

# Spa & Salon

№ 2 2008

**Spa-relax**

**Как найти опытного  
косметолога**

**Спасибо  
Аюрведе**

**Пептиды –  
прорыв anti-age**

**Разбираться в моде...**



**interCHARM 2008**  
GLOBAL BEAUTY EVENT

XV Международная выставка  
парфюмерии и косметики  
23–26 октября 2008 года  
МВЦ «Крокус Экспо», Москва

15 вместе  
лет

Организатор: Reed  SK

Тел./факс: (+7 495) 937-68-61/62  
E-mail: [intercharm@reedexpo.ru](mailto:intercharm@reedexpo.ru)  
[www.intercharm.ru](http://www.intercharm.ru)

# spa & salon

Анкета для бесплатной подписки на издание

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ/ОБРАЗОВАНИЕ  
\_\_\_\_\_

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 2008

Издатель  
«Медиа Медика»

Главный редактор  
Кочишвили М.И.

Зам. главного редактора  
Юрченко А.И.

Шеф-редактор  
Анфиногенова Л.Ю.

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: (495) 540-29-83  
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.

Каждый массажист,  
чтобы не сидеть без дела,  
должен выписывать и читать  
журнал «Массаж. Эстетика тела»

Индекс по каталогу Роспечати:  
**18225**





# Spa-relax

**С**егодня нашу жизнь невозможно представить без SPA. Это одна из наиболее динамично развивающихся областей в индустрии красоты.

SPA – это всегда ритуал, включающий воздействие специально подобранных ароматов, особую музыку, гармонизирующие интерьеры, чашечку удивительного напитка и, конечно, обязательно – искусство прикосновения. Многим из нас SPA представляется оазисом спокойствия, умиро-

творенности, где нет места суматохе и цейтнотам.

Чего же ожидает человек, приходя в SPA-центр? Прежде всего – отвлечься от окружающей действительности с постоянными стрессами и недосыпанием, погрузиться в мир спокойствия, гармонии и красоты.

Не секрет, что бурная урбанизация, изменение ритма жизни привели к возникновению болезней цивилизации (синдром хронической устало-

В переводе с латинского SPA (salva per aqua) означает «здоровье через воду». Традиции оздоровления с помощью воды встречаются у египтян, иудеев, ассирийцев и жителей Древнего Китая.

сти, различные виды дисмикрозелементозов, психоэмоциональные стрессы). Многие врачи констатируют, что огромная часть наших проблем связана с повышенным уровнем стресса. Наш мозг непрерывно обрабатывает тысячи сигналов, из которых затем синтезируются относительно целостные картины реальности. Обычно это происходит незаметно для человека. Однако в периоды интенсивной нагрузки адаптивные ресурсы иссякают, и мы начинаем чувствовать сбой: эффективность мышления падает, тело одолевают болезни, настроение становится подавленным.

В связи с этим в современных SPA-центрах наиболее востребованными являются разнообразные восстановительные, релаксационные и антистрессовые программы. К ним относятся всевозможные методики медитации, релаксации, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, йога, массажи, музыкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, гидротерапия с применением различных видов ванн, бассейнов, бань, кабинетов для влажных и водных массажей, аппликаций лечебными глинами, водорослями, гли-



нами. В некоторых центрах предлагаются оригинальные водные процедуры. Например, методика «глубокой водной релаксации», водный массаж ватсу, подводная медитация и подводная музыкотерапия.

**Как правило, антистрессовая процедура – это комплекс мероприятий, рассчитанных на быстрое купирование состояний острого напряжения, перегрузки.** Этот комплекс включает:

**1** общий укрепляющий и оздоровительный массаж с вовлечением комплексных техник европейского и восточного массажа (классиче-







# Особенности SPA-интерьера

**П**роектирование салона SPA – очень непростая задача, еще сложнее создать неповторимый образ. Эта зона рассчитана на требовательных и изысканных людей, поэтому требуется приложить максимум усилий, чтобы именно ваш интерьер привлекал внимание и создавал необходимую атмосферу.

Входя в любое здание на этой планете, мы невольно оцениваем выбранный стиль. Приятная атмосфера интерьера может привлечь клиента и сделать многое за вас, а уж потом в свою роль вступаете вы, мастера SPA-удовольствия, окутывая посетителя своей заботой и вниманием. Привлечь клиента и поразить (в хорошем смысле этого слова) своей неординарностью – главная задача всей сферы обслуживания. SPA-процедуры обычно длительны, и для того, чтобы клиенту захотелось провести здесь больше времени и, конечно, неоднократно вернуться, нужно создать уютную атмосферу, которая поможет успокоить, снять стресс. Интерьер должен быть удобным для работы специалистов и приятным клиенту.

## Выбор основных материалов

В последнее время акцент все больше смещается в сторону **использования натуральных материалов** – дерева, кожи и камня – ярких представителей первозданной природы. Они подчеркнут экологичность салона, приблизят его атмосферу к комфортной природе.

**Использование стекла** также может стать хорошим решением: яркие витражи или стильная расписанная стеклянная перегородка, поставленная в нужном месте, будут актуальны в сегодняшнем интерьере. Аквариум вместо невысокой перегородки является более дорогим удовольствием, но идеально подходит теме SPA.

**Современное применение текстиля** все чаще используется в композиционном акцентировании. Огромное количество разнообразных расцветок и структур предлагает современный рынок. Одна и та же цветовая гамма помещения может по-разному заиграть, в зависимости от использованного

дополнительного тона. Например, сочетание белого и кремового задает негласное правило спокойствия и тишины, а белого с оранжевым – дает право на восклицание громкого «WOW!!!» и высвобождения энергии, что может быть уместным для задымленных зон SPA салона, где островок энергии поможет ощутить ее прилив после глубокого релакса. Главное – не переиграть.

**Простые и строгие интерьеры** с использованием спокойных и иногда однообразных цветовых гамм

21 век...ошеломляющий и непостижимый ритм жизни...огромные мегаполисы, множество людей, каждый из которых решает проблемы, складывая пазьяны глобальных решений, готовых перевернуть мир...Суета, день за днем и год за годом. И все чаще человеку хочется вернуться к природе и побыть в некотором умиротворении. В этой ситуации мало просто отдохнуть на пляже, понежиться под лучами солнца, хочется намного больше, а именно восстановить природный баланс внутренних сил. SPA-салоны берут на себя львиную долю заботы о душевной и телесной гармонии и становятся первоклассными курортами в современном мире, ниточкой, воссоединяющей человека с его природной сущностью.



не станут новостью и, в то же время, не потеряют своей актуальности в связи с тем, что они рассчитаны на внутреннее и успокаивающее воздействие. Замечу, что речь идет о цветовой гамме общих плоскостей. В таком интерьере всегда можно расставить яркие акценты с помощью того, о чем говорилось раньше, которые зададут неповторимый ритм, следует только прочувствовать меру, чтобы не перегрузить сознание. Такие акценты помогут создать сезонность и стать хорошим решением для смены настроения вашего интерьера. Не следует выбирать радикально противоположные тона, это не только вызовет излишнюю активность клиента, но и нарушит общий стиль заведения, что непременно заметят ваши постоянные клиенты.

## Потолок

Потолок – одна из зон фантазии для дизайнера. Небо на потолке всегда было актуальным интересным решением. Может быть, и вправду просто звездное бездонное небо? Его можно сделать при помощи натяжного потолка или гипсокартона, расписанного умелой рукой мастера. При решении этой задачи не стоит увлекаться потолками-сандвичами. Мода на излишек гипсокартона, съедающий драгоценную высоту вашего помещения, давно отошла в прошлое.

## Освещение

Огромное внимание стоит уделить освещению. Правильно подобранные и хорошо расставленные группы света помогут задать нужную атмосферу. В кабинетах для процедур можно обойтись и без естественного освещения, используя вместо этого бра или потолочные врезные светильники.

## Растения

SPA-уход тяготеет к естеству природы. Живые растения оживят пространство и придадут интерьеру свежесть и уют. Устроить красивый «живой уголок» в процедурной комнате – настоящее искусство. Маленькая горка из камней, бассейн с рыбками и журчащий водопад придадут интерьеру вид естественной красоты. К тому же растения поглощают токсины, приглушают шум, а зеленый цвет успокаивает. Правильно подобрать растения вам помогут опытные флористы.



## Звуки

Звуковое оформление – неотъемлемая часть SPA-интерьера. Спокойная классическая музыка или релакс, конечно же, актуальны для подобного заведения. Особую атмосферу позволят создать природные звуки. Если вам удастся наполнить пространство щебетанием птиц, журчанием ручья или шепотом волн, – вы отлично справились с созданием атмосферы релакса. В этом вам поможет высококачественное техническое оснащение и качественные носители. Прекрасно, если звук сочетается с видеорядом. Таким образом, имея плоский экран в зоне ожидания, заполнения анкет, чаепития и подобных зонах, вы можете распространить звук по всем комнатам, отрегулировав его насыщенность для каждого помещения индивидуально.

## Аромат

Лучше нейтральный. В любом случае косметическая линия, с которой работают специалисты, внесет свой оттенок.

## Детали

Ну и, конечно же, не стоит забывать о самых мелких деталях: свечи, палочки, картины, коврики, посуда... Именно они позволяют завершить и подчеркнуть индивидуальность стиля.

Если вы выбрали направление, но не можете определиться с единым стилем, можно распределить идеи по зонам, каждая из которых будет наполнена атмосферой определенной эпохи или народа, если только они отделены друг от друга и все-таки что-то должно их объединять. Но создать такой интерьер вам сможет далеко не каждый специалист. Поэтому именно над этим вариантом стоит очень хорошо подумать.

Мой совет, для тех, кто будет работать с дизайнером – для того, чтобы достичь максимального взаимопонимания и прийти к наилучшему результату:

- Начните с посещения популярных салонов. Попробуйте понять, что привлекает вас, как клиента, так вам будет проще понять, в каком направлении будете двигаться именно вы.
- Обдумайте, чего именно хотите вы, уточните, совпадает ли ваше мнение с мнением руководства, если учреждением руководите не вы.
- Рассмотрите предложения дизайнеров, если вам предложат слишком креативные решения, оцените, уместны ли они в данном интерьере.
- Создайте для себя общую картину будущего облика SPA.
- Детализируйте необходимые моменты.
- Определите «водные» зоны, для того чтобы дизайнер мог правильно подобрать материалы.
- Донесите свои мысли до дизайнера, который сложит их в одну последовательную и композиционно правильную цепочку. Так ему не придется навязывать вам свои решения, которые могут не соответствовать вашему внутреннему представлению.

Еще одна немаловажная деталь – постарайтесь, чтобы проект интерьера и надзор за выполнением работ (подбор материалов, светильников, декора) вел один человек. Это немаловажный залог удачного интерьера. Выполнение этих задач другим человеком может в корне изменить идею, которую вы и дизайнер обдумывали так долго.

Работа дизайнера с заказчиком – это всегда сложный и интересный путь. Желаю вам пройти его, получив массу удовольствия, чтобы потом вашим клиентам хотелось возвращаться вновь и вновь.

*Елена Гореленко, архитектор-дизайнер*



# Роман Хилффер представляет рубрику «РАЗВЕДРЕЙД»

В новой рубрике «РАЗВЕДРЕЙД» наш корреспондент, искушенный в профессиональных тонкостях спа-сервиса и спа-технологий, будет размещать свои «разведанные» после посещения различных спа-объектов. Под видом обычного клиента Роман Хилффер будет получать спа-услуги, общаться с персоналом, рассматривать интерьеры, будет угощаться травяными чаями, вдыхать волшебные ароматы, распространяемые в исследуемом объекте, – в общем, испытывать на себе все мыслимые и немыслимые спа-наслаждения...

А затем, трезво взвесив все «за» и «против», – писать отчет, эксклюзивно для «SPA&SALON», т. е. для вас, уважаемые читатели.

Впрочем, если объект исследования к полученной информации отнесется как к потенциалу улучшения качества своего спа и проведет «работу над ошибками», – наша миссия будет выполнена. Руководству спа-объекта достаточно будет обратиться в редакцию «SPA&SALON», и наш корреспондент приедет повторно (правда, снова инкогнито), чтобы убедиться в произошедших улучшениях и, конечно, в газете появится заслуженная хвалебная статья об этом замечательном салоне.

**Цель проекта – повышение качества российского спа.**

В данном номере исследованию «подвергнутся» несколько спа-салонов, предлагающие этнические массажи – тайские и китайские.

## «7 красок»

Адрес: г. Москва, ул. Поварская, дом 10, стр. 1.

### Эмоции процесса

Пожалуй, самая первая и точно самая большая – сеть салонов тайского массажа. А с некоторых пор и балийского. Отличительной особенностью является персонал. Массажистов и массажисток – привезли из Таиланда и с Бали. Поэтому массаж, который делается в этих салонах, называют «настоящим тайским (балийским) массажем».

Я никогда не считал, какое точное количество салонов «7 красок» в Москве – однако, сеть растет, открываются новые и новые «краски». Факт роста количества массажных спа-салонов – для меня очень радостный. Это значит, что наша отрасль развивается и правильный отдых становится все популярней.

«7 красок» лично для меня часто был «палочкой-выручалочкой» – так как в моем рабочем графике время для спа наступает тогда, когда все спа-салоны Москвы уже закрыты. Вот тут-то и спа-салон «7 красок» на Новом Арбате, работающий круглосуточно. Других московских спа, открытых 24 часа, увы, просто не знаю. 24 часа – это, на мой взгляд, абсолютно верное решение для моего города и для таких, как я, пользователей.

Последний визит, однако, уменьшил мой оптимизм. Проезжаю вечером мимо желтой рекламной растяжки «7 красок», предлагающей мне похудеть по-тайски. Худеть, в принципе, не собирался, а вот получить честный тайский массаж после работы – то, что нужно.

Звоню забронировать время. Звучит автоответчик «Савади-ка.. Добро пожаловать на настоящий тайский массаж» – приблизительно так начинает отвечать девушка с тайским акцентом. Затем русская девушка внимательно выслушала мои пожелания, и... я уже захожу в здание бизнес-центра через вертушку охраны. Рецепция. Администратор как будто не ожидала моего появления – выясняет, образно говоря, откуда я взялся на ее голову. Просит подождать 10 минут. «Не больше?» – уточняю. «Нет» – без тени улыбки звучит ответ. После чего всякий интерес ко мне потерян (ни тебе чаю, ни тебе журнальчика). Администратор тем временем без меня не скушает – мило беседует с косметологом, которая, в свою очередь, склонившись через «прилавок» рецепции и повернувшись ко мне... да, в общем, отвернувшись от меня. Десять минут прошло, и, чтобы как-то себя развлечь, (а, если честно, чтобы просто напомнить о себе) – прошу показать прайс. Достаточно внушительная книжка. Сразу трудно понять, сколько же будет стоить мой массаж – это зависит от того, какой квалификации будет специалист. Так прошло еще 10 минут, за это время к дискуссии «администратор-косметолог» подключается уборщица. Интересуюсь, когда же наступит «праздник моего тела»? Администратор уходит, приходит, в глазах – вина и покаяние. Обещает, что вот теперь уже точно скоро. Однако, теперь извиняюсь я. И ухожу, словно Наполеон, оставляющий Москву.

### Плюсы:

- Большая, растущая сеть. Удобное местоположение салонов.

- Есть возможность парковки.
  - Массаж удовлетворительного качества.
  - Массажисты не утомляют «разговорами про жизнь».
  - Круглосуточный салон.
  - Справедливые цены. (1 час около 2000 рублей)
- Есть, наверняка и другие плюсы, но за три своих визита (четвертый, последний, не в счет) – больше не увидел.

### Минусы:

- Количество клиентов и салонов, наверное, повлияло на качество сервиса.
- Администраторы, «как класс», сильно уступают массажистам.
- Сомнительная медицинская защищенность клиента (никто не поинтересовался моим варикозным расширением вен и спортивной травмой недельной давности).

## «ТАН»

Адрес: г. Москва, Тверская-Ямская 4-ая ул., 9

### Эмоции процесса

Как приятно свернуть с переполненного Садового кольца на 4-ую Тверскую-Ямскую и...бросив машину у бордюра, позвонить в дверь китайского массажного салона «ТАН». Две огромные подошвы с рефлекторными зонами на плакате на внешней стене заведения напоминают, что и красота и здоровье начинаются именно со стоп. И даже если ты куда-то торопишься, проезжая мимо, невольно задумываешься, так ли уж важны твои дела по сравнению с красотой и здоровьем.

Небольшая прихожая. Аппарат для надевания бихил. Недолголюбива эти презервативоподобные средства гигиены, но хоть самому не надо мучиться – аппарат надевает.

### Администратор:

– Здравствуйте, Вы по записи? (Я не по записи) – Первый раз у нас? (Не первый, но вру без зазрения совести, чтобы выслушать презентацию, и даю себя заинтересовать.)

Администратор открывает прайс и начинает его вслух зачитывать, отпуская комментарий с личными впечатлениями. Вообще-то лучше было бы просто прочитать вслух. Без комментария.

Я выбираю один из трех видов массажа ног. Как мне объяснила девушка-администратор, отличаются они только составом ванночек перед массажем. Собственно массаж – одинаковый, вот только цена разная. Выбираю с китайскими травами, самый недорогой – 1300 рублей. Меня приглашают пройти в одну из комнат-клетушек. Минимализм торжествует – на стене крючки для одежды, небольшой стульчик и массажный стол. На потолке – брусья (в некоторых массажах есть такой прием – массажистка забирается на стол и, придерживаясь за брусья, мнет вас своими стопами). Появляется массажистка-китайка, неопределенного возраста, коренастая, как акробатка, в красной курточке и черных брюках. «Меня зовут Таня» (не улыбнуться в ответ – невозможно), далее вопрос «Цай?», от чая отказываюсь, получаю одноразовые трусики и тапочки, Таня уходит, я передеваююсь и ложусь на стол. Звучит китайской музыки переносят меня далеко-далеко. Впрочем, ненадолго. За тонкими перегородками справа от моей кабинки слышны звонкие шлепки ударных массажных приемов, слева – ... разговор клиента с массажисткой – клиент



объяснял китайке особенности расслабляющего массажа для мужчин... ну, как он его понимает. Через пару минут приходит моя Таня с деревянным тазиком, внутри которого – целлофановый пакет, в котором, в свою очередь, отвар китайских трав. Сажусь, опускаю стопы в теплую водичку. «Горячо?». – «Нормально», – отвечаю. Далее следует массаж воротниковой зоны – интенсивно и не больно. Потом, уже лежа – массаж ног. Очень активно, местами болезненно, но каждый раз жесткое надавливание сопровождалось вопросом «Больно?», – и глаза, полные трагизма. «Нормально», – отвечаю. От подошв до бедер – и в конце массажа «Сяз» – ушла, вернулась с теплыми мешочками с песком, положила их на мои колени. Массаж длился ровно час – как и обещали.

#### Плюсы:

- Несмотря на расположение в центре Москвы – подъезд удобный.
- Стандартизованы технологии массажа.
- Ритуал омовения ног выполняется с таким чувством служения, которое, возможно, присуще только азиатам.
- Качественный китайский чай в качестве бонуса.
- Есть очень демократичные позиции в прайсе (1 час – 1300 рублей).
- Китайки немногословны.

#### Минусы:

- Можно долго кружить вокруг, так и не припарковавшись.
- Отсутствие звукоизоляции.
- Разная степень профессионализма массажисток. Очень разная.
- Отсутствие медицинской защищенности клиента.

### «CITYSPA»

Адрес: г. Москва, ул. Нижняя, д. 6.

#### Эмоции процесса

Первоначально меня заинтересовало два факта – во-первых, восточные массажи делают российские специалисты и, во-вторых, салон рекомендован на сайте Международной школы СПА. И как-то, проезжая по Ленинградке в центр, понимаю, что Нижняя – это прямо перед Белорусским вокзалом – сворачиваю. Обычный жилой дом. Малюсенькая табличка. Забавное крыльцо со скворечниками. Интерьер внутри... какой-то ... домашний. Музыка спокойная, ароматы непонятные, но пахнет приятно. Я приехал без записи и без предварительного звонка и, в общем-то, без особых надежд на получение процедуры. Однако повезло. Один из мастеров оказался свободен. Администратор Ирина принесла чай с двумя сортами меда (не спросив, хочу ли я, впрочем – чай и мед оказались хорошего качества). Далее был представлен мастер Алексей – в длинных хлопковых шортах, в бежевой футболке с нашивкой «CITYSPA» и в забавных тапочках из тростника. Мне выдали медицинскую анкету для заполнения, после чего предложили переобуться ... в лапти. Видимо, для контраста с городской жизнью. Минут через десять отдаю Алексею заполненный листок, он ОЧЕНЬ внимательно и серьезно его изучает, задает уточняющие вопросы. А потом последовал вопрос, который меня просто сразил: «Какой результат Вы хотели бы получить после тайского массажа?» «Хочу быть отмассажированным», – честно отвечаю. Алексей иронии не уловил и про-



должил: «Можно получить расслабляющий эффект, можно тонизирующий. А можно нечто среднее – гармонизирующий эффект». Я решил попробовать именно третий вариант.

Сам массаж описывать не буду. Отмечу лишь разницу между исполнением российским и тайско-китайским. Алексей надавливал на точки с учетом моих мышечных реакций, порой «щадя» и вначале постоянно переспрашивая: «Вам комфортно? Не больно?».

Тайцы, как и китайцы, оказывали более жесткое давление практически «на грани» боли, и если бы я не медитировал и определенным образом не дышал, было бы реально больно. Иными словами, массаж, выполняемый восточными массажистами, предполагает вашу адаптацию, не адаптируешься – сам виноват, будет болезненно. Массаж в исполнении россиянина более мягкий, таким клиента не отпугнешь. Сказать, чье исполнение лучше – затрудняюсь. Наверное, у каждого свой клиент.

#### Плюсы:

- Хотя своей парковки нет, машину есть где оставить.
- Цена соответствует качеству работы и сервиса полностью.
- То, что называется словами «уютная спа-атмосфера».

#### Минусы:

- От мастера немного пахло сигаретами.
- В основном попасть можно только по предварительной записи.

### «Кун Суэй»

г. Ростов-на-Дону

Дон-батюшка...Любят ростовчане вкусно покушать и хорошо отдохнуть. Делают это умело и с удовольствием. Для некоторых становится актуальным и спа-отдых. Находясь в командировке, решил как-то вечером и я зайти в тайский спа с настоящими тайцами. «Нагрязнул» без записи за 1,5 ч до закрытия, повезло, пришлось подождать минут 15, пока мастер закончит с предыдущим клиентом. Русская девушка-администратор, чтобы скрасить мое ожидание, рассказала все внутренние взаимоотношения между тайцами и хозяйкой салона, трудности и сложности своего трудового и жизненного пути. Под это интересное описание я выбирал свою процедуру. Выбрал «ойл-массаж + массаж стоп» – для всего этого предполагался 1 час. Цена 1500 рублей.

Мне объяснили некоторые нюансы моего выбора:

**1. Можно делать массаж на обычном масле, можно на «хорошем».** После «хорошего» в душ можно не ходить, потому что хорошее. «Хорошее» стоит дополнительно 300 рублей («Стикс» – кунжутное базовое, расход около 30 мл).

**2. Если массажистка работает после 22:00 – тариф двойной.**

Решил делать на «хорошем» масле, а то вдруг не успеем из-за посещения душа.

