

# Spa & Salon

№ 2 | 2007

Бальнеология в спа  
многообразии возможностей

Техники открытых  
ладоней

национальные банные традиции

Гурманам XXI века  
особый подход к питанию

Империал  
Парк Отель & Спа

ВСЕ  
продумано  
до мелочей





# HEALTH | Life

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

19 - 22

марта 2008

ЦВК "Экспоцентр", павильон 5

:: Основные направления выставки Health|Life ::

\* **Здоровое питание:**

- эко-, органик-, био- продукты
- Продукты здорового питания (все виды натуральных и безопасных продуктов питания, в т. ч. с лечебно-профилактическими свойствами, диетическое, диабетическое, вегетарианское, а также безглютеновые продукты, соевые продукты)
- Йодо- и фторсодержащие продукты
- Дары природы
- Продукция пчеловодства
- Функциональное питание:
  - с живыми бифидум или лактобактериями
  - со стимуляторами роста эндогенной флоры
  - с антиоксидантами растительного происхождения
- Минеральная и лечебная вода, натуральные и живые соки, витаминизированные напитки
- Технологии и оборудование для очистки воды
- Пищевые ингредиенты для производства здорового питания

\* **Натуральная аптека и вспомогательные средства:**

- биологически активные добавки
- витамины и минеральные комплексы
- гомеопатические средства
- ароматерапия
- фитотерапия
- натуральные лечебные средства
- натуральные масла, экстракты, эссенции
- лечебный трикотаж и ортопедические изделия
- воздухоочистители, увлажнители, ионизаторы

\* **Натуральная косметика и средства:**

- фитокосметика
- лечебная косметика
- для бани, сауны, массажа
- методы оздоровления кожи

\* **Фитнес, спорт, активный образ жизни:**

- фитнес- и кардио- тренажеры
- спортивное питание и добавки
- спортивные и энергетические напитки
- спортивные аксессуары
- фитнес центры и услуги

\* **Wellness, SPA:**

- SPA-капсулы, аппараты по уходу за телом
- мини- и фито- сауны, бани, арома-ванны, аксессуары
- мини-бассейны, гидромассажное оборудование
- солярии и ИК-кабины
- массажные кресла, столы, аксессуары
- Wellness и SPA центры
- Wellness и SPA туризм, лечебные туры

\* **Эко-дом:**

- эко-мебель
- эко-текстиль
- безопасная для здоровья бытовая химия
- экологически чистые строительные материалы
- эко-сад, эко-огород

WWW.LIFE-EXPO.RU

+7 495 980-95-42

Организатор



Совместно с



При содействии



Главный интернет партнер



Телевизионный партнер



Официальный партнер



Информационные спонсоры





# Spa & Salon

Анкета для бесплатной подписки на издание

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

\_\_\_\_\_

**МЕСТО РАБОТЫ**

\_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_

Корпус \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

**ДОМАШНИЙ АДРЕС**

Индекс \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_

Корпус \_\_\_\_\_

Квартира \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Укажите, пожалуйста, в каких областях  
индустрии красоты Вы работаете:

**МЕНЕДЖМЕНТ**

- владелец  
 директор  
 администратор  
 менеджер

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА**

- врач-дерматокосметолог  
 врач-трихолог  
 пластический хирург  
 мануальный терапевт  
 физиотерапевт  
 врач ЛФК  
 рефлексотерапевт  
 диетолог

**ДРУГОЕ**

\_\_\_\_\_

**SPA-ТЕХНОЛОГИИ**

- косметолог по телу  
 косметолог по лицу  
 массажист  
 SPA-технолог

**BEAUTY-СЕРВИС**

- мастер по маникюру  
 мастер по педикюру  
 парикмахер  
 эстетист  
 стилист  
 визажист

**BEAUTY-БИЗНЕС**

- менеджер по продажам  
 менеджер по маркетингу

Заполните анкету и пришлите нам по адресу: 127055, г. Москва, а/я 37

«Spa&Salon»  
№ 2 2007

Издатель  
«Медиа Медика»

Главный редактор  
Кочиашвили М.И.

Редакционная коллегия  
Ерёмушкин М.А.  
Майрова А.В.  
Черненко Г.А.  
Барашков Г.Н.  
Сырченко А.И.

Адрес для корреспонденции  
127055, Москва, а/я 37  
Телефон: (095) 234-37-84  
e-mail: media@con-med.ru  
www.spaweb.ru

\* Полное или частичное воспроизведение  
материалов, опубликованных в издании  
или на сайтах  
www.consilium-medicum.com, spaweb.ru,  
допускается только по согласованию  
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных материалов.  
Зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Рег. номер ПИ №ФС77-27012 от 19.01.2007 г.

Тираж 10 000 экз.



**bontabelle**  
Selfcare Club  
Эстетика Косметология SPA  
<http://www.bontabelle.ru>

Редакция благодарит  
Bonta Belle Selfcare Club за любезно  
предоставленные фото  
(на обложке и стр. 12).  
Фотограф – Николай Романенко  
[www.fotomarka.ru](http://www.fotomarka.ru) | +7 (926) 534-4903



**Profi-Шарм**  
Большие секреты красивого бизнеса  
26-28 сентября 2007

443110 г. Самара, ул. Мичурина, 23А  
Выставочная компания "Экспо-Волга"  
+7 (846) 279-04-96, 270-34-10  
[proficharm@expo-volga.ru](mailto:proficharm@expo-volga.ru)  
[www.expo-volga.ru](http://www.expo-volga.ru) [www.proficharm.ru](http://www.proficharm.ru)

## КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



Аппараты для лазерного  
удаления татуировок



Аппараты  
фототерапевтические  
(фотоэпиляция,  
фотоомоложение)



Газожидкостные  
пилинг-системы

Техобслуживание,  
обучение, гарантия

Самые доступные цены.  
Выгодные предложения.  
Оборудование сертифицировано.



**RusLaser**  
cosmetology equipment  
Тел.: +7 (495) 517-6880  
Тел./факс: +7 (495) 740-4323  
<http://www.ruslaser.ru>



# Факторы успеха и стабильности спа-бизнеса





Империл Парк Отель&Spa расположен в сосновом бору в 24 км к юго-западу от Москвы. Высокий уровень сервиса и комфорта, элегантность дворцовых интерьеров, разнообразие услуг и развлечений сделали отель популярным местом для приятного отдыха и релаксации, проведения деловых и праздничных мероприятий. Об особенностях работы загородного спа, расположенного на территории отеля, мы побеседовали со Светланой Бушуевой, заместителем директора Spa-Клуба.



**– Светлана, в вашем Spa-центре наблюдается сезонный спад?**

Следует сразу уточнить, что сезонный спад в Москве и сезонный спад за городом наблюдаются в разное время. Большинство потенциальных клиентов, находящихся в летний период в черте Москвы и области, стремятся, как правило, за город. Именно поэтому летом в московских спа-салонах и других предприятиях индустрии красоты наблюдается спад, тогда как в Подмосковье мы наблюдаем обратную картину – нагрузка полная, даже чрезмерная. Тем не менее закономерно было бы, если бы у нас наблюдался сезонный спад в холодное время года, однако даже зимой у нас стабильная нагрузка.

**– В чем причина того, что вы не испытываете перебоев с клиентами?**

Не секрет, что успех предприятия складывается из множества факторов. В нашем случае специфика в том, что Империл Парк Отель – единственный пока в своем роде подмосковный пятизвездочный загородный отель. Он уникален тем, что здесь клиент получает огромный спектр услуг: отель, бизнес-центр, ресторанная сеть, спа-клуб, собственные пивоварня и кондитерский цех, уникальный источник воды, пруды с возможностью рыбалки – все представлено в одном месте. Отель работает как на корпоративных клиентов, так и на частных. Что касается спа-клуба, то мы нацелены больше на гостей, приезжающих частным образом, потому что именно они – основные наши клиенты. Корпорации приезжают обычно с определенной целью, с отдыхом не связанной, – проведение семинаров, конференций, и, таким образом, они не очень заинтересованы в услугах спа. Гости, посещающие нас в индивидуальном порядке, приезжают отдохнуть, расслабиться, хорошо провести время.

**– Вы осуществляете планирование процедур, их вариаций, для достижения максимальной загрузки?**

Грамотно спланированный спектр услуг спа-центра играет не последнюю роль в плане финансовой стабильности. В преддверии лета мы разработали ряд новых процедур, программ, открыли новые кабинеты, например кабинет тайского массажа. Мы стремимся постоянно расширять спектр наших предложений и программ, чтобы клиент ушел довольным. Только за счет тайского массажа, который выполняет массажистка из Таиланда, мы привлекли много новых клиентов, и у нас сейчас запись на данную процедуру осуществляется заблаговременно – за месяц, полтора.



**– Существует ли у вас система дисконта для клиентов?**

Наших гостей можно условно разделить на три потока: гости гостиницы, клиенты, проживающие в ближайших населенных пунктах, и сотрудники отеля. Дисконт имеет смысл закладывать лишь в те программы, которые клиент посещает регулярно, например, у нас скидка заложена в абонемен-

ты. В стоимость абонемента входит посещение бассейна, тренажерного зала и комплекса бань. Предложение оказалось настолько привлекательным, что мы были вынуждены приостановить продажу абонементов на месяц, потому что спрос превзошел возможности предложения.

**– Насколько сам бренд Империл Парк Отель&Spa соответствует ожиданиям и содержанию?**

Империл Парк Отель&Spa – это и бренд-услуга, и бренд-территория, что накладывает на нас определенные обязательства. Причем сначала был построен отель, а затем было решено создать спа-клуб как дополнительную услугу. Для соответствия бренду здесь есть все: роскошные интерьеры, огромная территория – 53 гектара, которая напоминает загородную резиденцию царской семьи. Только спа-клуб занимает пространство в 3000 м<sup>2</sup>, причем у нас есть ряд спа-программ, которые как раз укладываются в 2 дня, если приезжать на уикэнд. Сейчас на территории Парк Отеля строится огромный спортивный комплекс, что, образно говоря, завершит картину.

**– Как клиенты получают информацию о вашем клубе?**

Мы являемся неотъемлемой частью отеля, поэтому если появляется информация по отелю, она появляется и по спа-клубу. Мы не устанавливаем билбордов на автомагистралях, но есть возможность узнать о нас через Интернет, мощный отдел маркетинга работает с корпорациями, отель участвует в выставках гостиничного бизнеса. Немаловажная роль отводится «сарафанному радио» – около половины наших клиентов узнали о нас от своих друзей и знакомых. Также мы печатаем буклеты, работаем с радиоканалами, был и проект на телевидении. Но прежде всего мы помним о том, что неудовлетворенный клиент уведет больше





гостей, чем приведет благодарный, поэтому стараемся всячески соответствовать заявленному статусу.

**– Как формировались цены на услуги спа-клуба?**

Было очень непросто подходить к вопросу ценообразования, потому что на тот момент, когда мы только открывались, отелей и спа-салонов такого уровня в Подмосковье не было, а ориентироваться на цены зарубежных спа-курортов было бы некорректно. Поэтому в качестве основного ориентира мы взяли цены в московских спа-класса VIP, и не ошиблись. Кроме того, цены проживания в отеле, цены ресторанов и спа-клуба должны быть сбалансированы.

**– Есть ли у вас эксклюзивные методики? Чем вы отличаетесь от других спа-клубов?**

Уже в самом начале работы мы поняли, что самое востребованное, самое популярное для загородного спа – это уход за телом, а уже потом косметология, ногтевой сервис и парикмахерский зал. Парикмахерские услуги – отрасль специфическая, и если клиент приезжает на уикэнд, он вряд ли будет «изменять» своему парикмахеру, и единственное, на что пойдет гость – на укладку волос, коррекцию стрижки. Поэтому парикмахерский зал на 70% работает на укладке. А «основной удар» приходится на кабинеты по уходу за телом. Следует понимать, что гости приезжают к нам в первую очередь отдохнуть. Большинство наших клиентов ожидают от спа-программ не коррекции фигуры, не какого-то специфического эффекта, а прежде всего релаксации. И необходимо было разработать такие программы, которые позволили бы этого достичь. Сейчас у нас представлено около 15 пакетов по спа-процедурам.



**– Как вы добиваетесь увеличения розничных продаж услуг спа-клуба?**

У нас есть небольшая проблема, связанная с тем, что клиенты, которые покупают абонемент, в первую очередь приходят в бассейн, тренажерный зал и банный комплекс. Но нам хотелось бы, чтобы они посетили и спа, и поэтому в настоящее время мы разрабатываем для владельцев клубных карт систему скидок на посещение процедур и кабинетов.

**– Вам приходится испытывать сезонный спад зимой?**

Наш отель уникален с точки зрения расположения и тех особенностей, о которых я говорила. Гостиница заселена всегда, а если в гостинице есть гости – и мы всегда с клиентами. Мы даже просим наших гостей при бронировании номера заранее распечатать спа-пакет, потому что в момент заселения все мастера могут быть уже заняты. Занятость спа мы регулируем еще и тем, что отправляем мастеров в отпуск в октябре-ноябре, когда загруженность не очень высокая.

**– Таким образом, успех клуба предопределен тем, как изначально все организовано?**

Да, все работает в дружной цепи, все взаимосвязано. Не было бы отеля – были бы колебания с клиентурой. Не было бы спа-клуба на территории отеля – не было бы большого притока клиентов в гостиницу на лето и в праздничные дни. Когда мы только открывались, было предложение сделать спа-клуб закрытым и работать только на отель. К счастью, мы сразу отказались от этой идеи. Услуги для гостей продуманы до мелочей. Фактически наше предприятие – это империя досуга, развлечений и отдыха.

# Нанотехнологии в индустрии красоты



**14** июня в Конгресс-центре Торгово-промышленной палаты РФ прошел бизнес-форум «Перспективные технологии индустрии красоты». Его организатор – компания NOMMO Corporation, инициировав разговор об инновациях в области красоты и здоровья, фактически создала прецедент, который обещает превратиться в традицию. Хозяева форума предложили аудитории, состоявшей из руководителей предприятий индустрии красоты, заглянуть в будущее, оценить грядущие перспективы красивого бизнеса и определить свою роль в нем. Компания имеет веские основания для такой инициативы, поскольку активно участвует в инновационных разработках, касающихся применения биотехнологий в области красоты и здоровья, и сотрудничает с ведущими российскими научными центрами и учеными-биологами. NOMMO Corporation предложила собравшимся коммуникационную площадку, которая отныне будет развешиваться ежегодно и на которой будут обсуждаться тренды, новинки, появляющиеся на рынке красоты.

К участию в форуме были приглашены ведущие эксперты отрасли: Елена Богачева (директор по развитию компании Spa Priori), Юлия Ходорковская (директор по развитию консалтинговой компании «Виа Бьютик»), Татьяна Пучкова (председатель правления Российской парфюмерно-косметической ассоциации), Татьяна Бандурин (руководитель научно-консультативного отделения Клиники лечебного питания ГУ НИИ питания РАМН). С докладом «Тренды индустрии красоты: открывающиеся горизонты для салонов красоты» выступила исполнительный директор НП «Национальная ассоциация предприятий индустрии красоты» Анастасия Дорожко. Она представила слушателям полную картину мировых тенденций, составляющих основу красивого бизнеса и формирующих вкусы потребителей. В русле современных веяний выступил генеральный директор NOMMO Corporation Олег Кузнецов, рассказавший аудитории о нанотехнологиях и о возможностях ведения успешного бизнеса с помощью новейших достижений науки. Нанотехнологии, важность которых сейчас признана на государственном уровне, неизбежно найдут широкое применение в области здоровья и красоты. Они могут стать стратегическим и даже брендообразующим фактором в достижении успеха для тех предприятий индустрии красоты, которые сумеют во-

время увидеть их преимущества и выгоды. Логическим продолжением доклада г-на Кузнецова стало выступление директора NOMMO Corporation по продажам Леси Коцарь, которая представила конкретный продукт (NOMMO), созданный отечественными учеными на базе биотехнологий.

Большой интерес у собравшихся вызвала презентация доктора медицинских наук из Франции Жана Алана Акуарона, названная интригующе «Не поешь – не похудеешь». Г-н Акуарон обоснованно и весьма занимательно рассказал об обогащенных белками низкокалорийных диетических продуктах Jour Nomme, разработанных французскими нутрициологами для снижения избыточного веса без вреда для здоровья. Ожидаемая потеря веса при соблюдении диеты – 2–4 кг в неделю у женщин и 3–5 кг у мужчин.

Jour Nomme – не просто диетический продукт, коих сейчас великое множество. Это продукт, который предлагает человеку, желающему похудеть, сделать это вкусно – с помощью разнообразного меню, состоящего из блинов, омлетов, йогуртов, супов, спагетти, десертов, холодных и горячих напитков. На организованной после конференции дегустации гости сами убедились в том, что это настоящая вкусная и полезная еда.

Бизнес-форум «Перспективные технологии индустрии красоты», организованный компанией NOMMO Corporation, уникален по своему формату и содержанию. Участники форума получили совершенно новую информацию, которая позволит им ориентироваться в перспективе и заранее наметить свое место в грядущем индустрии красоты. И это представляется логичным, потому что профессионалы должны не только ориентироваться в настоящем, но и знать, где они будут находиться через полгода-год, чтобы сделать разумный выбор и обеспечить успех своему бизнесу.



# Капилляропатии: причины, проявления, методы коррекции

Большинство косметических дефектов кожи напрямую зависят от кровообращения в ней, состояния венул, артериол и капилляров (кровеносных и лимфатических), в которых находится около 80% общего объема циркулирующей крови в любой момент времени. Отдельная роль принадлежит именно капиллярам, пронизывающим тесной сетью органы и системы организма, в том числе – все структуры кожи, за исключением эпидермиса.



**К**апиллярный слой дермы, находящийся максимально близко к поверхности кожи, пронизан капиллярами диаметром от 2 до 40 мкм плотно, петлеобразно, что позволяет эффективно осуществлять процессы обмена. В ретикулярной дерме расположены более крупные артериолы и венулы (до 60 мкм), которые выполняют функции обмена крови между кровеносными сплетениями, расположенными под ретикулярной дермой и структурами подкожного жирового слоя. Между артериолами и венулами расположены «перемычки» – шунты, регулирующие давление крови в системе сосудов и ее распределение, степень анастомозирования кожи очень высока. Помимо этого, капилляры папиллярного слоя способны к внесосудистому шунтированию. Эндотелиальные клетки капилляров осуществляют непрерывный обмен веществ между кровью и межклеточной жидкостью тканей: пропускают воду, глюкозу, аминокислоты, катионы и анионы солей, продукты обмена. Мелкие сосуды отвеча-

**Заболевания и возрастные изменения кожи и ее придатков, напрямую связанные с нарушениями ее микроциркуляции:**

- фотостарение
- менопаузальное старение
- атопический дерматит
- розацеа
- аллергический дерматит
- акне
- пиодермиты
- купероз
- венозные телеангиэктазии нижних конечностей
- целлюлит
- алопеция
- ониходистрофии



ют непосредственно за микроциркуляцию кожи, более крупные – за терморегуляцию. Лимфатическая система кожи представляет собой поверхностную сеть в папиллярном слое и глубокую – в гиподерме. Основная функция лимфатических сосудов кожи – дренажная.

Как и все ткани человеческого организма, капиллярная сеть со временем стареет, и это является одной из причин возрастных изменений кожи. Кроме того, изменения в кровеносной системе кожи происходят и вследствие системных хронических заболеваний (сахарного диабета, атеросклероза, артериальной гипертензии), вазоспастических реакций (болезнь Рейно), и это также приводит к нарушениям трофики кожи.

