

№ 2 | 2010

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

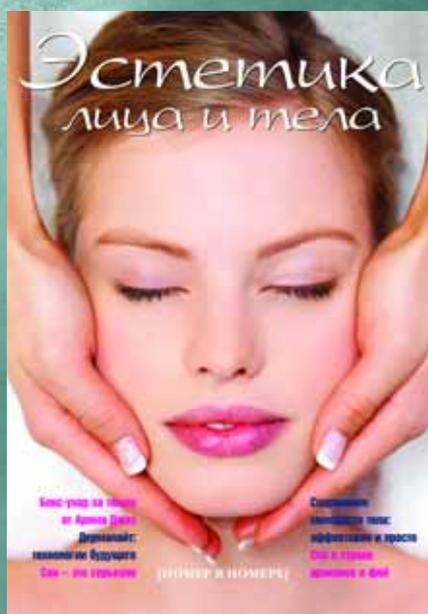
/ Бирюков АА: Учителю  
Учителей 80 лет! /

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ Полярный массаж  
тайскими палочками /

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Сенсо-мануальная  
психолингвистика /



## Спа в стране драконов и фей

Полноценный курорт немислим без спа. При больших отелях Нячанга, как правило, имеются филиалы известных спа-сетей. Так, в пятизвездочном отеле Sunrise проводят процедуры под маркой Qi Shiseido, а единственный в Нячанге resort, располагающий собственным пляжем, — Ana Mandara — заключил контракт с международной сетью Sixsenses. В туристическом центре города расположено множество независимых салонов, а в одном из пригородов находится единственный в своем роде спа-центр на минеральных источниках «Тхап Ба».

5-7  
Октябрь 2010 г.  
Москва ЦВК «Экспоцентр»

# Mondial Spa & Beauté

ПАРИЖ  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# Spa & Beauty

RUSSIA

С 5 по 7 октября 2010 года в Москве, на Красной Пресне, в одном из лучших современных выставочных комплексов – ЦВК «Экспоцентр» состоится II профессиональный Международный Салон Spa & Beauty.

Организатором мероприятия является российское выставочное представительство международной группы Cabines International OOO «СПА энд Бьюти». Владелец компании г-н Ролан Буффе с 2006 года успешно проводит в Париже выставку для профессионалов в области красоты и спа – Mondial Spa & Beaute.

Международный салон Spa & Beauty Russia остается верен концепции, продиктованной парижской выставкой и адресован в первую очередь профессионалам отрасли – специалистам в сфере косметологии, спа и велнеса, владельцам и директорам спа-центров и салонов красоты, производителям и дистрибьюторам ведущих марок косметики и оборудования.

В рамках выставки состоится Конгресс, программа которого предусматривает как широкую теоретическую основу, так и практические секции, и будет представлена двумя основными направлениями: спа и косметологией.

В рамках этой платформы будут рассмотрены такие актуальные вопросы и смежные направления как спа в косметологии, космецевтика, различные аспекты бизнеса в условиях специфики российского рынка.

Таким образом, посетители имеют возможность ознакомиться с передовыми разработками индустрии в рамках выставочной части салона, и получить наиболее актуальную информацию «из первых уст» от авторитетных представителей отрасли – в рамках Конгресса Spa & Beauty.

Красота SPA Ашет мир

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ

CABINES

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

Массаж

LOOK TOUCH

ОТЕЛБ

HD

Spa-life.Ru

КОСМЕТИКА

Организатор ООО «СПА энд Бьюти», тел.: (495) 609-2400. [www.spa-and-beauty.ru](http://www.spa-and-beauty.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

Нижний Новгород: II Открытый чемпионат Поволжья по спа массажу .....	5
IV Открытый чемпионат г. Москвы по спа массажу .....	6
II Чемпионат России по спа массажу .....	7

### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Бирюков А.А.: Учителю Учителей 80 лет! .....	9
Ассоциация массажистов ЦПРМ: от любителей до профессионалов .....	11

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Я – чемпион! Что дальше? .....	14
--------------------------------	----

### МАССАЖ

#### ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Полярный массаж тайскими палочками .....	17
Тайфут-массаж .....	20

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Сенсо-мануальная психоллингвистика .....	22
Выявление рефлекторных изменений в коже, подкожном слое, мышцах и надкостнице .....	27
Игровой массаж в сказках и картинках .....	29
Об ориентировочных видах ответной реакции организма на первый сеанс ручного массажа .....	31
Особенности методики массажа в адаптивном спорте .....	32

### ЭСТЕТИКА ТЕЛА

#### ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Лечение банками в традиционной восточной медицине .....	33
Самомассаж при целлюлите .....	36
Дермалейп: инновация в индустрии красоты .....	42
Экзотический SPA-массаж морскими саморазогревающимися раковинами Lava Shells .....	44

### ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Применение метода сингулярной пластики в коррекции формы губ .....	49
В руках профессиональных массажистов должен быть «недетский крем» .....	52
Массажер «Тонус» – оптимальное решение для профессионалов и любителей .....	54
Анапские лечебные грязи на курорте и дома .....	56

### НОМЕР В НОМЕРЕ: ЭСТЕТИКА ЛИЦА И ТЕЛА

Бокс-уход за телом от Арома Джаз .....	60
Дермалайт: технологии будущего .....	62
Сохранение молодости тела: эффективно и просто .....	64
Спа в стране драконов и фей .....	67
Сон – это серьезно .....	70

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	76
-------------------------	----

### НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления



РАСМИРБИ



ESTETIC  
школа массажа



Массажная Школа  
Елены Земсковой

Чемпионат  
по СПА Массажу  
www.spaevent

**22 марта** в ФГОУ СПО «Кисловодский медицинский колледж Росздрави» состоялся очередной профессиональный конкурс массажистов среди студентов выпускных групп отделения «Медицинский массаж» (из числа инвалидов по зрению).



