

№1 | 2012

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Пионер отечественной  
мануальной  
медицины – доктор  
В.К.Яровой

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Массаж – серьезная  
наука! Массировать –  
великое искусство!

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Методика  
реабилитации  
постинсультных  
больных



### Терапевтический тайский массаж Тайская теория энергетического строения человека Сен Сиб

Тайское слово «nuad» обычно переводится как «массаж». Однако тайский массаж гораздо больше, чем простое разминание мышц. Более точно было бы определить его как «управляемое лечение», использующее внешние манипуляции для получения эффекта внутреннего – физической и энергетической наладки, стимулирования жизненного тонуса пациента.

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

|  |    |
|--|----|
| СОБЫТИЯ И ФАКТЫ .....  | 4  |
| ЛИЧНЫЙ ВКЛАД   |    |
| Пионер отечественной мануальной медицины – доктор В.К.Яровой .....   | 6  |
| Татьяна Шубина – преподаватель, который не перестает учиться.....  | 10 |
| АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА  |    |
| Мануальная медицина – априори наука ортопедическая .....   | 13 |
| МАССАЖ   |    |
| ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ  |    |
| Психотерапевтическое потенцирование процедуры медицинского массажа .....   | 17 |
| Диалоги Скептика и Апологета о массаже .....   | 18 |
| Массаж – серьезная наука! Массировать – великое искусство! .....   | 20 |
| ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  |    |
| Методика реабилитации постинсультных больных .....   | 21 |
| Немедикаментозные методы лечения головной боли .....   | 25 |
| Способ коррекции функционального состояния организма<br>с использованием вертебральной модели .....  | 27 |
| ЭСТЕТИКА ТЕЛА  |    |
| ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ   |    |
| Арийский спа-массаж: происхождение, принципы и методика .....  | 31 |
| Эстетические остеопатические техники в практике медицинского косметолога:<br>авторский метод восстановления подкожных структур – Reface Laitlift System..... | 36 |
| Спа-программа «Хозяин тайги» .....   | 39 |
| Мануальный моделирующий массаж лица .....  | 43 |
| ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ  |    |
| Теория адекватного питания в массажных технологиях .....   | 46 |
| Ом – звук, породивший весь мир .....   | 48 |
| VIP-место под солнцем .....  | 51 |
| Лимфодренажный массаж с использованием технологии «АкваТорнадо» .....  | 54 |
| В сердце природной косметики... ..   | 57 |
| Возможности современной косметологии при коррекции и профилактике растяжек .....   | 62 |
| SOS!!! Синдром эмоционального выгорания .....  | 66 |
| Линия для моделирования силуэта Vivax Biologic .....   | 68 |
| Каждому возрасту – свой шарм .....   | 70 |
| УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....  | 72 |
| Номер в номере: SPA&WELLNESS   |    |
| Интервью с Оливье Ароном – основателем и ведущим специалистом Академии<br>массажа в Париже .....   | 78 |
| Терапевтический тайский массаж   |    |
| Тайская теория энергетического строения человека Сен Сиб .....   | 80 |
| Цитрусовая сказка .....  | 85 |

### НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА  
SCHOOL SPA  
INTERNATIONAL

Общество  
эстетистов  
и косметологов  
Объединяя лучших



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления



Чемпионат  
по СПА Массажу

www.spaevent

8 декабря 2011 г. в рамках 21-й международной выставки «Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты – Здравоохранение-2011» и VI Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2011» прошел научно-практический семинар «Актуальные проблемы массажа в системе медицинской реабилитации и спортивной медицины». В программе семинара были заслушаны следующие сообщения и доклады:

- презентация некоммерческого партнерства «Национальная Федерация массажистов» (М.А.Ерёмушкин – профессор, доктор медицинских наук, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела»);
- «Ортопедические аспекты спортивного отбора и ориентации» (В.А.Колесниченко – доктор медицинских наук ГУ Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И.Ситенко, Украина);
- «Наноструктурные восстановительные массажные средства для профессиональных спортсменов» (М.А.Ерёмушкин);
- «Скульптурирующий массаж – эффективная методика коррекции фигуры» (А.И.Гребенников – доцент, кандидат педагогических наук Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры);
- «Сочетанная методика бесконтактного гидромассажа с грязевым обертыванием и грязевыми аппликациями» (А.И.Уянаева – кандидат медицинских наук Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии);
- «МВТ. Основные аспекты и преимущества применения физиологической обуви в спорте, медицине и повседневной деятельности» (А.Баканас);
- «Точечный массаж при ДЦП» (Д.В.Сандаков – врач-педиатр, невролог БФ «СЕМЬЯ»);
- «Функциональное тейпирование» (А.А.Панов – врач-травматолог-ортопед ФГБУ Центральный институт травматологии и ортопедии им. Н.Н.Приорова).

13 января 2012 г. впервые в городе-курорте Сочи в рамках XVIII Международной туристской выставки «Курорты и Туризм-2012» под эгидой Организационного комитета Единой консолидированной системы чемпионатов по спа-массажу компания «СОУД» – Сочинские вы-

ставки» провела чемпионат по спа-массажу города-курорта Сочи!

Генеральный информационный спонсор – журнал «Массаж. Эстетика тела».

При содействии Федерального агентства по туризму РФ, Российского союза туриндустрии, Российской гостиничной ассоциации, администрации Краснодарского края, Торгово-промышленной палаты Краснодарского края, администрации г. Сочи и торгово-промышленной палаты г. Сочи.

Победители:

- 1-е место – Хорошайло Оксана Владимировна (Горячий Ключ, санаторий «Предгорье Кавказа»);
- 2-е место – Белоненко Елена Сергеевна (Геленджик, отель «Кемпинский»);
- 3-е место – Козлов Петр Петрович (Сочи).

Победители в номинациях:

- «Приз за артистизм» – Пепанова Елена Анатольевна (Сочи, Красная Поляна, салон «Катерина Альпик»);
- «Приз за мастерство» – Кимаев Антон Владимирович (Сочи, салон «Аншанте»);
- «Приз профессиональной прессы» – Веселова Снежана Петровна (Республика Абхазия, Гагра, центр «Рай»);
- Приз зрительских симпатий – Кимаев Антон Владимирович (Сочи, салон красоты «Аншанте»).

10 февраля в рамках XI Международной выставки для профессионалов индустрии красоты KOSMETIK EXPO прошел традиционный форум массажных технологий. Сопредседателями форума выступили профессор В.Н.Поздняков – ведущий специалист медицинского центра управления делами президента РФ, автор методик интегральной и телесной терапии и доктор медицинских наук А.Ч.Комекова, специалист международной категории ST, ICMMS. Программа включала следующие доклады и практические мастер-классы:

- «Виды спортивных и физических нагрузок у женщин в репродуктивный период. Какие физические нагрузки показаны, а какие нет?» (А.Ч.Комекова);
- «Миомоделирующий массаж. Практический показ» (Д.А.Фатеев, преподаватель по медицинскому массажу медицинского колледжа при Управлении делами Президента);
- «Болевой синдром у мужчин. Причины. Состояния. Классификации

болеи: локальная, диффузная, психосоматическая» (А.Ч.Комекова);

- «Реабилитирующий массаж. Практический показ» (В.Н.Поздняков);
- «Восстановительный миомоделирующий массаж при усиленных физических нагрузках» (Д.А.Фатеев);
- «Даосский массаж внутренних органов (живота) Ци-нейцзан» (Зоя Ким Ан, мастер рэйки в системе естественного исцеления мастера Микао Усуи, сертифицированный инструктор в Системе целостного вселенского Дао Мастера Мантека Чиа);
- Авторский семинар Александра Ермолаева по техникам «Тайский целебный йога-массаж» и «Кэндо массаж».

10 февраля в Анапе в рамках Международной ярмарки путевок «Анапа – самое яркое солнце России» прошел II Чемпионат по спа-массажу города-курорта Анапа.

Чемпионат проведен при поддержке Федерального агентства по туризму РФ, администрации города-курорта Анапа, Анапской региональной курортной ассоциации (АРКА), ООО «Санаторно-курортное объединение «Здравницы г-к. Анапа». Спонсорами мероприятия выступили компании «Ли Вест» и «Формула здоровья». Информационный спонсор: журнал «Массаж. Эстетика тела», интернет-портал «Анапа.инфо».

Победители:

- 1-е место – Алла Шлигель-Мильх (индивидуальный предприниматель, Анапа);
- 2-е место – Валентина Бабий (пансионат «Урал», Анапа);
- 3-е место – Кесян Петрос (салон красоты «Prado», Сочи).

Чемпионат стал региональным отборочным соревнованием для будущих участников IV Чемпионата России по спа-массажу, который пройдет в мае этого года в Краснодаре.



23–24 февраля в рамках 1-й специализированной выставки индустрии красоты «BEAUTY DONBASS-2012» на открытой сцене выставочного центра «ЭКСПОДОНБАСС» прошел Открытый чемпионат

Донбасса по спа-массажу. Организатором мероприятия выступила Украинская Школа спа. Прошедший турнир входит в единую консолидированную систему (ЕКС) чемпионатов по спа-массажу. Победители и призеры получили возможность выступить на чемпионате Украины по спа-массажу, который пройдет в Киеве 6 апреля.

Очень приятно, что Донецк – город со славными традициями в спорте и в медицине, приобщился к когорте городов, где проводятся чемпионаты по спа-массажу. Вот имена победителей:

- 1-е место – Левашов Олег и Ващенко Анна (тандем-массаж);
- 2-е место – Денисюк Александр;
- 3-е место – Рожинова Светлана.

Победители в номинациях:

- «Мастерство и профессионализм» – Ефимов Николай;
- «Этнический массаж» – Русанова Ольга;
- «Открытие года» – Завгородний Владимир;
- «Артистизм» – Саенко Евгения;
- «Лучший спа-массаж» – Рожинова Светлана;
- «Приз зрительских симпатий» – Рожинова Светлана;
- «Приз от спонсора» – Русанова Ольга.

Первый чемпионат в Донецке прошел на очень достойном уровне. И это только начало!



**1–2** марта в рамках XVI специализированной выставки индустрии красоты «Салон красоты. Весна-2012» на открытой сцене выставочного центра «РАДМИР ЭКСПОХОЛЛ» прошел Открытый чемпионат Харькова по спа-массажу. Организаторами мероприятия выступили Харьковский медицинский колледж и Украинская Школа спа.

В первый день оценивался базовый уровень – владение классической техникой массажа. А 2 марта прошел финал с произвольной программой – вид или техника спа-массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы.

Чемпионат по спа-массажу проводится в Харькове второй раз и при-

влекает все большее количество участников – как новичков, так и профессионалов в области массажа и спа-технологий. Удивили новыми идеями и зрелищными программами молодые специалисты, и было чему поучиться у опытных мастеров.

Вот имена победителей:

- 1-е место – Дейкун Игорь;
- 2-е место – Ищенко Инна;
- 3-е место – Холодилин Павел.

Победители в номинациях:

- «Мастерство и профессионализм» – Галкина Елена;
- «Этнический массаж» – Заузолков Евгений;
- «Открытие года» – Кисленко Светлана и Тимошенко Алина;
- «Артистизм» – Чайка Андрей;

- «Лучший спа-массаж» – Щипка Любовь;
- «Приз зрительских симпатий» – Рожникова Елена;
- «Лучший косметический массаж» – Атискова Алла.

Поздравляем победителей, призеров и номинантов! Надеемся увидеть многих из них в Киеве на чемпионате Украины и, возможно, в Москве на международном первенстве.

Украинская Школа спа выражает благодарность за подготовку и проведение прошедших чемпионатов: отелю «Виктория» (Донецк) и школе «Жива» (Харьков), а также генеральному спонсору компании «Галатея» и косметическому спонсору компании World of Beauty.

**II НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**  
**«РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПАТОЛОГИИ**  
**ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

**24-25**  
**апреля**  
**2012 г.**

**Основные направления работы конференции:**

- Современные подходы к диагностике и медицинской реабилитации при патологии позвоночника.
- Новые медицинские технологии в системе медицинской реабилитации при патологии позвоночника у спортсменов.
- Высокотехнологичные виды медицинской помощи при патологии позвоночника и спинного мозга.
- Перспективы развития реабилитации больных с патологией позвоночника на российских курортах.
- Социальная и профессиональная реабилитация при патологии позвоночника и спинного мозга.
- Современные подходы к оценке эффективности реабилитационных мероприятий.

**Организаторы:** Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова, Центральный институт травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова.  
**При поддержке:** Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Торгово-промышленной палаты РФ, ФМБА России.

Конференция состоится в здании Мэрии г. Москвы (ул. Новый Арбат, 36).  
 Проезд: до ст. метро «Арбатская», «Смоленская», «Краснопресненская».

Оргкомитет: (495) 617-36-44 / [www.expdata.ru](http://www.expdata.ru)



# Пионер отечественной мануальной медицины – доктор В.К.Яровой

Разобраться в корнях мануальной терапии до недавнего времени было непросто. Основные первоисточники находятся в Лондоне, в Музее истории всемирной медицины. Информация просачивалась в СССР микроскопическими порциями, лишь на энтузиазме единичных пытливых исследователей-смельчаков, посягнувших ввезти в страну сведения по очень непопулярному в те строгие времена методу лечения. Благодаря одному из таких врачей – нейрохирургу В.К.Яровому нам удалось в начале 1980-х годов приоткрыть этот плотный занавес истории.

*Вице-президент Всемирной ассоциации вертеброневрологов, профессор А.Я.Попелянский*



Еще в конце 1970-х годов академик А.А.Корж, касаясь вопроса использования методов мануальной терапии в лечении дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника, называл его «великим фантазером». Позже, обсуждая проблемы юношеского остеохондроза и используемые методы мануального лечения, коллеги-ортопеды яростно доказывали несостоятельность этого диагноза, а его лечение называли профанацией. Уже в 2000-х, после написания книги «Валеология: новация или профанация?» украинские нацисты и националисты в Киеве закупили и сожгли более 300 экземпляров его издания и обрушились на автора с обвинениями: «Какой же ты патриот Украины, если в своей книге хвалишь жидов Якова Кедми, Эдуарда Ходоса и нынешнего министра образования Дмитрия Табачника». В свою очередь, один из апологетов этой соросовской

лженауки Г.Л.Апанасенко, увидев в книге перечень евреев, занимающихся активной популяризацией оккультизма в валеологии, написал: «Вы, дорогой товарищ, – пещерный антисемит!» Все эти факты лишний раз свидетельствуют о том, что истина никогда не бывает в крайностях, а ее глашатаи всегда кому-то и чем-то неудобны или неуютны. Но сколько бы ни прошло времени, рано или поздно она проявится, развеив своим светом темноту незнания и мракобесия. Творческий путь Владимира Куприяновича Ярового неразрывно связан с врачебным и гражданским долгом. Все так называемые оппоненты через какое-то время полностью и безоговорочно признавали правоту его идей. Но врожденная скромность и интеллигентность не позволяли ему заниматься саморекламой, а почести и лавры в области мануальной терапии пожинали другие, многие из тех, кто впервые услышал термин «мануальная терапия» из его уст. Дело и результат – вот что главное в его жизни и по сей день. И, безусловно, вклад, который внес в развитие мануальных методов лечения доктор В.К.Яровой, не может быть не отмечен на страницах нашего профессионального издания.

Владимир Куприянович Яровой родился в 1935 г. в селе Малая Саустьяновка Христиновского района Черкасской области в семье сельского учителя. Еще до Великой Отечественной войны научился читать и писать. Трудным было детство во время оккупации: довелось испытать голод, холод и неимоверную нищету. После войны семья переехала в село Каменная Криница Ульяновского района Кировоградской области, где он

учился в сельской средней школе, в которой преподавание велось на украинском языке. Благодаря прекрасным учителям из этой уникальной сельской школы вышли два Героя Социалистического Труда, семь генералов, вице-адмирал, академик, несколько докторов и кандидатов наук, более 20 полковников Советской Армии, много инженеров и педагогов. После окончания школы Владимир даже не мечтал стать врачом. В 1954 г. его призвали в райвоенкомат и направили в Одесскую двухгодичную школу милиции. Но милицейская профессия не пришлась ему по душе, он вскрыл пакет и отнес документы в Одесский государственный медицинский институт им. Н.И.Пирогова. Был большой конкурс, но шесть вступительных экзаменов сдал на «отлично» и «хорошо» и был зачислен студентом педиатрического факультета данного института. Параллельно с учебой в институте работал санитаром, а после третьего курса фельдшером Одесской городской станции скорой медицинской помощи. Таким образом, получаемые в институте теоретические знания он постоянно подкреплял практикой на «скорой». С особой любовью Владимир Куприянович отзывается о своих школьных и институтских учителях, и сейчас, когда прошло уже больше полувека, он помнит их имена, отчества и приветливые доброжелательные лица. После окончания института работал хирургом в Маловисковской районной больнице, а затем был переведен в Кировоградскую областную больницу на должность ординатора нейрохирургического отделения. В неполные 28 лет был утвержден в

должности заведующего нейрохирургическим отделением областной больницы. В 1974 г. защитил кандидатскую диссертацию, а в 1975 г. переехал в Севастополь, где проживает в настоящее время. В.К.Яровой – кандидат медицинских наук, доцент, нейрохирург, вертебро-невролог, специалист мануальной медицины, изобретатель СССР, Лауреат медицинской премии им. Адмирала Ярослава Окуневского и Почетной грамоты Кабинета министров Украины, автор более 100 публикаций, из которых 86 – научные статьи, 13 монографий, имеет 3 авторских свидетельства на изобретение. Он член Союза ветеранов Афганистана и участник боевых действий. Награжден орденом «Дружба народов» Республики Афганистан, многими советскими, украинскими и афганскими медалями и почетными знаками. 22 февраля 2012 г. В.К.Яровому вручили высший орден Украины «За заслуги 3-й степени».

#### Как все начиналось...

Мало кому из врачей СССР в 1970-е годы были знакомы такие термины, как «мануальная терапия», «остеопатия», «хиропрактика» и «мануальная медицина», зато термины «костоправ» и «знахарь» были широко популярны. Интерес к мануальной терапии у В.К.Ярового проявился еще в 1966 г., когда еще не был так широко известен Николай Касьян, а советские врачи совершенно ничего не знали об этом методе лечения. – Будучи в Ленинграде на Международном конгрессе нейрохирургов по проблемам эпилепсии, – рассказывает В.К.Яровой, – я посетил библиотеку им. М.Е.Салтыкова-Щедрина. И при поисках литературных источников для будущей диссертации я нашел 2 публикации зарубежных авторов: Н.Pratt-Thomas, D.Berger «Cerebellar and Spinal Injuries after Chiropractic Manipulations» («Повреждение спинного мозга в момент хиропрактической манипуляции»; JAMA 1947; 133: 600–3) и J.Mennell «Back Pain. Diagnosis and Treatment using Manipulative Techniques» («Поясничная боль: диагноз и лечение манипуляциями»; London: Churchill, 1960), которые заинтересовали меня. Сначала в этих работах мне было многое непонятно об «остеопатии» и «хиропрактике» вообще, а определения этих терминов, которые подавались в различных словарях и справочниках, не удовлетворяли потребностей моих познаний. Позже, изучая эти научные труды и вникая в сущность их содержания, мне открылась более широкая панорама представлений о неизвестных в советском здравоохранении научных направлениях зарубежной медицинской науки.

В процессе их познания мне, нейрохирургу, прооперировавшему к тому времени сотни больных по поводу грыжи поясничных межпозвоноковых дисков, очень помогли клиническое осмысление и анализ отдельных случаев из личной практики. Первый такой случай произошел в 1967 г. в Кировоградской областной больнице. Однажды меня пригласили в поликлинический кабинет, чтобы оказать помощь моей коллеге, терапевту Антонине, у которой был приступ нестерпимой головной боли. Я подробно расспросил ее о характере головной боли, провел неврологическое и ортопедическое исследование и выяснил следующие симптомы: резкая боль была по типу гемикраниалгии, т.е. она локализовалась в правой затылочно-заушной области, усиливалась при вращении головы вправо и иррадиировала в правый глаз. Отмечалась также резкая болезненность корней волос в правой затылочной области, был частый пульс и немного повышенное артериальное давление. При пальпации затылочно-шейной области выявил локальную точку боли в области поперечного отростка СII позвонка. Чтобы облегчить ее страдания, решил сделать новокаиновую блокаду. Набрал в шприц раствор анестетика и попросил больную подойти и сесть в кресло. Она сделала несколько шагов и вдруг резко побледнела, потеряла сознание и стала падать. Чтобы она не ударилась головой об кафельный пол, я сделал резкое движение и у самого пола подхватил ее голову. В тот момент услышал резкий щелчок. «Наверное, что-то сломал»? – возникла ужаснувшая меня мысль. А Антонина самостоятельно поднялась с пола, улыбнулась, сказала, что боль исчезла, и ушла принимать больных. Я был в недоумении и никак не мог понять ни характера процесса, приведшего к возникновению сильной головной боли, ни механизма ее выздоровления. Все это было для меня загадкой. Что у нее было и что означал тот резкий щелчок, который привел к исчезновению головной боли? – эти вопросы долгое время не давали мне покоя. Спустя пару недель меня вызвали по санитарной авиации в Новоукраинку для консультации больной с подозрением на опухоль мозга. Осмотрев больную, я обнаружил у нее симптомы, точь-в-точь такие же, какие были у моей коллеги Антонины. Не зная, что и как надо делать, решил методом проб и ошибок попытаться ей помочь. Усадил ее на стул и стал многократно наклонять ее голову то в одну, то в другую сторону, с каждым разом увеличивая амплитуду движения и прилагаемую силу. И вдруг услышал уже знакомый мне характерный щелчок.

«Опять что-то сломал?!» – подумал я, но уже без особого волнения. А пациентка улыбнулась, встала, подошла к окну и с радостью крикнула мужу: «Леня! Забери меня домой к детям. У меня уже не болит голова!»

Уезжал из той районной больницы с двойным чувством. Первым – радостным от того, что исключил опухоль мозга и помог больной. Вторым – тоски и грусти от того, что не мог объяснить ни характера процесса в позвоночнике, ни механизма моего ручного воздействия на позвоночник, приведшего к устранению головной боли. Позже стал читать много литературы по остеохондрозу позвоночника – «эпидемии XX века», но и в ней не находил ответа на волнующие меня вопросы.

И только в 1970-е годы в отечественной литературе стали появляться статьи отдельных авторов, взявших на себя смелость и ответственность пропагандировать применение в официальной медицине ручных способов лечения остеохондроза позвоночника. Такой первой публикацией явилась статья директора кафедры травматологии и ортопедии Тернопольского медицинского института Антона Владимировича Придаткевича «Ургентная помощь ортопеда при острых проявлениях остеохондроза позвоночника» (Ортопед. травматол. 1978; 10: 63–5). Благодаря этой статье я подружился с ее автором – привлекательным человеком, одаренным еще и обширными энциклопедическими знаниями и великим талантом художника. В 1976 г., уже накопив небольшой практический опыт лечения гемикраниалгии, написал небольшую статью «Хиропрактический способ лечения острых проявлений шейного остеохондроза в амбулаторных условиях» и отправил в редакцию вышеуказанного журнала. Но оказалось, что термином «хиропрактический» резко обозлил отдельных ученых-травматологов, и они лавиной обрушились на меня. Началась длившаяся 4 года оскорбительная «дискуссия» по поводу неприемлемого в советской медицине термина «хиропрактический». Анонимный рецензент с присущим ему высокомерием, чувствами исключительной «учености», апломба и чванства унижал меня разными непристойными словами. Обзывал «необразованным врачом», «невещдой», «костоправом», «апологетом буржуазных течений в зарубежной медицине – «остеопатии» и «хиропрактики». И в качестве единственного научного источника по мануальной медицине он привел книгу Марти Ларни «Четвертый позвонок», которую, естественно, я тоже читал. Но я не сдался и категорически отказался удалить из

заглавия статьи термин «хиропрактический» и в итоге победил. К счастью, в это время в «Литературной газете» за 3 марта 1978 г. с легкой руки журналиста Капитолины Кожевниковой появилась огромная статья «Неистовый доктор Касьян». О докторе из села Кобеляки, что на Полтавщине, заговорила вся страна, и в защиту доктора Касьяна во все инстанции стал поступать огромный поток писем.

По этому поводу надо было предпринимать какие-то меры. И Министерство здравоохранения СССР обязало руководство Киевского и Харьковского НИИ травматологии и ортопедии изучить «метод Касьяна» и дать ему оценку с научной точки зрения. В 1983 г. в то далекое украинское село Кобеляки приехали видные ученые-травматологи. Несколько лет подряд они наблюдали, изучали и обсуждали «метод доктора Касьяна», и в итоге их коллективное заключение было направлено на рассмотрение в Министерство здравоохранения СССР.

Через полгода после статьи К.Кожевниковой «ученый рецензент» резко изменил тон в нашей переписке, и мне поступило из редакции письмо следующе-

медицине. Их научные работы послужили веским фундаментальным основанием для признания мануальной терапии в структуре официального советского здравоохранения.

В это же время в периодической печати появился ряд публикаций об «Эльбрусах» и «Эверестах» костоправного мастерства, которым органами здравоохранения было разрешено официально практиковать. Авторы тех статей с огромным восторгом писали о высоком мастерстве костоправов Надежды Гучик из села Новая Обрежа Молдавской ССР, Виктора Матросова из деревни Зуя Автономной Республики Крым и о многих других.

А для меня в то время уже были широко открыты двери в редакцию журнала «Ортопедия, травматология и протезирование». На страницах данного журнала уже безо всяких рецензий и замечаний было опубликовано более десятка моих статей, посвященных проблеме мануальной медицины...

Поиски зарубежных источников по мануальной медицине, – продолжает рассказ В.К.Яровой, – оказались наиболее плодотворными в 1980 г., когда, будучи

А для меня в то время уже были широко открыты двери в редакцию журнала «Ортопедия, травматология и протезирование». На страницах данного журнала уже безо всяких рецензий и замечаний было опубликовано более десятка моих статей, посвященных проблеме мануальной медицины.

го содержания: «...На заседании редакционной коллегии рассмотрено Ваше письмо, рецензенту сделано замечание за некорректную форму обращения. Ваша статья не только не отклонена, а наоборот, принято решение на страницах журнала развернуть дискуссию о ручных методах лечения болезней позвоночника».

Итак, моя статья была опубликована в журнале «Ортопедия, травматология» в 10-м номере в 1980 г., но с предупредительной осторожностью – под грифом «печатается в порядке дискуссии». В том же номере была опубликована и статья А.А.Корж, Н.И.Хвсюк, А.И.Продан «Мануальная терапия остеохондроза позвоночника (аналитический обзор литературы)». Но она недостоверно освещала настоящую историю развития мануальной медицины, поскольку авторы не владели источниками зарубежной литературы. Нисколько не умаляю чести и достоинства уважаемых мною видных ученых В.П.Селиванова, В.С.Гойденко, А.Б.Ситель, Я.Ю.Попелянского, Г.А.Иваничева, А.А.Скоромец, А.Г.Когана и многих других, которые в этот период публиковали научные статьи о мануальной

на курсах повышения квалификации в НИИ нейрохирургии им. Поленова, удалось более 20 дней провести в библиотеке им. М.Е.Салтыкова-Щедрина. Тогда я раздобыл более ста ксерокопий замечательных статей по мануальной терапии. После, систематизировав и изучив их, сформировал уже довольно четкое представление об истории мануальной медицины и методологии выполнения отдельных приемов на разных отделах позвоночника и периферических суставах. Чтобы познакомиться поближе с самой техникой манипуляций костоправов и испытать их приемы на своем позвоночнике, пришлось под видом пациента посетить костоправа Надежду Гучик, а затем Виктора Матросова. Однажды посетил знаменитого доктора Касьяна, полежал 33 секунды на кушетке и ощутил на своем теле действия его рук. В 1982 г. попросил моего товарища академика-океанолога Г.Г.Поликарпова привезти мне из Америки хотя бы какую-нибудь литературу по хиропрактике и остеопатии. И его друг – известный американский профессор-океанолог Майкл Дебейки передал для меня бесценный подарок – увесистую моногра-

фию R.Schafer «Chiropractic Physical and Spinal Diagnosis» («Хиропрактическая диагностика соматической и спинальной патологии»), изданную Американской ассоциацией хиропрактиков в 1980 г., и несколько ксерокопий статей об истории мануальной медицины из Лондонской библиотеки «История всемирной медицины». Я был безмерно счастлив и глубоко уверен в том, что такого материала по мануальной медицине, которым я располагаю, никто в нашей стране не имеет.

Но, пожалуй, самым главным событием в моей жизни считаю то, что в 1982 г. мне, единственному из севастопольских врачей, по счастливой случайности удалось пройти курсы первичной специализации по вертеброневрологии в Казанском институте усовершенствования врачей на кафедре «Вертеброневрологии», возглавляемой талантливым ученым Виктором Петровичем Веселовским. С огромной благодарностью вспоминаю Виктора Петровича и всех замечательных преподавателей его кафедры. Там я получил совершенно новые знания о патогенезе вертеброгенных заболеваний нервной системы (ВЗНС), после чего вычеркнул из своей памяти как рутинные и ненужные около 60 процентов тех знаний из области классической неврологии, которые нам преподавали в институте. Я уже представлял и рассматривал патогенез и лечение многих ВЗНС в совершенно ином ракурсе. На кафедре в течение 3 дней читал лекции «Об истории и методологии мануальной терапии», которые были восприняты научными сотрудниками кафедры и курсантами с огромным интересом. Позже, в сентябре 1985 г., прочитал цикл лекций по мануальной медицине в Ужгороде на объединенном заседании научного общества невропатологов, травматологов и физиотерапевтов Закарпатской области и один день посвятил демонстрации мануальных способов лечения больных ВЗНС в неврологической клинике. После моего лечения десятки пациентов были избавлены от тягостных болезненных состояний и в тот же день выписаны из клиники. Результаты мануального лечения произвели на врачей ошеломляющее впечатление. Было странно, что интеллигентные и грамотные врачи Закарпатья восторгались моими лекциями, а в моем городе-герое высокомерное и малообразованное руководство городского отдела здравоохранения не желало даже слышать о мануальной медицине и относилось ко мне, как к человеку «с заскоками». Я довольно часто сожалел и сейчас сожалею о том, что связал свою жизнь с бездарным севастопольским здравоохранением, о чем под-



робно рассказал в разделе «Холодная война» моей книги «Война – боль моя...». В 1987 г. Н.А.Касьян издал первую в нашей стране монографию «Мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника». После этого Министерством здравоохранения СССР был издан приказ №341 от 29 апреля 1988 г., который гласил: «На протяжении 1988 г. организовать в составе республиканских, краевых, областных, больших городских больниц и поликлиник кабинеты для предоставления больным консультативной и лечебной помощи способами мануальной терапии».

В январе 1988 г., – вспоминает В.К.Яровой, – меня пригласили в Киевский институт усовершенствования врачей, где я впервые на Украине провел курсы первичной специализации по мануальной терапии, согласно разработанной мною 100-часовой программе. Таким образом, в числе слушателей и мне было вручено удостоверение о прохождении первичной специализации по курсу мануальной терапии, позволяющее практиковать мануальную терапию в условиях лечебного учреждения. Вскоре после окончания курсов по контракту Министерства обороны СССР я был направлен в Афганистан в должности консультанта-нейрохирурга Кабульских военных госпиталей Министерства обороны и Комитета государственной безопасности Республики Афганистан. По возвращении из Афганистана с орденом «Дружба народов» и тремя медалями Республики Афганистан меня, кандидата медицинских наук, нейрохирурга высшей категории и основателя севастопольской нейрохирургии, не приняли на прежнее место работы и не предоставили работу хотя бы в должности невропатолога ни в одной из поликлиник города. Сейчас спустя годы о том, что не по своей воле расстался с нейрохирургией, несколько не сожалею, поскольку нейрохирургия – очень тяжелая, ответственная и неблагодарная специальность. И я был вынужден стать судебным врачом. Посетил много стран. Так как я владел английским, немецким и арабским (разговорным) языками, мне было легко общаться в любой стране. Заходя в различные порты, по возможности посещал библиотеки и собирал материал для моих будущих монографий. Особенно много ксерокопий мне удалось раздобыть в огромнейшей библиотеке в Кейптауне. В том порту наше судно стояло 2 нед.

В 1999 г. я издал первое учебное пособие для студентов медицинских институтов и практических врачей «Основы мануальной терапии». Позже я издал еще несколько учебных пособий и методических рекомендаций, в их числе и

два учебника по мануальной терапии. Расскажу о судьбе одного из них. Речь пойдет об учебнике «Клінічна мануальна медицина» (Винниця: Нова книга, 2008), изданном впервые на Украине на украинском языке. Для его написания довелось вначале изучить и восстановить в памяти грамматику украинского языка, а затем, обложившись справочниками и словарями медицинских терминов, неотрывно трудиться 2,5 года. Данный учебник был рассмотрен на заседании Ученого совета Харьковского государственного учреждения «Патология позвоночника и суставов им. М.И.Ситенко АМН Украины». Ему была дана высокая оценка, поскольку в нем поданы не только знания о мануальной медицине, но и приведена на украинском языке современная терминология почти всех заболеваний и патологических состояний человеческого организма. Решением Ученого совета было рекомендовано подать данный ученик на соискание Государственной премии. Но на Украине сейчас при ее капиталистическом строе и присущими ему необъяснимыми экономическими и политическими катаклизмами никому не нужны ни наука, ни

В 1999 г. я издал первое учебное пособие для студентов медицинских институтов и практических врачей «Основы мануальной терапии». Позже я издал еще несколько учебных пособий и методических рекомендаций, в их числе и два учебника по мануальной терапии.

ученые. Чтобы получить Государственную премию, некоторые мошенники из высших кругов власти предложили мне ее «выкупить» за очень большую сумму гривней. Я посчитал такое предложение оскорбительным и оставил ненужную затею. Однако несколько не сомневаюсь и глубоко убежден в том, что многолетний творческий труд автора будет востребован и найдет своего читателя.

#### **Уважаемые массажисты и читатели журнала!**

Массаж, как известно, – это способ лечения и предупреждения болезней. Его сущность заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном выполняют руками, но существует и аппаратный массаж, проводимый при помощи специальных устройств и инструментов. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях – для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ор-

топедии, гинекологии, терапии, неврологии и др. Лечебный массаж используется в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами лечения. Хочу поделиться с вами моей мыслью о том, что остеопатию, хиропрактику и мануальную медицину произвел на свет массаж. Массаж – самое древнее изобретение человечества. Этот метод лечения в упрощенной форме выполнял даже первобытный человек точно так же, как сейчас выполняет простые манипуляции «классического» массажа каждая мать. Например, когда ее чадо, ударившись, плачет от боли, то мать сразу же начинает слегка поглаживать, а после растирать, т.е. массировать место ушиба, уменьшая этим локальное мышечное напряжение и болевые импульсы.

Согласитесь с тем, что в процессе развития и совершенствования массажа в прошлом многие массажисты, сами того не замечая, на каком-то этапе массажа, слегка превысив силу воздействия и амплитуду движения в суставе или отделе позвоночника, достигали поразительного успеха. Итак, столетие за столетиями, накапливая опыт, манипуляции обогаща-

лись новыми способами воздействия, выходящими за рамки современного классического массажа. Как мне это представляется, из огромной и бурной реки, именуемой массаж, тонким ручейком стали вытекать новые направления в зарубежной медицине: остеопатия и хиропрактика. А далее на их основе развилась и современная мануальная медицина. Поэтому я считаю массаж – матерью мануальной медицины.

Как специалист мануальной медицины, увлеченный этой занимательной проблемой без малого полвека, советую вам смелее и активнее включать в комплекс массажа простые элементы из области мануальной медицины. Надо начать с самого простого – различных способов постизометрической релаксации мышц, методология которых подробно изложена и в моих учебниках, размещенных на сайте: [yagovoy.ucoz.ru](http://yagovoy.ucoz.ru). Желаю дальнейшего процветания уникальнейшему неотъемлемому разделу современной практической медицинской науки – массажу, а его преданным служителям, т.е. вам, уважаемые специалисты массажа, счастья в жизни и творческих успехов в благородном труде!

# Татьяна Шубина – преподаватель, который не перестает учиться



Всегда отраднo знакомиться с преподавателем массажных технологий, который не ограничивается какой-либо одной системой или видом массажа, а находится в постоянном поиске лучшего, тем самым вырабатывая свой собственный уникальный авторский стиль. Именно этим качеством отличается Татьяна Шубина среди современных учителей и гуру массажа.

Татьяна окончила медицинское училище, а после – Краснодарский институт физической культуры, где изучала курс лечебного и спортивного массажа, а также стала специалистом по физической реабилитации. Стажировалась по косметологии и массажным техникам в Германии, Франции, Испании, Марокко, Индии и многих других странах мира.

Сейчас она активно работает на профессиональных косметических выставках (Интершарм, KIKосметик), является докладчиком и членом жюри национальной гильдии специалистов спа-индустрии. Уже несколько лет Татьяна выполняет массажные технологии с использованием косметической линии Egia Biocare System (Италия). Особенностью линии

Egia Biocare System является универсальность многих косметических средств. Это позволяет комбинировать препараты и создавать разнообразные программы лечения. Все средства линии прекрасно сочетаются между собой и оказывают комплексное всестороннее воздействие. Широкий ассортимент продукции дает косметологу возможность предложить каждому клиенту индивидуальное лечение и позволяет с успехом справляться со всеми типами косметических проблем. Препараты дают превосходный результат и в сочетании с аппаратными методиками. Средства для домашнего применения имеют такую же высокую концентрацию активных компонентов и усиливают результативность профессиональных процедур.

Последние 5 лет Татьяна Шубина активно занимается преподавательской работой в качестве тренера-косметолога и преподавателя-методиста массажных технологий. Ее основными обучающими программами являются:

- марокканский массаж лица;
- тибетский омолаживающий массаж по телу;

- миофасциальный массаж лица и головы.

Татьяна любезно согласилась поделиться своим опытом и рассказать о своей эксклюзивной авторской технике «Миофасциальный массаж лица и головы».

## Миофасциальный массаж или моделирование

Что собой представляет миофасциальный массаж? Это эксклюзивная техника, которая не использует массажных средств, так как не требует скольжения, действует механизм сцепки. Именно поэтому данный массаж применяют для лиц с проблемной жирной кожей для активного лимфодренажа и для коррекции возрастных изменений. Во время процедуры находят ограничения подвижности и эластичности, в том числе и мышечные зажимы. Вместе с подвижностью ткань теряет свои функции. Напряженные ткани, фасции или мышцы, сдавливают сосуды и нервы, которые сквозь них проходят. В первую очередь страдают лимфатические и венозные сосуды, что приводит к отечности и иммунной уязвимости. На лице нет поверхностной фасции, которая придает форму и упругость мягким тканям, ее функции выполняет кожа и вплетенные в нее мимические мышцы. А мышцы лица – более сократимы и способны к спазмированию, чем фасция. Именно состояние мимической мускулатуры во многом определяет кровоснабжение кожи, венозный и лимфатический отток. Золотое правило в миофасциальном массаже – это восстановление эластичности и подвижности тканей за счет снятия напряжения, растяжения и сцепки. Работа с тканями трехмерна, проводится по трем осям. Миофасциальный массаж также одна из самых эффективных методик, которая помогает расслабиться, освободиться от нервозности и раздражительности и дает потрясающий эффект. Ощущается результат работы не только над внешностью, но и над внутренней красотой. Это массаж,

на который всегда возвращается клиент, а мастер его делает с чувством великого удовлетворения. Старение кожи – видимые проявления ухудшающего состояния организма, показатель степени изношенности его резервных возможностей. Граница возраста с недавних пор очень видоизменилась – на это влияет темп жизни, питание, генетика, экология. Но это можно контролировать и не допускать развития выраженных признаков старения. Существует несколько методов регулирования возраста. За лицом необходимо следить в комплексе.

**Первый признак** возраста. Череп – неотъемлемая часть лица. Здесь скрываются все недостатки возраста. Считается, что если правильно проработать сухожильный шлем, снять напряжение в скальпе, то мышцы лица произвольно начнут видоизменяться, поскольку лобная мышца очень капризна и крепится к венечному шву черепной коробки. Следовательно, улучшая подвижность скальпа, мы улучшаем движение апоневроза. Как только затронем мягкие ткани головы, складок на лбу не будет.

**Второй признак** возраста – появление складок в околоушной области. Важно сдвинуть эту зону с мертвой точки, т.е. улучшить подвижность. Создать приток и отток крови к этой зоне. За счет этого улучшается подвижность прикрепленных мышц, и нависающая складка перед ушной раковиной через какое-то время исчезает.

**Третий признак** – наличие второго подбородка. Одна из самых простых и легко разрешимых проблем в массаже. Появление второго подбородка происходит из-за ряда причин – видоизменяется осанка, избыточный вес, птоз мягких тканей. Всего за одну процедуру можно видоизменить наличие второго подбородка. Кроме того, миофасциальный массаж легко разрешает такие проблемы, как отечность и фиброз тканей после пластической операции, так как в основе массажа лежит лимфодренаж. Поэтому этот вид массажа можно называть альтернативой пластической операции. В основе массажа лежит глубокая проработка мышечных креплений за счет механизма сцепки, а не скольжения.

Предлагаемая массажная методика обладает ярко выраженным омолаживающим эффектом и легко встраивается в любые косметические процедуры, усиливая их воз-

действие в несколько раз. Получены отличные результаты по восстановлению овала лица, нормализации мышечного тонуса, уменьшению гравитационного птоза. Предлагаемая техника позволяет снять мышечно-фасциальное напряжение в области волосистой части головы, шеи и в области лицевых мышц. В результате улучшается кровообращение, что решает проблемы роста волос, мигренеподобных болей и эмоционального стресса.

#### **Миофасциальный массаж лица и головы с элементами шиацутерапии**

Стоим у изголовья. Укладываем клиента на кушетку, кладем под голову полотенце и, слегка отрывая от кушетки, волнообразно покачивая, расслабляем. Поворачиваем голову влево – делаем тракцию, затем повторяем растяжение с другой стороны.

#### **Проработка сухожильного шлема (10–15 мин)**

1. Провести диагностику подвижности скальпа в 4 направлениях.
2. Проработать скальп массажными движениями – зигзаг навстречу друг другу, зигзаг вперед-назад, круговые движения, руки работают в альтернативе, движения не прерываются, следуют одно за другим.
3. Собрать скальп к макушке с 4 сторон.
4. Сделать 3 фиксации: виски-лоб (на себя), перед ухом – за ухом (к кушетке и на себя) и под затылочные бугры (на себя).



#### **Прокачка лимфатических выходов**

1. Работают все пальцы, кроме большого. После прохождения каждой линии сделать фиксацию, удерживать 3 с.
2. По краю нижней челюсти движение закончить за ухом, делая круг и натяжение, повторить 3 раза.
3. Под скуловой дугой довести до виска, зафиксировать, повторить 3 раза.

Итальянская космецевтика  
**EGIA Biocare System**

Инновации в действии

**EGIA**  
biocare system



Москва, 115280, ул. Восточная д. 10  
+7 (495) 663 16 15  
info@egia.ru; www.egia.ru





### Блок глаз (работают большие пальцы)

1. Прессация большими пальцами от края скуловой дуги до виска. Сделать 3 линии. Как можно ближе подойти к ресничному краю, каждый раз доводить до виска и возвращаться обратно.
2. Большие пальцы установить под бровями (движение прямо перпендикулярно), повторить 3 раза.
3. Фиксация бровей, медленно выйти из глубины.
4. Повторить 3 фиксации (лоб, уши, затылочные бугры).