## Патология микроциркуляторного русла и изменения кожи

### Целлюлит

Ведущую роль в развитии целлюлита играет застой крови и лимфы, что приводит к повышению проницаемости эндотелия капилляров и выход жидкости в окружающие ткани – формируется отек. В дальнейшем формируется порочный круг: стойкая отечность тканей сама по себе вызывает сдавливание капилляров, что вызывает гипоксию тканей. Именно в условиях гипоксии идет усиленное формирование фиброзной ткани (фиброзная и фиброзно-кистозная стадии процесса).

### Увядающая кожа

Капиллярпатия увядающей кожи обусловлена как изменениями в капиллярах и извращением нейрогуморального контроля, особенно – в климактерическом периоде. Например, стойкую эритему кожи лица в период менопаузы относят к второстепенным признакам старения кожи. Возрастные изменения капилляров включают в себя атрофию эндотелия, снижение его проницаемости, ухудшение иннервации, облитерацию сосудов. Визуально это проявляется появлением телеангиоэктазий, пигментации, шелушением кожи, снижением ее эластичности, появлением морщин.

### Акне

Акне нередко сопровождаются воспалительным процессом, при котором капиллярная сеть не остается в стороне. Постоянный выброс медиаторов воспаления приводит к выраженному кровенаполнению капилляров, что проявляется диффузной эритемой.

### Алопеция

Усиленное выпадение волос обусловлено целым комплексом предрасполагающих факторов – воздействие андрогенов, осложнение себореи кожи головы, генетические дефекты, соматические заболевания, инфекции, иммунные нарушения. Однако



### Методы коррекции купероза

- электрокоагуляция
- криотерапия
- озонотерапия
- мезотерапия
- склеротерапия
- лазеротерапия
- импульсная фототерапия
- медикаментозная терапия

Метод, подходящий каждому конкретному пациенту, определяется с учетом выраженности проявлений и стадии процесса.

немалую роль при алопеции играют и изменения капилляров, приводящие к недостаточному питанию волосных фолликулов. Например, при гнездной алопеции фиксируется стойкий спазм артериол, расположенных в области фолликула, а вся сосудистая сеть кожи головы так или иначе дистрофически изменена, при себорейной алопеции, напротив, наблюдается стойкое расширение капилляров, нарушение их проницаемости.

### Эритроз

Эритроз – это периодическое покраснение кожи лица в области щек и носа, обусловленное резким расширением мелких сосудов. Обычно это явление имеет определенные предрасполагающие факторы – ангиопатии, обусловленные нейрогуморальными нарушениями, генетической предрасположенностью, что при насаивании провоцирующих факторов (стресс, употребление алкоголя, острой и очень горячей пищи, температурные колебания, курение) проявляется лабильностью капилляров с характерными клиническими проявлениями. Покраснение кожи сопровождается чувством жара, а иногда и жжения в области соответствующего участка кожи. Эритроз – состояние обратимое.

### Купероз

Появление стойко расширенных сосудов красного, розового или синюшного цвета.

Часто возникает на фоне эритроза. Капилляры при куперозе расширены, их эластические свойства снижены, эндотелий утолщенный, с участками дистрофии, проницаемость сосудистой стенки нарушена. Чаще купероз проявляется в области крыльев носа, области щек, прилегающей к носу, в центральной части лба и подбородка.

### Венозная патология

Варикозное расширение вен – это не только изменения крупных сосудов. Первые проявления варикоза – появление телеангиэктазий на коже бедер и голеней (варикоз имеет свои истоки в микроциркуляторном русле), отеки ступней и голеней, усиливающиеся к вечеру, тяжесть и боль в нижних конечностях, сухость кожи.

Для оценки состояния микроциркуляции кожи используются различные методы, вот некоторые из них:

- **Термометрия.** Оценка качества кровоснабжения тканей путем определения температуры тканей (при нарушении кровообращения температура снижается).
- **Допплерография.** Позволяет оценить скорость кровотока в сосудах при помощи ультразвука.
- **Лазерная флоуметрия.** Позволяет определить скорость движения эритроцитов.
- **Пульсовая оксиметрия.** Оценивает насыщение крови кислородом.
- **Исследование собственно капилляров** (капилляроскопия, капиллярометрия, мексометрия, биомикроскопия).

Основные клиенты салонов и клиник красоты, страдающие нарушениями микроциркуляции кожи, – обращающиеся за помощью по причине развития косметических дефектов (купероз, угри, алопеция, телеангиэктазии на нижних конечностях) и ожидающие нивелирования либо коррекции этих проявлений. Прежде чем начинать лечение таких пациентов, следует провести адекватную диагностику с определением стадии заболевания, характера поражения, сбора анамнеза в отношении сопутствующих заболеваний и состояний. Соответственно, лечение должно быть комплексным и патогенетически обоснованным. Основные цели лечения – укрепление сосудистой стенки, улучшение микроциркуляции, устранение видимых проявлений заболевания.

Если речь идет о хронической венозной недостаточности, то лечение должен назначать врач-флеболог. Все салонные процедуры (массаж лица и тела, спа-процедуры, бальнеология, разогревающие маски для лица, пилинги) пациентам с нарушениями микроциркуляции должны подбираться с большой осторожностью, с учетом противопоказаний.

Л.Б. Кузнецова,  
дерматолог-косметолог



# Несколько слов об инфракрасных кабинках



О благотворном влиянии теплового воздействия на организм человека известно давно. С древних времен люди лечили недомогание, прогреваясь в сауне или бане. Кроме того, баня – это прекрасное средство как восстановления после тяжелой физической работы, так и устранения последствий нервного стресса и переутомления.

**В** наши дни в меню любого салона обязательно должна быть станция тепловой детоксикации (тот или иной вид бани). Тепловое воздействие оказывает выраженное физиологическое влияние на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые в свою очередь сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем организма. Условно механизм ответной (рефлекторной) реакции организма на тепловое воздействие можно разделить на две стадии. Сначала происходит сужение периферических сосудов, вызывающее централизацию кровообращения, которое затем сменяется расширением периферических сосудов и потоотделением. Усиливается кровотока и лимфоток, повышается проницаемость стенок капилляров, происходит активизация окислительно-восстановительных процессов.

## Достоинства теплового воздействия:

**1** является эффективным средством профилактики многих заболеваний, особенно простудных. В течение первых

10–15 минут прогрева происходит активизация фагоцитоза и как следствие повышение сопротивляемости организма патогенной микрофлоре и ускорение обратного развития воспалительных процессов. Систематическое применение теплового воздействия увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к воздействию неблагоприятных факторов;

**2** способствует ускорению метаболических обменных процессов в мышечной системе и, следовательно, может быть использовано с целью ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также для подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам. Происходит рефлекторное снижение тонуса поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры, уменьшаются боли, связанные с их спазмом. Проводимые наблюдения показали, что 10-минутное пребывание в сауне повышает скоростно-силовые характеристики и улучшает координацию движений. После 20-минутного пребывания включаются механизмы мышечного восстановления, мускулатура расслабляется, и эти показатели снижаются;

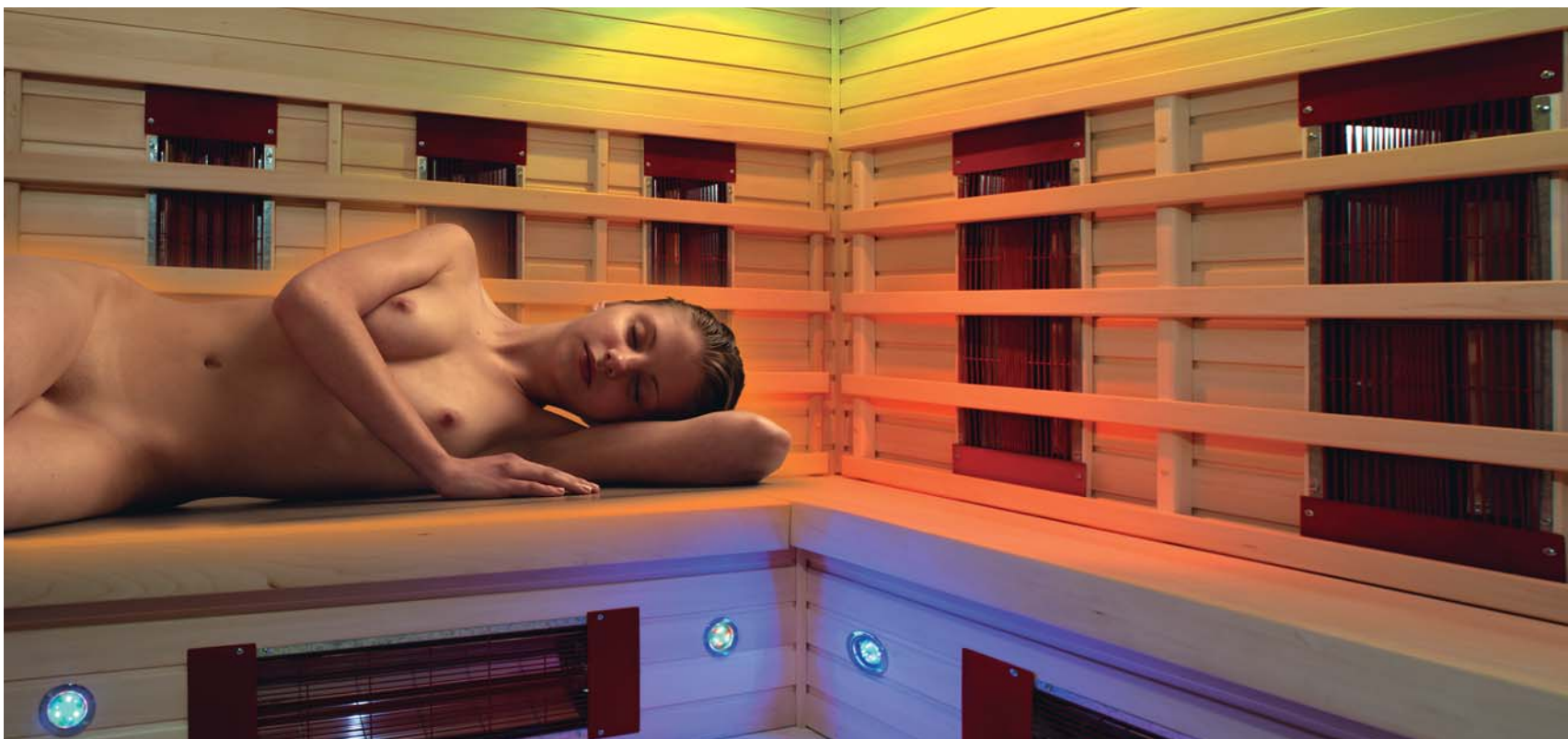
**3** повышается температура на поверхности кожи, что значительно активизирует периферические механизмы терморегуляции и стимулирует потоотделение. В связи с прогревом кожных покровов сосуды кожи расширяются и переполняются кровью, увеличивается проницаемость кожи. Размягчается эпидермис, увеличивается дыхательная активность кожи, повышаются ее иммунные свойства. Тепловая процедура активизирует метаболические обменные процессы не только в коже, но и в подкожной клетчатке.

Высокая температура окружающей среды значительно активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Исследования показали увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга, повышение функциональных возможностей кровообращения;

**4** под влиянием горячего воздуха происходит рефлекторное сужение сосудов легких как защитная реакция организма от перегрева. В связи с этим рефлекторно учащается и становится глубже дыхание.

Умеренная и строго дозированная во временном и температурном режиме процедура в традиционной бане или сауне, прово-





димая с учетом функционального состояния организма человека, не вызывает отрицательных изменений. Однако при длительном пребывании в парной могут наблюдаться отрицательные сдвиги в работе в первую очередь сердечно-сосудистой системы (учащение сердцебиения, головокружение). Именно из-за достаточно высокой нагрузки на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма посещать традиционную парную рекомендуется не чаще одного-двух раз в неделю.

## Инфракрасная кабина

В последнее время, наряду с традиционными видами бань, такими как хамам, офуро, традиционная финская сауна и многие другие, все чаще встречается так называемая инфракрасная сауна или, инфракрасная кабина (ИКК). Попробуем разобраться в большом потоке зачастую непроверенной, а иногда и заведомо ложной информации об этом сравнительно новом явлении. Основное отличие ИКК от традиционной сауны или бани заключается в том, что прогрев тела человека происходит не в результате непосредственного контакта с горячим воздухом или паром, а за счет направленного теплового излучения дальнего инфракрасного спектра. Здесь имеет смысл сказать несколько слов о так называемой радиофобии. К сожалению, у большинства людей выработалась резко отрицательная реакция при слове «излучение». Но мы живем в мире, насыщенном различными видами электромагнитных излучений природного и техногенного характера. Некоторые из видов излучений не только не вредны, но даже полезны для человека. Например, мы все радуемся солнечному свету, и без этого вида излучения жизнь на Земле была бы просто невозможна. Другой пример. Попробуйте поднести руку к горячему

**Вообще тепловая энергия передается от нагретого предмета к телу человека тремя способами:**

- 1) при непосредственном контакте;
- 2) через среду-посредник;
- 3) при помощи инфракрасного излучения.

радиатору центрального отопления сбоку, не касаясь его. Вы почувствуете приятное тепло. Это тепло передается вашей руке посредством инфракрасного излучения, исходящего от нагретого радиатора.

## Преимущества ИКК

В традиционной русской бане или сауне нагрев тела человека происходит в основном с помощью среды-посредника, то есть от разогретых камней нагревается пар или воздух, которые передают тепло телу человека. Однако имеет место как передача тепла путем непосредственного контакта, так и передача тепла с помощью инфракрасного излучения (человек лежит на полке и тело дополнительно прогревается разогретыми досками, а кроме того, и стены парной, и камни испускают инфракрасное излучение).

В ИКК на первое место выходит именно прогрев тела человека при помощи инфракрасного излучения, диапазон длин волн которого соответствует диапазону теплового излучения человеческого тела (2–20 мкм). Такие характеристики достигаются за счет специального керамического покры-

тия нагревателя. Важно отметить, что, по заключению НИИ медицины труда при Академии наук России, инфракрасное излучение, длина волны которого соответствует длине волны инфракрасного излучения, выделяемого самим человеком, не только не имеет вредных побочных эффектов, но и положительно воздействует на организм. По заключению сотрудников кафедры физиологии человека и животных и кафедры физико-химической биологии биологического факультета МГУ им. М.В.Ломоносова инфракрасное излучение такой длины волны проникает в тело человека не более чем на 0,5 мм. Следовательно, достигает в лучшем случае верхнего слоя дермы, где содержатся сальные, потовые железы и кровеносные капилляры. На волосные луковицы, кровеносные сосуды, подкожную жировую клетчатку и мышечный слой непосредственное влияние ИК-излучения маловероятно.

Так как воздух является практически прозрачной средой для инфракрасного излучения, температура внутри кабины не превышает 35–55°C. Как следствие этого, процедура прогрева в ИКК, по сравнению с традиционной сауной или баней, более щадящая для сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Известно, что именно из-за высокой нагрузки на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма посещать традиционную парную рекомендуется не чаще одного-двух раз в неделю.

ИКК в отличие от традиционной бани можно использовать ежедневно, и даже по нескольку раз в день. Однако, несмотря на ощущение легкости во время приема процедуры, можно с полной уверенностью утверждать, что инфракрасное излучение запустит весь спектр рефлекторных процессов, характерных для теплового воздейст-





## ИНФРАКРАСНЫЕ САУНЫ

www.infrass.ru, тел.: (495) 791-5000, 228-7775

вия и действие ИКК на организм человека в целом, ни в коем случае не следует рассматривать как более слабое по сравнению с традиционной баней. Например, потоотделение в ИКК зачастую даже выше чем в традиционной сауне и составляет 400–1400 г за получасовой сеанс. А возможность более частого ее применения, по сравнению с традиционными видами теплового воздействия, позволяет значительно усилить эффект.

Следует особо отметить действие ИКК на психологическое состояние. Организм человека вынужден мобилизовать значительные ресурсы на компенсацию влияния внешней среды (прогрев), поэтому после принятия процедур в традиционной бане мы нередко чувствуем приятное, но тем не менее утомление и усталость. Процедура в ИКК, обладая значительно более «мягким» воздействием, благоприятно сказывается на психологическом состоянии человека, снимает напряжение и оставляет после себя ощущение легкости, комфорта и прилива сил.

Немаловажно также отметить, что, например, одноместная ИКК производства ООО «Инфра Сауна Сервис» относительно недорого (67 тыс. руб.), занимает площадь примерно 1 м<sup>2</sup>, имеет красивое внешнее эстетическое исполнение, а потребляет электроэнергии меньше бытового электрочайника (1,4 кВт). Кроме того, ИКК не требует каких-либо особых условий для своего размещения (подводка воды или стоков). Достаточно обыкновенной электрической розетки напряжения 220 В.

Благодаря своей компактности, эстетичному внешнему исполнению и малому энергопотреблению ИКК гармонично впишется в интерьер как на территории небольшой спальной зоны, в рамках салона красоты, так и на территории большого спа- или велнес- или фитнес-комплекса как дополнение к широкому списку традиционных тепловых программ, таких как хамам, сауна, офуро или русская баня. Возможно также размещение ИКК и в обычной, даже малогабаритной квартире. Все это дает основание для широкого использования ИКК в физиотерапевтических, тренировочных и спа-программах.

<p><b>СОЛО</b></p>	<p><b>ТРИО ЛЮКС</b></p>
<p><b>СОЛО УГЛОВАЯ</b></p>	<p><b>КВАРТЕТ</b></p>
<p><b>ДУЭТ</b></p>	<p><b>ТРИО УГЛОВАЯ</b></p>
<p><b>ТРИО</b></p>	<p><b>АККОРД</b></p>



# Гурманам XXI века

Философия кухни спа проста, если не сказать универсальна. Она рассчитана на питание вашего тела на всех уровнях.

**Ч**то такое спа в современной трактовке? Это совокупность методов обновления жизненных сил человека через релаксацию путем комплексного воздействия на все его 5 органов чувств: обоняние, осязание, зрение, слух и, конечно же, вкус. Поэтому спа-питание – такой же важный компонент спа, как и первые четыре.

По-настоящему здоровой пищу можно назвать только тогда, когда она дает наиболее полный оздоровительный эффект. Не только визуальное улучшение цвета лица и ощутимо превосходное состояние кожи, но еще стимулирование и очищение за счет вкусовых восприятий и ароматов!

Вопреки общепринятому мнению, еда, подаваемая в современных мировых спа, не состоит из нескольких чахлых бобовых ростков или чашки жидкой каши, как многие до сих пор думают. Эта еда может быть такой же вкусной и разнообразной, как и меню высокой кухни в любом уголке мира. Нет ничего удивительного в том, что первоклассные повара на известных спа-курортах создают весьма привлекательные блюда, и в них тоже есть здоровая основа. Очевидно, что время диктует низкое потребление жира, соли и сахара, но это вовсе не означает, что пища на вкус слишком легкая.

**Спа-еда состоит не только из бобовых ростков и жидкой каши, но может быть вкусной и разнообразной, как меню кухни в любом уголке мира.**

Спа-кухня – это особый подход к питанию, и его основа – в равновесии. В спа-центрах обязательно работает штатный диетолог – клиенты могут в любой момент обратиться к нему с проблемами питания или за помощью в составлении индивидуального меню. Кухни разных спа различаются из-за климата, условий и, конечно, продуктов. Однако везде соблюдается главный принцип:

пища должна быть диетической, нежирной и обязательно свежей. Важный момент: вкус каждого ингредиента должен чувствоваться! Поэтому ничего не должно развариваться или пережариваться.

