи и лечения псориаза. Интересно, что рыбки в природе живут в термальных источниках, поэтому легко переносят нагрев – обычно температура воды в бассейне 30–36°C.

Часто процедуры с гарра руфа входят в состав процедур педикюра. Но в серьезном центре вам предложат ванны с рыбками для всего тела. После погружения в бассейн с сотнями рыбок кожа становится свежей, мягкой и шелковистой. Ощущения во время процедуры очень приятны. Сначала пациенты рыбок гарра руфа испытывают что-то напоподобие щекотки, поэтому в первые минуты в бассейне звучат залихватистый смех и визг. Потом наступает блаженное расслабление и облегчение – эффект микромассажа.

Исследование феномена гарра руфа показало, что благотворное воздействие на кожу осуществляется не только за счет отшелушивания и массажа. В слюне рыбок обнаружен энзим диатанол, который способствует дезинфекции и заживлению микроранок. Этот фермент также препятствует излишнему делению клеток, которое ответственно за образование огрубевших участков.

Как и везде в мире, на Кипре ихтиотерапия – передовая инновация последних лет. Многие спа-центры и салоны красоты внедряют экзотические процедуры fish spa. Уже есть компании, которые выводят рыбок прямо на острове и поставляют их в оздоровительные центры. Отели Riu Cypria Maris и Akteon Village в Пафосе позиционируют себя как центры ихтиотерапии.

## Здравница люкс

Всего за несколько лет спа-туризм на Кипре стал модным. Для этого имеются все основания. С одной стороны, мягкий морской климат, с другой – имеется возможность подобрать квалифицированный персонал и использовать передовые технологии. Поэтому вполне естественно ожидать высокого качества оздоровительных услуг на курортах острова.

Кипр – ближайший к России из крупнейших мировых центров талассотерапии. Для россиян он стал наиболее популярным спа-курортом высокого класса. В большинстве отелях работает русскоговорящий персонал.

Талассо-мероприятия на Кипре недешевы. Поэтому оздоровительные программы местных спа-центров довольно коротки и рассчитаны на 5–7 дней, есть и сокращенные 3-дневные курсы. Хороший способ сэкономить – бронировать процедуры заранее, при букинге номера.

Спа- и талассо-процедуры проходят в роскошной обстановке фешенебельных отелей в ближайшей к морю зоне. Это в значительной мере способствует расслаблению, которого так не хватает современным городским жителям.

Елена Петрушина

# Бестселлер европейских спа – массаж для похудения SLIM STICK с деревянными палочками

Эстетик-Центр представляет фрагмент одной из самых востребованных европейских техник массажа для похудения – авторскую разработку основателя Парижской академии массажа Оливье Арона – SLIM STICK – массаж с деревянными палочками. «Похудение Stick Slim 3.0» – это новый стандарт-массаж класса спа. Сценарий массажа предполагает необычный реквизит – барабанные палочки – инструмент, с помощью которого выполняется эффективный дренаж при минимальных усилиях специалиста. Выбор такого необычного инструмента обусловлен тем, что деревянные барабанные палочки, в отличие от привычных бамбуковых, имеют другие вес и теплоемкость, что позволяет более эффективно воздействовать на естественные физиологические процессы. Протокол процедуры включает новый прием, позволяющий глубоко динамизировать ткани, – Skin Lift. Выверенный ритм, четкий тайминг и физиологически обоснованная последовательность движений



дают двойной результат – похудение и глубокий релакс. Эта методика признана европейскими специалистами одной из самых эффективных в области похудения на сегодняшний день.

Сеанс следует проводить 2–3 раза в неделю курсом от 7 до 15 раз.

## 1. Дренаж.

Исходное положение клиента – лежа на спине. Накройте клиента махровой простыней. Мягкими волнообразными и помпирующими движениями через простыню выполните дренаж живота, проработайте таким же образом ноги, область груди, ключицы и руки.

## 2. Глубокое разминание.

Плавными движениями нанесите



массажное масло на ноги клиента. Начиная от стопы выполняйте глубокие разминания, работая всей ладонью, включая ее основание. Направление движения: от стопы по внутренней поверхности до паха, затем по средней и внешней поверхности бедра начиная от колена, повторите несколько раз. То же самое проделайте с другой ногой. Укройте нижнюю часть тела клиента и выполните разминания в области живота, талии, затем перейдите на руки (направление от плеча к кисти и обратно), далее снова вернитесь на живот. Завершите этот этап глубокими медленными скользящими движениями вдоль всего тела.