### Проработка двойного подбородка

1. Исходное положение – сбоку. Сформировать валик, методом скрутки перекачать его до мочки ушной раковины.
2. Дополнительно проработать малоподвижную зону большими пальцами, формируя кожную складку. Движение закончить на волосистой части головы (голову повернуть, лицо-живот). Показать путь лимфе. Проработать зону ушной раковины в 3 проекциях.
3. От середины подбородка продол-

жить перекачивание валика к другому уху. Дополнительно проработать зону за ухом большими пальцами, скручивая кожу. Движение закончить на волосистой части головы.

4. Показать путь лимфе по боковой поверхности шеи, к ключице, к подмышечной впадине.
5. Поставить руки под ключицы, прокатать грудной проток.

### Активная проработка кожной складки вокруг ушной раковины

1. Руки установить параллельно друг другу (левая – за ухом, правая – перед ухом), ступеньками опускаться к мочке уха, ступеньками подниматься вверх.
2. Руки установить перпендикулярно ушной раковине.
3. Руки установить по диагонали к ушной раковине.
4. Последнее движение завершается на волосистой части головы.
5. Показать путь лимфе до ключицы и далее к подмышечной впадине.
6. Ту же работу повторить от середины подбородка и закончить прокатку лимфы, установив руки под ключицами до появления тепла под руками.

### Работа с лицевыми мышцами

1. Исходное положение: лицо-живот. Удерживать натяжение виски-бровь.
2. Пальцы поставить параллельно друг другу.
3. Ступеньками спускаться вниз и по той же линии подняться вверх, удерживая натяжение.
4. Движения повторить по 3 линиям.
5. Фалангой большого пальца захватить все 3 линии и ступеньками спускаться вниз, по той же линии вернуться.
6. Движения повторить 5–7 раз.
7. Проработать зону висков.
8. Установить пальцы параллельно брови, движение начинать от линии роста волос, скользить к брови, обратно вернуться по той же линии.
9. Поставить пальцы перпендикулярно брови, так же ступенчато шагать.
10. Установить пальцы по диагонали, проработать половину лба.
11. Движение закончить на волосистой части головы.
12. Повернуть голову на другую сторону, обойти и проработать вторую половину лба по той же схеме.
13. Механизмом сцепки проработать вторую половину лица, продолжая прорабатывать в последовательности (виски, лицо).



14. Сделать 3 фиксации (лоб, виски, уши, затылочные бугры), ладони расположить по овалу лица – пропрессовать лицо по овалу 5–7 раз.
15. Установить пальцы между бровями, сделать дорожку до макушки.
16. Если волосы длинные – скрутить 3 раза в жгут. Если волосы короткие, закончить массажными движениями.
17. Поставить руки попеременно на плечевые суставы, растягивая грудные мышцы, мягко надавливая.
18. Попеременно переставляя руки, глубоко и медленно проминать руки, ноги, стопы.
19. Приподнять ноги и слегка потянуть на себя.
20. Закончить массажем больших пальцев ног.

Как рассказывает Татьяна, за 9 лет у нее прошли обучение около 3 тыс. учеников, многие уже давно стали настоящими мастерами, открыли свои салоны, кто-то стал на путь учителя. «Что касается меня, – говорит она, – настоящему учителю всегда есть чему поучиться. Сейчас я целиком и полностью погрузилась в обучение аюрведическому массажу, ежегодно выезжаю в Индию на 3 недели и приглашаю с собой своих учеников, из тех, кто прошел все этапы обучения и хочет расти дальше».

**Запись на семинары  
в обучающий центр Egia по тел. :  
(495) 633-16-15; www.egia.ru**

# Мануальная медицина – априори наука ортопедическая



Термин «мануальная медицина» (ММ), синоним – «мануальная терапия» (МТ) означает лечение болезней костей, суставов и позвоночника с помощью ручного воздействия. ММ – одно из самых ценных наследий народной медицины, содержит определенную систему знаний, огромный позитивный практический опыт, тысячелетнюю историю и практику. Применение мануальных способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) практиковалось еще в глубокой древности, о чем упоминается в старинных книгах, летописях и легендах. Ручные способы лечения широко применяли врачи античного периода и Средневековья, и большинство из них отражены в трудах Гиппократа и Галена.

Эти способы лечения ОДА привлекли внимание многих известных русских и зарубежных ученых. В 1806 г. русский врач Ефрем Осипович Мухин (1766–1850 гг.) издал труд «Первые начала костоправной науки», который стал первым в России руководством по данному разделу медицины. Выдающийся английский хирург Джеймс Педжет (1814–1899 гг.) был активным сторонником применения в клинической практике костоправных способов при лечении болезней костей и суставов. Об этом он высказался в своей лекции «Случаи, кото-

рые лечат костоправы», прочитанной студентам в госпитале Святого Варфоломея в 1866 г. Начинаясь она так: «Вероятно, немногие из вас смогут в дальнейшем практиковать, не чувствуя конкуренции костоправов, мало пользы от того, чтобы осознать, какой вред они приносят людям; более важно принимать во внимание тот факт, что их лечение может приносить пользу». После лекции о способах костоправов вылечивать боль в спине и другие болезни ОДА Д.Педжет сказал: «Учитесь наследовать лучшее и избегать худшего из практики костоправов! Учитесь правильному действию у врагов – *Fas est ab hoste doceri!*»

Из семей костоправов выходили известные ортопеды. Например, основатель британской ортопедической хирургии Хьюг Овен Томас был сыном знаменитого костоправа из Ливерпуля Ивена Томаса, предки которого на протяжении семи поколений занимались этим ремеслом. Ивен Томас не только научил своих пятерых сыновей костоправному ремеслу, но и заставил их получить медицинское образование и стать врача-

том у своего дяди-костоправа и был, по словам современников, великим мастером-манипулятором. В 1925 г. в редакционной статье журнала *Lancet* о костоправах сказано следующее: «...история медицины должна будет отметить, что наша профессия неоправданно пренебрегала таким важным направлением... Факт заключается в том, что костоправы в большинстве случаев вылечивают заболевания опорно-двигательного аппарата, и только благодаря нашим неудовлетворительным результатам лечения мы во многом ответственные за их существование».

В Британскую ортопедическую ассоциацию в июле 1936 г. был приглашен выдающийся костоправ сэр Герберт Беркер, который в присутствии более чем сотни известных ортопедов блестяще вылечил 18 неизвестных ему до этого пациентов с защемлением мениска, «теннисным локтем», подвывихом и вывихом суставов, люмбаго и др. «Британский медицинский журнал» (1939 г.), несколько не преувеличивая способности Г.Беркера, писал: «...в некоторых

После лекции о способах костоправов вылечивать боль в спине и другие болезни опорно-двигательного аппарата Д.Педжет сказал: «Учитесь наследовать лучшее и избегать худшего из практики костоправов! Учитесь правильному действию у врагов – *Fas est ab hoste doceri!*»

ми. В анонсе Давида Лэ Вайя (1956 г.), посвященном биографии Х.О.Томаса, сказано: «...столетиями многие таланты без всякого медицинского образования пробовали свои силы в костоправной технике, и нередко с феноменальным успехом». Х.О.Томас выражал сожаление по поводу необразованности своих коллег относительно основных принципов ручного лечения болезней костей и суставов. Известный английский ортопед-травматолог Роберт Джонс в возрасте 21 года работал ассистен-

случаях он демонстрировал поразительную ловкость и мастерство». В редакционной статье был приведен перечень болезней, которые успешно лечат костоправы: лигаментиты, бурситы, ганглиолиты, мениски, подвывихи костей запястья, головки лучевой кости, ключично-акромиального сочленения, люмбаго, кривошея и др.

Уве Бойе – автор учения о блокировке суставов у спортсменов – в 1946 г. по поводу негативного отношения представителей официальной меди-

чины к мануальным способам лечения писал: «...история медицины показывает, что врачебная общественность чаще проявляла нежелание исследовать и использовать способы лечения, которые применяют недипломированные целители. Речь идет о так называемом мануальном лечении, проводимом тысячами людей, не имеющих медицинского образования. Такая позиция ошибочна по многим факторам. Во-первых, костоправы достигают реального успеха ручными действиями, которыми врачи не владеют. А поэтому, во-вторых, бороться со знахарями и костоправами более целесообразно путем научного исследования их способов лечения, чем обычной злобой и нападками на них».

Еще до недавнего времени оценка ММ в нашей стране была достаточно сложной и противоречивой. Врачи, которые владели ручными способами и использовали их в практике, оставались довольны результатами лечения. Другие же отрицали эф-

доставив ей статус научно-методического центра по изучению этой проблемы. Вскоре на базе клиники реабилитации профессор Краузе впервые организовал 3-недельные курсы по МТ для практических врачей. На этих курсах излагали в основном методологию мануального лечения остеохондроза позвоночника. В последующем подобные курсы стали организовывать во многих европейских странах.

В 1962 г. на III Международном конгрессе в Ницце была основана Международная федерация ММ (FIMM), первым президентом которой был избран известный швейцарский ученый И.Терьер. В резолюции конгресса особенно подчеркивалось, что «...широкое внедрение способов МТ при заболеваниях позвоночника имеет огромное социальное значение. МТ позволит вылечить сотни тысяч больных, избегая при этом длительного и малоэффективного традиционного лечения и даже хирургических операций».

Анализ доступных литературных источников позволяет предполагать, что мануальная медицина зародилась в начале 60-х годов прошлого столетия в Восточной Германии после того, как на одном из заседаний научного общества врачей им. Яна Евангелиста Пуркинне было заслушано несколько докладов, посвященных научному обоснованию мануальных способов лечения опорно-двигательного аппарата.

фективность ММ и препятствовали дальнейшему ее развитию. До определенного времени в официальной медицине нашей страны было категорически запрещено применение ручных способов лечения заболеваний ОДА, а научные публикации об американской хиропрактике и остеопатии в отечественной медицинской литературе отсутствовали.

Анализ доступных литературных источников позволяет предполагать, что ММ зародилась в начале 60-х годов прошлого столетия в Восточной Германии после того, как на одном из заседаний научного общества врачей им. Яна Евангелиста Пуркинне было заслушано несколько докладов, посвященных научному обоснованию мануальных способов лечения ОДА. Доклады оказались настолько интересными и убедительными, что было принято решение объединить специалистов МТ и организовать при отделе реабилитации специальную секцию ММ, пре-

В широком обнародовании и легализации ММ в бывшем СССР сыграли ведущую роль энтузиасты-ученые: Г.Х.Грунтовский, А.А.Корж, А.В.Придаткевич, И.З.Самосюк, В.Я.Фищенко, В.К.Яровой и др., а также общественность. В 1994 г. на Украине была впервые организована кафедра ММ при Киевском медицинском институте Украинской ассоциации народной медицины. В 1992 г. во Львове и в 1996 г. в Киеве были проведены научно-практические конференции по ММ.

На Украине в г. Луцке жил и работал доктор В.В.Башняк, который в течение многих лет (1983–2001 гг.) изучал методы висцеральной ММ. В.В.Башняк – кандидат медицинских наук, заведующий хирургической службой одного из госпиталей СБУ Украины, провел много научных исследований по изучению эффектов и способов воздействия висцеральной ММ. В 1993 г. В.В.Башняк выпустил монографию «Мануальная терапия живота», где

научно обосновал висцеральную МТ с точки зрения анатомии, физиологии и биомеханики.

В последние годы на Украине и за рубежом получила признание оригинальная школа ММ профессора В.И.Козьявкина (Львов). Используя методы ММ, он разработал оригинальную, признанную во всем мире методику реабилитации пациентов с детским церебральным параличом. Были получены обнадеживающие результаты, и метод В.И.Козьявкина заслужил широкое признание. На базе возглавляемого им лечебного центра проводится серьезная научно-исследовательская работа. В 1997 г. профессор В.И.Козьявкин за вклад в развитие медицинской науки награжден Почетной грамотой Президента Украины.

Способы МТ приобрели особую актуальность в травматологии, ортопедии, неврологии и тех клинических дисциплинах, где врачи занимаются проблемами ОДА, поскольку при лечении ряда таких заболеваний они были средством выбора. В современной ортопедической практике широко применяются способы одномоментного вправления подвывиха атланта и неосложненных подвывихов и вывихов шейных позвонков. Так, в своей работе В.П.Селиванов подробно описывает показания и технику выполнения лучших способов такого вправления: Рише–Гютера, Уэлтона, Тейлора, Мерла, Кохера и др. Но, как утверждает автор, ортопед должен уметь выбрать наилучший способ для каждого конкретного случая. Благодаря многочисленным научным статьям, опубликованным видными украинскими ортопедами и травматологами в академических медицинских изданиях в 1970–1980-е годы, удалось развеять у чиновников Минздрава бывших СССР и УССР миф о ММ как оккультном виде лечения и убедить их в необходимости издания документа, разрешающего включить ММ в структуру официального здравоохранения. Приказом МЗ СССР № 341 от 29.04.1988 г. «Об утверждении расчетных норм времени на проведение процедур мануальной терапии и организации приемов больных врачами, владеющими методом мануальной терапии» были обусловлены пути внедрения МТ в сеть практических лечебных учреждений и регламентированы расчетные нормы времени на подготовительно-заключительную работу, ведение документации и выполнение процедур. «На протяжении 1988 года, – гово-



рится в приказе, – организовать в составе республиканских, краевых, областных, больших городских больниц и поликлиник кабинеты для предоставления больным консультативной и лечебной помощи способами мануальной терапии. Принять меры относительно организации кабинетов мануальной терапии в хозрасчетных учреждениях здравоохранения с учетом времени (в условных единицах) на выполнение процедур мануальной терапии». В приказе МОЗ УССР № 330 от 5.08.1988 г. «О внедрении метода мануальной терапии в практику здравоохранения» оговорено, что «данный метод лечения разрешается применять ортопедом, травматологом, нейрохирургом и невропатологом и специалистам лечебной физкультуры, которые прошли специальную подготовку на циклах специализации или курсах стажировки в Киевском, Харьковском или Донецком научно-исследовательских институтах ортопедии и травматологии». К тому времени в указанных институтах уже были созданы специальные научно-методические отделы ММ, где проводилась огромная научно-исследовательская работа. В январе 1988 г. впервые на Украине на кафедре реабилитации, физиотерапии и врачебного контроля (заведующий кафедрой – профессор Л.Е.Пелех) Киевской национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л.Шупика был проведен курс первичной специализации по МТ. Теоретические занятия, включая рентгенодиагностику, были проведены автором данной статьи по разработанной лично им программе. В последнее время в Англии мануальных терапевтов посещают более 5 млн больных, поэтому правительство в 2005 г. внедрило специальным приказом изучение ММ во всех без исключения медицинских колледжах страны. На Украине, к сожалению, отсутствует такая система подготовки врачей ММ. Лишь в нескольких вузах страны (в Киеве, Днепропетровске и Виннице) организованы факультативные курсы ММ. По сей день в «Перечень медицинских дисциплин и врачебных специальностей», утвержденный МЗО Украины, не включены медицинская дисциплина «мануальная медицина» и врачебная специальность «мануальный терапевт». Многие руководители центров МТ в нашей стране решили «уйти» из-под научно-методического подчинения НИИ ортопедии и травматологии и «спрятаться» в узакон-

ненную приказом МОЗ Украины «народную медицину».

В 1992 г. приказом Минздрава Украины был создан Киевский медицинский институт Украинской ассоциации народной медицины (КМИ УАНМ). Со слов чиновников МЗО, такое решение стоило около 100 тыс. долл. До 2004 г. в МЗО Украины за получением лицензии обратились 2900 человек, в том числе мануальные терапевты, из которых только 450 получили право на врачебную практику. На Украине создана Ассоциация народной МТ, задачей которой является, как значится в программе, «...объединение людей и различных организаций по изучению, распространению, внедрению в медицинскую практику и повседневную жизнь населения видов и способов оздоровления, позволяющих увеличить продолжительность жизни и трудоспособности на основе старославянских, древних восточных и современных западных методик». Председатель Комитета по вопросам народной и нетрадиционной ме-

платят им за диагностику и лечение немалые деньги: 400 гривен за ребенка и 500 за взрослого. Наказывать таких «целителей» имеют право правоохранительные органы, отделы по защите прав потребителей и службы налоговых инспекций. Однако Киевский городской Союз по делам защиты прав потребителей, как выяснили корреспонденты газеты «Киевские ведомости», медицинскими проблемами не занимается. Всем пострадавшим они советуют обращаться в Минздрав или юридические платные фирмы. В пресс-службе Минздрава проинформировали, что «Ассоциация нетрадиционных методов диагностики и лечения» Киева не зарегистрирована вообще, и лицензии на право деятельности не имеет, поэтому большинство целителей, рекламирующих себя в СМИ, работают без лицензии. В институте народной медицины наряду с «мануалистами» разных мастей нашли себе пристанище и квалифицированные специалисты. В публикуемых ими статьях о народной медици-

В последнее время в Англии мануальных терапевтов посещают более 5 млн больных, поэтому правительство в 2005 г. внедрило специальным приказом изучение мануальной медицины во всех без исключения медицинских колледжах страны.

дицины при Минздраве Украины профессор Т.П.Гарник утверждает, что традиционная и народная медицина неконкурентны. По словам Т.П.Гарник, в начале 1990-х годов государство начало оказывать поддержку народным целителям, причем делалось это неформально: им просто не мешали. На вопрос: «Как Минздрав контролирует деятельность целителей?» Т.П.Гарник ответил, что во всех регионах Украины у КМИ УАНМ есть внештатные сотрудники, которые составляют базы целителей и курируют их. Среди целителей есть много шарлатанов. Но поскольку они предлагают свои услуги под видом предпринимательской деятельности, то согласно ст. 42, 43, 44 «Хозяйственного кодекса» («О правилах и свободе предпринимательства»), «что не запрещено, то разрешено». Т.П.Гарник утверждает, что только 40% целителей имеют высшее медицинское образование. Большинство лицензированных врачей МТ работают в Киеве и Киевской области. Шарлатаны обычно трудятся на периферии, причем пациенты

не появляются антинаучные, популярные еще в XIX в. термины «энергетическая киста», «краниосакральная терапия» и др. В стенах этого института таким специалистам гораздо легче защищать диссертации и получать научные звания, вплоть до академика, чем на ученых советах НИИ и в государственных медицинских высших учебных заведениях. На Украине сегодня не хватает кабинетов и специалистов ММ, поскольку многие специалисты перешли в бизнес-структуры. По положению один мануальный кабинет должен быть рассчитан на 100 тыс. населения, однако на практике в Киеве, например, действует 11 кабинетов мануальной терапии, в которых работают врачи, имеющие лицензии МОЗ Украины, в то время как население столицы составляет около 3 млн человек. Чиновники местных органов здравоохранения вместо того, чтобы на базе ортопедо-травматологических отделений областных, городских и центральных районных больниц организовывать специализированные кабинеты ММ, переложили эти забо-

ты на частные структуры, которые открывают кабинеты МТ при банях, салонах красоты и даже при ЖЭКах. Пользуясь анархией в здравоохранении, «мануалисты» гастролируют по городам и весям Украины, выдавая себя за учеников Касьяна, Огулова, Бобыря и др.

В последнее время появилась специальность «физический терапевт». Ее может легко приобрести любой человек со средним медицинским образованием после 3-летнего заочного обучения на факультете «Физическая реабилитация» гуманитарного вуза. Такие «специалисты» «имеют право заниматься лечением функциональных, прежде всего двигательных, расстройств с использованием мануальной терапии» и «способны вправлять позвонки и ставить на место “становую жилу”».

В результате неврологические, нейрохирургические, ортопедические и травматологические отделения переполнены жертвами такого лечения. В различные инстанции поступает масса жалоб и писем от пострадавших, поскольку непрофессионалы за год ломают тысячи ребер, сотни тел позвонков и несколько шейек

В последнее время появилась специальность «физический терапевт». Ее может легко приобрести любой человек со средним медицинским образованием после 3-летнего заочного обучения на факультете «Физическая реабилитация» гуманитарного вуза.

бедра, особенно у пожилых больных с системным остеопорозом, имеются и летальные исходы. К сожалению, в бурном потоке устроенного народными целителями «цунами» порой весьма неловко чувствуют себя специалисты научной ММ. Кроме того, в последнее время произошла коммерциализация медицины, и некоторые специалисты позволяют себе использовать ММ лишь как средство дохода. К сожалению, такое положение затрудняет дальнейшее развитие ММ как клинической науки. Проблемами ММ на Украине продолжают фундаментально заниматься научные сотрудники лаборатории мануальной терапии (заведующий лабораторией – кандидат медицинских наук О.В.Пилипенко), отдела реабилитации (заведующий отделом – профессор И.В.Рой), Киевского НИИ травматологии и ортопедии и научные сотрудники аналогичных научных отделов Харьковского и Донецкого НИИ травматологии и ортопедии.

Сотрудникам вышеуказанных научных подразделений, несомненно, в самом ближайшем будущем предстоит объединиться и совместно разработать ряд важнейших научных, методических и организационных мероприятий:

**1** Составить «Обращение» к мануальным терапевтам Киевского института народной медицины и всей Украины с предложением им войти в виде отдельной секции в состав Республиканского научного общества ортопедов-травматологов. Это позволит на высоком научном уровне проводить совместные конференции, семинары, симпозиумы и по-научному решать общие организационно-методические проблемы ММ.

**2** Составить проект приказа «О внесении медицинской дисциплины “мануальная медицина” и специальности “мануальный терапевт” в “Перечень медицинских дисциплин и врачебных специальностей МЗО”» и представить его на утверждение в МЗО Украины.

**3** Составить проект приказа «Об утверждении Киевского головного НИИ травматологии и ортопедии, Харьковского ГП “Патология позво-

ночника и суставов АМН Украины им. проф. М.И.Ситенко” и Донецкого НИИ травматологии и ортопедии в качестве учебных баз первичной специализации и усовершенствования по ММ» и представить на утверждение в МЗО Украины.

**4** Разработать единую «Учебную программу по ММ» отдельно для 6-месячного цикла первичной специализации и для 3-месячного цикла усовершенствования, используя ранее опубликованные учебные программы, а также «Квалификационный тест» государственной аттестации (сертификации) знаний мануальных специалистов.

В учебную программу необходимо включить следующие разделы медицинской науки: историю ММ, нормальную анатомию, функциональную анатомию ОДА, кровоснабжение и иннервацию ОДА, биомеханику ОДА, механизмы и причины блокировки суставов, клинические и параклинические методы обследования ОДА, дифференциальную диаг-

ностику заболеваний ОДА, клинику и дифференциальную диагностику вертеброгенных заболеваний нервной системы, методологию мануальной терапии на позвоночнике и периферических суставах, методологию постизометрической релаксации мышц, средства иммобилизации сегментов ОДА, осложнения ММ и современные методы медикаментозного лечения заболеваний ОДА. Такая единая программа позволит отделить «зерна от плевел» в ММ.

**5** Разработать и издать ряд методических рекомендаций:

- «О показаниях и противопоказаниях к мануальному лечению заболеваний ОДА»;
- «О мануальном кабинете, мануальном специалисте, его обязанностях и ответственности»;
- «Единая учетно-отчетная документация в мануальной медицине»;
- «Нарушения осанки у детей и методы их коррекции», отразив необходимость проведения профилактических осмотров школьников с участием детского ортопеда-травматолога.

Безусловно, в процессе выполнения вышеперечисленных мероприятий у научных сотрудников отделов МТ НИИ возникнет ряд вопросов, которые следует решать коллегиально в рабочем порядке.

Отказаться сейчас ортопедам-травматологам от решения современных проблем ММ было бы большим преступлением перед официальной медицинской наукой потому, что ММ за короткое время оправдала себя. Ее способы, как это подтверждено многими клиническими исследованиями, патогномичны и наиболее эффективны при лечении заболеваний ОДА. Ортопеды и травматологи не посмеют пойти на такой шаг, поскольку именно видные ученые-травматологи вложили слишком много сил и энергии в дело внедрения ММ в систему официального отечественного здравоохранения.

Именно поэтому ортопеды, травматологи и другие специалисты – аполлеты и адепты данного направления в медицинской науке, должны идейно объединиться и приложить максимум усилий для дальнейшего развития и процветания ММ – априори науки ортопедической, чтобы высококвалифицированное мануальное лечение болезней ОДА стало более доступным для всего населения нашей страны.

*В.К.Яровой, кандидат медицинских наук, доцент, Севастополь, Украина*

# Психотерапевтическое потенцирование процедуры медицинского массажа

**Ф**изическое и психическое состояние человека тесно связаны и взаимно обусловлены. Великий русский физиолог И.П.Павлов утверждал, что слово для человека является таким же реальным раздражителем, как и другие факторы внешней среды, поэтому воздействие словом (вербальное потенцирование процедуры массажа) оказывает свое лечебное действие не меньше, чем физический агент.

По данным исследований (Г.А.Иваничев, 2009) лечебный эффект медицинского массажа в значительной степени зависит от деликатной настойчивости специалиста. Излишняя деликатность исполнения бесполезна, настойчивость – в равной мере опасна. Следует иметь в виду, что плацебо-эффект обеспечивает улучшение в 30–40% наблюдений при условии хорошего психологического контакта между массажистом и пациентом.

«Наложение рук» имеет глубокие исторические корни. Стойкость положительного эффекта лечения зависит от множества факторов субъективного и объективного характера. Медицина – наполовину наука, наполовину искусство.

Практически все виды патологии сопровождаются нейропсихическими реакциями и со временем вызывают неврозы, что затрудняет лечение, усугубляет заболевание, искажает симптоматику и клиническое течение болезни, замедляет выздоровление.

Массажист обязан владеть основами психокоррекции, постоянно использовать ее в своей практической работе. Для этого не требуется отводить специальное время, так как психотерапевтическое потенцирование можно проводить непосредственно во время процедуры.

Для этого используют два вида психотерапевтической подготовки: рациональную и суггестивную психотерапию.

Рациональная психотерапия основана на логическом рассуждении, разъяснении и убеждении пациента в необходимости применения данного метода терапии, что устраняет стресс, страх перед болью, неуверенность в себе и результате лечения. Массажист должен установить доверительный контакт с пациентом. Для этого нужна доброжелательность в общении, внимание, терпение, вежливость и тактичное обращение с пациентом.

Необходимо обдумать каждое слово, прежде чем дать совет, в противном случае можно нанести психическую травму, особенно мнительному больному.

Насильственное воздействие на психическую сферу пациента через эмоционально-волевое подчинение приводит к развитию нездоровой зависимости от специалиста, разрушает психоволевую защиту, снижает иммунитет, негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

Суггестивная психотерапия основана на воспроизведении лаконичных вербальных (словесных) формул внушения в состоянии бодрствования, которые направлены на достижение больным физиологического экономичного стереотипа дыхания и общей мышечной релаксации,

кают эндогенные депрессивные состояния, которые, как правило, подтверждают наличие функциональной или органической патологии. Они нередко принимают за нарушения экзогенного характера, которые связаны со стрессом, нервным перенапряжением на работе, конфликтом в семье.

Чистая психогенная боль встречается редко. Ее отличие от боли органической состоит в том, что пациент не может точно выразить своих ощущений, его данные противоречивы, абстрактны, он не в состоянии указать точную локализацию боли. Психогенная боль крайне редко бывает острой, резкой, пульсирующей, с иррадиацией. Больные говорят о чувстве «тяжести», «онемения», «покалывания», «жжения», мысли выражают неконкретно.

*Суггестивная психотерапия основана на воспроизведении лаконичных вербальных (словесных) формул внушения в состоянии бодрствования, которые направлены на достижение больным физиологического экономичного стереотипа дыхания и общей мышечной релаксации, что активизирует адаптационно-компенсаторные механизмы ауторегуляции и иммунитет.*

что активизирует адаптационно-компенсаторные механизмы ауторегуляции и иммунитет. Вследствие этого устраняется напряжение корковых структур центральной нервной системы, нормализуются гемодинамика, метаболизм, трофические процессы, регенерация, уменьшаются или исчезают боль, неприятные ощущения и другие объективные и субъективные признаки болезни.

С точки зрения нравственности недопустимы психотерапевтические суггестивные подходы, основанные на подавлении личности больного, унижении его достоинства, изменении сознания (гипнотический транс), а также применение оккультных методик, часто маскирующихся под научную психотерапию.

Проблема боли в психотерапевтическом лечении занимает ведущее место. Скрытые или явные очаги патологии нарушают функции вегетативной нервной системы, служат причиной головных болей. Нарушенная чувствительная проприоцептивная регуляция становится причиной локальных болей и формирует болевую доминанту в головном мозге. Возни-

Вполне понятно, что в клинической практике эндогенный и экзогенный факторы накладываются друг на друга с преобладанием одного из них. Тем не менее можно утверждать, что в основе невротических состояний лежат функциональные и органические расстройства, которые оказывают негативное воздействие на психику. Обратная связь выражена меньше и доминирует редко. Частое установление психосоматической боли говорит о плохой диагностике.

В заключение заметим: не надо быть многословным; нужная фраза, сказанная вовремя, обладает большой эффективностью и поддерживает авторитет массажиста в глазах пациента. Не следует придерживаться определенных стереотипов в общении, желательно на каждой процедуре правильно понять душевное настроение пациента и действовать соответственно. Для этого необходимо не только общий высокий профессиональный и интеллектуальный уровень специалиста по массажу, но и просто жизненный опыт.



# Диалоги Скептика и Апологета о массаже

Массаж. За или против? Медицинская процедура или бытовая услуга? Польза или забава? На эти и многие другие вопросы в форме увлекательного диспута, высказывая противоречивые суждения и рассматривая проблемы с различных точек зрения, пытаются дать ответы руководители Школы массажа Елены Земсковой.



М.Абдулхаков

**Скептик:** Скажу сразу: я, как мне и подобает, настроен скептически, и вопросы мои могут показаться несколько ехидными или «подковыристыми». Что ж, если б я был вашим сторонником, меня и убеждать не надо было бы. Но если вы сумеете меня разубедить, тем интереснее получится результат. Хотя сомневаюсь... Начнем?

Вопрос первый, основополагающий: зачем вообще массаж нужен? Я имею в виду примерно следующее. Вот, например, если бы на Земле вдруг исчезли строители, людям стало бы негде жить. Или если бы пропали писатели – нечего стало бы читать. А если массажисты вдруг «переквалифицируются в управдомы», что изменится? Это кто-то вообще заметит? Мне кажется, до сих пор есть множество людей, которые прекрасно без них обходятся, да и там, где массажистов довольно много, их услугами пользуется далеко не каждый. Разве не так?

**Апологет:** Представляюсь: просто Апологет. По-нашему, по-массажному, апологет – это тот, кто верит в то, что делает, а именно в массаж.

В Массаж с большой буквы. А скептики нам очень даже нужны: во-первых, они помогают понять то, что мы сами себе и объяснить-то не можем, во-вторых, не дают почитать на лаврах, так как все время подбрасывают всякие каверзные вопросы; в-третьих, выступают как антиспам программы, заставляя хоть как-то критически относиться к информации извне и не превращаться в управляемых рекламой и всеми средствами массовой информации биороботов, в-четвертых, если есть противодействие, то будет и действие. Поэтому пока есть скептики, апологеты не станут фанатиками.

Мы, апологеты, всегда растекаемся мыслями по древу, ну нет у нас аналитических, да и просто логических способностей, любим мы наводить тень на плетень, и нас за это любят. Но все-таки придется отвечать на поставленный вопрос: Кому и зачем нужны массаж и услуги массажистов? Не боясь излишнего пафоса, смело отвечаю: мы нужны людям! Мы каждый свой рабочий день спасаем их от боли физической и душевной. И если уважаемый Скептик считает, что без такой помощи человечество обойдется, значит, он сам никогда не испытывал боли. Боль лишает человека возможности смеяться, любить, двигаться и даже думать. Возьмем, к примеру, боль в спине. Практически каждый знаком с этой проблемой в большей или меньшей степени. Кто-то, возможно, пролежал неподвижно неделю в кровати, кто-то испытывает постоянный дискомфорт в верхней части спины. Спасение от боли может быть либо в таблетке, либо в физиотерапевтическом воздействии. Массаж в этом случае гораздо предпочтительней аллопатических препаратов, так как не имеет побочных эффектов в виде изъязвления стенки желудка и приносит не только облегчение от боли, но и предотвращает саму болезнь. А еще массаж



Е.Земскова

помогает пережить стресс. И психосоматические заболевания (70% от всех заболеваний) не возникают по одной простой причине: руки массажиста не дают стрессу пройти вглубь организма и поразить жизненно важные органы. Пока душа мается, тело излечивается. Воздействие на многочисленные рецепторы периферической нервной системы (механо-, ангио-, проприорецепторы) запускает саногенетические (саморегулирующиеся) механизмы в организме человека. Если скептик придет ко мне на прием согнутый и несчастный, а уйдет здоровым, оставит он мне право на существование или нет? Мне кажется, ответ очевиден.

**Скептик:** Ну, живите пока, а то с кем я спорить буду? За все человечество не отвечаю, а вот за некоторых людей попробую. Эти некоторые, если у них болит что-то, идут к врачу, а если в душе – к другу, к психотерапевту, обращаются к книгам, наконец. Получается, что все, кто регулярно посещают косметические или массажные салоны – больные? Может, вы и диагнозы ставите? А как же традиционная медицина? Или это просто такое

развлечение – время приятно провести, пообщаться с массажистом, излить ему душу? В подобных случаях людям явно не хватает мест для общения, а просто пойти и поболтать как-то неудобно и некуда. А тут и повод заплатить вполне пристойный имеется. И если массажист – не полный профан и ничего вредного не сотворит, то все довольны. А уж способ (техника) массажа при этом вовсе не важны, лишь бы клиенту понравилось. Отсюда и появляющиеся регулярно «новые» техники с экзотическими названиями, как бы вновь созданные либо «вынутые» из глубины веков. Тут и камешки, и шоколад с вином, и палочки, и мешочки, и приборчики разные... В этом смысле все, что мажется или в руках держится, годится, и чем дороже, тем гламурнее. Нет бы так и сказать – приходите, поболтаем, кофейку выпьем. Заодно и помоетесь потом (как бы после масла или чего другого). И стоить это будет в зависимости от вашего кошелка и амбиций. А если болит – это вам к врачу надо.

**Апологет:** Да, Скептик, видно вы совсем не в теме, хотя спасибо за разрешение жить дальше. Низкий вам поклон от всех массажистов мира. Поясняю: массаж как лечебная процедура назначается врачом, и только врач ставит диагноз. Когда все недомогания пациента уже описаны, назначают лечение. Частью лечения и является массаж, а иногда и не частью, а единственным средством от боли, притом абсолютно безвредным.

Давайте порассуждаем о боли в спине как наиболее частом случае назначения массажа врачом. Утром человек с трудом поднялся с постели. Куда он пойдет? К врачу-неврологу, если умный. За постановкой диагноза и пилулей от всего. А если не очень – к знакомому массажисту, экстрасенсу, чтобы те ему поставили «диагноз». Прозрилы бы сквозь ткани, какой такой диск и куда выпал. У врача для постановки диагноза есть функциональная диагностическая аппаратура: рентген, томограф и т.д., опыт работы с данными заболеваниями и, самое главное, право ставить диагноз. Поэтому прежде чем отправить больного к массажисту, врач исключит наличие серьезных заболеваний. И вот тогда – вперед, на массаж. Это идеальный путь, потому что даже суперврач – живой человек и часто ошибается, но хотя бы несет ответственность за свои ошибки, во всяком случае должен. А массажист не лечит. Массажист –

это инструмент врача, это его руки и сердце. И от его опыта и профессионализма теперь зависит, когда больной опять станет здоровым. Ложный путь – это когда массажист без всякой аппаратуры и должных знаний ставит диагноз. Некоторые мои ученики пытались поставить диагноз, глубокомысленно изучая мою спину. Пока это на уровне мышц – все нормально, но как только дело доходит до позвоночника, тут даже самые «видящие» вдруг «слепнут» и выдают либо что-то банальное, либо из области фантастики. При этом самый «любимый» диагноз – остеохондроз. Здесь даже специалистом быть не нужно: остеохондроз есть практически у каждого, он теперь и заболеванием не считается, а лишь приспособительным механизмом нашего хитроумного организма.

Лечат все и чем угодно, а больных становится еще больше. За годы профессиональной деятельности чего только не увидишь. Например, обычная скалка в руках безумного массажиста – страшное орудие пыток, оставляющее огромные гематомы на теле. А электрорубанок, переделанный под вибромассажер? А обычный молоток?

Ваше счастье, что вы – скептик. Выбирая массажиста, бойтесь постановщиков диагнозов без высшего медицинского образования. Вы можете подумать, что теперь я рассуждаю как скептик. А вот и нет. Я верю в массаж как в грамотную лечебную процедуру, тысячелетиями спасающую человечество от боли. И я уверена, что наши пациенты попадут в чуткие и умелые руки настоящих профессионалов, которые отправят их сначала к врачу, а потом уж пригласят на массаж.

Все это касается лечебного массажа. А вот об остальных – расслабляющем, профилактическом, косметическом – можно сказать и покороче. У такого массажа другие задачи: снять физический или психический стресс либо сохранить красоту. В этом случае можно и не ходить к врачу. Ведь вы идете отдыхать от трудов праведных, а не лечиться. Нет лечения – нет и риска. И неважно, какой вид массажа принимать – лишь бы это вам нравилось и помогло жить дальше.

Об эстетическом массаже можно написать что-то вроде «Одиссеи» или «Илиады». После долгих странствий возвращается красота, а вместе с ней – желания и радость бытия. Но не знаю, Скептик, что вы можете сказать по части красоты?

**Скептик:** Я думаю, что никакой эстетический массаж мне лично не поможет: какой уж уродился. Ведь не сможете же вы сделать из меня, низенького и лысого, высокого блондина? Я, конечно, слышал, что многим грамотный массаж помог здорово улучшить внешний вид, но сам не видел. А может, это просто эффект самовнушения плюс грамотный пиар со стороны массажиста? Ведь если действительно можно было бы с помощью массажа помолодеть внешне лет на 10, то на такие сеансы выстраивались бы бесконечные очереди.

**Апологет:** Километровые очереди выстраиваться не могут, ведь рук у массажиста всего две, а рабочий день 8–10 ч. Записываются к профессиональному массажисту на прием обычно за месяц.

К сожалению (или к счастью), уважаемый Скептик, прошли уже те волшебные денечки, когда пациентов исцеляли пиаром, не работает нынче плацебо. Больно уж недоверчивый стал клиент, результатов требует. А результаты он видит в своем увеличительном зеркале после массажа. Ищет второй подбородок, например, и не находит. После этого никакой пиар не нужен. А тут еще и подружки волнуются, спрашивают, где делала пластическую операцию и почему без швов?

Кстати, для таких, как вы, скептиков можно в доказательство сделать одну сторону лица и показать результат. Все вопросы сразу снимаются. Хотя, конечно, на 10 лет помолодеть с помощью одного массажа невозможно. Внешнее старение лишь отражает внутренние процессы. Поэтому на 5 лет с помощью массажа помолодеть можно только снаружи, а если хочется на 10, то надо менять образ жизни и подключать весь современный арсенал медицинских средств.

Хотя дело ведь не в том, чтобы стать намного моложе, а в том, чтобы стать красивее. Как сказала одна моя клиентка: «После массажа в лице проступает утраченная нежность». Это действительно так, а еще лицо становится одухотворенным и возвышенным, как будто руки массажиста смахнули усталость и серость будней, и женщина приобрела некую изюминку, в которой и заключается красота.

Вот так то!

Продолжение следует.

*Беседу вели Е.Земскова и М.Абдулхаков,  
Школа массажа Елены Земсковой,  
Лимасол, Кипр*

# Массаж – серьезная наука! Массировать – великое искусство!



**Б**ытует мнение, что массаж должен быть очень сильным, интенсивным и оставлять множество синяков на теле. Это грубейшая ошибка. Причинить боль, особенно больному человеку, большого труда не составляет, как говорится, сила есть – ума не надо.

Постоянно в процессе обучения массажистов приходится напоминать прописную истину: «Увидел. Подумал. Сделал».

Теперь будем разбираться подробнее, что же увидел и как смотрел?

Мы должны видеть не только глазами, но и руками, а ими мы видим больше, чем большинство других медиков. Правы были врачи старшего поколения, что осмотр и грамотная пальпация – это 70, а то и 80% правильной постановки диагноза. Обидно, что современные медики, пользующиеся в основном лабораторными и другими методами диагностики, пренебрежительно относятся к старым испытанным способам, принижая их значимость. Широкое применение химических препаратов, к сожалению, привело к тому, что лечебные методы, существующие не одно тысячелетие, стали только вспомогательными. Зачастую необоснованное применение лекарств только вредит больному, хотя правильное назначение ортопедического режима, лечебной гимнастики и массажа принесет большую пользу. Не надо забывать, что движение действительно лечит. Заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата лечить без применения активного или пассивного движения бессмысленно.

В основе мягкотканной методики массажа лежат рефлекторные изменения в тканях, которые формируются при нарушении микроциркуляции в зонах тела, получающих информацию с внутренних органов. Изменения локализируются в различных слоях: в коже наблюдается изменение кожной чувствительности – так называемые зоны Захарьина–Геда, изменения в соединительной ткани повышают ее резистентность, также изменения протекают в мышцах и надкостнице. Чтобы выбрать оптимальные приемы массажа, необходимо учитывать, какие изменения и на каком уровне наблюдаются.

При смещении кожи можно определить степень резистентности тканей, поскольку важно проводить смещение только в том слое, в котором работаешь, иначе возникнет симптом «ухода ткани из-под пальца», т.е. при более интенсивном воздействии будет меняться глубина слоя, а изменение в коже будет упущено. Важно оценить тургор, смещение кожи, толщину кожной складки и изменение чувствительности (нормо-, гипо- и гипер- или парестезия).

При осмотре подкожно-жировой клетчатки следует обратить внимание на усиление соединительнотканых изменений, так называемую фибродизацию тканей. Нужно учитывать, что очень часто рядом с грубыми вертикальными фиброзами проходят капилляры, и даже при пальпации возможно появление петехиальных кровоизлияний, что объясняется повышенной ломкостью стенок сосудов. Подкожная клетчатка – достаточно инертная ткань, но при изменении функционирования органов в ней также появляются зоны отраженных рефлекторных явлений, нарушается микроциркуляция и усиливаются процессы фиброза.

При мягкотканной диагностике мышц нужно учитывать, что они при своей работе должны не только сокращаться и расслабляться, но и растягиваться. Именно при утрате данного свойства процессы равновесия между появлением фиброза и его рассасыванием будут нарушены. Это приведет к нарушению сократительной функции, а при

неполном расслаблении мышца не отдыхает, и кровоснабжение будет недостаточным. Возникает синдром мышечной перегрузки и появляется «замкнутый круг». Важно не только оценить качественные изменения (хронический мышечный спазм, миогелоз, миофиброз и т.д.). Нужно помнить, что при отсутствии скелета мышцы образуют единый футляр, т.е. представляют собой одну мышцу, распределенную более чем по 600 фасциальным карманам. Таким образом, мышцы и фасции образуют кинематические цепи – линии, по которым напряжение переходит от одного участка на другой. И нарушение функции только в одном звене приводит к ограничению параметров.

Изменения в надкостнице наблюдаются в виде округлых элементов размером с просыное или пшеничное зерно. Поскольку надкостница (периост) очень чувствительна, организм пытается отграничить эти изменения. Если представить периостальную точку в виде источника непрерывного излучения, то расходящиеся волны будут отражать эти изменения в вышележащих слоях, где, в свою очередь, тоже будут изменяться мягкие ткани – сначала рефлекторно в виде спазма, а затем начнет разрастаться грубая соединительная ткань.