**Основа спа-питания – в равновесии. Диетолог поможет составить индивидуальное меню для каждого клиента.**

Классические спа-блюда, как правило, содержат сырые продукты в естественном виде. Но не всем можно есть сырое, как не всем и жареное. Поэтому обязательно соблюдается индивидуальность – у клиентов спа спрашивают их предпочтения и противопоказания.

Для питьевого меню обязательны свежевыжатые соки из всевозможных фруктов и овощей, минеральная вода, терапевтические чаи, фито чаи, коктейли и миксы. Спа-коктейли и соки могут подаваться непосредственно к месту проведения процедуры. Кроме того, в меню часто присутствуют хорошее сухое вино (в качестве дополнительного средства релаксации) и несколько видов высококачественного кофе, в том числе обязательно без кофеина. Кстати, чай и кофе эспрессо, как правило, бесплатны для посетителей.

Зона питания в спа-центрах содержит все для уютного отдыха: маленькие столики со свечами, удобные кресла, оформленные в стиле Nature-меню, деликатное освещение, цветы и декоративные элементы, если необходимо – дополнительная климат-установка. Для того чтобы адаптировать классические спа-рецепты к российским продуктам и обычаям, сохранив оригинальный вкус блюд, требуется огромный профессионализм и опыт шеф-повара. Представьте себе салат из морковки и манго. Или блюдо, заправленное маслом сезам. Тем не менее некоторые экзотические названия можно встретить в меню спа-центров на всех континентах.



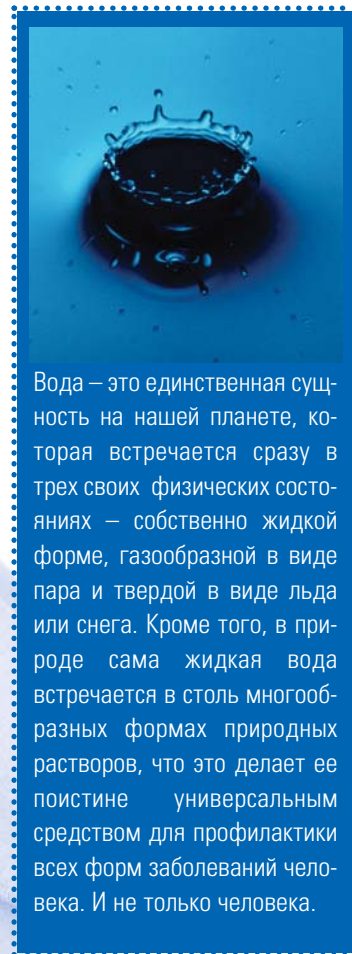
## Спа-рацион: рекомендации

Вот несколько простых советов, как изменить пищевую палитру и детоксифицировать ваш организм:

- каждый прием пищи должен включать фрукты и овощи, а лучше и то, и другое. Рекомендуется получать ежедневно 25–40 г клетчатки с пищей в виде отрубей, цельного зерна, фруктов и овощей. Клетчатка способствует поддержанию рабочего состояния пищеварительной системы, кроме того, влияет на уровень гормонов и укрепляет иммунную систему;
- что касается жиров, их достаточно всего 25–40 г в день, но из самых здоровых источников, а это натуральное оливковое масло, оливки, орехи, зерно, авокадо и жирная рыба, например лосось и тунец. Не исключайте жир полностью из рациона, если только это не советует вам врач;
- обязательно употребляйте продукты, богатые углеводами: кукурузу, картофель, коричневый и дикий рис, зерно, а также хлеб и макаронные изделия. Однако обращайте внимание на разнообразие и соблюдайте меру;
- рыба, птица, соевые продукты, бобовые, яйца, молочные продукты низкой жирности, орехи, крупа и постное мясо содержат в большом количестве протеин. Такая пища быстро утоляет голод и сохраняет энергию;
- постарайтесь свести потребление соли к минимуму. Что касается сахара, большинство спа-центров предлагает взамен черную патоку, мед, концентрированный фруктовый сок и фруктозу.



# Бальнеология в спа



Вода – это единственная сущность на нашей планете, которая встречается сразу в трех своих физических состояниях – собственно жидкой форме, газообразной в виде пара и твердой в виде льда или снега. Кроме того, в природе сама жидкая вода встречается в столь многообразных формах природных растворов, что это делает ее поистине универсальным средством для профилактики всех форм заболеваний человека. И не только человека.

Бальнеология в современном понимании этого слова – это лечение водами. Сегодняшнее развитие спа – это стремление человека реализовать современные бальнеологические подходы более полно, в более комфортных условиях и в сочетании с другими целебными природными факторами: климатом, использованием натурального питания, ароматерапией.



**С**па и вода – это практически синонимы. Одно понятие невозможно без другого. Мы говорим спа – подразумеваем воду и множество водных процедур, мы говорим вода и видим всю красоту ванн, водопадов, бассейнов и всего того, что делает спа отличным от других оздоровительных, косметических или восстановительных центров. В полном смысле вода является ядром современных спа-центров, спа-курортов или небольших городских спа. Именно многообразие возможностей использования воды или, правильнее сказать, всех ее ипостасей и делает спа-центры таким привлекательным местом для сегодняшнего здорового досуга или восстановительного лечения.

## Разнообразие водной стихии

Многие современные термальные спа стоят на месте старинных купален, целебные свойства которых были открыты благодаря животным. Многообразие вод на Земле поистине невероятно. Прежде всего это целебные возможности воды океанов и морей. Морская вода уникальна по своему составу. Она столь похожа по своему составу на плазму крови и внеклеточную жидкость теплокровных, что физиологи дали ей имя “морская плазма”. Великий Океан, испаряя воду со своей поверхности, дает начало газообразной воде, которая, сгущаясь, падает на землю в виде дождя или снега. Особые виды этой воды, выпадая в виде осадков в высоких горах, дают начало горным снегам и минеральным водам. Эта “юная” вода, проникая в глубь горных пород, проходит через природные каменные фильтры, постепенно опускается до уровня океана, а затем проникает в глубь земли. На своем длинном пути она насыщается минеральными и биологическими веществами, температура ее повышается, и она сгущается, иногда превращаясь в типичный рассол. Затем по естественным путям в земной коре эти воды начинают подниматься на поверхность и изливаются в самых разных местах в виде природных минеральных

вод. Одни из них – столовые, их можно пить, другие – лечебные. Одни маломинерализованные, другие содержат множество солей в различных формах. Многообразие сложных геохимических процессов дает огромное разнообразие этих природных вод. Часто они изливаются на поверхность в виде гейзеров или фонтанов. И одним из значений понятия спа является аналог слова “фонтан” или “источник”, то есть спа – это природный источник или место, где находится данный источник или группа источников целебных вод.

Сегодня многие мировые целебные источники используются как спа-центры. На местах выхода этих вод построены комфортные оздоровительные отели, купальни. Эти спа-курорты используют не только все возможности воды, но многие другие возможности природы для восстановления и поддержания здоровья. Это и климатические условия, и целебные грязи или глины, и питьевые программы минеральных вод и многое другое. Объединяя все возможности природных восстановительных факторов в единое целое, прежде всего возможности целебных вод, спа воссоздает хорошо забытую старую идею античности, основанную на возможностях органического объединения природных факторов к вос-





Многообразие различных ванн и новые технологические возможности их использования постоянно расширяют ареал их применения. Ванны спокойные, релаксирующие, бурлящие, динамические, подводный гидромассаж в воде, ванны контрастные, ванны ароматические, водорослевые, грязевые – это далеко не полный перечень ванн в различных спа.

становлению и поддержанию здоровья. И именно вода во всех ее многообразных формах играет здесь ведущую и объединяющую роль. Бальнеология же как наука обосновывает и разрабатывает возможности применения этих вод для активной профилактики или лечения болезней человека.

## Ванны и купания

Ванны, а также купания в целебных водах являются самыми популярными формами процедур в современном спа-центре. При наличии термального источника термальные спа представляют возможность купания в бассейнах с термальной водой. Эти воды могут быть горячими и холодными. Бассейны, как и ванны, оснащаются современными системами гидромассажа, каскадными водопадами, системами релаксационных зон или специальными зонами для прогулки по контрастной воде, где холодная вода чередуется с горячей. Морские спа, расположенные на побережьях океанов и морей, представляют те же условия для купания в морских бассейнах с подогретой водой. Морская вода в эти бассейны закачивается по специальным трубам, идущим по дну моря или океана и забирающим воду на значительном удалении от берега. В городских условиях (дэй-спа), когда таких возможностей нет, эти процедуры могут быть воспроизведены в специальных ваннах. Вода сегодня широко используется для снятия стресса, восстановления после активных физических упражнений, для поддержания формы. Особые программы релаксации в воде, специальных упражнений в воде делают воду поистине уникальным восстановительным инструментом.

Даже в условиях городского спа при наличии определенного оборудования и воды можно быстро устранить неблагоприятные последствия избыточного стресса, расслабиться, улучшить состояние сна и повысить качество жизни. И если в европейских центрах возможности целебных ванн используются повсеместно, в России, к сожалению, пока эти методы находятся только в состоянии зарождения. В наших природных климатических зонах, как правило, не хватает комфорта для реализации основных программ спа, а в условиях городских спа далеко не каждый центр, именуемый себя "спа", оснащен современными ваннами или другим гидротерапевтическим оборудованием.

## Души

Другой вариацией активного использования воды в спа являются разнообразные души. Струи воды, падающие сверху или подающиеся под давлением, контрастные по температуре потоки воды – все это возможности души. Наиболее популярны интенсивные массажи струей воды, которые у нас в России называются душем Шарко, а в Европе – струевой душ-массаж. При помощи мощной струи воды интенсивный массаж быстро восстанавливает естественный тонус, улучшает микроциркуляцию, способствует нормализации веса. В сочетании с контрастным обливанием, когда холодная струя чередуется с горячей, такой душ носит название шотландского. Это прекрасная тонизирующая и закаливающая процедура. У женщин она также используется при лечении целлюлита. Из других вариаций души наиболее популярны циркулярные души, когда массаж-

ные потоки тонкими струйками бьют по телу из специальных полусфер, тропические души, когда теплые потоки воды обильно падают сверху с большой высоты, напоминая тропический ливень. Сегодня многие души в современных спа сочетаются с другими техниками массажа, образуя оригинальные и весьма эффективные по своим результатам процедуры и комплексы.

## Вода и пар

Вода в сочетании с теплом дает возможности использовать целебные и восстановительные свойства тепла и воды. Бани и банные процедуры традицион-

но считаются одними из самых эффективных в программах природного поддержания здоровья. В условиях современных спа самые разнообразнее банные традиции находят все больше применения. Можно назвать и классическую сауну с низкой влажностью и высокими температурными нагрузками (сухое тепло), влажный хамам с высокой влажностью и мягким теплом и русскую баню с ее особыми температурными режимами и оригинальными массажами вениками. Кроме того, в современных спа используются и традиции других культур – это и восстановленные классические древнеримские бани, и марокканский хамам, и некоторые другие. Несомненно, что любые банные процедуры немыслимы без дополнительных водных ритуалов. Здесь можно встретить контрастные окатывания холодной водой, купели со льдом или ледяные или снежные гроты. И если в природе найти такое сочетание можно только в природных спа Гренландии, то в современных городских спа такие технологии применяются все шире. Вода в виде пара применяется





не только в банях. Некоторые термальные или морские воды уникальны в своем воздействии и для дыхания или ингаляции. Поэтому многие спа используют специальные возможности ингаляции парами морской или термальной воды. Ингаляционные программы парами термальных вод – это обязательный ритуал многих классических спа, расположенных на природных термальных источниках. Это происходит как в природных гротах или пещерах, где горячие термальные воды насыщают воздух целебными парами, или воссоздается искусственно при помощи специальных установок. На морском побережье ситуация несколько иная. Здесь воздух насыщается компонентами морской воды за счет особого эффекта волн, бьющих с силой в скалистое побережье. Особую насыщенность воздух приобретает в определенных местах океанического берега. Здесь волнение и

ветер особенно сильны, а скалистое побережье имеет резкие очертания. Иногда воздух настолько насыщается морской пеной, что напоминает солоноватый коктейль. В современных условиях удается воспроизвести этот эффект в особых комнатах, где мощное ультразвуковое излучение заставляет морскую воду “кипеть” в условиях комнатной температуры. Лежа на уютных кушетках, можно вдыхать этот искусственно воссозданный морской воздух с нежным ароматом морской пены и йода. Дополняют необычные ощущения и оздоровительные программы питья морской воды по специальным методам, которые быстро и эффективно нормализуют функциональное состояние организма человека. Питьевые программы минеральных вод – это особый раздел курортологии, который развивался на протяжении всей истории человечества. Современные спа активно использу-

ют весь современный арсенал питьевого лечения и профилактики с использованием минеральных вод. Развитие комфортных спа в таких мировых центрах, как Виши (Франция), Сальцемаджоре (Италия), Карловы Вары (Чехия), делают это направление особо перспективным. Предпринимаются такие попытки и в нашей стране. Наши богатейшие курортные ресурсы, особенно Кавказские Минеральные Воды, дают возможность надеяться на развитие этого направления в спа и в России. Завершая наш короткий экскурс о роли воды и бальнеологии в современных спа, можно сказать, что именно вода является связующим и определяющим звеном во всем многообразии комплексных восстановительных программ. Ряд современных мировых лидеров в области спа уже разработали и научно обосновали комплексное применение термальных

вод и таких целебных факторов, как лечебные грязи. В условиях современности это получило название “Современный термализм”. Именно так сегодня развивается современная бальнеология. В этом году именно эти идеи и разработки будут обсуждаться лидерами современной бальнеологии на Первом Международном термальном форуме в Италии на старейшем мировом курорте Абано Терме. Научно обоснованные методики применения воды в сочетании с другими факторами в виде оформленных программ являются эффективным и приятным методом поддержания здоровья и повышения качества жизни. И именно в спа-центрах мы можем увидеть реализацию этих программ в комфортных условиях с возможностью синтеза лучших достижений современной научной мысли.

Г.Н. Барашков

#### НОУ «СПА-ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ»

Компания участвовала в 73 проектах по созданию предприятий индустрии красоты и здоровья с бюджетом от 30 тысяч до 10 миллионов долларов. А также выполнила семь успешных заказов по финансовому оздоровлению салонов красоты и СПА, фитнес-клубов, санаторно-курортных учреждений.

#### Бизнес - консультация

Для инвесторов и их представителей, которые хотят получить достоверную информацию емкости рынка SPA&WELLNESS в России, о размерах инвестиций и сроках окупаемости, сведения о перспективных сегментах рынка, экспертную оценку рисков по предполагаемому проекту.

#### Финансовое оздоровление

Для предприятий индустрии красоты и здоровья, которые имеют приемлемую норму прибыли, заинтересованные в увеличении рентабельности.

#### Обучение

подготовка высококвалифицированных специалистов для предприятий индустрии красоты и здоровья с выдачей диплома государственного образца:

Директор  
Администратор  
Врач-координатор

www.spaweb.ru  
e-mail: spamarket@yandex.ru  
т/ф: 8 (495) 450-64-25  
моб. 8 903 193 81 50



**Научный Симпозиум  
Национального альянса  
дерматологов и косметологов**

**Международная выставка  
ДЕРМАКОСМЕТИК**

**21-23 ноября 2007 г.**

**Санкт-Петербург, ВК «Ленэкспо», павильон 7**

При поддержке Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и  
Министерства здравоохранения РФ

- **Обширная научная программа** с участием крупнейших российских и зарубежных специалистов:
  - > инновационные предложения в пилинговых программах
  - > инъекционные методики в практике врача-дерматокосметолога
  - > возрастные изменения кожи: фотостарение, постменопаузальный период
  - > аппаратная косметология в салоне красоты сегодня
  - > микологические проблемы в практике дерматолога и специалиста ногтевого сервиса
  - > применение техники микропигментирования в области эстетической медицины
- **Экспозиция компаний**, представляющих фармацевтическую продукцию, профессиональную косметику, оборудование для салонов красоты и клиник эстетической медицины, средства по уходу за больными и поврежденными ногтями
- **Профессиональные конкурсы:**
  - 21 ноября**  
«Ваш профиль - аппаратная косметология»  
Тема конкурсного задания: «Увлажнение кожи»
  - 22 ноября**  
«Ваш профиль - перманентный макияж»  
Решение эстетических проблем.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
АЛЬЯНС  
ДЕРМАТОЛОГОВ  
КОСМЕТОЛОГОВ

**Оргкомитет:**  
(495) 785-11-04  
www.med-bc.ru  
www.nadc.ru



# СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА



## SCHOOL SPA INTERNATIONAL

ОНО «Международная Школа СПА»

Москва, ул. Нижняя, д. 6

Телефон/факс: 8(495)257-72-21, 109-87-05

www.spaschool.ru, e-mail: info@spaschool.ru

Организация мастер-классов, семинаров, презентаций, консалтинговые услуги, технологии и менеджмент



**Уважаемые коллеги.** Перед Вами наши планы на 2007–2008 год. Как видите, появились новые семинары для косметологов, парикмахеров, мастеров маникюра и педикюра, и, как всегда, мы собрали все самое интересное и результативное со всего мира для массажистов...

### **ДЛЯ ЛУЧШИХ МАССАЖИСТОВ:**

**Осенью 2007 года**

#### **«ПРОФИ-СПА-ВЕДА»**

**(с 26 ноября по 2 декабря)**

#### **Технологии и менеджмент русской модели spa**

Это высокий профессиональный уровень, позволяющий правильно выстраивать весь технологический процесс любой сложности в любой стране в любом spa.

Основные темы семинара: штатное расписание, ценовая политика, системы контроля качества, проведение spa-консультации, составление spa-программ, индивидуализация типовых spa-воздействий.

Курс разделен на теоретическую и практическую часть, в которых раскрываются история древних славян, практики ведунов знахарей с позиции современной медицины и современного spa, основы славянских мануальных техник, траволечения и апитерапии...

а так же прикладные техники Русского гречишного массажа, молочно-сливочного массажа, монастырского медово-воскового массажа, веревочного, травяного...

...приготовление омолаживающей бочки и купели с лечебными отварами, льняное обертывание...

**Зимой 2008 года**

#### **«ПРОФИ-СПА-КЛАССИКА»**

#### **Технологии и менеджмент классической модели spa**

Основные темы семинара: история spa, система – 5 чувств, алгоритм взаимоотношения с клиентом, психотипы клиента и конфликтология, spa этикет, виды spa и типы spa-воздействий, противопоказания при массаже – относительные и абсолютные, витаминология в классическом spa, искусство spa-консультации и технологии создания spa-композиций, spa-пакетов, day-spa и spa-программ в классическом spa. Практическая часть: мультисенсорное воздействие и восприятие, энергобалан-

сирующий комплекс для мастера, методика русского spa-массажа, бирманского, лимфодренажного, академического антицеллюлитного, фитнес-массажа, липолитического массажа, тибетского массажа камнями, медового массажа, практический тест «Индивидуализация типового spa-воздействия и (или) создание spa-композиций, spa-пакетов, day-spa и spa-программ».

**Весной 2008 года:**

#### **«ПРОФИ-СПА-АЗИЯ»**

#### **Технологии и менеджмент азиатской модели spa (SPA ASIA professional)**

Основные темы семинара: типы восточного spa, философия восточного spa, этикет восточного spa, адаптация восточных техник в Российских spa, штатное расписание, ценовая политика, система контроля качества, кодекс Мастера.