Массажишкой оказалась 19-летняя девушка по имени Апинья. Честно скажу, сам массаж был «на троечку». Это, конечно, далеко не канон WAT PO, а вольная интерпретация. Такой массаж можно получить на пляже Паттайи рублей за 300. Понятно – Ростов не Паттайа, но все же. Порой не соблюдалась и последовательность, интенсивность давления менялась с очень большим диапазоном и неожиданно, и, самое интересное, время массажа на правой и левой ногах отличалось в 2 раза. «Наверное, у меня слишком разные ноги», – возникла обидная мысль. – «Но не на столько же!». И тут я совершил роковую ошибку – заговорил по-английски (и кто за язык потянул!), просто поинтересовался, в чем провинилась моя правая нога. Видимо Апинья до меня испытывала вербальный голод... Я узнал, как тяжело ей вдали от родины. Как бедно живет ее семья. Как дорого обходится обучение ее сестры. И как хорошо, когда русские клиенты ей помогают, таким образом они помогают и ее семье и, чуть ли не всему трудовому тайскому крестьянству.

Массаж закончился, так как в гостинице не было горячей воды, в душ я все-таки пошел. Правда, перед этим получил дополнительные инструкции от администратора: «А вот дверки в душе, пожалуйста, не закрывайте – отломать».

Ну и на выходе финальный перл. «Вижу, понравилось Вам у нас. Если понравилось, – можете отблагодарить девушку». Понятное дело. Это с самого начала подразумевалось...

#### Плюсы:

- Заметная наружная реклама.
- Растущая сеть тайского массажа – пока только два салона, но планируется открывать еще, что говорит о прогрессе культурного уровня города.
- Своя парковка.
- Невысокие цены.

#### Минусы:

- «Полупрофессиональный» массаж
- Непрофессиональный менеджмент.

# Раскадровка, или Как найти опытного косметолога



Косметология – сфера, в которой качество оказываемых услуг напрямую зависит от квалификации персонала. Кадровые проблемы становятся все более актуальными в связи с ужесточением конкуренции в данной сфере.



**П**о статистике, число салонов красоты столицы уже приближается к критической отметке. Это говорит о том, что количество рабочих мест достаточно велико и вопрос трудоустройства заключается лишь в доказательстве работодателю своего профессионализма. В свою очередь, владельцы работающих и открывающихся салонов сталкиваются с проблемой поиска и выбора хорошего косметолога. В сфере косметологии важна качественная профессиональная подготовка. Косметологов как специалистов мало, и найти их достаточно трудно. Подготовка «своего» мастера обходится дорого и занимает продолжительное время. Сегодня недостаточно окончить полугодовые курсы и стать профессионалом. Как найти хорошего косметолога? Какими критериями руководствоваться при его отборе? Доверять ли рекомендациям?



Каждый владелец отбирает специалиста своим способом. Ниже приведены примеры основных из них.

- Допустим, вы решили открыть салон красоты. У вас нет наработанных связей в этой сфере. Обычно будущий владелец переманивает косметолога, клиентом которого он является. Предлагает большую зарплату, карьерный рост, обучение. Зачастую, такие «перебежчики» приглашают своих коллег (администраторов, парикмахеров) и, заодно, «берут» клиентскую базу. С одной стороны, вы решаете проблему посещаемости салона, а с другой – возникает проблема с кассой. Велика вероятность вступления в преступный сговор косметолога и администратора. Вторая проблема – это постоянные требования повышения зарплаты. В случае если вы не соглашаетесь на их условия, то можете потерять сразу несколько квалифицированных сотрудников. В такой ситуации сложно определиться, что выгоднее – нанять новый персонал или повысить зарплату.
- Существует вариант обратиться в обучающий центр, на подготовительные курсы. Количество специалистов, которых они готовят, недостаточно для обширного рынка косметологических услуг. Эти начинающие косметологи быстро трудоустраиваются, поэтому стоит начинать вести перегово-

ры с ними еще в процессе их обучения. Хотя бывают случаи, когда будущие мастера отказывались от этой профессии в силу различных причин.

- Существует и такой вариант – косметолог ищет работу сам. Такое случается достаточно редко. Поэтому со стороны работодателя возникает немало вопросов и опасений к такой кандидатуре. Лучше когда косметолог приходит по рекомендации человека, которого хорошо знает работодатель. Но бывает в жизни и так: владелец салона по рекомендации своего знакомого трудоустроил достаточно хорошего специалиста-косметолога. Проработав определенное время, косметолог уволился и, забрав с собой клиентскую базу данных, устроился к рекомендовавшему его лицу.

Карьера косметолога не предполагает особого вертикального роста. Со временем может меняться уровень профессионализма. Сотрудник должен постоянно учиться, посещать семинары, выставки, курсы. Большое значение имеет образование, которое получает специалист. Исходя из этого возможно разделение претендентов на несколько вариантов.

**1** **Специалист, закончивший курсы косметологии и визажа.** Такой сотрудник по нашему законодательству не может выполнять большой спектр услуг, только лишь коррекция, окраска бро-





вей, макияж. Если такой специалист без документов о медицинском образовании будет выполнять все процедуры, то вы рискуете получить штраф от 50 до 120 тысяч рублей (в зависимости от формы собственности предприятия) или вам грозит уголовная ответственность вплоть до лишения свободы. А если у клиента возникнут осложнения, то он может подать иск в суд.

**2** Специалист, имеющий среднее медицинское образование и прошедший курсы повышения квалификации по косметологии (не менее 288 часов). Такой специалист уже может оказывать косметологические услуги.

**3** Врач-косметолог, документы которого позволяют получить лицензию на вид деятельности «Терапевтическая косметология», обязательно должен быть в штате салона. Этот человек, имеющий высшее медицинское образование со специализацией «Лечебное дело», «Педиатрия». К тому же он обязательно должен пройти первичную специализацию по дерматовенерологии (450 часов) и повышение квалификации «Терапевтическая косметология» (144 часа). Существуют специалисты, которые до прохождения специализации по дерматовенерологии, окончили интернатуру или ординатуру и проработали несколько лет. Они востребованы в салонах, так как у них есть наличие клинического опыта. Такая работа учит педантичности в ведении документации. Работа в стационаре закаляет будущего косметолога и в плане реакции на нестандартные ситуации с пациентами.

**4** Для получения лицензии по виду деятельности «Физиотерапия» вам необходимо найти врача, прошедшего специализацию по физиотерапии. Врач должен обязательно освоить методы с использованием механической или ультразвуковой чистки, электрофореза. К тому же такая лицензия помогает свободно оказывать услуги солярия. К сожалению, в нашем законодательстве существуют двойности. По классификатору видов экономической деятельности, продукции и услуг ОК 004 – 93 от 6 августа 1993 г. № 17 в услуги парикмахерских попали работы и услуги, относящиеся к меди-



цинской деятельности, а в СанПин 2.1.2,119903 – «Парикмахерские». В СанПин 2.1.3.1375-03 «Гигиенические требования к размещению, устройству, оборудованию и эксплуатации больниц, родильных домов и других лечебных стационаров» солярий относится к медицинским услугам. В такой ситуации некоторые владельцы салонов просто оформляют лицензию на вид деятельности «Физиотерапия», тем самым решают проблемы с законодательством.

Некоторые собственники салонов отбирают косметологов по опыту работы и наличию клиентской базы.

• Косметолог с опытом работы и своей нарабатанной клиентурой обычно требует от владельцев

оплату 50/50 или и того больше – 70/30 на ваших материалах. К тому же он не испытывает особой тяги к обучению («клиенты ведь и так есть!»). Они не приемлют установку нового оборудования для коррекции фигуры, так как оно занимает их собственную значимость. Впрочем, и врачи-дерматовенерологи избегают процедур ультразвуковой терапии, игольчатого липолиза; а физиотерапевты – микродермабразии, потому что просто боятся.

• Косметологи с небольшим опытом работы значительно инициативнее своих опытных коллег и согласны на гораздо меньший гонорар. Но обязательным условием является проверка их прошлого опыта: почему они уволились с прежнего места работы. Степень их обучаемости, восприимчивости к новой информации также немаловажна.

• Косметологи без опыта работы некоторыми владельцами воспринимаются скептически. Мол, у них нет нарабатанной клиентуры. В начале статьи уже рассматривалась двойность этого вопроса. Клиенты ходят к своему косметологу, а не в салон. Неопытные косметологи не требуют высокой оплаты труда. Легко соглашаются на обучение и согласны работать на всем, что предложат. Но они еще не умеют налаживать контакт с клиентами, продолжительность оказания процедур значительно больше, чем у опытного косметолога. И, в конце концов, они просто не уверены в себе.

• Существует особый вид косметологов – иногородние специалисты. Позитивным моментом такого специалиста является его «преданность» одному салону, к тому же этот человек, скорее всего, будет инициативен и амбициозен.

Косметолог, кроме профессионализма, должен обладать яркой индивидуальностью, позитивной энергией, доброжелательностью, улыбочивостью. Он должен быть хорошим психологом, дабы легко устанавливать контакт, чтобы пациент расслабился и доверился. Ведь косметолог дарит релаксацию, удовольствие и помогает почувствовать себя лучше. Желаем вам удачи!

Анна Менглебей,  
Наталья Лыбанева

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ АЛЬЯНС ДЕРМАТОЛОГОВ И КОСМЕТОЛОГОВ** представляет:

**Московский Форум Медицины и Красоты**  
при поддержке Минздрава России и Роспотребнадзора  
Гостевой адрес: ул. Ильинка, 41

**18-21 ноября**

**В рамках ФМК состоится:**

- Национальный форум «Форум Медицины и Красоты» (М.М. Смирнов – Старший научный сотрудник и директор института. Для молодых ученых, специалистов)
- Международный конкурс НАДС
- Международный симпозиумальный форум «Московский медицинский салон»

**Министерство выставки ФМК в Гостевом адресе объединит:**

- Международную выставку «Салон красоты» (специализированная выставка и продажа в дерматологии и косметологии)
- выставку «ДЕРМАКОСМЕТИКА»
- выставку «Абсолютная медицинская помощь»
- выставку «Инновации в Пульмологии» от «Салон»

**ОРГАНИЗАТОРЫ:**

Спонсоры: (425) 785-11-04 www.baltic.ru

**GLOBAL** **САЛОН**

# Спа и бизнес красоты – причины недополученной прибыли и краха

Невероятное становится очевидным – то, что еще вчера казалось должно приносить прибыль, сегодня становится убыточным. Вот только признать это участники процесса не торопятся. Речь идет о комплексных предприятиях, в которых традиционные услуги красоты и модные ныне услуги спа совмещаются, что называется, под одной крышей. Моя статья – анализ этой ситуации и попытка разобраться – окончательный ли это диагноз или временное затруднение, а может быть, просто «что-то не так делается».

**И**так, начнем с истории вопроса. До недавнего времени (последние 5 лет) в России «спа» как самостоятельное концептуальное предприятие НЕ СОЗДАВАЛОСЬ в принципе, а являлось креативным придатком к основному направлению деятельности, которое собственно и было реальным бизнесом. Реальный бизнес – это салон красоты, центр эстетической медицины, фитнес-центр. А вводить спа, как полноправный сегмент предприятия... Казалось, с таким же успехом можно было читать Библию в COMEDY-CLUB. Поэтому спа-направление было своего рода «падчерицей» на общем празднике жизни. Тем не менее время шло, менялась наша страна, менялся клиент, менялись и его потребности. А точнее – само понятие «клиент» дифференцировалось, и палитра его потребностей стала богаче и разнообразнее. Захотелось не только внешнего лоска, но и внутреннего соответствия. Казалось бы, вот оно – золотое время «предприятий широкого профи-

ля», чтобы в одном месте, все и сразу! И стали открываться спа-зоны в уже существующих салонах красоты, а вновь создаваемые спа напичкивались «под завязку» самым современным оборудованием с несовместимыми порой услугами, сталкивались различные, во всех смыслах, клиентские потоки в самых не подходящих местах. Отчасти в сложившейся ситуации виновато одно обстоятельство – отсутствие концепции. А точнее – неправильная концепция. Авторы таких многочисленных концепций – наши замечательные (без кавычек) консалтеры, с большой буквы «К». Пять основных представителей этого интеллектуального племени создали все то, что сейчас называется СПА:

- 1) иностранные консалтеры;
- 2) продавцы чего-нибудь (оборудование, косметика и пр.);
- 3) гордые интеллектуалы-одиночки, так называемые независимые эксперты рынка;
- 4) бизнес-консультанты широкого профиля «про бизнес вообще»;

5) и, наконец, совсем свежий представитель – «купи-не мучайся-франчайзинг».

Но, не зависимо от авторства, клиент почему-то «не рванул сломя голову» и в очередь в спа не выстроился. Так проявила себя:

## ОШИБКА №1

Один и тот же клиент удовлетворяет свои РАЗНЫЕ потребности с одинаковым удовольствием, но в РАЗНЫХ местах.

Не говоря уже о разных клиентах, точнее, клиентских группах. Не понимание новой системы классификации клиента (не по размеру кошелька, не по половому признаку, не по возрасту и не по социальному положению, а по уровню «ментальной продвинутости») – привело к ОШИБКЕ №2.

## ОШИБКА №3

Все-таки «горшки обжигают Боги». Иными словами, тот персонал, который работает в спа, – это люди с совершенно другой жизненной ориентацией (простите за возможные ассоциации), чем люди-beauty, с иными системами внутренних координат, иными жизненными ценностями. В общем, «бодался теленок с дубом»...

## ОШИБКА №4

Вот что интересно, несмотря на всю свою креативность, в нашей стране спа-технологии и спа-персонал более привязаны к единой квалификационно-аттестационной системе, чем господа-стилисты. Таким образом, спа-персонал в большей степени технологически управляем, а значит, более дисциплинирован, чем beauty-staff. Когда смешиваются два этих «ночных и дневных дозора», когда отсутствует очень специальный и очень мудрый менеджмент, – получается «махновщина».

## ОШИБКА №5

Технические и инженерные «недоработки» при монтаже оборудования и проведении ремонтных работ [неправильно рассчитанный прием канализации, наклон пола, емкость электросети, качество (например, водостойкость) используемых материалов и т.д.]. Много путешествуя и, естественно, посещая различные спа, постоянно сталкиваюсь с мелкими





неприятностями. «Стоит» вода в душе, на стенах «разводы» от влажности, запах канализации и прочие «радости». Как правило, все эти явления встречаются именно в комплексных предприятиях.

## ОШИБКА №6

Недоинвестирование (ошибочное финансовое планирование или его отсутствие). То ли это недостаток финансов в принципе, но мне думается – это следствие ущербной концепции. Типичный пример: оборудование купили, ремонт сделали – деньги кончились – последние ушли на рекламу в глянцево-журналы. А тут, оказывается, нужно еще и персонал обучать. Стоимость – около 3000 евро за человека. Денег нет... Что делать? О! Нужно брать «готовых» специалистов (только откуда они, «готовые»? ). Тем не менее – берем «опытных». Эти «опытные», проработав месяц-два, уходят по разным причинам, но неизменно прихватив с собой клиентов. Я обрисовал лишь один и, кстати, не самый грустный сценарий недоинвестирования.

## ОШИБКА №7

Отсутствие специального административного и управленческого ресурса («продвигать» парикмахерские услуги и солярий и услуги спа – не одно и то же). В принципе, если вы ездите на легковой машине, а потом решили пересесть на грузовую, – вам придется получать категорию «С». В бизнесе почему-то считается, что универсальный подход «прокатит». Вроде бы везде есть персонал, везде есть клиент, есть продукт или услуга, ну и, конечно, добавленная стоимость, из-за которой, как писал Карл Маркс, капиталист пойдет на любое преступление. Однако спа-бизнес имеет свою специфику. И здесь «свои законы физики», точнее законы те же, но работают по-другому.

## ОШИБКА №8

Отсутствие специального сервиса (от недостатка дополнительного персонала до спа-питания). Справедливости ради отмечу, что №8 присутствует не только на комплексных объектах.

## ОШИБКА №9

Мутная стратегия. Клиенту предлагается непонятно что, под таинственными названиями и за немалые деньги. Напомню, что принципиально существует лишь три стратегии:

- 1) аттракционная (развлекательная) стратегия (клиент «заказывает музыку» или «любой каприз за ваши деньги»);
  - 2) программная стратегия (результат приходит после системного и комплексного подхода);
  - 3) комбинированная стратегия.
- Вот только любая из них должна быть понятна клиенту.

Вся эта информация относится, так сказать, к фиксации нелицеприятных фактов и явлений и, отчасти, к ответу на русский вопрос: «Кто виноват?».

**А теперь постараюсь ответить и на второй популярный вопрос: «Что делать?».**

В общем виде мои рекомендации выглядят так:

- обязательный внешний аудит, оценка момента, перспектива слияния;
- семинар для всего персонала;
- введение общего стандарта;
- тестирование всего персонала, анализ состояний и программа коррекции;

- программа взаимопользования;
- программа совместных презентаций.

Понятно, что каждый из перечисленных пунктов – тема отдельной статьи. Более того, в каждом конкретном салоне – как правило, данная схема обрастает своими подробностями, сложностями. Это нормально, жизнь всегда богаче любой схемы. Но, в любом случае, приведенный выше алгоритм всегда приводит к оздоровлению ситуации.

Приведу немного конкретики. Сталкивались ли вы с проблемой тестирования, ну, например, массажистов? ОК, вот вам правильный ключ к проверке талантов:

**Предварительный этап** – наличие необходимых документов, адекватная внешность (отсутствие явных эстетических недостатков).

**Первый этап** – практический технический тест (демонстрация умений и навыков по классическим базовым техникам):

- субъективный «слепой» тактильно-энергетический тест (производится при наличии не менее 5 кандидатов, трое экзаменуемых сидят спиной к кандидату, кандидат в течение 1 мин с каждым из экзаменуемых с помощью наложения рук, либо иных мануальных манипуляций, выполняет одну из трех задач – релаксация, гармонизация, активизация. Экзаменуемые субъективно оценивают полученные впечатления по 10-балльной системе, средний проходной балл «7»;
- теоретический тест спа-мастера по Еремушкину и Сырченко;
- теоретический тест способностей;
- вербальная самопрезентация.

**Второй этап.** Производится после специальных базовых тренингов до презентаций открытия предприятия (для вновь открывающихся предприятий), либо до производственного допуска конкретного сотрудника:

- презентация компании (письменно и устно), самопрезентация сотрудника (устно);
- презентация сотрудника своими коллегами (устно), практический технологический тест по полученным навыкам новых спа-технологий;
- презентация спа-процедуры (устно) ;



- стандарт положения вещей (сервис стандарт), практика;
- обоснование пролонгаций (устно), тестируемый демонстрирует навыки продления отношений по четырем линиям пролонгаций:
  - 1) прямая пролонгация поддерживающей терапии;
  - 2) пролонгация по вновь выявленной мотивации;
  - 3) опосредственная пролонгация;
  - 4) перекрестная пролонгация ;
- практический тест по домашним продажам;
- теоретический тест на знание и понимание своих обязанностей и должностных инструкций (кодекса Мастера).

**И еще на два «новых русских» вопроса:**

**«ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ?» и «ЧТО БУДЕТ?».**

Начнем с первого:

- называть свое предприятие «спа»;
- производить слияние при возможности проявления «непоправимых» ошибок;
- навязывание полезных услуг для клиента;
- любовь по разнарядке для персонала.

А вот на второй вопрос: «ЧТО БУДЕТ?», я постараюсь ответить позднее, в одном из следующих номеров «SPA&SALON».

P.S. Из всего выше изложенного вовсе не следует, что счастливый брак невозможен в принципе. Очень даже возможен. При определенных условиях.

Андрей Сырченко

27-28 сентября  
Санкт-Петербург, Россия



- ▶ IX НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ANTI-AGE КОСМЕТОЛОГИИ
- ▶ VI ШКОЛА – СЕМИНАР «SPA. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»
- ▶ IV ФЕСТИВАЛЬ МАССАЖНЫХ ТЕХНИК
- ▶ СЕМИНАР «ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ: МЕДИЦИНА И ЭСТЕТИКА»
- ▶ СЕМИНАР ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ПРЕДПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ
- ▶ IX ЕЖЕГОДНЫЙ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ «ИСКУССТВО КРАСОТЫ 2008»

Организатор Форума      Партнеры Форума




Информация

+7 (812) 987-45-77  
Info@beautyind.ru




Beauty rEvolution 2008

# Спасибо Аюрведе

Новое – это хорошо ...не успевшее забыться, старое!

Где-где, а в медицине такая формула имеет и смысл и актуальность.

Ибо там, где речь идет о здоровье человека, действенные методы любых школ и направлений заслуживают самого внимательного отношения.



Об актуальности и действенности методов одного из древнейших в мире медицинских учений – Аюрведы говорит тот факт, что в настоящее время они успешно применяются для миллионов людей в Индии, Непале, Шри-Ланке. Причем совершенно официально: после пятилетнего курса обучения Аюрведе, врачи этих стран сдают государственный экзамен.

Аюрведа представляет собой не просто комплексную систему знаний о человеческом организме, его болезнях и их лечении, она прежде всего рассматривает его в качестве непременной и органичной составляющей Вселенной. Человек, согласно Аюрведе, это не странный, малопонятный продукт развития вещества, а необходимое звено бытия мироздания, меж ним и остальным Космосом нет принципиальной разницы в строении и путях развития.

Аюрведа – часть ведических знаний, которые, как утверждают их хранители, несколько тысячелетий назад были явлены индийским мудрецам как от-

кровения из духовного мира. Кстати, сочетание слов «ведические знания» тавтологично, поскольку «веда» – это и есть «знание», в том числе в исконно русском значении этого слова. Санскритское же «vusi» – означает «жизнь», «принцип жизни», «длинная жизнь».

## Функции дош в организме человека

Вата (Эфир + Воздух)	Пита (Огонь + Вода)	Капха (Вода + Земля)
Движение	Телесное тепло	Стабильность
Дыхание	Температура	Энергия
Естественные нужды	Пищеварение	Смазка
Трансформация тканей	Восприятие	Маслянистость
Моторные функции	Понимание	Прощение
Сенсорные функции	Голод	Жадность
Беспочвенность	Жажда	Привязанность
Выделения	Интеллект	Накопление
Выведение	Гнев	Владение
Страх	Ненависть	Обладание
Пустота	Зависть	
Беспокойство		



## Выделяют восемь ветвей аюрведической практики:

- внутренняя медицина,
- хирургия,
- лечение ушей, глаз, горла и носа,
- педиатрия,
- токсикология,
- очистка генетических нарушений,
- здоровье и долголетие,
- духовное лечение (психиатрия)

Поведаем читателю об одной из фундаментальных философских концепций Аюрведы. К узкой теме нашей статьи эта концепция имеет непосредственное отношение. Согласно ей, все сущее, а значит, безусловно, и человек, представляет собой динамическую систему из пяти основных элементов: Воздуха, Огня, Воды, Земли и Эфира. Эти названия не следует понимать буквально, ведь перечисленные стихии в привычном для нас значении также образованы соответствующими комбинациями элементов. Сочетаясь попарно, элементы образуют три фундаментальные жизненные силы-доши: Вата (Эфир и Воздух), Пита (Огонь и Вода), Капха (Вода и Земля). Доши образуют морфологический субстрат человеческого организма, а также управляют всеми его телесными и психическими функциями.

Все три доши обязательно присутствуют в человеке, причем в норме их соотношение варьирует в определенных пределах – так образуются различные типы конституции организма. Ограничимся перечислением основных типов конституции: 1) вата; 2) пита; 3) капха; 4) вата–пита; 5) пита–капха; 6) вата–капха. Каждый тип обладает рядом физиологических особенностей и предрасположен к определенным патологическим процессам. Последние возникают как следствие нарушения гармоничного соотношения дош.

Таким образом, становится ясен основной принцип аюрведической терапии – восстановление органически присущей данному организму гармонии элементов.

Многие методы этих направлений были заимствованы западной медициной и Spa-косметологией.