Современный мастер массажа – это специалист широкого спектра услуг, где знания только классики недостаточно. Специалисту необходимо знать патологию, с которой он работает, уметь работать с мышечно-кинематическими цепями, применять постизометрическую релаксацию, функциональное тейпирование, философию спа-процедур. Обладание этими знаниями формирует мастера массажа, стимулирует его к постоянному совершенствованию и развитию. Если научные знания можно почерпнуть из книг, то искусство массажа передается из рук в руки и оттачивается временем и практикой.

*Н.М.Сизинцева, преподаватель массажа,  
Новосибирск*



# Методика реабилитации постинсультных больных

Актуальность предлагаемой темы обусловлена тем, что почти каждый третий больной в неврологическом стационаре страдает острым нарушением мозгового кровообращения (ОНМК) или, другими словами, инсультом. Кроме того, данное заболевание наиболее типично для лиц старшей возрастной группы, что в связи с общим старением населения ведет к увеличению процентной доли лиц, страдающих данной патологией. Инсульт справедливо относится к разряду тяжелых осложнений комплексного заболевания организма, сопровождающегося обычно проявлениями гипертонии и других расстройств сердечно-сосудистой системы. В силу тяжести данная патология ведет к отвлечению значительных сил близких и домочадцев больного на уход за ним.

**Р**еабилитация больных, перенесших ОНМК, в настоящее время по большей части носит недостаточный характер. Длительность восстановительных процедур в большинстве случаев обусловлена невозможностью использования комплексного подхода к интенсивной реабилитации, включающей в себя помимо обычной терапии обширную психологическую и психотерапевтическую помощь и лечебную физкультуру (ЛФК) для достижения выраженного результата. Опыт, накопленный в течение ряда лет работы с такими пациентами, позволяет предложить вариант методики интенсивной реабилитационной работы с постинсультными больными, пригодный для использования в условиях крайне ограниченных ресурсов и при необходимости доступный для самостоятельного использования самими пациентами и членами их семьи.

Для эффективной реабилитации постинсультных больных необходимо повлиять на все уровни единой структуры пациента: на состояние его тела, его активность, образ мыслей и поведение. Для этого используется:

- интенсивная медикаментозная терапия по показаниям, призванная в максимальной степени нормализовать функционирование систем организма;
- интенсивная психотерапия, призванная насколько возможно активизировать волю пациента, вернуть ему позитивный настрой и уверенность в своих силах. На практике для возвращения паци-

енту уверенности в себе необходимо прежде всего вернуть ему ощущение тела, возможность управлять им, а следовательно, и своим местом в мире, и здесь не обойтись без специализированного курса массажа и лечебной физкультуры;

- необходимо предложить пациенту диету, исключающую влияние провоцирующих факторов развития гипертонии, например, стандартную макробиотическую диету, построенную на принципах натуропатии;
- необходимо провести курс терапии, направленной на разблокирование жизненной патогенной ситуации, часто воспринимаемой пациентом как тупик, показать новые пути развития, позволяющие вернуть ему ценность в собственных глазах и глазах окружающих. Для этого необходима дополнительная работа с членами семьи заболевшего, относящаяся к семейной психотерапии. Иногда развитие инсульта представляет собой вариант «бегства в болезнь» от ситуации, которая кажется неразрешимой. Некоторые авторы отмечают, что инсульт с обширными параличами часто указывает на попытку пациента вернуть себе утраченное место в глазах окружающих, «объединить семью вокруг себя». Здесь есть несколько существенных моментов.

**Во-первых**, родственники пациента должны осознать, что данное заболевание является следствием процессов, происходящих вокруг пациента, в первую очередь в его бли-

жайшем окружении, в семье. И если они заинтересованы в том, чтобы их родственник в полном объеме мог себя обслуживать, то они должны приложить к этому сознательные усилия. Прежде всего от них требуется реальная практическая помощь близкому человеку. Для них недопустимо сопереживание и подыгрывание попыткам пациента регрессировать в детское поведение, стать «ребенком». Они должны относиться к заболевшему с максимально возможным уважением, постоянно обращаясь к «взрослому» в нем. При этом члены семьи заболевшего должны знать, что такая болезнь, как инсульт, – это болезнь всей семьи, указывающая на общее неблагополучие в эмоциональном климате в семье, и им необходимо переосмыслить и переоценить свои роли и свое поведение. В нашей практике были случаи, когда родственники приходили в клинику вместе с массажистом всей семьей и, усевшись вокруг на стульях, в течение 2 и более часов наблюдали за его работой, отвлекая и демонстрируя свою пассивность, если не сказать заинтересованность в болезни. Приходилось им объяснять, что если бы они распределились и приходили в клинику в течение дня по очереди, хотя бы на 10–15 мин, чтобы лишний раз просто повернуть больного, пользы было бы не в пример больше.

**Во-вторых**, очень важно сформировать до перехода к активной реабилитационной работе правильную установку у пациента. Его внимание необходимо с переживания случившегося и попыток приспособиться к

новому состоянию тела переместить на осознание того, что даже столь серьезное поражение еще не является окончательным, он живет и, следовательно, должен быть активен. Надо отметить, что первоначально большинство таких больных уходят в себя, неохотно идут на контакт, эмоциональный фон угнетенный, иногда присутствует плаксивость, саможаление как выражение ожидаемой реакции окружающих («обратите на меня внимание, пожалуйста меня»). Поддерживать такие переживания нельзя, правильнее не реагировать на попытки навязать жалость окружающим. Обращаться с такими больными нужно с уважением и вниманием, подчеркивая их значимость и силу в борьбе с болезнью.

Важно, чтобы больной осознал, что даже обширный паралич, связанный с поражением мозга, является лишь следствием и, по мере того как мозг будет восстанавливать свои функции (развитие коллатералей и т.д.), необходимо в число функций мозга направленно включать управление движением, нарабатывать новые центры активности. Здесь полезно

Можно сказать, что рефлекторной зоной головного мозга является все тело человека, а значит, в реабилитационную методику включается общий массаж тела.

приводить примеры из истории медицины о нормальной жизни и деятельности людей с различными поражениями мозга – с заблокированным полушарием, ранениями мозга и т.д. Можно рассказать об экспериментальных работах в лаборатории А.Н.Леонтьева по выработке новых функциональных центров, направленное обучение кожному зрению, слуху и т.д. Больной должен осознать, что самым страшным осложнением после инсульта является пассивность. Новые нервные связи можно нарабатывать, и их необходимо наработать. Важно всячески подчеркивать, что мозг функционирует, пациент в сознании, нервные связи целы, и нужно просто сформировать в мозгу новые центры, управляющие двигательной активностью. Пациент должен отчетливо понимать, что подобно тому, как спортсмены или акробаты вырабатывают в себе совершенные способности выполнять сложнейшие движения путем длительных тренировок, точно так же и он может вернуть себе способность к нормальному движению. Это этап рациональной психотерапии.

После того как пройдет острая стадия развития инсульта, с того момента, когда больному показана двигательная активность, необходимо вводить массажные процедуры. Цель массажа – профилактика дистрофических процессов, связанных с неподвижным состоянием, профилактика пролежней, контрактур. К этому можно добавить, что в данном случае целью массажных процедур и пассивных движений в пораженных и здоровых конечностях является сохранение, а в ряде случаев и развитие функции соответствующих органов. Известное положение гласит: функция порождает орган. Следовательно, при поражении участков мозга, отвечающих за обеспечение тех или иных функций, в данном случае двигательных, необходимо обеспечить существование самой функции – движения. При достаточно длительном поддержании активности, а значит, сохранении потока обратных импульсов от нервных окончаний и рецепторов кожи и мышц к мозгу в мозгу должен будет возникнуть участок, обрабатывающий этот поток импульсов. При проведении массажной процедуры

необходим учет правил проведения рефлекторно-сегментарного массажа, при этом необходимо знание рефлекторных зон, связанных собственно с мозгом как органом и отдельными его участками.

Можно сказать, что рефлекторной зоной головного мозга является все тело человека, а значит, в реабилитационную методику включается общий массаж тела. Прорабатывается поверхность тела, мышцы поверхностного и глубокого залегания, области суставов и надкостницы. Последовательность проведения: сначала прорабатывается здоровая сторона тела, от поверхности вглубь, от конечностей к средней и верхней части тела. Затем в той же последовательности – пораженная сторона. Используемые приемы и техники: классический массаж, рефлекторно-сегментарный массаж, точечный массаж, соединительнотканый массаж.

При проведении массажа обязательно используется косточковое (ореховое) масло, например персиковое, но оно дорогое, и при массаже тела целесообразнее использовать олив-

ковое. Маслом поверхность тела орошается обильно, и расход его велик. Масло, во-первых, обеспечивает лучшее скольжение рук массажиста, а надо помнить, что при работе с атоническими участками воздействие должно быть слабым; во-вторых, способствует гигиене и очищению тела, растворяя и удаляя с поверхности тела, особенно с пораженной стороны, жирорастворимые продукты метаболизма; в-третьих, обеспечивает лучшее питание тела и трофику тканей, что служит дополнительной профилактикой пролежней. Общий массаж обязательно дополняется комплексом растяжек, обеспечивающим сохранение подвижности суставов и эластичность сокращенных мышц. Растяжки выполняются исключительно мягко, без рывков. Растяжки обеспечивают расслабление сокращенных мышц и соответственное освобождение каналов прохождения нервных импульсов, в первую очередь, с мелких мышц. На первом этапе работы необходимо добиться максимально возможного расслабления напряженных сокращенных мышц. Без расслабления проблематично эффективно проведение пассивных и активных движений.

При проведении массажа и растяжек обязательно задействуется сознательная сфера и воля пациента. Опыт показывает, что без сознательной направленной активности самого пациента эффективность работы значительно снижается. В дальнейшем изложении акцент в силу ограниченности объема работы делается на психологической составляющей реабилитационных процедур. Техники и методики собственно массажных процедур и ЛФК достаточно хорошо проработаны в литературе и доступны для освоения на соответствующих курсах.

В ходе массажных процедур глаза пациента закрыты, что обеспечивает большую степень сосредоточенности на телесных ощущениях. При проведении массажа необходимо поддерживать словесный контакт с пациентом, направляя и удерживая его внимание на разнообразных ощущениях в теле. Больного просят следить за действиями массажиста и контролируют его внимание, прося рассказать об ощущениях при проведении тех или иных манипуляций – больно, щекотно, тепло, горячо и т.д. При этом необходимо проверять степень выраженности ощущений на здоровой и пораженной сторонах тела. Важно акцентировать внимание пациента при возникновении образа

тела или даже иллюзии такого возникновения, на том, что если есть ощущения в мозгу, даже если они пока не ясно выражены, то обязательно восстановится полное ощущение и, следовательно, управление и контроль. Сохраняя контакт с искусственно вызываемыми ощущениями, пациент тем самым сохраняет «образ тела», даже если этот образ существует только в его воображении. Можно сказать, что это вариант телесно-ориентированной психотерапии, позволяющий больному при нарушении рефлексорной автоматической координации в какой-то степени задействовать сознательную сферу.

Любые телесные ощущения пораженной стороны нужно позитивно окрашивать в сознании пациента. Если появляется боль – замечательно, нервные центры оживают, мозг начинает «замечать» пораженную сторону, включается в работу. На боль надо идти. Это сигнал в мозгу о работе соответствующей мышечной группы. Если этого сигнала не будет, мозг не реагирует.

После проведения общего массажа, комплекса растяжек и достижения расслабленности переходят к пассивным и активным движениям. Схема работы здесь такова. Сначала пациенту демонстрируют движение, например сгибание и разгибание пальцев кисти, затем просят несколько раз тщательно, не торопясь и не напрягаясь, выполнить движение здоровой конечностью, закрыть глаза, представить себе движение во всех ощущениях, затем выполнить его и сравнить реальные ощущения с представляемыми, прочувствовать движение. Затем массажист просит пациента перенести внимание на пораженную сторону и, выполняя движение здоровой конечностью, только следить, не участвуя, за процессами в пораженной. При этом сам массажист синхронно с движениями здоровой конечности пациента осуществляет аналогичные движения с пораженной стороны, постоянно справляясь об ощущениях и их соответствии образцу. Необходимо следить, чтобы движение было расслабленным, воспроизводило только траекторию, но не усилие. Важно объяснить пациенту задачу восстановить свободу движения, тренировать силу в пораженной конечности можно только на том этапе, когда произвольная подвижность восстановится в максимально возможном объеме. При освоении упражнений необходимо следить, чтобы пациент

не напрягал мышцы, не участвующие непосредственно в движении, например мимические, или поднимал плечо, пытаясь согнуть палец. После этого то же самое выполняется самим пациентом без помощи массажиста, в доступном ему объеме синхронно на обеих сторонах, затем только на пораженной. В том случае если пациент не чувствует движения в пораженной конечности, но мышечные сокращения присутствуют, пусть в минимальном объеме, что часто бывает при значительном промежутке времени между собственно инсультом и временем проведения терапии в силу атрофии мышц, бывает необходимо расположить пораженную конечность таким образом, чтобы пациент мог своими глазами видеть движение, обеспечивая обратную связь через зрительный анализатор. Массажист при проведении упражнения осуществляет громкий счет: «раз-два-три-четыре», синхронизируя его с ритмом дыхания. Каж-

но, возможно дважды в день. Обязательно для пациента осуществлять самостоятельно некоторый объем реабилитационно-тренировочной работы, но при этом для самостоятельной тренировки пациенту можно давать те движения, которые он осуществляет правильно, при участии нормально организованных мышц, в противном случае сформируются неверные мышечные навыки, перестроить которые удастся с большим трудом. Правильность выполнения самостоятельно осваиваемых движений массажист проверяет и корректирует ежедневно. Курс работы по реабилитации в минимальном виде составляет 10–12 сеансов по 1,5–2,5 ч, после этого необходимо резко сменить режим тренировки, ввести новые движения, новые положения, новые формулы и задачи. Это связано с развитием тренировочного эффекта, стабилизации результата, видимого отсутствия прироста достижений. Надо быть готовым к

Поскольку реабилитация обучает движению заново, важно попытаться проиграть движения и ситуации, с которыми пациент сталкивается в реальной жизни. Пользоваться ложкой, используя пораженную руку, вытирать лицо полотенцем, используя обе руки, подниматься по лестнице, на первых порах просто вставать на кирпич и переносить вес тела на пораженную ногу, при обязательной страховке.

дая фаза выполняется по 10–20 раз. Таким образом, каждое движение в каждом суставе осуществляется 10–20 раз при помощи массажиста, затем 10–20 раз синхронно с двух сторон. Затем 10–20 раз только с пораженной стороны. Всего минимум по 30–60 раз. Проработав все суставы кисти, переходят к той же схеме работы с локтевым суставом, выполняя разнообразные движения в нем: пронацию, супинацию, ротацию, далее к плечевым мышцам, затем к ногам. При этом массажист проверяет правильность выполнения, следя за тем, чтобы в движении не участвовали несвойственные нормальному движению мышцы и группы мышц. В продолжение всей этой работы массажисту приходится не только осуществлять счет и контроль правильности движения, но и поддерживать волевые усилия пациента, отмечая каждый самый незначительный успех и позитивные изменения в состоянии организма, демонстрируя их пациенту, и ободряя при неудачах. Работа с телом проводится ежеднев-

тому, чтобы предложить пациенту поле для новых побед.

Поскольку реабилитация обучает движению заново, важно попытаться проиграть движения и ситуации, с которыми пациент сталкивается в реальной жизни. Пользоваться ложкой, используя пораженную руку, вытирать лицо полотенцем, используя обе руки, подниматься по лестнице, на первых порах просто вставать на кирпич и переносить вес тела на пораженную ногу, при обязательной страховке. При движении следить (на первых порах без посторонней помощи здесь не обойтись), чтобы все, что можно делать пораженными конечностями, выполнять именно ими. Очень хорошо, если состояние больного позволяет осваивать ходьбу. При этом важно следить, чтобы движение с больной и здоровой стороны было одинаково, зеркально. Пусть лучше человек учится ходить микроскопическими шагами, чем будет широко шагать здоровой ногой и затем подтаскивать пораженную. Надо объяснять пациенту, что важна



не скорость, а непрерывность, слитность, прочувствованность движения. Для преодоления страха перед перемещениями в пространстве, страха падения важно освоить самостоятельное перемещение по полу – перекачивание, ползание до ближайшей опоры, стула, стола, стены и подъем с их помощью, а затем и без помощи. Пациент должен ощутить свою независимость и готовность к тому, что сможет подняться без посторонней помощи. Важно учитывать, что мозг просто «не знает» о возможности тех или иных движений, их надо «продемонстрировать» мозгу, создать заново память о тех или иных сочетаниях мышечных напряжений.

Опыт показывает, что в ряде случаев панический страх падения просто блокирует саму возможность двигаться, и без всесторонней проработки этого состояния не удастся достичь результата в терапии. В любом случае на страх, как и на боль, приходится идти. Приходилось наблюдать случаи, когда пациент, демонстрировавший уверенное владение всеми группами мышц и разнообразными

поражение, необходимо изменить его проигрышную поведенческую стратегию на стратегию успеха. Здесь многое можно использовать из различных пособий по НЛП Д.Гриндера и Р.Бендлера, хотя они в основном посвящены достижению жизненного успеха, формированию новых стратегий поведения, но в реабилитации тоже оказываются вполне эффективными. Возможно, при самых первых сеансах реабилитации суггестивные команды могут носить более директивный характер ввиду ослабленности собственной воли пациента, но в дальнейшей работе, при появлении первых успехов массажист должен переходить от режима приказа в режим поддержки и поощрения, все больше и больше перенося ответственность за успехи на самого пациента.

Правильно проводимая реабилитация имеет свои подъемы и спады. Так, например, в какой-то момент, примерно после восьмого сеанса воздействия, т.е. при развитии тренировочного эффекта, могут резко усиливаться сопротивление пациента проводимой работе, психологические

Правильно проведенный реабилитационный курс дает в итоге не только восстановление мозговых и двигательных функций, но и в обязательном порядке должен включать в себя изменение психологического статуса больного, переход его к более позитивным эмоциям, активности, конструктивному поведению, желанию добиваться успеха.

движениями в положении лежа, оказывался не в силах сделать ни шагу, будучи скован страхом, когда вставал на ноги. В таких случаях бывает необходимо прибегать к жестким директивным суггестивным техникам, хотя желательно их избегать.

Психотерапевтическая составляющая работы на первых порах может оказаться главенствующей в работе специалиста. Фактически при осуществлении простых движений с телом пациента массажист воздействует по схеме, используемой при проведении нейролингвистического программирования (НЛП) и эриксоновского гипноза. Подстраиваясь под пациента, синхронизируя ритм дыхания, движения, осуществляет «ведение». При этом массажист постоянно произносит суггестивные «формулы успеха»: «получается, удаётся, рука пластичнее, подвижнее, ловчее». Надо помнить, что пациент, имеющий такое серьезное заболевание, психологически переживает

состояния депрессивного характера, обнаруживаются страхи, эмоциональные всплески. Это нормальная реакция при правильно проводимой работе. Это знак того, что в реабилитации наступает момент психологического кризиса. Мы уже говорили, что инсультные поражения часто лишь следствие бегства в болезнь от действительной проблемы, с которой пациент не смог справиться в «здоровый» период жизни. В этот период бывает важным опять обращаться к рациональной психотерапии для объяснения природы переживаемого состояния, а может быть, при наличии личного контакта провести вечер воспоминаний о событиях, предшествовавших развитию инсульта и, возможно, его спровоцировавших, с тем чтобы предложить пациенту иную, более конструктивную модель поведения. В любом случае, если кризисное состояние не удастся преодолеть, то приходится принимать решение о смене режима тренировки, его интен-

сификации или переносе внимания на другие движения. В тяжелых случаях приходится все начинать сначала, с освоения или повторения самых простых движений, связанных в памяти пациента с первыми успехами реабилитации.

Правильно проведенный реабилитационный курс дает в итоге не только восстановление мозговых и двигательных функций, но и в обязательном порядке должен включать в себя изменение психологического статуса больного, переход его к более позитивным эмоциям, активности, конструктивному поведению, желанию добиваться успеха. Наличие подобных переживаний и состояний могут служить индикатором для контроля правильности и достаточности проводимой терапии. Пациент должен знать, что ухудшение его психоэмоционального состояния для него самого может быть индикатором и симптомом ухудшения самочувствия, хотя такие состояния могут и должны быть. Для него самого они должны являться стимулом к направленной работе.

По завершении пребывания в стационаре пациент должен быть снабжен знанием правил подбора движений и тренировки, некоторые из которых мы привели выше, владеть основами аутогенной тренировки для направленного изменения своего психоэмоционального состояния и тонуса мышечной системы. Его родственники должны пройти соответствующий инструктаж у специалиста по реабилитации, который работал с заболевшим, чтобы осуществлять соответствующий контроль за правильностью выполнения движений. Надо помнить, что полная реабилитация занимает длительный отрезок времени, в течение которого пациент должен получать соответствующее сопроводительное медикаментозное лечение по показаниям, наблюдение у лечащего врача, консультации и инструктаж специалиста по реабилитации. Периодически, не реже чем раз в полгода, необходимо проходить курс общего массажа для профилактики и поддержания мышечного тонуса ослабленных групп мышц. В общей сложности сам процесс реабилитации растягивается на несколько месяцев интенсивной работы.

*Д.Ю.Атланов,  
массажист, методист-инструктор БЭСТ,  
кандидат философских наук,  
С.Я.Тян,  
массажист, психолог, Москва*

# Немедикаментозные методы лечения головной боли

**Х**ронические посттравматические головные боли (ПТГБ) возникают после черепно-мозговой травмы. Как правило, они не зависят от тяжести травмы и неврологического статуса, часто нет отчетливых морфологических изменений структур мозга, а неврологический дефект обратим.

Головные боли весьма разнообразны. Чаще всего боль тупая, давящая, сверлящая, стучащая, реже пульсирующая. В основном боль диффузная, рассеянная, может мигрировать, редко строго локализованная или по типу гемикрании. Приступы длятся часами, иногда днями, а в тяжелых случаях становятся ежедневными.

ПТГБ сочетаются с эмоциональной лабильностью, раздражительностью, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, функциональным напряжением мышц шеи и плечевого пояса, нарушением когнитивных и вегетативных функций, головокружением, шумом в ушах.

Цефалгический синдром метеозависим, усиливается при физической нагрузке, в ситуациях эмоционального напряжения. Сопутствующие неврологические симптомы служат дополнительным критерием диагностики ПТГБ.

Хроническая ПТГБ – следствие сложного взаимодействия органических и психосоциальных факторов. Неспецифичность хронической ПТГБ, отсутствие каких-либо объективных признаков повреждения нервной системы долгое время служили доводом в пользу исключительно психогенного происхождения головной боли. И лишь в последние годы появились доказательства возможного органического происхождения этих неспецифических жалоб.

В медикаментозной терапии ПТГБ используют нестероидные противовоспалительные средства (ксефокам, мовалис); анальгетики (ревалгин, катадолон); миорелаксанты (мидокалм); антидепрессанты (леривон); ноотропные препараты (мексидол, пикамилон); вазопротекторы (трентал, детралекс).

Полноправное место в комплексном лечении ПТГБ из группы немедикаментозных методов лечения занимают медицинский массаж, постизометрическая релаксация (ПИР) мышц и лечебная гимнастика.

## Задачи лечения:

- нормализация корковых процессов в центральной нервной системе;
- активизация церебральной гемодинамики, трофических, репаративных, регенеративных процессов в головном мозге;
- снижение мышечного гипертонуса в патогенетических зонах;
- ликвидация головной боли и застойных явлений;
- коррекция психоэмоционального состояния пациента.

**Противопоказания:** выраженный цефалгический синдром, коматозное состояние, нестабильность сердечной деятельности, дыхания, функции внутренних органов, общие противопоказания к массажу соответствующих зон.

**Основные принципы лечения:** раннее начало, систематичность и длительность, поэтапное построение лечебных мероприятий, комплексное применение медикаментозных, физиотерапевтических и кинезологических методов с учетом нарушения функций и клинического течения заболевания.

## План мануального лечения при хронической посттравматической головной боли

1. Массаж воротниковой зоны, задней поверхности шеи и области лопаток.
2. Массаж затылочной области и выйной линии.
3. Массаж больших грудных мышц, переднебоковой поверхности шеи и грудинно-сосцевидной мышцы.
4. Массаж лба, височной и теменной областей.
5. Воздействие на точки акупунктуры.
6. ПИР мышц шеи и плечевого пояса.
7. Специальные лечебно-гимнастические упражнения.

## Последовательность выполнения мануальных воздействий при ПТГБ

Исходное положение пациента – лежа на животе.

### 1. Массаж воротниковой зоны, задней поверхности шеи и области лопаток.

Комбинированное поглаживание воротниковой зоны, задней поверхности шеи и области лопаток (от затылка вдоль шеи по надплечьям к плечевым суставам и далее по латеральному

краю лопатки до ее нижнего угла, затем по паравертебральным линиям до уровня D6–D7).

Попеременное растирание (там же). Комбинированное поглаживание задней поверхности шеи, воротниковой зоны и области лопаток.

Пиление (там же).

Комбинированное поглаживание воротниковой зоны и задней поверхности шеи. Спиралевидное растирание четырьмя пальцами воротниковой зоны и задней поверхности шеи (прием выполняют двумя руками).

Поперечное разминание латерального края широчайшей мышцы спины, межлопаточной зоны, задней поверхности шеи и надплечий.

Глубокое обхватывающее поглаживание задней поверхности шеи.

Полукружное разминание тех же зон.

Массаж паравертебральных зон верхнегрудного и шейного отделов позвоночника (глубокое поглаживание, спиралевидное растирание, глубокое поглаживание двумя большими пальцами, «пила» в области D2–C4).

Комбинированное поглаживание воротниковой зоны и задней поверхности шеи.

### 2. Массаж затылочной области и выйной линии.

Круговое растирание ладонью затылочных бугров.

Воздействие на точки акупунктуры: VB20 Фэн-чи – позади сосцевидного отростка, в углублении, на уровне между затылком и атлантом (точка является одной из основных в лечении головных болей любого генеза, нормализует ликворо- и гемодинамику); V10 Тяньчжу – между C1–C2 на 1,5 цуня кнаружи (важнейшая точка для устранения ригидности шейных мышц).

Исходное положение пациента – лежа на спине.

### 3. Массаж больших грудных мышц, переднебоковой поверхности шеи и грудинно-сосцевидной мышцы.

Длинное переднее поглаживание (от середины лба по контуру лица к подбородку и далее по боковой поверхности шеи к плечевому суставу).

Массаж больших грудных мышц (круговое поглаживание, спиралевидное растирание, мягкое разминание).

Массаж грудинно-ключично-сосцевидных мышц (поглаживание 2–3 пальцами, спиралевидное растирание).

#### 4. Массаж лба, височной и теменной областей.

Плоскостное поглаживание лба.  
Спиралевидное растирание четырьмя пальцами.  
Волнообразное поглаживание.  
Спиралевидное растирание ладонью лобных и височных мышц.  
Длинное переднее поглаживание.  
Сдвигание.  
Длинное переднее поглаживание.

**5. Воздействие на точки акупрессуры:** VB21 Цзянь-цзинь – центр надостной ямки, посередине между C7 и акромионом; E8 Тоу-вэй – по верхнему краю жевательной мышцы, примерно 1 цунь на волосистой части головы; Инь-тан (ВМЗ) – между внутренними краями бровей по средней линии; VG20 Бай-хуэй – в центре теменной области, по средней линии 5 цуней от границы роста волос.

#### 6. ПИР мышц шеи и плечевого пояса.

*ПИР глубоких мышц шеи и тракция шейного отдела позвоночника.*

Прием нормализует кровоток в вертебробазиллярном бассейне, устраняет спазм и отек глубоких мышц шеи, восстанавливает вегетативные функции диэнцефально-гипоталамической области, устраняя компрессию шейных симпатических ганглиев.

Специалист сидит за массажным столом у головы пациента, располагает ладонь одной руки на затылке, обхватывая лучевой вырезкой, большим и средним пальцами сосцевидные отростки, другая рука фиксирует подбородок. Пациент делает вдох и переводит взор вверх, на вдохе мышцы шеи рефлекторно сокращаются. Специалист фиксирует голову, не давая ей сместиться каудально. На выдохе пациент переводит взор вниз и расслабляется, а массажист с минимальным усилием проводит вытяжение по оси позвоночника. Количество повторений 8–10.

*ПИР мышц-разгибателей шеи и мобилизация шейного отдела позвоночника во флексии.*

Специалист находится у головы пациента, располагает ладони на затылке, локти упираются в стол, приводит подбородок пациента к груди, сгибая шейный отдел позвоночника. Изометрическая работа пациента направлена на разгибание головы и шеи. Эффективны дыхательные и глазодвигательные синергии.

#### Особенности выполнения ПИР мышц шеи

Пациент выполняет изометрическую работу с минимальным усилием. Для достижения этого при проведении ПИР мышц шеи активное изометрическое напряжение пациента необходимо заменить напряжением мышцы, возникающим рефлекторно как синергия при вдохе и дополнить глазодвигательной синергией при изменении направления взора. При взоре вверх напрягаются мышцы-разгибатели шеи и спины, при взоре вниз – сгибатели шеи и туловища, вправо – мышцы-ротаторы, поворачивающие голову и туловище вправо, и наоборот, когда взор обращен влево. ПИР – совершенно безопасная техника мануальной терапии. Релаксационный эффект ПИР не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики.

**1-я фаза – растяжение.** Специалист и пациент принимают строго определенное устойчивое положение, проводится надежная фиксация и пассивное растяжение спастически сокращенной мышцы до границы пороговой боли.

**2-я фаза – изометрическое напряжение.** Пациент делает спокойный вдох, задерживает дыхание и осуществляет попытку произвести движение в направлении функции данной мышцы против сопротивления специалиста. Необходимо заранее показать это направление пациенту при помощи пассивного динамического движения. Степень усилия при напряжении минимальная (25–30% от возможной). Время изометрического напряжения – 7–10 с. Возможно заменить активное напряжение дыхательными и глазодвигательными синергиями.

**3-я фаза – расслабление** (релаксация). Пациент производит постепенный выдох, прекращает напряжение, расслабляется. Специалист примерно через 3 с, в конце выдоха, вновь проводит небольшое растяжение мышцы, не ослабляя растяжения. И повторяет цикл 3–5 раз.

#### Специальные лечебно-гимнастические упражнения

Упражнение для координационного взаимодействия сгибателей и разгибателей туловища, укрепления мышц брюшного пресса и глубоких мышц-стабилизаторов позвоночника.

Пациент сидит, поджав ноги с упором подошвой о кушетку. В таком положении пациент должен лечь на спину, не отрывая стопы с поверхности кушетки. Это движение возможно только в том случае, если туловище перекатывается правильно. Выполняется это упражнение медленно, при этом перекач спины

производится постепенно, с позвонка на позвонок. Отрыв стоп от кушетки и падение на спину считаются ошибкой в выполнении. Если пациент проделал это упражнение, то следующий этап тренировки заключается в посадке из положения лежа на спине. При этом не разрешается поддерживать стопу сверху во избежание ненужной активации разгибателей голени и подвздошно-поясничных мышц, искажающих правильное выполнение упражнения. Упражнение. Исходное положение – лежа на животе:

**1-й вариант.** Пациент отводит прямые руки назад, кисти на уровне плечевых суставов. Приподнимает подбородок, верхнюю часть грудной клетки, выпрямляет ноги, отрывая колени от пола, касаясь его поверхности в основном одним животом. Фиксация изометрической позы 10 с.

**2-й вариант.** То же, руки в стороны.

**3-й вариант.** То же, руки вытянуты вперед и в стороны.

**4-й вариант.** То же, руки в замок за голову.

**5-й вариант.** То же, руки максимально выпрямлены, кисти в замок, ладонями наружу.

#### Методические рекомендации

При выполнении массажа следует обратить внимание на создание в кабинете тихой и комфортной для пациента обстановки. Выполняя массаж области лопаток и шейно-воротниковой зоны, необходимо следить за своевременным изменением положения головы пациента и не провоцировать ухудшения его самочувствия. Кроме того, при тенденции к повышенному артериальному давлению в технике массажа мышц плечевого пояса должны преобладать приемы разминания. Это предупреждает нежелательные колебания показателей общей гемодинамики. Курс массажа 10–12 процедур. При выполнении лечебно-гимнастических упражнений степень изометрического напряжения должна быть умеренной. Время изометрического усилия – до 10 с. В противном случае возможно усиление боли и спазма, смещение рефлексов. Во время фиксации изометрического положения необходимо соблюдать строгую последовательность мышечных напряжений, стараться не задерживать дыхание, снижая уровень энергетических затрат в процессе совершенствования психомоторной деятельности.

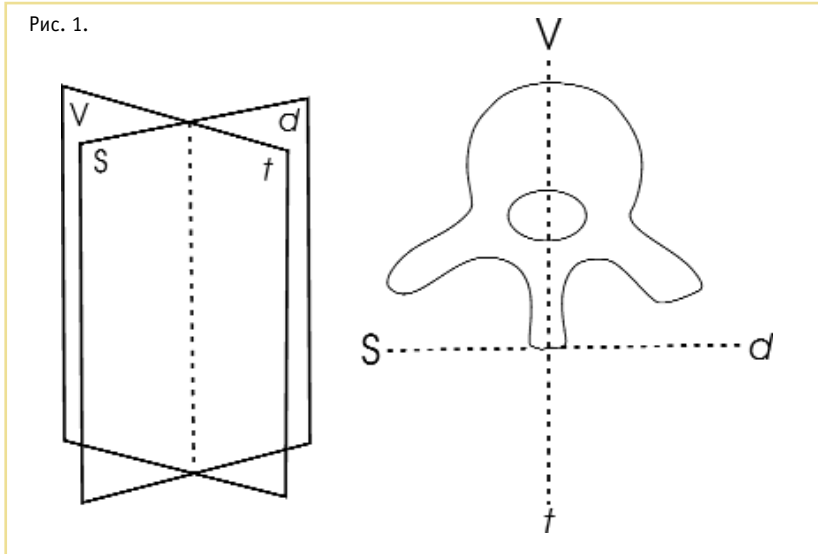
М.Г.Бондаренко, Н.П.Павлухина, ФГОУ СПО  
Кисловодский медицинский колледж  
Минздравсоцразвития РФ,  
Кисловодск



# Способ коррекции функционального состояния организма с использованием вертебральной модели

Предлагаемый способ коррекции функционального состояния организма отличается возможностью самостоятельной постановки диагноза специалистом в области массажа. Из привычного симптоматического поля деятельности массажиста, работающего по указанию врача и рецептурным прописям, совершается переход в поле мануальной медицины с большим количеством стратегических действий, целостностью видения и воздействия, что демонстрирует относительность границ массажа и мануальной медицины. Представление способа имеет цель расширить знания массажиста в области методики, техники и терапевтической стратегии, поскольку внимательное отношение к работе неизбежно выявляет алгоритмы, дающие возможность преодолевать привычные границы деятельности.

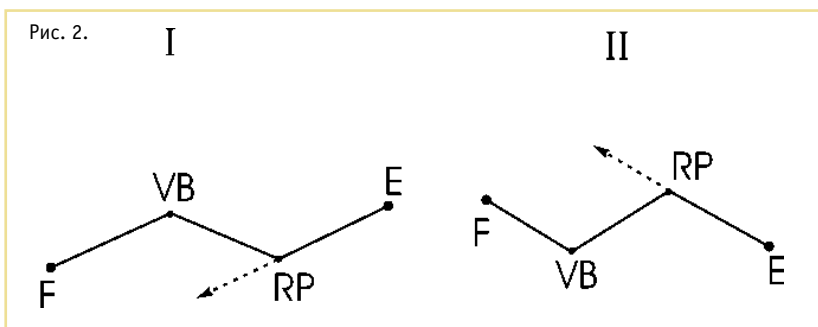
Сущность диагностики заключается в изучении оттенков расположения остистых отростков позвонков, на основании чего делаются выводы о состоянии функций отдельных органов и систем и о нарушениях их взаимоотношений. Методика вертебральной диагностики выведена из наличия так называемых зон (точек) «шу» или зон (точек) «сочувствия», располагающихся паравертебрально. Их топография хорошо известна каждому рефлексотерапевту или специалисту, использующему акупрессуру. Замечено, что оттенки положения каждого из остистых отростков, причастных к вышеуказанным точкам, способны указывать на нормо-, гипо- или гиперфункцию определенного данным точкам органа или системы. Данный подход не однажды был безапелляционно назван сегментарным, хотя утверждать об эквивалентности зон «шу» и сегментарных метамеров некорректно. Диагностическая методика сугубо функциональна именно с позиции восточной рефлексотерапии, хотя



корреляты ее показателей с показателями европейской медицины давно очевидны.

Способ коррекции функционального состояния организма основан на выявлении механического изменения рельефа остистых отростков под непосредственным влиянием мышечной системы в сагиттальной и фронтальной плоскостях (рис. 1). Осуществляется он следующим обра-

частном данному сегменту органа, выпячивание же – понижение функции либо самой по себе, либо относительно других органов. На рис. 2 схематически изображены варианты рельефа остистых отростков в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опытно установлено, что снижение функции меридиана желчного пузыря (VB) сравнительно с функцией меридиана селезенки–поджелудочной



зом. Больному предлагают лечь на живот и пальпаторно в сагиттальной плоскости определяют положение (рельеф) остистых отростков D9–D12 относительно друг друга. Опытно установлено, что утапливание в сагиттальной плоскости остистого отростка пальпируемого позвонка сравнительно с другими отражает повышение функции при-

железы (RP) преимущественно характерно для астенического типа конституции. Повышение функции меридиана желчного пузыря (VB) сравнительно с функцией меридиана селезенки–поджелудочной железы (RP) характеризует, как правило, гиперстенический тип. Поэтому 1-й вариант относят преимущественно к астеническому типу, а 2-й – к гипер-

стеническому. Содержание терминов «астения» и «гиперстения» в данной работе несколько отличается от традиционного. Этимологически оно восходит к греческому *stenos* (узкий, тесный), отражая уровень спастичности или атонии желчевыводящих протоков, нежели к греческому же *sthenos* (сила). F, VB, RP, E (см. рис. 2) – названия энергетических меридианов во французской аббревиатуре соответственно одноименным точкам «шу» и остистым отросткам D9–D12.

Проведение в соответствии с вышеприведенной схемой дорзвентральной (в сагиттальной плоскости) вертебральной диагностики помогает отнести пациента к гиперстеническому (ян) или астеническому (инь) типу конституции, что является необходимым этапом диагностики с позиции восточной рефлексотерапии для определения «знака болезни». Данный способ, применяемый в дополнение к уже известным критериям диагностики восточной медицины, гораздо однозначнее в толковании «знака болезни», хотя и не должен подменять собой остальные критерии. В описании акупунктурной диагностики в источниках не коррелирована прямо, но очевидна связь ян-знака болезни, гиперстенической конституции и полноты меридианов F и VB наряду с пустотой меридиана RP, а также инь-знака болезни, астенической конституции и пустоты меридианов F и VB наряду с полнотой меридиана RP.

В практике удалось обнаружить отличие в формировании пояснично-грудного перехода у инь-астеников и ян-гиперстеников, а именно: рельеф остистых отростков этого отдела позвоночника, рассматриваемый в сагиттальной плоскости, у астеников характеризуется утапливанием остистого отростка D11 относительно D10 и D12 (сегмент «шу» селезенки), у гиперстеников – утапливанием остистого отростка D10 относительно D9 и D11 (сегмент «шу» желчного пузыря). Объясняется это следующим образом.

Точки «шу» расположены паравертебрально и проецированы на *m.spinalis*, *m.rotatores* – наиболее важные для формирования взаимного положения остистых отростков, что, безусловно, свидетельствует о том, что воздействие на точки «шу» и функциональное их состояние не может не оказывать влияния на положение остистых отростков, сегментарно соответствующих точкам и зонам «шу». Они лежат на меридиане

мочевого пузыря по обе стороны позвоночника. При заболевании какого-либо внутреннего органа возникает необычная реакция в районе его сочувственной точки на спине. Положение каждого остистого отростка, таким образом, диктуется тонусом упомянутых мышц, отражающим пустоту или полноту в точках «шу» соответствующего сегмента-метамера. Состояние же полноты или пустоты в них не является фрагментарным, но отражает полноту или пустоту одноименного данной точке меридиана в целом. Полнота в точке «шу» означает пустоту в соответствующем меридиане, а признаком полноты в точках является повышение мышечного тонуса.

Мышечное олицетворение точек «шу» имеет два уровня: тонизирования и седатирования. *M.spinalis*, лежащая на уровне тонизирования, т.е. более поверхностно по сравнению с *m.rotatores* (а тонизируют точки «шу» при полноте своего меридиана), по характеру прикрепления функционально способна удерживать своим тонусом остистые отростки на одном уровне, предохраняя от утапливания. Следовательно, пустота в точке «шу» в каком-либо сегменте (т.е. понижение тонуса данной мышцы) сопровождается утапливанием остистого отростка как по сравнению с соседними, так и самого по себе. Отсюда вывод: полнота в меридиане и органе, сопровождаемая пустотой в одноименной точке «шу», сопровождается утапливанием в сагиттальной плоскости остистого отростка в сегменте одноименной меридиану точки «шу». Окончательно: по утапливанию остистого отростка D10 относительно D9 и D11 диагностируем превалирование функции меридиана F и VB по сравнению с функцией меридиана RP и принадлежность пациента к ян-гиперстеническому типу конституции, а при утапливании D11 относительно D10 и D12 определяем превалирование функции меридианов RP и E по сравнению с функцией меридиана F и VB и принадлежность пациента к инь-астеническому типу конституции (хотя, вероятно, можно обойтись фактом утапливания D10 у гиперстеников и D11 у астеников). Установление данных признаков позволяет отнести пациента к тому или иному конституциональному типу, диагностический же осмотр во фронтальной (право-левой) плоскости позволяет установить наличие патологий в области межфункциональных взаимоотношений. Рассмотрим формирование рельефов

остистых отростков относительно друг друга.

По характеру прикрепления лежащей глубоко, на уровне седатирования, *m.rotatores*, прикрепляющей остистый отросток отдельно взятого позвонка к поперечному отростку нижележащего (реже – через один), можно с уверенностью утверждать, что тонус данной мышцы формирует взаимный рельеф соседствующих отростков, удерживая напряжением «свой» остистый отросток от утапливания. Упомянутое отклонение остистого отростка довольно легко установить благодаря наличию вертикальной борозды раздвоения верхушки. При наличии мощного сухожильно-связочного образования на верхушке остистого отростка корректнее говорить не столько о смещении именно отростка, сколько о появлении более отчетливого остеомиотонуса вправо или влево и смещении-развороте вышеупомянутого сухожильно-связочного образования. Логично считать это смещение индикатором миотонуса, а весь рельеф остистых отростков – остеомиотоническим рисунком.

Поскольку установлено, что точки «шу» достаточно объективно отражают состояние одноименного меридиана и органа и одновременно являются господствующим фактором формирования взаиморасположения остистых отростков в каждом сегменте, мы имеем право с высокой степенью достоверности считать взаиморасположение остистых отростков индикатором и анатомомеханическим выражением взаимоотношений меридианов и органов и говорить о возможности введения понятия вертебральной (спинальной) модели функционального состояния организма и вертебральной диагностической методики как прямого переложения на остеомиотонический рисунок диагностики по точкам «шу».