### 3. Skin Lift.

Этот этап представляет собой активное воздействие на мышцы, подкожно-жировую клетчатку, лимфатические и кровеносные сосуды. Наилучшим образом способствует разрушению фиброзных тяжей и жиров внутри жировых клеток. Существенно повышается тургор кожи. В районе живота, осуществляя захват тканей пальцами и основанием ладони, сформировать кожно-мышечную складку, слегка вытянуть ее вверх, аккуратно и плавно разминая захваченные ткани пальцами.



Тщательно проработать таким образом область живота, талии, перейти на руки, затем через живот перейти на ноги, работая по внутренней части ноги до колена и по внутренней и средней части от колена до бедра.

### 4. Прием «Валик».

Захватывайте кожно-мышечную складку и перемещайте ее в направлении от себя. Начните с икроножной мышцы, обрабатывая ее поперек, затем таким же образом проработайте бедро. Далее выполните этот же прием, но вдоль ноги, двигаясь от стопы по внутренней части голени и бедра до паха, затем от колена по бедру по средней и внешней части. Так же обработайте вторую ногу. Затем тот же прием выполните в области живота, талии и руках.

### 5. Дренаж деревянными палочками.

Приподнимите кисть клиента, зафиксируйте ее одной рукой, другой рукой возьмите барабанную палочку, мягко и медленно ведите ее по внутренней части предплечья и плеча. Повторите несколько раз. Далее подобным образом проработайте зону трапеции с правой и левой стороны и далее другую руку. В области талии, повторяя анатомический изгиб тела, двигайте палочку вниз, также вниз двигаем палочку в области живота, практически полностью уложив ее на живот. Согните ногу клиента в колене и проработайте палочкой внутреннюю часть голени и бедра, а затем, опустив ногу, ведите палочку сначала по внутренней, а потом по внешней части ноги. То же самое сделайте с другой ногой. Завершите этот этап глубокими дренажными движениями вдоль всего тела, используя всю поверхность ладони и предплечье. Закончите работу с передней поверхностью тела плавным размином шеи и массажем головы.

ALGOANE  
FRANCE



Без парабенов  
и минеральных масел

Научные разработки совместно  
с Университетом Бретани

ВСЁ ДЛЯ ТАЛАССО

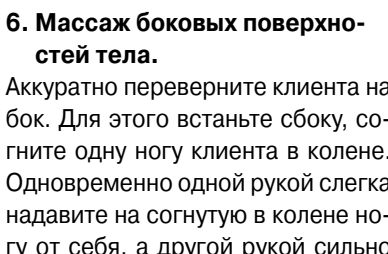
Изысканные спа-ритуалы для лица и тела  
от крупнейшего производителя  
водорослей Франции

Эстетик Центр  
centre esthétic

[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)



### 6. Массаж боковых поверхностей тела.

Аккуратно переверните клиента на бок. Для этого встаньте сбоку, согните одну ногу клиента в колене. Одновременно одной рукой слегка надавите на согнутую в колене ногу от себя, а другой рукой сильно потяните простынь, на которой лежит клиент, на себя. Повторите поочередно все приемы с 1-го по 5-й, двигаясь по боковой поверхности от стопы к плечам, далее по руке до кисти и обратно. Верните клиента в положение на спине. Затем таким же способом уложите

его на другой бок и проделайте все те же приемы.

### 7. Завершающий этап.

Помогите клиенту лечь на живот. Одной или двумя палочками мягко и медленно ведите по задней поверхности ног до ягодиц (несколько раз), по боковым частям спины вниз (несколько раз), в районе крестца вниз. Завершите несколькими движениями в области шеи.

### 8. Окончание массажа.

Завершите массаж глубокими дренажными движениями вдоль всего тела, используя всю поверхность ладони и предплечья.