Практическая часть: методика тайского традиционного массажа, тайского массажа стоп, тайского травяного массажа, тайская баня, практический тест «Индивидуализация типового spa-воздействия и (или) создание spa-композиций, spa-пакетов, day-spa и spa-программ в тайском spa».

#### **«АММА-Массаж»**

Техника массажа основывается на традиционном японском искусстве акупунктуры АММА, что в переводе означает «успокоить с помощью рук». Сеанс массажа на стуле длится около 15 минут и состоит из последовательности очень пластичных движений (ката), которая позволяет достичь максимальной эффективности каждого жеста, снижая затраченные усилия.

**Летом 2008 года:**

#### **«ПРОФИ-СПА-БАНЯ»**

#### **Бани мира и тепловая детоксикация**

Основные темы семинара: история и типы бань разных народов, роль тепловой детоксикации в spa, безопасность тепловых воздействий и их дозирование (медицинский аспект воздействия банной процедуры), питание, витамины, минералы и напитки в бане, алгоритм банных spa-пакетов различных национально-культурных традиций, управление мотивациями клиента, spa-пакетирование с учетом конкретной специфики: офуро, русская баня, ту-

рецкий хамам, финская сауна, римские термы. Практическая часть: веничный лиственный массаж, самурайский (бамбуковый) массаж, пилинги, восточный массаж ног, медовое глазирование, мыльный арабский массаж, традиционный русский массаж лыковыми мочалками, византийский массаж головы, кесе, арабский горячий массаж, Namam-yoga, бирманский массаж, практический тест «Индивидуализация типового spa-воздействия и (или) создание spa-композиций, spa-пакетов, day-spa и spa-программ в зоне тепловой детоксикации».

**Осенью 2008 года:**

#### **«ПРОФИ-СПА-ВЕДА»**

#### **Технологии и менеджмент русской модели spa**

**Ежемесячно:**

Мастер-классы по МАССАЖНЫМ ТЕХНИКАМ (более 80 техник со всех концов земли).

### **ДЛЯ КРЕАТИВНЫХ МАСТЕРОВ МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА:**

Если Вы заметили, что Ваш Клиент стал более требовательным, разборчивым и ... богатым, значит, Вам пора к нам учиться респектабельности и новым граням искусства облагораживания... стоун-терапия рук (ног), сиамский массаж рук (ног), семь spa-композиций на каждый день недели...

### **ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ:**

Spa-атмосфера в косметическом кабинете, фитотерапия, техники массажа лица от ведущих мировых школ, рефлексология, анализ и критерии эффективности spa-косметики...

### **ДЛЯ ЭКО-ГУРМАНОВ, ПАРИКМАХЕРОВ И СТИЛИСТОВ:**

Только натуральные средства + исключительно ручная работа + эксклюзивные знания = так просто выглядит формула естественной красоты. Семинар «SPA-hair» действительно предлагает «простые» решения сложных проблем...

### **ДЛЯ УМНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ:**

Спасибо, что доверяли нам. Рады, что оправдали Ваше доверие...



# Банспец – духовная практика просвещенного

*Алексей Волков*  
Личность, Пространство, Время.

*Андрей Сырченко*  
Банспец – это Банный Специалист.



Технолог, массажист,  
целитель (от слова цельный),  
травник, от природы  
здоровьем наделенный,  
немного философ,  
обязательно чистый  
и честный духом и  
живущий так, как сам  
другим советует.

Спокойствие и достоинство – вот, пожалуй, два качества, которые обращают на себя внимание сразу при встрече с Ним (реже – с Ней). Затем обращаешь внимание на речь, неторопливую, немногословную, однако очень емкую при этом. Ощущение такое, что чтобы ни сказал этот человек – хочется ему верить, именно доверять ЕМУ, – сами же слова, фразы, предложения – вторичны. Тембр голоса и ритм речи – как будто с тобой говорят все мудрые предки одновременно. Глаза – невозможно сыграть мудрость и доброту – или есть или придет с годами, наверное. Как мы привыкли к декорациям вместо реальной жизни и уже успели устать от фальшивых улыбок... западный менеджмент – веление времени. Пожалуй, банспецы – последние из настоящих. Как монах в храме, Банспец владеет Пространством и Временем, не являясь собственником. Он управляет материей через управление духом. Любое взаимодействие Банспеца с Пространством чуть-чуть приостанавливает Время, делает его мягким и доброжелательным. Вы пьете удивительный банный чай или ваше тело буквально сливается с ласковыми потоками исцеляющего пара, направленного с помощью семитравного березового вени-



ка именно туда, где сейчас больше всего необходимо это горячее лесное дыхание. И уже когда кажется, что счастливее быть невозможно – именно тогда Банспец начинает Настоящий массаж. И именно тогда для русского становится родным слово «нирвана» или вспомнится забытое – «благодать».

## Традиционные и современные банные технологии

В каждой стране, где есть БАНЯ, сохранены банные традиции и существуют определенные технологии, связанные с процессом парения, – непременно банная тема становится предметом национальной гордости. И часто находятся «энтузиасты», утверждающие, «что наша баня самая правильная». Неплохо изучив банное искусство во многих странах, сопоставив эти традиции с данными отечественной современной медицины по тепловой детоксикации, тем не менее я не буду утверждать, что самая лучшая баня – русская. Конкретная банная традиция, физические параметры (температура-влажность), архитектурные особенности банного строения всегда были тесно связаны с культурно-исторической составляющей конкретного народа и, конечно, с природными, климатическими, географическими особенностями мест, где она при-



менялась. К чему такое вступление, спрашиваете вы меня, уважаемые коллеги-читатели? И когда уже начнется описание конкретных банных массажей?

Поймите, друзья мои, если вы хотите ОЗНАКОМИТЬСЯ с новыми для вас техниками – пожалуйста, если вы хотите ИЗУЧИТЬ банные традиционные массажи по журнальной статье – это не возможно. В любом случае нельзя воспринимать практические навыки (массаж, пилинги, владение банным веником) в отрыве от всей банной культуры, а банную культуру нельзя рассматривать отдельно от общей культуры конкретного народа. Именно глубиной знания и уровнем профессионализма отличается Банный Специалист (Банспец) от банщика. Первый (Банспец) – носитель культуры, хранитель традиций, сопоставляющий и изучающий древние знания и достижения современной науки (медицины в том числе), тогда как второй (банщик) – «принеси-подай-отойди-и-не-мешай». Так вот, с позиции Банспеца – японская ОФУРО ни-

чем не лучше (и не хуже) латышского ЛАУКО. Просто для «системного пользования» ОФУРО – хороша для холодного, ветреного промозглого климата Японии, а ЛАУКО лучше подходит для спокойной озерно-лесистой Латвии. Значит ли это, что национальная банная традиция – сугубо внутренний продукт той страны, которая ее и «породила»? Нет, не значит. А значит то, что применять ту или иную традицию или ее часть (например, массаж) можно, лишь четко понимая, ЗАЧЕМ и ДЛЯ КОГО это делается. Если же это применяется просто так, вне глубокого контекста, как аттракцион, «щоб и это было тож», – в этом случае девальвируется и ЗНАНИЕ и сама СУТЬ ТРАДИЦИИ. Итак, уважаемые коллеги, сегодня мы представим две банные массажные методики. Первая вам хорошо знакома – это листовенно-веничный массаж; вторая, относительно новая, – это самурайский массаж, или массаж бамбуковыми вениками, есть и еще одно название этой методике (на мой взгляд, самое точное) – ударно-резонансная техника массажа.

То, как специалист владеет «самым обычным» березовым веником, является исчерпывающим подтверждением его профессиональной квалификации, либо, в ином случае, его профессиональным фиаско и полной дисквалификацией!

## Русский веничный массаж

Один из вариантов оперирования воздушными потоками – это работа вениками. Для русского человека парная без веника существовать не может. Веничный массаж в бане – это не пытка и не издевательство, как когда-то писали иностранцы о русской бане.

Сегодня мы рады предложить вам не только классические для русской бани листовенные и хвойные веники, но также бамбуковые, пришедшие с Востока.

Веником нагнетают жар, массируют кожу и мышцы.

Очень много в бане зависит от того, насколько хороший – правильный – веник вы выберете для парения.

Не секрет, что листья растений обладают способностью втягивать в себя из атмосферы не только полезные, но и вредные вещества. Тополь, например, способен впитывать и накапливать даже бензол. Так что если ветки для вашего веника были собраны неподалеку от шоссе, можно не сомневаться, что часть выхлопных газов и других вредных веществ перекачет к вам в парилку.

## Заготовка и хранение веников

При заготовке веников нужно соблюдать несколько простых правил:

- срезать ветки нужно только в сухую погоду. Не следует заготавливать ветки рано утром, во время росы. Если нарушить это правило, листья, смоченные дождем или росой, во время сушки потемнеют и свернутся. Кроме того, увлажненные листья бы-

стро портятся, в них может начаться процесс ферментации. Листья с такого веника осыпятся после первого захода в парную;

- заготовленные в лесу ветви нельзя мыть перед сушкой. Причина – пункт №1;

- для заготовки веток следует выбирать удаленные от промышленных зон, трасс и крупных населенных пунктов лесные уголья;

- перед сушкой ветки подвяливают 1–2 ч, после чего собирают веник. Крупные ветви укладывают в центр, а более мелкие – наружу;

- сушат веники в подвешенном состоянии либо на решетчатых полках, переворачивая каждый день, пока не подсохнут листья. Сушить необходимо в тени, в хорошо проветриваемом помещении;

- после этого веники укладывают плотно стопками по 5 штук. Они сплющиваются, приобретая форму веера.



## Хранение веников

В деревнях на Руси веники хранили в стогах – там оптимальный микроклимат для сохранности веника даже весной. Веники хранят в темных, хорошо проветриваемых помещениях: 2–3 объема, t° – 2–4°C, влажность – 70–80%, на 1 м<sup>2</sup> – 50 веников.

В городских условиях, при малых объемах веники рекомендуется хранить в холодильниках.

Собирают ветки для веников в разное время года. Все зависит от дерева. Березу заготавливают на Троицу. В этот период листва зрелая, вволю напитана соками. Наиболее подходит плакучая береза не старше 15 лет.

Хороший веник имеет форму веера. Длина 600–650 мм, ширина 400–450 мм, вес 200–350 г. Веник состоит из 25–35 ветвей, максимальный диаметр ветви 5 мм, диаметр листа 25–30 мм, в сухом виде свежий до 60 мм.

Чтоб не возникало проблем в работе, особое внимание стоит уделить ручке. Снаружи должны располагаться более тонкие ветви. Все сучки и неровности забраны внутрь ручки. Ручка должна быть обрезана, плотно, прочно связана сизалевым шнуром по всей длине. Длина ручки 150–200 мм, диаметр до 45 мм.



## Подготовка веников к процедуре

Свежий лиственный веник: веник ополаскивают под проточной холодной водой, затем обмывают в теплой воде, после чего помещают на 10–15 мин в горячую воду 80°C. Веник готов к применению.

Хвойный веник: обмыть веник в холодной, затем в теплой воде. После чего запарить в кипятке 90°C 20–30 мин.

## Сухой лиственный веник

**Вариант 1:** стряхнуть слабый лист. Обмыть веник в холодной проточной воде. Затем замочить в холодной воде на 4–5 ч. Достать, завернуть в влажную ткань и убрать в холодильник на 10–15 ч. Перед процедурой окунуть в горячую 60°C воду.

Этот способ максимально щадит и сохраняет веник.

**Вариант 2:** стряхнуть слабый лист. Обмыть веник в холодной проточной воде. Затем замочить в холодной воде на 30–40 мин. Переложить в таз с теплой 25–35°C водой на 10–20 мин, после чего ошпарить веники в тазу горячей 70–80°C водой. Поддерживать 5–10 мин, накрыв тазом.

**Вариант 3:** стряхнуть слабый лист. Обмыть веник в холодной проточной воде. Затем замочить в холодной воде на 5–10 мин. Переложить веники в таз с теплой 25–35°C водой на 15–20 мин, после чего запарить веники в горячей 70–80°C воде. Поддерживать 10–15 мин, накрыв вторым тазом.

**Вариант 4:** стряхнуть слабый лист. Обмыть веник в холодной проточной воде. Замочить веник в теплой воде на 5–10 мин, обернув марлей, смоченной в холодной воде. Держать над каменкой обернутый веник

на высоте 10–15 см от камня. Проливаем на камни сквозь веник холодную воду – 0,5 л.

**Экстренный вариант запаривания.** Если не соблюдать очередность запаривания, пренебрегать омовением и замачиванием в холодной воде, лист веника обвиснет и быстро опадет. Такого веника хватит на один заход.

Воду из тазов после замачивания веников не выливают, а используют для омовения после парения.

## Массаж лиственными вениками

Веничный массаж выполняется в парной (баня, сауна), температура в которой выше 30°C, а пар сухой. Для достижения нужной влажности веник окунают в холодную воду. Порцию сухого пара получают, сбрызгивая горячие камни каменки вениками. Веник должен быть всегда влажным.

Положение клиента – лежа. При проведении манипуляций на передней поверхности тела обязательно накрыть область гениталий полотенцем, женщинам и грудь, дабы обезопасить нежные области тела от травм.

Начинается веничный массаж бесконтактным массажем – веником работают как веером, от ног к голове. Вениками захватывают горячий воздух (сухой пар) с верхних слоев и подгоняют его к телу. Искусство бесконтактного парения – это высший пилотаж банного мастерства. Иногда уже достаточно этого этапа прелюдии, чтобы добиться нужного состояния пациента (клиента). Увы, освоить это «веничное ушу» дано далеко не каждому... Но зато для тех, кто владеет этим искусством, нет никакой проблемы завоевать любовь и уважение любо-

го, самого взыскательного клиента, привести банную процедуру к намеченному результату и, что не менее важно, самому себя при этом чувствовать нормально.

Поглаживание – начальный этап массажа вениками. Веники кладут на пятки, затем неторопливо, слегка касаясь листвой, скользят вениками по икрам, бедрам, ягодицам, к пояснице, далее – от кистей по рукам к грудному отделу позвоночника. Аналогичные действия выполняются в обратном направлении. Все то же повторяется, контактируя всей поверхностью веника, но без давления – поглаживание. При выполнении поглаживающих движений жар нагнетается к телу.

Компресс – горячий веник плотно прижимается на 2–3 с к пояснице, грудному отделу, области лопаток, рукам, ногам, можно к лицу.

**Постегивание** – нанесение легких ударов по всем направлениям.

**Похлестывание** – удары наносятся более чувствительные, чем постегивание (но не болезненно). При этом веник поднимается, захватывая горячий пар, а затем опускается с несколькими похлестывающими движениями. Торс, руки, ноги.

**Похлопывание** – после каждого легкого удара веник плотно фиксируется в месте удара.

**Припарки** – веник прижимается к телу на более продолжительное, чем компресс время. Веником захватывают жар и прижимают его на 10–20 с к телу, а вторым веником покрывают первый. Продвижение вдоль спины, чередуя веники.

**Растяжка** – веники прижимают в области поясницы, затем один веник ведут к голове,

# Сакурайский массаж



1. Бамбуковые веники – это собранные в пучок бамбуковые прутья диаметром 2–3 мм, длиной 50 см. Один веник состоит из 50–60 прутьев. Ручка цельнодеревянная, длиной 15–20 см.

Веники предварительно рекомендуется смазать бальзамом для усиления эффекта. Клиент находится в положении лежа на гебеке. Процедура проводится на разогретом теле.

Мастер в состоянии покоя, сконцентрировав внутреннюю энергию, уравнивает себя с окружающим миром, нормализует дыхание – настрой очень важен – ноги прямые, расставлены чуть шире плеч, спина прямая, веники (мечи) держим без напряжения, спокойно, но уверенно и плотно, руки опущены.

Поднять вытянутые руки перед собой до уровня плеч. Мечи держим перед собой, приподняв вверх под углом 45°. Начинаем соударять веники один о другой, держа и устанавливая ритм. Набрал темп, выровняв ритм, ощутив вибрационно-резонансные колебания воздушных масс и дав прочувствовать это клиенту, делается остановка (мечи соударяются и остаются в контакте без движения 10–15 с, после чего, скользят друг по другу, с легким давлением, веники разводятся в стороны) и меняется поверхность воздействия, наносится удар по гебеке рядом с клиентом, не касаясь его (удар синхронный, затем пауза 3–5 с). Далее повторяется: набор темпа, привыкание к ритму и силе воздействия, удары наносятся как синхронные, так и попеременные по плите, не задевая клиента.

Достигнув нужных силы и ритма воздействия, делается один фиксирующий синхронный удар максимальной мощности, четкий, затем 1 четкий мощный удар над клиентом, далее 1 четкий мягкий, аккуратный удар двумя вениками на область пояснично-крестцового перехода – пауза 3–5 с.

Все перечисленное выше является частью процедурного хода и не может быть игнорировано. Это начало процедуры – подготовка клиента и мастера к глубокому воздействию, а также подготовка веников, так как новый веник имеет на прутьях заусеницы и может содержать слабые ветви, которые, сбившись в подготовительном периоде, не помешают вам блестяще провести процедуру.

После первого контакта с клиентом начинаем работу вениками по телу.

**2.1.1.** Синхронные, четкие, мягкие и легкие удары: направление от крестца к стопам (заходя на подошвенную поверхность) и к голове до шейного отдела позвоночника и обратно. Ритм при этом невысокий, стабильный. Работаем одновременно двумя вениками, 1–2 повторения.

**2.1.2.** Все то же самое делаем попеременно, 1–2 повторения.

а другой к подошвам – диагонально. После чего повторяют тоже крестообразно.

**Вжимание** – веник сильно прижимается к участку тела, чаще проблематичному.

**Разминание** – разминаются мышцы руками через веник.

**Тракция суставов с припаркой** – припарка в области сустава, затем располагаем веники в суставном сгибе, свободно подвижных суставах, и сгибаем конечность в данном суставе через веник.

**Поглаживание** – веники кладут на пятки, затем неторопливо, слегка касаясь листовой, скользят вениками по икрам, бедрам, ягодицам, к пояснице, далее – от кистей по рукам к грудному отделу позвоночника. Аналогичные действия выполняются в обратном направлении.

## Веники для бани

• **Береза.** Лучшие веники для бани – из березы, растущей около воды, у нее ветки гибкие, неломкие. Есть старая поговорка: «Выбирай веник в березовой роще, а березку возле воды». Обычно советуют заготавливать веники с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших. Срезаются боковые побеги с нескольких деревьев.

Делают это в первой половине лета, когда лист на березе уже достаточно окреп, в хорошую погоду. Прежде чем срезать побег, нужно сорвать с ветки лист, лизнуть языком его верхнюю часть. Если шершавая, не годится. Это так называемая глушина. Веник из таких ветвей получится грубый, жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый, – для веника то что надо. Потом

срезанные побеги сушат в прохладном затемненном месте при доступе свежего воздуха. Березовый лист порист, способен «прилипнуть» к телу. Когда парятся березовым веником, он плотно прилегает к телу и впитывает выступивший пот. Березовый веник успокаивает нервную систему, снимает боль, ускоряет заживление ран и ссадин. Березовый веник полезен и при заболеваниях легких. Можно использовать смешанные веники: к березовым ветвям добавляют дубовые, эвкалиптовые, смородиновые ветки, а также полынь и душицу.

• **Дуб.** Дубовый веник хорошо воздействует на жирную кожу, делая ее упругой, снимает возбуждение нервной системы.