Приведем направления остеомиотонуса, свидетельствующие о полноте или пустоте той или иной функции. Для меридиана сердца полнота – слева, и поворот остистого отростка D5 влево будет свидетельствовать как об этом, так и, если рассуждать по преимуществу, о некоторой пустоте спаренного меридиана, в данном случае тонкого кишечника. По сходству симптоматической картины с меридианом сердца (в классических текстах сердца и перикард в этом смысле нередко рассматривались как один орган) полнота MC будет сопровождаться поворотом

остистого отростка D4 также влево, что одновременно будет свидетельствовать о некоторой пустоте TR. Полнота F будет сопровождаться поворотом остистого отростка D9 вправо. Полнота меридиана RP будет сопровождаться поворотом остистого отростка D11 влево. Полнота R сопровождается поворотом остистого отростка L2 влево, что одновременно будет свидетельствовать о некоторой пустоте V. Полнота VB сопровождается поворотом остистого отростка D10 влево. Направление полноты остистого отростка от ян-органа первоэлемента «огонь» (TR) вправо будет продублировано правым же «направлением полноты» остистого отростка от ян-органа первоэлемента «земля» (E). Принимая взаиморасположение соседствующих остистых отростков в качестве олицетворения взаимоотношений меридианов и органов, следует считать левый поворот остистого отростка L1 (сегмент TR) направ-

лением полноты, чтобы от него механически возник правый наклон остистого отростка D12 (E), олицетворяя потенцирование меридианом TR меридиана E. По логике межмеридианных связей правая почка связана с правым легким, левая же – с левым, отсюда: левое легкое – инь, правое – ян, и полнота легких будет слева. Если полнота легких слева связана с почкой, олицетворяя у-син, то полнота GI должна быть по аналогии связана с меридианом V справа. Таким образом, полнота GI – справа.

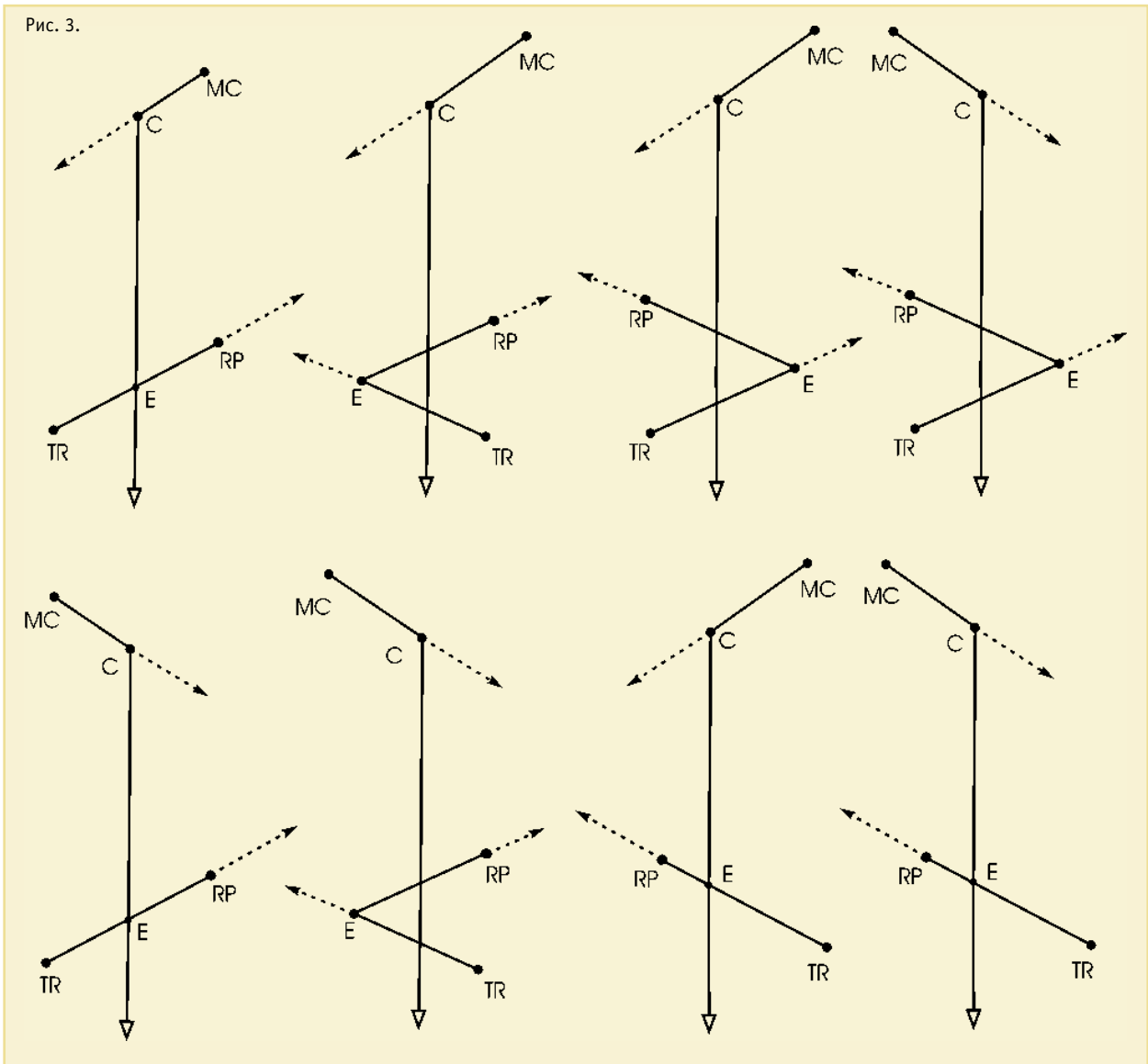
Несмотря на кажущуюся абстрактность вышеприведенных логических построений, все они подтверждены на практике.

Интересно, что, соединяя области полноты на позвоночнике в последовательности у-син, мы получаем синусоиду: из области инь-почки вправо вверх в область полноты F, влево вверх – в область полноты С. По ян-органам – из области правой почки и

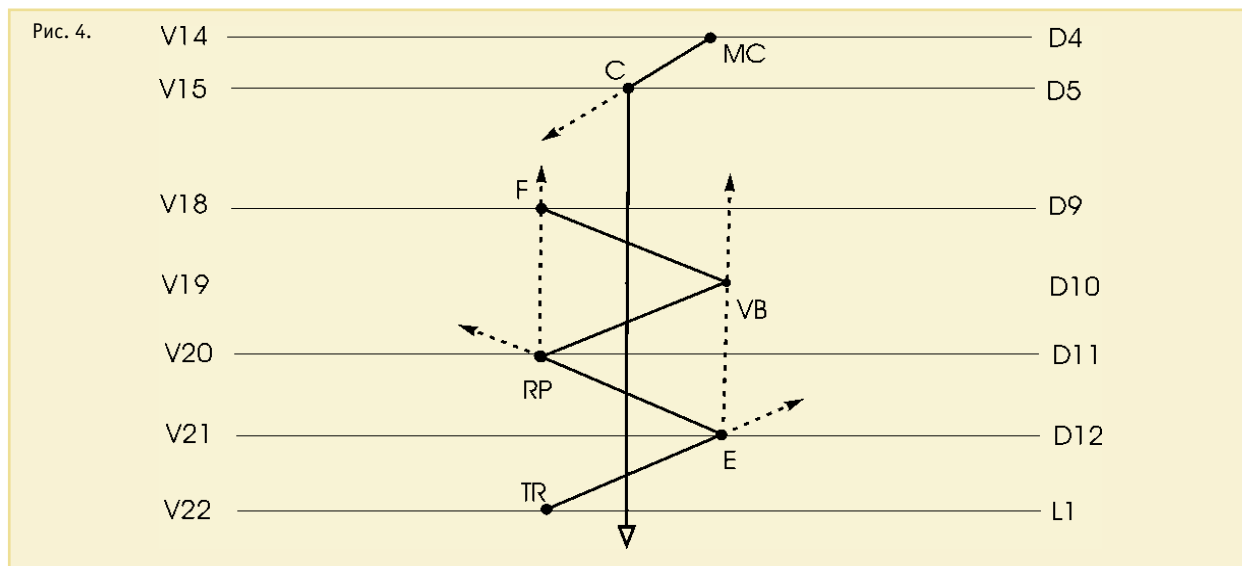
полноты V влево вверх в область полноты VB и вправо вверх – в область полноты IG, полностью повторяя путь формирования мышечной компенсации при сколиозе, что, несомненно, в определенной степени подтверждает истинность приведенных рассуждений.

Полученная вертебральная (спинальная) модель анатомо-механического олицетворения межмеридианных и межорганых связей позволяет более зримо рассматривать понятие функционального доминирования как сердца над перикардом (MC), так и вообще одного органа над другим, поскольку при оценке положения отростков в двух плоскостях что-то будет, к примеру, правее и поэтому слабее. Умозрительное же круговое взаимопотенцирование в цикле у-син вне привязанности к конкретному пространству, как и иные варианты межорганых (межфункциональных) взаимоотношений, отраженные в

Рис. 3.







руководства по восточной рефлексотерапии, вовсе не предполагает принципа преваляирования какой-либо функциональной системы (органа), так как эти источники вне привязки к пространству не способны ее показать. Наглядность доминирования чего-либо позволяет более определенно выстраивать стратегию коррекции каждой отдельной функции с целью создания оптимальной целостной модели межфункциональных взаимоотношений.

При обследовании рельефа остистых отростков пациента во фронтальной (право-левой) плоскости опытно выявлено восемь основных синдромов-моделей. Схематически это изображено на рис. 3.

I – синдром «разрыв верха–низа», когда «левое», господствующее, положение C не продублировано по правилу мать–сын активным, «левым» же, положением «сегмента» RP со смещением «верхнего обогревателя» (наддиафрагмальная функциональная группа) вправо с усилением функции желудка (E). Соответственно повышена функция тонкой кишки (IG) и снижена функция селезенки–поджелудочной железы (RP), а следовательно, и левого легкого (P).

II – синдром, именуемый «разрыв верха–низа», неосложненный в отличие от предыдущего смещением функции «верхнего обогревателя». Он характеризуется снижением функции желудка (E), а следовательно, и органа «три обогревателя» (TR), пустотой функции селезенки–поджелудочной железы (RP), следовательно, пустотой левого легкого (P).

III – отсутствие «разрыва верха–низа» с ненарушенным преваляированием функции сердца (C), сохране-

нием в относительной норме функции желудка (E) и селезенки–поджелудочной железы (RP).

IV – «разрыв верха–низа» и «разрыв право–лево», где функция перикарда (MC), а не сердца (C), превалярует во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

V – «разрыв право–лево», осложненный смещением тонуса «верхней пилюли» вправо с преваляированием функции перикарда (MC) во фронтальной плоскости, усилением функции желудка (E) (следовательно, и тонкой кишки – IG), а также гипофункцией селезенки–поджелудочной железы (RP) (следовательно, пустотой функции левого легкого – P).

VI – «разрыв право–лево», неосложненный смещением тонуса «верхней пилюли» вправо, в отличие от предыдущего (V); со снижением функции желудка (E) (следовательно, и «трех обогревателей» – TR) и селезенки–поджелудочной железы (RP) (следовательно, пустотой левого легкого – P).

VII – отсутствие «разрыва верха–низа», сохранение преваляирования функции сердца (C) во фронтальной и сагиттальной плоскостях, но со снижением функции желудка (E), следствием чего выступает отсутствие полноты в тонкой кишке (IG), посредством «опустошения» которой можно было бы усилить функцию сердца (C).

VIII – наличие «разрыва верха–низа» и «разрыва право–лево», т.е. преваляирование функции перикарда (MC) во фронтальной и сагиттальной плоскостях с ослаблением функции желудка (E), а следовательно, и отсутствием полноты функции тонкой кишки (IG), посредством «опустошения» которой можно было бы усилить функцию сердца (C).

Все показатели, таким образом, оценивают в двух плоскостях, но в одной вертикали, что позволяет достаточно достоверно и дифференцированно оценивать функциональное состояние органов и систем в их взаимосвязи, сохраняя целостность оценки состояния организма.

Представляя способ вертебральной диагностики, необходимо рассмотреть отдельно выведенную в течение многих лет практики оптимальную модель относительного здоровья в вертебральном переложении, в стремлении восстановить которую и заключаются дальнейшие коррекционно-терапевтические усилия и в сравнении с которой дифференцируются все неоптимальные вертебральные синдромы. Схема оптимальной модели изображена на рис. 4.

Диагностировав имеющиеся отличия от оптимальной модели, т.е. тот или иной синдром, приступаем к лечению. Его проводят путем использования акупрессурных, линейных и остеопатических приемов. Контролем эффективности лечения является сопоставление графической вертебральной модели, отражающей конкретную ситуацию (варианты синдромов 1–8, см. рис. 3) с оптимальной вертебральной моделью (см. рис. 4). В классических текстах рассмотрение органов всегда начинается с сердца, что подтверждает его динамически главенствующую роль. Акцент на необходимости восстановления и поддержания этого главенства в терапевтическом отношении является еще одной отличительной характеристикой предлагаемого способа, его главным критерием.

*В.Н.Артимошин, массажист лечебно-оздоровительного комплекса ОАО Красноармейское ДРСУ, ст. Полтавская, Краснодарский край*

# Арийский спа-массаж: происхождение, принципы и методика

## Кто такие арии?

Согласно некоторым гипотезам арии (санскр. arya, т.е. верный, благородный; персид. airya и arija, отсюда Airjapa – Иран, т.е. страна ариев) – это потомки не менее легендарных гиперборейцев, живших в стране, называвшейся Гиперборея («гипер» – крайний, «борей» – север). Эта страна находилась за полярным кругом и отличалась мягким и теплым климатом. На карте Герарда Меркатора, составленной им в XVI в. на основе неких древних материалов, вокруг арктического пояса четко изображена земля – большой материк, разделенный четырьмя широкими реками-проливами на четыре части, в середине находится легендарная гора Меру, описанная еще в индийском эпосе Махабхарате. В результате некоего катаклизма гиперборейцы были вынуждены покинуть свою полярную родину. Они двинулись с севера на юг, неся с собой некогда великую ведическую культуру.

Население Гипербореи, или, как еще ее часто называют, Арктиды, являлось прославянским этносом, и говорили арии на древнеславянском языке. Соответственно сегодня русский и другие родственные ему народы являются непосредственными носителями ведической культуры. Современные ученые под ариями понимают общепринятое название для обозначения лингвистической семьи народов, населяющей, с весьма незначительными исключениями, почти всю Западную Азию и Европу и переселившуюся отдельными членами за несколько столетий в Америку, Австралию, Африку и Полинезию. Близкое и идущее от глубокой древности родство отдельных ветвей и членов этого большого племени склывается уже в сходстве физического типа и во многих чертах характера, особенно ярко выступающих в интеллектуальном, нравственном и религиозном творчестве отдельных народов, равно как и в их истории. Во всяком случае, первые арии до-



стигли уже довольно высокой степени культуры: они жили, как это показали исследования Куна, Макса Мюллера, Шрадера, в довольно правильной семейной организации, занимались земледелием, скотоводством и вели оседлый образ жизни. Вера, имевшая в основании обожание света, представляла культ почитания предков и природы. В отношении вопроса, каким образом происходили разветвления целого народа на отдельные племена, существуют различные мнения. Шлейхер утверждает, что сначала от арийцев отделилась та главная ветвь, которая в свою очередь распалась на германцев, литовцев и славян.

## Происхождение арийского массажа

Арийский массаж следует понимать как древнеславянский (созданный задолго до крещения Руси) ведический (основанный на принципах ведических писаний) массаж, обозначенный так для простоты употребления и понимания первоначальности, целостности передачи опыта из поколения в поколение. Грамотное использование философии пяти чувств и окружающего интерьера возводит

арийский массаж в рамки современных спа-процедур, его происхождение и целостный подход дают некую этническую окраску, а оригинальные, слегка вычурные движения приносят еще и эстетическую привлекательность методике.

Абсолютным автором этой методики не может называться никто, поскольку эти приемы существовали и совершенствовались на протяжении тысячелетий предыдущими поколениями. Мастер в данном случае выступает лишь верхушкой айсберга, тогда как колоссальный опыт предков является подводной частью ледника, служащего прочным базисом знаний и опорной точкой дальнейшего развития. Главная задача специалиста, используемого данную методику, – сохранить в целостности ядро опыта, создать свой практический фундамент знаний и передать все это для дальнейшего пользования последующим поколениям. Открыть же знания и опыт, записанные в родовой памяти, довольно просто. Для этого достаточно как можно чаще бывать на природе в регионе своего места рождения, длительного жительства. Ведь природа – это то, что находится «при роде», т.е. возле те-

бя, твоей семьи. В окружающей среде записывается деятельность каждого человека, рода в его время. Здесь важно утихомирить свой суетливый ум и опуститься в сердце, научиться видеть и слышать через него. Вам помогут в этом журчание ручья, шум леса или пение птиц. Просто направьте на них свое внимание. В этом состоянии ваше бессознательное, чисто рефлекторное поведение и мышление уступит место проявлению сознания (совместное знание). Дальше все вопросы отпадут сами собой, вы продолжите развивать свою осознанность, лишь однажды почувствовав себя единым целым с миром, а не его отдельной единицей. Если вы сможете сохранять это состояние длительное время, то ваше тело и разум откроют вам все движения, методики, пробелы знаний из накопленной «базы опыта» ваших предков в виде озарений, проявления интуиции. Так люди становятся истинными мастерами своего дела.



Возможно, данная техника массажа будет значительно отличаться от известных вам славяно-арийских методик, и это правильно, так как подобные знания древних (секреты исцеления, стили боевых искусств, ритуалов и т.п.) никогда не систематизировались и не обобщались, а передавались из поколения в поколение строго лишь в кругу своего рода. Это справедливо обоснованно средой и условиями обитания, образом жизни того или иного рода. Например, определенная система оздоровления жителей равнин не была такой же эффективной для горцев или населения побережья. Такая дифференциация позволяла достигать высочайшего уровня мастерст-

ва в самых разных отраслях: искусства врачевания, ремесленничества, земледелия, войны и т.д. Эта методика в какой-то мере базируется на отечественной классике массажа, имеющей тысячелетние корни и ставшей основой практически всех европейских течений массажа, и не является каким-то копированием иных стилей, школ или отдельных их элементов. Арийский спа-массаж – это составляющая целого мировоззрения, образа жизни и мышления, а не просто отдельная массажная техника.

### 10 общих принципов арийского массажа

1. Массажист обязательно должен быть представителем славяно-арийских народов. Без этого массаж перестает быть арийским. Например, китайцы делают китайский массаж, тайцы – тайский. Когда массаж одного этнического сословия делает представитель иного, то в любом случае идет искажение первоначально заложенных в него целей и

канонов. Массаж есть отображение менталитета целого народа.  
 2. Принцип одного целого. Массажист должен быть предельно сконцентрирован на своем клиенте, чтобы как можно более остро чувствовать его потребности и переживания. Мастер и массируемый должны стать одним целым так, чтобы их сердца бились в унисон.  
 3. Принцип доверия клиента к мастеру. Он необходим для наиболее эффективной работы массажиста. Недоверие к нему значит закрытость, обособленность и определенное напряжение клиента. Невозможно что-то дать через закрытую дверь.  
 4. Мастер должен заботиться о своем здоровье на всех его уровнях.

Как может человек дать другому то, чего у него нет?

5. В арийском массаже присутствует фактор спонтанности, креативности, всегда имеет место проявление интуиции для подбора оптимального воздействия на организм клиента. Этот принцип всегда подталкивает к развитию, накоплению и применению знаний и опыта. Арийский массаж никогда не являлся сводом строго заученных движений.

6. Важнее не что ты делаешь, а как ты это делаешь – золотой всеобщий принцип предков. В нем скрыта эффективность любой методики. В искусстве исцеления и оздоровления важны не столько сами движения или методы, сколько состояние сознания при их использовании. Заучить движения и ритуалы может каждый, но постичь их истинный смысл и силу под стать только единицам.

7. Исключается использование любых посредников в связке массажист–массируемый в виде различных массажеров, если они не сделаны целенаправленно самим мастером.

8. Использование определенной символики. Каждый символ имеет свою собственную частоту колебания энергии, что помогает добиваться поставленных задач.

9. Использование подручных изделий только ручной работы. Считается, что, как и символы, каждая вещь выделяет свои собственные ей вибрации. В изделия ручной работы вложена частичка души мастера, поэтому только они имеют ярко выраженные поддерживающие жизненные процессы частоты колебания.

10. Использование исключительно натуральных материалов, сырья и продуктов питания только из среды обитания конкретного человека. Ведь важны не столько полезные вещества, содержащиеся в этих продуктах, сколько сам энергоинформационный обмен между человеком и растениями, животными, минералами и т.д., имеющие сходные вибрации. Этот процесс позволяет максимально быстро и эффективно восстанавливать силы организма и сохранять здоровье продолжительное время. Лучшее место для тебя там, где ты родился.

### Особенности арийского спа-массажа

1. Главной особенностью арийского спа-массажа является постоянное использование пролонгированных движений различных траекторий с



частым включением в работу предплечья, а иногда даже всей верхней конечности одновременно. Это позволяет быть сеансу массажа необычайно мягким и в то же время достаточно глубоким.

2. Использование максимально возможной массируемой площади. Это подсознательно вызывает у клиента мысли, что массажист полностью принимает его, устанавливая над ним свою опеку, а физиологическое влияние таких приемов массажа ускоряют процессы торможения в центральной нервной системе (ЦНС). Таким образом, наступает более глубокое и быстрое состояние расслабления клиента, оптимально и достаточно быстро устанавливается контакт мастера с массируемым. Так осуществляется принцип доверия.

3. Большинство движений имеют кругообразное, спиралеобразное направление или описывают форму восьмерки и носят название вихревых. Это связано с энергетическим влиянием на организм клиента и позволяет делать плавный переход одного приема на другой.

4. В идеале арийский спа-массаж протекает как единое движение. Порой сложно сказать, где заканчивается один прием и начинается другой.

5. Мастер не имеет права прерывать контакт с клиентом или прекращать массажные движения до самого окончания процедуры.

6. Использование во время сеанса вспомогательных складовых культуры наших предков дает целостное, законченное, всестороннее воздействие на клиента.

### Цели и задачи

Разнообразный арсенал приемов арийского спа-массажа делает его универсальным и позволяет решать многие проблемы. Целями арийского спа-массажа является профилактика опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, коррекция психоэмоционального состояния, которое может включать и снятие телесно связанных психических блоков. Конечной же целью арийского спа-массажа является максимально возможное формирование гармоничной во всех сферах личности посредством применения приемов данной методики.

Общие задачи:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- улучшение как локального, так и общего кровотока;
- улучшение трофики и питания тканей организма;

- нормализация мышечного тонуса;
- улучшение эластичности мягких тканей организма;
- устранение болевого синдрома (при наличии такового).

### Приемы арийского спа-массажа

Основными приемами арийского спа-массажа являются поглаживания, выжимания, разминания и мягкие тракционные движения. В меньшей степени используются приемы растирания и надавливания. Процентное соотношение этих приемов в сеансе массажа относительно, поэтому увеличивать или уменьшать



время их проведения можно в пользу решения поставленных целей и задач.

### Физиологический аспект арийского спа-массажа

1. Немалое место в массаже отводится различным выжиманиям, в частности пролонгированным, придавая сеансу выраженный гемолимфодренажный эффект. Это способствует ликвидации застойных явлений и отеков, повышает тонус кожи и мышц, улучшает их питание. В целом на организм действует тонизирующее. Выполняется этот прием только по прямым линиям, медленно. Чаще всего прием выполняется между разминающими движениями.

2. Широко и целенаправленно в арийском спа-массаже используются мягкие тракционные движения, в основном с помощью предплечий. Мягкая тракция дает отличный терапевтический и профилактический эффект для всего опорно-двигательного аппарата, тем самым позволяя

клиенту оставаться в зоне комфорта, разнообразив его восприятие специфическими очень приятными ощущениями. Также используются тракционные движения одновременно с легкой ротацией конечностей и отделов позвоночника.

3. За основу арийского спа-массажа можно взять разминание. Глубокое и в то же время очень мягкое разминание позволяет качественно прорабатывать мышцы. Если мышцы находятся в состоянии относительного покоя, кратковременное разминание повышает их тонус, а длительное разминание в медленном темпе снижает мышечное напряжение. Также

использование задней локтевой области массажиста под разными углами позволяет дозировать глубину и силу воздействия разминания в огромнейшем диапазоне.

4. Если за основу в арийском спа-массаже взять поглаживания, то сеанс приобретает выраженный нероседативный характер. Пролонгированные поглаживания различных траекторий с использованием как кисти, так и одновременно практически всей длины верхней конечности значительно увеличивает поток проприорецептивной информации в ЦНС, вызывая тем самым более быстрое ее торможение.

### Психоэмоциональный аспект

Арийский спа-массаж обладает мощным психоэмоциональным воздействием на клиента.

1. Как уже говорилось выше, реализовавшийся принцип доверия дает подсознательно клиенту некую психологическую защиту – он понимает, что не одинок в этом мире и суще-

ствуют люди, на которых можно положить. Буквально массажный кабинет может превратиться для клиента в тот самый островок безмятежности и покоя, которого так не доставало ранее. Это очень действенный аспект, особенно помогает при депрессиях и стрессовых ситуациях клиента.

2. Существует древний арийский закон «что внутри, то и снаружи». У опытных массажистов тело клиента является открытой книгой его внутреннего мира, историей всей жизни. Все страхи, комплексы и стереотипы разных уровней отображены во всех тканях организма. Поэтому умелая работа с блоками и ключевыми зонами, в основном с помощью приемов глубокого разминания, дает еще и сильный психотерапевтический эффект.



3. Достижения состояния глубочайшего релакса уже само по себе запускает восстановительные процессы организма, снимая или ослабляя напряжения любого типа. Таким образом, идет корректировка оптимального соотношения процессов торможения и возбуждения в ЦНС для конкретного клиента.

### Энергетический аспект

Энергетическая система человека построена на взаимовлиянии различных энергетических потоков, каждый из которых имеет свой цвет, звук, спектр, частоту и энергетический центр на теле человека. Этот энергетический центр до сей поры носит древнеславянское название – чакра (где «чак» означает круговращение в две стороны (на прием и на выдачу) т.е. входящая и выходящая энергии, «ра» означает чистое сияние). Древнеславян-

ская система энергетических центров более расширена, нежели восточная система. Она содержит 37 основных энергетических центров: 9 являются главенствующими, а 28 – определяющими. Проекции чакр находятся в области позвоночника и лопаток, поэтому ключевыми зонами арийского спа-массажа для целенаправленного влияния на энергетическую систему являются паравертебральные зоны, область крестца и лопаток.

### Показания и противопоказания

Арийский спа-массаж имеет стандартные противопоказания для подобного рода методик и показан как мощная профилактическая и общеукрепляющая процедура вне зависимости от пола и возраста, дарующая еще и эстетическое наслаждение.

### Методика арийского спа-массажа

Сеанс массажа длится около 2–2,5 ч, начиная с момента встречи клиента и заканчивая процедурой чаепития.

1. После расспросов клиента, постановки целей и задач проходит «первое знакомство» с клиентом в виде мягких раскаток и надавливаний вдоль всего тела для выявления блоков, наличия болевого синдрома, степени психоэмоционального напряжения и т.д. Этот этап является вводным и позволяет плавно перейти к основным приемам массажа. Если человек является постоянным клиентом, полностью доверяется вам, а вы в свою очередь уже достаточно хорошо изучили его, то этот этап можно пропустить.

2. Основной этап начинается с втирания масла круговыми легкими, а затем более глубокими поглажива-

ниями сначала на пояснично-крестцовой области и последующим постепенным захватом всей поверхности спины. Далее выполняются приемы выжимания, разминания, а после наличия легкого теплового эффекта – приемы мягкой тракции. Все приемы можно чередовать между собой в различных комбинациях, увеличивать или уменьшать время проведения того или иного приема. Все зависит от задач сеанса массажа и индивидуального восприятия клиента. Постепенно техника массажа усложняется выполнением более сложных комбинированных приемов, включающих в себя два и более простых движения. Эти приемы требуют от мастера определенных координационных навыков и предполагают наличие более-менее развитой «двурукости», так как ведущей рукой поочередно становятся то правая, то левая. Даже на первый взгляд такие простые движения на самом деле выполнять довольно сложно.

3. За приемами, охватывающими всю поверхность спины, следуют приемы, выполняемые задней локтевой поверхностью, и разминания локтевым отростком паравертебральных зон на дальней стороне, затем массируется ближняя сторона с плавным переходом на ближнюю верхнюю конечность.

4. Равномерно нанеся масло по всей длине руки, идут обхватывающие поглаживания и выжимания. Приемы выполняются в обоих направлениях – как от центра к периферии, так и от периферии к центру, но в первом варианте движения идут только в виде легких обхватывающих поглаживаний. Разминания выполняются на плече с переходом на предплечье и кисть клиента. Важной особенностью арийского спа-массажа является то, что помимо приемов разминания на кисти и тракции межфаланговых суставов особое внимание уделяется и тракции пястных и запястных суставов с тыльной и ладонной стороны (данный прием выполняется также и на стопе, даря особое наслаждение клиенту и погружая его в окончательный глубочайший релакс). Аналогично выполняется массаж и другой руки.

5. Затем следует массаж из исходного положения у головы клиента. Выполняются приемы, связывающие весь пояс верхних конечностей с помощью предплечий и тракционные движения в крестцовом направлении.

6. Дальше следуют завершающие приемы для всей поверхности спины

в виде поглаживания, покачивания с переходом на пояс нижних конечностей.

7. Массаж задней поверхности ног выполняется по сходному алгоритму с массажем рук – с втиранием масла идут поглаживания и выжимания по всей длине конечности, с последующими приемами разминания на бедре, голени и стопе.

8. Массаж стопы предполагает постепенное вовлечение передней поверхности голени с последующим переворотом клиента в исходное положение лежа на спине.

9. Здесь также используется довольно широкий арсенал приемов, выполняемых предплечьем. Как правило, уже на этом этапе клиент засыпает. В этом положении массируется передняя поверхность голени и бедра, а также коленный сустав.

10. Затем следует массаж живота и грудной клетки, выполняющийся уже по предварительной договоренности с клиентом и в зависимости от степени доверия к мастеру и поставленных задач. Массаж живота предполагает собой набор мягких приемов, выполняемых в круговом направлении по часовой стрелке и по направлению к подвздошным костям, делаются также очень легкие выжимания по трем линиям в нисходящем направлении.

11. Массаж заканчивается наложением разогретых рук в области живота с удержанием на протяжении 20–30 с и мягкими раскатывающими надавливаниями вдоль всего тела.

12. Сразу после массажа клиенту рекомендуют отдохнуть лежа на массажном столе, на протяжении 5–7 мин, предварительно укрыв его дополнительной простыней или одеялом.

13. Далее следует чайная церемония. Оптимальным вариантом будет предоставить клиенту индивидуально составленный травяной чай. К нему идеально подойдет мед, лучше сотовый, различные орехи и вяленые, сушеные фрукты или ягоды.

После правильно выполненного сеанса массажа клиент чувствует мягкое приятное тепло, разливающееся по всему телу. Ощущение тепла может сохраняться довольно продолжительное время, вплоть до следующего сеанса, и служит субъективным признаком эффективности массажа. Как правило, клиент после массажа абсолютно расслаблен, становится несколько неуклюжим, поскольку его внимание рассредоточено. Он может споткнуться, зацепиться за угол стола или бросить сахар мимо чашки

чая. Поэтому во избежание подобных казусов массажисту лучше самому усадить гостя за стол и подать ему чашку горячего чая. Мастер должен рекомендовать клиенту некоторое время отдохнуть в комнате отдыха, если такая имеется в учреждении, также желательно не садиться за руль и не употреблять алкоголь.

### Субъективные признаки эффективного сеанса массажа

За неимением возможности объективно отслеживать динамику клинической картины с помощью лабораторных и иных средств за основу оценки эффективности массажа я принял субъективные признаки, базирующиеся на наблюдениях массажиста и поточного расспроса клиен-



та о его самочувствии. Как говорилось выше, признаками правильно проведенного массажа являются ощущения мягкого тепла в теле, значительное улучшение качества и продолжительности сна даже после первого сеанса массажа (очень часто клиент засыпает сразу, как только добирается домой или в номер на 2–3 ч). Также увеличивается физическая и умственная работоспособность, нормализуется давление, появляется легкость в теле, уходят мышечные зажимы, ранее существенно беспокоящие клиента. Можно брать во внимание самочувствие и самого мастера после проведения массажа. Если все сделано правильно, то он чувствует наряду с клиентом удовлетворение от проделанной работы и не испытывает значительной усталости или состояния разбитости. Но самым главным критерием эффективности служит следующий приход клиента на ваш сеанс массажа.

В большинстве случаев, испытав многие виды массажа, люди все-таки возвращаются именно к этой методике. Это касается мужчин и женщин в одинаковой степени. Мужчины, испытав качественный арийский спа-массаж, уже точно никуда не уйдут к другим мастерам и техникам. Женщины как более лояльные и стремящиеся к познанию могут еще какое-то время находиться в поиске, но, как показывает практика, тоже возвращаются к этой методике массажа.

Показательный случай из моей практики – однажды в спа-центр зашел мужчина и вместо приветствия спросил: «А это здесь делают массаж локтями?» Как оказалось, он приехал из другого города только, чтобы испытать данный массаж по совету своего друга.

На самом деле причина высокой оценки этой методики проста. Арийский массаж, созданный нашими предками, совершенствуется нами и предназначен именно для нас и наших потомков. Это грань родной культуры, и, соприкоснувшись с ней, вы прочувствуете колоссальный опыт и заботу предков, давших нам жизнь, порой очень дорогой для себя ценой. Пользуйтесь на здоровье этой методикой и всем остальным, что передано нам с уважением и благодарностью. Сохраняйте, развивайте и передавайте нашу культуру своим потомкам, так как они – наше продолжение. Помните, что самый развитый человек – это тот, у кого самая длинная память. Отсекая себя от своих корней, вы отсекаете себя от всего и обрекаете свое «я» на бесцельное разрушительное блуждание в этом мире.

*И.А.Дейку,  
массажист, Киев, Украина*



# Эстетические остеопатические техники в практике медицинского косметолога: авторский метод восстановления подкожных структур Reface Laitlift System



В силу своей специальности я регулярно бываю на конгрессах и симпозиумах по омоложению лица. Обращает на себя внимание то, что несмотря на множество способов борьбы со старением и старания косметологов пациенты почему-то не выглядят принципиально моложе. Более того, иногда возникает впечатление, что коррекция только формальных признаков старения приводит к формированию маскообразного лица, искусственной одутловатости, неестественному виду кожи и непродолжительности результата. Такого рода осложнения связаны, возможно, не столько с несовершенством методов современной эстетической медицины, сколько с физиологической необоснованностью применения некоторых технологий без адекватной подготовки тканей лица и шеи пациента. Во многих случаях вне поля зрения специалистов остается механизм формирования эстетических дефектов, а ведь именно он должен определять тактику коррекции, если, конечно, косме-

толог стремится сохранить «здоровье лица», достигнуть стабильных и долгосрочных результатов, а не сиюминутного эффекта.

Возрастные изменения лица – это естественный процесс, и, как любой процесс, он имеет свои причины, этапы и механизмы. Прежде всего определимся, что же действительно мы воспринимаем как возрастные изменения лица и шеи. Ведь не всегда лицо без морщин выглядит молодым. На мой взгляд, к возрастным изменениям лица можно отнести «рыхлость», отечность, пастозность тканей, мешки под глазами, складки, нечеткий овал, нависшие брови, запавшие глаза, укороченную шею, двойной подбородок.

Представьте себе дом, где каждый кирпичик влияет на всю конструкцию. Покосился один кирпичик – весь дом изменил форму. «Кирпичики» нашего лица – это подкожные структуры: мышцы, мышечные оболочки (фасции), кости, сосуды, капилляры, лимфоузлы, дермальные слои и т.д.

А теперь посмотрим на процесс старения лица не в привычном аспекте увядания кожи, а с точки зрения изменения биомеханической конструкции и связанным с этими изменениями перераспределением жидкостей в тканях, поскольку большинство эстетических проблем обусловлено именно неадекватным перераспределением жидкостей в органах и тканях. Точнее зарождается там, где по каким-либо причинам происходит нарушение беспрепятственного тока крови, лимфы и межклеточной жидкости.

С точки зрения остеопатии любые изменения в организме в той или иной степени отражаются на состоянии и тоне тканей. Если тонус мимической и жевательной мускулатуры увеличивается, то мышца спазмируется и укорачивается. Изменение тонуса даже одной мышцы нару-

шает баланс всей мышечной и костной структуры лица, что блокирует работу лимфоузлов. Это в свою очередь способствует накоплению лишней жидкости и приводит к возникновению складок и обвислостей. Создавая чрезмерное давление на ткани, отек приводит к нарушению микроциркуляции и, как следствие, нарушению питания тканей. Если стадия отека будет очень выраженной и длительной или регулярно возобновляющейся, то отек, переходя в застой (лимфостаз), нарушит подвижность подкожных структур и запустит процесс тканевого повреждения по механизму воспаления (отек)–фиброз–склероз. Этот процесс еще называют рубцеванием, или старением, а морщины – это не что иное, как фиброз (спайки).

Причиной изменения мышечного тонуса может быть комбинация различных факторов – физических (различные травмы, чрезмерная физическая нагрузка, несчастные случаи, нарушение осанки), химических (неправильное питание, диеты, побочное действие лекарственных препаратов, различные интоксикации), психосоматических (стрессы, подавленные эмоции, страх, тревога, чувство вины и так далее) и, наконец, климатических.

На сегодняшний день, по классификации доктора Тийны Оресмяэ-Медер, есть два тренда эстетической медицины и косметологии в области омоложения. Первый – обнажение фактуры и усиление каркаса лица. Второй – восполнение объемов и заполнение морщин.

Первый тренд – хирургический, когда хирург отсекает лишнее, убирает избытки кожи, максимально фиксирует кожу на подлежащих тканях, закрепляет и укорачивает перерастянутые мышцы. Специалисты, придерживающиеся второго тренда,

Фото 1.



Фото 2.



ставят целью «вернуть ушедшее». Вернуть округлость щек, высоту скул, гладкость кожи, пухлость губ. Основной инструмент работы – гиалуроновая кислота и другие филлеры. При наполнении тканей филлерами увеличивается их объем, и филлеры начинают притягивать молекулы воды, в результате чего объем участка лица, куда они были введены, увеличивается и морщины или складки «разглаживаются». Однако искусственно вызванный отек, если он к тому же еще и длительный, повторяющийся, объемный, добавленный на уже имеющийся застой, нарушит подвижность подкожных структур со всеми вытекающими последствиями в виде преждевременного старения тканей (рубцевание) или под его тяжестью ткани со временем начнут еще больше смещаться. Пластическая операция действительно помогает убрать последствия процесса старения, но ни одна из

пластических операций не сможет повлиять на причины и механизм дальнейших возрастных изменений. К тому же, как это ни странно звучит, но технически отлично выполненная пластическая операция и хороший результат от ее проведения – совсем не одно и то же. Здесь далеко не все решает технология: очень важным моментом является состояние подкожных структур перед пластической операцией. Особенно это относится к пациентам, имеющим следующие факторы риска:

- выраженные отеки лица и тела;
- вегетососудистая дистония;
- климактерический период;
- наличие соматических заболеваний, замедляющих восстанавливающие процессы (гипотиреоз, метаболический синдром);
- психоэмоциональная неуравновешенность;
- хронический стресс;
- курение;
- лишний вес.

Подготовительное лечение и своевременное начатое восстановительное лечение позволяют сократить сроки реабилитации более чем вдвое и полноценно проявить хорошую работу пластического хирурга. Следовательно, несмотря на всю эффективность современных методов инъекционной, хирургической, малоинвазивной коррекции, именно терапевтическое воздействие, направленное на причины и механизм преждевременного старения лица, остается первичным в лечении возрастных дефектов.

Разработанный мною метод Reface Laitlift System относится к новому направлению – восстановительной косметологии, где каждый вид терапевтического воздействия используется для определенного слоя тканей с целью восстановления мышц, позиции костей лицевого черепа, функционирования сосудистого русла, а затем и собственно кожи.

Метод Reface Laitlift System – это универсальная программа эстетических процедур, состоящая из двух этапов: восстанавливающего и поддерживающего.

Каждый этап состоит из нескольких, индивидуально подобранных процедур. Каждая процедура объединяет в себе как «послойное» физиотерапевтическое, так и косметологическое воздействие. «Послойная» физиотерапия, важной составляющей которой являются эстетические остеопатические техники, способствует восстановлению подкожных структур. А косметологическое воздействие с использованием последних достижений косметической химии позволяет выровнять пигментацию, подтянуть кожу, повысить ее эластичность и восстановить микроциркуляцию, а также сохранить результат мышечной коррекции. В каждой из процедур я комбинирую эстетические остеопатические техники, поверхностные пилинги, физиологическое аппаратное воздействие и продуманный домашний уход.

Фото 3.





### Примеры из практики

Хочу обратить ваше внимание на то, что фотографии, сделанные до курса процедур, расположены справа, а фотографии, сделанные после курса процедур, – слева.

**Фото 1.** Пациентка А., 65 лет, обратилась перед второй пластической операцией. Первая пластическая операция была проведена 14 лет назад. Пациентке была рекомендована программа из 6 процедур Reface Laitlift System.

Оценка результата: за счет костной коррекции, техники «облегчения тканей», улучшения кровообращения на фотографии «после» ушла общая пастозность и отечность лица. Кожа подтянулась, глаза «открылись», овал лица стал более выраженным. Результат от проведенных процедур устроил А. настолько, что она отложила повторную пластическую операцию.

**Фото 2.** Пациентка Б., 43 года, обратилась по поводу коррекции носогубных складок и нечеткого овала лица. Ей была рекомендована программа из 5 процедур Reface Laitlift. Оценка результата: на фотографии «после» ушла отечность нижней трети лица, что показало настоящую глубину носогубных складок, оказавшуюся гораздо меньшей, чем это выглядит на фотографии «до». Улуч-

шился овал лица, оно стало более подтянутым. Расслабились мышцы передней и задней поверхности шеи, что значительно удлинит шею. На этом этапе рекомендована коррекция оставшейся носогубной морщины филлером.

**Фото 3.** Пациентка С., 45 лет, обратилась по поводу коррекции возрастных изменений лица. Ей была рекомендована программа из 5 процедур Reface Laitlift.

Оценка результата: на фотографии «после» за счет костной коррекции и техники «облегчения тканей» значительно улучшилась область глаз, носа и носогубной складки.

**Фото 4.** Пациентка Д., 46 лет, обратилась по поводу коррекции овала лица. Ей была рекомендована программа из 4 процедур Reface Laitlift. Оценка результата: на фотографии «после» значительно уменьшился второй подбородок за счет техники «облегчения тканей».

**Фото 5.** Пациентка С. обратилась на 6-й день после пластической операции на верхних и нижних веках. Ей была рекомендована программа Reface for plastic.

Программа состоит из реабилитирующих процедур, которые ускоряют рассасывание гематом, предотвращают формирование грубых рубцов, уменьшают синяки, болезненность за счет улучшения микроциркуляции

и снятия отеков. Действие процедур максимально физиологично, способствует активизации собственных функциональных возможностей организма, обладает мягким седативным эффектом.