О последней поговорим отдельно. Аюрведа располагает внушительным арсеналом средств, которые радикально отличаются от традиционной косметики, так как в качестве активных ингредиентов используются компоненты, добываемые из растений произрастающих в основном в тропических лесах Индии, эффективность которых проверена време-



	БАТА (Воздух + Эфир)	ПИТА (Огонь + Вода)	КАПХА (Земля + Вода)
Физические особенности	Овал лица круглый или вытянутый, хрупкое телосложение	Сердцевидный овал лица, среднее телосложение	Круглое или квадратное лицо, пропорциональное телосложение
Поведение в уравновешенном состоянии	Дружелюбие, находчивость, быстрая обучаемость и общительность	Амбициозность, страстность, ум и организованность	Человек, наделенный интуицией, романтичный, изобретательный и правдивый
Поведение в неуравновешенном состоянии	Беспокойство и пугливость	Разочарование и вспыльчивость	Невозмутимость или депрессия
Характер сна	Беспокойный сон, бессонница, беспокойные, повторяющиеся сновидения, активные или короткие	Короткий, но глубокий сон. Интенсивные, агрессивные или страстные сновидения	Глубокий и долгий сон, сновидения длительные и романтические
Память	Хорошая на текущие события, плохая на долгосрочные	Хорошая и разборчивая	Медлительная и долгосрочная
Общие психические черты	Дружелюбие и фантазия	Стремление к лидерству, уверенность в себе, полный энтузиазм	Интуиция, верность, постоянство и стабильность
	Творческий и энергичный подход к жизни	Амбициозность и уверенность в себе	Миролюбие и сострадание
Текущее состояние кожи	Повышенная сухость	Жирная кожа в области т-зоны при сухих щеках, или нормальное состояние кожи	Жирная кожа
Тенденции к образованию трещин	Редко или никогда	Временами	Часто
Тактильное ощущение кожи	Тонкая, грубая или натянутая	Приятное	Толстая
Внешний вид кожи	Тонкие линии или морщинки, в особенности на лбу	Тонкие линии или морщинки, сыпь или покраснения	Большие поры, угри, малое количество морщинок
Выводы	Вата-тип кожи требует влажного и приятного ухода. Тип кожи сухой	Пита-тип кожи нуждается в балансе и охлаждении. Это тип с чувствительной или жирной кожей в области т-зоны	Капха-типу кожи необходимо очищение от жира. Это тип жирной кожи

нем. Также отличаются методы ухода за кожей, специфика которых, в частности, определяется следованием учению о дошах. Разные типы конституции – разная кожа, а значит, и разный уход. В качестве предварительного ознакомления читателя с данной темой приведем сравнительную характеристику типов людей с преобладанием каждой из дош и соответствующие рекомендации по уходу за кожей. В заключение обратим особое внимание на то, что, согласно аюрведическим принципам, любые местные процедуры должны быть предварены детоксикацией организма. В противном случае токсины, которые в большом количестве содержатся в коже, обязательно проникнут в подлежащие ткани и кровь. Что же касается собственно методов детоксикации, то пока скажем лишь то, что Аюрведа о них ни в коем случае не умалчивает.

Анна Суворова



Ayurvedic Body Care



# Йога и Аюрведа в современном мире



Владимир Салмин

Йога и Аюрведа пришли к нам из далекой Индии, Тибета и Непала. Широкое распространение в Европе получили в конце XX столетия и очень быстро вошли в лидеры среди фитнеса и оздоровления. В наше время ежемесячно открываются десятки фитнес-клубов, йога-центров, спа-салонов практикующих йогу. Широкую популярность завоевала Аюрведа. Что же случилось, в чем же причина такого интенсивного роста экзотических занятий по всему миру? На эти вопросы мы постараемся с вами ответить, а также рассмотрим самые доступные и полезные приемы оздоровления в йоготерапии.

С древних времен люди искали секреты вечной молодости и долголетия, а также духовного совершенства. Практика йоги оттачивалась тысячелетиями. Возникло множество разных школ и течений, из них ярко выделяются Хатха йога Прадипика Сватмарамы, Кундалини йога Горакшанатха, Аштанга йога Патабхи Джойса, йога Айенгара, йоготерапия (Аюрведа рассматривается как физическая сторона традиционной индийской медицины) Сарасвати. Каждое направление по-своему уникально и доступно, представлено в истинных традициях далекого Востока.

Йога давно пользуется глубокими и точными знаниями анатомии и физиологии, ими была создана Аюрведа. Этот фундаментальный и научный медицинский трактат на доступном языке анализирует заболевания и их симптомы, указывает на скрытые и явные причины их возникновения, течения, влияния и последствия для человека.

Знания симптомов причин и механизмов заболевания способствуют эффекту осознания-инсайта. Скупые медицинские диагнозы, зашифрованные непонятной латынью, оставляют нас в неведении и делают зависимыми и уязвимыми от компетентности медицинских специалистов и финансовой состоятельности. Современные технологии подготовки лекарственных средств, конечно, великолепное достижение медицинской науки, но мы рассматриваем вариант такой терапии, как экстренной. Во всех остальных случаях у приверженцев йоги другой путь – восстановить телесную и психическую гармонию, функции органов и систем, обратив свое внимание на тело.

В России йога все еще остается экзотикой и мистикой. На самом деле – это вид психофизической тренировки. Достижения йоги в этой области – то, что человеческое тело способно плавить свинец во рту, по желанию не есть, не пить, не думать, не спать, не дышать, не чувствовать боль, должны нас не шокировать, а радовать.

На сегодняшний день нам представлена йога, адаптированная к западным условиям жизни, образу мышления и климату, это оздоровительная система, которая должна совмещаться с силовыми упражнениями и массажем.

Элементы йоги в своих тренировках применяют профессиональные спортсмены, штангисты, борцы, гимнасты, легкоатлеты, культуристы. Современные оздоровительные направления – фитнес, боди-балет, степ-аэробика, пилатес и художественная гимнастика – развивают грацию, осанку и телесный комфорт.

Нет ни одного вида из психофизических тренировок, который позволял бы внимательно наблюдать за процессами в теле и развивать ментальную чувствительность, как это возможно в йогических техниках, одновременно тренируя тело и управляя физиологическими процессами в нем. Йога – это искусство в действиях, это грация, осанка, пластика, гибкость, а значит молодость и долголетие. Йога изучает не только физическое тело в виде асан, а также пранаяму, яму и нияму, пратьяхару, дхарану, дхьяну, самадхи.

## Йога изучает:

**АСАНЫ** – осознанное положение тела,  
**ПРАНАЯМА** – управление дыханием-жизненной энергией,  
**ЯМА и НИЯМА** – свод законов личного и социального характера,  
**ПРАТЬЯХАРА** – контроль чувств,  
**ДХАРАНА** – концентрация внимания,  
**ДХЬЯНА** – медитация – полное бездействие,  
**САМАДХИ** – сверхсознание.

Мы остановимся на самом простом и доступном для современного человека и его образа жизни, рассмотрим целительные асаны, бандхи и мудры, восстанавливающие все функции внутренних органов и систем.

## Джала нети

Эту процедуру йоги считают обязательной, поскольку с ее помощью хорошо очищаются дыхательные пути, что облегчает выполнение дыхательной гимнастики и повышает ее эффективность. Кроме того, регулярное проведение нети препятствует возникновению простудных заболеваний; и подавляющее большинство людей, занимающихся йогой и включающих в свою программу данную процедуру, практически никогда не страдают от насморка.



Джала нети

В практике йоги существует два способа очистки носа: с помощью воды (джала нети) и с помощью шнура (сутра нети).

**Техника исполнения.** Для проведения процедуры джала нети необходим небольшой сосуд в виде чайника с узким носиком. В подготовительную посуду нужно налить воду, подогретую до температуры примерно 37°C, и растворить в ней обычную или поваренную морскую соль (на 3 стакана воды требуется одна чайная ложка соли).

Прежде чем приступить к очистительной процедуре, следует поставить перед собой таз или другой



широкий сосуд, присесть перед ним на корточки и, вставив носик чайника с подсоленной водой в правую ноздрию, слегка наклонить голову в левую сторону. Далее следует начать промывание носа: вода, вливаясь в правую ноздрию, будет вытекать наружу через левую. Когда в чайнике останется примерно половина от первоначального количества воды, следует приступить к очистке левой ноздри: нужно вставить в нее носик чайника и, наклонив голову в правую сторону, направить в ноздрию струю воды.

Во время этой процедуры рот следует приоткрыть, чтобы облегчит процесс дыхания.

После промывания носа следует встать, выпрямить спину и, слегка расставив ноги, сделать наклон вперед под углом 90°. Руки нужно отвести за спину и сцепить их друг с другом, обхватив левой кистью правое запястье. В таком положении следует оставаться около минуты, чтобы вода могла вытечь из ноздрей.

После этого нужно выдохнуть через нос и наклонить голову вниз. Затем поднять голову, одновременно делая быстрый вдох и выдох через нос. Далее выполнить поворот головы влево, затем вправо. Следует повторять комбинацию выдохов и вдохов, сопровождаемых наклонами и поворотами головы, в течение 1,5–2 минут, пока ноздри не станут абсолютно сухими.

Осваивая технику нети, начинающие йоги нередко сталкиваются с некоторыми трудностями в выполнении данной процедуры, например, могут появиться неприятные ощущения, но они вполне преодолимы при наличии регулярной практики.

## Мулабандха Мудра



Свободная позиция (вид сбоку)



Поза (вид сбоку)

«Мула» означает источник, начало. Спинальный хребет начинается у основания мозга и оканчивается около ануса, откуда сходят очень важные нервы. Этот важный центр называется по йоге Муландхара Чакра, или тазопрекус симпатической нервной системы-по западной физиологии.

Мудра, практикуемая для восстановления здоровья желез и нервов чувственных прекусов, называется Мулабандха Мудра.



Свободная позиция (вид спереди)



Поза (вид спереди)

В Муластхане имеются железы «Кандарпа» и «Мадан», которые в западной науке называются предстательной железой и железами Купера. Они находятся по бокам мочевого пузыря и вступают в действие, т. е. возбуждаются только от эротических мыслей и при половом акте. У женщин нет таких же желез, но имеется пара, заменяющая мужские, – Рати Грандхи и Митхуи Грандхи или, в соответствии с западной наукой, бартолиновые железы и железы Скена соответственно, они вступают в действие и возбуждаются при тех же обстоятельствах, как и у мужчин.

**Техника исполнения.** Встать в позу тадасаны (стоя с прямой спиной), со вдохом подтягивать Санкини Нади (анальный нерв) так, чтобы напряжение достигло до уровня пупка, затем с выдохом расслаблять напряжение, дыхание должно быть медленным, но равномерным.

**Эффект:** Санкини Нади (анальный нерв) ответствен за вывод отходов из кишечника. Мулабандха Мудра усиливает этот нерв, что будет означать ликвидацию запора с его сопутствующими осложнениями – геморроем, истечением спермы, потерей аппетита. Мастера йоговской системы говорят, что пожилые люди также сохраняют юношеское здоровье благодаря регулярной практике Мулабандхи Мудры.

Практика этой Мудры усиливает работу и очищает секреции предстательной железы и желез Купера у мужчин и бартолиновых желез и желез Скена у женщин. Это повышает силу задержания и, таким образом, способствует зачатию здоровых детей. Другие нервы тазового плексуса также стимулируются в большей или меньшей степени практикой этой Мудры.

## Уддияна Бандха Мудра

**Техника исполнения.** Встать на пол, ноги расставить на ширине плеч, слегка согнуть туловище вперед, положив ладони немного выше коленей. Полностью выдохнуть, опустошив всю абдоминальную область. Сократить переднюю часть абдоминальной области так сильно, чтобы на месте живота образовалась впадина. Сдерживать это положение, по возможности оставаясь без дыхания, затем вдохнуть и расслабить напряжение. Нужно сле-

дить, чтобы во время этого процесса не натягивались абдоминальные мускулы. Выполнять эту Уддияну можно также в сидячем положении. Эта Мудра, как и многие другие, должна выполняться на пустой желудок. Начинать упражнение с 2–3 раз, а затем увеличить число повторений до 6–7 раз, в зависимости от прогресса.

**Эффект.** Поскольку эта Мудра укрепляет важные железы Агни (печень, селезенка, поджелудочная железа и т.д.) и Варуна (половые железы, надпочечники и т.д.), она предохраняет наш организм от таких болезней, как запор, несварение, колики, желчные камни, грыжа, аппендицит, язва двенадцатиперстной кишки, ее абсцесс, мочевые камни и т.д. Она помогает в лечении женских болезней, таких как дисменорея, лейкорей и т.д. Она излечивает ночные поллюции у мужчин. Йоги дают ценные похвалы этой Мудре, эта Мудра властвует даже над смертью, так как она спасает людей от преждевременной смерти, а регулярная практика ее сохраняет юность и силу даже у старых людей, предохраняя их от болезней и дряхлости.



Свободная позиция (вид спереди)



Поза (вид спереди)



Свободная позиция (вид спереди)



Поза (вид спереди)

## Джаландхара Бандха Мудра

**Техника исполнения.** Положение стоя, сидя. Сделать глубокий вдох, потянуться макушкой вверх, выдох, подбородок упирается в ложбинку между ключицами груди и шеи – задержка дыхания. Затем вдохнуть и расслабить напряжение. Выполнять это упражнение начиная с 2–3 раз.

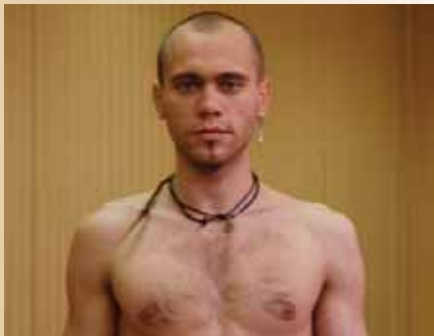
**Эффект.** Стимулирует деятельность щитовидной железы, укрепляет нервную систему. Благоприятна при бронхиальной астме, ангине, тонзиллите, пневмонии.



Свободная позиция (вид спереди)



Поза (вид спереди)



Свободная позиция (вид спереди)



Поза (вид спереди)

## Ширшасана

**Техника исполнения.** Встать на колени, переплести пальцы рук в замок, расположить руки в равнобедренном треугольнике на полу. Поставить голову в вершину треугольника на макушку, вложить в замок. Оторвать ноги от пола, подтянуть туловище вверх с согнутыми коленями, затем выпрямить ноги в бедрах и коленях. Удерживать позу в течение 3–5 минут, она должна быть легкой и устойчивой.



Ширшасана

**Эффект.** Йоги называют Ширшасану королевой всех поз. Во время практики этой асаны вся кровь из различных частей тела устремляется к голове и все железы, нервы, и клетки мозга получают питание от этой крови. В результате функции всех систем организма сохраняют свою деятельность на должной высоте и тело приобретает совершенное здоровье. Профилактика и полное излечение людей, страдающих миопией, невралгией, чрезмерными ночными поллюциями, запором, несварением, болезнями печени и селезенки и т. д.

## Сарвангасана

**Техника исполнения.** Лечь на пол на спину, подтянуть прямые ноги вверх от пола и нижнюю часть туловища, пока все тело не окажется перпендикуляр-



Сарвангасана



Падмасарвангасана

ным полу. Ноги и туловище должны составлять прямую линию с плечами, и все тело удерживаться на плечах, руки располагаются по спине ближе к лопаткам. Подбородок следует прижимать к шейной ямке. Асану можно выдерживать от 2 до 10 минут.

**Эффект.** Сарвангасана удивительно благотворна. Стимулирует деятельность желез внутренней секреции. Регулярная практика асаны, естественно, отражает такие болезни, как холера, оспа, тифоид, пневмония, колики, проказа, которые являются очень опасными. Легко излечивает запор, несварение, расстройства печени и селезенки, болезни почек, менструальные нарушения и смещение матки у женщин и т. д. Она ликвидирует слабость, головокружение, геморрой и грыжу, показана при бронхиальной астме, пневмонии, тонзиллите, ангине, диабете, артрите, подагре, пониженном артериальном давлении.

## Чакрасана

**Техника исполнения.** Лягте на пол, согнув колени, потяните ступни к ягодицам, поднимите руки, согните их назад и положите назад за плечи. Пальцы рук направлены к телу. Ступни ног и кисти рук должны быть широко расставлены. Сделайте вдох, поднимите бедра и, опираясь на руки, теменем коснитесь пола, немного отдохните. Сделайте вдох и выпрямите руки, оторвав от пола голову. Поднимите бедра как можно выше и дышите нормально, сохраняя эту позу. При надлежащей тренировке вы сможете поставить руки и ноги ближе. Удерживать позу 20–30 секунд. Для выхода из позы выполняйте действия в обратном порядке.

**Эффект.** Восстанавливает гибкость и подвижность позвоночного столба, избавляет от болезненных ощущений в области поясницы (при радикулите). Улучшает зрение и аппетит, укрепляет



Чакрасана



мышцы спины, ног, живота, груди, поддерживает хорошие формы бюста у женщин, активизирует действие органов брюшной полости и дыхательной системы. Поддерживает нормальное физическое состояние всего тела, продлевает его молодость. Укрепляет нервную систему.

## Халасана (плаг)

**Техника исполнения.** Лежа на спину, руки положить по бокам туловища, медленно поднять прямые ноги вверх, приподнять туловище, потянуться коленями ко лбу, затем медленно опустить ноги за голову и коснуться пальцами ног пола. Оставаться в этом положении 1,5–2 минуты. Выход из асаны в обратной последовательности, не отрывая головы от пола.



Халасана



Падмахаласана



Падмахаласана

**Эффект.** Нормализует обмен веществ, устраняет боли в области спины, растягивает мышцы спины, укрепляет мышцы живота. Благоприятна при тонзиллите, ангине, бесплодии, импотенции, малокровии, диабете, менструальных нарушениях, артрите, подагре, смещении матки, расстройстве функции предстательной железы, заболеваниях вен, колите, пониженном артериальном давлении, болезнях почек, геморрое, изжоге, язве двенадцатиперстной кишки, расстройстве пищеварения, нарушении зрения, эпилепсии.

## Бхуджангасана (кобра)

**Техника исполнения.** Лежа на полу на животе, пятки прижаты друг к другу, ноги вытянуты и выпрямлены. Руки сгибаются в локтях, а ладони при этом упираются в пол. Пальцы рук должны находиться на уровне плеч. Локти касаются туловища. Медленно приподнять голову, слегка выдвигая ее вперед и одновременно вытягивая шею. При максимальном продвижении подбородка вперед, голова плавным движением поднимается вверх. Мышцы спины после этого сокращаются, а руки расслаб-

ляются. Центр тяжести должен приходиться на ладони, упирающиеся в пол. Взгляд устремлен вверх. Слегка приподнять корпус, разгибая согнутые в локтях руки, центр тяжести перенести на брюшной пресс. Мышцы бедер, коленей, ягодиц должны быть расслаблены. Область пупка соприкасается с полом. Запрокидывая голову назад, можно достичь наиболее полного расслабления позвоночника. Продолжительность пребывания в асане для начинающих – не более 5–10 секунд.

**Эффект.** Укрепляет спину, живот, руки и плечи, способствует увеличению объема легких, развивает гибкость позвоночника, улучшает осанку, устраняет сутулость, повышает умственную работоспособность, избавляет от головной боли. Стимулирует пищеварение, работу щитовидной железы, селезенки, половых органов. Хороша при лечении запоров, нарушении менструального цикла, полезна при болезнях почек, повышенной кислотности желудочного сока, помогает при остеохондрозе, сколиозе.

## Майюрасана (павлин)

**Техника исполнения.** Сидя на пятках, колени следует развести в стороны и сделать наклон корпуса вперед так, чтобы лоб коснулся пола. Ладони ставятся на пол на одном уровне с коленями и отведены назад, локти упираются в живот. Сделать упор на руки, переместить туловище вперед, ноги при этом вытянуть, удерживать равновесие тела, поднять голову, глядя прямо перед собой, приподнять ноги, держа их параллельно друг другу, не сгибая в коленях, и выпрямить спину. В итоге голова, спина и ноги должны образовать одну прямую линию. Продолжительность асаны 4–5 секунд. Сделав вдох, опустить на пол ступни и голову.



Майюрасана



Майюрасана



Падмайюрасана

**Эффект.** Способствует благоприятному воздействию на всю пищеварительную систему, укрепляет нервы и мускулы абдоминальной и тазовой облас-

тей. Практика этой асаны излечивает асцит, водянку, расстройства селезенки и все другие болезни желудка, ликвидирует дефективную желчь, слизь и ревматизм, а также лень и вялость, запор, несварение, диабет, геморрой и тонизирует нервы и мускулы, связанные с почками и кишечником.

## Пашимотанасана

**Техника исполнения.** Сесть на пол, ноги вытянуть прямо вперед, пятки держать вместе, носки вверх, ухватиться руками за большие пальцы ног, медленно выдохнуть и потянуться туловищем вперед так, чтобы подбородок коснулся коленей. Ноги следует держать прямо, колени не поднимать от пола. Продолжительность асаны 10–15 секунд.

**Эффект.** Растягивает тазовую область, подколенные сухожилия, мышцы спины, улучшает память, успокаивает нервную систему, полезна при деформации ног, плоскостопии, бессоннице. Способствует сохранению и накоплению сексуальной энергии. Показана при бронхиальной астме, бронхите, тонзиллите, менструальных расстройствах, смещении позвоночных дисков, мигрени, отдышке, подагре, бесплодии, заболеваниях почек и печени, предстательной железы, малокровии, а также при запоре, колите, повышенном и пониженном артериальном давлении, геморрое, изжоге, диабете, пупочной грыже.



Ардха Масьендрасана

## Ардха Масьендрасана

**Техника исполнения.** Сидя на полу на пятках, ноги согнуты в коленях, сместить центр тяжести вправо, опуститься на правое бедро. Левую стопу установить за правым коленом. Глубокий вдох, потянуться вверх, выпрямить спину. С выдохом развернуть корпус влево. Левую руку поставить в упор сзади, правая рука плечом заводится за левое колено, правой кистью захватить стопу. Оттолкнуться правым плечом от левого колена, вытянуть позвоночник, взгляд направлен назад через левое плечо. Удерживать позу 50–60 секунд.

**Эффект.** Развивает гибкость и укрепляет позвоночник, стимулирует внутренние органы брюшной полости, растягивает и укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и шеи. Полезна при искривлении позвоночника и сутулости. Показана при следующих болезнях: бронхит, тонзиллит, менструальные расстройства, заболевания почек и печени, предстательной железы, запор, колит, геморрой, диабет, артрит нижнего отдела позвоночника, люмбаго, ревматизм, смещение позвоночных дисков.

# Аюрведа и питание

**А**юрведа, йога, медитации...в последнее десятилетие эти понятия стали распространёнными и, к счастью, заставили людей задуматься о своем здоровье. Можно даже сказать, что это стало модным веянием и современной тенденцией. В свете этого многие не знают, что Аюрведа – это не только массаж с маслами или искусство расслабления, это глубокое древнее учение, возникшее в традиционной индийской философии.

Важное значение в учении уделяется питанию. Для достижения гармонии человек должен питаться правильно не только в смысле употребления правильных продуктов, но и придерживаться правил во время приготовления, и даже после еды.

## Вы есть то, что вы едите и вы есть, что вы думаете

В отношении ведической кулинарии не все так просто – нельзя лишь перечислить список рекомендуемых продуктов и дать рецепты, необходимо глубокое понимание сути Аюрведы: три доши, специи и гуны специй; шесть вкусов, их связь с дошами, и каким продуктам они соответствуют; семь дхату [тканей] и процессы переваривания пищи; три гуны (саттва, раджа, тамас), их влияние на человека и продукты, соответствующие им; принцип приготовления шестистадийного аюрведического обеда; правила приготовления и приема пищи; оптимальный режим дня.