Листья дуба выделяют целительные вещества и даже способны снижать давление у гипертоников. Веники заготавливают в июне-августе в сыроватом, затемненном лесу, где растут большие лопухи. Дубовые ветви, сорванные в тихих местах, особенно прочны, листья с них не опадают. Сушат их в прохладном, затемненном месте.

• **Крапива.** Рекомендуются веники из крапивы, так как в ней содержится много железа, витаминов и других полезных веществ. Запаренные в теплой воде молодые ветки вызывают легкое покалывание, тело розовеет, но волдырей не бывает. Такие веники хороши при болях в пояснице, мышцах, суставах. Весной можно пользоваться молодой крапивой (такие веники впрок не заготавливают). Крапивный веник запаривают не в горячей, а в тепловатой воде. Начинать заготовку крапивных веников следует в пору цветения. Срезать ветви нужно в сухую погоду: увлажненные до-

ждем или росой, листья портятся при сушке, темнеют, будут облетать и скручиваться.

• **Липа.** Веник из липы действует успокаивающе, уменьшает головную боль.

• **Можжевельник.** Есть любители веника из можжевельника. Этот кустарник обладает противомикробными свойствами, снимает боль.

• **Пижма и рябина.** Веники из пижмы и рябины могут повышать артериальное давление, поэтому применяются при гипотонии.

• **Пихта, ель, кедр.** На Урале и в Сибири пользуются вениками из пихты, ели, кедра. Они успокаивают нервную систему, восстанавливают силы. К пихтовому венику прибегают те, кого мучает ревматизм. К веникам из ели, пихты, кедра, можжевельника нужна привычка, не каждый может это вынести, однако закаленные и привычные к ним получают удовольствие и пользу: массаж отменный, к тому же сами ветки выделяют полезнейшие бальзамические вещества.

• **Смородина.** Веник из веток смородины хотя и уступает в прочности березовому и дубовому, но более ароматен и весьма полезен для кожи, так как содержит много витаминов.

Сейчас, когда рынок спа стремительно развивается, когда появляется все более современное оборудование, аппараты, когда косметика становится космоцветикой – именно сейчас нельзя игнорировать традиционные техники «открытых ладоней». У специалистов Международной школы спа в этом нет ни каких сомнений. Надеемся, что у некоторых из вас, уважаемые коллеги, тоже.

2.2. Работаем с нарастанием ритма, 2–3 повторения. Заканчиваем синхронным, громким, но мягким ударом, задержав веники на теле клиента 5 с.

2.3. Проработка локальных зон, наращивая темп и силу удара.

2.3.1. Спина от крестца к шее и обратно паравертебрально – 3–5 повторений.

2.3.2. Прорабатываем широчайшую мышцу спины, области лопатки, трапецивидную мышцу, дельтавидную мышцу плеча. Все зоны прорабатываем с нарастанием ритма и силы – 3–5 повторений.

2.3.3. Руки прорабатываются парно (2 руки одновременно) 2 повторения. Затем каждую руку отдельно – 3–5 повторений.

2.3.4. Спуститься по спине до крестца, удерживая максимальный ритм, на крестце делаем 1 четкий удар, затем пауза 5 с.

3. Поглаживания торцом веника. Веник под углом 30–45°С.

3.1. Поглаживания от крестца по спине, надплечью, руке, кисти и обратно. Дойдя до крестца, переходим к ногам.

3.2. Синхронное поглаживание по 2 ногам от крестца к стопам и обратно – 1 повторение. Затем поглаживание каждой ноги отдельно (двумя вениками) – 1 повторение. Снова поглаживание 2 ног – 1 повторение.

4. Повторяем пункт 2.1.1. Заканчиваем четким громким ударом в области пояснично-крестцового перехода. Затем удар по гебеку рядом с клиентом. После удара выдерживаем паузу.

Просим клиента перевернуться и все повторяем на другой поверхности. В области живота работаем мягко, аккуратно по часовой стрелке.

Обязательно голова клиента накрыта влажной холодной салфеткой. Область гениталий и молочной железы (у женщин) накрыта тканью или полотенцем.

Не воздействовать на область крупных лимфатических узлов: подколенных, паховых, подмышечных, надключичных. В области почек воздействовать мягко.







## История

История лаборатории Academie Scientifique de Beaute началась в 1926 г. Уже более 80 лет компания использует собственные уникальные разработки и все самое передовое, что могут предложить ученые.

Впервые spa-коллекция от Academie была представлена в 2003 году. В отличие от других косметических компаний, которые просто добавили приставку “spa” к имеющимся процедурам, лаборатории Academie предложили специально разработанные программы. Линия Acadayspa объединила традиции восточных техник массажа с ультрасовременными косметическими средствами на основе чистых ингредиентов растений азиатского происхождения.

Стоун-процедура SLIM для моделирования силуэта и решения проблем целлюлита была впервые представлена в коллекции Acadayspa-2005, которая получила гран-при на Международной spa-выставке в Монако-2005. Новые spa-процедуры с оригинальными массажными инструментами: бамбуковый массаж, стоун-массаж, тонизирующая программа с азиатскими сферами, лифтинг с кокосовыми чашами – завоевали популярность у профессионалов. Сегодня программы Acadayspa представлены в лучших отелях мира (сети Four Seasons, Marriott, Ritz-Carlton и другие).

# СТОУН-МАССАЖ для детоксикации организма и моделирования силуэта

**С**тоун-массаж, представленный экспертами лаборатории Academie Scientifique de Beaute, является частью комплексной процедуры ACADAYSPA SLIM, разработанной для борьбы с проблемой целлюлита стадии 1 и 2. Это состояние характеризуется компрессией кровеносных и лимфатических сосудов, задержкой воды в тканях (отеки), дегенерацией волокон коллагена и, как следствие, проявлением эффекта «апельсиновой корки». Для эффективного решения перечисленных проблем Academie предлагает специальные техники массажа в сочетании с активными косметическими средствами.

Главный ингредиент программы – комплекс эссенциальных масел, содержащий «коктейль» из эфирных масел-катализаторов: кипариса (противоотечное средство, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, дезинфицирует, успокаивает нервную систему), можжевельника (обладает дренажным и антибактериальным действием, выводит токсины), мирры (регенерирующее воздействие), пачули (противовоспалительное, вяжущее и антибактериальное воздействие), розмарина (общестимулирующее воздействие, восстанавливает энергию всего организма), сандалового дерева (снимает напряжение, раздражение и увлажняет кожу).







Фото 1.



Фото 2.



Фото 3.



Фото 4.



Фото 5.



Фото 6.



Фото 7.



Фото 8.



Фото 9.



Фото 10.



Фото 11.



Фото 12.

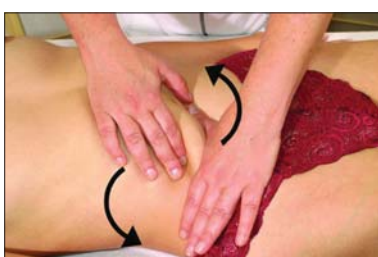


Фото 13.

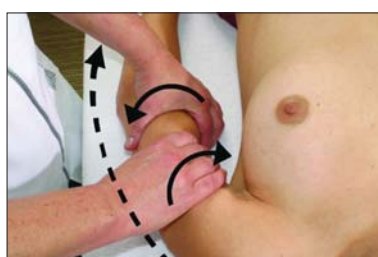


Фото 14.



Фото 15.



Фото 16.

Для стоун-массажа процедуры ACADAYSPA SLIM используются уникальные массажные инструменты, изготовленные из африканского дерева вакапу. Эти легкие и прочные «камни» имеют специальную форму, позволяющую выполнять элементы скульптурной массажной техники, растирания и приемы точечного массажа.

### Процедура: стоун-массаж для тела

Цель: активизация лимфатического дренажа, выведение токсинов, снятие отечности, усиление обменных процессов. Особенности технологии: оригинальный сра-массаж деревянными инструментами, имеющими форму камня, в сочетании с инновационными косметическими средствами, содержащими активные ингредиенты, обладающие липолитическими и лимфодренажными свойствами. Продолжительность процедуры: 1 час.

Рекомендованный курс: 6–12 процедур.

Использованные препараты: косметическая линия ACADAYSPA SLIM.

Результат: улучшение структуры и рельефа кожи, уменьшение объемов тела и проявлений целлюлита, формирование желаемого силуэта.

Процедуру проводит: разработчик программы ACADAYSPA SLIM Гала Артега (Франция)

### Протокол процедуры

#### Этап 1.

#### Рефлекторная стимуляция Фронтальная поверхность тела

**1.** Выполните десять глубоких (с нажатием) круговых движений вокруг лодыжки. Эта область рефлекторно связана с поджелудочной железой, воздействие на нее корректирует абсорбцию пищи и, в частности, сахара (фото 1).

**2.** Проведите десять быстрых растираний на внутренней поверхности запястья на один па-

лец выше края ладони. Прием способствует стимуляции легочных функций, активизирует процесс сжигания жиров (фото 2).

#### Задняя поверхность тела

**3.** Выполните десять круговых надавливающих движений по часовой стрелке в точке под нижним краем лопатки. Эта точка рефлекторно связана с желудком, и воздействие на нее улучшает пищеварение (фото 3).

**4.** Проведите десять круговых надавливающих движений по часовой стрелке в точке, расположенной в центре голени, где соединяются два брюшка трехглавой икроножной мышцы. Воздействие на эту точку улучшает кровообращение, стимулирует процесс выведения жидкости из организма (фото 4).

#### Этап 2

#### Массаж с деревянными камнями

**5.** Нанесите массажное масло легкими движениями в техни-

ке «кошачьей походки» на стопы, голени (фото 5), бедра, боковые поверхности туловища, область грудины (грудь в процедуре не затрагиваем), плечи, руки, кисти.

**6.** Выполните три раза круговые движения в области живота верхушками двух деревянных камней: под ребрами, вдоль боковых поверхностей, сверху и снизу пупка (фото 6).

**7.** С помощью основания камней три раза нарисуйте лучи по часовой стрелке, начиная от пупка (фото 7).

**8.** Одной рукой выполните скользящие движения основанием деревянного камня в направлении от пупка к боковой поверхности туловища, одновременно перемещая кожную складку в этом же направлении другой рукой (фото 8).

**9.** Синхронные скользящие движения выпуклыми гранями деревянных камней вверх по внутренней поверхности ног, вниз – по наружной. Далее – семь растирающих движений плоскими поверхностями дере-





Фото 17.



Фото 18.



Фото 19.



Фото 20.



Фото 21.



Фото 22.



Фото 23.



Фото 24.



Фото 25.



Фото 26.



вянных камней поочередно на каждой ноге для активизации микроциркуляции в следующей последовательности: внутренняя поверхность голени (фото 9), внутренняя поверхность бедра, передняя поверхность бедра, наружная поверхность бедра, надколенная область, наружная поверхность голени.

**10.** Растирающие движения на бедрах: сначала по внутренней поверхности (вверх от колена до паховой складки), далее – по наружной (вниз от паховой складки до колена).

**11.** Растирающие движения на бедрах с участием предплечий, направление движений – вверх от колена до паховой складки (фото 10).

**12.** Сжимающие движения на четырехглавой мышце бедра одновременно двумя камнями вниз от паховой складки до колена (фото 11).

**13.** Выжимающие движения от стоп до паховой складки: с давлением при движении вверх и легким эффлюражем при движении вниз (фото 12).

**14.** Три серии скручивающих движений на боковых поверхностях тела: сначала справа налево, затем – слева направо (фото 13).

**15.** Разминающие движения поочередно обеими руками от плеча к кисти (фото 14).

**16.** Нисходящие скручивающие движения большими пальцами (фото 15).

**17.** Растирающие движения основанием ладони в следующей последовательности: бицепс (фото 16), трицепс, предплечье (наружная, затем внутренняя поверхность), далее обхватывание кисти двумя руками.

### Этап 3 Дренажный массаж с деревянными камнями

**18.** Помпаж по нижнему краю ребер одновременно верхушками двух камней от середины живота к боковым поверхностям. Повторите три раза на каждой точке (фото 17).

**19.** Помпаж верхушками камней в проекции кишечника (зона в виде буквы П). Выполните движения в виде запятой: три раза справа налево (фото 18), затем – слева направо.

**20.** Зафиксируйте центральную часть живота между камнями и осуществите семь волнообразных движений (фото 19).

**21.** Помпаж паховых лимфоузлов одновременно с двух сторон, повторите прием семь раз (фото 20).

**22.** Тройной помпаж по трем точкам внутренней поверхности бедра обеих ног (фото 21).

**23.** Серия тройных помпажей одновременно двумя камнями по семи точкам ноги: четыре – на бедре, три – на голени (фото 22).

**24.** Восходящие движения камнями поочередно по левой и правой поверхности ног (фото

23). Возвратесь вниз и выполните серию тройных точечных помпажей.

**25.** Массаж стоп: основанием камня проведите семь глубоких растираний на подошве (фото 24), большими пальцами рук выполните столько же глубоких поочередных разминаний межпальцевых поверхностей на тыле стопы (фото 25).

**26.** Помпаж подключичной области основаниями камней (фото 26).

**27.** Дренажный массаж рук ладонями (ручная техника).

**28.** Провести три серии приема помпаж: сначала двумя руками вниз до запястья, далее – поочередными движениями рук вверх до плеча, а затем – двумя руками вниз до кисти.

Далее выполните массаж с использованием схожей техники по задней поверхности тела в следующей последовательности: нанесение масла, растирания (мануальная техника), массаж с деревянными камнями, дренаж с деревянными камнями.

По окончании массажа специалист переходит к этапу оберывания и последующему нанесению активного геля для детоксикации и моделирования силуэта.

Для закрепления и поддержания результата рекомендуются регулярные занятия спортом, диета, а также домашний уход с использованием косметики линий ACADAYSPA SLIM и ACADAYSPA LIFT.

#### Контактная информация:

Академия Научной Красоты, телефон/факс: (495) 230-6828, e-mail: info@academie.ru, www.academie.ru  
 Киев: 8 1038044 2302525. Санкт-Петербург: 8 812 3321415.  
 Екатеринбург: 8 343 3795740. Самара: 8 846 3401352. Новосибирск: 8 383 2187504.  
 Уфа: 8 3472 357679. Пермь: 8 3422 195587. Омск: 8 3812 366089.  
 Краснодар: 8 861 2741883. Казань: 8 843 5194688. Калининград: 8 4012 991849.  
 Тюмень: 8 3452 333611. Новокузнецк: 8 3843 717261. Н.Новгород: 8 8312 302639.  
 Донецк: 8 1038062 381 1905. Одесса: 8 1038048 728-0268.  
 Харьков: 8 1038057 714-3133. Днепропетровск: 8 1038056 770-2877.  
 Алматы: 8 3272 67-0043. Кишинев: 8 10 373 22 22 8303. Минск: 8 10 37517 226-5052.



V  
I  
V  
A  
X

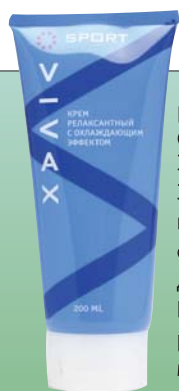
## ИНФОРМАЦИОННАЯ БИОМЕДИЦИНА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Коллекция средств по уходу за телом VIVAX SPORT разработана специально для тех, кто ведет активный образ жизни и занимается фитнесом. Входящие в состав кремов и гелей синтезированные пептиды – цепочки специально подобранных аминокислот, «информационных носителей» – способны мгновенно проникать в поврежденные ткани до клеточного уровня, выводя из них токсины и молочную кислоту. Средства VIVAX SPORT успокаивают и быстро восстанавливают мышцы после сильных физических нагрузок. Спортивные тренировки теперь станут безболезненным удовольствием даже на первой неделе занятий!



**NANO**  
технологии

Средства «VIVAX Sport» появились благодаря нанотехнологиям – новейшим способам изучения природы веществ – на уровне отдельных атомов и частиц (от «нанометра»,  $10^{-9}$  м). Более того, сегодня появилась возможность конструировать совершенно новые продукты с заранее заданными свойствами, запрограммированными в каждой молекуле. В основе продуктов серии «VIVAX Sport» этими микро компьютерами являются короткие пептиды, или особые цепочки аминокислот. По сути, это – информационные носители, или резервные копии каждой отдельной клетки нашего организма. Они обладают уникальным свойством – пробуждать жизненные процессы в поврежденных клетках. Пептиды буквально «включают» работу генов, необходимых для синтеза белков – главного условия нормального функционирования клетки. Таким образом, нормализуя жизнедеятельность каждой отдельной клетки, можно добиться повышения работоспособности мышц и суставов, а также целостного восстанавливающего и болеутоляющего эффекта.



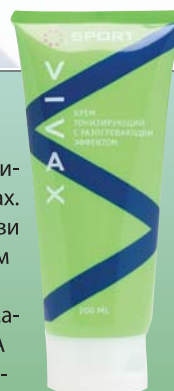
### КРЕМ РЕЛАКСАНТНЫЙ С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

Знакомая новичкам боль в мышцах после энергичных тренировок в спортклубе больше не причина для потери энтузиазма к занятиям! Просто сделайте себе массаж с релаксantным кремом, который моментально снимет усталость и предотвратит неприятные ощущения в теле на следующий день.



### КРЕМ РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ

Ушибы и растяжения часто неминуемы при активных тренировках. Улучшая микроциркуляцию крови в тканях, регенерирующий крем VIVAX SPORT быстро заживляет мышцы связок и суставов, нормализуя в них обмен веществ. А особый комплекс пептидов способствует быстрому рассасыванию гематом и уменьшению отеков.



### КРЕМ ТОНИЗИРУЮЩИЙ С РАЗОГРЕВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

Ходите в спортзал только за силовыми упражнениями? Перед тренировкой разотрите суставы тонизирующим кремом VIVAX SPORT – он быстро разогреет мышцы и усилит выносливость, а вы – замените необходимую гимнастику приятным массажем.



# Рубцы и методы их коррекции



**Дерматологи и косметологи в своей практике встречаются с рубцами. Причем совершенно не надо быть специалистом с высшим образованием, чтобы увидеть, что это именно рубец.**

Рубец представляет собой новообразованную соединительную ткань на месте поврежденной кожи и более глубоких тканей. Однако есть специфические признаки, по которым можно определить рубец.