Оценка результата: уже через 24 ч после первой процедуры наблюдался яркий положительный результат – уменьшение отеков, синяков, гематомы.

В данном случае процедуры проводились с целью скорейшего восстановления после пластической операции на верхних и нижних веках, уменьшения дискомфорта и десоциализации.

**Фото 6.** Пациентка Е., 62 лет, обратилась через 2,5 мес после круговой подтяжки лица и блефаропластики. Причиной обращения стала общая отечность и связанные с ней боли. Пациентке была рекомендована программа Reface for plastic, состоящая из 4 процедур, проводимых 2 раза в неделю.

Оценка результата: за счет костной коррекции, улучшения микроциркуляции удалось достаточно быстро избавиться от посттравматического отека и уменьшить боли.

### Выводы

1. Лицо – это не только кожа.
2. Лицевая система функционирует в результате сложного взаимодействия челюстей, височно-нижнечелюстных суставов, костной системы, связочного аппарата, мышц лица, затылка и шеи, сосудистой системы лица и тела.
3. Именно подкожные структуры лица и есть тот каркас, от состояния и равновесия которого будет зависеть характер возрастных изменений.

В заключение хочу выразить благодарность своему учителю Е.Литвиченко – реабилитологу, выпускнику американского института Апледжера, открывшему для меня мир мягких мануальных техник.

*П.Лайтер,  
медицинский косметолог  
Р.М.Е., специалист в области естественного  
восстановления и омоложения лица,  
член врачебного общества акупунктуры  
Израильской медицинской ассоциации*



# Спа-программа «Хозяин тайги»

Поскольку спа-программа «Хозяин тайги» рассчитана на уже подготовленных клиентов и включает в себя этапы достаточно интенсивного воздействия на организм, данная статья приведена лишь с ознакомительной целью. При применении всей процедуры в целом и/или любого из ее компонентов необходима консультация с врачом и тщательный медицинский контроль! Кроме этого, обязательно провести алерготест на продукты, используемые в данной процедуре. Необходимо помнить, что применяемые во время процедуры природные компоненты не сертифицированы в качестве косметических средств (хотя их и применяют в народной медицине), поэтому нужно остерегаться аллергических реакций.

Процедура «Хозяин тайги» основана на банных технологиях, применяемых как в современных условиях (клюквенно-солевой пилинг), так и в незапамятные времена (растирки, запаривание ног в сенном отваре). Кроме этого, в ней присутствуют технологии, в той или иной форме используемые в условиях бань как частных (деревенских), так и современных (общественных, велнес- и спа-центров), например мыльно-лыковый массаж, те же растирки.

Данное название несет в себе позитивный настрой на здоровье и активный образ жизни. Ассоциативный ряд (хозяин – глава, радушный, активный и тайга – природа, долголетие, здоровье) позволяет создать вокруг названия красивую и интересную легенду.

Культурологическая ценность данной процедуры заключается в том, что она пропагандирует здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Последовательность этапов в данной процедуре должна обеспечить плавный, равномерный и глубокий прогрев всего организма (начиная с растирки и заканчивая прохладным пеленанием или бочкой). Предварительное очищение и отшелушивание верхних слоев кожи (клюквенно-солевой пилинг) позволит получить максимальный эффект от примене-

ния меда с кедровыми орехами при массаже, максимального количества биологически активных веществ из этой смеси. Контрастное обливание и парение дуплетом несет мощнейший закаливающий и оздоровляющий эффект. А мыльный массаж с дегтярным мылом позволит профилактически воздействовать на возможные кожные проблемы.

## Результативность

Процедура оказывает лечебно-профилактический (как со стороны кожных покровов, так и со стороны органов дыхания) и общеоздоровительный эффект, а также позволяет скорректировать психоэмоциональное состояние клиента.

Контраст температур в данной процедуре будет иметь закаливающий характер, использование хвойных веников – профилактику заболеваний верхних дыхательных путей, а мыльный массаж с лыковым мочалом и дегтярным мылом – профилактику заболеваний кожных покровов. Кроме этого, эксфолиация клюквенно-солевым пилингом улучшит дыхательные функции кожи и будет носить выраженный антивозрастной эффект, а применение меда с дроблеными кедровыми орехами при массаже позволит максимально «насытить» кожу и организм микроэлементами и биологически активными веществами, содержащимися в них.

## Показания:

- 1) синдром хронической усталости;
- 2) общеоздоровительные задачи;
- 3) снижение нервно-психического напряжения.

## Противопоказания:

- 1) выраженный варикоз и флебиты;
- 2) онкология;
- 3) острые воспалительные заболевания в стадии обострения и повышенная температура тела;
- 4) аллергические реакции на мед и аромамасла;
- 5) гнойничковые заболевания кожи;
- 6) гипертоническая болезнь с частыми кризами;
- 7) заболевания сердца и головного мозга;



- 8) беременность и менструальный период;
- 9) грибковые заболевания кожи и ногтей.

## Описание технологии процедуры

### Прогрев ног в сенном отваре и применение растирки

С древности наши предки отмечали полезные свойства отвара сухого сена. Его можно разбрызгивать по стенам и потолку бани, прогревать в нем ноги. Кроме этого, можно сделать ингаляцию с помощью отваренного сена, которая позволит избавиться от отеков на веках, нездорового цвета лица и очень хорошо очистит кожные поры.

В данной процедуре прогрев ног в отваре сена должен стимулировать предварительный общий глубокий прогрев организма.

Для проведения данного метода необходимо:

- неглубокий таз 4–6 л;
- сено по объему на 1/3 таза;
- горчичная, горчично-чесночная или иная растирка;
- небольшое полотенце.

### Клюквенно-солевой пилинг

Данный пилинг имеет два основных механизма действия. Соль механически очищает кожу от ороговевших чешуек и стимулирует интенсивный приток крови к поверхностным слоям кожи за счет создания отрицательного осмоса гипертоническим солевым раствором, который вытягивает жидкость из поверхностных слоев кожи, усиливая потоотделение. Клюква является пилингом.

О пользе клюквы на Руси знали давно. О ней упоминается еще в Дому-

строе в XVI в. Сок клюквы слыл «особливым лекарством» от кашля, считался хорошим средством от цинги, им смазывали мокнущие раны и язвы. Клюква на Руси издавна была известна своими тонизирующими свойствами, жаропонижающим действием, способностью утолять жажду. Наверно, самый знаменитый морс – это клюквенный морс, особенно полезный при лихорадке и помогающий выздоравливать после инфекционных болезней и простуды. Почему же так полезна клюква?

Клюква – это вечнозеленое растение с мелкими кожистыми листьями и темно-красными ягодами. Она широко распространена по сфагновым и торфяным болотам, местами образуя обширные заросли. В среднетаежной подзоне клюква распространена на сфагновых болотах левобережья Оби.

За счет большого содержания фруктовых кислот в составе клюквы применение ее наружно можно рассматривать как очень легкий и поверхностный пилинг натуральными фруктовыми кислотами.

Для проведения данной процедуры на одного человека необходимо:

- 0,5 стакана давленной клюквы;
- 50–100 г соли мелкого помола;
- простыня или махровое полотенце.

### Массаж медом с кедровыми орехами

Питательные и целебные свойства кедровых орешков во многом объясняются качественным составом, включающим жиры, белки и другие вещества, содержащиеся в них. Жир кедровых орешков отличается от других жиров высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, особенно линолевой.

Кедровые орешки – ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Р. Витамины группы Е, или токоферолы, очень важны и незаменимы для обеспечения полноценной наследственности. В переводе с греческого токоферол означает «несу потомство». Кроме этого, витамин Е обеспечивает молодость коже, он защищает ее от воздействия вредных ультрафиолетовых лучей. Витамин Е помогает коже бороться с действием свободных радикалов и способствует обновлению клеток кожи. В случае недостатка в организме витамина Е нарушается жировой баланс. Витамин Е отвечает за образование молока у кормящих матерей, при его недостатке прекращается лактация. Предрасположенность тех или иных

людей к атеросклерозу объясняется также Е-витаминной недостаточностью.

В составе ядра кедрового ореха содержится невероятное количество полезных веществ: витамины, микроэлементы, белки, углеводы, жиры. Ядра орехов содержат 63,9% высоко-



качественного масла и 17,2% легкоусваиваемых белков, в состав которых входят 19 аминокислот. Из них 70% – незаменимые и условно-незаменимые, что указывает на высокую биологическую ценность белков. Аргинин (до 21/100 г белка) хотя и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании.

Народная медицина охотно и широко применяла кедровые орешки для лечения различных заболеваний. Так, например, население Сибири издревле считало кедровые орешки эффективным лечебным средством при отложении солей.

Измельченные ядра кедровых орехов с медом полезно употреблять

при язвенной болезни. Народная медицина считает, что при различных заболеваниях кожи, в том числе экземах, фурункулах, постоянное употребление натуральных кедровых орешков или кедрового масла ведет к выздоровлению.

Таким образом, можно предположить, что, применяя смесь измельченных кедровых орехов с медом не только внутрь, но и наружно, можно позитивно влиять на состояние кожных покровов.

Для проведения данного метода необходимо:

- 50 г меда;
- 50 г кедровых орехов;
- пиала с ложкой или ступка с пестиком.

### Приемы массажа

Поглаживание: плоскостное и обхватывающее.

Растирание: плоскостное, пиление, пересекание по боковым поверхностям и области надплечий, граблеобразное, гребнеобразное, строгание.

Разминание: накатывание по направлению к ближайшим лимфоузлам, граблеобразное простое и с отягощением, непрерывистое разминание в области крупных мышечных групп, сдвигание, надавливание паравертебрально в проекции выхода спинномозговых нервов.

Вибрация: непрерывистая стабильная и лабильная (прерывистая вибрация может вызвать повышение давления!), рубление, похлопывание, поколачивание.

### Мыльный массаж натуральным лыковым мочалом с натуральным дегтярным мылом

Лыковые мочалки сделаны из внутреннего слоя коры липы, расщепленного и специально обработанного. Липовое лыко после распаривания становится мягким и помогает прекрасно очистить кожу, это объясняется тем, что вся поверхность лыка покрыта мельчайшими ворсинками. Толщина ворсинок соизмерима с величиной человеческих пор, поэтому, когда мы моемся лыковым мочалом, оно не только скребет и массирует, но и прочищает поры. К тому же волокна во время мытья выделяют фитонциды, которые, как известно, лучшее оружие против микробов. Такая мочалка и чистоту обеспечивает, и кожу не повредит, и еще от простудных заболеваний поможет защититься.

Деготь березовый – маслянистая, темная, характерно пахнущая жидкость. Обладает сильным противомикробным, противопаразитным, антисептическим действием. При лечении кожных заболеваний: чесотки, экземы, чешуйчатого лишая, псориаза, различных язв и сыпей – применяется чистый деготь. Он также входит в состав мази Вишневского, дегтярного мыла и т.д. Березовый деготь способствует регенерации верхнего слоя кожи – эпидермиса, улучшает кровоснабжение тканей и ускоряет ороговение клеток.

Таким образом, выполняя мыльный массаж натуральным лыковым мочалом с использованием дегтярного мыла как природного антисептика, можно добиться выраженного антисептического свойства. Также дегтярное мыло обладает редуцирующим, противопаразитным, восстановительным, противовоспалительным и анестезирующим действием. Единственный недостаток у дегтярного мыла – оно сильно сушит кожу лица, поэтому не стоит умываться им слишком часто.

Для проведения данного метода необходимо:

- натуральное лыковое мочало 1–2 штуки;
- дегтярное мыло;
- таз 10–15 л.

### Молочное пеленание или ванна (бочка) с хвойным экстрактом

Технологию молочного пеленания, его свойства и массаж шейно-воротниковой зоны в бочке мы опубликовали в журнале «Массаж. Эстетика тела» в наших предыдущих статьях. Здесь же отметим ценные свойства хвойного экстракта.

#### Описание

Средство растительного происхождения, оказывает общетонизирующее, дезодорирующее и антисептическое действие. Хвойный экстракт является источником микро- и макроэлементов, витаминов и растительных гормонов.

Показания: переутомление, в составе комбинированной терапии – невралгия, радикулит, плексит, неврит; мышечная гипотония, полиартрит (кроме туберкулезного); артериальная гипертензия (1–2-й степени).

#### Режим дозирования

Наружно, 100 г для приготовления ванны объемом 200 л. Температура воды – 35–37°C, продолжительность процедуры – 10–15 мин, курс лечения 12–20 ванн.

#### Побочное действие

Возможны аллергические реакции, повышенная возбудимость, бессонница.

#### Противопоказания

Гиперчувствительность, артериальная гипертензия (кризовое течение), злокачественные новообразования, кровотечение, туберкулез легких (активная фаза), инфекционно-воспалительные заболевания кожи.



#### Особые указания

При погружении больного в ванну область сердца должна оставаться непокрытой водой.

Таким образом, основным полезным свойством применения хвойного экстракта в данной процедуре можно считать профилактику заболеваний нервной системы и болезней сердца и сосудов, он будет оказывать выраженное успокаивающее, седативное воздействие на организм.

Для проведения данного метода необходимо:

- бочка емкостью от 400 л;
- хвойный экстракт в брикетах или рассыпной;
- полотенце.

Для пеленания необходимо:

- простыня;
- 1–2 л молока;
- таз 5–10 л.

### Протокол процедуры

**Подготовка.** Температура в парной на момент начала процедуры должна быть не ниже 90°C. Необходимо проветрить помещение за 10 мин до прихода клиента, проверить качество уборки, наличие необходимого белья (на 1 гостя: белая простыня – 2 штуки, полотенце среднее синее – 2 штуки), расходных материалов. Запариваем веники (согласно нормам расхода), готовим все для пилинга, пеленания, бочки. Готовим все для чаепития и выставляем на столик. Включаем музыкальное сопровождение. Сообщаем о готовности на рецепцию. Ожидаем клиента на рецепции или в бане.

Встреча клиента. Знакомство. Представление. Диагностика и сбор анамнеза, заполнение карты клиента. Презентация процедуры (рассказ об этапах процедуры, легенды, особенности процедуры).

#### Этап 1. Прогрев ног в сенном отваре и применение растирки.

Предварительный прогрев (ноги в горячем сенном отваре, на тело горчишно-чесночная растирка или растирка с хреном – для постоянных клиентов на выбор). Предлагаем клиенту присесть и погрузить ноги в таз с отваром сена. При этом обязательно пробуем температуру отвара в тазу своим локтем, чтобы избежать ожога клиента. Далее наносим на тело клиента растирку. В течение всего процесса прогрева поддаем на камни печки небольшими порциями смесь для ароматизации. После того как клиент начинает выражено потеть или на теле появляется испарина, предлагаем ему смыть растирку под душем.

Пока клиент принимает душ, наливаем ему травяной чай. Встречаем клиента, рассказываем о травяном сборе, его полезных свойствах и пр. После непродолжительного отдыха приглашаем клиента для первого парения.

#### Этап 2. Первое парение.

Выполняем первое парение согласно технике традиционного русского веничного массажа дубовыми вениками. Для искушенных клиентов можно добавить парение в положении сидя как опцию. После выполнения парения предлагаем клиенту сполоснуться под душем, и после этого прилечь на кушетку для пилинга.



### Этап 3. Клюквенно-солевой пилинг.

Пока клиент споласкивается в душе, застилаем кушетку простыней, готовим в емкости смесь клюквы с солью. Предлагаем клиенту лечь на кушетку и выполняем клюквенно-солевой пилинг по принципу медово-солевого. Выполняем пилинг солью с добавлением клюквы и предлагаем клиенту погреться, не смывая эту смесь, в парной. После появления легкой испарины на теле предлагаем клиенту смыть смесь под душем. Как вариант, в то время пока клиент прогревается, можно приготовить смесь для массажа: размалываем/давим кедровые орехи, предлагая клиенту почувствовать их аромат в парной. После выполнения пилинга, пока клиент принимает душ, наливаем ему травяной чай. Встречаем клиента, уточняем его самочувствие. После непродолжительного отдыха приглашаем для второго парения. При этом заносим в парную мед, на котором выполняется массаж для его подогрева. Также заливаем кипятком дегтярное мыло и лыковое мочало в тазу в помещении перед парной. Накрываем таз с мылом и мочалом другим тазом.

### Этап 4. Второе парение.

Выполняем второе парение вновь дубовыми или березовыми вениками согласно технике русского венечного массажа. Предлагаем клиенту сполоснуться под нехолодным душем и прилечь на кушетку для выполнения массажа.

### Этап 5. Массаж медом с кедровыми орехами.

После парения предлагаем клиенту сполоснуться под душем и прилечь на кушетку. Пока он принимает душ, застилаем кушетку и готовим пихтовый веник для того, чтобы положить его под голову.

Под голову кладем пихтовый веник в полотенце, укрываем клиента простыней и еще раз даем почувствовать аромат давленных кедровых орехов, разминая их в ступке или пиале. После этого смешиваем орехи с подогретым медом и выполняем массаж. Кроме массажа по желанию клиента выполняем пассивно-активные движения в суставах. После процесса массажа необходимо помочь присесть клиенту на топчане, уточнить, не кружится ли у него голова и как его самочувствие в целом, помочь встать, если он чувствует дискомфорт, и проводить в купальню. Далее, не смывая смесь с тела, приглашаем клиента в парную для третьего парения.

### Этап 6. Третье парение вениками

Выполняем третье парение вениками в два захода с контрастным обливанием. В первый заход выполняем парение передней или задней поверхности березовыми вениками, а после них пихтовыми вениками. Голову клиента при этом обязательно



защищаем дубовыми вениками, сложенными «домиком». Далее предлагаем клиенту облиться холодной водой (предварительно погрузив ноги в таз с холодной водой на 5–15 с) под

«шок-душем», а если его нет, то обливаем его из таза или ведра. После этого проводим его в парную и выполняем парение второго захода также двумя видами веников. Как вариант – парение в положении сидя, делая в парении акцент на корпусе. После парения предлагаем клиенту принять прохладный душ и прилечь на топчан для выполнения мыльного массажа.

Важно: чтобы избежать перегрева, можно рекомендовать спа-технологу также обливаться холодной водой.

### Этап 7. Мыльный массаж натуральным лыковым мочалом с натуральным дегтярным мылом.

Предлагаем клиенту прилечь на топчан, под голову кладем завернутый в полотенце пихтовый веник. Натиранием мылом лыковое мочало и взбиваем мочалом в тазу пену, как венчиком. Далее заворачиваем мыло в мочало и выполняем мыльный массаж, периодически погружая мочало с мылом в таз с пеной. Выполним массаж передней и задней поверхности тела, предлагаем клиенту присесть и выливаем на него остатки воды из таза (или теплой и чистой воды из ведра).

Наливаем клиенту травяной чай. После непродолжительного отдыха приглашаем клиента для пеленания или принятия бочки.

### Этап 8. На выбор гостя: молочное пеленание или ванна (бочка) с хвойным экстрактом.

Выполняем молочное пеленание согласно технике молочного пеленания в хаммаме. Либо предлагаем погрузиться в бочку с хвойным экстрактом. Если клиент пожелал принять бочку, то разводим хвойный экстракт, согласно инструкции производителя, водой, выливаем его в бочку и предлагаем клиенту погрузиться в нее.

После пеленания или бочки говорим клиенту «С легким паром!», уточняем самочувствие, приглашаем придти снова, рекомендуем массаж и душ Шарко. Прощаемся.

Автор выражает благодарность за знания, идеи и опыт в области банных технологий: президенту Международной школы СПА Андрею Сырченко, Сергею Артемову, а также Олегу Рябикову.

В.О.Огуй,

ведущий специалист по развитию

спа-технологий сети институтов красоты

Beauty SPA O'Live фитнес-клубов World Class,

Нижний Новгород.

Модель: И.Знаменский

Фото: Е.Грачева®

# Мануальный моделирующий массаж лица

*У женщины два врага в борьбе за красоту: сила тяжести и возраст, именно в такой последовательности.*

Не секрет, что лицо подвергается максимальному воздействию внешних и внутренних факторов – как положительных, так и отрицательных.

В современной косметологии используется огромный арсенал средств, которые улучшают структуру, внешний вид кожи, но никак не воздействуют на улучшение мышечного тонуса.

Мышцы лица, как и любые мышцы нашего организма, испытывая воздействие силы тяжести, пытаются ей противодействовать, поэтому очень часто возникает синдром перегрузки, т.е. мышцы находятся в состоянии хронического гипертонуса, перестают правильно функционировать, поэтому снижается не только сократительная способность мышц, но и нарушаются эластичные свойства и способность к расслаблению, объем мышечной массы уменьшается.

Все эти процессы нарушают микроциркуляцию и ухудшают локальный кровотоки, что приводит к нарушению обменных, трофических процессов, ухудшает оксигенацию тканей, снижает окислительно-восстановительные реакции, в результате чего нарастает местная гипоксия, разрастается грубая фиброзная соединительная ткань; усиливается локальный лимфостаз и венозный застой, ткани лица утяжеляются, лицо отвисает, появляется одутловатость, лицо как бы «съезжает» вперед и вниз, углубляются носогубные складки и складки «марионеток», появляются морщины, сосудистая сетка и т.п. Параллельно изменяются мышцы, в них усиливаются процессы миоглоза, миофиброза.

Таким образом, при нарушении работы мышц кожа на лице больше чем где бы ни было испытывает недостаток питательных веществ и кислорода, которые, к сожалению, нельзя возместить никаким наружным воздействием на кожу.

В других методиках при массаже лица прежде всего уделяется внимание работе с кожей, лимфодренажу, но мало кто уделяет внимание нормализации тонуса мышц, который изменяется, испытывая действие стрессующих факторов, в первую очередь невротических реакций, кроме того, в практике у клиентов с дряблой кожей при выполнении косметического массажа часто

применяют тонизирующие приемы, которые дополнительно усиливают мышечный спазм и вызывают приток крови к лицу, затрудняя венозный отток.

Особенностью данной методики является сочетание как косметического, так и лечебного массажа. Массаж начинается с проработки зоны большого «воротника» в исходном положении – сидя прорабатываются мягкие ткани посылно, последовательно, освобождая пути оттока лимфы и крови и расслабляя мышцы. Затем клиента укладывают на спину, и работа ведется на зоне декольте, передних и боковых отделах шеи и лице.

Кроме того, при массаже нужно учитывать, что на лице имеются зоны отраженных рефлекторных изменений, которые появляются при патологии внутренних органов. Поэтому при работе на этих зонах клиент может испытывать определенный дискомфорт, который при дальнейшей работе исчезает. Методика массажа индивидуальна и основывается на диагностике мягких тканей, длительность массажа – не более 60 мин, массаж выполняется в начале курса – 2 раза в неделю, затем 1 раз в неделю. При правильно проведенном массаже эффект лифтинга происходит сразу после 1-й процедуры.

Массаж проводят по основным массажным линиям, учитывая анатомо-топографические особенности лица и шеи, работа ведется с соединительной тканью приемами смещения и растяжения, затем релаксируются мышцы, улучшается трофика всех мягких тканей и восстанавливается их тургор. После улучшения венозного и лимфатического оттока прорабатываются глубокие морщины специальными приемами.

Работа с лицом делится на следующие этапы, которые нельзя отделить один от другого:

- массаж воротниковой зоны проводится с учетом патологических процессов, протекающих в организме;
- массаж в области декольте;
- массаж боковых отделов шеи и области уха;
- массаж передних отделов шеи и подбородочной зоны;
- моделирование и лифтинг лица проводится в сочетании с массажем слизистой оболочки полости рта;
- выполнение упражнений для закрепления результата.



**Массаж воротниковой зоны** (зоны «большого» воротника) проводится в исходном положении сидя, с высоким изголовьем, руки под головой.

Массаж проводится с помощью приемов классического, сегментарного и соединительнотканного массажа, а также применяются приемы, разработанные автором («бабочка», нагнетание и другие). Особое внимание уделяется массажу кивательной мышцы и мышц собственно затылка.

Затем клиента укладывают на спину, поглаживают ладонью передние отделы шеи и под подбородком и от сосцевидного отростка, поворачивая кисть в лучезапястном суставе, тылом пальцев поглаживают боковые отделы, затем обрабатывают мышцы надплечья, обращая внимание на заломы и складки, появляющиеся при неправильном подборе белья, особенно у женщин с большой грудью. Затем массируют заднюю поверхность шеи и зоны мышц собственно затылка, учитывая особенности топографии переходной зоны верхнегрудного отдела и особенность анатомии зоны (C0–C2).

При обработке **зоны декольте** под шею укладывают небольшой валик для выведения шеи в «среднее» положение.

Нежно растирают грудину, межреберные промежутки (парастернально) и подключичную область, осторожно разминают место прикрепления большой грудной мышцы, особенно в области грудно-ключичного угла, обрабатывают ткани над клювовидным отростком и проводят «прокачку» данной зоны.

Клиенток с большой грудью просим помочь, так как большой объем и вес молочной железы еще больше смещают мягкие ткани передней поверхности области декольте и шеи вниз (анатомическая особенность подложной мышцы шеи). Обязательно таким клиенткам даем консультацию по правильному подбору бюстгалтера.

При массаже данной зоны применяем дополнительные приемы: потряхивания, прием «ленивого прибора» и разминание в виде лепки.

Снова массируют надплечья и переходят к массажу **боковых и передних поверхностей шеи**. Проводят легкое потягивание за голову в области сосцевидных отростков и затылка. Затем поворачивают голову влево (вправо),



амплитуда поворота комфортная (но не более 30–45°), направление массажа – от боков шеи к середине и наоборот.

Затем обрабатывают зону сосцевидных отростков и боковых поверхностей шеи в верхней трети, особенно осторожно массируют место над шиловидным отростком и за ухом (смещение, «запятие», потряхивание и «лепка»).

Восстанавливают подвижность ушной раковины и подвижность апоневроза затылочной-теменной области и чешуи височной кости.

Придают голове прямое и ровное положение, массируют мягкие ткани над яремной вырезкой (обязательно учитывать данные анамнеза) и щипцеобразным приемом поднимаются к подподбородку.

При массаже подподбородочной зоны применяют исходное положение – голова в «среднем положении». Проводят «прищипывание», компрессию мышц диафрагмы рта, непрерывистую вибрацию. Проводят постизометрическую релаксацию (ПИР) мышц данной зоны.

Затем после тракции поворачивают голову на бок и проводят потряхивание мягких тканей методом «ленивого прибоа», «прокачку» данной области.

Проводится «лепка» под подбородком, причем одновременно ведется работа с клиентом в изометрическом режиме (кончик языка упирается в нижние зубы, затем – в верхние, в твердое небо за верхними зубами, в место перехода твердого неба в мягкое), напряжение удерживается по 4 с, затем релаксация в течение 4 с. Упражнение повторяется 3–4 раза, во время фазы релаксации следим за расслаблением жевательных мышц, интенсивность напряжения мышц языка сначала низкая, затем средняя.

Проводится моделирование мягких тканей по краю нижней челюсти.

#### Моделирование и лифтинг лица:

**1. Лепка подбородка** – щипковые разминания, перетирание мягких тканей внутри кожной складки, «встречная волна», вихревое разминание, «выщипывание заломов».

**2. Массаж слизистой полости рта.** Этот этап массажа проводится с применением одноразовых стерильных перчаток, которые после массажа утилизируются. Соблюдение санитарно-гигиенического режима при работе со слизистыми обязательно!

Проводят разминание мышц со стороны слизистой щек (перекатывание «пилюли»), легкое растяжение мышц на кончиках разведенных II–III пальцев при спазме или плоскостной фиброизации тканей, «проминание» мышц подушечкой I пальца. Особое внимание уделяется проработке углов рта, при необходимости проводят ПИР мышц, прикрепляющихся здесь, разминают и восстанавливают эластичность периферических отделов, более осторожно обрабатывают места локального лимфостаза и повышенной резистентности тканей.

После обработки перчаток проводят массаж и моделирование ноздрей.

#### Моделирование и лифтинг лица:

Перед массажем на **околоушных областях** спереди предварительно прорабатывается место перехода из-под угла нижней челюсти на лицо. Затем захватываем мизинцем мочку уха, слегка оттягиваем ее назад и вверх, проводим «потряхивание» мягких тканей, «выщипывание» морщинок переднеушной залом и прорабатываем приемом «ленивого прибоа» боковую часть лица до верхнего края височной мышцы.

Массаж по **основным массажным линиям** приемами «потряхивания» слева и справа заканчивается одновременным разминанием жевательных мышц в исходном положении голова прямо.



**Массаж средней части лица.** Расслабление лица – потряхивание лица ладонью и «легкие шаги» кончиками пальцев по основным массажным линиям. Затем захватываем щечную мышцу в щепоть и приемами разминания как бы взбиваем ее. После этого просим клиента надуть щеки и губы попеременно и проводим разминание при сопротивлении мышц. Прорабатываем складки приемами восходящей и нисходящей «лестницы», «потряхиванием», «взбивание» тремя пальцами, разминание складок встречными движениями и «перетирание» заломов.

**Массаж области носа.** Провести поглаживание носа от кончика к корню; короткими «выгребашными» движениями проводим легкое растирание кончика носа (особенно при расширенных порах), пощипывание боковых поверхностей носа, затем, приподнимая и удерживая кончик, проводим щипцеобразное разминание переносицы.

**Массаж бровей и между бровями.** «Потряхивание» мягких тканей над мышцей гордецов, смещение мягких тканей по «запьятым», выщипывание вертикальных морщинок, волнообразное разминание брови и разминание

мышцы, сморщивающей бровь, надавливанием на кость боковыми поверхностями I пальцев (как бы протопывая). Проводим мобилизацию брови.

Выполняем упражнения с сопротивлением:

- 1) сдвигаем брови, придерживая начало брови пальцами;
- 2) сморщиваем брови, придерживая пальцами начало и конец брови;
- 3) приподнимаем брови, пальцами создаем препятствие движению бровей вверх.

**Массаж лба.** Массажная дорожка – смещение мягких тканей в виде «запьятых» и «параграфов» по 2–3 поперечным линиям лба над горизонтальными морщинами. Прокатывание мягкой поперечной волны, скользя от середины лба к вискам. Надавливание кончиками IV пальцев обеих рук по вертикальным массажным линиям от бровей к границе роста волос, проработка этой линии «запьятыми» и «параграфами».

**Массаж височной области.** Щипковые растирания, смещение соединительной ткани, лимфодренажное воздействие, затем разминание височной мышцы в месте прикрепления к кости и очень осторожное разминание мышцы.

**Массаж окологлазничной области.** Поглаживание, разминание мест прикрепления круговой мышцы глаза к костям орбиты легкими прессирующими движениями, легкие пощипывания кончиками II–III пальцев мимических морщинок («гусиные лапки»). Проводим скользящие разминания-перетряхивания над местом прикрепления круговой мышцы глаза вниз, причем одна рука фиксирует кожу в нижней части височной ямки, а другая работает. Затем устраняем лимфостаз – прессура подушечкой I пальца, палец работает, как пресс-папье.

Упражнения:

- 1) пальцы поставить на наружный угол глаза, приподнять верхнее веко, повторить 3–4–6 раз;
- 2) исходное положение то же, медленно закрыть глаза, пальцы автоматически смещаются внутрь, не препятствовать движению, отягощение идет за счет тяжести самих пальцев, повторить 3–4–6 раз.

Заканчивается массаж сдвиганием головного апоневроза и потряхиванием лица и шеи по основным массажным линиям.

Массаж рекомендуется проводить 2 раза в неделю, затем поддерживающие процедуры 1 раз в неделю. Методика хорошо сочетается с другими видами массажа, остеопатией.

Перед массажем применение пилинга и скраба не рекомендуется.

Данная авторская методика была создана в 2004 г. и является отражением опыта врача более чем с 30-летним стажем.

*Н.М.Сизинцева,  
Сибирская школа русского массажа,  
Новосибирск  
Фотограф Алена Божко*



ПАРФЮМЕРНО-  
КОСМЕТИЧЕСКАЯ  
ВЫСТАВКА

№1 В РОССИИ\*

реклама

# interCHARM 2012

ХІХ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
ВЫСТАВКА  
ПАРФЮМЕРИИ  
И КОСМЕТИКИ

24–27 ОКТЯБРЯ 2012  
МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»,  
МОСКВА

\* ПО КОЛИЧЕСТВУ ЭКСПОНЕНТОВ

ОРГАНИЗАТОР:

 Reed Exhibitions

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

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

ООО «РИД-ЭК»



# Теория адекватного питания в массажных технологиях



**П**итание – важнейший физиологический процесс, необходимый для жизни. Более того, качество жизни напрямую зависит от того, что мы едим, как едим и когда.

Не секрет, что питанием можно как улучшить здоровье, предупредить многие болезни, так и, напротив, спровоцировать развитие многих заболеваний. В этиологии многих болезней именно питание занимает далеко не последнее место.

Фактор питания хорошо изучен и давно широко используется в лечебных целях. Возникает вопрос, как можно связать питание и массажное воздействие, да и стоит ли это делать? Цель любого массажа – улучшить функциональное состояние организма, системы органов или отдельного органа. Адекватно подобранное питание однозначно будет способствовать достижению этого результата. Мы не призываем всех массажистов бросаться изучать диетологию. Нет, каждый должен заниматься своим делом. Но знать некоторые основы трофологии весьма полезно. Пациент (клиент) не всегда готов идти к диетологу, и не всегда диетолог концентрируется в своих рекомендациях вокруг проблем, с которыми пациент пришел к массажисту. Именно поэтому очень хорошо, если массажист владеет базовыми знаниями по диетологии и грамотно использует их в своей работе. Образование массажиста априори подразумевает возможность иметь такие знания. Конечно, не должно возникать противоречий в рекомендациях диетолога и массажиста, но они и не возникнут, если будет соблюдена профессиональная этика. Тема адекватного питания в массажных технологиях не нова.

Изначально настоятельно рекомендовать, что и как есть, начали специалисты,

которые занимались коррекцией фигуры. Оно и понятно, все-таки питание – ключевой фактор, эффективность массажа в борьбе за красивую фигуру напрямую зависит от характера метаболизма в данном случае. Затем специалисты спа-индустрии стали выдвигать идеи функционального питания как дополнение к целевым спа-воздействиям, в том числе и к массажу. Сегодня считается правилом хорошего профессионального тона, если массажист способен дать рекомендации постоянному клиенту не только по питанию, но и по образу жизни, физической нагрузке, косметическим средствам и так далее.

Важный вопрос – уровень компетенции специалиста по массажу в вопросах диетологии. Сразу оговоримся, что массажист не лечит питанием, массажист лечит мануальным воздействием, вернее, механотерапевтическим воздействием согласно рекомендациям врача. Массажист в спа к этому добавляет другие физиотерапевтические процедуры и активные косметические средства. Питание же является дополнительным способом комплексного воздействия и подразумевает безопасные, обоснованные, индивидуально подобранные диеты, больше направленные на реабилитацию и профилактику, нежели на лечение. Кроме этого, вполне органично смотрится пропаганда, исходящая от специалиста по массажу, культуры питания как части культуры здорового образа жизни.

Имеются определенные принципы выбора рекомендаций по питанию.

Прежде всего это соматотип и характер метаболизма клиента.

Существуют общие принципы здорового питания, такие, как не есть на ночь, мини-

мизировать потребление консервированных и синтетических продуктов, отказаться от крепкого алкоголя, от жареной жирной пищи и так далее. Но с каждым годом все больше специалистов отходят от общих слов, стремятся к индивидуальному подходу. И в целом проблема современной западной медицины – это стандартизация диагностики и лечения, основанная на нозологии, где мало учитываются индивидуальные особенности конкретного человека. Одно заболевание, имеющее один этиологический фактор и один патогенез, у разных людей может протекать по-разному, иметь различную клиническую картину и, соответственно, особенности диагностики и лечения. Таким образом, и в питании существуют определенные рекомендации для каждого соматотипа. Соматотип – это тип телосложения, определяемый на основании антропометрических измерений (соматотипирования), генотипически детерминированный, конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определенным заболеваниям, а также психофизиологическими отличиями. В отечественной медицине основной считалась классификация академика М.В.Черноруцкого: астеник, нормостеник, гиперстеник. Совершенно нетрудно оценить конституционный тип клиента и на основании этого создавать рекомендации по питанию. Более того, тип конституции и характер метаболизма часто перекликаются, связаны между собой. Например, как правило, астеник имеет склонность к катаболизму, а гиперстеник к анаболизму, соответственно, в первом случае полезно рекомендовать легко усваиваемую, высококалорийную пищу, во втором случае, напротив, необходимо использовать внутренние энергетические резервы, уменьшить поступление легкодоступных калорий. Естественно, что учитывается и образ жизни, физическая нагрузка, соответствие с индексом массы тела, но в целом принцип такой.

Если говорить о количественных показателях суточного рациона, то идеальным будет рассчитывать суточную норму калорий под конкретного клиента. Эта величина складывается из основного обмена, индекса физической нагрузки и специфического динамического действия пищи. Это позволит сбалансировать расход и поступление энергии, тем самым изменить физиологический возраст человека.

Более того, зная особенности метаболизма и суточную потребность в килокалориях, можно оптимально сочетать режим питания с режимом и интенсивностью массажного воздействия. В этом случае массаж принимает активное и верно направленное действие в регуляции обмена веществ.

Например, если у человека стоит задача уменьшить количество жировой ткани и



увеличить мышечную массу, он идет в тренажерный зал и садится на белковую диету. Казалось бы, при чем здесь массаж? Но именно правильный массаж после адекватной физической нагрузки и перед приемом белковой пищи будет способствовать более активному липолизу, а затем, в свою очередь, анаболизму белковых структур, которые составляют основу мышечной ткани. Механизм действия массажа в этом случае очень прост. Путем механического воздействия извне активизируется циркуляция жидкостей в мягких тканях, и, как следствие, активизируется энергетический обмен при соответствующих условиях. Вопросов, как всегда, три: время, место, обстоятельства. Время – это когда и сколько выполняется массаж. Место – это точка приложения, топика массажного воздействия. И конечно, обстоятельства, условия, при которых массаж будет эффективным. Питание относится именно к обстоятельствам и весьма важным.

Кроме этого, не стоит забывать, что именно концентрация глюкозы в крови является главным фактором метаболизма. Хорошим примером в данном случае служит массаж, направленный на снижение массы тела. Возьмем различные массажные методики, позиционирующиеся как «липолитический» массаж. Суть такого массажа – активизировать мобилизацию (липолиз) депонированных жиров, то есть путем внешнего механического воздействия массажными приемами способствовать активизации тканевой липазы и выходу жира из адипоцитов. В результате депонированные жиры распадаются на глицерин и свободные жирные кислоты, а затем включаются в энергетический обмен. Но важным условием для использования жиров в качестве источника энергии является дефицит углеводов, а именно глюкозы и гликогена (животного крахмала), потому что именно они, в первую очередь, используются в качестве энергетического субстрата. Это возможно при наличии дефицита энергии в организме, который возникает либо после активной физической нагрузки, либо в результате отсутствия поступления калорий с пищей. Таким образом, видимо, целесообразно проводить сеансы «липолитического» массажа либо после активной физической нагрузки, либо натощак. Как правило, массажисту проще опираться на алиментарный (пищевой фактор), к тому же есть возможность рекомендовать, что есть после массажа это будет способствовать пролонгации массажного воздействия. Если же не учитывать фактор энергетического баланса, то «липолитический» массаж не эффективен, улучшится лишь трофика жировой ткани, количество практически не изменится.

Таким образом, тип конституции и характер метаболизма являются очень важными критериями при составлении рекомендаций по питанию.

Следующим важным критерием следует считать цели, которые преследует клиент, приходя на массаж. Все цели можно объединить в 3 группы, что, собственно, и сделали в свое время массажисты, работающие в спа.

Это лечение и профилактика отдельных заболеваний, решение эстетических проблем и коррекция психоэмоционального фона. Собственно, все клиенты приходят к массажисту и попадают согласно своим потребностям в ту или иную категорию. Конечно, необходимо уточнять, детализировать мотивацию, особенно в вопросах лечения.

Если говорить о лечебно-профилактическом направлении в массаже, то питание в первую очередь концентрируется вокруг конкретного заболевания и призвано способствовать созданию наиболее благоприятных условий для выздоровления.



Существует прекрасная рабочая характеристика лечебных столов, согласно определенной группе болезней, по М.И.Певзнеру. Прекрасно себя зарекомендовавшая, данная система и сегодня широко используется в отечественной медицине. И очень полезно для массажиста знать столы по Певзнеру, тем самым иметь возможность грамотно ответить пациенту с хроническими заболеваниями на вопрос относительно питания. Конечно, опять возникает вопрос компетенции массажиста, но здесь цель не опровергнуть врача, а подтвердить необходимость выполнения рекомендаций, используя свой авторитет опытного практика.

Также в качестве примера можно привести одно из распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, с которым обращаются за помощью к массажисту, – остеохондроз. И не последнее место в успешном лечении и профилактике данного недуга занимает сбалансированное, рациональное питание.

К лечебно-профилактическому направлению можно отнести и массаж, направленный на улучшение адаптационных способностей к физическим нагрузкам, очень востребованный в профессиональном спорте и не только.

Здесь особенно важно составление рациона питания, который будет способствовать активизации нервно-мышечной проводимости, повышению сократимости и силы мышечной ткани. В первую очередь – это диета, богатая минералами и белком.

Эстетическая мотивация включает в себя прежде всего коррекцию фигуры (сниже-

ние, увеличение массы тела, изменение локальных объемов тела, изменение качества жировой ткани, устранение отеков), улучшение состояния кожи (цвет, тургор или тонус, состояние волосяных фолликулов, сальных и потовых желез, сосудов).

#### **Рекомендации по питанию будут в себя включать:**

- количество пищи, индивидуально рассчитанную суточную норму калорий;
- качество пищи: в программах коррекции фигуры в основу положен, как правило, такой показатель, как гликемический индекс продуктов;
- достаточное потребление жидкости, в первую очередь воды;
- витамины и минералы с учетом клинических проявлений дефицита последних;
- режим сочетания массажного воздействия и питания.

При задачах коррекции психоэмоционального фона путем массажа также оправдано употребление в пищу некоторых продуктов сразу после процедуры.

Седативный эффект массажа усиливают молочные продукты (молоко, сливки, сливочное масло), сладкие спелые фрукты, тушеная рыба и овощи без специй, различные теплые бульоны, питательные, теплые десерты (творожная запеканка с фруктами) и, конечно, травяной чай с мятой, душицей или мелиссой. Важный момент, что прием пищи должен быть неспешным в спокойной обстановке.

Если клиент желает взбодриться, приходя на массаж, то вполне уместным будет добавить к тонизирующему эффекту от массажа прием соответствующих продуктов. К таковым относятся: свежевыжатые соки, терпкие, кислые фрукты, острые блюда со специями, салаты из сырых овощей, говядина, свинина в виде «стейков», кофе и шоколад.

Исходя из вышесказанного можно понять, что цель массажного воздействия, тип конституции и характер метаболизма значительно определяет характер питания конкретного клиента.

Массаж и питание – два фактора, которые относительно легко можно использовать для улучшения функционального состояния организма практически у любого человека. И массаж, и питание, как правило, это субъективно приятные для клиента процессы. Массаж и питание – очень эффективные способы восстановления здоровья и повышения качества жизни. И самое главное, если массаж и питание усиливают взаимное действие, совпадая по направлению и конечной цели, то получается полезный «биологический резонанс», который очень благоприятно отразится на здоровье вашего клиента (пациента).