Повар обязательно должен быть чист душой и телом во время приготовления пищи, он должен находиться в состоянии благодати. Недопустимо приготовление пищи в состоянии раздражения, злости, грусти – это эмоции страсти и невежества, которые передаются блюду. Для того чтобы пища

стала чистой, после приготовления, прежде всего, ее следует предложить Богу – как дань благодарности за те дары, которые Он дает земле. Принимать пищу также следует в состоянии чистого сознания, только сидя, не спеша, тщательно пережевывая; необходимо подключить все органы чувств: глаза – вид блюда должен радовать глаз, нос – запах должен быть приятным, нельзя во время еды отвлекаться, разговаривать, читать, смотреть телевизор. После окончания приема пищи не следует сразу вставать, а оставаться за столом еще не менее 5 минут. Согласно учению Аюрведы, не рекомендуется употреблять в пищу мясо, рыбу, продукты моря, грибы, сыр, яйца (в том числе майонез), прочие продукты животного происхождения, а также лук, чеснок, уксус, арахис, хлеб на дрожжах, кофе и черный чай, другие вредные продукты. Начинающих «аюрведистов» при этом перечне начинает охватывать паника: "а что тогда есть?!". На самом деле можно приготовить множество вкусных и полезных блюд из риса, овощей, молока, бобовых (горох, фасоль, чечевица), круп, муки, фруктов, изюма, кунжута, можно приготовить множество разнообразных блюд! У человека, незнакомого с Аюрведой, хватает фантазии максимум на отварной картофель и салат, заправленный оливковым маслом. А вот как раз сырые овощи Аюрведа не ре-

«Пусть пища будет твоим лекарством и твоё лекарство будет пищей».

*Гиппократ*

комендует употреблять в больших количествах, потому что они тяжело усваиваются.

Кроме того, практически в каждое аюрведическое блюдо входят определенные специи, иногда просто незаменимые. Они придают блюду определенный вкус, нормализуют баланс дош в организме и настраивают Агни (пищеварительный огонь) на правильную работу. Дисбаланс Агни приводит к развитию многих заболеваний, причем не только пищеварительного тракта.

В то же время, Аюрведа учит, что определенные сочетания продуктов могут расстроить пищеварение, приводить к развитию запоров, поносов, гниению и брожению в кишечнике и даже развитию патологических состояний. Неправильные сочетания продуктов ослабляют Агни и увеличивают восприимчивость к разным заболеваниям, поэтому надо уяснить для себя несовместимые продукты и избегать одновременного их употребления.

Аюрведа рассказывает об основных принципах сочетаемости продуктов с тем, чтобы пища могла хорошо перевариваться и усваиваться. В то же время предлагается детальный список сочетаний, которых следует избегать, принимая пищу, ибо существуют сочетания продуктов, представляющие опасность для нашего организма. (например, молоко и банан – нежелательное сочетание, а вот мо-

## Список несовместимых продуктов

МОЛОКО	Бананы, йогурт, яйца, дыня, рыба, кислые фрукты, кичари (маш и рис басмати), дрожжевой хлеб
ЙОГУРТ	Молоко, дыня, кислые фрукты, горячие напитки, включая кофе и чай, манго, крахмал, сыр, бананы
ДЫНЯ	Все продукты, особенно: зерновые, крахмал, жареные блюда, сыр
ЯЙЦА	Молоко, йогурт, дыня, сыр, фрукты, картофель
КРАХМАЛ	Бананы, яйца, молоко, финики
МЕД	Ги (в равной пропорции по весу), зерновые
КУКУРУЗА	Финики, изюм, бананы
ЛИМОН	Йогурт, молоко, огурцы, помидоры



**Доши Продукты, стимулирующие дошу**

**Вата** Напитки, все сухие и легкие продукты горького, острого и вяжущего вкуса. Кукуруза, просо, рожь, яблоки, груши, сухофрукты, картошка, капуста, зеленые овощи, сырые овощи и фрукты, горох, фасоль, говядина

**Пита** Теплые напитки, теплая пища с острым, кислым, соленым вкусом; йогурт, сыр, мед, миндаль, кунжут, кукуруза, просо, рожь, рис, грейпфруты, папайя, манго, маслины, бананы, помидоры, морковь, соль, перец, гвоздика, рыба, продукты моря, яйца

**Капха** Обильная жирная калорийная пища с нежным, кислым, соленым вкусом; сливки, масло, цельное молоко (в небольшом количестве), сахар, патока, растительные масла, рис, овес, авокадо, финики, бананы, дыни, фиги, кокосовые орехи, помидоры, картофель, огурцы, кабачки, соя, соль, орехи, фундук, миндаль, свинина, говядина, рыба и морские продукты

**Продукты, успокаивающие дошу**

Напитки, жирная, кислая и соленая пища. Молочные продукты, мед, масла, рис, зерновые, виноград, персики, дыни, авокадо, кокосовые орехи, морковь, спаржа, огурцы, черный перец, тмин, имбирь, орехи, лесные орехи, миндаль, рыба, куриное мясо и продукты моря.

Холодная пища и напитки, продукты нежного, горького и вяжущего вкуса; молоко, масло, ги, сахар, подсолнечное масло, хлеб, белый рис, овес, виноград, вишня, кокосовые орехи, апельсины, спаржа, огурцы, картофель, свежие овощи, соя, корица, кардамон (в небольших количествах), мясо птицы

Легкая, сухая, теплая пища с горьким, вяжущим вкусом; снятое молоко, мед, кукуруза, просо, рожь, яблоки, груши, гранаты, спаржа, баклажаны, спаржевая капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, горох, фасоль, куриное мясо и мясо индейки

локо с манго – идеально подходят друг к другу и способствуют взаимному усвоению).

Также можно усилить Агни с помощью специй или кусочка свежего имбиря натощак перед едой, предварительно капнув на него свежего сока лимона.

Во время еды пищу следует запивать небольшим количеством теплой воды, так как холодная жидкость будет гасить Агни, а большое количество воды разбавляет желудочный сок и препятствует пищеварению. Фруктовые соки, напротив, следует употреблять не во время еды, а через 15 минут после, чтобы не допустить смешения вкусов сока и пищи. Также во избежание дисбаланса Агни, необходимо соблюдать умеренность в употреблении продуктов с кислым и соленым вкусом, особенно на ночь, и, вообще, в еде должна быть умеренность. Нельзя перерастягивать желудок. После еды нормальное состояние желудка – когда он наполнен на одну треть пищей, на одну треть – водой и на одну треть – воздухом. Принимаемое же за один раз количество пищи не должно превышать две пригоршни.

Каждый, кто знаком с Аюрведой знает, что в каждом из нас с рождения присутствуют все три доши (Вата, Пита, Капха) в разных сочетаниях, что и делает нас всех индивидуальными и неповторимыми.

**Как привести доши к гармоничному сбалансированному состоянию, следуя Аюрведе?**

В полноценном рационе должны быть представлены все шесть видов вкуса – сладкий, кислый, соленый, острый, горький и терпкий (вязкий). Для того чтобы правильно пользоваться вкусами, необходимо знать: какая доша преобладает в человеке и должна быть усилена, а какая, наоборот, должна быть ослаблена.

**Вата**

- стимулируется острыми, горькими и терпкими продуктами
- ослабляется кислыми, солеными и сладкими продуктами

**Пита**

- укрепляется солеными, кислыми, острыми продуктами
- ослабляется горькими, терпкими и сладкими продуктами

**Капха**

- стимулируется кислыми, солеными, сладкими продуктами
- ослабляется острыми, горькими и терпкими продуктами

**НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ  
Как выбрать продукты Вата,  
Пита или Капха**

1. Продукты Ваты успокаивают, их следует выбирать, когда:
  - чувствуете вялость;
  - пищеварение замедлено;
  - избыток массы тела;
  - стоит холодная и сырая погода;
2. Продукты Питы охлаждают, их следует выбирать, когда:
  - вы раздражены или находитесь в состоянии нетерпения;
  - стоит жаркая погода;
  - вы перегрелись;
3. Продукты Капхи стимулируют, их следует выбирать, когда:

**Слово в заключение**

Конечно, невозможно рассказать о всем многообразии учения Аюрведы в столь кратком материале. В общем, аюрведическая кухня отличается приятным вкусом, прекрасно выглядит и пахнет, выводит из организма аму (токсины) и повышает жизненный тонус. Следование принципам Аюрведы, регулярные физические нагрузки (йога), медитативные техники и правильное питание могут помочь каждому человеку обрести здоровье на протяжении долгих лет жизни.

Анна Суворова



# Пептиды

## прорыв в anti-age

Много лет назад наши бабушки обходились двумя банками крема – дневного и ночного. Помните, как выглядела женщина 50–60 годов, готовясь ко сну? Лицо, покрытое толстым белым слоем «кольд-крема». В те времена он был самым современным средством, используемым для поддержания красоты и молодости кожи. К сегодняшнему дню сделан громадный шаг к новейшим научным разработкам в области косметологии, а вчерашние покупатели косметических средств на основе ланолина превратились в нынешних потребителей, грамотных и разборчивых, с губ которых легко слетают слова «ретинол», «космецевтика», «гиалуроновая кислота», «SPF», «пептиды»...



### Что же такое пептиды?

Пептиды (греч. – питательный) – семейство веществ, молекулы которых построены из остатков \_-аминокислот, соединенных в цепь пептидными (амидными) связями -C(O)NH-. В организме человека в ходе химических реакций все белки распадаются на более мелкие составляющие, в таком виде им легче усваиваться. Логично предположить что протеины, предназначенные для ухода за кожей, также необходимо «упрощать» для того, чтобы увеличить их биодоступность и кожа могла легко с ними взаимодействовать. Пептиды, созданные с этой целью состоят из более мелких молекул – аминокислот. В состав современных пептидов обычно входит от 2 до 8 аминокислот, связанных особой пептидной связью.

Биологическое действие белков разнообразно – так же как разнообразна их структура. Используя 20 аминокислот и «нанизывая» их друг за другом, природа собрала бесчисленное количество белковых композиций. Сегодня белковые соединения нашли достойное применение в самых разных косметических средствах.

Химики синтезируют такие цепи аминокислот с целью выполнения определенной функции в коже. Таким образом, в современном продукте, содержащем пептиды, белок находится в своей оптимальной для усвоения кожей форме – в виде короткоцепочечных аминокислот. В таком виде ингредиенты наиболее доступны для эффективного построения и восстановления клеток кожи.

### Какие пептиды существуют на сегодняшний день?

#### АРГИРЕЛИН®

(ацетил гексапептид-3) – пептид, препятствующий реализации нервных импульсов медиатора катехоламина. Ингибирует сокращение мышц, ответственных за появление мимических морщин, за счет предотвращения соединения молекул сигнального бел-

ка-нейротрансмиттера (катехоламина) с рецепторами кожи. По своему эффекту пептид сходен с ботулотоксином типа А, однако результат достигается без развития паралича мимической мускулатуры, что позволяет избежать эффекта «маски».

#### МАТРИКСИЛ™

(пальмитоил пентапептид-4) – сигнальный пептид, запускающий восстановление собственных структурных элементов дермы – коллагена, эластина, фибронектина и глюкозаминогликанов, за счет активации ее фибробластов. При использовании средств, содержащих Матриксил, со временем заметно улучшается тонус и внешний вид возрастной кожи.

#### МЕЛАНОСТАТИН-5™

(аква-декстран-нонапептид-1) – отбеливающий кожу пептид, угнетает активность гормонозависимых альфа-меланоцитов. Препятствует влиянию гормональных импульсов на активацию процесса синтеза меланина, предотвращая развитие гиперпигментации и отбеливая кожу.

#### ПАЛЬМИТОИЛ ТЕТРАПЕПТИД-3

активный пептидный комплекс, полученный с использованием современных биотехнологий из сои и риса. Входит в состав средств для снятия отечности и устранения темных кругов под глазами. Угнетает эластазу и коллагеназу, препятствуя сбоям в процессе синтеза коллагена и эластина. Является хорошим антиоксидантом.

#### РИГИН

(пальмитоил тетрапептид-7) – пептид, ингибирующий медиаторы воспаления. Значительно снижает продукцию интерлейкинов, особенно ИЛ-6, провоспалительного цитокина, синтез которого с возрастом значительно увеличивается. Ригин способен восстанавливать равновесие цитокинов, обеспечивая молодость кожи.

#### NEW SNAP-8

(ацетил октапептид-3) – пептид, состоящий из восьми аминокислот; уменьшает выраженность морщин посредством дестабилизации длинной цепи белка, ответственного за мышечные сокращения. Механизм нарушения передачи импульсов к рецепторам мимической мускулатуры схож с действием известного пептида Аргирелина, однако релаксирующий эффект от Snap-8 на мышцы сильнее.

#### NEW SYN®-AKE

(дипептид диаминобутирол бензиламида диацетат) – пептидный комплекс, имитирующий действие нейромускельного блокатора яда гадюки Храмовой куфии (*Tropidolaemus Wagleri*). Последовательность аминокислот Syn®-Ake блокирует ацетилхолиновые рецепторы мимических мышц, таким образом, предотвращая мышечные сокращения.

#### NEW SYN®-COLL

(пальмитоил трипептид-5) – трипептид, стимулирующий выработку собственного ТФР-β (трансформирующий фактор роста β) с целью активации синтеза коллагена, имитирующий последовательность аминокислот Тромбоспондина-1 (ARG-PHE-LYS), являющийся ключевым компонентом стимуляции ТФР-β клетками кожи. Таким образом, посредством стимуляции выработки TGF-β и синтеза аминокислот происходит укрепление дермы и уменьшение глубины морщин.

### Где производятся пептиды?

Существует несколько производителей пептидов, используемых в подготовке косметологической продукции- Sederna SA (Франция), JPT (Германия), GL Synthesis (Шанхай), Mimotopes (Австралия).

Производимые этими компаниями пептиды официально запатентованы. Пептиды – модные и желанные компоненты средств по уходу за кожей. Их всегда охотно выносят на этикетку, что повышает привлекательность косметического продукта в гла-





зах потребителя, однако немногие компании-производители могут позволить себе приобрести и включить их в рецептуру своих средств. Более того, ключ к результату каждой формулы лежит в процентном содержании Матриксилла и Аргирелина. Для оказания эффекта продукт должен содержать 10–20% Аргирелина и 3–5% Матриксилла. Большинство компаний предпочитают не разглашать подобную информацию, истинное процентное содержание пептидов узнать сложно. Зачастую понять, в какой концентрации пептид находится в продукте, можно лишь изучив его состав. Чем ближе к началу перечня ингредиентов упомянут пептид, тем больше его в средстве. Соответственно, если название пептида фигурирует в самом конце перечня ингредиентов, можно с уверенностью заявить, что концентрация его мала и ожидаемый эффект от применения данного продукта не разовьется. Следует принимать во внимание, что хорошо составленное средство, оказывающее выраженный косметический эффект, будет стоить больше, чем другие, менее качественные средства. Компания DermaQuest Skin Therapy четко следует рекомендациям Sederma SA относительно процентного содержания пептидов и имеет широкий диапазон средств для коррекции возрастных изменений кожи с их содержанием.

В настоящее время это единственная на российском рынке компания, имеющая такой уникальный и обширный спектр пептидов.

#### **Сыворотка, обогащенная пептидами Peptide Mobilizer**

Бестселлер продаж среди препаратов, корректирующих возрастные изменения кожи! Содержит богатейшую композицию пептидов, усиливающих действие друг друга. Наполняет кожу, способствует обратному развитию симптомов старения и обладает успокаивающим действием.

Альфа-пептидный пилинг представляет собой комбинацию фруктовых кислот и пептидов (Аргирелин, Матриксил, Ригин). В состав используемых во вре-

мя пилинга продуктов входит Актифим TS-комплекс – активатор синтеза коллагена, эластина и глюкозаминогликанов, гиалуроновая кислота, богатая композиция компонентов растительного происхождения успокаивающего и заживляющего действия, нитрат стронция для анестезирующего действия и медь для ускорения регенерации тканей. При курсовом применении пилинг активно корректирует старение кожи:

- стимулирует активность фибробластов, повышая синтез коллагена I, III типа и эластина;
- активизирует репарацию;
- увеличивает толщину кожи на уровне дермы;
- делает глубокие морщины менее заметными;
- выравнивает цвет, обладает отбеливающим действием; повышает гидратацию и состоятельность барьеров кожи.

Входящие в состав  $\alpha$ -гидроксикислоты дополнительно выполняют функцию энхансеров, усиливая глубину проникновения и действие активных пептидов.

#### **Сыворотка – корректор мимических морщин для кожи лица/AM & R Facial Recovery линии Age Management Products**

Содержит Аргирелин, Матриксил, Ригин, активизирует регенерацию клеток и восстанавливает структуру кожи, запуская синтез коллагена I и II типов и эластина в матриксе дермы, угнетает сокращение мышц-констрикторов, разглаживает морщины. Увлажняет на уровне эпидермиса и дермы, восстанавливает толщину и повышает упругость кожи, успокаивает и обладает выраженным антиоксидантным действием. Входит в программы по коррекции возрастных изменений кожи. Усиливает эффекты процедур по восстановлению структуры эпидермиса и дермы (пилинг, лазеротерапия).

#### **Средство, увеличивающее объем губ/ C-Lipoic Lip Enhancer**

Увлажняющий блеск, увеличивающий объем губ. Широкая гамма антиоксидантов и пептидов борет-

ся с увяданием, гиалуроновая кислота увлажняет, а коллагенообразующие комплексы увеличивают губы в объеме за счет стимуляции микроциркуляции и синтеза дермального матрикса. Не содержит ментола. При ежедневном использовании делает губы пухлыми, придавая им здоровый розовый оттенок и сексапильный вид.

### **Сколько понадобится времени для того, чтобы заметить эффект?**

Истинный эффект от действия пептидов развивается со временем. Например, при использовании препаратов, содержащих ботулотоксин типа А, эффект развивается немедленно, в то время как аналогичный эффект от действия пептидов возникает через 2–12 недель, в зависимости от исходного состояния кожи и глубины морщин, при этом риск развития побочных эффектов сведен к нулю.

### **Как оптимизировать действие пептидов?**

В целях мотивации потребителя и сокращения сроков достижения более масштабного эффекта Матриксилла и Аргирелина химики достаточно часто комбинируют пептиды с  $\alpha$ -гидроксикислотами, коэнзимом Q-10,  $\alpha$ -липоевыми кислотами, кинетином и многими другими ингредиентами. Для проведения пептидов в глубокие слои кожи применяют особые проводники и липосомы.

Сотни лет ученые совершают невероятные усилия, чтобы найти новые пути к здоровью, долголетию и красоте, хотя бы на миг прикоснуться к тайне молодости. Пептиды – прорыв в anti-age-терапии, самые эффективные современные субстанции, обеспечивающие выраженный косметический эффект. С их помощью возможно значительно замедлить процесс старения и даже повернуть время вспять.

Ольга Крипичер, Анна Юрченко

# Гиалуроносовая кислота и комбинированные лекарственные средства на ее основе

Гиалуроносовая кислота (ГК) – естественный компонент кожи человека. Являясь по структуре линейным несulfатированным глюкозамингликаном, вместе с другими протеогликанами входит в состав межклеточного матрикса кожи.

Уникальные свойства данного протеогликана основаны на его необычной структуре. Благодаря наличию в молекуле гидрофобных и гидрофильных участков, высокомолекулярная гиалуроносовая кислота в растворе приобретает пространственную структуру в виде закрученной ленты. Цепи, находясь в постоянном движении, образуют в трехмерном пространстве рыхлый клубок, состоящий из петель (доменов) разной величины. Являясь по строению полианионом, гиалуроносовая кислота способна связывать и

удерживать за счет водородных связей молекулы воды. Эта способность не изменяется даже при уменьшении концентрации воды в окружающем пространстве. Образующиеся при диссоциации ее карбоксильных групп отрицательные заряды начинают притягивать к себе катионы, в частности, осмотически активные ионы натрия, что приводит к повышению внутридермального давления, обеспечивающего тургор кожи.

Гиалуроносовая кислота в процессе естественного метаболизма проходит стадии от высокомолекулярного полимера до коротких полисахаридных фрагментов. В дерме поддержание уровня гиалуроносовой кислоты обеспечивается механизмами ауторегуляции по принципу обратной связи. Увеличение содержания гиалуроносовой кислоты в тканях, усиленный распад или поступление извне активизируют выработку катаболизирующих ферментов, ведущих к ступенчатой биотрансформации, уменьшению длины исходной цепочки и образованию фрагментов с собственной биологической активностью.

Регуляторная роль гиалуроносовой кислоты реализуется через ее способность связываться с целым рядом белков – гиаладгеринов, например:

- со специфическими сосудистыми ICAM-рецепторами на мембранах эндотелиоцитов, участвующих в разрывании воспалительной реакции;
- с белковыми рецепторами клеточных мембран фибробластов, макрофагов и лимфоцитов CD44, играющих роль в поддержании гомеостаза, про-

цессах регенерации и апоптоза, активизации синтеза волокнистых структур и протеогликанов, межклеточной и клеточно-матриксной кооперации;

- с рецепторами IHAHP – ядерных мембран, обеспечивая регуляцию подвижности клеток и процессы репарации;

- с LIVE-1-рецепторами на эндотелиоцитах лимфатического русла, обеспечивающих их пролиферацию, дренажную функцию и детоксикацию; с RHAMM-рецепторами на мембране фибробластов, ответственными за их подвижность.

Цепи с молекулярной массой 0.4–10 кДа стимулируют ангиогенез, оказывают противовоспалительное и иммуномодулирующее действие.

- с массой 20–100 кДа стимулируют деление и синтетическую активность клеток, способствуя эпителизации и заживлению ран, участвуют в эмбриогенезе и овуляции;

- с массой около 500 кДа оказывают детоксикационное действие, дренируясь через лимфатическую систему, захватывая с собой крупные заплывающиеся молекулы эндо- и экзотоксинов, подавляют ангиогенез, препятствуют делению клеток, оказывают иммуносупрессивное действие, подавляя продукцию интерлейкина-1 $\beta$  и простагландина E<sub>2</sub>.

Таким образом, биологические свойства гиалуроносовой кислоты связаны с ее размерами. Возможно, "дробление" гиалуроносовой кислоты – это еще один механизм регуляции гомеостаза, оптимизирующий миграцию и пролиферацию клеток в зависимости от меняющихся условий среды. Следует

Вся история гиалуроносовой кислоты – это история совершенствования ее выделения и очистки. Дело в том, что качество гиалуроносовой кислоты определяется ее молекулярным весом. В зависимости от источника и технологии получения ее молекулярный вес может варьировать от 70 до 4000 кДа. Чем длиннее молекулярная цепочка и чем меньше разброс по молекулярному весу, тем лучше формируется полимерная сеть, тем больше вязкость раствора при низких концентрациях. Чаще всего гиалуроносовую кислоту получают из петушиных гребней, но в некоторых случаях используется пуповина человека и стекловидное тело глаз крупного рогатого скота. В последнее время гиалуроносовую кислоту все чаще получают биосинтетическим путем ферментации бактериальных культур стрептококка. Эта методика позволяет получать большие количества продукта с заданным молекулярным весом и стандартизированными реологическими свойствами, значительно снизить риск аллергических реакций.





отметить, что повышение активности гиалуронидаз является одним из стимулирующих факторов для повышения активности фибробластов, участвующих в синтезе новых молекул гиалуроновой кислоты, что используется в эстетической медицине в методике "биоревитализация" и ведет к восстановлению измененного гомеостаза и воссозданию качественного межклеточного матрикса.