Академия Массажа Оливье Арона (Париж) приглашает на 3-х дневные курсы по теме: «Создание Авторских массажей с элементами маркетинга» 11–15 февраля 2012 Санкт-Петербург; 16–18 февраля 2012- Москва. Запись по телефонам Санкт-Петербург (812) 401-01-20, Москва (499) 125-00-33, 125-05-60



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

Город	Контактный телефон
Анапа	8(918) 333-99-26
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, Институт функциональной реабилитации	8(499) 728-67-82, 8(499) 157-90-91, 8(499) 157-40-21
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, «Монплеzier»	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	8(982) 413-13-18, 8(922) 411-60-89
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**

**2012 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)**



ПРЕДСТАВЛЯЕТ



МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО», ПАВИЛЬОН 3

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ  
**INTERCHARM**  
p r o f e s s i o n a l

**V МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ  
МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**20 апреля 2012 года**

Искусство массажа от ведущих российских и зарубежных экспертов, авторские техники и инновационные методики

**VIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВСТРЕЧА  
СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ «СПА-ИНСТИТУТ»**

**21 апреля 2012 года**

Национальные традиции оздоровления, новейшие достижения мировой индустрии красоты, опыт восстановительной медицины - в единой спа-концепции

*Событие года  
для каждого  
профессионала*

**ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ  
И ПРОДАЖЕ БИЛЕТОВ**

Тел.: +7 (495) 228-70-71/72/73/74  
E-mail: emel@cosmopress.ru

**WWW.COSMOPRESS.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>			
		<b>Вид платежа</b>	<b>Дата</b>	<b>Сумма</b>
	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>			
		<b>Вид платежа</b>	<b>Дата</b>	<b>Сумма</b>
	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





**Тян С., Атлантов Д. Все о детском массаже. М.: Центрполиграф, 2011; 238.**

Авторы знакомят читателя с особенностями взаимодействия младенца с окружающим миром и близкими людьми, заостряя внимание на телесно-ориентированной психологии и психотерапии. Они не только позволяют нам понять особенности психики младенца, но и преподают основы практического детского массажа. Эти знания будут полезны и молодым родителям, и специалистам по детскому массажу, и детским психологам. Книга предназначена для широкого круга читателей.



**Чикуров Ю.В. Остеопатическое лечение внутрикостных дисфункций.**

**М.: Триада-Х, 2011; 120.**

В настоящем руководстве практически реализована принципиально новая концепция остеопатической дисфункции на внутрикостном уровне. Изложены основные технологии диагностики и коррекции внутрикостных дисфункций в костях таза, позвоночника, черепа и конечностей.

Руководство написано в стиле стенограммы проведенного одноименного семинара и богато иллюстрировано.

Книга предназначена для врачей, остеопатов, массажистов и реабилитологов.



**Тараканов О.П. ДЦП. Оздоровление на дому. СПб.: Автор. творч. мастерская. 2011; 90.**

В книге представлен основной спектр домашних процедур (массаж, ЛФК, водные и тепловые процедуры, сокотерапия), которые можно проводить детям с различными клиническими формами ДЦП. Книга содержит множество иллюстраций, таблиц и схем. Она предназначена для родителей детей-инвалидов, воспитателей, педагогов и психологов.



**Гитт В.Д. В помощь начинающим мануальным терапевтам. М.: ЦПФС «Единение». 2011; 112.**

Эта книга для тех, кто хочет помочь своим близким избавиться от заболеваний позвоночника и суставов, а также для специалистов, которые ищут новые приемы и методы лечения.

В книге представлена уникальная авторская методика доктора Виталия Демьяновича Гитта, проверенная двадцатилетним профессиональным опытом и сотнями случаев исцеления неизлечимых с точки зрения официальной медицины заболеваний. Методика изложена в легкой и доступной форме: заболевание – методика выявления – возможные ошибки – чего делать нельзя – что и как делать можно и нужно.



**Кале-Жермен Б. Анатомия красоты. М.: ЭКСМО, 2011; 160.**

Хотите иметь красивую фигуру, тонкую талию, плоский живот, узкие бедра? Эта книга для вас. Упражнения для красивой фигуры – это упражнения, которые обычно практикуются в залах физической подготовки. Тем не менее необходимо знать, что одной силы мышц живота недостаточно для того, чтобы получить плоский живот и тонкую талию. Неконтролируемые или неправильно выполняемые упражнения могут нанести ущерб промежности, брюшной стенке или межпозвоночным дискам.