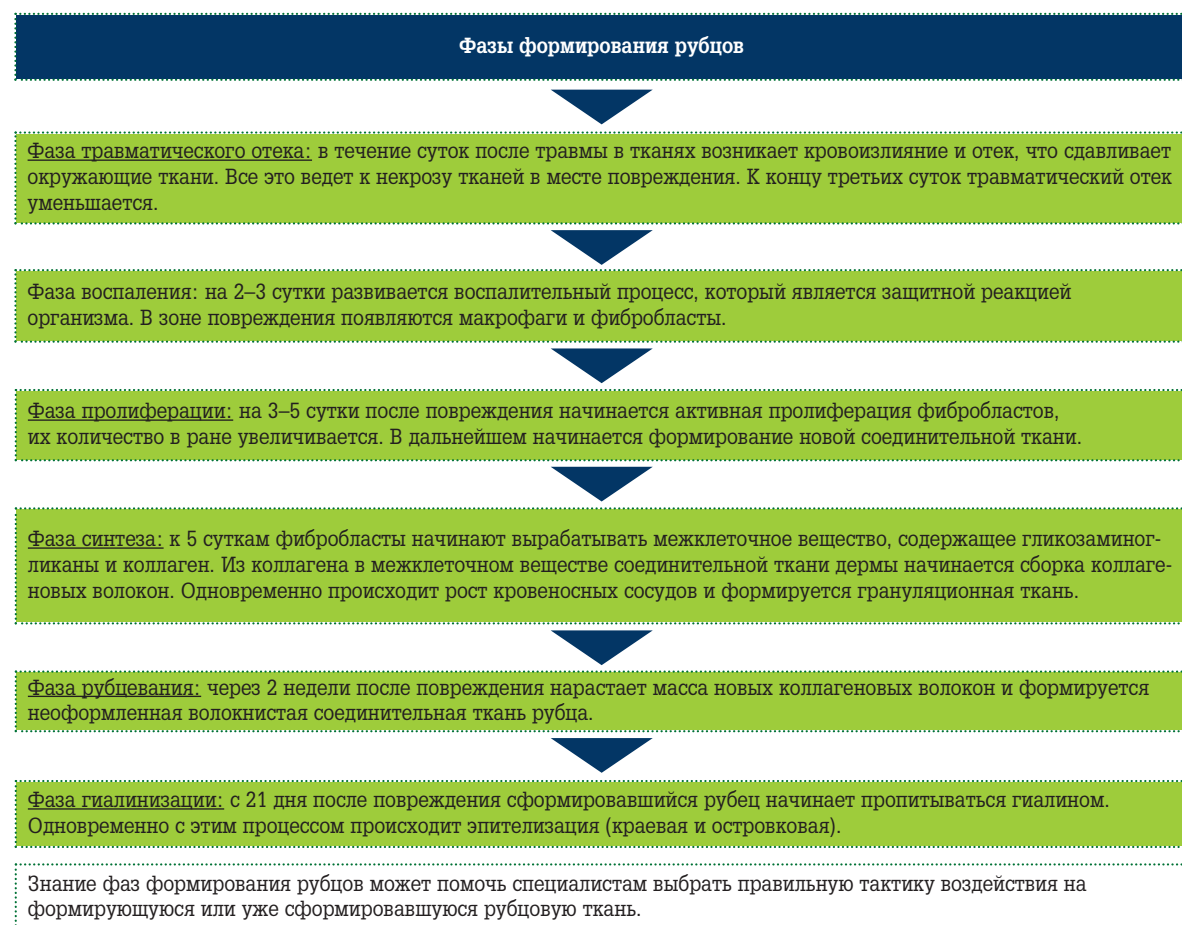
#### Признаки рубца:

- сглаженность рисунка кожи;
- отсутствие придатков кожи;
- отсутствие волос и потовых желез в области рубца;
- линейная или геометрическая форма;
- более темная или, наоборот, светлая окраска;
- возвышение над кожей или, наоборот, западание.

Рубцы образуются после травм, хирургических вмешательств, после некоторых острых и хронических заболеваний кожи (угревая сыпь, ветряная оспа, псориаз, отрубевидный лишай, дерматиты). Свежие рубцы обычно розового или красноватого цвета, а в дальнейшем могут стать депигментированными. Характер рубцов может зависеть от глубины воздействия повреждающего фактора, сопутствующих воспалительных процессов, от индивидуальных особенностей кожи каждого человека.

#### Рубцы бывают нескольких видов:

1) *нормотрофические* – рубцы, которые располагаются на уровне кожи;



2) *гипертрофические* – рубцы, которые выступают над уровнем кожи. Чаще всего появляются после угревой сыпи (располагаются на подбородке);

3) *атрофические* – рубцы, которые находятся ниже уровня кожи. Могут образовываться после угревой сыпи, ветряной оспы;

4) *келоидные* – патологические рубцы, которые выступают над уровнем кожи, характеризуются ростом и неприятными ощущениями (зуд, парестезия, боль). В период роста рубца хорошо заметны

выросты соединительной ткани, распространяющиеся на здоровые участки кожи. Появляются после разрезывания кожи, пирсинга.

Иногда соединительная ткань разрастается без нарушения целостности кожи. Такое явление называется рубцовой атрофией. Одним из примером рубцовой атрофии является образование стрий (так называемых растяжек) – участков растяжения кожи. Часто стрии появляются при резком увеличении массы тела, при беременности и кормлении грудью, при расстройствах

эндокринной системы (при приеме глюкокортикостероидов, при болезни Иценко–Кушинга).

#### Методы коррекции рубцов

Сегодня медицина располагает большим количеством методов для коррекции рубцов. В каждом случае метод коррекции подбирается пациентам индивидуально в зависимости от тяжести случая. Для достижения хорошего результата необходима комбинация нескольких методов коррекции рубцов.



## 1. Хирургические методы коррекции рубцов

Хирургические методы коррекции рубцов показаны не всегда, а лишь в тех случаях, когда рубец затрудняет осуществление каких-либо жизненно важных функций. Например, рубцы на веках, мешающие движению глазных яблок, на губах – в случае затруднения открывания рта, невозможность дыхания при рубцах на хрящевых отделах носа. Нередко бывают ситуации, когда после хирургической коррекции рубцов необходимо еще и использование дополнительных методов пластической хирургии. Если нет острой необходимости, свежие рубцы желательнее не оперировать 4–6 месяцев, а часто по прошествии этого периода времени хирургическая коррекция уже не требуется.

• **Липофилинг** – введение специально обработанной жировой ткани с помощью инъекций. Показанием для этого метода является депрессия тканей, которая возникает в области рубцевания при отсутствии рубцов или их хорошем состоянии. Этот метод требует повторной коррекции.

• **Инъекции коллагена** также можно использовать для коррекции рубцов после угревой сыпи, стрий, подкожного введения стероидных препаратов. Коллагеновый материал обладает рядом преимуществ: физиологичен, безопасен, эффективен, не токсичен, совместим с тканями человека, не вызывает формирования фиброзной капсулы. При инъекционном введении коллагена создается необходимый объем и стимулируется выработка собственной соединительной ткани. Выбор концентрации геля (7 или 15%) определяется размером и глубиной дефекта. Частота введения коллагена определяется индивидуально в зависимости от скорости его рассасывания (3–8 процедур примерно раз в 4–6 недель).

• **Инъекционная контурная пластика** – подкожное инъекционное введение препаратов, содержащих полиакриламидный гель, гиалуроновую кислоту. Такой метод используется для коррекции мелких рубцов. Каждые 1,5–2 года необходимо делать повторные инъекции.

## 2. Дермабразия и химические пилинги

Для коррекции рубцов можно использовать различные виды шлифовок: механическая и микрокристаллическая дермабразия, лазер-

ная шлифовка, химический пилинг. Целью этих манипуляций является выравнивание рельефа кожи и уменьшение разницы между рубцом и здоровой кожей, в том числе и выравнивание цветового контраста. Выбор метода зависит от месторасположения рубца, его величины и вида. Так, для коррекции коллагеновых рубцов используют мезотерапию с дальнейшей коррекцией с помощью химического пилинга и лазерной абляции. Коррекция гипертрофических рубцов может проводиться разными способами – механической или лазерной дермабразией, химический пилинг гликолевой или треххлоруксусной кислотой, микродермабразия кристаллами оксида алюминия. Атрофические рубцы хорошо поддаются коррекции практически всеми перечисленными методами, но наиболее эффективны механическая дермабразия и глубокий пилинг фенолом в небольшой концентрации.

## 3. Мезотерапия в коррекции рубцов

С помощью мезотерапии можно уменьшить воспаление, а также нормализовать вызревание рубца, действуя на структуру и расположение коллагеновых волокон. Для проведения процедуры сначала используют препараты – вазодилаторы, дезагреганты и антикоагулянты. В комбинации с органическим кремнием и лидокаином препараты вводят в участки, где расположены рубцы. Иглу при этом вводят на 2–3 мм вокруг рубца, а также в сам рубец. После этого инъекционно вводят регенеранты (гиалуроновая кислота, хондроитин сульфат), комплексы витаминов и аминокислот. Обычно проводят около 10 процедур раз в 5 дней. Эффект становится заметен уже через 2–4 недели.

## 4. Физиотерапия рубцов

Целью физиотерапии является обеспечение нормальной трофики тканей. Для этого применяют микротоковую терапию, ультрафонофорез, механовакуумную терапию. С помощью физиотерапевтических методов можно сделать незаметными практически все рубцы, кроме келоидных.

В период заживления раны проводят процедуры, направленные на снятие отека и улучшения дренажа тканей, используя микротоковую терапию, механовакуумное воздействие, ультразвук и кислородное орошение. Для коррекции све-

жих рубцов (6 месяцев после эпителизации) используются те же методики. Для коррекции старых рубцов (более года после образования) применяют ультразвук, механовакуумную технологию и светотепловую терапию.

• **Механовакуумное воздействие** – использование аппарата с самодвижущимися роликами, воздействующими на кожную складку, с дополнительным воздействием вакуума. Этот метод позволяет усилить микроциркуляцию, повысить содержание коллагена и значительно улучшить качества кожи. Процедуру проводят раз в 1–2 дня в течение 5–20 минут.

• **Ультразвук – механические колебания частиц среды, которые человек не слышит.** Ультразвук оказывает противовоспалительное и дефибрирующее действие, улучшает крово- и лимфообращение, нормализует процесс синтеза коллагена и эластина.

• **Микротоковая терапия** – использование слабого импульсного электрического тока. Эта методика используется на этапе заживления, в момент эпителизации, для улуч-

шения оттока лимфы и нормализации обмена веществ в тканях.

• **Светотепловая терапия** – применение широкополосного импульсного света с длиной волны 400–1200 нм. Этот способ запускает синтез нового коллагена, который продолжается несколько месяцев.

## 5. Фармакотерапия

Фармакотерапия является лишь вспомогательным методом в коррекции рубцов, а их использование в качестве монотерапии будет неэффективным. Обычно используют наружные средства (гели, кремы, мази), которые содержат растительные экстракты, витамины, антиоксиданты, смягчающие вещества, коллаген, гиалуроновую кислоту. Эти средства улучшают микроциркуляцию в зоне рубцовой ткани, повышают эластичность и упругость кожи, выравнивают поверхность кожи, стимулируют выработку коллагена и эластина, улучшают обменные процессы.

Т.Н. Михайлова,

к.м.н. дерматолог-косметолог

**ФТК COSMETIC**  
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ МАССАЖА

**Цель нашей компании – вывести на Российский рынок качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.**

**Мы разрабатываем специальные программы для того, чтобы стильная, современная, надежная и простая в использовании мебель была доступна для наших партнеров. (Медицинские клиники, пансионаты, санатории, фитнес-центры, салоны красоты и др.)**



1. Двухместная модель: "Феникс-профессионал"



2. Стул коллекция "Плеяды", "Атлас"

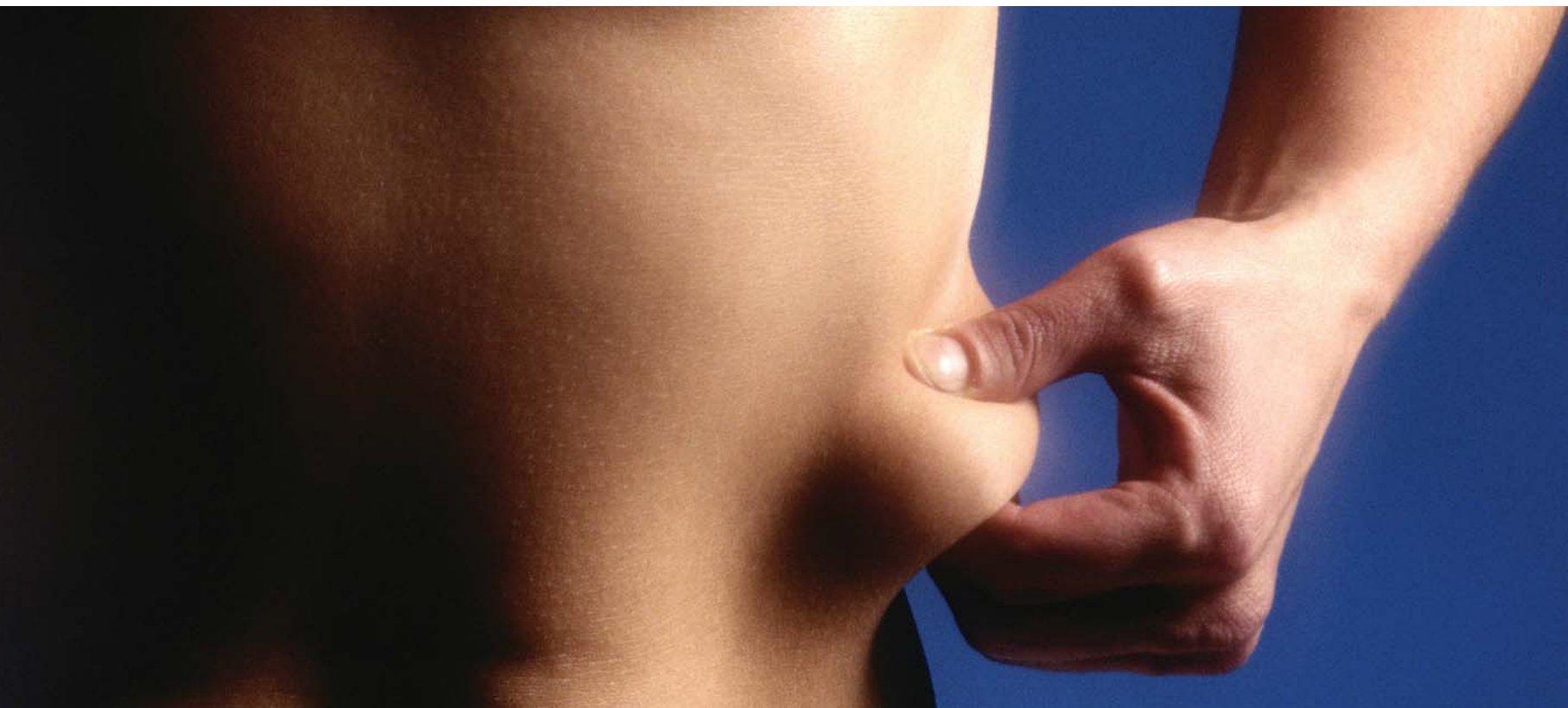


3. Одноместная модель: "Скульптор-профессионал". 3-х секционный стационарный стол с механическими регуляторами подголовника и установки стола в положение «крыша» и регулировкой высоты при помощи электродвигателя специально.



3. Одноместная модель: "Скульптор-профессионал"

**ООО «ФТК-косметик» 109147, Москва, Марксистский пер., д. 6**  
Тел.: 8 (499) 763-65-03, 763-65-07, 912-10-02, доб.: 212  
Более подробную информацию Вы можете получить на сайте: [www.ftk-cosmetic.ru](http://www.ftk-cosmetic.ru)



# Современный взгляд на коррекцию фигуры

**Д**ля того чтобы уверенно идти по жизни, нужно быть здоровым и обязательно хорошо выглядеть. Для тех, кто недоволен своей внешностью и хотел бы что-то изменить, очень важно, чтобы изменения происходили в правильном направлении и доставляли удовольствие, поэтому важно обратиться к доктору, который мог бы оценить и направить свои усилия не на отдельные стороны проблемы, а на проблему в целом. Коррекция фигуры становится одной из самых востребованных услуг, и если нужно сбросить несколько килограмм или убрать признаки целлюлита – ваша дорога ведет в клинику красоты.

Для коррекции фигуры необходим комплекс методов, которые должны обеспечить липолиз, сжигание жирных кислот, улучшение кровообращения жировой ткани и мышц, выведение из жировой ткани избытка жидкости. Остановимся более подробно на методах коррекции фигуры.

## Консультация врача-диетолога

Степень разбалансированности организма вследствие нервного потрясения зависит от того, как воспринимается стресс и как с ним справляются. Поэтому при выборе программы для похудения важно не только подобрать правильное питание, физическую нагрузку либо какие-то процедуры, но и выбрать пути преодоления стрессовых ситуаций и излишних волнений, которые окажут огромное влияние не только на психическое здоровье, но и на фигуру.

## Антицеллюлитные кремы, гели и скрабы

Препараты антицеллюлитного действия обычно выпускаются в виде гелей, но они могут быть также в форме кремов и скрабов. Основным их компонентом являются производные ксантина (кофеина и др.) либо в чистом виде, либо в виде их растительных экстрактов, в которых они содержатся. Часто используются экстракты кофе (содержат кофеин, теобромин), какао (кофе-

ин, теобромин), гуараны (кофеин, теофиллин, ксантин, диметилксантин), матэ (кофеин, теобромин). В качестве стимуляторов  $\beta$ -адренорецепторов используют бурые морские водоросли. Для улучшения микроциркуляции в антицеллюлитные препараты добавляют те же вещества, что и в антиварикозные средства – экстракт конского каштана, гинкго, плюща, азиатской центеллы. Антицеллюлитную косметику применяют как вспомогательное средство в комплексной терапии целлюлита (при массаже, обертываниях и др.) и для домашнего использования.

## Талассотерапия

Талассотерапия – самый старинный метод борьбы с целлюлитом – это одновременное использование благотворительного воздействия морской среды: климата, воды, грязей, водорослей, песка и других компонентов, извлекаемых из моря. Курс талассотерапии позволяет улучшить состояние нервной и эндокринной систем, от которых зависит баланс липолиза и липоген-



неза, а также водно-солевой обмен. В сочетании со специальным режимом питания, массажем, водными процедурами, гимнастикой и положительными эмоциями лечение морем способствует уменьшению признаков целлюлита и устранению стойких явлений жировой ткани. Продукты из даров моря, богатые йодом, положительно действуют на кожу и способствуют оздоровлению организма в целом. Но курортное лечение не всегда доступно, поэтому талассотерапевтические методики модифицировали так, чтобы их можно было проходить в специальных центрах, не выезжая на море. Морские соли, грязи, водоросли перерабатываются и перевозятся, а массаж и водные процедуры проводятся в специальных центрах.

## SPA

SPA-процедуры направлены на оздоровление и релаксацию всего организма в целом. Воздействуя через кожный покров, SPA-компоненты активизируют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение, выводят токсины и шлаки из организма и улучшают самочувствие. Следует помнить, что, несмотря на многочисленные обещания салонов, SPA не заменяет весь комплекс лечения, тщательно подобранный доктором, а является только одним из компонентов коррекции фигуры.

## Обертывания

Обертывания являются модификацией талассотерапии. В современной косметологии широко практикуются обертывания на основе бурых морских водорослей с добавлением других компонентов растительного происхождения (в сочетании с массажем и использованием скрабов, пилингов, лосьонов, спреев и кремов). Пилинги и скрабы делают предварительную работу – очищают и раскрывают поры, удаляют роговые чешуйки, что повышает эффективность обертывания. После очищающих процедур на проблемные участки наносят препараты (в виде крема или грязи), после чего тело оборачивают специальной пленкой (время обертывания в разных методиках разное, но чаще всего составляет 45 минут). Обертывание делают изометрическими (по температуре тела), горячими (термоактивными) и холодными. При горячем обертывании действует эффект сауны, который усиливает проникновение препаратов внутрь. Но термоактивные обертывания не всем показаны. Их не рекомендуют при розацеа, варикозе и других сосудистых заболеваниях. В этом случае применяют холодные обертывания.

Для большей эффективности и лучшего проникновения активных веществ в гиподерму обертывания сочетают с ручным антицеллюлитным массажем, который стимулирует кровообращение и улучшает ток лимфы в сосудах, дренирующих жировую ткань. Массаж должны проводить специалисты с учетом возможных противопоказаний.

После регулярных активных процедур, проводимых в салоне, необходимо продолжать самостоятельное применение антицеллюлитных средств, выполнение физических упражнений и соблюдение диеты.