Широкое применение препаратов на основе гиалуроновой кислоты можно объяснить уникальными свойствами этого соединения:

**1** гиалуроновая кислота, являясь компонентом межклеточного матрикса, создает физиологическую среду для миграции, деления, дифференцировки клеток и оптимальные условия для нормального клеточного и тканевого гомеостаза,

**2** обеспечивает выведение продуктов жизнедеятельности и транспорт питательных веществ и сигнальных молекул от сосудов к клеткам, способствуя дренажу и детоксикации тканей,

**3** оказывает иммуномодулирующее действие, повышает резистентность тканей к свободно-радикальному воздействию, стимулирует репаративный потенциал кожи, усиливает фагоцитоз, изменяет функциональную активность лимфоцитов,

**4** стимулирует ангиогенез и синтетическую активность фибробластов, опосредованно участвует во внеклеточном этапе синтеза коллагена и эластина и потенцирует выработку эндогенной гиалуроновой кислоты,

**5** обеспечивает регенерацию тканей и репарацию повреждений (пластическая функция),

**6** регулирует процессы кератинизации и морфогенез тканей в период эмбрионального развития,

**7** участвуя в создании внутридермального давления, поддерживает тургор, обеспечивая упругость и создавая депо влаги для дермы и эпидермиса,

**8** снижает показатели эндогенной интоксикации,

**9** акцептирует активные формы кислорода, блокируя свободнорадикальное окисление липидов,

**10** активизирует бактерицидные факторы на поверхности кожи, противодействует лизирующему действию гиалуронидазы бактерий и их дальнейшему распространению,

**11** обладает противовирусной активностью,

**12** предотвращает образование рубцовой ткани, стимулируя миграцию эпидермальных клеток и снижая продукцию коллагена, способствует равномерному заполнению дефекта новообразованной тканью.

Высокая биосовместимость и биологическая активность гиалуроновой кислоты, у нее антигенных свойств позволяет использовать во всех областях медицины.

Одним из направлений, в котором применяются препараты с гиалуроновой кислотой длиной от 2 до 80 дисахаридных единиц, является трансплантология. Такие цепи способствуют приживлению трансплантата за счет подавления Т-клеточной активности. Перспективным является использование вещества в лечении аутоиммунных заболеваний (ревматоидный артрит, псориаз, тиреоидит Хашимото и пр.).

В течение нескольких лет препараты на основе гиалуроновой кислоты успешно используются в хи-

рургии, ускоряя эпителизацию, микроциркуляцию, активируя миграцию и пролиферацию фибробластов, улучшая транспорт цитокинов и факторов роста, снижая уровень эндогенной интоксикации, активируя бактерицидные факторы, повышая чувствительность к антибактериальным препаратам. Химические модификации гиалуроновой кислоты в виде гелей, пластин, губок применяют для предотвращения спаек в послеоперационном периоде, лечения трофических язв посттромботического генеза. Разработаны материалы для лечения пузырно-мочеточникового рефлюкса и стрессового недержания мочи у детей. Как полиэлектролит, хорошо удерживающий воду, гиалуроновая кислота входит в состав глазных капель – искусственных слез.

Гиалуроновая кислота также широко применяется в косметологии и дерматологии. Чаще всего в эстетической медицине используют вязкие растворы солей гиалуроновой кислоты. Средства на такой основе образуют на поверхности кожи пленку, не нарушающую газообмен, но способствуют гидратации и увеличивают биодоступность других ингредиентов косметического средства. Методом радиоактивных "меток" установили прохождение крупных молекул гиалуроновой кислоты через эпидермальный барьер путем активного транспорта, приводящее к уменьшению вязкости межклеточной среды, оптимизации доставки питательных веществ и кислорода к живым клеткам Мальпигиевого слоя, облегчению выведения продуктов метаболизма.



...особенно если это угри или прыщики на любимом лице!

# КУРИОЗИН

цинка гиалуронат

- Быстро устраняет угревую сыпь
- Подходит для всех типов кожи
- Не содержит антибиотиков и гормональных веществ
- Незаметен на коже, без цвета и запаха

Без курьезов на лице!



ГЕДЕОН РИХТЕР

www.kuriozin.ru

спрашивайте в аптеках

**Гиалуронат цинка:**

- блокирует липазу, выделяемую бактериями *Propionium asne*, и расщепляет липиды на свободные жирные кислоты;
- снижает активность медиаторов воспаления, в частности интерлейкина-1 и -6, оказывая противовоспалительный эффект;
- вследствие усиления активности макрофагов увеличивает образование трофического фактора, который при помощи хемотаксиса привлекает фибробласты и эндотелиальные клетки в пораженную область;
- способствует образованию новых капилляров, улучшает местную циркуляцию и снабжение кислородом;
- накапливаясь в матриксе под эпителием, делает возможным более интенсивное и раннее образование покровного эпителиального слоя;
- оказывает антимикробное действие на ряд микроорганизмов, при этом уменьшается риск суперинфекций, тормозящих регенеративные процессы.

Наиболее перспективным направлением считается создание комбинированных препаратов на основе гиалуроновой кислоты. Обладая свойствами энхансера (проводника), ГК используется в терапевтических системах доставки лекарств, обеспечивая их контролируемое высвобождение, продолжительность эффекта и снижая риск осложнений, помимо реализации всех своих уникальных свойств. Разработаны противовирусные препараты Гиаферон, Гиасплат, содержащие гиалуроновую кислоту, герпетическая вакцина в форме свеч, хирургические препараты Гиатулон и Эвгулон, препарат для лечения заболеваний суставов Гиастат. Введение в композицию антиоксидантов, экстрактов морепродуктов, антибактериальных средств и биологически активных веществ растительного происхождения расширяет возможности применения и эффективного использования препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту.

Одним из удачных препаратов, имеющим большой спектр биологической активности, является препарат Куриозин, представленный в 2-х лекарственных формах – в виде геля и раствора.



Куриозин – гель содержит гиалуроновую кислоту и цинк – естественные компоненты, входящие в состав многих тканей нашего организма, и в первую очередь кожи.

Цинк является компонентом ферментов, участвующих в биохимическом процессе заживления ран, ускоряет деление эпидермоцитов кожи и оказывает противомикробное и противовоспалительное действие. А комплекс цинк-гиалуронат обладает выраженным антимикробным действием против штаммов золотистого стафилококка, стрептококка, кишечной и синегнойной палочек.

**Показания к применению геля и раствора «Куриозин»:**

**1** Наружная терапия при папулопустулезной форме акне (гелевая форма выпуска особенно рекомендуется пациентам с жирной себорей) как самостоятельно, так и в комбинации (в зависимости от тяжести заболевания) с системными антибактериальными препаратами.

**2** Профилактическая, поддерживающая терапия у пациентов с вульгарными угрями после отмены антибактериальных препаратов. При регулярном применении геля частота рецидивов и их выраженность уменьшаются за счет бактерицидного, противовоспалительного, подсушивающего действия препарата, влияющего на процессы регенерации и предотвращающего формирование рубцов.

**3** Гель «Куриозин» можно рекомендовать для проведения фонофореза у пациентов с папулопустулезной формой акне с периодичностью 2–3 раза в неделю курсом до 10–12 процедур. Клиническая эффективность данной терапии обусловлена сочетанным воздействием УЗ-волн, оказывающих противовоспалительное, рассасывающее, дефибрирующие действие, и непосредственно лечебным эффектом гиалуроната цинка. В результате достигается усиление пенетрации геля «Куриозина», способствует быстрому регрессу воспалительных акне-элементов, профилактики формирования поствоспалительной гиперпигментации и рубцовых деформаций кожи.

**4** Куриозин раствор и гель широко используется после проведения ряда инъекционных методик (контурная пластика и пр.), лазерной шлифовки кожи, микродермабразии, поверхностных химических пилингов, для обработки рубцов после пластических операций. ГК в сочетании с цинком способствует восстановлению кожного покрова, снижает риск развития ряда осложнений: присоединения вторичной инфекции, формирования гипертрофических и келоидных рубцов. Также его можно рекомендовать для обработки кожи после гигиенической чистки лица и т.д.

**5** В своей практике мы используем Куриозин раствор для обработки кожи после удаления доброкачественных новообразований с целью быстрой эпителизации и формирования нормотрофического рубца.

Куриозин не повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому может применяться в любое время года без риска развития пигментных пятен. На фоне применения геля не развивается местный дисбактериоз, что позволяет использовать препарат в течение длительного времени. В состав Куриозин геля входят естественные компоненты, что сводит риск развития аллергических реакций к минимуму, не вызывает привыкания, раздражения кожи и может применяться длительное время у пациентов, сенсibilизированных к другим топическим средствам. Активные компоненты геля не взаимодействуют с другими наружными средствами, поэтому после его нанесения можно пользоваться обычной декоративной косметикой. В домашних условиях гель и/или раствор наносят на предварительно очищенную кожу лица (при необходимости также на кожу груди, спины) тонким слоем 2 раза в сутки – утром и вечером. Препарат быстро впитывается, не оставляет следов на коже. В начале лечения может отмечаться легкое ощущение жжения кожи. Этот эффект, как правило, постепенно исчезает самостоятельно при продолжении лечения.



# Механизм старения и современные anti-age-методики

Старение – сложный хронологический процесс, в основе которого лежат регрессивные биохимические и структурно-функциональные изменения на всех уровнях организации организма. В зависимости от влияющих факторов, пусковых моментов и процессов, протекающих в коже, принято выделять два основных вида старения кожи: естественное и фотостарение.

О становимся подробнее на механизме старения кожи. Биологический процесс старения кожи начинается уже с 25 лет. Множество раздражителей ускоряют процесс старения.

Как и любой другой орган человеческого организма, кожа человека подвержена естественному (биологическому), внутреннему старению.

**Естественное старение** развивается на фоне накопления в клетках вредных веществ, нарастания количества “поломок” и мутаций в генах, снижения репаративной и синтетической способности клеток. Замедление процесса деления клеток ведет к снижению регенерационной способности кожи. При этом наблюдается истончение всех слоев кожи на фоне утолщения рогового слоя эпидермиса, качественные и количественные изменения клеточного состава, уменьшение содержания влаги и липидов в тканях, уменьшение числа “питающих” кровеносных сосудов, а также коллагеновых и эластических волокон, уменьшение содержания гиалуроновой кислоты и т.д.

В отличие от биологического старения, **фотостарение** вызвано, прежде всего, солнцем, а также нарушением озонового слоя атмосферы. Контакт с окружающей средой, кожа непрерывно подвергается подобным воздействиям.

Если действие различных факторов не превосходит критического предела, организм сам в состоянии нейтрализовать образующиеся радикалы. Здоровая клетка организма может отразить около 10 тыс. атак свободных радикалов. Однако при превышении критического значения, защитный барьер не справляется с внешним воздействием. Ультрафиолетовое излучение потенцирует превращение нейтральных молекул клеток в агрессивно заряженные частицы – свободные радикалы. Они образуются из химически нейтрального кислорода не только под действием ультрафиолетового или

ионизирующего излучения, но и химических загрязнений окружающей среды, а также путем аутоокисления.

Вступая в реакцию с компонентами кожи, свободные радикалы дают начало цепной реакции образования множества новых активных молекул как самого кислорода, так и других соединений, раз-

рушающих клетку изнутри, путем повреждения нуклеиновых кислот, белков, липидных структур клеток, коллагеновых волокон и т.д., они блокируют ее защитные механизмы.

Одними из наименее устойчивых структур к действию свободных радикалов являются **клеточные мембраны** и, в частности, **мембранные липиды**.



Свободные радикалы запускают механизмы множества заболеваний.

Среди них – ишемия, атеросклероз, рак, заболевания нервной и иммунной систем и, конечно, заболевания кожи.



Большое значение имеет правильно подобранный, щадящий домашний уход за кожей, включающий правильное очищение, тонизацию и применение кремов, соответствующих конституциональному типу.

**Мелкоморщинистый тип старения** – кожа визуально истончена, сухая с наличием множества мелких поверхностных морщин.

**Деформирующий тип старения** – процессы старения обусловлены также и гравитационным смещением подкожно-жировой клетчатки с формированием избытков кожи в области век, овала лица и подбородка, наряду с изменением тонуса мышц лица и лимфостазом.

### Коррекция возрастных изменений кожи

На практике, как правило, наблюдается сочетание различных типов возрастных изменений кожи. Соответственно, разработка программы коррекции и профилактики внешних проявлений старения должна строиться в зависимости от наличия признаков того или иного типа старения.

**Немаловажную роль в выборе путей коррекции возрастных изменений кожи играют следующие определяющие факторы:**

- конституциональный тип кожи,
- соответствие биологического возраста паспортному,
- проведенные ранее косметологические процедуры и их эффективность,
- вредные привычки пациента,
- жалобы и ожидания пациента (в свете ограниченной и реальных возможностей имеющихся методик),
- противопоказания к процедурам.

Важно также учитывать применяемые пациентом препараты, его соматический статус, в том числе аллергоanamnez.

Принципы индивидуализации, поэтапного и комплексного подхода, грамотное сочетание методик обеспечат эффективность разработанной программы и долговременность полученных результатов. Так, например, при выраженных изменениях кожи иптозе мягких тканей лица необходимо изначально рекомендовать консультацию пластического хирурга с последующей постоперационной реабилитацией имеющимися методиками.

В арсенале современного косметолога имеется обширный выбор методик, позволяющих не только корректировать имеющиеся возрастные изменения кожи, но и проводить профилактику старения. Борьба с одним из основных источников проблем – свободными радикалами – ведется несколькими путями. С помощью препаратов – "ловушек", нейтрализующих имеющиеся свободные радикалы, и антиоксидантов – средств, препятствующих образованию свободных радикалов на любом этапе цепной реакции. В качестве "ловушек" – ве-

При этом мембраны теряют свое главное свойство – сохранять естественный баланс клетки. Таким образом, нарушаются обменные процессы в клетке, что ведет ее к гибели.

Другими уязвимыми структурами клетки являются **ДНК**, повреждение которых также ведет ее к гибели.

В настоящее время основная роль в развитии этого процесса отводится УФ-лучам, так как они обладают более глубокой проникающей способностью и приводят к основным изменениям в дерме, определяющим внешние проявления фотостарения. Характерными признаками являются сухость, морщины, телеангиэктазии, нарушения пигментации по типу лентиго, гипер- и гипомеланоза, наличие новообразований кожи.

В зависимости от внешних проявлений выделяют крайние варианты: мимический, мелкоморщинистый и деформационный типы.

**Мимический тип старения** характеризуется формированием складок, а затем морщин различной степени выраженности и индивидуального рисунка в зависимости от активности мимики и анатомических особенностей лица.

9-я специализированная выставка  
**Индустрия красоты**  
г. Астрахань, 18-20 сентября

**Выставка**  
мастер-классы  
шоу-показы  
презентации

Место проведения:  
Дворец спорта, ул. Победы 16/55

Организатор выставки:  
Выставочная фирма "Торло-Экспо"  
Тел./факс: (8512) 616-773, 616-774  
parad@astranet.ru, www.parad.astranet.ru





6-й МОСКОВСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ  
ФИТНЕСА И ВЕЛНЕСА

WWW.MIOFF.RU



КОНВЕНЦИЯ  
-  
ФОРУМ - ВЫСТАВКА

17–19 сентября 2008

Москва, ЛФК ЦСКА

ОРГАНИЗАТОРЫ:

Тел. +7 (495) 921 44 07  
Факс +7 (495) 921 44 17  
E-mail: festival@rte-expo.ru  
Web: www.rte-expo.ru



СПОНСОР ОБОРУДОВАНИЯ  
ВЕЛНЕС КОНВЕНЦИИ



ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ:



Тел. +7 (495) 925 51 56  
Факс +7 (495) 925 51 56  
E-mail: post@fitness-report.ru  
Web: www.fitness-report.ru





ществ, взаимодействующих со свободными радикалами и уничтожающих их, – в косметологии применяют альфа-токоферол (витамин Е), фермент супероксиддисмутаза и некоторые флавоноиды, в частности рутин.

К антиоксидантным веществам, действующим на более поздних стадиях образования радикалов, относятся витамины А, Е, С, К, вытяжку из алоэ-вера и бета-каротин из моркови, а также селен, серо-содержащие соединения (аминокислоты цистеин и глутатион).

Против воздействия ультрафиолетового излучения в косметологии применяют ультрафиолетовые фильтры. Это комплексы из липидорастворимых серосодержащих производных, добавляемые в косметические препараты. В сочетании с витаминами они эффективно защищают кожу от ультрафиолетовых лучей.

Чрезмерное увлечение солнечным облучением может привести к образованию нетипичных клеток, которые при последующем воздействии лучей могут переродиться в раковые клетки. Бесконтрольное солнечное облучение оказывает также и дегенерирующее воздействие на своеобразный опорный скелет кожи, построенный из коллагена и эластина. Находящиеся в коже клетки с течением времени производят все меньшее количество коллагена. Это выражается в уменьшении упругости кожи, начале образования морщин. Если эти клетки удастся реактивировать, процесс старения кожи можно эффективно сдерживать. Это в значительной степени возможно благодаря введению коллагена и гиалуроновой кислоты, а также обработке кожи фруктовыми кислотами.

Здоровая кожа старается защитить себя от воздействия агрессивных веществ.

Если мылом снять с нее гидролипидную мантию, то уже через 2 ч она будет полностью восстановлена. Однако при первых признаках опасности плотно прилегающие друг к другу клетки рогового слоя и связующие их кератины создают клеточный каркас, а иммунные клетки синтезируют антитела. Гидролипидная мантия из кожного сала, пота и отмерших роговых клеток, а также гиалуроновая кислота замыкают построение "крепостной стены". Таким образом, усиление защитных процессов может привести к тому, что кожа не будет пропускать даже полезные вещества – например, влагу, что приведет к шелушению, раздражению, появлению пятен, усилению выраженности морщин.

Использование агрессивных очищающих средств будет усиливать явления обезвоживания. Применение средств, не подходящих к конституциональному типу кожи, может быть чревато развитием более выраженных дерматологических проблем. Нередко встречающееся частое применение скрабов и других пилинговых домашних средств также неблагоприятно влияет на состояние кожи. Помимо оптимально подобранного ежедневного домашнего ухода, важно соблюдение особенностей ухода после проведенных таких процедур, как пилинг, мезотерапия и т.д.

**Массажи и маски** являются классическими методами, не теряющими своей актуальности и обязательно используемые в косметологических программах. Маски используются в программах ухода для увлажнения, питания, лифтинг-эффекта, а также в постпилинговом периоде и т.д. Массажи, как мануальные методики, так и аппаратные, применяются для нормализации тонуса мышц, улучшения



состояния кожи и подлежащих тканей, лимфодренажа. В связи с этим, например, при составлении программы коррекции деформационного типа старения массажи должны рекомендоваться на начальных этапах. Маски и массажи также входят в комплекс общих релаксирующих процедур, ароматерапии и т.д., которые помогают психологической гармонизации и адаптации пациента, что благотворно влияет на общее состояние в целом и на состояние кожи в частности.

**Пилинг** – метод удаления различных слоев кожи, который применяется на основных этапах программы коррекции и профилактики старения.

Для проведения пилингов используются физические методы (ультразвук, лазер), механические методы (скрабы, броссаж, дермабразия) и химические вещества (альфа- и бета-гидроксикислоты, трихлоруксусная кислота, ретиноевая кислота, ферменты, эфирные масла и др.). Помимо очищающего, шлифующего эффекта, пилинги обладают стимулирующим действием на фибробласты и базальные кератиноциты, что является очень важным фактом при проведении процедур на коже с внешними проявлениями старения.

При планировании пилинга необходимо объяснять пациенту особенности ухода за кожей и ограничения в пред- и постпилинговый период и последствия несоблюдения этих рекомендаций, предупредить о возможных осложнениях. Наличие в анамнезе герпеса, тем более часто рецидивирующего, служит показанием для применения противогерпетических препаратов в ходе предпилинговой подготовки и постпилингового ухода.

**Поверхностные пилинги** можно рассматривать как часть программы ухода за увядающей кожей, проводимой для уменьшения проявлений гиперкератоза, сглаживания поверхностных морщин, легкого лифтинг-эффекта, а также как предпилинговая подготовка к более глубокому воздействию. Для достижения стойкого эффекта необходим длительный курс процедур.

**Механические пилинги** проводятся с помощью скрабов, броссажа, ультразвука и т.д. Скрабы – косметические средства, содержащие мелкие твердые частицы, которые при механическом воздействии на кожу отшелушивают поверхностные слои рогового слоя.

**Броссаж** – вид механического пилинга, проводимый с помощью применения щеток. Может использоваться как сочетанная методика пилинга и щеточного массажа.

**УЗ-пилинг** проводится с применением ультразвуковых волн высокой интенсивности. Механизм действия заключается в разрушении десмосом ороговевших кератиноцитов и их отшелушивании, наряду с общим действием ультразвука на ткани, а именно – активацией обмена веществ, повышенной активности фибробластов, стимуляцией регенерации.

**Химические поверхностные пилинги** проводятся с применением фруктовых кислот, трихлоруксусной кислоты в низких концентрациях, ферментов и т.п. Являются одними из самых распространенных процедур. Обеспечивают хороший эффект свежести, деликатного лифтинга. С осторожностью следует применять на чувствительной коже, предварительно проведя тест на индивидуальную переносимость. Проведение химического пилинга требует соблюдения протокола процедуры, выявления противопоказаний, а также проведения

предпилинговой подготовки и адекватного постпилингового ухода.

Химический пилинг требует от косметолога определенного мастерства. В одной процедуре могут сочетаться различные уровни воздействия. Так, уровень проникновения АНА-кислот зависит от концентрации и pH препарата, а также от времени его экспозиции. Методика проведения ТСА-пилинга также позволяет достичь различной глубины воздействия.

**Срединные пилинги** выполняются с помощью трихлоруксусной кислоты, мелкокристаллической дермабразии, эрбиевого лазера. Трихлоруксусная кислота относится к группе кислот, вызывающих коагуляцию белка, и является одним из самых сильных кератолитиков, не обладающих токсичностью. Контроль за уровнем проникновения препарата осуществляется по наличию того или иного вида фроста, представляющий собой соединение кератина с трихлоруксусной кислотой с образованием соли. Методика сопровождается выраженным шелушением кожи.

**Мелкокристаллическая дермабразия** – метод воздействия на кожу микрокристаллов с высокими абразивными свойствами. Наиболее часто в настоящее время используются кристаллы оксида алюминия, обладающего рядом достоинств, одно из которых – неаллергенность. Лазерная методика заключается в поверхностном удалении лазерным светом тонкого (10–100 микрон) слоя кожи или ее тепловой коагуляции.

Срединные пилинги дают выраженный подтягивающий и осветляющий эффект, уменьшают глубину морщин, а также обладают сильным стимулирующим действием. Проводятся в среднем 1–2 раза в год. В данном случае требуется более активные предпилинговая подготовка и постпилинговый уход, включающие не только средства по уходу за кожей, но и проведение курса мезотерапии. Одним из препаратов выбора является гиалуроновая кислота, являющаяся основным компонентом межклеточного матрикса и обеспечивающая более полноценную регенерацию тканей и уменьшение ожогового стресса кожи при проведении пилинга.

**Глубокий пилинг** представлен следующими методиками: глубокий мелкокристаллический пилинг, феноловый пилинг, применение CO<sub>2</sub>-лазера. Уровень воздействия при данных методиках позволяет достичь максимального эффекта в плане уменьшения морщин, лифтинга, депигментации. Глубокий пилинг, как правило, проводится в условиях стационара с соблюдением всех правил асептики и антисептики.

Значение имеет состояние кожи пациента на момент проведения пилинга, так как предшествующие незапланированные манипуляции (применение кератолитиков, скрабов и т.д.) могут привести к более глубокому, и не всегда прогнозируемому воздействию. При фотостарении предпочтительнее применение средств с ретиноевой кислотой как для пилинга, так и для домашнего ухода, так как ее действие заключается в стимуляции образования нового коллагена и ингибировании металлопротеиназ, активность которых повышается при фотоповреждении кожи и действие которых сводится к разрушению коллагеновых волокон.