Книга Бландин Кале-Жермен предлагает новые упражнения для живота, разработанные с учетом анатомической структуры тела. В ней предлагаются не только общепринятые упражнения, но и совершенно новые. В зависимости от желаемых результатов вы сможете подобрать необходимый комплекс.

Книга будет интересна не только тем, кто уделяет внимание своей физической форме и занимается йогой, танцами, гимнастикой или восточными единоборствами, но и их преподавателям, массажистам или преподавателям физкультуры.

# MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)

## ЕРОРЕХ К69 СТАНЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

### Области применения

Косметологические и СПА-центры	Клиники пластической хирургии	Медицинские центры
<ul style="list-style-type: none"><li>• омолаживающая терапия для лица</li><li>• омолаживающая терапия для груди</li><li>• лечение гиперпигментаций</li><li>• редукция стрий</li><li>• предупреждение появления целлюлита</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• омолаживающая терапия для лица</li><li>• омолаживающая терапия для груди</li><li>• лечение гиперпигментаций</li><li>• редукция стрий</li><li>• предупреждение появления целлюлита</li></ul> <p><i>Возможно введение лекарственных препаратов или продуктов, традиционно используемых для мезотерапии</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• омолаживающая терапия для лица</li><li>• омолаживающая терапия для груди</li><li>• лечение гиперпигментаций</li><li>• редукция стрий</li><li>• предупреждение появления целлюлита</li></ul> <p><i>Введение лекарственных препаратов облегчающих боль гомеопатических составов</i></p> <p><i>Местных анестетиков традиционно используемых для мезотерапии</i></p>

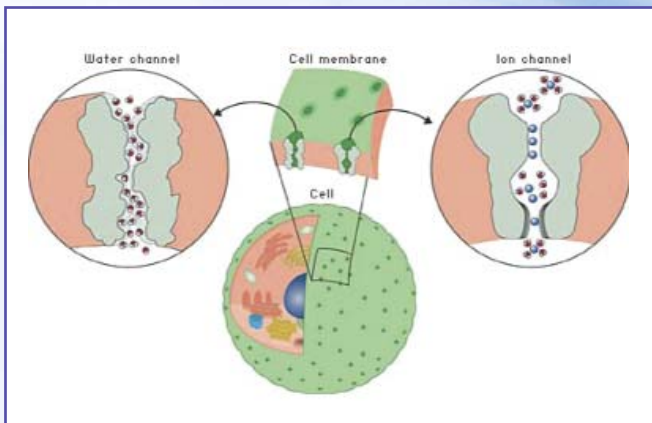




**Э**лектропорация – это метод трансдермального переноса активных веществ – процесс временного повышения проницаемости мембран под действием интенсивного импульсного тока. Электропорацию первоначально применяли в генетике для переноса ДНК и РНК через мембраны клеток про- и эукариотов, а также для трансмембранного транспорта молекул разных размеров – неорганических ионов, полипептидов, ферментов, антител и различных лекарств. Теория электропорации предполагает, что в бислойной липидной мембране возникает локальная перестройка структуры, приводящая к появлению сквозного водного канала. Возникновение каналов в мембранах доказано различными методами, в том числе методом флуоресцентной микроскопии, а также методом детектирования меченных красителями органелл. Изобретение методов воздействия, при котором возможно образование каналов для проникновения активных веществ на различную глубину, является крайне важным решением насущных проблем современной медицины. Фаза электропорации – Активный транспорт с применением серий импульсов тока, вызывающих феномен электропорации. Перенос осуществляется не только по протокам потовых и сальных желез, но и непосредственно через временные каналы в межклеточных пространствах, которые возникают благодаря электропорации. Открытие дополнительного транспортного канала значительно ускоряет проникновение активных компонентов в клетки кожи.

#### Электропорация:

- Обеспечивает доставку мелко- и среднемолекулярных веществ через кожный барьер.
- Улучшает процесс метаболизма в эпидермисе, дерме и подкожной жировой клетчатке.
- Оптимизирует локальную микроциркуляцию, трофику и оксигенацию тканей.
- Способствует липолизу в жировой ткани.



Мезотерапия требует выполнения большого количества инъекций, которые требуют огромного внимания, профессионализма персонала, отнимает значительное время (около 40 мин) и физические силы.