А.С.Бобков,

врач, спа-технолог «Украинской школы спа», преподаватель учебного цикла «медицинские спа-технологии», факультета последипломного образования Запорожского государственного медицинского университета, Украина



# Ом – звук, породивший весь мир

В настоящее время, когда происходит аллергизация населения, потребление большого количества лекарственных средств, лекарственная непереносимость, равно как и лекарственная зависимость, становятся важной проблемой современной медицины. В этих условиях пациенты все чаще отдают предпочтение методам альтернативной медицины, наиболее эффективными из которых являются рефлексотерапия и массаж.



**Р**ефлексотерапия – лечебная система, реализуемая через центральную нервную систему посредством раздражения рецепторного аппарата кожи и подлежащих тканей для воздействия на функциональные системы организма. Целью данных методов лечения является: мобилизация собственных ресурсов организма, активное вовлечение больного в лечебный процесс и минимальное использование медикаментов. Жизненная энергия имеет точки выхода на поверхность тела – биологически активные точки. Воздействуя на них, можно гармонизировать энергетический баланс организма и избавить человека от разных заболеваний. Чем только не воздействовали на биологически активные точки за 5 тыс. лет. Сначала больных лечили иглами из камня, затем из бамбука, точки прижигали полынными сигарами, на них давили пальцами, капали воском, к ним прикладывали мед, чеснок, перец. Сейчас на помощь рефлексотерапевтам

пришли приборы. На точку стали воздействовать электрическим током и даже лучом лазера. При активизации точки теплом происходит глубокое воздействие на связанные с ней органы и структуры организма. Нервные импульсы, возникающие в результате нагрева точки, по нервным волокнам и проводящим путям достигают спинного, а затем и головного мозга. При этом они проходят через цепочку нервных центров, где замыкаются связи со всеми внутренними органами. При лечении заболеваний достаточно воздействовать на эти точки, чтобы избавиться от патологии.

Разогревающие бальзамы, кремы и мази в сочетании с методами рефлексотерапии повышают эффективность лечения в несколько раз.

Разогревающими свойствами обладает приготовленный по древнейшим китайским и индийским рецептам Ом-бальзам. В его составе масло чайного дерева, пихтовое масло, гвоздичное масло, мятное масло,

ментол, камфора, натуральный пчелиный воск, вазелин. Бальзам используется как в сочетании с массажными воздействиями, так и с методами рефлексотерапии.

## Акупрессура

Метод акупрессуры лечит посредством нажатия пальцами. В Японии аналогичная методика называется шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание). Нажатие-надавливание пальцами на правильные точки освобождает от многих недугов и расстройств. Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также и время болезни, устраняет нарушение функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов: тревоги, беспокойства, боязни. И здесь Ом-бальзам незаменим. Если нанести его на точку непосредственно перед процедурой, ответ на воздействие наступает быстрее и действие сохраняется дольше.

## Вакуум-терапия

Лечение магнитными присосками сочетает в себе элементы 5 терапевтических методов: чжен-цзю-терапии, акупрессуры, магнитотерапии, отрицательного давления и лекарственной терапии. Сначала на точку, в которой будет производиться лечение, наносят соответствующее количество Ом-бальзама и тщательно его растирают. Воздействие на корпоральные точки при помощи присосок вызывает распространение биоэлектромагнитного сигнала по каналам и коллатералям, обладает двунаправленным регулирующим действием на нервную систему, кровообращение и иммунную систему, способствует устранению нарушенного баланса в организме. Бальзам выполняет роль лекарственной терапии.

### Су-джок

В переводе с корейского языка «су» означает кисть, «джок» – стопа. Таким образом, су-джок-терапия – это метод лечения с использованием кистей и стоп. Технология воздействия су-джок происходит через чакры и меридианы, идущие через ладони. На самих ладонях и стопах находится топографически уменьшенная карта строения тела с биоактивными точками. При воздействии на эти точки иглоукалыванием, прижиганием моксы, массажем или семенами активизируется процесс самовосстановления внутренних органов и систем. Нанесение на точки разогревающего бальзама помогает быстро и эффективно снять болезненное состояние, уменьшить симптомы простуды, головной боли, снять усталость и боли в мышцах. Су-джок лечит или помогает восстановиться при хронических заболеваниях, а также в неотложных состояниях, включая серьезные травмы.

### Самомассаж

При домашнем лечении с Ом-бальзамом можно использовать простой метод растирания больного места

или акупунктуру определенных точек. Для растирания на кожу следует наносить небольшое количество бальзама и интенсивно втирать до полного впитывания. Особенно эффективно втирание препарата кончиками пальцев в определенные акупунктурные точки. Для этого, слегка намазав кожу бальзамом в определенной точке, нужно без напряжения массировать ее до тех пор, пока кожа не порозовеет. Подобный массаж снимает боль и улучшает общее самочувствие. Точечный массаж проводится одним пальцем. Можно сразу втирать в точку Ом-бальзам, а можно провести процедуру массажа сухим пальцем, а сразу по окончании сеанса массажа смазать точку небольшим количеством препарата. Сочетание природных эфирных масел придает бальзаму анальгезирующее действие в месте нанесения.

Ом-бальзам является эффективным средством при простудных заболеваниях, в сочетании с массажем спинки носа облегчает дыхание при насморке. Для массажа нужно потереть область носа наружной стороной указательного пальца до появле-



# Orimed

www.orimed.ru

**Оримед -**  
оптово-розничный  
магазин  
инструментов и  
расходных материа-  
лов для восточной  
медицины

акупунктурные иглы  
вакуумные банки  
мокса полынная и  
угольная, массажные  
и эфирные масла.  
учебные пособия

консультации и  
заказы  
по телефонам:  
+7 916 9912570  
+7 926 2863491  
e-mail:  
manager@orimed.ru



## БАЛЬЗАМ-ОМ В КАЖДЫЙ ДОМ

### разогревающий ОМ-БАЛЬЗАМ

на натуральном пчелином  
воске и эфирных маслах

- 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



для вас с молитвой и любовью  
состав: эфирные масла чайного  
дерева, мяты, пихты, гвоздики,  
ментол, камфора, натуральный  
пчелиный воск.

подробнее на  
**vegita.ru**

для массажистов  
специальная цена и  
бесплатная доставка по Москве

+7 495 7216823

+7 926 6699521





ния чувства «горячего холода». Для профилактики гриппа на указательный палец наносится небольшое количество Ом-бальзама и производится втирание в кожу вокруг носа, в подчелюстной и затылочной области, где сосредоточено большое количество биологически активных точек. Можно втирать в надбровья. Втирание имеет не только лечебный, но и профилактический эффект. Через некоторое время процедуру следует повторить.

Ом-бальзам отличается особой эффективностью при невралгических болях спины (люмбаго, радикулит), при боли в плечевом, локтевом, коленном суставе, артритах, посттравматических синдромах, мышечных, головных болях, рините, зубной боли. Ом-бальзам значительно более эффективен при его применении с учетом биологически активных точек. При правильном использовании Ом-бальзам является достаточно безопасным препаратом, оказывающим эффективное расслабляющее, рассасывающее, успокаивающее и противовоспалительное действие.

Целесообразно сочетать разные техники рефлексотерапии. В некоторых случаях необходима фармакопунктура – введение лекарственных препаратов в акупунктурные точки. Также полезна и комплексная терапия с включением психотерапии, массажа, кинезиотерапии. В каждом отдельном случае процедуры подбираются рефлексотерапевтом или лечащим врачом индивидуально.

Показательным фактом оправданности применения Ом-бальзама в сочетании с методом рефлексотерапии является и то, что он всегда есть в наличии в компании «Оримед» – официального дистрибьютора компании Dong Bang Acupuncture, клиентами которой являются



не только крупнейшие медицинские центры, но и кафедры рефлексотерапии ведущих медицинских вузов страны. Помимо этого в компании «Оримед» есть все необходимое для проведения сеансов иглотерапии: акупунктурные иглы, микроиглы, корпоральные иглы, иглы для су-джок-терапии, мокса для цзю-терапии, вакуумные массажные банки, а также натуральная

косметика и литература по акупунктуре.

Метод рефлексотерапии имеет минимум противопоказаний, отсутствие аллергии и побочных явлений делают его максимально привлекательными и для лечения, и для профилактики. Не нужно скупать половину аптеки, чтобы избавиться от усталости, снять нервность и боль – на все это способна рефлексотерапия.

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



# VIP-место под солнцем



Каждый профессиональный косметолог знает: чтобы не потерять клиента в период летних отпусков, необходимо обеспечить себе незримое присутствие в его курортной жизни. Верный способ сделать это – составить индивидуальный набор средств, которые обеспечат коже здоровый равномерный загар без ожогов и других негативных последствий.

**В**се мы по-разному реагируем на пребывание на солнце. Соприкасаясь с кожей и проникая в ее слои, ультрафиолетовые (УФ) лучи могут оказаться катализатором образования реактивных форм молекул кислорода. Действуя как окислитель, они способны оказывать негативное воздействие на клеточные мембраны, молекулы ДНК и протеины.

Полчаса на солнце для смуглого человека, чья кожа богата меланином и обладает довольно высокой естественной УФ-защитой, оставят легкий загар и приятные воспоминания. А принятие солнечных ванн для голубоглазых блондинов – верный способ заработать болезненный ожог, что существенно ускоряет фотостарение кожи. Для мужчин и женщин с большим количеством родинок на теле долгое присутствие под жарким солнцем чревато развитием меланомы. К группе риска относятся также женщины, которые в осенне-зимний период с пониженной солнечной активностью злоупотребляют агрессивными косметическими процедурами, ведущими к истончению кожи

(например, различные виды химических пилингов).

Воздействие УФ-облучения не является бесспорным злом для кожи. Когда мы греемся на солнышке, в наших клетках продуцируется витамин D3, без которого формирование и регуляция минерализации костной ткани были бы существенно осложнены, ведь витамин D3 – составная часть кальцитриола, ответственного за метаболизм кальция. Помимо этого, у людей, часто находящихся на солнце, хорошо работают железы внутренней секреции, ускоряется регенерация тканей, вырабатывается большее количество серотонина и, как следствие, улучшается настроение и повышается работоспособность.

Если кожа обладает достаточно высоким иммунитетом, то, даже подвергшись агрессивному воздействию солнечных лучей, она способна восстановиться при помощи сложных механизмов самозащиты. Однако ресурсы человеческого организма не безграничны. Чтобы избежать негативных последствий пребывания на солнце, необходимо за-

горать в определенные часы (до 10 утра и после 5 вечера) и своевременно применять индивидуально подобранные защитные средства, призванные поддержать ресурсы кожи при помощи специальных компонентов-трениров. Последние не просто «заслоняют» кожу от УФ-излучения, а помогают клеткам эпидермиса адаптироваться к солнечной активности любой степени, извлечь максимум пользы, свести к минимуму риски фотостарения и более негативных факторов.

Все это возможно при помощи линии профессиональных средств «Института Эстедерм» Photo Cellular Care. В их основе – 30 лет кропотливых научных исследований в сфере фотобиологии, которые нашли отражение в двух запатентованных технологиях: UV in Cellium и Adaptasun.

UV in Cellium действует за счет сочетания активных веществ, которое позволяет существенно увеличить эффективность природных процессов в клетках эпидермиса, направленных на защиту кожи от проникновения свободных радикалов, убережет кожу от воспалений и защитит



ДНК. В результате кожа «забирает» от солнца исключительно полезное, а фотостарение нейтрализуется. Adaptasun – это уникальная технология, при помощи которой появилась возможность контролировать синтез и распределение пигмента меланина. Именно его выработка лежит в основе загара и именно данный пигмент относится к наиболее естественным и совершенным УФ-фильтрам, защищающим молекулы ДНК и нейтрализующим свободные радикалы. В результате действия технологии Adaptasun загар распределяется более равномерно и держится на порядок дольше.



Чтобы подобрать средства на основе данного патента, необходимо ориентироваться на уровень чувствительности кожи клиента и предполагаемую степень предстоящей инсоляции: мягкое солнце (весеннее, осеннее, утреннее или вечернее), нормальное/сильное (летнее солнце при нормальных условиях экспозиции) и экстремальное солнце, характерное для горных и тропических зон.

Сотрудники лабораторий «Института Эстедерм», разрабатывая «солнечную» линейку средств, ориентировались на два типа кожи, хорошо переносящей солнце – толерантный и интолерантный.



Средства для загара от «Института Эстедерм» представлены в нескольких вариантах, максимально учитывающих уровень и условия инсоляции. Adaptasun для толерантной и чувствительной кожи включает кремы легкой текстуры, насыщенное молочко и легкий спрей для зон лица и декольте. Вне зависимости от текстуры все средства Adaptasun быстро впитываются, не оставляют на коже ощущения жирности, обеспечивая интенсивный и, главное, безопасный загар.

Средство Bronz Repair (Бронз Репер) ориентировано в первую очередь на толерантную кожу лица. При помощи крема кожа довольно быстро приобретает красивый золотистый оттенок без риска появления морщин. Если клиент желает ускорить появление загара на толерантной и/или изначально смуглой коже в условиях умеренной экспозиции и при этом поддержать должный уро-

вень увлажнения в клетках, на помощь придет «Крем-активатор загара». Его использование гарантирует стойкий и интенсивный загар и сохранение бархатистости и нежности кожи.

Тем, кто собирается высоко в горы, можно порекомендовать «Крем для гор и сильных морозов», чье действие направлено одновременно на защиту от экстремального солнца и неизбежного на высоте холода. Этот крем идеален и для тех, кто проводит много времени на воде (например, для серферов).

Кроме средств, призванных помочь коже адаптироваться к солнцу и максимально эффективно использовать механизмы самозащиты, «Институт Эстедерм» разработал солнцезащитные средства-экраны. Солнцезащитные крем и спрей для лица и зоны декольте «Коррекция солнечной непереносимости» предназначены для тех, чья кожа не приемлет солнца. Их использование позволяет долгое время находиться под открытым солнцем, постепенно приучая кожу к УФ-излучению, без риска возникновения болезненных ощущений и ожогов.



Кроме того, в линейке солнцезащитных средств-экранов необходимо особо выделить легкий крем с максимальным уровнем защиты от УФ-излучения NO SUN. Он создан для тех, кто хотел бы, находясь на солнце, воздержаться от загара, а также для тех, чья кожа абсолютно интолерантна к солнцу.



Средства «Фото реверс» – спасение для кожи с пигментными пятнами. Входящие в состав данных средств активные компоненты скомбинированы таким образом, что обеспечивают одновременно внутреннюю и внешнюю защиту кожи, а запатентованная технология Photoreverse к тому же позволяет наладить процесс пигментации. В этой серии имеются средства для лица на каждый день – крем с комфортной и легкой текстурой и освежающий спрей для тела, который не оставит следов ни на коже, ни на одежде. Средства «Фото реверс» не только защищают кожу, но и способствуют постепенному избавлению от пигментных пятен. Линейка солнцезащитных средств была бы не полной без специфических продуктов, направленных на

успокоение кожи после солнечного воздействия и закрепляющих (продлевающих) загар. К ним относятся:

- пролонгатор загара «Восстанавливающий крем»;
- освежающее желе после солнца;
- молочко-продлонгатор загара для тела;
- SOS-средство от солнечных ожогов с эффектом мгновенного восстановления поврежденной кожи;
- «Блики солнца» – тональная пудра, призванная подчеркнуть полученный загар или создать его эффект.

И не забудьте про защитный питательный стик для таких чувствительных зон, как губы, скулы, татуаж и шрамы!

Средства линейки Photo Cellular Care от «Института Эстедерм» – это максимально полная гамма продуктов для защиты, адаптации и восстановления кожи в период повышенной солнечной активности. Задача косметолога – составить клиенту индивидуальный «отпускной чемоданчик», ориентируясь на тип чувствительности кожи и уровень инсоляции.

*А.Аликберова*



Московское представительство «Института Эстедерм» приглашает на бесплатные мастер-классы к ведущему косметологу компании Игорю Борисовичу Бармакову. Запись по тел.: +7 (495) 644-46-13.



# Лимфодренажный массаж с использованием технологии «АкваТорнадо»

**В**озраст, вредные привычки, малоподвижный образ жизни – все эти факторы приводят со временем к снижению тонуса сосудов и, следовательно, ухудшают движение лимфы. А ведь именно лимфа отвечает в организме человека за отток токсинов и обработанных продуктов жизнедеятельности.

Расстройство системы микроциркуляции, обусловленное нарушением функции эндотелия, гидродинамическими реологическими характеристиками крови, лимфы и интерстициальной жидкости возникают в самом раннем возрасте и сопровождают человека в течение всей его жизни, предопределяя развитие той или иной патологии. Традиционная медицина до сих пор использует стандартный арсенал симптоматической терапии, носящий в основном паллиативный характер. Постепенно организм стареет, происходят сбои в его работе: повышается давление, появляются аллергические реакции неясной этиологии, отеки, избыточный вес.

Лимфатическая система не справляется со своей работой, хотя и охватывает почти все ткани организма, за исключением головного и спинного мозга, глазного яблока, хрящей, плаценты и эпидермиса кожи. Лимфатическая система отвечает за равновесие внутренней среды в организме, снабжение клеток и тканей питательными веществами, очистку организма от шлаков, погибших клеток, вирусов, токсических веществ, удаление продуктов обмена, иммунологические процессы и др. Кроме того, лимфатическая система обеспечивает отток жидкостей от тканей по капиллярам и сосудам.

Сеть лимфатических капилляров образно называют «корнями» лимфатической системы. Капилляры всасывают из тканей продукты обмена веществ, а при патологических процессах – инородные частицы и микроорганизмы.

Вся лимфа, которая всасывается из тканей, обязательно проходит через

лимфатические узлы, которые можно назвать биологическими фильтрами. Продвижение лимфы в одном направлении по лимфатическим сосудам, которые, как и венозные, имеют клапаны, осуществляется посредством поочередного сокращения специальных сегментов – «лимфангионов».

Нарушение оттока лимфы на любом уровне лимфатической системы приводит к застойным явлениям, увеличению объема и задержке лимфатической жидкости в тканях. Это можно сравнить с запрудой, когда препятствие или плотина приводит к повышению уровня воды и река выходит из берегов. У человека с блоком лимфатического оттока скапливающаяся жидкость вызывает отеки конечностей или лимфостаз (застой или стаз лимфы). Существует много причин возникновения отеков. К ним могут привести ожирение, варикозная болезнь, нарушение гормонального статуса, прием некоторых лекарственных препаратов (антагонистов кальция), инфекционные заболевания, травмы, рентгенотерапия, хирургические вмешательства.

Избавиться от всех негативных проявлений сбоя работы лимфатической системы поможет лимфодренажный массаж.

Лимфодренажный массаж оказывает положительное воздействие, а именно:

- освобождает клетки от продуктов обмена и распада, улучшает и облегчает работу всех клеток организма, увеличивает обмен веществ, тем самым ускоряя процесс снижения лишнего веса;
- ускоряет ток лимфы (в норме скорость лимфотока до 0,4 см/сек, массаж увеличивает лимфоток в 8 раз), вследствие чего органы и ткани быстрее избавляются от конечных продуктов распада, токсинов, поэтому организм, все органы и ткани быстрее и больше получают питательных веществ и кислорода;



- устраняет лишнюю межклеточную жидкость как одну из причин возникновения и проявления целлюлита;
- ткани лучше омываются, исчезают отеки и быстрее проходят воспалительные процессы, восстанавливается нормальная здоровая структура мышечной ткани, подкожной клетчатки и улучшается тургор кожи.

Мы предлагаем обратить внимание профессионалов на новые возможности проведения лимфодренажного массажа с помощью новой медицинской технологии и многофункционального аппаратного комплекса «АкваТорнадо», который был создан

для эффективного лечения, восстановления и омоложения организма посредством тренировки и восстановления микрокапиллярного русла. Российские ученые во главе с кандидатом технических наук, руководителем компании ЗАО «НИКФИ» Алексеем Ивановичем Мирошниковым создали многофункциональный аппаратный комплекс «АкваТорнадо» для подводного вакуумного гидромассажа (ПВМ). ПВМ – это передовой метод, сочетающий уникальные свойства воды, вакуума и кислорода с применением специальной техники, представляющий собой рефлекторное воздействие на кожу и глубокие мягкие ткани.

Новая технология «АкваТорнадо» основана на контактном воздействии низкочастотных механических колебаний на участки кожи сильной струей воды. Основными преимуществами комплекса «АкваТорнадо» являются неинвазивность метода, отсутствие реабилитационного периода, возможность получения немедленных результатов.



Стимуляция лимфооттока при помощи комплекса «АкваТорнадо» способствует нормализации следующих функций лимфатической системы:

- обеспечение постоянства состава и объема межтканевой жидкости;
- связь между межтканевой жидкостью, лимфатическими сосудами и узлами и кровью;
- резорбция и транспортировка продуктов расщепления пищи из кишечника в систему кровообращения;
- резорбция жидкостей из серозных полостей;
- барьерная функция;
- лимфоцитопоэтическая функция;
- иммунная функция.

Лимфодренаж эффективно борется с застойными явлениями в тканях организма, заставляя активно выводить излишнюю жидкость и токсины, что приводит к постепенной нормализации микроциркуляции и обмена веществ в мягких тканях. Уникальная комбинация механической энергии вакуума с подачей кислорода усиливает межклеточное распределение

кислорода из-за нагрева более глубоких слоев кожи – дермы и гиподермы. Это способствует более глубокому проникновению тепла, увеличивает локальную циркуляцию крови, увеличивает уровень кислорода и распространение питательных веществ, стимулирует лимфатический дренаж, уменьшает отек (накопление жидкости), увеличивает эластичность соединительных тканей. Проведение процедур на аппарате «АкваТорнадо» основано на воздействии на кожу и подкожно-жировую клетчатку специально сконструированной насадки, принципом действия которой является уникальное сочетание вакуумного «всасывания», создаваемого водной средой, кожной поверхности и возможности ее перемещения по поверхности тела в любом направлении. Таким образом, происходит симметричное трехмерное воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку, благодаря которому осуществляется выраженный лифтинг кожи. Одновременно кожа и подкожно-жировая клетчатка закручивается по спирали



и ведет себя как пружина. В результате чего кожа разглаживается, улучшается ее эластичность, тургор и цвет.

С помощью ПВМ лимфодренаж осуществляется на нескольких уровнях:

- поверхностный лимфодренаж – воздействие на лимфатические капилляры, расположенные в коже, и на нейрорецепторы, идущие от кожи к гладким мышцам.
- глубокий лимфодренаж – воздействие на лимфатические сосуды и эмульсия активного сокращения мышц.
- внутренний лимфодренаж – воздействие на области проекции основных лимфоузлов (пахово-бедренных, подколенных и т.д.).

ПВМ – процедура, заключающаяся в сочетании воздействия «силы» воды, плавного объемного 4D-растяжения, расслабления участка тела, растворенных веществ и приемов «очистительного» массажа с последующим кислородным или лекарственным воздействием на все тело. Массаж проводится в ванне емкостью

# 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





400–600 л с питьевой или минеральной водой с температурой 36–38°C в течение 45 мин. Теплая вода способствует снятию спазма с артерий и общему расслаблению мышц, что является непременным условием для проведения лимфодренажного массажа.

Основным достоинством ПВМ является его более глубокое и интенсивное воздействие, без силового давления (воздействия) на тело человека по сравнению с обычным гидромассажным воздействием водяных струй и мануальным массажем (воздействие руками).

Однако даже такое бережное воздействие на организм человека не должно использоваться абсолютно на всех пациентах. Существует ряд противопоказаний для проведения процедуры лимфодренажного массажа:

- онкопроцесс;
- тромбофлебит;
- сердечная, почечная недостаточность;
- желчнокаменная болезнь;
- беременность и лактационный период;
- критические дни;
- эпилепсия.

По своей сущности метод проведения процедур на аппарате «АкваТорнадо» удачно сочетает в себе



поистине уникальные лечебно-оздоровительные свойства, одновременно проявляющиеся в каждой процедуре:

1. Диагностику морфофункционального состояния мягких тканей.
2. Реконструктивно-восстановительное лечение тканевой патологии.
3. Лечение и профилактику различных заболеваний.
4. Косметическую коррекцию ткане-эстетических проблем.
5. Дозированную физическую нагрузку локального и общего характера.

Принципиально важным является то обстоятельство, что в отличие от традиционных форм лечения эффекты, полученные с помощью данного аппарата, реализуются исключительно путем активации ресурсов самого организма, т.е. на основе саморегуляции, самовосстановления, самоочищения.



Показания для лимфодренажного массажа с использованием аппарата «АкваТорнадо»:

- послеоперационный период при травмах кожного покрова и мягких тканей;
- угревая сыпь;
- целлюлит;
- профилактика преждевременного старения;
- варикозная болезнь (начальная стадия);
- келоидные рубцы;
- отечность, гиперемия, застойные явления в кожных покровах;
- атония мышечной ткани (из-за малоподвижного образа жизни);
- избыточный вес;
- снижение иммунитета.

Безвредность и эффективность вакуумного воздействия при самых разнообразных заболеваниях явно недооценивается специалистами. Новые знания, полученные с помощью разработанного метода, позволяют широко его использовать на благо пациентов.

Наглядный пример – в июле 2004 г. по телевидению был продемонстрирован эпизод, в котором известная голливудская актриса Гвинет Пэлтроу появилась на вечеринке в открытом платье, а на коже ее спины, вдоль позвоночника, были видны ярко выраженные множественные экстравазаты от полученной накануне процедуры вакуумтерапии. Процедуры, проводимые с помощью новой технологии «АкваТорнадо», не оставляют подобных последствий на коже, что позволяет открыто демонстрировать красивое декольте уже сразу после процедуры.

*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»*



# В сердце природной КОСМЕТИКИ...



Ранним утром растение раскрывает свой цветок навстречу солнцу. За красотой и «невозмутимостью» цветка, с достоинством возвышающегося над землей, остается незаметным человеческому глазу бурное течение нескончаемых процессов жизнедеятельности. Внутри всего растения бурлит жизнь, это происходит внутри каждого живого организма. Каждая клетка человеческого тела тоже круглосуточно функционирует: кровь движется по сосудам, сердце ритмично и непрерывно бьется в потоке жизни, как отлаженный часовой механизм. Однако у механизма может быть лишь настроенный такт, в живом же присутствует ритм. Самая современная техника не способна достигнуть и сотой доли такого совершенства. В основе функционирования человеческого организма лежит жизненность, и ее поддержание нуждается в надлежащей заботе. Особенно в заботе нуждается кожа, на которую проецируется жизнедеятельность всех наших внутренних органов и воздействия окружающей нас среды. Что такое забота о коже? Можно заботиться, предоставляя ей все необходимое, но ослаблять при этом ее собственную активность, а значит жизненность; а можно, наоборот, поддерживать естественные процессы в коже и усиливать тем самым ее жизненность. Чтобы что-либо поддерживать, необходимо знать

суть внутренних процессов. Если мы хотим поддерживать активность кожи, мы должны поддерживать ее ритмы. Значит, косметика для такого ухода должна нести ритмы живого. Существует ли такая косметика?

Косметика Dr.Hauschka и ее ингредиенты подбираются и изготавливаются с учетом природных ритмов и знания аналогичных процессов, происходящих в растениях и в коже. Эта косметика создана для ухода за кожей с целью поддержания ее естественных ритмов.

В истинно природной косметике Dr.Hauschka благодаря особым технологиям сохраняются жизненные силы растений, в чем проявляется суть и особенность косметики; как, например, эссенция, добавляемая по каплям в духи, придает им смысл. В саду фирмы WALA Heilmittel GmbH выращивается более чем 250 видов лекарственных растений, каждое из



которых по-своему уникально своими целебными свойствами. В основе косметических средств Dr.Hauschka лежат ценные растительные масла и экстракты, а также металлы и минералы, особым образом введенные в косметические препараты.

Не только состав этих средств, сама концепция косметики Dr.Hauschka не теряет своей актуальности вот уже практически 50 лет. Она заключается в том, что недостаточно просто давать коже то, чего ей не хватает. Фи-

лософия Dr.Hauschka уходит корнями в антропософское учение о здоровье человека, основываясь на многолетнем опыте врачей и фармацевтов. Так зачем подавлять собственную активность кожи, если можно дать ей новый импульс для правильной жизнедеятельности и поддерживать ее красоту и здоровье естественным путем?

Кожа будет красивой только при условии ежедневного мудрого и бережного отношения к ней. Поэтому сегодня мы хотим познакомить вас с ежедневным уходом Dr.Hauschka в домашних условиях.

Большинство современных косметических марок разделяет уход на дневной и вечерний этапы. Это связано с тем, что коже, как и человеку, присущи ночные и дневные биоритмы. Кожа, как и другие органы человека, более активна в ночное время, в то время, когда сам человек спит. Именно во время сна в коже активно протекают процессы жизнедеятельности: деление клеток, процессы дыхания, синтеза питательных веществ, выделения продуктов обмена. Наша кожа трудится в течение всей ночи, поэтому первое, что ей необходимо утром – это правильное мягкое и бережное очищение.

В результате многолетней работы фирмой WALA было создано универсальное средство для очищения кожи – Очищающий крем для лица (Gesichtswaschcreme). Ежедневное мягкое, но при этом глубокое очищение с применением этого средства является основой успешного ухода за кожей. Правильное регулярное использование Очищающего крема сделает кожу нежной и ухоженной, гармонизирует выделительные процессы в клетках, укрепит и нормализует кожу. Очищение происходит благодаря содержащейся в креме муке миндаля, проникающей глубоко в поры и сорбирующей выделения и загрязнения, а также расщепляющему другие жиры миндальному маслу. Наша кожа нуждается в почтительном отношении. Косметолог Dr.Hauschka с трогательной заботой плавными движениями ухаживает за кожей клиента. Чтобы приблизиться



к этому в домашних условиях, нужно уделять себе внимание, немного времени и с любовью прикасаться к своей коже. Ежедневное применение Очищающего крема – своеобразный ритуал ухода за собой, позволяющий очистить и укрепить кожу, оживить все обменные процессы, потратив не более 5 минут в день. Не стоит ухаживать за собой на скорую руку; мы делаем это для себя, а вот результаты оцениваем не только мы, но и окружающие.

После очищения кожа вновь задышала, и в этот момент мы можем помочь ей погрузить обменные процессы, погрузив ее в ароматное облако мельчайших капелек растительных экстрактов тоника. Таким образом, мы освежаем и укрепляем кожу, поддерживаем ее функции, даем импульс к правильной работе и стимулируем процессы самоувлажнения.

Торговая марка Dr.Hauschka предлагает 2 вида тоника – Тоник для лица (Gesichtstonikum) и Тоник для лица «Spezial» (Gesichtstonikum Spezial). В состав тоников, как и во многие другие косметические средства Dr.Hauschka, вошло необычное лекарственное растение, ранее не использовавшееся при создании кос-



метики – язвенник целебный (*Anthyllis Vulneraria*). Развиваясь на бедных почвах, оно показывает удивительный жест – мощное цветение в течение всего лета, покрывая землю подобно желтому ковру. Из его названия очевидно, что язвенник издавна использовали для лечения ран и язв. Его экстракт обладает мощным регенерирующим действием, способствует обновлению клеток, оказывает заживляющее и противовоспалительное действие и делает кожу менее уязвимой.

Также в состав тоников вошло еще одно традиционное для средств Dr.Hauschka растение – гамамелис виргинский (*Hamamelis Virginiana*). Его экстракт способствует оттоку



жидкости из крупных сосудов и укреплению сосудистых стенок. Благодаря высокому содержанию танинов он обладает выраженным вяжущим и антибактериальным свойством, препятствует образованию воспалений и способствует стягиванию пор.

Спектр действия обычного Тоника для лица очень широкий – он предназначен для ухода за нормальной и сухой кожей, включая чувствительную и склонную к аллергическим реакциям. Тоник для лица «Spezial» рекомендован для жирной крупнопори-

стой кожи, склонной к образованию воспалений. Дополнительно обогащенный экстрактами календулы и настурции, он оказывает более сильное противовоспалительное действие, способствует очищению проблемной кожи, предотвращению появления чрезмерного блеска и сужению пор.

Заключительным этапом дневного ухода являются защита от воздействия окружающей среды и увлажнение. На этом этапе очень важно подобрать средство, наиболее подходящее вашей коже. Средства могут меняться в зависимости от внешних погодных условий и внутреннего состояния организма. Поэтому фирмой WALA был разработан ряд косметических препаратов Dr.Hauschka для дневного ухода за кожей с различными потребностями. С некоторыми из них мы хотим вас познакомиться.

В первую очередь это Крем для лица «Rosenscreme». Этот продукт является одним из ключевых препаратов Dr.Hauschka, он появился еще в 1967 г. Центральное место в проверенной временем рецептуре занимает роза. Роза всегда считалась королевой





## Средства базового ухода

- Очищающий крем для лица Dr.Hauschka (Gesichtswaschcreme)
- Тоник для лица Dr.Hauschka (Gesichtstonikum)
- Айвовый крем для лица Dr.Hauschka (Gesichtscreme Quitte)
- Крем для лица «Rosenscreme leicht» Dr.Hauschka

Натуральная сертифицированная косметика **Dr.Hauschka** производится фирмой WALA Heilmittel GmbH у подножия Швабских Альп в Германии исключительно из природных компонентов высочайшего качества.

Не содержит химически-синтезированных ароматизаторов, красителей и консервантов.



Знак NaTrue (Международный знак Качества.  
Высококачественная натуральная косметика)

Весь ассортимент косметики Dr.Hauschka имеет сертификат  
BDIH «Контролируемая натуральная косметика»





цветов, одним из самых гармоничных растений на Земле. Нежность и красота ее цветка прекрасно сочетаются с сильным и жестким стеблем с шипами и плотными кожистыми листьями. Растение, несущее такую гармонию, способно передавать коже свои свойства и упорядочивать происходящие в ней процессы, укреплять и омолаживать кожу. В креме она представлена в виде ритмизированного водного экстракта розовых лепестков, эфирного масла розы, воска розы и экстракта шиповника (дикой розы), ее действие дополняют ценные масла ши, жожоба и авокадо.

Крем для лица «Rosenscreme» увлажняет сухую чувствительную кожу, придает новые силы обезвоженной и усталой коже, защищает и укрепляет кожу, требующую особой заботы, включая кожу с проявлениями купероза и нежную кожу младенцев. Его плотная текстура защищает кожу от обветривания и шелушения, а его облегченный вариант Крем для лица «Rosenscreme leicht» подходит для ухода за сухой и чувствительной кожей в более теплое время года. Для увлажнения сухой и нормальной, а также комбинированной кожи с тенденцией к сухости рекомендуется применять Увлажняющее молочко для лица (Gesichtsmilch). Оно смягчает и преобразует вялую, уставшую кожу, делая ее нежной и бархатистой, возвращает здоровый цвет лица.

Нормальная кожа с гармоничными обменными процессами в наше время встречается редко, но и ее счастливым обладательницам необходимо увлажнять и защищать кожу от потери влаги. Для этого можно использовать Айвовый крем для лица



(Gesichtsscreme Quitte). В роли ключевого растения в составе данного средства выступает айва. Ее сочные плоды, созревающие под жарким солнцем, не любят делиться влагой с окружающим миром, крепко удерживая ее внутри. Воск айвы, окружающий кожу неуволимой вуалью, и экстракт семян айвы предотвращают потерю влаги и помогают сохранить ее в клетках кожи. Богатый влагой экстракт корней алтея глубоко увлажняет кожу, ценные растительные масла питают ее, сохраняя молодость и свежесть.

Комбинированный тип кожи, наоборот, становится наиболее распространенным. Часто комбинированная кожа имеет тенденцию к жирному блеску и образованию воспалений. Для ухода за такой кожей разработано универсальное средство, способное увлажнять сухие участки кожи и матировать жирные. Одним из новых продуктов в линии средств для лица Dr. Hauschka стал Крем для лица «Мелисса» (Gesichtsscreme Melisse). Основным растением в составе этого средства является мелисса с ее мощными освежающими и успокаивающими свойствами, которые дополняются увлажняющим и питательным действием различных масел, а также крахмалом из корней тапиоки, обладающим матирующим эффектом. При этом крем обладает легкой текстурой и свежим ароматом, выравнивает цвет лица и снимает покраснения.

Жирная кожа является также проблемой, с которой сталкиваются множество женщин. Ее обладательницам приходится прибегать к помощи травмирующего кожу обезжиривающего очищения, пудрам и матирующим салфеткам, но все это зачастую не оправдывает возлагаемых надежд. Косметическая марка Dr. Hauschka предлагает неординарный метод – использовать в качестве дневного крема регулирующее Масло для лица (Gesichtsöl). Жирная кожа выглядит грубой, поры, как правило, расширены, часто появляются воспаления, при этом она постоянно выделяет чрезмерное количество жиров на свою поверхность. Действие данного Масла для лица уникально. Масло, нанесенное утром на очищенную кожу, впитывается, проникает в клетки и тем самым тормозит выработку собственных липидов. Если липиды на поверхности кожи уже есть, значит, нет необходимости вырабатывать их дополнительно, и сальные железы становятся менее активными. Но для решения проблем жирной кожи недостаточно только тормозить чрезмерную функцию сальных желез. Также необходимо снять воспаления и покраснения, уменьшить размер пор, поддержать способность кожи к самоочищению, что достигается благодаря композиции экстрактов лекарственных растений, таких как зверобой, язвенник, календула, ниим и др.



Возрастной уход несколько отличается от ухода за молодой кожей. Для зрелой кожи характерны такие особенности, как обезвоженность, вялость обменных процессов и слабость соединительной ткани, которая приводит к появлению морщин и изменению контура лица. Помимо очищения и тонизирования такой коже требуются более интенсивные средства для защиты и увлажнения. Линия косметических средств Dr. Hauschka для ухода за зрелой кожей получила свое название от слова «регенерация», означающего обновление клеток, ведь процесс обновления клеток с возрастом становится недостаточно интенсивным. Регенерирующие средства Dr. Hauschka глубоко увлажняют и удерживают влагу, защищают от агрессивных внешних воздействий, придают коже упругость, совершенствуют ее структуру, разглаживая кожу и сокращая глубину морщинок.

Также к дневному уходу косметические компании относят уход за нежной кожей вокруг глаз и губами. А что касается ухода за кожей в вечернее время суток?

Здоровая сбалансированная кожа от природы наделена силами самостоятельной регенерации, увлажнения и защиты. Негативное влияние окружающей среды, стрессы и другие нагрузки вынуждают нас использовать дневные кремы. Но использование крема на ночь может сбалансировать нормальный ритм кожи и снизить ее способность к восстановлению. Косметологи Dr. Hauschka рекомендуют не перегружать кожу

жирными ночными кремами, а позволить ей самостоятельно работать в течение ночи. Для кожи необходимо иметь возможность дышать, выделять и синтезировать необходимые вещества. Поэтому ежедневный вечерний уход включает в себя только очищение и тонизирование, поддерживающее собственную активность кожи, т.е. этапы, аналогичные тем, которые мы производим в утренние часы.

И только в случаях, когда работоспособность кожи снижена, рекомендуется прибегать к средствам более интенсивного ухода. Например, таким, как Косметическое средство для лица «Hautkur» и «Hautkur Sensitiv». Эти средства представляют собой растительные экстракты, а также металлы и минералы в ритмизированной разведенной форме, заключенные в стеклянные ампулы. Они сделаны по гомеопатическому принципу и предназначены для курсового

наружного применения, поддерживающего здоровые ритмы в коже в то время, когда она функционирует наиболее активно, и возвращают коже гармонию.

Это лишь средства базисного ежедневного ухода Dr. Hauschka. В марке представлено множество средств для более дифференцированного и интенсивного ухода, но все они действуют таким образом, чтобы вернуть кожу к гармоничному состоянию.

Гармония – вот ключевое слово, которым можно охарактеризовать правильную косметику. Само слово «косметика» происходит от греческого «cosmein», что значит упорядочивать, гармонизировать. Правильная косметика не должна насильственно и радикально менять нашу кожу, поворачивать текущие в ней процессы вспять. Она должна создать условия для того, чтобы наша кожа могла оставаться здоровой, а значит естественно красивой.



# Возможности современной косметологии при коррекции и профилактике растяжек

**С**трии (растяжки) – часто встречающийся косметологический недостаток, который доставляет не только эстетический дискомфорт, но и серьезно влияет на психологическое состояние.

Прежде чем говорить о методах коррекции, давайте разберемся, что же такое «стрии».

Стрии по своей сути являются атрофическими рубцами. Атрофический рубец – это находящаяся ниже уровня кожи новообразованная соединительная ткань (с малым количеством волокнистых структур) на месте поврежденной кожи. Особенностью формирования стрий является хроническое растяжение кожи без повреждения кожного покрова. Характер формирования рубца зависит от ряда особенностей организма, в частности, генетической предрасположенности, индивидуальных особенностей кожи. Следует помнить, что возраст, особенности обмена веществ, состояние нервной и эндокринной систем, питание, интенсивность кровообращения в поврежденной ткани, сопутствующие заболевания могут ослабить, усилить или качественно изменить процесс регенерации. В некоторых случаях это приводит к патологической регенерации. К ее проявлениям относятся длительно незаживающие язвы, избыточные разрастания тканей, а также переход одного типа ткани в другой, что мы наблюдаем при стриях. Как правило, рубцы формируются под прямым углом к линиям натяжения кожи и имеют линейную форму, волосы на их поверхности не растут, клетки-меланоциты практически не работают. Именно поэтому при воздействии солнца эти области не загорают.

Патогенез формирования рубцов основан на активной работе клеток-фибробластов, которые в большом количестве мигрируют в зону повреждения (разрыва тканей) с целью заполнения дефекта. Клетки начинают активно вырабатывать коллаген и гликозамингликаны, в параллели с этим процессом возникает рост новых кровеносных сосудов, формируется грануляционная ткань. Свежие стрии имеют красный или бурый цвет за счет их активного кровоснабжения, часто их наличие сочетается с субъективными ощущениями покалывания и жжения. Позже коллагеновые волокна образуют пучки, активность фибробластов резко снижается, начинается формирование плотной волокнистой соединительной ткани. Кровеносные и лимфатические сосуды деформируются и резко уменьшаются в количестве, что ведет к нарушению обмена веществ. Стрии начинают приобретать белый цвет.

Растяжки могут образовываться при изменении массы тела (резкое похудение или увеличение массы тела), во время беременности, при наличии эндокринных заболеваний (в частности, болезнь и синдром Иценко–Кушинга) либо бесконтрольном использовании глюкокортикостероидов.

При беременности, чаще всего во 2–3-м триместрах, появляются стрии (растяжки), что связано с быстрым ростом живота и увеличением массы тела на фоне более медленного увеличения коллагеновых и эластических волокон. Поражается преимущественно кожа груди, живота, бедер,

ягодиц, паховой области. Формируются красно-синие линейные растяжки с розоватым оттенком, которые после родов бледнеют и становятся менее заметными, но полностью не исчезают. Дефицит витаминов и микроэлементов при беременности, по мнению ряда авторов, может приводить к накоплению нерастворимых форм коллагена, не реагирующего с коллагеназой. На данные процессы также влияют воздействие стресса, солнечная инсоляция, экология, высокие и низкие температуры.

При синдроме Иценко–Кушинга происходит избыточное образование кортикостероидов. К клиническим проявлениям у детей относятся ожирение туловища, отложение жира над ключицами, на шее и затылке, лунообразное лицо, артериальная гипертония, задержка роста, а также формирование стрий на животе, груди и внутренней поверхности бедер.

Стрии могут формироваться на месте длительного использования глюкокортикостероидных гормонов, в этом случае они имеют, как правило, багровый оттенок и сочетаются с атрофией кожи.