**Мезотерапия** – метод введения биологически активных препаратов в кожу и подкожно-жировую клетчатку с целью коррекции различных состояний данных тканей. Перед проведением мезотерапии

**ILLYSSIA**  
SWISS SKIN CARE TREATMENT

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ШВЕЙЦАРСКАЯ  
КЛЕТЧНАЯ КОСМЕТИКА

- CHL-комплекс – запатентованная формула «молодой клетки»
- РНК и ДНК (молоки лососевых рыб)
  - липосомы
  - фосфолипиды
- растительный протеин
- морские водоросли
- стабилизированные клетки 20 растений в их максимально активной форме
- антиоксидантная терапия (витамины А, С, Е)
- интенсивный уход ампульными препаратами, учитывающий проблемы старения для кожи всех типов

Официальный дистрибьютер  
«Time Exclusive», Москва  
тел: (495) 514-66-92  
www.illyssia.ru

Региональные представители:  
С.-Петербург: (812) 970-01-67, 747-25-05



Под действием свободных радикалов нарушается строение многих структур клетки, она теряет воду, приобретает склонность к преждевременному старению, развитию дерматозов.

обязательным является ознакомление пациента с особенностями и осложнениями данной методики и получение соглашения на проведение процедуры. Особо следует уделить внимание профилактике герпетической инфекции в ходе проведения курса мезотерапии.

SPA  
OAZIA

Оазия СПА,  
Москва, Фрунзенская набережная 36/2  
тел 649-67-90 [www.oazia.ru](http://www.oazia.ru)

Дополнительная информация:  
Иванова Наталья тел. 7737261  
[natalia@formastone.ru](mailto:natalia@formastone.ru)

Механизм действия мезотерапии основывается на лечебном действии вводимого препарата, а также рефлекторном действии, улучшении микроциркуляции, стимуляции клеток кожи.

Выделяют инъекционную и безыноекционную методики мезотерапии.

**Инъекционная мезотерапия** проводится в виде классического исполнения инъекций и с применением мезоинъектора. Мануальная методика чаще применяется при работе по лицу и на деликатных областях, позволяет максимально контролировать место, глубину и объем инъекции. Существуют следующие техники введения препаратов: “напаж”, микропапулы, линейное введение. Мезоинъекторы (“пистолеты”) – аппараты, позволяющие задавать определенные параметры инъекции (доза, глубина, частота). Они оптимальны для работы на больших по площади участках кожи. При проведении того или иного вида мезотерапии необходимо соблюдение требований, применимых для всех видов инъекционных методик.

**Безыноекционная мезотерапия** (“мезотерапия без уколов”) осуществляется с помощью физиоте-

рапевтических методов, из которых чаще всего применяется электрофорез (ионофорез) и ультрафонофорез (фонофорез). Ионофорез сочетает воздействие постоянного электрического тока и вводимых с его помощью ионизированных лекарственных средств. Препараты образуют депо в дерме, из которого постепенно выделяются, обеспечивая длительное действие средства. При фонофорезе эффект обусловлен взаимодополняющим действием ультразвука и вводимого препарата. В отличие от электрофореза при данной методике препарат не накапливается в достаточном количестве и, соответственно, его действие менее продолжительно.

Для восполнения биоресурсов клеток и межклеточного пространства применяются аллопатические, гомеопатические и гомеотоксические препараты как в виде монотерапии, так и в виде коктейлей. При этом стремятся к меньшему количеству составляющих, так как следует учитывать возможное взаимодействие препаратов друг с другом и возрастание риска аллергических реакций. Вводятся олигоэлементы, витамины и т.д., которые индицируют синтез коллагена, эластина, протеогликанов и гликопротеинов дермы, оказывают стимулирующее, а также депигментирующее и протективное действие. Одним из основных препаратов в комплексе коррекции старения является гиалуроновая кислота, используемая на этапе биоревитализации кожи.

**Биоревитализация**, как один из методов мезотерапии, является необходимым этапом в программе коррекции и профилактики старения. В процессе старения в коже уменьшается количество коллагена и гиалуроновой кислоты. Введение гиалуроновой кислоты обеспечивает увлажнение кожи и нормализует клеточный метаболизм, что приводит к продукции собственной гиалуроновой кислоты, а также стимуляции синтеза коллагена и эластина. Гиалуроновая кислота вводится в виде монопрепарата и в виде коктейлей.

**Гомеопатический коллаген** и **гомеопатическая гиалуронидаза** способствуют восстановлению дисбаланса путем активации синтеза собственного коллагена и гиалуроновой кислоты. Разработаны схемы ревитализации и мезолифтинга с использованием гомеотоксических препаратов, которые помимо классической мезотерапии вводятся также в точки акупунктуры.

К относительно радикальным методам коррекции внешних проявлений старения относятся инъекции ботулотоксина А и контурная пластика.

**Инъекции ботулотоксина А** используются в эстетической медицине для коррекции мимических морщин преимущественно верхней трети лица, области декольте, уменьшения тонуса подкожной мышцы шеи, а также для лечения ограниченного гипергидроза. Разработаны методики коррекции мимических морщин и нехирургического лифтинга



нижней трети лица, однако высокий риск развития осложнений ограничивает широкое применение этих схем. Ботулотоксин А относится к нейротоксинам, механизм действия которого заключается в связывании его с транспортными белками, в частности с самым активным SNAP-25, и ингибировании высвобождения ацетилхолина в синаптическую щель, что приводит к нервно-мышечной блокаде. В эстетической медицине применяется высокоочищенный ботулотоксин в высоких разведениях, обеспечивающий временный паралич мышц и не обладающий системной токсичностью.

Применение этой методики требует обучения и определенных навыков. Обязательным является получение информированного согласия пациента, которому должны быть разъяснены особенности процедуры и действия препарата, а также возможные осложнения. В силу патогенетического механизма и в зависимости от дозы введенного ботулотоксина начало действия препарата может быть отсрочено, а само его действие всегда обратимо, т.е. эффект "неподвижности" развивается на определенный промежуток времени. Клинический эффект инъекции ботулотоксина дозозависим, т.е. более высокие концентрации обеспечивают более выраженный и длительный паралич мимических мышц, а более низкие – более мягкий и временный эффект. Со временем чувствительность к методике может снижаться, так как к ботулотоксину, как к любому анатоксину, начинают формироваться антитела.

Перед разработкой схемы процедуры в каждом отдельном случае оценка степени асимметрии лица, а также степени активности и симметричности мимических движений, как произвольных, так и непроизвольных, необходима для прогнозирования сохранения индивидуальности черт лица пациента. Крайне важна оценка неврологического статуса пациента, так как нервно-мышечная патология является противопоказанием к этой методике. С осторожностью нужно подходить в случае проведения процедуры в периорбитальной области, так как здесь можно усилить проявления "мешков под глазами".

Соблюдение основных правил при проведении инъекции ботулотоксина позволяет снизить риск развития побочных явлений и осложнений, таких как птоз мягких тканей с возможной асимметрией лица, паралич глазных мышц при работе в периорбитальной области, диплопия, нарушение функции губ.

Описанная выше методика проводится путем внутримышечных инъекций ботулотоксина. Разработана также методика внутридермальных инъекций, используемая для коррекции поверхностных мимических морщин и "сложных" участков глубоких морщин (периорбитальная и периоральная области, шея, декольте). Данная методика позволяет создать депо препарата в мышечных волокнах, вpletенных в кожу, что позволит уменьшить тонус мышц и, следовательно, выраженность морщин и складок. При внутридермальных инъекциях используются малые дозы ботулотоксина, что позволяет достичь более мягкого эффекта и сохранить естественную мимику. Тем не менее внутридермальные инъекции редко используются в качестве монометодики и являются дополнительным методом к классическому способу введения ботулотоксина.

Грамотная последовательность методик имеет огромное значение. Инъекции ботулотоксина в силу патогенетического действия исключают ранние последующие активные, стимулирующие процедуры. Так, пилинги, мезотерапия и отдельные виды аппа-

ратных методик улучшают микроциркуляцию, способствуют восстановлению нейромышечной передачи, укорачивая тем самым длительность действия препарата.

**Контурная пластика** – метод введения препаратов, восстанавливающих объем измененных участков кожи, таких как морщины, складки и гипотрофические рубцы. В настоящее время предпочтение отдается биodeградирующим препаратам, позволяющим получить непостоянный, а значит, что важно, корректируемый эффект. В практике наиболее часто применяются гетероимплантаты на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты, отвечающие основным требованиям: риск развития аллергических реакций и отторжения препарата минимален; не обладают иммуногенными, канцерогенными и тератогенными свойствами; стабильны при изменении температуры тела.

Используются различные вариации папульных и линейных техник введения. Перед процедурой желательно проведение теста на индивидуальную чувствительность к препарату. Что касается тактики, оптимальным является постепенное, поэтапное выполнение необходимого объема небольшими доза-

ми имплантата на заключительных этапах коррекции возрастных изменений кожи.

Оптимально разработанная и грамотно проведенная программа по коррекции внешних проявлений старения позволит получить максимальный эстетический и длительный эффект. Для поддержания достигнутых результатов в дальнейшем необходимо проведение поддерживающих курсов основных методик.

Н.И.Индилова, А.И.Юрченко



Россия, 109280, г. Москва,  
1-й Кожуховский проезд, д. 1/7, 2-й этаж  
Тел.: +7 (499) 130-66-72  
+7 (495) 626-84-26, 626-84-66  
Тел./факс: +7 (495) 675 6789  
E-mail: info@rimmarita.ru  
www.rimmarita.ru

## 16 - 19 октября

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

# "МИР МЕДИЦИНЫ - 2008"

## ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА"

### г. Хабаровск

Легкоатлетический манеж ст. им. Ленина

тел./факс: (4212) 34-68-82, 34-76-14

e-mail: med@khabexpo.ru

ОБЛАСТЬ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

Хабаровский край

ХАБАРОВСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ

ЯРМАРКА

www.khabexpo.ru



# Absolute Treatment

**П**рофессиональная косметология сегодня сродни цифровым технологиям – инновации поражающие воображение сменяют друг друга с головокружительной скоростью.

Но можно с уверенностью сказать, что тренд современных разработок в области эстетической косметологии – это сочетание трех равноценных составляющих: лечения кожи, гармонизации организма в целом и создания ощущения «побега» от реальности.

Новая программа восстановления и ухода за кожей Absolute Treatment от Academie – это трансформация традиционного косметического ухода. Профессионалы по достоинству оценили это приглашение в мир новых техник и новой философии. Сочетание необычных растительных ингредиентов и оригинальных приемов массажа позволяют одновременно добиться терапевтического эффекта для кожи и психо-эмоционального баланса.

Программа Absolute Treatment была впервые представлена в Париже в феврале этого года.

Особая комбинация массажных техник позволяет воздействовать на все слои кожи и мышц лица, шеи, декольте. Движения выполняются медленно, всей ладонью. Во время процедуры две специальные разогретые подушечки располагаются под поясницей и на солнечном сплетении.

Маски, моделирующий бальзам и средства последнего прикосновения дополняются эссенциальными маслами: питательным, увлажняющим, восстанавливающим или очищающим.

Эссенциальные масла (римская ромашка, чабер, тимьян, лаванда, базилик, морковное семя, кипарис, шалфей, можжевельник, сандал), применяемые в массаже, легко проходят кожный барьер и значительно увеличивают энергетический потенциал кожи. Составленные в соответствии с программой ухода, они выводят токсины и инфекционные бактерии, увеличивают общий энергетический

уровень организма и принимают участие в регенерации тканей.

## Протокол процедуры

### Этап 1. Первый контакт.

Клиент лежит лицом вниз, руки вдоль тела. Без нанесения косметических средств выполняется серия скользящих движений поверх полотенца, накрывающего спину клиента (рис 1). Несколько капель моделирующего масла из свечи вылить на свою ладонь (рис 2) и затем – на спину вдоль позвоночного столба. Легкими движениями распределить масло по всей поверхности спины.

### Этап 2. Массаж спины (фрагменты).

Глубокие разглаживающие движения выполняются от трапециевидной мышцы до крестца (рис 3), затем возвращение к плечам подтягивающими движениями и завершение скольжением вдоль плеча к локтям. Прием «веер» (рис 4) применяется с различной степенью надавливания в процессе движения и завершается подтягивающим движением плотно



прилегающим внутренним сводом ладони.

Волнообразные движения ладонями, развернутыми пальцами друг к другу (рис 5) симметрично вдоль позвоночного столба.

Скольжение с обхватом плеча обеими руками вдоль по руке (рис 6).

Разминание вдоль края лопатки. Завести руку клиента за спину под нужным углом, другой выполнять разглаживание, завершение – скольжение обеими руками вдоль ладони (рис 7). После серии растягивающих движений применяется прием «кошачьи лапы» сначала ладонями, а затем предплечьями (рис 8).





(рис 18), затем медленно раскрыть их. Широкие разглаживающие движения от солнечного сплетения вверх ко лбу. Завершаем нажатиями в области переносицы (рис 19). Завершение массажа: положить ладони на глаза на несколько секунд и медленно убрать руки.

Теплыми влажными махровыми рукавицами специальными движениями снять остатки массажного средства (рис 20). Завершить этап приемом «маятник» (рис 21) – серия покачивающих релаксирующих движений головы в «гамаче» их полотенца.

**Этап 7. Апликация маски.**

Изоминка программы – маски-десерты (рис 22). Своей изысканностью они напоминают нежнейшие французские десерты и несут те же названия: Выберите маску – продолжение процедуры в соответствии с индивидуальными потребностями кожи:

**FONDANT GOURMAND** – теплый «тающий» десерт для гурманов с черникой и зефиром, находка для сладкоежек. Натуральная измельченная черника обладает широким спектром полезных свойств, в том числе: укрепляет сосуды и предупреждает проявления купероза; содержит высокую концентрацию витамина С и антиокси-

дантов, предотвращая преждевременное старение кожи. Экстракт растения «маршмаллоу» (широко известного, как основа зефира) обладает смягчающими и успокаивающими свойствами.

**MILLEFEUILLE VEGETAL** – мильфей с майораном и липой. Мильфей – означает «тысяча листьев». Эта легкая, нежная, прозрачная маска дарит коже ощущение свежести и ароматы весеннего сада. Содержит листья липы, майорана и экстракт водорослей. Увлажняет и смягчает кожу. Дарит цветущий отдохнувший вид, улучшает цвет лица и выравнивает рельеф кожи.

**CRUMBLE DE FLEURS** – цветочный салат с розой и жасмином. Похожая на изысканные мюсли, эта маска содержит овсяные хлопья, лепестки розы, жасмина и календулы. Масло косточек винограда, входящее в состав маски, обладает прекрасным восстанавливающим свойством, а масло индонезийских цветов иланг-иланг смягчает и успокаивает кожу. Сочетание нежных сладких ароматов и успокаивающих смягчающих компонентов дарит удовольствие и ощущение комфорта самой чувствительной кожей.





**ПОДАРИТЕ ВАШЕМУ САЛОНУ ОТЛИЧНУЮ РЕПУТАЦИЮ, А КЛИЕНТАМ – ИДЕАЛЬНУЮ ФИГУРУ**

## LE SKIN V6

- моделирование силуэта • лифтинг лица, тела • лимфодренаж
- антистрессовая терапия • постоперационная реабилитация
- восстановление нормальной работы сосудистой системы организма
- нормализация обмена веществ • подтягивающий, общеукрепляющий эффект • стойкий длительный результат
- уникальные насадки позволяют работать по деликатным зонам, таким как подвижное веко, область молочных желез (уменьшение растяжек как в длину, так и в ширину)

## ULTRA BF36

Низкочастотный ультразвук нового поколения / предназначен для расщепления фиброзного целлюлита/ Результат очевиден после 1-2 сеансов, потеря в объемах составляет 1-4 см!!! (подтверждено клиническими испытаниями). Идеально сочетается с любыми вакуумными системами

ПО НАБЛЮДЕНИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ КОРПОРАЦИИ АКАДЕМИЯ НАУЧНОЙ КРАСОТЫ ДВЕ ПРОЦЕДУРЫ (ULTRA BF 36+LE SKIN V6) В СОВОКУПНОСТИ ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ, НЕ ЗАСТАВЛЯЮЩИЕ СЕБЯ ДОЛГО ЖДАТЬ, ЗА ЧТО ВЗЫСКАТЕЛЬНЫЙ КЛИЕНТ ГОТОВ ДОРОГО ЗАПЛАТИТЬ

 Академия Научной Красоты  
Москва, Петровский пер., 5, стр. 1,  
(495) 230-6828, [www.iveatech.ru](http://www.iveatech.ru)

# Ни волоска



Красота диктует свои законы. Современная мода допускает только незаметный светлый пушок на женской коже. Поэтому летом, когда девушки примеряют купальники и мечтают о морском побережье, стоит поговорить об эпиляции.

**П**роблема удаления «ненужных» волос на теле стояла перед прекрасным полом с давних времен. И наши мамы, и наши бабушки, и прапрапрадительницы проявляли чудеса изобретательности, пытаясь придумать какое-нибудь эффективное средство в борьбе с лишними волосами. Уже в Древнем Риме красавицы в банях-термах с помощью особого ритуала регулярно удаляли волосы на теле – их наматывали на грубую прочную нитку и резким движением выдергивали (об ощущениях история умалчивает). Кстати, этот принцип крутящегося механизма используется до сих пор, он, например, заложен в основу конструкции всех современных домашних депиляторов. Пальму первенства в том, что сейчас принято называть биоэпиляцией, никак не могут поделить между Нефертити и Клеопатрой. Легенда говорит, что одна из этих красавиц древности составила рецепт особой тягучей и липкой растительной массы, которая сначала наносилась на кожу, потом застывала и, наконец, удалялась вместе с волосками. Обитательницы гаремов тоже экспериментировали с разнообразными составами – смолами, травами и всевозможными минералами, действие которых можно сравнить с эффектом от применения современных депиляционных кремов.

Удаление волос не всегда связано с необходимостью, иногда это очередной каприз моды или просто причуда. В средние века и во времена раннего Возрождения знатные дамы выбривали или выщипывали переднюю часть лба и брови. Достаточно вспомнить «Джоконду» Леонардо да Винчи, прелестных итальянских мадонн или портреты загадочных безбровых венецианок и римлянок. Лоб «Джоконды» время от времени просят сделать и некоторые современные модницы. Женщины удаляют волосы на затылке, чтобы зрительно увеличить шею и носить высокие прически. Долой сросшиеся брови: говорят, это признак дурного характера.

## Наука о волосах

Рассмотрим, что же такое наши волосы. Волосы, которые есть у каждого из нас, подразделя-

ются на первичные – пушковые (lanugo) и вторичные (velus).

**Пушковые волосы** – тонкие и короткие (до 2 см) – покрывают большую часть тела.

**Вторичные волосы** принято разделять на **длинные** (область скальпа, борода и усы у мужчин, подмышечные впадины, паховая и генитальная зоны) и **щетины** (брови, ресницы, носовые и слуховые проходы). В первые два-три года жизни преобладают пушковые волосы, но затем, после очередной их смены, на волосистой части головы появляются более толстые и хорошо пигментированные, называемые интермедиальными. В начале периода полового созревания интермедиальные волосы сменяются терминальными, которые могут иметь иную окраску и форму, чем волосы предыдущего поколения.

Волосы всех типов неоднократно сменяются, будучи подверженными определенной цикличности. С возрастом цикл развития волос укорачивается, они утончаются, постепенно теряют пигмент и прочность, медленнее растут. Это не относится к росту бровей и волос в области ушных ходов у мужчин: напротив, с возрастом они, как известно, значительно утолщаются.

Очевидно, что для правильного понимания механизмов действия и перспектив депиляции и эпиляции необходимо представлять себе следующее: вопросы анатомии, развития и цветности волос.

Подробная анатомия волоса довольно сложна и включает в себя множество компонентов. В аспекте же, который мы рассматриваем, особую важность приобретает собственно волосная фолликул, так как именно он является субстратом («родителем») новых поколений волос. Независимо от применяемых методик эпиляции проводником воздействия на фолликул является волосная канал.

Любой специалист, занимающийся эпиляцией, должен самым подробным образом разбираться в этом, поскольку результат эпиляции непосредственно связан с тем, в какую фазу роста волоса осуществляется воздействие на фолликул.

**Первая стадия – анагенная**, или стадия роста. Для эпиляции волосной фолликул достижим исключи-

тельно в стадии анагена: именно в ней есть тесная связь волоса с фолликулом, что позволяет любому из применяемых методов быть эффективным, поскольку лишь тотальное разрушение фолликула способно пресечь дальнейший рост волоса.

**Вторая стадия – катагенная**, или переходная. На этой стадии волосы отличаются рядом морфологических особенностей, где главным является сохранение остатков эпителиальной оболочки, что свидетельствует о продолжении пусть незначительного, медленного, но роста.

**Третья стадия – телогенная**, или стадия покоя. В эту стадию волос не растет и в конце концов выпадает. Его морфология отличается ороговевшим, утолщенным корнем с остатками пигментных гранул.

Принято выделять еще две группы волос, связанных с их циклическим развитием. Это **диспластические** и **дистрофические волосы**, поврежденные в анагенную стадию, и, следовательно, малоперспективные для результативной эпиляции.

Итак, напомним первый и главный закон эпиляции: для того чтобы волос больше не рос, нужно разрушить волосную фолликул в период анагенной стадии.

## Как же отличить анагенный волос от всех остальных?

Заметим, что объективный метод оценки состояния волос существует. Речь идет о микроскопическом методе трихограммы, описанном Ван Скоттом. В большинстве случаев, по данным трихограммы, 80–88% волос находится в стадии анагена, 1% – в стадии катагена, и примерно 20% – в телогенной фазе. При этом циклы роста соседних волос не синхронны, так что во всех областях кожи одновременно присутствуют молодые и старые волосы. Еще очень важно знать, что количество волос в анагенной стадии весьма варьируется и зависит от локализации роста. Так, в области бровей и слуховых ходов имеется лишь 15% волос в анагене, в зоне подбородка – 70%, верхней губы – 65%, ног и линии бикини – 30%, головы – 90%. Продолжительность анагенной стадии также различается: на бровях и ушах – от 4 до 8 нед, на подбородке – 10–12 мес, на ногах, линии бикини и верхней губе – до 4 мес, на голове – до 8 лет.

Однако нетрудно догадаться, что в повседневной практике салона трихограммами никто не занимается.



ся. Это значит, что происходит удаление всех волос в зоне обработки, поскольку нельзя "на глаз" отличить анагенный волос от остальных. Результат – недоумение пациентов через некоторое время после процедуры: "Почему на месте эпиляции опять выросло?"

Другая проблема неудачной эпиляции, напомним, связана непосредственно с ее технологией: поскольку фолликул уничтожается вслепую, во время процедуры совершенно невозможно контролировать, насколько успешно прошел процесс его ликвидации.

Теперь о цвете волос: когда речь идет об эпиляции, эта тема выходит за рамки эстетики и вкуса.

Цвет волос зависит от многих факторов, самыми главными из которых являются генетические и эндокринные. Он обусловлен в основном двумя пигментами – черно-коричневым (эумеланином) и желто-красным (феомеланином). Варианты зависят от количественного соотношения этих пигментов, изменение же цвета волос в течение жизни обусловлено динамикой общего эндокринного фона.

Для определения правильных принципов лазерной эпиляции особенно важным является четкое понимание того, что волосы черные, светлые, рыжие и седые могут по-разному реагировать на световой импульс.

Помимо женщин, приходящих на эпиляцию с целью совершенствования своей внешности, к специалистам в отчаянии обращаются те, для кого избыточное оволосение является уже симптомом серьезного соматического заболевания. Прежде всего, речь идет о гирсутизме и гипертрихозе.