Электропорация не воздействует на сосуды, таким образом, вводимые препараты не попадают в кровь. Отсутствие системного воздействия является огромным преимуществом во многих случаях лекарственного введения.

В некоторых ситуациях, например при болях в спине, важно достичь хорошей дисперсии продукта в ткани для достижения релаксации большой мышечной массы. Применение метода электропорации заменяет необходимость множественных инъекций, которые нужно было бы сделать для достижения подобной дисперсии вещества.

Таким образом, электропорация является уникальным многофакторным решением. Эта несложная в исполнении процеду-

ра по стандартному протоколу подходит для любого метода лечения. Противопоказаниями являются обычные противопоказания к электротерапевтическому воздействию. Метод электропорации получил одобрение государственных организаций, прошел испытания во многих медицинских и научно-исследовательских институтах. Во всем мире проведено более полумиллиона процедур по методу электропорации.

Конструкция Аппарата предполагает исключительную надежность. Аппарат не содержит подвижных частей и способен работать полные сутки. Уход за прибором состоит в очистке манипулы.

#### EPOREX K 69

С EPOREX K69 создано новое поколение трансдермальных систем.

##### Уже известные ранее методы:

- 1) **Ионофорез** – это постоянный ток, при использовании ионофореза возможно максимальное проникновение только 0,1 МА на см<sup>2</sup>, на 100 см<sup>2</sup> максимум 10МА, иначе уже будут ожоги.
- 2) **Ионтофорез** – также ограничения по мощности использования. Переменный ток максимально от 0,1–0,5 МА на см<sup>2</sup>.
- 3) **Изофорез** (электропорация) – мощность 20МА на см<sup>2</sup>. Количество энергии увеличивается в 200 раз, и это абсолютно безопасно!!!

Молекулы, способные проникнуть через кожу, должны быть менее 5000 Дальтон, это еще одно ограничение Ионофореза. В 2003 г. два американских ученых Родерик Мак Киннон и Питер Эгри получили Нобелевскую премию за разработку метода Электропорации. Под воздействием EPOREX K69 пора открывается в 10 раз. И можно доставить вещества глубоко в кожу. При ионофорезе вещество должно быть ионизировано. При Электропорации можно использовать вещество любой поляризации.

Под воздействием электрического импульса, между 0,5 и 1,5 Вольт, трансмембранный потенциал генерируется в эпителиальные структуры клетки.

Индукция электрического импульса занимает всего несколько минут, что приводит к диффузионной проницаемости молекул даже большого веса, и позволяет им проникнуть через все ткани. Целевой электрический импульс открывает поры и этот период колеблется от нескольких секунд до 10 мин пропорционально длине волны.

#### EPOREX K69 И ИЗОФОРЭЗ

В методе, который называется ИЗОФОРЭЗ, используется импульсный и модулированный ток, т.е. волны низкой частоты с упруго модулированной формой волны и с модулированной интенсивностью переменного тока.

Это позволяет проникать молекулам с низкой и высокой молекулярной массой и позволяет им пройти внутриклеточно на глубину до 9–10 см при введении 90% активного вещества, необходимого для лечения.

##### Таким образом, достигается двойная цель:

увеличение проницаемости тканей кожи даже на самые глубокие уровни дермы и введение активных и растворимых в воде веществ с высокой молекулярной массой (например, гиалуроновая кислота, коллаген, витамин С и т.д.)

#### EPOREX K69 значительно отличается от других систем электропорации двумя существенными особенностями:

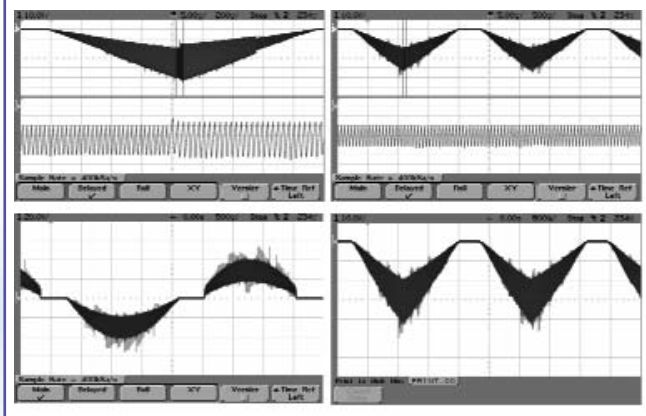
- 1) **модульность волны:** непрерывные отрицательные / положительные или Альтернативные импульсы с синусоидально разделенными интервалами, которые могут быть изменены по частоте волны в соответствии с уравнением:

$$Y = X - 180 + 2000$$

где **Y** – это частота в Гц и **X** – глубина в см, позволяет проводиться без термического повреждения на несколько сантиметров: в самом деле, модуляции волны позволяют избежать нам поглощения слишком большого количества энергии в ткани (максимум для человеческой кожи 0,1 мД/см<sup>2</sup>) во время фазы «OFF».