Резкая смена массы тела влияет не только на состояние организма в целом, но и на кожу. При резком наборе массы тела волокна коллагена и эластина не успевают синтезироваться в нужном количестве и восполнять дермальные «пустоты», на месте которых в последующем образуется плотная волокнистая соединительная ткань. При быстром похудении кожа теряет тонус, тургор, эластичность и как бы «обвисает».

Терапия стрий полностью зависит от их давности. Чаще всего в практике дерматокосметолога используются наружная терапия косметическими средствами, влияющими на формирование соединительной ткани, физиотерапевтические методы, химические пилинги, микродермабразия, мезотерапия. Рекомендуется активное увлажнение. Кроме того, тщательно собирается анамнез на наличие эндокринных патологий.

Косметические препараты должны повышать упругость и эластичность кожи, улучшать кровообращение, обеспечивать увлажнение кожи и профилактику образования новых стрий.

Кислоты и их смеси работают по принципу негативной стимуляции, т.е. контролируемого стресса, в результате которого выделяются сигнальные молекулы, происходит расширение сосудов и рост новых, активация фибробластов, усиление деления базальных кератиноцитов. С целью коррекции стрий необходимо проводить курс поверхностных химических пилингов высоких процентов, который заканчивается 1–2 процедурами срединного пилинга.

Методика дермабразии основана на послойной шлифовке кожи абразивными фрезеровочными материалами, отделяющими верхние слои ороговевшего эпителия. При микродермабразии используется микрокристаллический порошок оксида алюминия. Механическое удаление чешуек кожи способствует стимуляции микроциркуляции, усилению дифференцировки базального слоя эпидермиса,



# Профессиональный уход за телом

- Профессиональный уход за кожей тела во время и после беременности
- Профилактика и коррекция стрий
- Программа профилактики капиллярпатий
- Обертывания
- Массажные методики

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)



стимуляции фибробластов. Кожа становится гладкой, повышается ее упругость, размер стрий резко уменьшается. Все большее распространение приобретает лазерная шлифовка кожи. В основе методики лежит применение лазерного луча, который производит испарение роговых клеток с поверхности кожи и стимулирует регенерацию кожи. Помимо эффекта абляции, или испарения тканей, лазер приводит к появлению и других тепловых эффектов рядом с зоной воздействия, в результате чего происходит синтез новых коллагеновых волокон.

Имеются данные о положительном влиянии озонотерапии и криотерапии в комплексе с терапией по традиционным методикам. Поверхностное применение хладоносителей стимулирует функциональную активность тканей, уменьшает отек, активизирует репаративные процессы. При криомассаже происходит первоначально вазоконстрикция, за которой следует вазодилатация всех сосудов (включая резервные) в зоне воздействия, что способствует притоку крови к коже и улучшает их трофику. Данные методы показаны при свежих стриях.

Мезотерапия («мезо» – средний, «терапия» – лечение) – инъекционный метод косметологии, основанный на введении в кожу на уровне всех слоев биологически активных препаратов. С целью коррекции стрий используются компоненты, повышающие синтетическую и пролиферативную активность фибробластов. К ним относятся: экстракт алоэ, плацента, гиалуроновая кислота, эмбриобласты, NCTF-135. Не следует забывать об антиоксидантах: препараты витаминов С, А, микроэлементы Zn, Cu, Se, Si.

Для профилактики образования растяжек желателно локально использовать массажеры и специальные средства, содержащие витамин Е, масло какао, алоэ вера, гидролизаты коллагена и эластина, гиалуроновую кислоту, ментол и др. Важно понимать: чем раньше начато лечение стрий, тем более вероятно их полное устранение.

Важной мерой предупреждения появления растяжек в период беременности является системный подход к уходу за кожей тела в зонах особого риска. Специалистам, работающим с кожей тела, рекомендуется включать в свои программы глубокое очищение при помощи скрабов и пилингов, массажные методики по массажным кремам и маслам с активным увлажняющим действием. Эффективным также является вертикально-горизонтальный сетчатый массаж, который проводится с использованием замороженного в специальной форме криоконцентрата. Контакт с разогретой кожей вызывает таяние кубика льда, и происходит мгновенная доставка в кожу биоактивных веществ. Раздражение терморцепторов приводит к стимуляции катехоламинов и ускорению липолиза. Смена терморежимов вызывает тренинг сосудов и улучшение микроциркуляции.

Пример протокола процедуры может выглядеть следующим образом:

### Программа профилактики и коррекции растяжек во время беременности

#### Этап 1. Очищение

Для очищения и подготовки кожи при наличии душевой в салоне можно использовать мягкий гель для душа.

#### Этап 2. Глубокое очищение.

##### Пилинг

Пилинг в данном протоколе следует проводить при помощи скраба. Плавными легкими круговыми движениями очищаем кожу в течение 1 мин. Применение скраба стимулирует механизмы регенерации кожи.





### Этап 3. Экспресс-массаж

Полноценный массаж во время беременности проводить не рекомендуется, поэтому движения должны быть поглаживающими без энергичных и жестких приемов, носить расслабляющий характер. В положении «на животе» женщине разрешается находиться только на ранних сроках с использованием подушки в качестве опоры.

### Этап 4. Криомассаж

Проводится только на задней поверхности бедер и ягодиц.

### Этап 5. Интенсивный уход. Маска

Крем наносится в виде маски плотным слоем на заднюю поверхность бедер и ягодиц. Время экспозиции 15–20 мин. Затем остатки маски снимаются салфеткой, и далее тем же способом наносится маска на область живота.

## Программа профилактики и коррекции растяжек после беременности

Рекомендуется после окончания периода лактации.

**Этап 1. Очищение** (см. программу ухода во время беременности).

### Этап 2. Глубокое очищение. Пилинг

Химический пилинг кислотами мощно стимулирует процесс регенерации кожи, выравнивает цвет и увлажняет.

### Этап 3. Моделирующий массаж

Крем или масло наносится на кожу проблемных зон. Далее проводится массаж тела с использованием «щипковых» элементов.

### Этап 4. Интенсивный уход. Обертывание

Рекомендуется применять средство с увлажняющим эффектом, а также содержащее капилляропротекторы для укрепления стенок сосудов.

### Этап 5. Интенсивный уход. Крем

Нанесите крем-корректор на область растяжек тонким слоем до полного впитывания.

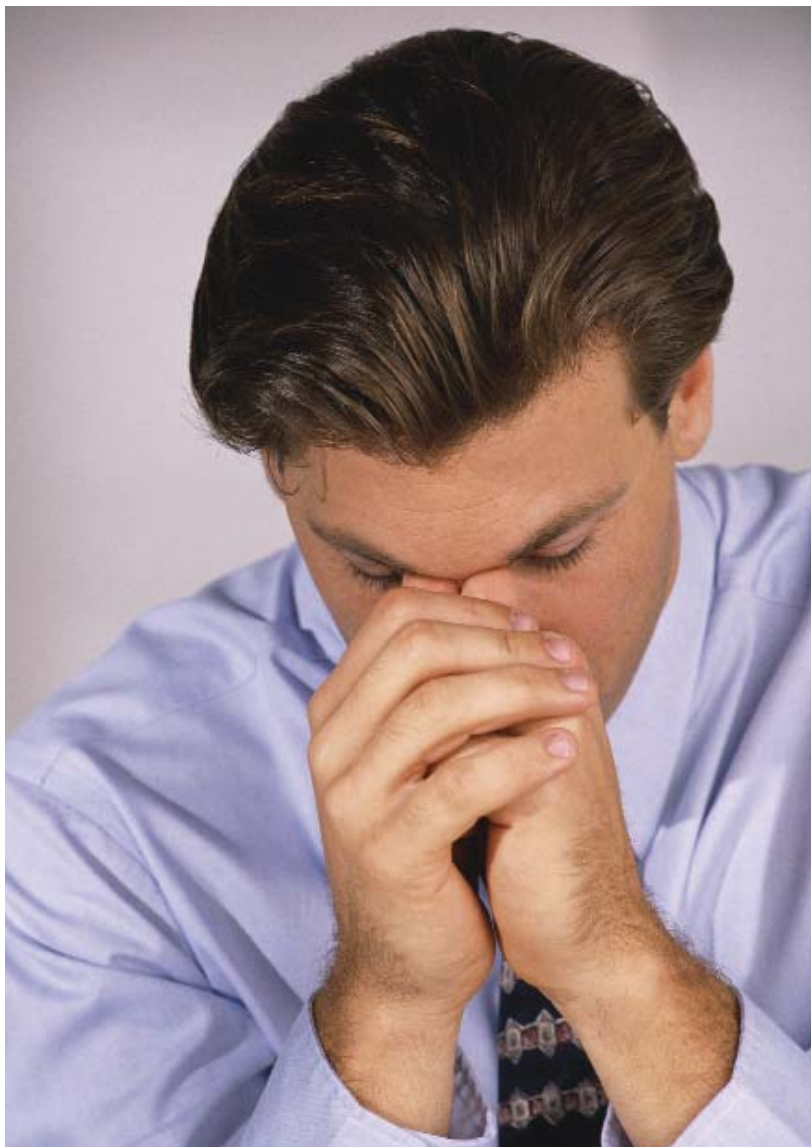
### Этап 6. Защита

В летнее время следует рекомендовать пациенту использовать фотопротекторы для защиты открытых участков тела.

Крем, маска или обертывание, предназначенные для профилактики стрий, должны содержать натуральные компоненты, стимулирующие выработку собственного коллагена и эластина, а также увлажняющие и повышающие эластичность кожи. Особо можно выделить инкапсулированный витамин Е с антиоксидантным действием и MDI-complex – активный ингредиент, подавляющий деятельность ферментов – матриксных металлопротеиназ (ММР), которые разрушают волокна коллагена и эластина в коже. В норме в межклеточном матриксе постоянно происходят процессы расщепления и синтеза волокон коллагена и эластина. Однако с возрастом процесс расщепления начинает доминировать, в результате кожа теряет упругость и эластичность. Блокируя ММР, MDI-комплекс сохраняет от разрушения межклеточный материал, состоящий из коллагена, эластина, протеогликана, фибронектина и других гликопротеинов. Таким образом, MDI-комплекс способствует сохранению упругости и эластичности увядающей кожи. Кроме того, тестами *in vivo* была доказана способность MDI-комплекса укреплять стенки сосудов, что является немаловажным во время ухода за кожей во время беременности.

*К.Самоделькина,  
врач-дерматокосметолог,  
бренд-тренер компании «Салонная косметика»*





# SOS!!!

## Синдром эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние эмоционального, психического и физического истощения. Несколько десятилетий тому назад об этой проблеме никто и не знал, а в наши дни она стала болезнью общества.

Зачастую СЭВ называют «синдромом менеджера», а в Японии принято называть его синдромом Кароши – по названию города, в котором был официально зафиксирован случай смерти работника от переутомления и нервного перенапряжения.

Среди подверженных эмоциональному выгоранию могут оказаться люди самых разных профессий и возрастов. Все зависит от конкретных условий труда, обстановки в коллективе и главное – от особенностей психики каждого сотрудника.

Как ни называй этот недуг, причины его возникновения всюду одинаковы – интенсивная работа и постоянный стресс, которые приводят к перенапряжению нервной системы. И те из нас, у которых снижена устойчивость к стрессам, чувствуют себя подавленными и бессильными перед банальными жизненными обстоятельствами, теряют мотивацию и интерес к работе, личной жизни, испытывая чувство безысходности и оторванности от мира. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете», – сказал канадский ученый Ганс Селье.

Часто мы работаем «на износ» или длительное время прибываем в состоянии недовольства и неудовлетворенности. Рано или поздно многие из нас начинают чувствовать себя «загнанной лошадью», полностью отдаваясь работе или монотонным делам. Мы игнорируем свои чувства и эмоции, не оставляем времени на личные дела, позволяем себе «срываться» на родных и близких, портим отношения с друзьями. При постоянном нервном напряжении снижается работоспособность, возникают подавленное состояние, отстраненность и отсутствие радости от жизни.

Существуют симптомы СЭВ, причинами которых становятся различные неблагоприятные обстоятельства и жизненные факторы. Ими могут стать развод, сложные взаимоотношения в семье; продолжительные хронические болезни родных и близких; горе и утраты; предательство и обман; нелюбимая работа; вынужденное частое общение с людьми, которых называют энергетическими вампирами; затянувшиеся финансовые сложности, а также внутренние психологические проблемы человека.

### Признаки или первые ступени СЭВ:

- ощущение усталости, не проходящее после выходных, отпуска или смены обстановки;

- общение с людьми, которое раньше было приятно, не приносит удовольствия;
- обременяет работа, которая ранее приносила моральное удовлетворение;
- секс не приносит удовольствия и вызывает негативную реакцию;
- постоянный негативный эмоциональный настрой: повышенная раздражительность, лабильность настроения, плаксивость и депрессивность;
- тревожность, невозможность сосредоточиться на работе, постоянные опоздания, работа «из-под палки», стремление избежать многих обязанностей.

Негативные последствия СЭВ распространяются на все сферы нашей жизни, влияют на наши успехи, внешний вид и физическое здоровье. СЭВ может привести к негативным изменениям в нашем организме. Это делает нас уязвимыми к заболеваниям, даже к простуде и гриппу. СЭВ часто скрывается за многими клиническими симптомами – болями в области сердца, желудка, кишечника, проявлениями нейродермита, аллергии, гормональными сбоями и заболеваниями эндокринной системы, полового бессилия и др. В конечном итоге наш организм зачастую реагирует на длительный стресс психосоматическими заболеваниями.

### Что делать?

Важно понимать, что человек – это не только тело в модном костюме с модной прической и искусным макияжем, а жизненный комфорт не ограничивается квартирой с евро-ремонт, дачей и дорогим автомобилем. Каждому из нас необходимы внутренняя положительная энергия и гармония.

Вам трудно заставить себя встать с постели, наступивший день не приносит радости, часто одолевает скука, чувствуете себя постоянно уставшим? Испытываете страх, обиду тревогу? Копаетесь в себе, занимаетесь «самоедством», перестаете замечать происходящее вокруг? Навалившиеся дела не дают уснуть, от нервного напряжения «распирает голову»?

Не пытайтесь снимать эти состояния алкоголем или таблетками! Пытаясь уйти от одних проблем, можно легко получить другие.

Несмотря на серьезность СЭВ, с ним можно справиться.

Английская цветочная гомеопатия «Цветы Баха» уже 80 лет помогает людям заботиться о нервной систе-



ме. Во многих странах мира люди обращаются к этим волшебным цветочным эссенциям, чтобы пережить сложные периоды жизни и напряженные будни.

Из 39 эссенций каждый может выбрать те, что помогут восстановить жизненные силы и позитивный эмоциональный настрой.

- Дуб поможет трудоголикам вовремя остановиться.
- Олива способствует восстановлению при эмоциональной и физической усталости.
- Вяз поможет снять подавленное настроение из-за огромного количества взятых на себя обязательств.
- Лиственница подарит уверенность и хорошую самооценку.
- Граб поможет справиться с ленью и не откладывать дела на потом.
- Губастик избавит от страхов и стеснительности.
- Осина снимет тревогу, поможет справиться с суеверием.
- Сосна избавит от болезненного чувства вины и самоедства.

- Ива поможет справиться с чувством обиды, несправедливости, нейтрализует озлобленность.
- Грецкий орех способствует адаптации при жизненных и возрастных переменах.
- Почки конского каштана помогут не наступать на одни и те же грабли.
- Репешок снимет внутреннее напряжение и беспокойство.
- Бук поможет быть более снисходительным, терпимым и не подвергать все критике.
- Золототысячник усилит волю излишне мягких и уступчивых.
- Ежа поможет быстро, без колебаний принять решение.
- Падуб избавит от злобы, агрессивности или ревности, а Дикая яблоня – от неприятия себя, заикленности на мелочах.
- **Рескью Ремеди – скорая помощь при волнении, нервном напряжении или потрясении.**

Остальные описания вы можете прочитать на сайте.

Цветы Баха нейтрализуют любые негативные чувства и состояния; с их помощью возможна коррекция индивидуальных психологических особенностей и помощь при эмоциональном, психическом и физическом истощении.

[www.bfr.ru](http://www.bfr.ru)  
Тел.: +7 (495) 504-90-44  
+7 (495) 699-57-38  
+7 (495) 741-63-37

# Линия для моделирования силуэта Vivax Biologic

В 2005 г. Академия Научной Красоты совместно с Санкт-Петербургским институтом биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН разработали 3 инновационные линии продуктов на основе уникального научного открытия – создания низкомолекулярных синтезированных пептидов.



Vivax Biologic обеспечивает устойчивое жиросжигательное действие с первого дня использования. Динамика похудения сохраняется на протяжении всего курса применения и имеет пролонгированный эффект. Данные подтверждены клиническими исследованиями на волонтерах (возраст 21–48 лет). Исследования доказали: биорегуляторы, сконструированные на молекулярном уровне, имеют направленное anti-age-действие, успешно устраняют признаки целлюлита, восстанавливают и сохраняют молодость вашего тела.

#### Действие Vivax Biologic:

- заметно уменьшает эффект «апельсиновой корки»;
- стимулирует процессы расщепления и сжигания жиров (липидов) в клетках;
- улучшает микроциркуляцию крови в коже и подкожно-жировой клетчатке;
- обладает дренажным действием;
- придает упругость и молодость телу;
- восстанавливает эластичность кожи;
- способствует стабилизации гормонального обмена.

Антицеллюлитный эффект достигается благодаря действию основных компонентов Vivax Biologic – пептидных биорегуляторов (коротких пептидов).

#### Пептидные биорегуляторы, входящие в состав Vivax Biologic:

Пептиды тимуса (пептидный комплекс №1 – ПК-1) активизируют процессы регенерации, синтез тканеспецифических белков, обмен веществ, обновление клеток кожи и лейкоцитов; обладают противовоспалительным, антиоксидантным, иммуностимулирующим и антистрессорным действием. Эти свойства пептидов тимуса позволяют регулировать процессы межклеточного взаимодействия, нарушенные при целлюлите.

Пептиды поджелудочной железы (ПК-3) стимулируют активное похудение за счет сжигания жировой ткани в организме. В сочетании с биоантиоксидантным комплексом «Неовитин» и экстрактом фукуса улучшают липидный и углеводный обмен в жировых клетках и мышечной ткани, сохраняя на оптимальном уровне процессы клеточного дыхания. Оптимизируя ферментативные процессы, препятствуют накоплению жировых отложений.

Пептиды хрящевой ткани (ПК-12) способствуют усилению коллагеновой структуры и эффективному подтягиванию кожи, активизируя синтез белка в клетках кожи, подкожно-жировой клетчатке, мышечной и хрящевой тканях.

Пептиды сосудов (ПК-7) в сочетании с экстрактом стручкового перца регулируют обменные процессы в стенке сосудов, нормализуют их тонус, восстанавливают поврежденный при целлюлите (липодистрофии), выстилающий их внутреннюю поверхность эндотелиальный слой; препятствуют увеличению концент-



рации холестерина в крови и развитию повышенной свертываемости (ведущей к развитию варикоза); восстанавливают нарушенную при целлюлите микроциркуляцию. Улучшают питание клеток кожи и уменьшают проявления гипоксии, лежащей в основе появления целлюлита.

Пептиды эпифиза (ПК-9), осуществляя нейроэндокринную регуляцию, способствуют нормализации гормонального статуса, нарушение которого является одним из механизмов развития целлюлита. Активизируют обменные процессы в тканях и ускоряют расщепление природных жиров, нормализуя процессы перекисного окисления жирных кислот в клетках подкожно-жировой клетчатки. Способствуют усилению коллагеновой структуры и эффективному подтягиванию кожи, подкожно-жировой клетчатки, мышечной и хрящевой тканей. Обладают высокой антиоксидантной активностью.

**Активные компоненты, усиливающие действие пептидных биорегуляторов:**

- Кофеин – является катализатором, усиливающим обменные процессы. Он разрушает жировые цепочки в тканях, препятствует повторному отложению жира, устраняет застои лимфы и ускоряет ее отток.
- Экстракт перца стручкового – обладает бактерицидным и местно разогревающим действием благодаря капсаицину, входящему в его состав.
- Экстракт фукуса – род бурых водорослей, богатый альгинатами, йодом, полифенолами, железом. Смягчает и увлажняет кожу, стимулирует процессы регенерации и способствует оттоку жидкости, накапливающейся в жировой ткани.
- Биоантиоксидантный комплекс «Неовитин»® – препарат из реликтового женьшеня. Содержит смесь ферментов антиоксидантной защиты организма и тритерпеновых гликозидов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах в коже.

**Линия Vivax Biologic представлена двумя средствами:**

- Антицеллюлитные крем-сливки для домашнего применения. Для достижения максимального эффекта рекомендовано наносить необходимое количество крем-сливок на проблемные участки тела мягкими массирующими движениями 2 раза в день. Минимальная продолжительность курса 3 нед.



- Антицеллюлитный гель для профессионального и аппаратного применения.

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

Для более глубокого проникновения и достижения оптимального эффек-

та антицеллюлитный гель рекомендовано использовать с ионофорезом, ультразвуком, криопластией (лечение холодом).

**Массажная школа Vivax**

Разработаны уникальные профессиональные программы по коррекции фигуры и уникальная восстановительная программа для людей, ведущих активный образ жизни, с применением кремов Vivax.

1. *Антицеллюлитная Vivax-программа.* Цель: активизация процессов липолиза в подкожно-жировом слое; повышение тургора кожи, уменьшение объемов тела в проблемных зонах и устранение косметического дефекта «апельсиновой корки» (борьба с целлюлитом).
2. *Лимфодренажная Vivax-программа.* Цель: устранение отеков и застойных явлений; детоксикация организма; уменьшение объемов тела в проблемных зонах (борьба с целлюлитом).
3. *Восстановительная Vivax-программа.*

Цель: восстановление организма после физической нагрузки (тренировки или интенсивной физической работы); повышение эластичности мышц и фасций (нормализация тонуса и устранение симптомов остаточного мышечного напряжения, сопровождающегося укорочением фасций).

# Каждому возрасту – свой шарм

Говорят, если вам не нравится, как вы получились на фото, взгляните на него еще раз через 10 лет, и ваше мнение поменяется. А что делать, чтобы оно не изменилось ни через 10, ни через 20 лет? Ответ простой – поддерживать себя в надлежащей форме. Тем более что для этого существуют реальные методы, подтвержденные медицинскими исследованиями, а не вошедшие в моду благодаря рекламным кампаниям. Из широкого спектра таких возможностей лидерами среди косметологических процедур выделяются: биомеханическая стимуляция, механическая дермотония, лимфодренаж, магнитотерапия, микродермабразия – выполняемые на многофункциональных аппаратах серии «ШАРМ» от «Компании Элерон».

С древних времен известно разностороннее и благотворное влияние массажа на организм человека, но в технике аппаратного массажа с использованием приборов серии «ШАРМ» имеется ряд преимуществ. Основной отличительной особенностью аппаратов является их **механическое воздействие** на клиента рабочей частью модуля, выполняющей возвратно-вращательные колебания, одной насадки или двух насадок с эбонитовыми пальчиками. Изменение диапазона частот колебания насадок от 1 до 70 Гц позволяет выполнять на аппаратах различные виды процедур и одинаково эффективно воздействовать как на кожу и подкожно-жировую клетчатку, так и на мышечный корсет. Таким образом, в руках профессионала «ШАРМ» – незаменимый инструмент для формирования эстетического контура тела, моделирования лица с учетом диагностики специалистом возрастных изменений клиента. Исправление врожденных дефектов, таких, как плоский таз, впалая грудь, слишком полные или худые бедра и т.д. А также лечение серьезных заболеваний: посттравматические и постиммобилизационные контрактуры суставов, ортопедические заболевания детей и подростков (болезнь Легг–Кальве–Пертеса, состояние после опера-



тивного лечения врожденного вывиха бедра), дегенеративно-дистрофические заболевания крупных суставов и позвоночника (коксартроз, гонартроз, остеохондроз, спондилез), состояния после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава и артроскопического лечения патологии суставов (повреждения капсульно-связочного аппарата), послеоперационные рубцовые изменения кожи.

Начальным этапом любого косметологического комплекса является процедура очищения. Микродермабразия, проводимая на аппарате «ШАРМ», абразивными насадками с алмазным покрытием позволяет выполнить не только легкий пилинг-демакияж, улучшающий пенетрацию всех наносимых на кожу в дальнейшем препаратов, но и проводить микродермабразию глубоко до базального слоя эпителия. В случае работы с рубцовыми изменениями кожи, застойно-синюшными инфильтратами, гиперпигментацией кожи. Именно эффект возвратно-вращательного колебания абразивной насадки на высокой частоте позволяет работать с тонкой чувствительной кожей, с кожей, осложненной куперозом, без декомпрессии на сосуды. Последующий этап комплексной процедуры – проведение классического лимфодренажного массажа на аппарате «ШАРМ» с использованием одной эбонитовой насадки с магнитным сердечником или двумя насадками с эбонитовыми пальчиками.

Немалую роль в процессе старения организма играет накопление в нем недоокисленных продуктов перекисного окисления, свободных радикалов. Во время лимфодренажа выводится не только лишняя застойная жидкость, но и накопившиеся в тканях организма шлаки. В процедурах, проводимых по телу, этап лимфодренажа является обязательным в программах коррекции веса, антицеллюлитных программах, снятии болевых синдромов, в реабилитациях посттравматических состояний. Программа лимфодренажа лица с использованием эбонитовой насадки эффективно применяется в послеоперационный период, начиная со 2–3-го дня для купирования пастозности тканей, в программах лечения акне и постакне, быстрой коррекции последствий неудачных инъекций в контурной пластике, программах возрастного лифтинга лица. По опыту работы и наблюдениям наших специалистов лимфодренажный эффект при использовании аппаратов серии «ШАРМ» более очевиден в сравнении с микротоковыми процедурами, а также является более комфортным и атравматичным.

В течение жизни в результате активной работы мимических мышц лица и отсутствия или недостатка физиологической нагрузки на кожу и мышцы нижней трети лица и подбородка у человека формируется индивидуальное выражение, которое чаще всего далеко от идеального или желаемого. Используя функции биоме-

ханической стимуляции и механической дермотонии, специалист ювелирно воздействует на каждую мышцу или проблемную зону. Данное воздействие помогает либо снять приобретенный гипертонус мышц, например центральной части лба, латеральной части круговой мышцы глаз, круговой мышцы рта, либо, наоборот, повысить тонус мышц и упругость кожи. Такой эффект достигается изменением рабочей частоты и амплитуды аппарата, что и позволяет специалисту производить либо тонизацию, либо релаксацию мышц, сохраняя уникальность индивидуального образа, данного нам природой.

Биомеханическая стимуляция – это механическое воздействие на мышцы человека, направленное вдоль волокон, равное естественному, физиологичному их сокращению. Воздействие биомеханической стимуляцией на каждую мышцу активизирует эффект мышечной помпы, усиливая артериальное и капиллярное кровообращение, нормализуя венозный и лимфатический отток, что, в свою очередь, улучшает трофику самих мышц и близлежащих тканей. Стимулируются процессы регенерации, повышается упругость и эластичность тканей. Процедура биомеханической стимуляции незаменима для возрастных пациентов с пониженным тонусом кожи и мышц, в отношении лифтинга нижней трети лица: так называемые щечные брыли, второй подбородок и т.д.

Отличительной чертой проведения процедур по лицу на аппарате «ШАРМ» является возможность релаксации спазмированных мышц. Мы с успехом применяем биомеханическую стимуляцию для снятия гипертонуса лобной мышцы, мышцы гордеца, латеральной части круговой мышцы глаз, что является альтернативой инъекциям препаратами на основе ботулотоксина.

Механическая дермотония на аппаратах «ШАРМ» – это новый запатентованный способ воздействия на кожу, подкожно-жировую клетчатку, мышцы пациента, сочетающий в себе принципы мелкощипкового массажа и физиологичного для организма человека вибрационного воздействия, направленного вдоль тела человека. Данный способ представляет собой научно обоснованный, испытанный практикой, наиболее адекватный лечебный метод. Процедура механической дермотонии благотворно влияет на нервную систему человека в зависимости от проводимой методики, повышая или пони-



жая возбудимость. Механическая дермотония позволяет успешно бороться с синдромом хронической усталости, бессонницей, имеет выраженный седативный эффект. Во время процедуры происходит мягкий захват кожной складки и одновременное воздействие на разные слои кожи, подкожно-жировой клетчатки, мышцы, на лимфатическую и кровеносную системы организма, при этом не травмируются сосуды и ткани.

Процедура проводится непосредственно по коже, которая не растягивается, а тонизируется, стимулируются кровообращение, активизируются обменные процессы, улучшается трофика тканей. Поэтому во время работы с клиентами мы имеем выраженный эффект безоперационной подтяжки «лишнего кожного лоскута». Это актуальная проблема в программах повышения тургора кожи при коррекции фигуры, после быстрой потери веса, моделировании силуэта, восстановлении после родов, в борьбе со стриями и растяжками.

Комплексная процедура механической дермотонии гарантирует отличные результаты и расширяет диапазон возможностей:

- антицеллюлитные программы (все стадии);
- снижение веса и устранение локальных жировых отложений;
- моделирование силуэта тела и овала лица;
- улучшение тургора кожи, упругости мышц;
- восстановление после родов в период лактации;
- снятие мышечного спазма и болевого синдрома, скорая помощь в острый период;
- реабилитация после травм и операций;
- подготовка спортсменов к соревнованиям и восстановление после интенсивных нагрузок;
- детоксикация организма;
- антистрессовая программа.

Безопасность механизма действия аппаратов серии «ШАРМ», а именно отсутствие проникающего, излучающего электрического воздействия, декомпрессии на сосуды, позволяет работать с клиентами гуманно, бережно, соответствуя мудрейшему принципу медицины «Не навреди!».

*М.А.Ерёмушкин,  
ФГБУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова  
Минздравсоцразвития РФ, Москва*



**ООО «Компания Элерон»**

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

[smile\\_dt@eleroncompany.ru](mailto:smile_dt@eleroncompany.ru)

+7(499)268-15-09

+7(499)269-19-70 (факс)





**Киржнер Б., Таль Д. Настольная книга массажиста. Восточные мануальные техники. Туй-на, дзен-шиацу, ань-мо. М.: Наука и техника, 2011.**

Данная книга – практическое руководство по таким известным восточным мануальным техникам, как туй-на, ань-мо и дзен-шиацу.

Туй-на – это четко разработанная древняя китайская система массажа для лечения конкретных заболеваний. Как и большинство китайских методик, туй-на опирается на традиционную теорию потока энергии ци по меридианам. Среди приемов туй-на – ручной массаж мягких тканей (мышц и сухожилий) тела, акупрессурные техники для прямого воздействия на поток ци и манипуляционные приемы для нормализации скелетно-мышечных и связочных отношений. Туй-на очень эффективен при лечении патологий суставов и мышц, бессонницы, головных болей, невралгий и так далее.

Ань-мо также является китайской массажной методикой. В отличие от туй-на, техники которого рассчитаны на связь с меридианами, в ань-мо работа носит более интегральный характер.

Данная методика предоставляет массажисту широчайший спектр приемов, среди которых он всегда найдет подходящие ему в любой конкретной ситуации. Диапазон приемов ань-мо по силе воздействия очень широк – от очень легких, нежных, поверхностных до очень глубоких, интенсивных и энергичных.

Дзен-шиацу – одно из направлений японского массажа шиацу, предполагает использование для надавливания не только пальцев, но и ладоней, локтей, ступней и коленей. В дзен-шиацу присутствует и играет важную роль медитативная составляющая: массажист должен ощущать ответ тела пациента на воздействие, и эта реакция влияет на выбор тактики для последующей стадии проработки. Надавливание производится на всех частях тела по определенным линиям – меридианам, подобным тем, что используются в традиционной китайской медицине.

Пошаговое иллюстрированное описание выполнения каждого массажного приема и каждой мануальной техники поможет овладеть ими в совершенстве.

Данное практическое руководство будет настольной книгой для специалистов, использующих массаж в комплексном лечении, – физиотерапевтов, мануальных терапевтов, косметологов, эстетистов, массажистов, инструкторов ЛФК, практикующих врачей различных специальностей.



**Артимошин В. Этюды мануальной медицины. М.: Профит Стайл, 2011.**

В книге, несмотря на позицию, отличающуюся от большинства современных тенденций в мануальной медицине, представлена новация – два защищенных патентами на изобретение диагностико-терапевтических способа. Оба способа представляют собой результат поиска целостного видения и воздействия в мануальной медицине. В качестве философско-методологической основы и орудия этого поиска автором использована интерпретация натурфилософских воззрений терапевтических традиций Востока и Запада. Ко многим натурфилософским посылам, определяющим характер и порядок межорганных и межфункциональных взаимоотношений, подобрана достоверная естественно-научная параллель. Аргументация, будучи приглашением к диалогу, не претендует на бесспорность и полноту, в некоторых местах она состоит из предположений, довольно, впрочем, интересных. Однако стратегия, как рассуждения, так и диагностики и терапии достаточно отчетлива, тверда, практикабельна и плодотворна. Концептуальным моментом, определяющим стратегию представляемой терапии, является принцип восстановления превалирования функции сердца, подобно необходимости его превалирования в душевно-эмоциональной сфере.



**Пенину Ж., Тикса С. Мышечное напряжение. От диагностики к лечению.**

**Пер. с франц. М.: МЕДпресс-информ, 2012.**

Данное клиническое руководство описывает приемы функциональной диагностики путем пальпации и мануального лечения мышечных контрактур и миофасциальных болевых синдромов с позиций анатомии и физиологии отдельных мышц и мышечных групп.

Руководство предназначено для неврологов, ортопедов, спортивных врачей, врачей ЛФК, физио- и мануальных терапевтов.



**Кремлёвская В.Г., Панов А.А. 36 и 6 правил здоровой спины. М.: Эксмо, 2011.**

Здоровая спина – это каждый день, наполненный яркими красками и впечатлениями, любыми видами спорта и увлечениями, интересной и успешной работой. Эта книга будет вам интересна, если вы хотите сохранить здоровым свой позвоночник на долгие годы, если испытывать дискомфорт от минимальной физической нагрузки не входит в ваши планы, если вы заботитесь о состоянии своего организма, а полноценная жизнь без боли является приоритетом. Соблюдая простые правила безопасности дома и на работе, спортивных и оздоровительных процедур, выбора одежды и обуви, вы будете наслаждаться каждой прожитой минутой. Будьте здоровы – это просто!

# 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, Монплезир                            | 8(812) 970-01-67, 8(921) 318-57-08                    |
| Санкт-Петербург, школа массажного искусства Эстетиста | 8(911) 926-25-12                                      |
| Саратов   | 8(960) 357-57-51                                      |
| Ставрополь  | 8(918) 743-44-44                                      |
| Сургут  | 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 «Пресса России» 29080

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)

**ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ ПО СПА-МАССАЖУ****Дамы и господа!**

Приглашаем вас принять участие в **VI чемпионате г. Москвы по спа-массажу**, который состоится **28 апреля (полуфинал) и 29 апреля 2012 г. (финал)** в Москве в элитном фитнес-клубе Sky Club по адресу: ул. Минская, 1Г, на территории ЖК «Золотые ключи 2».

*Организатор* – Единая консолидированная система чемпионатов по спа-массажу ([www.spaevent.ru](http://www.spaevent.ru)).

*Генеральный информационный спонсор* – журнал «Массаж. Эстетика тела» ([www.massagemag.ru](http://www.massagemag.ru)).

Чемпионат по спа-массажу является региональным отборочным соревнованием для участников VI Чемпионата мира по спа-массажу, который будет проходить осенью 2012 г.

Чемпионат по спа-массажу проводится с целью популяризации оздоровительных технологий в сфере спа, улучшения качества массажных услуг в учреждениях спа-индустрии, повышения профессионального уровня специалистов (массажистов, косметологов, эстетистов, спа-операторов и др.), ознакомления с передовым опытом коллег, повышения уровня информированности населения в области спа-услуг, повышения престижа профессиональной деятельности в спа.

**Задачами проведения чемпионата являются:**

- выявление новых и усовершенствованных технологических решений для реализации оздоровительных спа-программ;
- реализация творческого потенциала участников;
- популяризация среди потребителей спа-услуг;
- привлечение внимания СМИ к сфере спа;
- поиск дополнительных финансовых инвестиций в развитие спа-индустрии.

**Чемпионат предоставляет участникам возможность получить:**

- уникальный опыт;
- новые знания;
- личный PR;
- PR своей компании;
- повышение своей квалификации;
- новые контакты в профессиональной сфере;
- лучшее место работы;
- новых клиентов;
- участие в чемпионате мира по спа-массажу.

К участию в чемпионате приглашаются массажисты, имеющие специальное образование. Делегировать своих специалистов на спа-чемпионат также могут салоны красоты, спа-, фитнес-, велнес-центры. *Для участия в чемпионате необходимо связаться с оргкомитетом VI Чемпионата по спа-массажу г. Москвы, оставить заявку и получить пакет документов:*

**тел.: +7 (903) 175-46-36**

**E-mail: [vikrema@rambler.ru](mailto:vikrema@rambler.ru)**

**Кремлевская Виктория Генриховна**

**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.

|                  |  |             |              |
|------------------|--|-------------|--------------|
| <b>Извещение</b> | ООО «Медиа Медика»<br>ИНН 7705931516 КПП 770501001<br>Р/с 40702810800000001540<br>в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва<br>К/с 30101810000000000505<br>БИК 044579505 |             |              |
|                  | Платательщик _____ Ф.И.О.  |             |              |
|                  | Адрес (с индексом) _____   |             |              |
|                  | <b>Назначение платежа</b>  |             |              |
| <b>Кассир</b>    | <b>Вид платежа</b>   | <b>Дата</b> | <b>Сумма</b> |
|                  | Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера   |             | 600 руб.     |
|                  | Подпись платателя _____  |             |              |
|                  | _____  |             |              |
| <b>Квитанция</b> | ООО «Медиа Медика»<br>ИНН 7705931516 КПП 770501001<br>Р/с 40702810800000001540<br>в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва<br>К/с 30101810000000000505<br>БИК 044579505 |             |              |
|                  | Платательщик _____ Ф.И.О.  |             |              |
|                  | Адрес (с индексом) _____   |             |              |
|                  | <b>Назначение платежа</b>  |             |              |
| <b>Кассир</b>    | <b>Вид платежа</b>   | <b>Дата</b> | <b>Сумма</b> |
|                  | Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера   |             | 600 руб.     |
|                  | Подпись платателя _____  |             |              |
|                  | _____  |             |              |

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:

**(495) 926-29-83**

Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37



# I Открытый чемпионат Западного региона по классическому и спа-массажу



16 и 18 марта 2012 года в Ужгороде состоялся I Открытый чемпионат Западного региона по классическому и спа-массажу. В рамках чемпионата состоялся практикум «Массажные и реабилитационные спа-технологии» («Центр Капралова»).

Чемпионат официально являлся отборочным этапом V Открытого чемпионата Украины по спа-массажу. По традиции чемпионат проходил под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины» и входит в «ЕКС».

Организатором выступил «Центр Капралова» при поддержке компании «Эстет». Генеральный косметический партнер – косметика «GUAM». Профессиональные партнеры: фитнес-центр «Viper Gym», ТМ «Тиса», факультет ФВІС УжНУ, закарпатский ОЛФД. Генеральный информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела», генеральный информационный партнер на Украине – журнал «Kosmetik International Journal», информационные партнеры – журналы «Kosmetik Baltikum Professional», «SPA-professional», портал <http://pomada.ua/>, «ABCname», всеукраинский информационный портал индустрии красоты «UkrSalon», «М-Студио».

В состав жюри чемпионата входили признанные авторитеты в области медицины, реабилитации, банных технологий, классического и SPA-массажа, имеющие около 70 побед и номинаций на разных чемпионатах по массажу стран СНГ: главный судья Капралов С.Ю. – к.н.ф.в.с., доцент, руководитель отдела массажа в «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины», к.м.н. Филак Ф.Г.; Шип А.Ю.; к.п.н. Холодов С.А.; Кирилюк В.А.; Галдецкая И.В.; Белякова И.Б.; Маслов Р.В.; Паук И.И.; Роговская В.Л.

13 марта в пресс-центре «Закарпаття» в течение 3 часов была проведена открытая пресс-конференция с участием представителей местных СМИ: телеканал «Тиса», 21 канал (ТРК «Даніо»), газета «Старий замок», интернет-издание «Закарпаття Online» и «UA-Reporter.com», где выступил главный судья, организатор и председатель оргкомитета чемпионата Капралов, а также Белякова и Паук.

Стало уже традицией в преддверии чемпионатов проводить для участников заседание киевского «PROFISPA CLUB». В соревнованиях приняли участие 14 мастеров из различных городов Украины: Ужгород, Львов, Харьков, Сумы, Трускавец, Бородянка, Киев. Ведущим чемпионата и практикума «Массажные и реабилитационные спа-технологии» выступил Капралов, который в очередной раз умело совместил два грандиознейших мероприятия.

16 марта все мастера массажа принимали участие в «обязательной программе», демонстрируя азбуку для массажиста – «классический массаж».

Все судьи сдавали анкеты с оценками участников председателю счетной комиссии Роговской В.Л. под неуклонным наблюдением главного врача Закарпатского ОЛФД Шипа. Для оглашения результатов конкурса окончательные оценки были переданы Капралову представителем научной элиты Ужгорода Филаком в присутствии остальных судей, а также участников и зрителей чемпионата.

## **Победители по классическому массажу:**

I место – В. Боднар  
II место – И. Исакова  
III место – Т. Воспьянская, Л. Пустовит, А. Литвинова  
17 марта участники и судьи получили прекрасную возможность отдохнуть и оздоровиться в старинном чане в Лумшорах.

## **18 марта победителями по спа-массажу по сумме двух конкурсов стали:**

I место – В. Боднар, «Суставная колыбель с элементами Wellness-инструментального массажа и артикуляции»  
II место – Л. Пустовит, «Легкие ножки»: Wellness-реабилитация и SPA-уход коленных и голеностопных суставов»

III место – А. Литвинова, «Отдых воина» – восстановительный SPA-уход»

Номинации получили:

«Лучший SPA-массаж I степени», «Лучший SPA-реабилитолог I степени» – В. Боднар

«Лучший SPA-массаж II степени», «Приз зрительских симпатий», «Мастерство и Профессионализм» – В. Курчик

«Лучший SPA-массаж III степени», «Лучший этнический массаж» – А. Петраш

«Лучший SPA-реабилитолог II степени», «Мудрость и опыт» – Л. Пустовиту

«Лучший SPA-реабилитолог III степени» – Д. Игнатъев

«Открытие года» и «Молодой SPA-мастер» – Я. Катрич

«Артистизм», «Творческий подход» – И. Исакова

«Лучший косметический массаж» – Н. Дуркота

«За волю к победе» – Т. Ольшанская

«Лучший банный специалист I степени», «Лучший массаж с использованием натуральных средств» – А. Русин

«Профессиональной прессы» – А. Литвинова

«Грация» – Т. Воспьянская;

«Лучший банный специалист II степени» – В. Федорняк

«Лучший банный специалист III степени» – А. Куштан

Закончился чемпионат великолепным массажным шоу «Бал чемпионов» или как его еще называли «Парадом Звезд».

Это было впервые – когда победители прошлых чемпионатов, а сейчас члены жюри поддержали предложение Капралова и Беляковой сделать подарок – массаж победителям и призерам этого чемпионата. Боднару, победителю по классическому и SPA-массажу массаж от Капралова; Пустовиту – от Роговской; Литвиновой массаж от Беляковой; Исаковой – массаж от Галдецкой; Воспьянской – массаж от Кирилюка. После массажа все модели были в глубоком сне! Такого уникального события в мире массажа еще никогда не происходило!!!