## Гирсутизм

Под гирсутизмом принято понимать чрезмерное оволосение у женщин, когда количество терминальных волос и их расположение происходит по мужскому типу.

Гирсутизм различной степени встречается у 30% женщин, относящихся к кавказским народностям.

При гирсутизме наблюдается перерождение тонких и пушковых волос в толстые и сильно пигментированные терминальные, имеющие типичную локализацию: верхняя губа, подбородок, область сосков и грудины. Часто наблюдается изменение оволосения лобка, где рост волос не ограничивается горизонтальной линией, а по средней линии продолжается клинообразно вверх. Еще одна область чрезмерного оволосения – внутренние поверхности бедер.

Главной и безусловной причиной гирсутизма является эндокринный дисбаланс, нарушение продукции мужских и женских гормонов. Кроме того, гирсутизм сопровождает некоторые заболевания. Например, при синдроме Стейна–Левентала (поликистоз яичников) он встречается у 95% больных.

Существуют и прочие причины гирсутизма, среди которых следует отметить некоторые заболевания центральной нервной системы, а также передозировку гормональных препаратов.

Можно догадаться, что без комбинированной терапии даже полнообъемная эпиляция у больных гирсутизмом, увы, малоэффективна.

## Гипертрихоз

Гипертрихоз – это другие формы чрезмерного оволосения, которое по многим причинам встречается у лиц обоих полов. Принято различать первичный и вторичный гипертрихозы.

Первичный, врожденный гипертрихоз – весьма редкое заболевание. Здесь волосные фолликулы про-

дуцируют депигментированные тонкие волосы без мозгового вещества. При гипертрихозе этого вида уже с самого детства вся поверхность кожи (за исключением ладоней и подошв) зарастает волосами, хотя встречаются и мозаичные формы.

Волосы с морфологическими изменениями, характерными для гипертрихоза, растут также и на пигментированных невусах.

Вторичный, приобретенный, гипертрихоз может быть спровоцирован целым рядом причин. Одна из них – так называемый тератогенный синдром, обусловленный воздействием на плод алкоголя (встречается у хронических алкоголиков). Кроме того, гипертрихозы могут возникать при вирусных энцефалитах, миксидеме (гипофункция щитовидной железы), дистрофическом синдроме. Приобретенный ограниченный гипертрихоз может быть следствием повторяющихся травм или длительного воспаления.

## Нужна ли эпиляция?

Проведите мини-осмотр. Норма у женщин – брови, ресницы, волосы на голове, в подмышечных впадинах и на лобке строго в форме треугольника. В остальных местах должны быть только пушковые волосы.

В интимных прическах – своя мода. Сегодня актуальны мотыльки, листики, бабочки, жучки. Хотя есть оригиналы, заказывающие интимную прическу в виде Эйфелевой башни.

## Мужчины и эпиляция

Для представителей сильного пола волосы на лице и теле – явление естественное и нормальное, к тому же волосатость традиционно считается символом мужественности. И тем не менее нежелательные волосы – не чисто женская проблема. Мало радости, когда у человека слишком "низкий" заросший лоб – линия волос начинается сразу над бровями или когда "борода" растет чуть ли не из-под глаз.

Довольно часто необходимость удаления волос связана с профессиональной деятельностью. В сфере обслуживания – для поваров или крупье – это может стать непременным условием получения престижной работы. От волос на теле избавляются и артисты балета, и культуристы, и спортсмены, например прыгуны в воду, гимнасты, тяжелоатлеты. Представители публичных профессий – политики, телеведущие, актеры – тоже не так уж редко обращаются за помощью в соответствующие центры и клиники. Политик с волосатыми руками? Тут не до мужественности!

Теперь рассмотрим, какие методы удаления волос используются в наше время.

## Эпиляция и депиляция

**Депиляция** – процедура, когда удаление волос производится без разрушения волосного фолликула. Это бритье, выдергивание, химические депиляторы и биоэпиляция. Все это временные меры и спустя несколько месяцев волосы снова приходится удалять. И так всю жизнь.

Цель **эпиляции** – устранение чрезмерного роста волос. Воздействие направлено на "корень зла" – волосную луковицу и волосную фолликул. В результате после полного курса процедур от нежелательной растительности избавляются навсегда.

## Домашние методы

Методы бытовые, домашние – щипчики, бритвы, кремы, ручные эпиляторы.

Невинные (только на первый взгляд) щипчики – на самом деле малоприятная штука. Регулярное выщипывание приводит к тому, что тоненькие волоски, закаленные постоянной стимуляцией, превращаются в жесткие "проволочки", сражаться с ними потом очень трудно.

**Бритье** – это быстро, дешево и сердито. Сердито потому, что уже на второй день начинает пробиваться шершавый "ежик" плюс неизбежное раздражение на коже, особенно чувствительной.

Раздражение и аллергические реакции – обычный спутник химических **кремов-депиляторов** (стоимость – от 15 до 300 рублей).

Удаление волос с помощью **ручного вибрэпилятора** (в зависимости от фирмы-производителя и марки он обойдется в 25–100 долларов), даже самого изящного и эффективного на вид, – процедура довольно мучительная, зато недели на две гладкие ножки обеспечены. Правда, немногим удается применять этот способ в зоне бикини и других чувствительных местах.

**Использовать воск и смолу в домашних условиях**, конечно, не возбраняется (в продаже есть специальные полоски, стоимость упаковки на 1–2 сеанса – от 150 до 300 рублей). Однако результат зачастую оказывается гораздо хуже, чем в салоне: не везде можно самостоятельно дотянуться, выдержать правильное направление, кроме того, требуются сноровка и соответствующее оборудование. Кое-кто для создания интимных причесок предпочитает именно восковую эпиляцию, она дает возможность менять свой стиль каждые полтора-два месяца.

## Ваксинг (восковая депиляция)

Ваксинг – восковая эпиляция – бывает двух видов: твердый (горячий) воск и мягкий (теплый) воск.

**Твердый воск** изготавливается на основе сосновой смолы или нефтепродуктов, чтобы масса не растрескивалась и не слишком прилипла, в ее состав включают растительное или лимонное масло. Горячий состав наносится по направлению роста волос. Кожа во время процедуры разогревается, открываются поры, и волосы вместе с воском удаляются довольно легко и почти безболезненно. Недостатки – при низкой квалификации специалиста существует вероятность ожога.

Основа **мягкого воска** – смесь сосновой смолы и размягчителей (пчелиного воска и меда). Волосы удаляются относительно легко. Преимущества – для чувствительной кожи применяются специальные добавки, снижающие раздражение и успокаивающие кожу. Недостатки – мягкий воск в воде не растворяется, для его удаления приходится применять особые средства; к тому же процедуру нельзя повторять в течение ближайших суток, это неудобно, если остались "неохваченные" волоски.

## Шугаринг (сахарная депиляция)

Шугаринг – депиляция кремами, в составе которых есть сахар или мед.

Специалисты иногда называют этот состав водорастворимым воском. Преимущества – способ не требует специальных приспособлений для разогрева воска, эпиляционных полос, кожа после процедуры очищается быстро.

Недостатки – длина волос для успешного проведения весьма болезненной процедуры должна быть не менее 6 мм, подходит для ног и рук.

Главные преимущества биоэпиляции – доступность, умеренная болезненность, быстрота, более стойкий

Если вы считаете, что у вас есть предрасположенность к появлению нежелательных волос, не забывайте соблюдать следующие правила:

- ограничьте время пребывания на открытом солнце и в солярии;
- не злоупотребляйте жирными питательными косметическими средствами и кремами, содержащими много витаминов А, Е;
- проконсультируйтесь с врачом перед приемом гормоносодержащих кремов, мазей, препаратов, оральных контрацептивов.

эффект. Есть редкие счастливицы, которым этот способ позволяет избавиться от нежелательных волос навсегда. Иногда отмечается незначительное уменьшение количества волос, иногда они после нескольких процедур становятся мягче и светлее.

Основной недостаток – процедура неизбежно травмирует пушковые волосы, которые в ряде случаев перерождаются в темные и жесткие. Со временем проблема не решается, а усугубляется. Есть и еще один неприятный момент – случается, волосы, которые выдергиваются "против шерсти", начинают расти под кожей, что вызывает раздражение и провоцирует воспалительные процессы. В экстренных ситуациях, когда необходимо удалить совсем короткий "ежик" в несколько миллиметров, биоэпиляция бессильна. Применять биоэпиляцию на лице и в подмышечных впадинах не рекомендуется, а проводить лучше всего за 2–5 суток до отъезда в отпуск: коже надо дать возможность успокоиться, за это время обычно исчезают красные точки на месте удаленного волоса. Противопоказания – индивидуальная непереносимость отдельных веществ, входящих в состав депиляционной массы.

Стоимость удаления волос на ногах – от 10 до 70 долларов за сеанс в зависимости от уровня клиники или салона.

### Энзимная эпиляция

В Европе сейчас популярна энзимная эпиляция, у нас она пока не очень известна. В ее основе – термомимическое воздействие на зону роста волос. Разработан специальный препарат, в состав которого входят особые ферменты – энзимы группы протеаз, разрушающие зародышевые клетки волос и приостанавливающие их рост. Препарат TERMEPIL GEL наносится на проблемные зоны, затем на соответствующее место накладываются силиконовые ленты – термобандажи. Далее в дело вступает компьютерная аппаратура, с помощью которой препарат быстрее проникает к волосяной луковице и активнее разрушает ее. В завершение оставшиеся видимые волосы удаляют воском при низкой температуре. Специалисты уверяют, что после каждой процедуры количество видимых волос неуклонно уменьшается, а оставшиеся в свою очередь перерождаются в менее заметные пушковые. Полный курс дает стойкий положительный эффект.

Противопоказания – обычные для всех видов эпиляции (заболевания кожи, папилломы, родинки, расширенные сосуды в зоне эпиляции) плюс индивидуальная непереносимость термотерапии и повышенная чувствительность к теплу.

Стоимость удаления волос на ногах – 100–150 долларов за сеанс. Продолжительность – 1 час.

### Электроэпиляция

Метод электроэпиляции появился более ста лет назад. Это первый (и, как показывает время, далеко не последний!) способ избавления от нежелательных волос, в основу которого легли достижения науки и техники.

Принцип такой: через волосяной канал тончайшая игла-электрод вводится в фолликул, и зона роста волос уничтожается при помощи различных видов электрического тока путем электро- или термокоагуляции. Термины «Flash» и «Blend» чаще всего встречаются в рекламных объявлениях (приставки Super, New, Ultra и т.п. – это лишь различные варианты и модификации основных методов, принципиальных различий нет).

**Flash** предполагает воздействие переменным током высокой частоты, фолликул сжигается, и происходит это быстро и не очень больно, однако не всегда эффективно.

В системе **Blend** (смесь) сочетаются положительные качества термоллиза и электролиза. На волосяной фолликул идет двойная атака – его разрушает и высокая температура, и химическая реакция. Скорость удаления волос несколько меньше, чем у Flash-метода, да и болезненность чуть выше. Зато результат того стоит: перед Blend-системой не могут устоять волосы любого цвета и структуры. Flash-метод нельзя применять на лице и в зоне бикини, зато он очень эффективен на ногах и руках. Грамотно выстроенное лечение методом электроэпиляции избавляет от нежелательных волос навсегда. Требуется как минимум три полных курса, но каждый раз промежутки между процедурами увеличиваются от нескольких недель до нескольких месяцев. Кожа после любого вида электроэпиляции слегка краснеет и отекает, все это проходит в течение нескольких часов после процедуры. Чуть дольше на месте удаленного волоса остаются красные точки, на их месте примерно через двое суток образуются едва заметные корочки, которые быстро подсыхают и отваливаются.

**Иглы для электроэпиляции** бывают трех видов: изолированные, золотые и простые.

У **изолированных** – тефлоновое покрытие, которое предохраняет кожу от ожога.

Иглы с **золотым напылением** обычно рекомендуют людям, склонным к аллергическим реакциям.

Стоит, вероятно, напомнить: в каждом уважающем себя салоне или клинике сейчас используются только одноразовые иглы.

Электроэпиляция на подбородке, руках, голенях, бедрах за редчайшим исключением переносится легко, особенно при повторных курсах. Самые болезненные участки – верхняя губа и зона бикини. В подмышечных впадинах делать электроэпиляцию не рекомендуется, в зоне ушных раковин и носа (чего только в этой жизни не случается?!) проводить ее запрещено.

Вообще, электроэпиляция – процедура тонкая, требуется не только высокая квалификация, но и хорошие руки. Воспаления, рубцы, пятна на коже после процедуры свидетельствуют либо о низком профессиональном уровне и нарушении гигиены, либо о том, что пациент не соблюдал правила предосторожности, которые ему были обязаны объяснить перед процедурой.

Опытные специалисты предупреждают: игла должна вводиться в волосяной мешочек плавным движением и практически безболезненно, болезненность ощущается лишь в тот момент, когда эпилятор нажимает на педаль; сепилированный волос должен выниматься пинцетом свободно и без боли. Если одно из этих правил не соблюдается, решительно прерывайте процедуру и ищите другой салон! Длина волос для начала лечения должна быть не меньше 2 мм.

Противопоказания – общие для всех видов эпиляции. Электроэпиляцию лучше всего делать за 5–7 дней до отъезда в отпуск. Стоимость 1 минуты электроэпиляции в среднем по Москве – от 0,5 (тело) до 0,7–2 долларов (лицо, зона бикини). За 1 минуту удаляется 8–15 волосков. Конкретная цена зависит от величины обрабатываемой площади и конкретной зоны. "Бикини" обойдется примерно в 10–50 долларов, эпиляция ног будет стоить от 40 и выше.





## Ультразвуковая эпиляция

Это название не совсем точно отражает суть процедуры, так как в основе ее заключена депиляция воском. Своим названием методика обязана своей второй части, когда после ваксинга поверхность кожи обрабатывается специальными составами, молекулы и ионы которых с помощью ультразвукового воздействия доставляются затем в глубокие дермальные слои. Здесь они ингибируют (замедляют) процесс деления зародышевых клеток и даже частично нарушают волосной фолликул за счет щелочного pH.

Ультразвуковой способ удаления нежелательных волос может быть весьма эффективным в тех случаях, когда конкретный волосной аппарат обладает высокой чувствительностью к этим ингибиторам. Первые качественные изменения наблюдаются обычно примерно через 12 месяцев после начала процедуры.

## Лазерная эпиляция и фотоэпиляция

Изучать возможности светового луча для борьбы с нежелательными волосами начали лет сорок назад: выяснилось, что меланин – пигмент, содержащийся в волосе и луковице, поглощает свет более активно, чем окружающие ткани. Значит, следует сделать так, чтобы ненужное разрушилось, а нужное – кожа и другие ткани – осталось в целости и сохранности. Над этой проблемой работали и работают медики вместе с физиками и компьютерщиками.

В арсенал врачей-косметологов сначала лазерная эпиляция и затем фотоэпиляция вошли сравнительно недавно – лет 15–20 назад. В России новейшие технологии световой эпиляции представлены в Клинике лазерной медицины. Сюда приезжают даже экономные иностранцы: оборудование и врачи мирового уровня, а цены существенно ниже европейских. Главный вопрос, который волнует пациентов: это вредно или нет? Методы новые, но апробированные. Параллельно с терапией идут постоянные исследования, на основании которых врачи ответственно заявляют: причин для беспокойства нет.

Источник проблемы – упрямый фолликул – в данном случае подвергается воздействию лазерного луча. Воздействие локальное, быстрое (сотые доли секунды) и почти безболезненное, все преимущества метода очевидны. Но есть большой недостаток: хорошие результаты лазерная эпиляция дает на светлой коже с темными волосами. Кроме того, аппарат имеет небольшую рабочую поверхность, поэтому процедура занимает продолжительное время (чтобы полностью проэпилировать ноги, потребуется от 4 до 6 ч, а это чуть меньше, чем при электроэпиляции). Светлые волосы, темная или загорелая кожа – таковы на сегодняшний день реальные ограничения, хотя техника постоянно совершенствуется.

Клиники и салоны предлагают три вида лазеров – рубиновый и alexandritовый, диодный. Специалисты считают, что значительной разницы между ними не существует, по крайней мере для обычного потребителя. Противопоказания – дополнительно к общим повышенная светочувствительность.

Стоимость сеанса: верхняя губа или подбородок – 20–40, голени – 200–300 долларов, зона бикини – 80–150 долларов.

Каковы же отличия лазерной эпиляции от фотоэпиляции? У светового луча другие физические свойства, однако принцип уничтожения фолликула примерно такой же, как при лазерной эпиляции. Процесс также контролируется умным компьютером:

проанализировав цвет кожи и волос, он подбирает оптимальный режим, врач корректирует программу с учетом особенностей конкретного человека. На кожу перед процедурой наносится охлаждающий гель, который принимает на себя тепловую энергию, выделяемую при световой вспышке. Болезненные ощущения незначительные, легкое пощипывание, не больше. Одно уточнение: "убитый" волос выпадает не мгновенно, а через несколько суток. Потребуется немного терпения. Основное преимущество – фотоэпиляция устраняет волосы любого типа и цвета на коже любого оттенка, даже загорелой (!). И на любых участках тела, в том числе самых деликатных и интимных.

Времени на проведение фотоэпиляции уходит меньше, чем на лазерную: подмышки – 5 мин, зона бикини – 10 мин, руки – 40 мин, для полной процедуры на ногах потребуется 1–2 ч. Посетить клинику лучше всего заранее, недели за 3–4 до начала отпу-

ска. Сначала необходимо сделать пробы, спустя 3–4 дня саму процедуру и дать коже возможность восстановиться. Противопоказания те же, что и для лазерной эпиляции.

Стоимость: цена одной процедуры на верхней губе – 20 долларов, подбородок – 10–60, подмышки – 100 долларов, зона бикини – 60–200, руки – 100–150, голени – 150–250, ноги полностью – 400–500 долларов.

## Нужна ли боль?

Процедура эпиляции сопровождается болевыми ощущениями, иногда довольно выраженными. Это значительно снижает ее привлекательность. Но можно ли получить красивую гладкую кожу без боли? Да!

Стоит ли страдать, если есть высокоэффективные современные методы борьбы с болью при эпиляции?

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРЕМ ЭМЛА®  
ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ БОЛЕЗНЕННЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ НА КОЖЕ  
В КОСМЕТОЛОГИИ

**эмла®**

- КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА
- ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ
- МЕЗОТЕРАПИЯ
- ДЕРМАБРАЗИЯ
- ЭПИЛЯЦИЯ
- ИНЪЕКЦИИ

И ДРУГИЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

*Зачем терпеть боль?*

ЭМЛА 5%

АстраЗенека

119334, Москва, ул. Вавилова, д. 24, стр. 1, тел.: +7 (495) 799-56-99  
факс: +7 (495) 799-56-98 www.astrazeneca.ru

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРЕМА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕКСТОМ ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Врачи всех времен и народов задумывались над проблемой боли, стремились свести ее к минимуму. Так сложилось, что наибольшее внимание уделялось анестезии при серьезных хирургических вмешательствах, и это вполне закономерно – многие пациенты умирали в процессе операции не от неправильных действий эскулапа, а вследствие болевого шока. И только с середины прошлого века начались разработки в области анестезии неповрежденных покровов. Найти подходящее средство оказалось весьма непросто, ведь кожа обладает непревзойденными барьерными свойствами. И многие препараты были либо недостаточно эффективны из-за плохого проникновения через эпидермис в дерму, либо – довольно токсичны. Наконец, в 70-х годах прошлого века специалистам компании «Астра» удалось разработать уникальную гидролипидную эмульсию, содержащую местные анестетики лидокаин и прилокаин – препарат крем ЭМЛА 5%.

ЭМЛА – уникальный крем для обезболивания различных поверхностных манипуляций на коже и слизистых оболочках. ЭМЛА – это английская аббревиатура EMLA – eutectic mixture of local anaesthetics (эутектическая смесь местных анестетиков). Это смесь двух местных анестетиков – лидокаина и прилокаина в соотношении 1:1, растворенных в воде.

Для достижения хорошего обезболивающего эффекта следует наносить толстый слой крема и обязательно закрывать место обезболивания непроницаемой наклейкой или пищевой пленкой. Это нужно для обеспечения максимально глубокого проникновения обезболивающих компонентов крема в кожу.

Наилучшие условия для этого – высокая влажность. При использовании наклейки или пищевой пленки предотвращается испарение воды, содержащейся в креме, тем самым, обеспечиваются наилучшие условия для действия анестетиков в коже.

Перед самой процедурой следует снять наклейку или пленку, удалить остатки крема салфеткой. Действие анестетиков начинается не сразу, эффект развивается через 15–20 мин, а максимальный эффект достигается через 1–2 ч. Кроме того, продолжительность действия крема после его удаления также будет максимальной, если подержать его на коже 1–2 ч. В этом случае после удаления крема его обезболивающее действие продолжается еще до 4–5 ч. Не обязательно держать крем ровно час. Часто достаточно 30 мин для достижения хорошего эффекта.

Хорошая переносимость использования крема ЭМЛА доказана многочисленными исследованиями во всем мире. Самыми частыми реакциями при использовании крема ЭМЛА являются небольшие местные реакции со стороны кожи: бледность или покраснение, небольшая отечность в месте нанесения крема. Эти явления никак не влияют на обезболивающий эффект крема и на проведение дальнейших манипуляций.

Редко (менее чем 1 на 100 случаев) описаны легкое жжение и зуд после нанесения крема. Очень редко (менее чем 1 на 1000 случаев) отмечаются аллергические реакции.

Можно хранить тюбик с кремом ЭМЛА 3 года.

Крем ЭМЛА зарегистрирован в России в 1999 г. Он

также используется для обезболивания поверхностных болезненных манипуляций на коже и слизистых оболочках.

С помощью крема ЭМЛА обезболиваются многие другие косметические процедуры, такие как нанесение татуировок, мезотерапия, лазерные процедуры и т.д. Противопоказаниями являются повышенная чувствительность к местным анестетикам амидного типа или любому другому компоненту препарата; недоношенные новорожденные, родившиеся при сроке беременности менее 37 нед.

Следует помнить, что у пациентов с atopическим дерматитом может быть достаточно 15–30 минутной аппликации. Соблюдать осторожность при нанесении препарата на слизистую оболочку половых органов. Не следует наносить крем ЭМЛА на поврежденную барабанную перепонку или в других случаях возможного проникновения крема в среднее ухо. Не следует наносить крем на открытые раны. С особой осторожностью наносить крем ЭМЛА вблизи глаз, так как препарат вызывает раздражение слизистой оболочки роговицы.

## Заключение

Ваш клиент выбрал метод борьбы с лишней растительностью? Тогда отбросьте сомнения и приступайте к процедуре. Время не ждет. Каждому приятно иметь гладкую кожу. А главное, что теперь вы знаете, как достигнуть этого результата без боли. Приятной работы!

*Е.Е.Румянцева, Д.В.Игнатьев*





# Кое-что о женском коллективе

Если в одном  
человеке уживаются  
разные люди,  
это уже коллектив.  
*Борис Крутиер*



**Т**ак уж исторически сложилось, что профессии учителя, воспитателя, секретаря, швеи, бухгалтера, парикмахера, косметолога считаются исключительно женскими. Вот и получается, что в бухгалтерии, учительской, швейной мастерской и салоне красоты коллектив представлен прекрасным слабым полом. Существует мнение, что женский коллектив сродни серпентарию (что-то вроде клуба змей) и склоки, ссоры, интриги представлены здесь широким спектром. На самом деле такая обстановка может сложиться и в мужском, и в смешанном коллективе, а руководителю, у которого в подчинении оказывается более дюжины барышень в возрасте от 20 до 50 лет, остается либо попытаться разобраться с особенностями такого коллектива и научиться эффективно управлять такой командой, либо менять профессию в корне.