Система позволяет автоматически изменять длину волны и частоту, контролируя глубину проникновения.

#### ФОРМА ВОЛНЫ



2) наличие ионизационной камеры в наконечнике, где поляризуются молекулы, что дает возможность проведения любых растворимых в воде веществ через открытие так называемых «электропор» во внутриклеточное пространство.

В «Изофорэзе» передача импульсов происходит в синергии постоянных процессов:

#### 1) ионизация ВЕЩЕСТВА

«Эластопульсация» отвечает за ионизацию молекул вещества и делает его «Активным» и готовым к транспортировке в кожу.



2) передача ионизированных молекул на оптимальную глубину.



#### 3) электропорация

После примерно 12–13 мин создаются «электропоры»: молекулы передачи веществ от одной клетки к другой.



В манипуле **EPOREX K69** находится ионизационная камера.

Ионизационная камера имеет внутреннюю конструкцию, позволяющую осуществить процесс инновационной обработки вещества, которое необходимо ввести.

В наконечнике, сухое активное вещество-порошок смешивается с проводящим гелем, специально подготовленным для **EPOREX K69**. Этот состав не содержит консервантов.

#### Цель метода:

1. Проникновение активных веществ (от 0,1 до 10 см).
2. Глубина Концентрации вводимого вещества более 90%.
3. Возможность введения низко- и высокомолекулярных веществ.
4. Длительное воздействие активных веществ.
5. Полное исключение болевых ощущений или дискомфорта во время лечения.

6. Безопасность.

7. Отсутствие побочных эффектов.

Специалистам компании **MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)** успешно удалось совместить **EPOREX K69** с методом ультразвуковых волн в сочетании с гальваническим током, который способен повысить эффективность лечения «изофорезом». Это технологическое новшество запатентовано компанией.

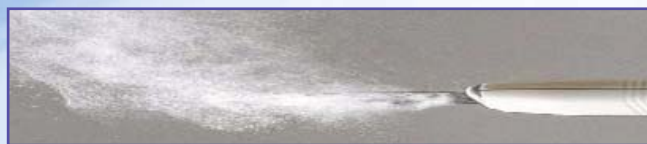
Применение Ультразвукового устройства способствует омоложению кожи и профилактике старения кожи при помощи воздействия ультразвуковых волн. Оно состоит из металлической лопатки **BRIGHT SKIN**, которая согнута на конце под углом до 45°, что дает возможность распространения ультразвуковых волн (частота 25000 КГц) по всей поверхности, используя принцип кавитации.

Это явление происходит, когда жидкость подвергается значительной депрессии. Когда абсолютное давление становится меньше «напряженности» жидкости, создается силовое поле, которое преобразует жидкость в пар. Это позволяет удалить остатки макияжа и отмершие клетки кожи и очистить поры.

Также при применении пластинки **BRIGHT SKIN**, в зависимости от выбранной программы, можно сочетать воздействие гальванического микро-тока и ультразвуковой пилинг.



Устройство **BRIGHT SKIN** осуществляет:



- **Пилинг/отшелушивание мертвых клеток** с поверхности кожи и глубокое очищение кожи от загрязнения различных факторов (смог, макияж, бактерии и т.д.). Функция кавитации в сочетании с одновременным излучением гальванических микро-токов, добавляющим ионное воздействие, позволяет совместить удаление рогового слоя с улучшением тонуса и цвета кожи.
- **Тонизирующее действие на кожу и стимуляцию внутрикожных процессов** с помощью воздействия гальванического тока в сочетании с ультразвуковой волной.
- **Экзогенное и эндогенное увлажнение:** микроионизированные активные вещества доставляются с помощью ультразвуковых волн в глубину, благодаря осмотическому эффекту активизируются при сжатии и декомпрессии интерстициальной жидкости, в результате чего достигается оптимально глубокое увлажнение кожи.
- **Восстановление обмена веществ.** Микро-импульсы упругих волн улучшают микроциркуляцию в тканях кожи, насыщая их кислородом, стимулируют выработку коллагена и эластина. Кроме того, в сочетании с применением определенных препаратов, происходит обесцвечивание меланина (пигментные пятна), повышается антиоксидантная защита.