## Мезотерапия

Мезотерапия – это методика инъекционного введения препаратов, при котором в микродозах специальным инъектором или шприцом вводятся коктейли из лекарственных средств, экстрактов растительного и животного происхождения, питательных веществ и витаминов на глубину 3–4 мм в мезодерму. Создается депо этих препаратов, из которого идет их постепенное высвобождение. Многочисленные инъекции производятся быстро и безболезненно, так как в состав коктейлей вводят анестетик.

## Грязелечение

Лечебные грязи – сложный природный биохимический комплекс, оказывающий разностороннее влияние на организм человека. Состав лечебных грязей зависит от происхождения – грязи бывают иловые, сапропелевые, торфяные и др., из лиманов, соленых и пресноводных озер и т.д. Грязь долго удерживает тепло и во время процедуры медленно отдает его телу. Сосуды под действием термической терапии расширяются, улучшается крово- и лимфоток. Кроме того, лечебные грязи со-

держат ряд биологически активных веществ – минеральные и органические соединения, витамины и биогенные стимуляторы, а некоторые компоненты грязи собирают кожные выделения, способствуя очищению кожи.

## Криотерапия

При лечении целлюлита используются криотерапия и криомассаж – как часть комбинированной методики и реже, как самостоятельные процедуры. Кратковременное охлаждение до низких температур вызывает сужение кровеносных сосудов с последующим расширением не только действующих, но и резервных капилляров, что значительно увеличивает приток крови к коже и, следовательно, обмен веществ. Также при общем охлаждении играет свою роль стрессовое стимулирующее воздействие на гипоталамо-гипофизарную систему и стимуляция периферического кровообращения. Традиционная локальная криотерапия проводится с помощью холодного геля, холодных ванночек, компрессов, кубиков льда, ледяных примочек. Также возможно проведение криомассажа жидким азотом или струей холодного ледяного воздуха.

## Лимфодренаж

Курсы аппаратного лимфодренажа заслужено занимают одно из ведущих мест в программе коррекции фигуры. Это связано с тем, что лимфодренаж не только хорошо





сочетается с другими методиками лечения целлюлита (обертывания, кремы, диеты), но и усиливает их действие. Скопление жидкости способствует повышению массы тела, возникновению локальной жировой гипертрофии и целлюлита. Чтобы успешно бороться с этими явлениями, необходимо обеспечить своевременное выделение продуктов расщепления жировой ткани и токсинов, снять отек и нормализовать транспортные процессы в зоне воздействия. Лимфодренажный массаж, воздействуя на процессы в соединительной и мышечной тканях, помогает уменьшить застойные явления. При аппаратном массаже часто используют кремы с ментолом, камфарой, аминифиллином или теофиллином, которые стимулируют липолиз.

Эффект ускорения оттока лимфы и венозной крови при последовательном лимфодренаже достигается за счет следующих факторов:

- сокращение мышц ускоряет отток крови и лимфы за счет активизации клапанного аппарата сосудов;
- токи определенной частоты вызывают повышение тонуса сосудистой стенки (за счет воздействия на гладкомышечные элементы);

- лимфодренажный процесс усиливается по направлению от положительного полюса к отрицательному, что позволяет за счет различного наложения электродов воздействовать как на локальные участки, так и проводить процедуры тотального или общего лимфодренажа.

К сожалению лимфодренаж показан не всем. Например, при заболеваниях органов малого таза (фиброматоз, поликистоз, эндометриоз и т.п.) процедуры можно делать только локально на область бедер. Нельзя проводить лимфодренажный массаж при тромбофлебите, кожных высыпаниях, а также при непереносимости кремов, используемых при процедуре.

### Вакуумный массаж

Вакуумный массаж с помощью перепада давлений на поверхности мягких тканей позволяет воздействовать на более глубокие слои кожи. При этом усиливаются обменные процессы, и ткани более активно избавляются от продуктов распада и токсинов. При целлюлите проводят баночный массаж наружных поверхностей бедер и ягодиц. Вакуумный массаж бывает статическим (банки стоят неподвижно) и кинетическим

(банки двигают по телу по ходу венозно-лимфатического оттока). Вакуумный массаж может делаться вручную с помощью набора стеклянных или пластиковых банок. Массируемую поверхность смазывают подогретым массажным маслом, в состав которого иногда вводят антицеллюлитные средства. После вакуумного массажа часто остаются красные геморрагические пятна – петехии, образующиеся в результате увеличения проницаемости капилляров и протекания через них эритроцитов. Продолжительность антицеллюлитных вакуум-массажей составляет от 20 до 40 минут, количество сеансов – от 10 до 20.

### Прессотерапия

Прессотерапия (прессомассаж, пневмомассаж) – дозированное воздействие сжатым воздухом, продуваемым через корсеты, – это активный механический лимфодренаж. Такой массаж улучшает лимфоток и кровообращение, что позволяет уменьшить отеки и улучшить эластичность кожи. Прежде всего, прессотерапия рекомендуется для лечения целлюлита при наличии купероза и варикозном расширении вен.

### Миостимуляция

Миостимуляция (электромиостимуляция, микротоковая стимуляция, импульсные токи) – это различные токовые воздействия на мышцы. При миостимуляции мышцы интенсивно сокращаются. Таким образом, частое сокращение мышц вызывает усиление кровообращения и лимфоттока в тканях. Метод обеспечивает изометрическую или изотоническую тренировку мышц. Происходящие при электростимуляции сокращения и расслабление мышечных волокон препятствуют снижению тонуса мышц. В мышечных клетках возрастает содержание макроэргических соединений (АТФ, креатинфосфата и др.), усиливается активность ферментов, повышается скорость утилизации кислорода и уменьшаются энерготраты на стимулированное сокращение по сравнению с произвольным. Активация кровоснабжения и лимфооттока приводит к усилению трофических процессов.

В зависимости от формы волны, типа модуляции импульсов, их формы, амплитуды и частоты различают классическую (постоянотокую), переменнотокую и микротоковую стимуляцию. Миостимуляция может проводиться с использованием стационарно расположенных электродов или в комбинации с механическим воздействием электродами на определенные мышцы. Следует отметить, что классическая миостимуляция оказывает незначительное воздействие на жировую ткань, и вызванное ею уменьшение объемов является результатом укорочения (сокращения) определенных мышц.

В отличие от классической переменнотоквая миостимуляция эффективно стимулирует локальный липолиз и при нерезко



выраженном снижении тонуса мышц, начальных стадиях целлюлита и ожирении и во многих случаях дает хорошие результаты. Кроме того, этот метод требует меньше времени процедуры и лучше переносится пациентами.

## Электролиполиз

Электролиполиз (липолиполиз, целлюлолиполиз, внутриклеточный электролиполиз) – это разные варианты процедуры с использованием электродов (в виде игл или налпечных), по которым пускают переменный ток. Одна процедура длится около 1 часа. Полный курс лечения обычно рассчитан на 2–3 месяца и составляет 15–20 процедур. Электролиполиз лучше сочетать с аппаратным лимфодренажем, что позволяет ускорить вывод из организма продуктов обмена триглицеридов и жирных кислот.

## Ультразвуковая пульсотерапия

Ультразвуковое воздействие на проблемные зоны активизирует ферментативную деятельность в тканях, усиливает липолиз и обмен веществ. Ультразвуковые волны, применяемые в эстетической медицине, имеют частоту 1-3 МГц. Они достигают глу-

бины 4 см и обеспечивают переход механической энергии (вибрация) в тепловую энергию. Это оказывает дефибрирующее действие на соединительно-тканную структуру подкожно-жировой клетчатки, активизирует микроциркуляцию, усиливает ферментативную активность клеточных и межклеточных ферментов, ускоряет метаболические процессы в тканях, а также увеличивает проницаемость кожных покровов и способствует проведению активных компонентов через роговой слой (эффект фонофореза).

Курс составляет 6 сеансов, 1 раз в 3 дня. К ультразвуковой пульсотерапии назначают пероральный прием диуретиков.

## Микротоки

Использование микротоковой терапии при коррекции фигуры незаслуженно отодвинуто на второй план, хотя этот метод незаменим в комплексной программе повышения тонуса и подтяжки кожи после резкого снижения массы тела. Микротоки способствуют выведению продуктов обмена веществ за счет мягкого лимфодренажного действия, восстанавливают потенциал клеточных мембран. Микротоковые лифтинговые программы позволяют повысить тонус и трофику средних и мелких мышц, активи-

зируют синтез коллагена в дерме за счет повышения активности фибробластов. Это часто дает длительный эффект.

Чтобы процедуры по коррекции фигуры не были пустой тратой времени и денег, не приносили вреда здоровью и не приводили к возникновению новых косметических проблем, нужно хорошо понимать цель каждой процедуры, представлять процессы, которые она может активизировать, и прогнозировать возможные последствия после того или иного воздействия. Грамотная программа по коррекции фигуры строится таким образом, чтобы обеспечить ускоренное расщепление триглицеридов в жировой ткани до жирных кислот (активация липолиза, блокирование механизмов, тормозящих липолиз, стимуляция кровообращения), утилизацию (сжигание) жирных кислот, устранение отеков и застойных явлений (стимуляция кровообращения, лимфодренаж, антиварикозная терапия). Подбор индивидуального, эффективного, а главное безопасного комплекса мероприятий по коррекции фигуры возможен только под руководством квалифицированных врачей в специализированных центрах.

А.И. Юрченко, Д.В. Игнатьев,  
Москва



## PHYSIOMED – уникальные аппараты для Spa и Велнес-центров

Мы предлагаем Вам рассмотреть возможность применения в спа-салонах Вашей сети восстановительных процедур на оборудовании PHYSIOMED Elektromedizin – лидера в области производства оборудования для реабилитации и физиотерапии. Процедуры на оборудовании PHYSIOMED Elektromedizin оказывают тонизирующее и направленное стимулирующее воздействие и помогут Вашим клиентам максимально сократить время реабилитации и восстановления после перенесенных психоэмоциональных и физических нагрузок, а также значительно повысить мышечный и общий тонус у людей малоподвижных профессий.

Наиболее известными методиками являются запатентованные во всем мире методики PHYSIOMED Elektromedizin, такие как Хивамат® и БодиДрейн®.

Эффект, ощутимый даже после одной процедуры на аппарате Хивамат®, возникает за счет уникальной методики глубокой осцилляции, усиливающей действие массажа и вызывающей эффект даже в глубоко расположенных мышцах. При этом активизируется кровоток, лимфоток и клеточный обмен, значительно ускоряется выведение продуктов обмена из тканей.

Курс процедур на аппарате БодиДрейн® особенно рекомендуется всем клиентам спа-салона, так как оказывает великолепный лимфодренажный эффект и значительно способствует детоксификации организма.

Вся продукция компании PHYSIOMED Elektromedizin на Российском рынке зарегистрирована Министерством Здравоохранения РФ, имеет сертификаты соответствия РОСТЕСТА и соответствует самым последним нормам безопасности стран Европейского союза.

Сделано в Германии

**PHYSIOMED**® E L E K T R O M E D I Z I N  
PHYSIOMED Elektromedizin AG  
Представительство в России: 129110, Москва,  
ул. Средняя Переяславская, 14; тел/факс: (495) 974-14-06;  
e-mail: info@physiomed.ru; www.physiomed.ru

# СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД



На протяжении многих веков роскошные волосы и хорошая прическа были неперенными элементами социального статуса, поэтому настоящая шевелюра часто скрывалась под искусственной. Но со временем напудренные парики и сложные букли (даже на головах у мужчин) сменились простыми и удобными стрижками. Помните, как восклицала героиня «Служебного романа»: «Ну, если живенько, то лучше». Пожалуй, этот девиз до сих пор актуален. Но, к сожалению, сегодняшняя мода не позволяет скрыть природные недостатки, и для наших современников такое понятие, как алоpecia, стало настоящей проблемой.

**А**лоpecia – в переводе с греческого означает выпадение волос, как у линяющей лисы. Иными словами, этот медицинский термин подразумевает потерю волос полную или частичную, постоянную или временную. Не следует наивно полагать, что это заболевание, от которого страдают исключительно мужчины. И хотя статистика утверждает, что среди сильного пола в тридцать лет волосы теряет каждый третий, в пятьдесят – каждый второй, а в восемьдесят – 80%, женщины тоже хорошо знают, что это такое.

К неблагоприятным факторам, которые способствуют развитию подобного заболевания, можно отнести следующие:

- экологическое состояние окружающей среды,
- стресс,
- операция с использованием общего наркоза,
- период восстановления организма после беременности и родов,
- инфекционные заболевания кожи головы,
- прием гормональных препаратов,
- климактерический и постклимактерический период,
- генетическая предрасположенность и пр.

Но, неужели, с таким количеством обстоятельств нельзя справиться? Кто же может помочь в этой ситуации? Врача, специализирующегося на лечении заболеваний волос и кожи волосистой части головы, называют трихологом. Он поможет подобрать необходимый комплекс лечения. Но ведь существует и большое количество способов, помогающих предупредить появление этой проблемы. Тогда, вероятно, и не понадобится обращаться к доктору.

Так, современные финские ученые разработали средство SYSTEM 4 по борьбе с потерей волос, содержащее в себе уникальные формулы, помогающие быстро остановить выпадение и стимулирующие рост новых, здоровых, роскошных волос.

В состав средств этого комплекса, входят такие компоненты, как салициловая и ундециновая кислота, розмарин, ментол, пантенол, антигрибковые и антибактериальные препараты; фитоэкстракты репейника, полевого хвоща, настурции большой, крапивы, листьев березы, розмарина, алоэ, мяты, касторового масла, конского каштана, масла чайного дерева; каротины, фитонциды.

Это, действительно, целая система, позволяющая очищать кожу и удалять ороговевший слой, препятствующая излишнему вы-

делению жира, снимающая раздражение. И главное, она направлена на то, чтобы питать корни волос, стимулировать их рост.

В комплекс System 4 входят три средства: лечебное масло-бальзам «О», «Bio Botanical SHAMPOO» (биоботанический шампунь), «Bio Botanical Serum» (биоботаническая сыворотка). Использовать эти препараты потребуется в течение 1–2 месяцев два раза в неделю.

Начинать лечение необходимо с применения бальзама, который наносится на кожу головы, массирующими движениями в течение 5 минут. После этого нужно держать голову в тепле не менее 45 минут, можно оставить волосы в таком состоянии на ночь. Этот препарат оказывает воздействие на такие проблемы, как выпадение волос (облысение), поредение волос, перхоть, грибки и бактерии, раздражение кожи головы, зуд, псориаз, избыточное выделение сала сальными железами, а также плохая микроциркуляция крови кожи головы.

Следующая ступень – применение «Bio Botanical SHAMPOO». Он содержит многочисленные лекарственные травы: репейник, полевой хвощ, настурция большая, крапива, листья березы, розмарин, алоэ, водяной кресс, мята, касторовое масло,





экстракт конского каштана, масло чайного дерева. Как и все шампуни, наносится на голову до активного пенообразования, смывается через 2–3 минуты.

Наконец, завершающая стадия – «Bio Botanical Serum». Сыворотка наносится на слегка высушенные волосы. Кожа головы массируется в течение 5 минут. Препарат не смывается. Результат – улучшение циркуляции крови, получение необходимого питания, что создает условия для роста новых волос.

Ограничений для применения этого комплекса нет. Он подойдет как детям, так и людям пожилого возраста. Кроме того, не вызывает аллергической реакции, не содержит гормонов и антибиотиков.

Высокую оценку получил препарат и среди российских дерматологов, взявших на вооружение его эффективное действие в борьбе с такими недугами, как выпадение волос (облысение) вследствие АГА (андрогенозависимой алопеции), себорейной формы алопеции, очаговой алопеции. Вследствие клинических испытаний, проведенных в Российском государственном медицинском университете (РГМУ), была выявлена эффективность применения средства в 85%.

Среди других препаратов серии SYSTEM 4 предлагаются терапевтические средства для лечения различных проблем волос и кожи головы. В этой линии можно выбрать подходящий вашим волосам лечебный шампунь, бальзам, тоник и маску. Их применение направлено на устранение таких проблем, как жирная или сухая перхоть, себорея, нормализация жирового баланса, зуд, покраснения и раздражения, некоторые виды дерматитов, псориаз, стимуляция роста новых волос.

Вы можете ознакомиться с продукцией серии SYSTEM 4 от компании «SIM FINALAND OY» (Финляндия) на сайте российского представительства в Интернете <http://www.simrussia.ru>.

Конечно, нельзя найти панацею от всех бед и уповать только на чудо. Но грамотный подход к своему здоровью и внешнему виду поможет избежать многих проблем и психологических травм. Как отме-

чают специалисты, нет таких факторов (не считая радикальных, таких, например, как химиотерапия или радиация), которые бы вызвали резкое выпадение волос или ухудшение их состояния. Характер любого заболевания – поступательный, а это значит, что всегда есть возможность вовремя вмешаться и что-то исправить. Будем надеяться, что даже слабость к головным уборам, не будет продиктована

необходимостью скрыть не слишком очаровательную прическу. Великолепная принцесса Диана, склонность которой к маленьким треугольным шляпкам стала импульсом для возникновения целого направления в моде, отнюдь не стремилась спрятать от всеобщего обозрения какой-то изъян. Даст Бог, что и мы станем укрывать свои волосы лишь в непогоду или подчиняясь моде.

Министерство экономического развития и торговли Ставропольского края  
Администрация города Ставрополя  
Выставочный центр "ПРОГРЕСС"

## 9-я специализированная выставка Стиль. Мода. Красота.

В программе выставки:

Семинары  
Мастер-классы  
Конкурсы  
Шоу-программы  
Презентации



6-8 декабря Ставрополь 2007 г.

ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС "ПРОГРЕСС"  
(8652) 95-67-20, 95-67-21, 35-37-70  
[www.progrexpo.ru](http://www.progrexpo.ru) [style@progrexpo.ru](mailto:style@progrexpo.ru)  
г.Ставрополь, пр. Кулакова, 37/а



# УЧИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ КРАСОТУ

Наращивание ногтей – это услуга, которую сегодня предлагает практически каждый салон красоты. Выбор материалов и технологий в современной индустрии красоты очень велик, а спрос на красивые ухоженные руки еще больше.

Сегодня искусственные ногти способны исправить все недостатки натуральных. Многие женщины, которым от природы достались ломкие хрупкие ногти, с удовольствием носят искусственные. Технология удлинения ногтевого ложа скроет короткую от природы ногтевую пластину и придаст рукам красивый ухоженный вид. Все эти услуги вы сможете предложить вашим клиентам, после того как научитесь выполнять все возможные виды наращивания и укрепления ногтей.