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

**16 и 17 мая 2012 года** в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» состоится Всероссийская с международным участием конференция «**125 лет со дня рождения И.М.Саркизова-Серазини: путь от реабилитации до спортивных рекордов. Достижения и перспективы отечественной лечебной физической культуры**».

Конференция, направлена:

- на обмен научным и практическим опытом в области лечебной физической культуры и реабилитации;
- сохранение и продолжение традиций по лечебной физической культуре в профессиональном сообществе.

К участию в Конференции приглашаются специалисты-практики, научные работники, педагоги, врачи, магистранты, аспиранты и соискатели различных государственных, негосударственных учреждений и международных организаций, специализирующихся в области лечебной физической культуры, спорта, здравоохранения и социального развития и смежных отраслей.

В рамках Конференции предполагается обсуждение по следующим направлениям:

- Секция «Лечебная физическая культура»: ЛФК в травматологии и ортопедии, ЛФК в клинике внутренних болезней, ЛФК в неврологии, ЛФК в геронтологии, ЛФК в курортологии.
- Секция «Массаж»: Теоретические основы классического массажа, Спортивный массаж, Лечебный массаж, Мастер класс по массажу.
- Секция «Лечебная физическая культура для восстановления спортсменов и спортсменов-паралимпийцев»: Профилактика возникновения травм и заболеваний у спортсменов, Реабилитация спортсменов после травм, Восстановительные мероприятия в спорте высших достижений и в адаптивном спорте, Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта.

### Организаторы конференции:

- Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ;
- Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»,
- кафедра лечебной физической культуры, массажа и реабилитации ГЦОЛИФК.

**Место проведения:** Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)

## 17-й обучающий курс SICOT

14-16 мая 2012  
Москва

### УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Приглашаем вас принять участие в **17-м ОБУЧАЮЩЕМ КУРСЕ SICOT** (Société Internationale de Chirurgie Orthopédique et de Traumatologie — Международное общество по ортопедической хирургии и травматологии), который состоится 14–16 мая 2012 года в Москве.

#### Организаторами 17-го ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА в России являются

- Минздравсоцразвития России,
- Российская академия медицинских наук,
- Центральный научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова,
- Российская Ассоциация травматологов-ортопедов
- МОО «Человек и его здоровье».

#### ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ НАУЧНОЙ ПРОГРАММЫ

эндопротезирование, хирургия позвоночника, артроскопия, острые повреждения, общая ортопедия, спортивная медицина, реконструктивная хирургия скелета. В рамках курса состоятся лекции ведущих специалистов Европы и США.

#### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

здание Правительства Москвы, ул. Новый Арбат, д. 36/9, ст. метро «Краснопресненская», «Баррикадная».

**В РАМКАХ КУРСА БУДЕТ ОРГАНИЗОВАНА  
ВЫСТАВКА МЕДТЕХНИКИ  
И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ.  
ПРИГЛАШАЕМ КОМПАНИИ К УЧАСТИЮ!**

**ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ МОО «ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**  
191025, Россия, Санкт-Петербург, а/я 2,  
тел./факсы: +7 (812) 380 31 53, 380 31 54, 380 31 55, 380 31 56  
E-mail: ph@peterlink.ru www.congress-ph.ru



# Spa & Wellness



[НОМЕР В НОМЕРЕ]

Интервью с Оливье Ароном – основателем  
и ведущим специалистом Академии массажа  
в Париже

Терапевтический тайский массаж  
Тайская теория энергетического строения  
человека Сен Сиб

Цитрусовая сказка



# Интервью с Оливье Ароном – основателем и ведущим специалистом Академии массажа в Париже

В Академии массажа Оливье Арона (Париж), представительство которой работает в России на базе компании «Эстетик-Центр», в феврале прошел уникальный курс обучения, аналогов которому пока еще не было в России – «Создание авторских массажей. Маркетинг массажа». Обучение прошло в Москве и Санкт-Петербурге.

Оливье Арон – основатель и ведущий специалист Академии массажа – ответил на несколько вопросов и рассказал о своем уникальном курсе обучения.



**Оливье, Ваша школа известна во всем мире, ее выпускники работают в самых лучших спа. Расскажите, пожалуйста, об истории создания Академии массажа.**

Для меня совершенно очевидно, что клиенты приходят в спа снова и снова не потому, что там шикарный интерьер, а потому что мастер – профессионал высокого класса и выдающаяся личность, умеющий наладить с клиентом хороший контакт. Иначе говоря, проблема персонала уже давно является одной из самых острых проблем спа. Поэтому еще в 2005 г. мы начали работу над созданием школы для подготовки специалистов высокого класса. Сначала это было только во Франции, а сегодня аналогичные школы открываются в Южной Африке, Америке и здесь, в России. На сегодняшний день мы обучили уже более тысячи массажистов.

**Недавно на базе компании «Эстетик-Центр» Вы открыли два филиала школы – в Москве и Санкт-Петербурге. Насколько нам известно, с «Эстетик-Центром» Вас связывают давние отношения.**

Уже пять лет я регулярно приезжаю в Россию с мастер-классами, и у меня здесь есть постоянные ученики. Некоторые из них, изучая одну методику, сразу записываются на следующую, переходя из группы в группу. Мне очень нравится уровень ваших массажистов, он действительно высок. Однако в их работе есть один существенный недостаток. Массаж в исполнении русских массажистов очень приближен к медицинскому – ему не хватает плавности, эстетики, умения войти в контакт с клиентом. Этому мы и хотим научить ваших массажистов, не отказываясь от прекрасных техник русского массажа. Также я заметил, что российские

массажисты работают очень напряженно, словно боятся лишних движений. Однако слушатели буквально на лету схватывают и принимают новые интересные идеи и готовы учиться и расширять свои знания. Какой бы массаж мы здесь не преподавали, будь то wave-массаж, калифорнийский массаж или для похудения с деревянными палочками, в дальнейшем все наши специалисты работают с этими техниками, которые очень востребованы с коммерческой точки зрения. Именно благодаря большому интересу к нашим техникам мы приняли решение открыть два полноценных филиала в Москве и в Санкт-Петербурге. И конечно, нашим партнером стала компания «Эстетик-центр», с которой мы сотрудничаем уже много лет.

**В чем особенность Вашего нового курса «Создание авторских массажей. Маркетинг массажа» и что он даст массажистам?**

Этот курс предназначен как раз для тех, кто уже имеет хорошую профессиональную подготовку и освоил множество видов массажа. Массажисты учатся соединять различные массажные приемы и техники с целью создания оригинальных авторских протоколов, максимально удовлетворяющих потребности их клиентов. Они изучают принципы, которые лежат в основе массажного протокола, разбирают, из чего состоит ритуал и как использовать в массаже различные аксессуары, какую роль играет музыка и как правильно ее подобрать. Кроме этого, слушатели получают очень важные теоретические и практические знания в области маркетинга – как правильно презентовать свой массаж и грамотно разработать буклет, как преподнести новый массаж



потенциальным клиентам и успешно его продать.

Во время обучения сначала в Санкт-Петербурге, а потом в Москве я замечал, что ваши специалисты поначалу скептически воспринимают информацию. Многие признавались, что эти знания оказались совершенно новыми для них,

они никогда и нигде не изучали коммерческую составляющую своей работы. Но к окончанию курса все отмечали, что иначе взглянули на то, чем занимаются каждый день.

**Когда Вы планируете снова посетить Россию и какой курс обучения представите на этот раз?**

Уже традиционно я приеду в июле. На 18 и 19 июля запланировано обучение первой ступени для начинающих массажную карьеру – «Основы массажа и искусство прикосновений». А 20–21 июля пройдет обучение технике «Shape»-массаж, который имеет мощный укрепляющий тонизирующий эффект. С удовольствием приглашаю всех желающих!

**Отзывы российских специалистов, прошедших обучение у Оливье Арона**

*Волхович Юлия: «Обучение повышает профессиональный уровень и побуждает делать это и дальше. Сначала были сомнения, возможно ли за столь короткий курс получить серьезные навыки массажа, но они рассеялись после первого же часа занятия».*

*Амбарников Максим: «Все было супер! Сломаны все стереотипы массажа! Получен огромный опыт техники движений!»*

*Денисова Оксана: «После курса «Креативность и маркетинг массажа» полностью изменилось мышление о маркетинге. Моментально возник план продвижения на рынке. Спасибо за открытие креативного мышления. Прекрасное впечатление!»*

*Сивова Анастасия: «Европейское мышление в области маркетинга, креативность, индивидуальность идей, профессионализм и... воздух Франции! Все это Оливье Арон! Отлично, замечательно, сильно».*

*Ракецкая Анна: «Без нудной теории или скучных утомительных упражнений каким-то чудесным образом движения рук становились увереннее, а новые запоминались удивительно легко».*

**Приглашаем всех желающих на занятия Оливье Арона в июле 2012 г.**

**Москва**  
**18–19 июля – основы массажа (базовые техники массажа)**  
**20–21 июля – «Shape» (энергетический тонизирующий массаж)**  
**Тел.: (499) 125-00-33, 125-05-60**

**Санкт-Петербург**  
**23–24 июля – «Wave-массаж» (релаксирующие техники)**  
**25–26 июля – «Shape» (энергетический тонизирующий массаж)**  
**Тел.: (812) 401-01-20,**

**www.esthet.ru**



# Терапевтический тайский массаж Тайская теория энергетического строения человека Сен Сиб

## Немного об истоках

Тайское слово «nuad» обычно переводится как «массаж». Однако тайский массаж гораздо больше, чем простое разминание мышц. Более точно было бы определить его как «управляемое лечение», использующее внешние манипуляции для получения эффекта внутреннего – физической и энергетической наладки, стимулирования жизненного тонуса пациента.

Исторические корни тайского массажа и тайской традиционной медицины в целом довольно расплывчаты. Народная традиция утверждает, что древние медицинские знания появились на территории древнего Сиама много веков назад чудесным образом из Индии, и связывает их с приходом буддизма. Основателем, отцом тайской медицины называют известную в буддизме тхеравады фигуру Дживаго Комарапая, современника, соратника и лекаря Будды Гаутамы.

Буддизм всегда играл огромную роль в общественной жизни Таиланда. Буддийские монастыри были источниками не только религиозных знаний, но и центрами образования, которое неизменно включало традиционные медицинские знания и тайский массаж.

Древние знания чаще всего передавались устно от учителя к ученику и лишь иногда записывались на пальмовых листьях. Эти редкие тексты считались священными и были так же важны, как и буддийские религиозные писания. Медицинские знания всегда почитались, а уважение к доктору Дживаго в народной традиции передавалось через церемонию, называемую Wai Kru (Вай Кру). Мантра «Ом Намо» как составляющая Вай Кру до сегодняшнего дня начинается и заканчивается каждый учебный день в школах тайского массажа, а также произносится в начале каждого массажного сеанса. Такое почитание помогло сохранить древние традиции и оригинальные тексты исследований, которые передавались полностью и добросовестно. Тщательное следование предписаниям было также результатом незнания анатомии: рассечение тела человека было строжайше запрещено в тайском обществе.

Первое упоминание о лечебных методиках датируется 1690 г. Симон де ла Лауберт, французский посол в королевстве Аюттайя (государство – предшественник Сиама), написал, что сиамские врачи никогда не изменяют рецептов, полученных от их предков, потому что они ничего не знают об анатомии и хирургии. Описывая практику массажа, он пишет, что «когда кто-то заболевает в Сиаме, к нему приглашают человека, который умело растягивает тело больного и попирает его ногами».

Большинство из древних медицинских текстов были уничтожены в 1776 г., в момент захвата и уничтожения Аюттайи бирманцами. Однако некоторые тексты удалось спасти. Это были те знания, которые уцелели на территориях буддийских храмов.



В 1832 г. король Рама III повелел все самое лучшее из сохранившихся текстов проверить, а затем выгравировать на каменных плитах. Эти плиты (каменные таблицы) были установлены в галерею храма Phra Chetuphon (Wat Po) в Бангкоке. Галерея содержит 60 изображений – на 30 изображен вид спереди, на 30 – сзади. На рисунках обозначены энергетические линии, которые по-тайски называются «сен», и расположенные на них лечебные точки.



Если взглянуть на эти древние изображения с точки зрения современной анатомии, они покажутся, по меньшей мере, странными: между рисунками и пояснительными надписями есть противоречия; на рисунках не показаны ребра и позвонки, допущены и другие неточности. Причина этого кроется в том, что анатомия не играла особой роли в древнем тайском массаже. Рисунки, изображающие массаж, не претендовали на физиологическую точность. Это не более чем схема, способ показать энергетические линии и лечебные точки, а также их влияние на организм и его функционирование.

Долгое время каменным таблицам не уделялось должного внимания. И лишь несколько десятилетий назад, в связи с все возрастающим интересом на Западе к традиционной тайской медицине, тайское общество повернулось лицом к каменным манускриптам. В 1977 г. были опубликованы «Медицинские тексты, которые Его Величество король Рама III повелел запечатлеть в Phra Chetuphon (Wat Po) в 2375 г. (1832 г. от Рождества Христова).

Несмотря на неточности и противоречия эти древние тексты по-прежнему являются богатейшим и единственным источником для исследователей теоретических корней тайского массажа.

### **Энергетическое строение человека**

На Востоке понимают человека как сущность, состоящую из нескольких тел, вложенных друг в друга наподобие матрешки. Низшие, более плотные тела, принадлежат физическому плану, они разрушаются со смертью человека. Три высших, более тонких тела, принадлежат нашей бессмертной душе и не погибают со смертью физического тела, а воссоздаются при последующей реинкарнации. Первое, самое плотное тело – физическое, многие именно с ним отождествляют себя. Второе – энергетическое, оно тоньше, чем физическое, но плотнее, чем остальные тонкие тела. Энергетическое тело является точной копией физического, повторяет его силуэт и выходит за пределы физического тела на 3–5 см. Оно образует энергетическую матрицу, которой соответствуют органы физического. Оно умирает на 9-й день после смерти физического тела. Энергетическое тело регистрируется при помощи эффекта Кирлиана, а его выступающая часть – аура-камерами. На это тело непосредственно воздействуют акупрессура и акупунктура.

В энергетическом теле проходят многочисленные энергетические каналы, по которым непрерывно циркулирует универсальная жизненная энергия. На санскрите (в Индии и на Тибете) она именуется «прана» (prana), в Таиланде – «паланба» (palang bak), китайцы называют ее «ци» (chi). Считается, что человек здоров только тогда, когда энергия циркулирует по энергетическому руслу свободно, не прерываясь и не теряясь на пути. При этом она динамично перераспределяется в полном соответствии с потребностями различных органов и систем физического тела при выполнении им своих функций при различных обстоятельствах. Все клетки тела человека связаны друг с другом посредством этого бесконечного тока универсальной жизненной энергии.

Если в какой-либо из энергетических линий возникают разрывы или препятствия, это приводит к энергетическому дисбалансу. Питаемые ею органы испытывают либо недостаток, либо избыток энергии, что приводит к нарушению их функций и заболеванию.

Нарушения могут быть вызваны множеством самых различных причин – от физических (растяжение связок, травмы, воспаление) до психических и эмоциональных (стресс, усталость, негативные эмоции).

### **Базовая теория тайского массажа – теория Сен Сиб**

Теоретическая основа тайского массажа базируется на концепции о невидимых энергетических линиях, пронизывающих все тело человека. Всего тайская медицина их насчитывает 72 тыс. 10 из них играют особую роль: на эти 10 сен направлено воздействие в тайском массаже. «Сен» в переводе с тайского означает «линия», «сиб» – «десять».

Между известными восточными медицинскими традициями – китайской, индийской и тайской – прослеживается значительное сходство в представлении энергетического строения человека.

Более близка теория Сен Сиб индийской традиции. Это проявляется даже в терминологии, которой пользуются тайцы. Например, названия первых трех сен – Сен Сумана, Сен Иттха и Сен Пингхала – не только лингвистически схожи с индийскими Нади – Сушамна Нади, Ида Нади и Пингала Нади, но почти в точности повторяют соответствующие Праны Нади йоги.

От более известной китайской системы энергетических меридианов Сен Сиб отличается более значительно. Китайские меридианы строго соответствуют конкретным органам. Так, существует меридиан печени, желчного пузыря, перикарда и т.д. Тайская система не привязывает сен к какому-либо органу. Она воздействует на все органы, над которыми проходит. Тайские сен всегда возвращаются в начало, в то время как китайские выходят из тела наружу. Тайские сен начинаются и заканчиваются вблизи пупка, китайские – на конечностях.

Анатомически обнаружить энергетические магистрали не представляется возможным, между тем, эмпирически замечено, что стимуляция сен вызывает устойчивый терапевтический эффект.

### **Краткий обзор некоторых сен и связанные с ними заболевания**

Траектории сен дается в соответствии с курсом «Advanced Sen-line Thai Massage», преподаваемом в Международной школе тайского массажа ITM School (Чианг Май, Таиланд).

**Сен Сумана** начинается в районе пупка, уходит вглубь тела, идет вверх вдоль солнечного сплетения, средней линии груди, горла и заканчивается на кончике языка.

Основное нарушение в этой линии связано со снижением вкусовых ощущений.

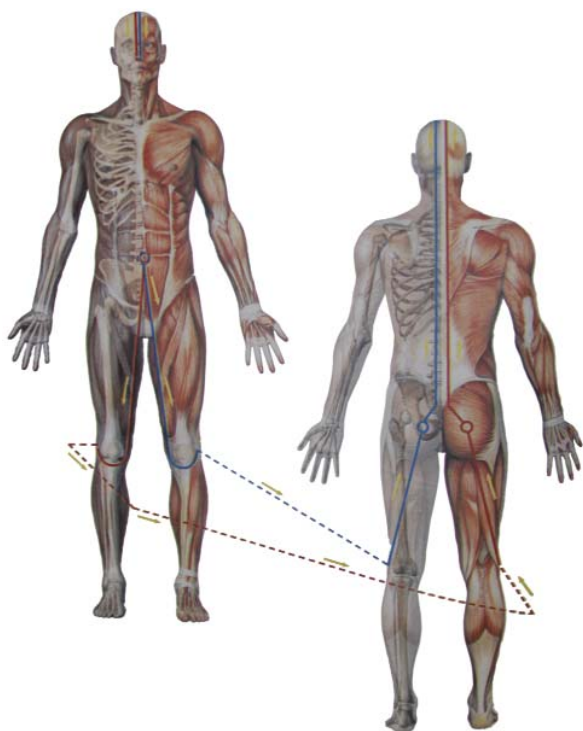
Дополнительные симптомы:

1. Боль в животе
2. Астма
3. Бронхит
4. Боль в груди
5. Озноб
6. Кашель
7. Заболевания пищеварительной системы
8. Болезни уха
9. Тошнота
10. Спазм диафрагмы
11. Проблемы в горле

### **Сен Итта и Пингала**

Это парные сен. Они проходят симметрично. Итта проходит по левой стороне тела, Пингала – по правой.

Сен Итта начинается слева от пупка, направляется к началу третьей внутренней линии, проходит по ней по бедру до колена, огибает колено, уходит назад и поднимается по третьей наружной линии, направляясь к центру ягодицы. Проходит по крестцу и далее идет слева от позвоночника параллельно ему по первой линии.



Проходит по левой стороне шеи, слева от центральной линии черепа, по лицу идет чуть левее центральной линии, заканчиваясь возле левой ноздри.

**Сен Пингала** проходит симметрично по правой стороне. Основное нарушение – все, что связано с носом: носовые кровотечения, насморк, затрудненное дыхание, синусит.

Дополнительные симптомы:

1. Боль в животе
2. Боль в спине
3. Chill и лихорадка
4. Простуда
5. Кашель
6. Заболевания мочевыводящих путей
7. Головокружение
8. Боль в глазах
9. Головная боль
10. Кишечные заболевания
11. Боль в колене
12. Кривошея
13. Болезни горла

### Сен Калатари

Сен Калатари начинается в районе пупка и разделяется на четыре части, проходит только по передней части тела. Две линии идут вверх симметрично: через соски линии направляются к плечам, проходят мимо внешнего края ключицы, спускаются по центральным линиям внутренней части рук, доходят до запястья, а затем разделяются на пять линий, идущих к кончикам всех пальцев руки.

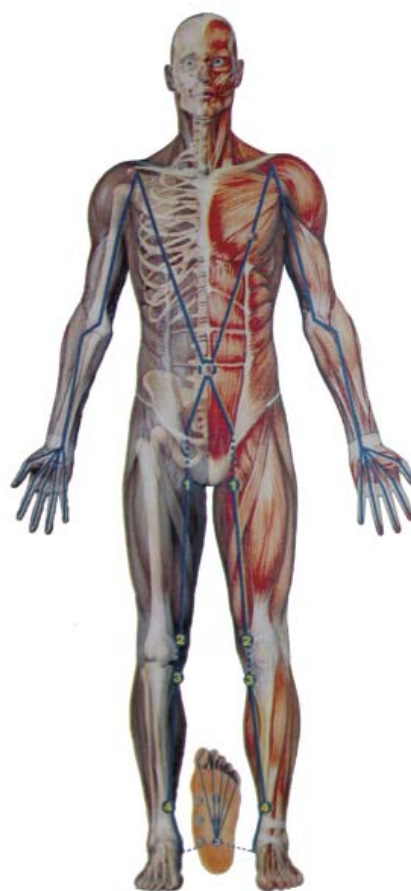
Две другие линии проходят через низ вниз живота к началу вторых внутренних линий ноги, доходят до лодыжек, уходят на стопу и разделяются на 5 частей, идущих ко всем 5 пальцам ног.

Основные нарушения: болезни суставов.

Дополнительные симптомы

1. Стенокардия
2. Артрит пальцев рук и ног
3. Сердечная аритмия

4. Боль в груди
5. Эпилепсия
6. Желудочно-кишечные заболевания
7. Грыжа
8. Истерия
9. Несварение
10. Желтуха
11. Боль в колене
12. Боль в руках и ногах
13. Паралич ног и рук
14. Ревмокардит
15. Шизофрения
16. Шок
17. Различные психические заболевания и психические расстройства



### Сен Сахатсаранджи и Тавари

Это парные сен. Сен Сахатсаранджи проходит по левой стороне, Тавари – по правой.

Сен Сахатсаранджи начинается слева от пупка, проходит по нижней части живота к первой внутренней линии, проходит по ней по бедру и голени, доходит до лодыжки, переходит на первую внешнюю линию.

У паховой складки она поворачивает к внешней стороне туловища, проходит по левой стороне живота, затем проходит через левый сосок, внутренний угол ключицы, поднимается спереди грудино-ключично-сосцевидной мышцы, проходит через левую часть подбородка, левый угол рта, середину щеки, середину нижнего века и заканчивается в центре глазного яблока.

**Сен Тавари** – симметрично по правой стороне.

Основные нарушения: все глазные болезни: покраснение и воспаление, слезоточивость, сухость в глазах, катаракта.

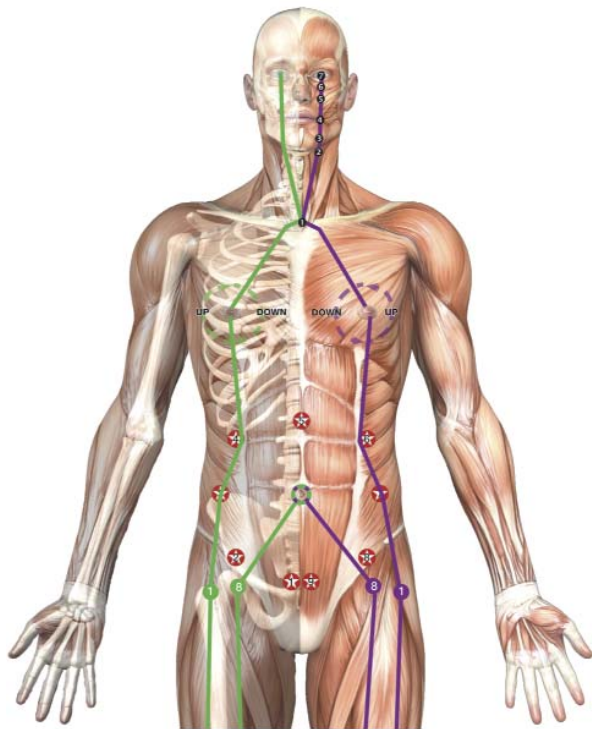
# Окунись в ароматы тайского SPA

Дополнительные симптомы

1. Артрит коленного сустава
2. Боли в груди
3. Заболевания мочеполовой системы
4. Лицевой паралич
5. Лихорадка
6. Желудочно-кишечные заболевания
7. Паралич ног
8. Маниакально-депрессивный психоз
9. Онемение нижних конечностей
10. Болезни горла
11. Зубная боль
12. Аппендицит
13. Желтуха

## Сен Лавусанг и сен Уланга

Это парные сен. Сен Лавусанг проходит по левой стороне, Уланга – по правой. Сен Лавусанг от пупка идет к левому соску, далее к точке соединения ключицы и грудины, проходит позади грудино-ключично-сосцевидной мышцы до точки под мочкой уха, обходит ухо по задней части головы и заканчивается на точке височно-челюстного сустава.



Сен Уланга – аналогично по правой части тела.  
Основные нарушения: все болезни уха – глухота, отит и пр.

Дополнительные симптомы

1. Боли в груди
2. Лицевой паралич
3. Желудочно-кишечные заболевания
4. Болезни горла

## Построение сеанса тайского терапевтического массажа

Цель искусства тайского массажа состоит в том, чтобы восстановить нормальный энергетический баланс во всем организме путем надлежащей работы с энергетическими линиями.

Линии элитной профессиональной косметики из Тайланда SENSPA и SRANROM предлагают более 100 салонных программ и средства для домашнего ухода. Эксклюзивные формулы, только натуральные ингредиенты, богатый ассортимент.

- Массажные масла с ароматами тайских трав, цветов и специй
- Солевые пилинги с эфирными маслами
- Сахарные и кремовые скрабы для лица и тела с экстрактами фруктов, ягод и орехов
- Травяные и водорослевые антицеллюлитные обертывания
- Процедуры с использованием уникального slim-крема с экстрактом красного перца Чили
- Горячие компрессы для лица и тела с традиционным составом, а также эксклюзив: антицеллюлитные мешочки
- Спа-ритуалы маникюра и педикюра с лекарственными травами
- Линии по уходу за волосами и кожей головы с кокосовым маслом
- Молочные ванны и морские соли с экзотическими растениями
- Фруктовые и цветочные лосьоны, молочко и спреи для тела

SPA-косметика уникальна не только по составу, рецептуре, ароматам, но и по разнообразию процедур, которыми салон может поразить даже самых избалованных клиентов!

Натуральность 86–99%.  
Гипоаллергенность.  
Не содержит красителей, ароматизаторов, консервантов и спиртов.

Приглашаем салоны к сотрудничеству.

## СПА КОНСУЛЬТАНТ

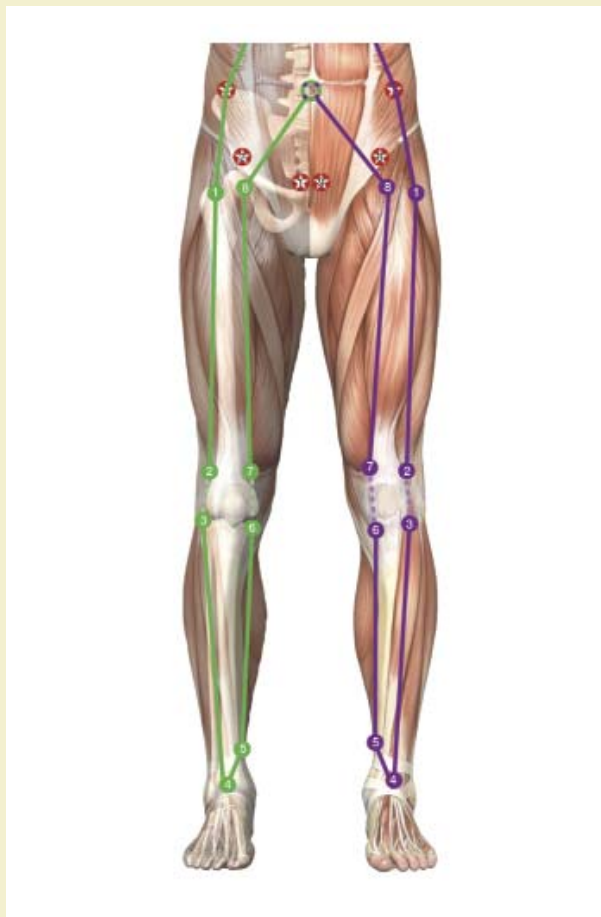
Эксклюзивный дистрибьютор

Москва, ул. Мещанская, дом 2  
тел.: (495) 799-00-74, 234-44-55

Интернет-магазин  
[www.spa-online.ru](http://www.spa-online.ru)







Правильное воздействие на сен оказывает рефлекторное воздействие как на физиологические процессы организма, так и на психику пациента. Знакомство с тайской теорией Сен Сиб является неременным ключом к пониманию тайского массажа.

Сами тайцы склонны рассматривать свою систему в большей степени как работу с энергией, нежели с физическим телом. Тайский массажист ориентируется не на анатомические структуры или физиологические принципы, но на потоки энергии в сети меридианов человеческого тела. При этом все приемы рассматриваются прежде всего как возможность получить энергетический эффект, и только во вторую очередь – как возможность повысить силу мышц или гибкость суставов.

Нормализация энергии в сен относится к сеансу терапевтического тайского массажа.

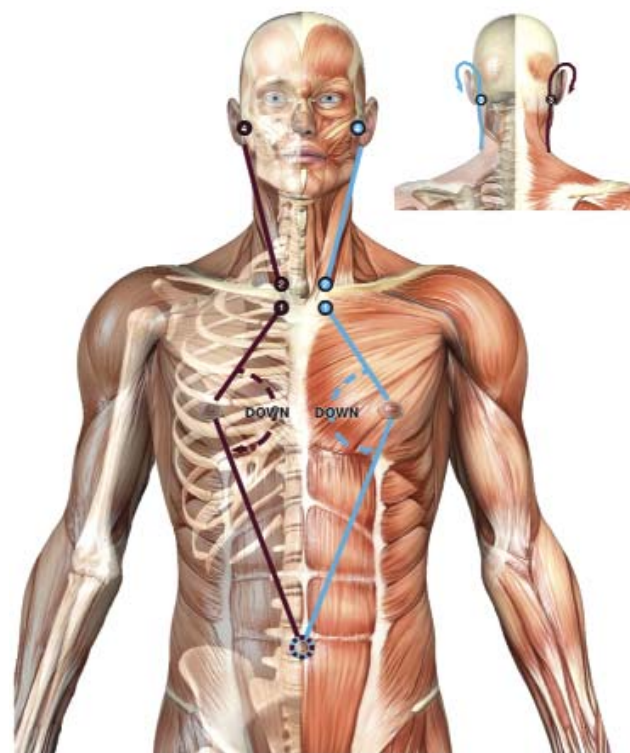
Определив сен, в которой произошло нарушение, массажист строит сеанс массажа, подбирая приемы, которые ее открывают и активизируют.

Нарушений в сен может быть два: разрыв или блокировка. Блокировка определяется по пониженному тону или хроническому заболеванию. Работа идет непосредственно на заблокированной сен.

Разрыв – это всегда острое состояние, сопровождаемое признаками воспаления: покраснение, повышение локальной температуры, отек, боль. Работать на пораженной зоне нельзя, только по его периферии до тех пор, пока исчезнут признаки воспаления. Обычно это 3–4-й день. Далее нужно работать по методике, рекомендуемой для блокировки.

Сеанс всегда включает работу с животом, потому что все сен начинаются от пупка. Если требуется работа на двух и более сен, то общие фазы (например, работа на животе) делаются только один раз.

Сам сеанс строится по схеме: 1) подготовительные (разогревающие) упражнения; 2) непосредственная работа на



сен; 3) продвинутая йога; 4) заключительные (успокаивающие) упражнения.

Для терапевтического массажа действуют те же правила, которые предписаны и для оздоровительного.

**1** Начинать массаж со стоп и заканчивать на стопах. Причины такого подхода обычно трактуются в терминах жизненной энергии «ци», потоки которой проходят по сен. С европейской точки зрения речь идет о правильном распределении нагрузки и активации сосудов кровеносной и лимфатической систем, что обеспечивает наилучший дренаж тканей и выводит из них вредные вещества, в то время как приток обогащенной кислородом крови улучшает питание и повышает общий тонус мышечной системы.

**2** Направление движений всегда должно быть одно: от ног к голове. Единственным исключением для данного общего правила может служить передняя поверхность туловища – по той причине, что основной дренаж здесь осуществляется через кишечник.

**3** Начинается работа с подготовительных приемов, затем активизируются сен, постепенно добавляются приемы активной мобилизации и лишь после этого элементы йоги. Данное правило объясняется просто: тело необходимо подготовить, «разогреть» перед выполнением активных техник.

**4** Совершенно необходимым условием является общая сбалансированность сеанса массажа. Любые действия, выполненные на одной стороне тела пациента, должны быть продублированы и на противоположной стороне.

**5** В тайской традиции не существует такого понятия, как массаж отдельной области или участка тела: массаж всегда является комплексным; работа проводится со всем телом пациента.

*Л. Сокольская,  
директор Школы-студии экзотического  
массажа СИАМ, Новосибирск*

# Цитрусовая сказка

Юная принцесса больше всего любила сладкие апельсины и мандарины. Однажды она не заметила, как съела их целый десяток. После этого принцесса почувствовала сильное недомогание. С каждым днем ей становилось все хуже. Тогда король Цитрус Великий созвал совет из лучших цитрусовых мудрецов королевства. Три дня и три ночи совещались мудрецы и за это время перелистали тысячи страниц древних книг о цитрусах. Наконец они пришли к заключению: у принцессы развилась цитрусовая аллергия. «В древних книгах описан один целебный фрукт, похожий одновременно на лимон и на апельсин. Фрукт этот совершенно не вызывает аллергии, и только он может спасти принцессу», – доложил королю старший цитрусовый мудрец. По всему цитрусовому королевству в поисках чудесного фрукта разъехались королевские гонцы. Весть о болезни принцессы достигла одного молодого садовника, жившего в отдаленной горной деревушке на самой окраине Мандаринии. У него в саду на грейпфрутовом дереве как раз и рос этот необыкновенный фрукт, радовавший всю округу своими целебными плодами. Грейпфрут в переводе означает «виноградный плод». Назвали его так потому, что плоды росли на нем гроздьями и напоминали кисть винограда. Не дожидаясь королевских гонцов, молодой садовник срезал самую большую гроздь и поскакал на своем быстроногом скакуне во дворец цитрусового короля. «Ваше Величество, вот плоды, которые исцелят принцессу», – проговорил он, протягивая королю тяжелые и упругие плоды красновато-коричневой окраски поверх сплошной желтой. Острым серебряным ножом король разрезал один плод, и из его розовой ароматной мякоти брызнул удивительный сок. Когда принцесса съела большую розовую дольку, она, к удивлению всех, приподнялась на кровати и восхищенно воскликнула: «Какой изысканный вкус: с горчинкой и в то же время сладкий, а сока в нем больше, чем в апельсине!» Не прошло и дня, как принцесса начала поправляться. Чудесные фрукты исцелили ее!



Сладкие и выразительно терпкие, грейпфруты открывают свой сезон в зимний период. Грейпфруты являются не только отличным источником витамина С, они также богаты клетчаткой, витамином А, калием, фолиевой кислотой и витамином В5. Розовые и красные сорта являются также хорошим источником ликопена, великолепно укрепляющего иммунитет и предотвращающего развитие опухолей, в том числе и раковых.

Этот цитрусовый плод способен помочь и в обретении стройности. Исследователи из Университета Западного Онтарио (Канада) установили, что цитрусовый флавоноид нарингенин, находящийся в составе грейпфрута, оказывает невероятное влияние на печень, заставляя ее сжигать жиры, а не накапливать их. Сок грейпфрута по химическому составу во многом схож с соком лимона, ведь грейпфрут появился как гибрид лимона с апельсином. Грейпфрут богат углеводами, органическими кислотами, микроэлементами, витаминами А, В, Р, С и

другими полезными веществами. Грейпфрут содержит естественный хинин, богат калием и кальцием. Он полезен при гипертонии, так как понижает кровяное давление. Хорошо регулирует холестерин в крови (достаточно выпивать сок двух плодов в день). Грейпфрут помогает при атеросклерозе и предупреждает это заболевание. Хорошее действие грейпфрут оказывает на зубы и десны. Сок грейпфрута предупреждает образование камней, способствует их выведению. Грейпфрут очень полезен больным сахарным диабетом. Грейпфрут обладает противовоспа-

лительным и противовоспалительными свойствами, защищает от гриппа и простуды.

Как и у многих фундаментальных открытий, история экстракта семян грейпфрута – Цитросепта – началась с простого вопроса. Доктор Джейкоб Хэрич как-то утром во Франции ел на завтрак грейпфрут и наслаждался его вкусом. Только что закончилась Вторая мировая война, и поскольку свежие фрукты были редким угощением для Европы в то время, Джейкоб растягивал удовольствие до тех пор, пока не раскусил семечко! Его чрезвычайно горький вкус прервал



смакование, но также и вызвал вопрос: что делает таким горьким семечко грейпфрута? Для многих подобный вопрос мог бы быть всего лишь риторическим, но Джейкоба, подающего надежды ученого, он вдохновил на одно из самых интригующих исследований современной науки. Этот поиск растянулся на десятилетия, лишь сейчас принесся плоды, причем плоды удивительные. Доктор Стивен Отвелл и доктор Уэйн Маршалл, оба из Университета Флориды в Гейнсвилле, – ведущие исследователи воздействия микробов на пищу. Сначала отнесшись скептически к заявлению Хэрича о замечательном органическом антимикробном средстве, получаемом из грейпфрута, они вскоре убедились в изумительной способности экстракта семян грейпфрута защищать фрукты, овощи, птицу и рыбу от нападения бактерий, грибов и паразитов. Репутация этих докторов и реноме научной лаборатории по пищевым продуктам Гейнсвилла побудили и другие престижные институты серьезно изучить заявление доктора Хэрича. Работа доктора Хэрича над экстрактом получила солидную поддержку в 1990 г., когда практикующие в Соединенных Штатах врачихолистики начали понимать значение антимикробных свойств экстракта. Наконец дело всей жизни доктора Хэрича нашло отклик в научном мире. Так появился препарат Цитросепт, полученный из семян и перегородок грейпфрута.

Около 10 лет назад Цитросепт появился в России и прошел испытания в солидных медицинских учреждениях нашей страны.

Цитросепт содержит 33% экстракт грейпфрута и чистый растительный глицерин. Экстракт получают путем переработки большого количества семян и полупрозрачных перегородок грейпфрута в высококислотную жидкость, а глицерин смягчает едкость экстракта и делает препарат более безопасным для применения.



### Десять критериев оценки антимикробных свойств экстракта из семян грейпфрута:

1. Широкий спектр воздействия.
2. Сила и эффективность.
3. Нетоксичность.
4. Минимальное негативное влияние на полезные бактерии.
5. Хорошо изучен.
6. Извлекается из натуральных источников.
7. Гипоаллергенность.
8. Подвергается биоразложению.
9. Возможность сочетания с другими натуральными лекарствами.
10. Экономичность.

Активные вещества, которые содержатся в Цитросепте, способны восстановить кровообращение, снять спазмы сосудов, а аромат цитруса придаст бодрости. Грейпфрут эффективно помогает тем, кто желает похудеть. В первую очередь аромат грейпфрута притупляет чувство голода.

Еще одно важное свойство грейпфрута – это возможность использовать его производные как отдельное самостоятельное средство косметики для массажа. Благодаря уникальной структуре составляющие проникают глубоко в кожу и питают клетки активными веществами. Добавляя экстракт или масло грейпфрута в лосьоны для тела и смеси для массажа, можно значительно снизить проявление целлюлита и уменьшить объемы. Кроме того, сама процедура массажа стимулирует обращение лимфы и обмен веществ, а также усиливает приток крови. Эффект от таких процедур заметен уже через 2–3 нед. Благодаря своим уникальным противомикробным качествам экстракт семян грейпфрута (Цитросепт) является надежной профилактикой простуды, гриппа и пищевых отравлений, препятствует размножению грибков и паразитов в органах пищеварения. Экстракт грейпфрута стимулирует естественную сопротивляемость организма. Экстракт получают путем преобразования больших количеств семян, мембран и мякоти грейпфрута в высококислотную жидкость. Этот первоначальный материал является превосходным источником полифенольных соединений, таких как кверцетин, гесперидин, неогесперидин, гликозид камферола, нарингин, апигенин, рутинозид, понцирин и т.д.

Желающим своевременно очистить организм от вредных микробов,

улучшить самочувствие и повысить иммунитет рекомендуется следующий 30-дневный курс:

- первые 2 нед – 10–15 капель экстракта на стакан воды, сока или зеленого чая;
- на 3-ю неделю – 15–20 капель;
- на 4-ю неделю – 20–30 капель в день.

Биофлавоноиды, содержащиеся в семенах грейпфрута, растворяют отложения холестерина, укрепляют стенки капилляров и препятствуют образованию тромбов. Поэтому регулярный прием экстракта задерживает развитие так называемых болезней цивилизации – повышенного кровяного давления, атеросклероза, инфаркта миокарда. Экстракт не вызывает привыкания, зависимости и не разрушает внутреннюю микрофлору даже при длительном и регулярном употреблении.

В феврале в странах, где выращивают грейпфруты, начинается праздник, посвященный уборке урожая. Он так и называется – Праздник сбора грейпфрутов. На острове Хувентуд – сельскохозяйственном центре Кубы, откуда берет свое начало праздник, собирают рекордное количество этих прекрасных солнечных плодов. Праздничное гулянье, напоминающее фестиваль, длится несколько дней, не затихая даже ночью. Представления и эстрадные шоу, песни, пляски, конкурсы и розыгрыши длятся круглосуточно, перетекая в большой грейпфрутовый пир с дегустацией различных сортов замечательных фруктов, грейпфрутового сока и сладостей, приготовленных на основе виновника торжества. Цитросепт – частичка цитрусового праздника, настоящий грейпфрутовый пир, круглый год дарящий красоту, здоровье и прекрасное настроение!

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

Компания «Чинтамани» обращает ваше внимание на то, что биологически активная добавка Цитросепт® до 2008 г. производилась в Норвегии, а с 2008 г. и по настоящее время производится только в Польше и выпускается в картонной упаковке зеленого цвета с круглой голограммой CINTAMANI ORIGINAL.

Будьте внимательны, приобретая Цитросепт® в аптеках.



# Природная аптека

  
CINTAMANI  
INTERNATIONAL



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

**Для приема внутрь  
и наружно.**



реклама

## ПОКАЗАНИЯ:

- курсы очищения и похудения;
- пониженный иммунитет;
- весь спектр заболеваний дыхательных путей, в том числе хронические бронхиты, гаймориты, грипп;
- кожные заболевания, в том числе лишай и экзема;
- грибки ногтей, кожи и слизистых;
- женские дрожжевые и бактериальные инфекции.

Цитросепт до 2008 г. производился в Норвегии, а сейчас производится в Польше. Остерегайтесь подделок, произведенных в других странах. Проверьте информацию на упаковке!

Горячая линия: (495) 364-31-63, 952-60-20  
Аптеки в Москве  
Ригла: 730-27-30  
Самсон Фарма: 99-44-888  
Старый Лекарь: 38-000-38

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



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