**BRIGHT SKIN** используется в предварительной обработке кожи, очищает и подготавливает кожу к приему веществ под воздействием **EPOREX K69**.



Программа	Тип Волны	Уход
Глубокое очищение кожи	Длинная	Пилинг и очищение
Глубокое очищение кожи	Непрерывная комбинированная	Пилинг и глубокое очищение с гальваническим током
Повышение тонуса кожи	Пульсирующие волны (активные вещества проникают в кожу)	Тонизирующий с глубоким увлажнением
Реактивация кожи	Непрерывная волна комбинированная с гальваническим током	Клеточная стимуляция, глубокое увлажнение (активные вещества проникают в кожу)
Обновление и тонизация кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Клеточная стимуляция и тонизация с глубоким увлажнением
Улучшение тонуса кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Пилинг, очищение и тонизация, механический массаж

Программное обеспечение позволяет проводить с BRIGHT SKIN большое количество эстетических процедур в соответствии с типом кожи. В таблице приведено 6 различных программ.

#### **ЕПОРЕХ К69 – это Синергия методов:**

##### **Ультразвук + Изофорез**

Пациент, который провел омоложения и обновления кожи лечения с **ЕПОРЕХ К69**

**ФОТО – ДО:** показывает неровную структуру кожи и дисхромия на щеках и шее, кожа лба шероховатая и неровная.

**ФОТО – ПОСЛЕ:** кожа становится гладкой и ровной. Значительное улучшение на коже лба: дисхромия и морщины стали меньше.

Обратите внимание на отличный результат на щеках и всей области шеи.

#### **ЕПОРЕХ К 69**

##### **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЕ**

##### **Медицина**

Анальгетик  
Анестезиологическое  
Противовоспалительное  
Миорелаксирующее  
Антиэозематозное

##### **Эстетическая медицина**

Акне  
Целлюлит  
Растяжки  
Моделирование и тонизация  
Против старения / Морщин  
Подтяжка лица  
Облысение

##### **Заключение:**

- Это первая система трансдермальной доставки активных веществ, управляемая компьютером. Устройство, которое может выполнять одновременно различные виды терапии.

- Микропроцессор позволяет проводить процедуры с разными параметрами частот и проникать лечебным препаратам на различную заданную глубину.
- Каждая возможная операция отображается на современном сенсорном экране, где устанавливаются все необходимые функции.



- Аппарат прост и удобен в использовании.
- Безопасен для здоровья.

##### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Внешнее напряжение: 110/220/240 В. V.C.A. 50-60 Гц

Внутреннее напряжение: 24 V.C.C.E

Потребляемая мощность (мощность): 40 ВА

ЗАЩИТА: Тип предохранителя R 250 мА

Класс защиты: I / VF

Размеры: 550 x 260. X 230 мм

Вес: 6 кг

СООБЩЕСТВО Policy Compliance

Электромагнитная СОЧЕТАЕМОСТЬ: 89/336 СЕЕ

НИЗКОВОЛЬТНАЯ ПОЛИТИКА: 73/23 СЕЕ

Специальные правила: СЕI 62/39–61/150

**ООО «Параизо Косметик»,**

тел. 8 (499) 27-138-27, 8 (964) 531-43-34

e-mail: medcosmed@gmail.com

www.medcosmed.ru





INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

МАГИЯ КОЖИ

- Подход к коже как к целостной экосистеме
- Уникальные патенты
- Устранение дисфункций кожи
- Оздоровление и омоложение надолго за счет мобилизации собственных ресурсов кожи

Дистрибьютор в России:  
ООО «Асэнтус»  
Тел.: (495) 644-46-13  
Санкт-Петербург  
ООО «Дистрифарм»  
Тел.: (812) 346-70-47