## АКРИЛ

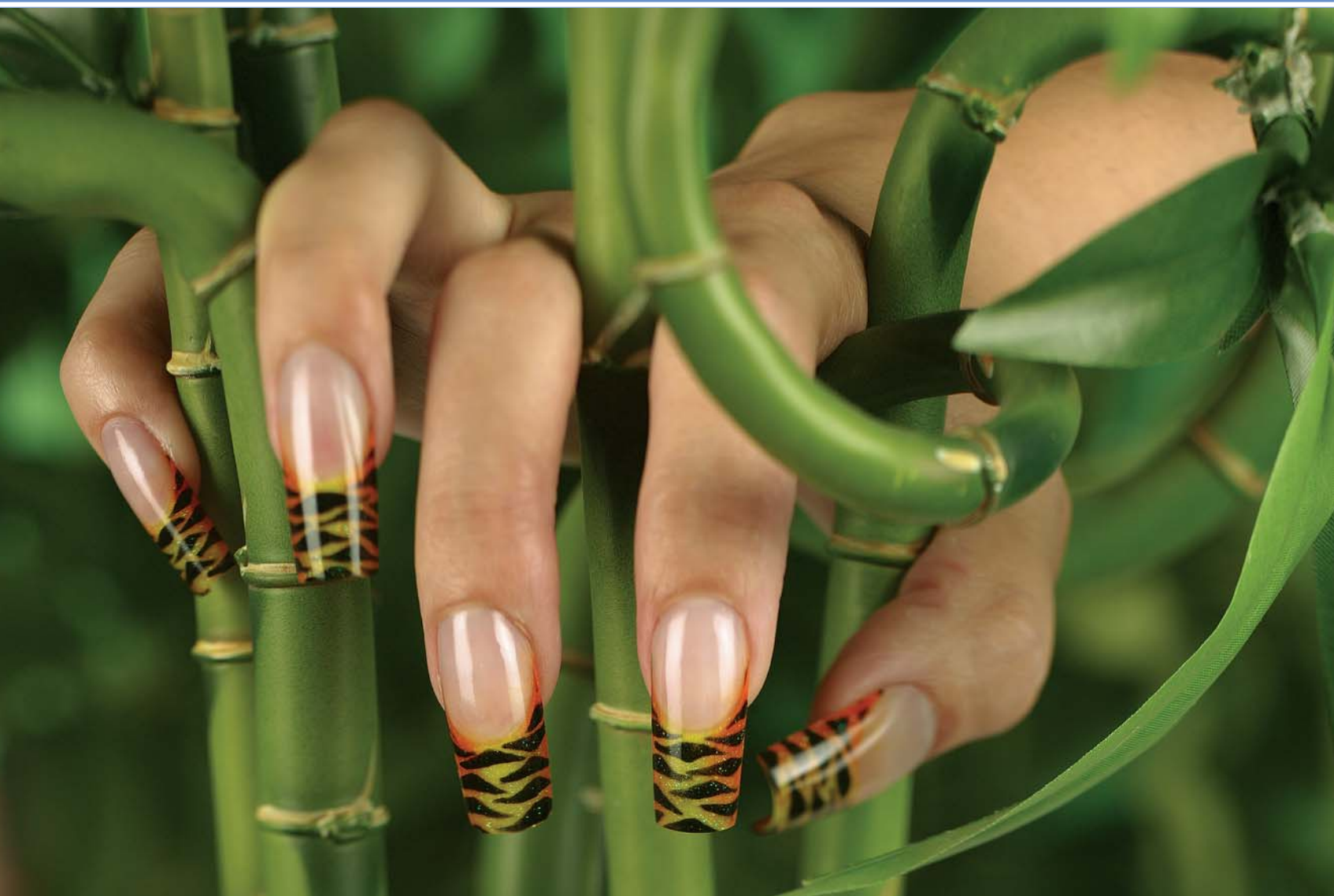
Популярность акрилового моделирования ногтей сложно переоценить. Это объясняется тем, что с помощью акриловой технологии можно воплотить практически любое пожелание клиента относительно внешнего вида своих рук. При этом правильный выбор бренда, с которым вы работаете, даст вам еще больше возможностей. Клиентам, которые предпочитают короткие натуральные ногти можно предложить одноцветное моделирование с помощью пудры естественного оттенка; ногти, на которых имеются незначительные внешние дефекты (например, изменение цвета ногтевой пластины), можно скорректировать с помощью розовой камуфлирующей пудры.

Французские ногти – это строгость и элегантность, которые, как известно, никогда не выйдут из моды. Кроме того, именно французские ногти, выполненные из акрила, позволяют зрительно исправить форму натуральной ногтевой пластины с помощью техники удлинения ногтевого ложа. Обучение этому виду моделирования ногтей предлагается практически в любой школе, но далеко не везде вас обучат технологии удлинения, а также далеко не в каждом профессиональном бренде для моделирования ногтей есть камуфлирующая розовая пудра, с помощью которой выполняется эта работа.

Возможности акрилового дизайна ограничиваются сегодня только вашей фантазией. Время, когда в распоряжении мастера были пудры только одного цвета, осталось далеко в прошлом. Вы можете работать с цветными акрилами, акрилами с блестками, а также смешивать пудры для получения нужного вам оттенка. Правильный подбор пропорций и секреты смешивания различных цветов вы сможете изучить в школе по дизайну ногтей, а позже начать собственные эксперименты. Однако учтите, что далеко не все курсы по дизайну ногтей могут предложить действительно большой выбор оттенков, с которыми вам предстоит работать. Бренд и школу нужно выбирать очень внимательно, чтобы не жалеть о потраченных деньгах и времени.

Кроме того, именно их акрила выполняются конкурсные трехмерные дизайны. На конкурсе мастер создает единый образ, состоящий из костюма, макияжа и трехмерных композиций из акрила по заданной теме. Конечно, умение вылепить из цветных акрилов сюжет из волшебной сказки, вряд ли пригодится в вашей салонной работе. Тем не менее, скромные объемные цветы, например, на безымянных пальцах будут хорошим дополнением к дизайну или одноцветному наращиванию, а также могут стать источником дополнительного дохода. Форма «стилет», несмотря на свою экстравагантность, уже завоевала несметное число поклонников. Острые длинные ногти на первый взгляд кажутся неудобными в эксплуатации, но это только первое впечатление. Автор статьи может уверить вас в этом





на сто процентов, поскольку стилеты до сих пор остаются моей любимой формой. Необходимость, а затем привычка делают свое дело – вскоре вы не будете испытывать трудности, печатая на клавиатуре или застегивая миниатюрные серьги. Обучение моделированию таких ногтей обычно вынесено в отдельный курс, поскольку технология опиливания и выкладки стилетов сильно отличается от традиционных. Особенно выигрышно стилеты смотрятся с красивым внутренним дизайном или во французском стиле.

### ГЕЛЬ

Когда речь идет об искусственных ногтях, максимально похожих на натуральные, мы говорим о гелевой технологии. Работа с гелями принципиально отличается от акрила. Поэтому помните, что, освоив акриловую технологию, работать с гелем таким же образом у вас не получится. Для геля нужна особая кисть и совершенно другой набор препаратов. Хотя многие элементы этих технологий совпадают. Кстати, именно поэтому в хороших школах предлагают занятия, где вы проходите полноценный курс, например, акрилового моделирования, а «гелевые» уроки сокращены на несколько «повторяющихся дней».

Курсы по гелевому нейл-арту предлагают сегодня далеко не каждые школы. Это во многом связано с тем, что каждая школа по дизайну и моделированию ногтей привяза-

на к тому или иному бренду, производящему профессиональную продукцию. И отнюдь не каждый бренд имеет в своем ассортименте гели для дизайна. Гелевый нейл-арт – это не только гели-лаки (кстати, действительно удобное изобретение – сбывшаяся мечта о лаке, который не скалывается ни при каких обстоятельствах и снимается только спиливанием); это также гели с блестками и гели-эффекты, дающие едва уловимый оттенок на ногтях. С помощью всех этих материалов вы можете выполнять на ногтях неповторимые рисунки, получая при этом дополнительный доход. Новые оттенки, как и в акриле, получают путем смешивания цветов. Этому, а также правильному выбору кисти и секретам работы с ультрафиолетовым аппаратом, с помощью которого полимеризуются любые гели, учат на занятиях.

### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РОСПИСЬ НОГТЕЙ

Наверное, именно с этого вида дизайна ногтей стоило начинать разговор, поскольку лаки для ногтей – самый доступный, простой и недорогой материал для нейл-арта. Однако и здесь есть сложности, о которых стоит помнить. Во-первых, роспись ногтей – это не только работа лаками для ногтей. На занятиях по росписи вы научитесь работать с красками на водной основе. Их палитра намного разнообразнее – к чему ограничивать себя и свое воображение? Далее – именно на занятиях по росписи вы получа-

ете первые, базовые знания о создании фонов, элементов дизайна и вообще о работе на такой миниатюрной поверхности. Ведь важно помнить, что в ходе ежедневной салонной работы, возможно, понадобится расписать короткие натуральные ногти (а вовсе не искусственные, невообразимой длины, дающие простор для деятельности). На коротких ногтях намного сложнее создать читаемый дизайн. Очень часто мы видим на ногтях размытые пятна, которые при ближайшем рассмотрении оказываются экзотическими цветами. Очень важно, чтобы на курсах по росписи были тематические занятия – уроки по созданию флористических, абстрактных и сюжетных дизайнов. Это имеет большое значение, поскольку именно в этом случае вы отрабатываете определенные приемы, осваиваете тонкости, связанные с этими видами нейл-арта.

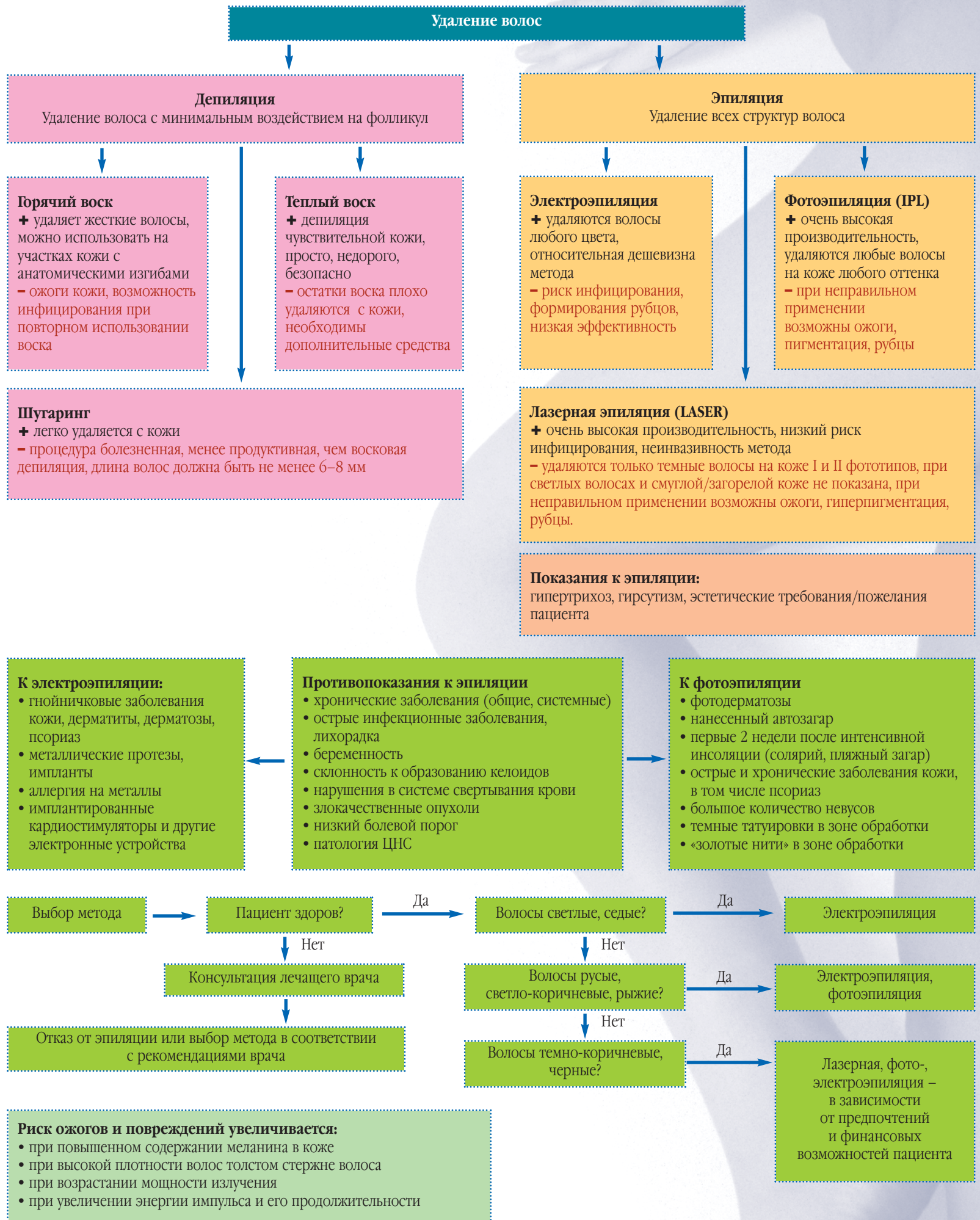
Помните, что сегодня, когда конкуренция в салонах красоты велика, вы должны стремиться к тому, чтобы уметь как можно больше. Чем больше вы знаете, тем больше вы можете предложить своим клиентам. Именно поэтому, выбирая школу, ищите ту, которая научит вас всему, позволит работать и зарабатывать.

*Анна Васильева.*

Благодарим компанию «Студия ВИКТОРИ» за помощь в подготовке материала и предоставленные фотографии.



# Ничего лишнего



# Мезотерапия



Мы все ждем и любим лето. Оно приносит нам возможность насладиться солнцем, порадоваться умиротворяющей зелени, вкусить плоды свежих фруктов. Благодаря солнцу мы получаем дополнительный гормональный подзаряд для полноценной жизни зимой. Именно солнце способствует синтезу «солнечного витамина» – витамина D, который регулирует баланс серотонина – гормона удовольствия.

**К** сожалению, солнце не только доставляет нам радость. После лета мы начинаем замечать негативные воздействия солнечных лучей на нашу кожу: появляются пигментные пятна, морщины на участках повреждения коллагена, неровности и утолщения в местах скопления атипичного эластина. Кожа становится грубее и плотнее, появляется шелушение – признак сухости верхних слоев эпидермиса. Как помочь коже вернуться в обычное состояние?

Помимо увлажняющих косметических средств с витаминами и маслами, проблему можно решить мезотерапией. Мезотерапия – это современный способ лечения кожи, который позволяет улучшить ее состояние и продлить молодость коллагеновых волокон. Она доставляет в кожу необходимые активные вещества, минуя барьер рогового слоя, что не могут сделать многие другие вещества, нанесенные на кожу. Существуют различные препараты для мезотерапии.

**1** Гиалуроновая кислота – наиболее распространенное и эффективное средство для увлажнения кожи. Она заполняет пространство между коллагеновыми и эла-

стиновыми волокнами в коже, связывает и удерживает воду, стимулирует процесс обновления коллагеновых волокон. Происходит восстановление эластичности кожи, улучшается ее питание и усиливаются обменные процессы в тканях.

Гиалуроновая кислота может применяться в сочетании с хондроэтинсульфатом. Вместе они активизируют работу клеток кожи, повышают ее упругость, сохраняют водный баланс тканей, усиливают местный иммунитет.

**2** Мезотерапия не ограничивается одной гиалуроновой кислотой. После окончания периода активного солнца могут быть использованы коктейли с витаминами и антиоксидантами. Оптимально использовать антиоксиданты для защиты кожи перед выходом на солнце, но они также могут помочь восстановиться после инсоляции. Например, витамин С, который повышает регенеративные способности тканей, нормализует проницаемость капилляров, стимулирует продукцию коллагена, обладает другими замечательными свойствами.

Кроме самих витаминов, мезотерапевтические коктейли могут содержать аминокислоты, минералы, биостимулины. Применение таких веществ стимулирует естественную регенеративную функцию, улучшает

микроциркуляцию, усиливает обменные процессы.

**3** Если после загара появились проявления акне, а это происходит часто из-за снижения местного иммунитета кожи, то можно попробовать решить проблему с помощью антигомотоксикологических препаратов. Они содержат активные вещества в гомеопатических разведениях, поэтому не вызывают аллергии. Их действие направлено на усиление лимфатического дренажа. Терапия этими препаратами хорошо сочетается с общим очищением, оздоровлением организма.

Спектр препаратов, используемых в мезотерапии, широк. Желаем вам объективно оценивать потребности кожи и выбирать оптимальные средства для их удовлетворения. Успехов в решении этой непростой задачи!





# Lusero

## TransDermal Patch

### Пластырь «Плоский животик»

Удаляет излишки жировых отложений в области живота. Ускоряет обмен веществ. Сократит сантиметры вашей талии!

Натуральные активные компоненты	Действие пластыря
Ламинария пальчато-рассеченная	Ускоряет обмен веществ, «сжигает» жир
Камелия китайская	Удаляет излишки внеклеточной жидкости

- Наклеивать 1 раз в день.
- 24 часа непрерывно и равномерно устраняет жировые отложения.
- Незаметен при использовании: имеет прозрачную основу.



### Результат:

Ваш животик плоский, упругий и красивый!

Произведено в Италии.

Реклама. Товар сертифицирован. Сертификат соответствия № 7270623



Трансдермальные пластыри LUSERO (ЛЮСЕРО) – это инновационный способ доставки в глубокие слои кожи идеально сбалансированных активных действующих веществ, который более эффективен, чем традиционные косметические средства.

Пластыри LUSERO (ЛЮСЕРО):

- удобны в применении
- незаметны при использовании
- быстрый видимый эффект.

Горячая линия: 8-800-200-40-28

**Москва:** «36,6» (495)797-63-66, «Ригла» (496)730-27-30, «А5» (495) 785-55-32, «Арбор-Мунди» (495)785-15-91, «Созвездие красоты» (499)973-58-97, "Подружка" (495)380-28-28 **Санкт-Петербург:** «Родник здоровья» (812)703-45-30, «Невис» (812)301-09-29 **Новосибирск:** «Ваше Здоровье» (383)22-77-400, «36,6» (383)223-98-65 **Екатеринбург:** «Виши»(343)371-80-95, «Атолл-Фарма» (343)257-74-01, «Здравник» (343)257-82-03 **Нижний Новгород:** «Авиценна» (8312)265-03-03, «36,6» (8312)78-44-44 **Самара:** «Вита» (8462)70-54-04, «Имплозия» 8-800-1001-112 **Омск:** «Здрава» (3812)67-00-44, «Дельта» (3812)22-05-45 **Ростов-на-Дону:** «36,6» (8632)2-800-366 **Уфа:** «36,6» (3472)24-22-10 **Волгоград:** «Волгофарм» (8442)35-82-17, «36,6» (8632)800-366 **Красноярск:** «Нейрон» (3912)34-95-23, «Медикс» (3912)60-27-11 **Саратов:** «Бонум» (8452)44-45-88 **Краснодар:** «Кетгут-фарма» (861)267-06-52 **Барнаул:** «Первая помощь» (8482)65-81-99 **Ярославль:** «Медуница» (4852)46-25-12 **Тула:** «Твой Доктор» (4872)311-053 **Астрахань:** «ШАХ» (8512)39-44-88 **Калининград:** «Формула Здоровья» (4012)532-783, 211-400 **Нижний Тагил:** «Живика» (3435)42-28-00 **Ставрополь:** «Медчеста-Фарм» (8652)72-17-80 **Сочи:** «36,6» (8632)800-366, «Кетгут-фарма» (8622)55-42-44 **Тамбов:** «36,6» (4752)063 **Братск:** «Добрый доктор» (3653)45-90-50 **Новороссийск:** «Кетгут-фарма» (8617)77-22-77 **Черкесск:** «Рахат» (878822)52-6-55 **Новый Уренгой:** «Фармация» (3494)23-74-49 **Благовещенск:** «Амурфармация» (4162)51-33-33.



реклама

# interCHARM 2007

GLOBAL BEAUTY EVENT

XIV Международная выставка  
парфюмерии и косметики

25-28 октября

2007  
МВЦ,  
Крокус Экспо,  
Москва  
Тел.: (495) 981-94-94  
Факс: (495) 981-94-90  
E-mail: expo@intercharm.ru

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