У руководителя любого коллектива могут возникнуть проблемы с организацией коллектива, ссорами и интригами и решить их сугубо при помощи выговоров и материальных взысканий, скорее всего, не удастся. Нужен поистине дипломатический подход к каждому сотруднику в отдельности и к коллективу в целом. А женский коллектив можно действительно превратить в террариум, «абский батальон» или кладезь проблем, однако, в руках чуткого руководителя он может стать букетом прекрасных цветов, сокровищницей дружеского взаимопонимания и потрясающей работоспособности. Вам же не хочется переступить порог своего рабочего кабинета с серебряным крестом на шее, связкой чеснока в сумочке и осиновым колом в руке?

Для начала нужно разобраться в особенностях женской природы. Женщины более эмоциональны, чем мужчины. Как следствие – любой конфликт (производственный, семейный) может стать источником негативной реакции, раздражительности и вспыльчивости. Если «повышенная чувствительность» сотрудницы повторяется регулярно, значит, имеет место причина, более серьезная, нежели банальная ссора. Необходимо поговорить с сотрудником, выяснить источник негативного настроения. Возможно, что одного конструктивного разговора будет достаточно, а может быть придется, несмотря на напряженность с кадрами, предложить сотруднику кратковременный отпуск.

С интригами и ссорами дело обстоит гораздо серьезнее, чем, кажется, на первый взгляд. Все мы индивидуальны – у нас разные темпераменты, желания, убеждения и манера поведения. Поэтому в любом коллективе неизбежно возникают моменты непонимания, которые могут перерасти в конфликт. Мужская ссора существенно отличается от женской. Дамы в совершенстве владеют искусством ругаться виртуозно, красиво и артистично, чего уж никак не скажешь о наших дорогих мужчинах, которые все споры решают молчаливым протестом или кулаками. Если вспомнить историю, то оказывается, что искусство ссориться сильный пол начал оттачивать с века эдак восемна-

дцатого – брошенные в лицо перчатки, шляпы, пистолеты, секунданты, и никаких сломанных ногтей, вырванных клоков волос и пронзительного визга. Женщинам такого удовольствия не было предоставлено – первые ростки эмансипации проклюнулись только в 30–40-х годах XIX века. Поэтому мужчине, у которого кодекс дуэли запечатлен на «генетическом уровне», гораздо легче управлять своими эмоциями и поведением. Женщине, впечатлительной и эмоциональной от природы, приходится прикладывать невероятные усилия, чтоб сдержать нахлынувшие эмоции, ну уж если плотину прорвет – лучше оказаться на другом материке.

Несмотря на это, чисто женской или чисто мужской стратегии поведения в ссоре не существует. Поведение ссорящихся во многом зависит от характера. Это довольно хорошо «укладывается» в общеизвестную классификацию темпераментов: меланхолик, флегматик, холерик и сангвиник.

## Женщины более эмоциональны, чем мужчины. Как следствие – любой конфликт может стать источником негативной реакции, раздражительности и вспыльчивости.

И здесь сложно подобрать однозначные критерии. Психологами давно доказано, что в природе «чистые» темпераменты встречаются крайне редко. Обычно темперамент бывает смешанным, т. е. содержит черты, по крайней мере, двух типов, но какой-то один доминирует. Однако, не стоит пренебрегать состоянием человека на момент конфликта – измотанный сангвиник, скорее всего, будет вести себя холерическим образом, а уставшему флегматику будет присуще впасть в меланхолию.

В момент ссоры сангвиникам и холерикам свойственно бурное проявление эмоций. Участие в конфликте выражается криками, оскорблениями, в некоторых случаях даже метанием легко бьющихся предметов в сторону противника. Боевые действия разворачиваются в самом неподходящем для ссор месте, зачастую плавно переходя в историю. Такой конфликт можно охарактеризовать как скандал. Подобную линию поведения занимают люди с избытком агрессии и недовольства, в силу недостатка такта и умения вести конструктивный разговор. В данном случае, эмоции, захлестнувшие собеседника, не позволяют внять доводам разума. А ответная агрессия ситуацию только усугубит. Поэтому лучше дать оппоненту высказаться и отдышаться, а уж затем, приводя аргументы и факты, объяснить свою точку зрения.

Меланхолику свойственно впасть в депрессию при первых же признаках конфликта, что выражается плаксивым настроением, замкнутостью и даже молчаливой забастовкой.

Флегматик на открытое выражение эмоций также идет крайне редко. Скорее это будет похоже на бракоразвод-

ный процесс у интеллигентных людей все тихо-мирно, никакого яда и порчи материального имущества. Объявленный бойкот лучше принять во внимание и оставить человека на некоторое время в покое (в зависимости от ситуации это может быть час, а может быть и день), чтобы потом попробовать найти конструктивное решение проблемы.

Слезы. Вот этот чисто женский приемчик, и отличает женскую реакцию от мужской. Он присущ всем представительницам прекрасного пола вне зависимости от темперамента. Может варьировать от интеллигентного промокания кружевным платочком уголков глаз до рева с причитанием во весь голос, переходящего в пошмыгивание. Человек, применяющий подобную стратегию, обычно подсознательно просит, чтобы его успокаивали и утешали. Что же делать? В первую очередь накапать настойки валерианы (эффект плацебо гарантирован!), затем – успокоить, дать понять, что вы сочувствуете и интересуетесь мнением «мокрой» стороны. Когда плач поутихнет и слез-

ливая барышня начнет адекватно воспринимать спокойную речь, можно начинать поиск решения проблемы. Однако, не стоит всегда идти на поводу и при первых признаках слез бросаться к аптечке с корвалолом и валерианой. Если перед вами неумный рев и ваши попытки к сближению вызывают лишь только его усиление, можно попытаться проигнорировать его около 20 минут – возможно он прекратится из-за отсутствия зрителей. Иначе к вашей слишком быстрой реакции привыкнут и начнут вами манипулировать.

В любом случае, чтобы конфликт не влиял на работу, необходимо его немедленное разрешение. И, как говорится, лучше профилактика, чем лечение. Для того чтобы коллектив был дружной семьей, которая стремится к единой цели мирными путями, чтобы царил доверие между сотрудниками, между подчиненными и начальством необходимо:

- нормализовать рабочий день, предусматривать короткие и длинные перерывы, чтобы вымотанные сотрудники не срывали свою усталость друг на друге,
- создавать благоприятную атмосферу, чтобы каждому сотруднику было комфортно работать, ведь основное время мы проживаем на рабочем месте,
- проводить коллективные мероприятия, способствующие сплочению – это могут быть семинары-тренинги, корпоративные вечеринки, совместный поход в развлекательное заведение (например, боулинг), вылазки на природу и прочие приятные вещи.

И тогда взаимоотношения в коллективе будут мирными и доброжелательными.

*Городецкий О.Ю.*



– Константин, каково, по Вашему мнению, влияние моды на ход истории цивилизации? Или, напротив, – сама цивилизация влияет на моду?

– Я думаю, это взаимный процесс. Более того, принято говорить, что мода капризна, изменчива, непредсказуема – это неправда. мода очень логична. Но ее формирование происходит и внутри каждого отдельного человека, и коллективного подсознания. Иногда я задаюсь вопросом: влияют ли войны на моду или мода влияет на войны? Мне кажется, это продукты чего-то одного. Например, 30-е годы XX столетия. Фашистский режим совпадает с застоем в культуре, причем это наблюдается в разных точках Европы и Америки. Но и цивилизация, если говорить и о войнах, и о смене формаций, – тоже идет изнутри человека. Таким образом, это процесс параллельный, и мода – один из компонентов цивилизации.

– Как формируются модные образы?

– мода сама по себе всегда является продолжением «модного человека». Сначала появляется модный имидж, «модный человек» как собирательный образ, и сразу всплывает предложение соответствующего платья. Думаю, Одри Хепберн в 40-е не получила бы ни одной роли, если бы она жила тогда, – не модный образ! Но в 60-е годы в моду входит образ женщины-ребенка, женщины-подростка. Теперь посмотрим на моду этих лет. Детские платья. Длина мини. Кукольные туфельки, низкий каблук. Густо подкрашенные ресницы, делающие глаза «круглыми», и бесцветные, как бы «стертые» губы. То есть мода идет вслед за образом. Я против того, чтобы моду сводить только к длине юбки и каким-то мелким трендам сезона. мода – это, прежде всего, человек, а платье – только часть его имиджа.

## Константин Богомоллов: Разбираться в моде – это умение ее видеть

Константин Богомоллов – руководитель учебного центра Bogomolov' Image School, который дает самую серьезную в Прибалтике подготовку стилистов и имидж-дизайнеров. Имя этого стилиста известно всем, кто интересуется модой, и не только в Латвии, но и в других странах Балтии, в России и Украине. Константин – признанный авторитет в своей профессии. Сегодня диплом Bogomolov' Image School стремятся получить не только в Латвии. В мае этого года Константин Богомоллов провел свой первый семинар в Москве, и мы задали ему несколько вопросов о моде и стиле.



– *Сколько стилей, на Ваш взгляд, существует в современной моде? Их на самом деле много, или большинство – «вариации на тему»?*

– Те стили, которые мы изучаем с моими слушателями на семинаре, на самом деле – некие мотивы, компоненты современной моды. Этнический мотив, милитари, сафари, ретро-мотивы и прочее – я насчитал около ста. Но это не значит, что если тебе известны стили, ты их выучил, то выбираешь один из них. Стиль человека всегда индивидуален. Бывает, конечно, что твоя индивидуальность повторяется в многих вариантах – трудно быть изюминкой в ящике с изюмом, как говорится. Но индивидуальность стиля проявляется даже в твоей манере его носить, даже в том, как ты сочетаешь компоненты, – из огромного количества вариантов. И из сотни стилей, ни разу не повторившись, создаешь какой-то свой – это индивидуальная манера выбирать и носить вещи.

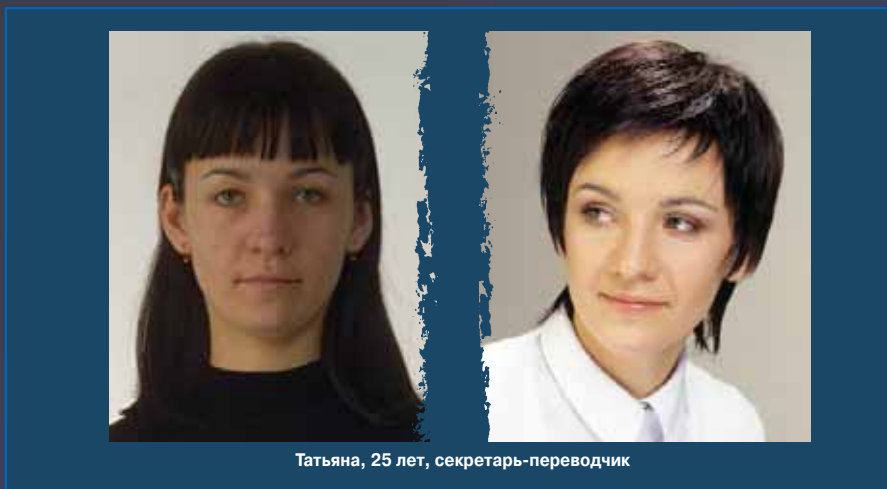
– *Почему современную моду называют «модой парадоксов»?*

– Моду называют «модой парадоксов» уже лет двести, триста, а может быть и тысячу. Образы нового столетия, десятилетия каждый раз кажутся необычными, парадоксальными. В то же время мода последних десяти-двенадцати лет – это миксы, разрушение старой гармонии. Невозможное стало возможным. Изменились последние законы ношения и сочетания вещей. К примеру, правила, существовавшие очень долго, – кеды нужно носить со спортивными штанами или с джинсами, к костюму нужно надеть элегантные туфли-лодочки – больше не актуальны. Сейчас можно одевать все со всем. Даже шуба с кроссовками сегодня не считается дурным вкусом, если это концептуально. А сумку уже давно не носят в тон туфлям – это как раз старомодно. Может быть, мы ищем новые формулы гармонии и стремимся разрушить старое, чтобы создать новое.

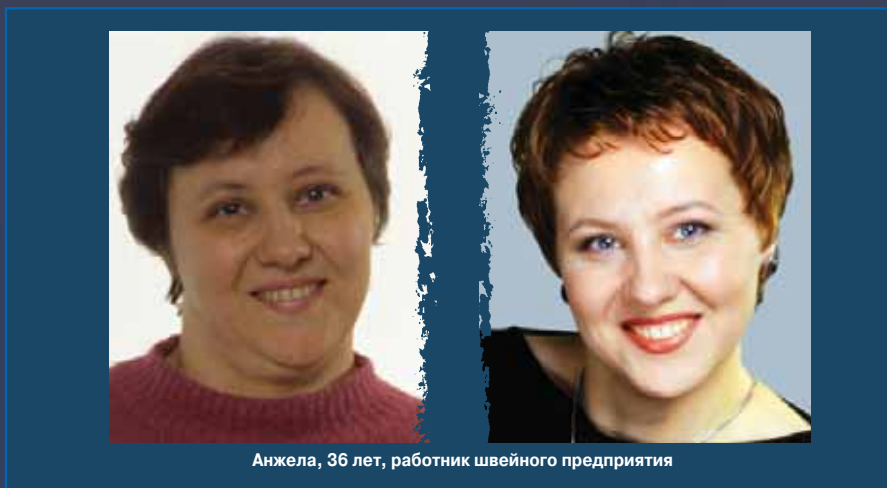
– *Что означает фраза «разбираться в моде»?*

– Разбираться в моде – это умение ее видеть. Расширить свой кругозор. Смотреть на мотивы не с субъективной точки зрения «подходит это мне или нет, одену я это или нет», а, понимая, что вообще есть сегодня в мире моды. Научиться видеть моду не только в журналах и на подиуме, но в кино, в шоу-бизнесе, в политике и даже в рекламе, узнавать ее на людях.

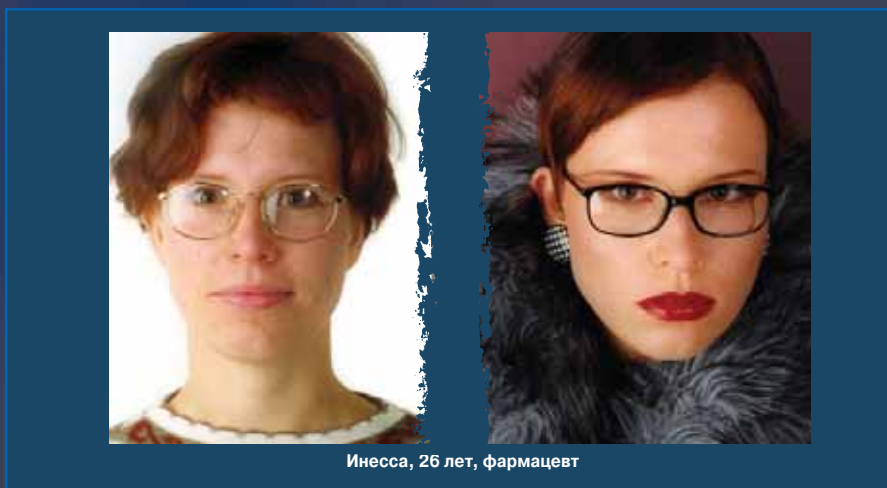
– *Если отвлечься от коммерческой составляющей понятий «мода», «стиль», «имидж», что останется в сухом остатке?*



Татьяна, 25 лет, секретарь-переводчик



Анжела, 36 лет, работник швейного предприятия



Инесса, 26 лет, фармацевт

– Останется гармония со своим отражением в зеркале. Если отбросить весь коммерческий аспект – что можно, что предлагают, что нужно для статуса или престижности, сверхзадача имидж-дизайнера или каждого человека, который этим озабочен, – найти гармоничный визуальный образ, соответствующий внутреннему состоянию. Такой человек будет по-на-

стоящему стильным. И плевать, насколько это модно и есть ли это в магазинах.

– *Каковы мотивы, заставляющие людей обращаться к стилисту, если в этом, казалось бы, нет острой необходимости?*



Лигита, 34 года, менеджер



Жанетта, 21 год, студентка



Гита, 33 года, менеджер коммерческой фирмы



ведь и с собственным имиджем то же самое. «Да, я знаю, какой я хочу быть», – говорит женщина лет тридцати восьми. – Я уже не могу молодиться, как лет пять назад, мне кажется, что это уже смешно, и я чувствую себя некомфортно в этом образе, он мне не нравится. Но превратиться в консервативную даму или «тетку» я тоже не хочу – стилист, помоги». Вот как приходят люди к стилисту, как правило, – с нерешенной психологической проблемой или с неуверенностью, или в переходе на другой социальный, семейный уровень, или, вообще, обстоятельства жизни меняются. Задача стилиста – не поменять имидж, а найти его. Еще один миф, который я хочу разрушить, навязанный всевозможными телевизионными шоу: «классная» работа стилиста, когда он повернул клиента к зеркалу, и тот в ужасе отшатнулся – «боже, кто это». Такова формация шоу, задача которого – сделать так, чтобы было интересно. На самом деле работа стилиста – это осторожность и такт. Не торопясь, постепенно, нащупать имидж, а потом сформировать его вместе с клиентом с помощью прически, цвета волос, макияжа и гардероба – вот настоящий профессионализм.

*– Константин, в Вашей практике были истории, когда благодаря новому имиджу радикально изменилась жизнь человека?*

– Бывали, конечно, но не часто. Ведь люди идут не за этим. Однако помню историю, закончившуюся разводом. Женщина пришла ко мне, чтобы сохранить семью, она обратилась не только ко мне, но и к психологу. У нее была цель – стать стильной, помолодеть, потому что появилась трещина в отношениях с мужем, что-то у него было на стороне. И хорошее получилось преобразование, и мотивация была оправдана, а потом дама взяла и... послала мужа куда подальше. Я всегда с удовольствием вспоминаю этот случай. Вот ведь как бывает – мы иногда ставим себе какие-то цели, а оказывается, что истинное желание наше то, что нам нужно, – совсем иное.

#### Имидж-дизайн:

Константин Богомолов

Макияж: Татьяна Власова

Фото: Айварс Дразниекс

(«Лилит», Рига)

Прическа: Герман Кониш («Maija»,

Рига) – Анжела, Лигита, Татьяна,

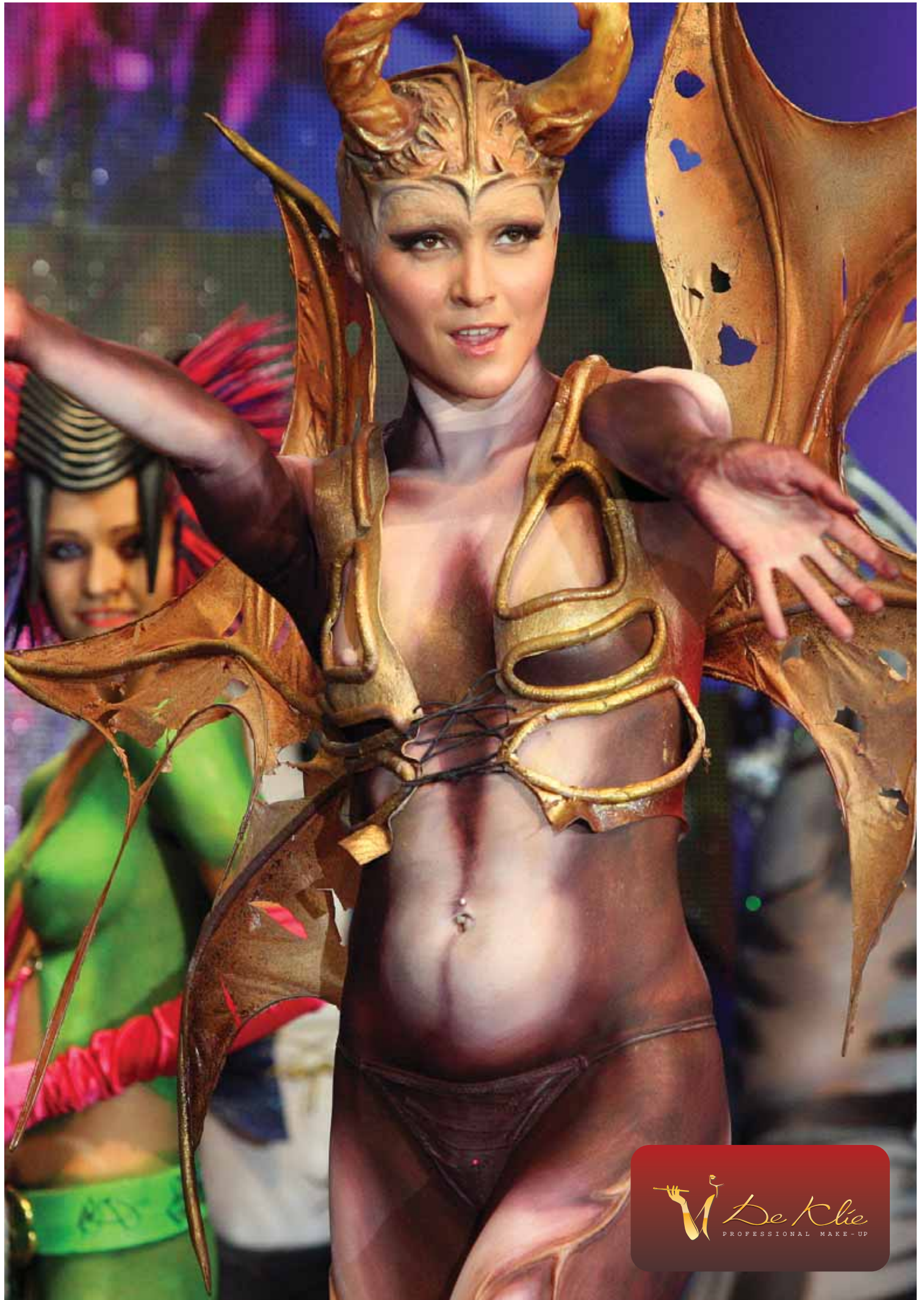
Жанетта; Майя Чистякова («Maija»,

Рига) – Гита, Инесса.

– Я считаю, что это миф, что стилисты работают только для капризных звезд. Основная категория моих клиентов – это обычные люди. Типичные клиенты – self-made people, очень занятые, деловые, принадлежащие к среднему классу. Кстати, они вовсе не обладают плохим вкусом. Просто человек нередко не может сам

«увидеть» себя. Он знает, что ему нужно, но не знает – как. Почему никто не боится обращаться к дизайнеру интерьера, никто не стесняется этого? Потому что рассуждают таким образом: я знаю, каким должен быть мой будуар, каким я его хочу видеть, но я не знаю – как. Дизайнер, помоги мне этот образ воплотить в жизнь. Но









# DERMAQUEST™ SKIN THERAPY

Широкая линейка пилингов  
(16 видов):



Альфа-пептидный



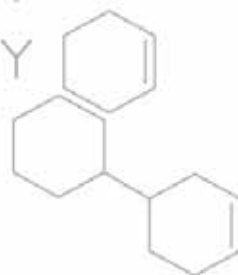
На основе мякоти тыквы



Результат-ориентированные программы:  
Anti-age, Восстановление баланса кожи, Anti-асне



Парабен-free



Профессиональная  
косметика класса  
Premium

- Широкий спектр программ по уходу за кожей лица
- Уникальная техника послойного нанесения-индивидуальный подход к каждому клиенту
- Соответствие международным стандартам качества и безопасности
- Новейшие технологии и активные ингредиенты:
  - пептиды
  - современные антиоксиданты
  - транспортные системы



Эксклюзивный дистрибьютор  
на территории России-компания  
"Лоджик Линк".  
Москва, 1-й Неопалимовский пер.,3/10.  
Тел./факс: (495) 244-0039.  
[www.dermaquestinc.ru](http://www.dermaquestinc.ru)