1-е место заняла Елена Ланщикова (приглашена на финал чемпионата мира по спа массажу – 2010), 2-е место – Мадина Мальцалова (приглашена на финал чемпионат России по спа массажу-2010). Отрадно отметить, что не только специалисты, работающие в спа-индустрии, но и массажисты лечебно-профилактических учреждений (студенты колледжа благодаря поддержке своих преподавателей) продемонстрировали способность разработать, обосновать и выполнить оздоровительную массажную спа-программу на высочайшем методическом уровне.

**21 апреля** в подмосковной спа-усадьбе «Ромашково» прошло уникальное мероприятие ThaiSPAday, организованное Международной школой СПА, в котором приняло участие более ста приглашенных специалистов в области массажных технологий, директоров и руководителей спа-салонов, а также представители профессиональной прессы. Со вступительной речью выступили господин Посол Таиланда в России, министр-советник и консул. Гости в веселом формате викторины познакомились с историей и культурой Таиланда, любовались национальными танцами, дегустировали блюда национальной кухни и, конечно, пробовали на себе искусство тайского массажа. Однако был и серьезный обстоятельный разговор – анализ успехов и провалов тайского спа на отечественном рынке индустрии красоты с 2003 года. Обсуждали перспективы этнического спа, возможности дальнейшего развития и интеграции тайского спа в России.

**4–5 мая** в загородном отеле «Карпина» (170 км от Вильнюса) прошел I Чемпионат Литвы по спа массажу. 21 участник разделили на две группы. Членами жюри были: главный судья, официальный представитель Единой Консолидированной Системы чемпионатов по спа



массажу – Андрей Сырченко (Россия), Ruta Stratkauskienė и Константин Бергман (Литва), Mai-Liis Toivar (Эстония), Эдита Иванникова (Латвия). Из всех прибалтийских чемпионатов, чемпионат Литвы заявил о себе, как безусловный лидер в плане профессионализма, четкости и красочности организации. Места распределились следующим образом: 1 место – Regina Branickaite (салон «SPA VILNIUS»); 2 место – Diana Olehnovich («SPA VILNIUS»); 3 место – Inga Bernotiene («Sugihara»); номинации «Приз зрительских симпатий» – Deima Steponavichiute; «Лучший спа массаж» – Regina Branickaite; «Лучший классический массаж» – Inga Bernotiene; «Лучший спа-дизайн пространства» – Rasa Monstavichiene (SPA SPACE).

**27–28 мая** в рамках образовательной программы компании «Иглспортсмед» впервые перед российскими специалистами выступил доктор Дарен Ханкок, являющийся консультантом по кинезиотейпированию Олимпийского комитета США. Участники получили уникальную возможность пройти интенсивный продвинутый курс, на котором подробно были рассмотрены техники кинезиотейпирования при спортивных травмах и профессиональных заболеваниях. Особый блок семинара был посвящен эффективному лечению острых и хронических травм с помощью техники Graston Technique – это инновационная, запатентованная форма восстановления подвижности мягких тканей при помощи специальных инструментов, обеспечивающая эффективное уменьшение плотности рубцовой ткани и фасциальных ограничений.

**28–29 мая** под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечеб-



ной физкультуре Украины» в санатории «Белая акация» (г. Одесса), состоялся I Открытый чемпионат Южного региона Украины по классическому и спа массажу, который проходил в рамках научно-практической конференции «Современные подходы к организации восстановительного лечения работников железнодорожного транспорта» и практикума «Массажные и реабилитационные спа-технологии» («Центр Капралова»).

Чемпионат был официально признан отборочным этапом III Открытого чемпионата Украины по спа массажу (г. Киев) и чемпионата мира по спа массажу (г. Москва). Победителями стали:

**4 июня** компания «ЭСТЕТИСТА» при поддержке выставочного объединения РЭСТЕК провела уникальное мероприятие – презентацию западноевропейских техник массажа. В течение всего дня иностранные специалисты по различным направлениям массажных методик демонстрировали свои умения: Росарио Трухильо Парис (Испания) – «японский лифтинговый массаж», Щербеньков Владислав Юрьевич (Украина) – «юмейхо-терапия», Ильвас Мартин (Эстония) – «современный адаптированный классический массаж». Также в мероприятии приняли участие сотрудники Стокгольмской массажной академии.

## Нижний Новгород: II Открытый чемпионат Поволжья по спа массажу

*«Этот царственно поставленный над всем востоком России город совсем закружил наши головы. Как упоительны его необозримые дали. Мы захлебывались от восхищения ими, и перед нашими глазами вставала живая история старой Руси, люди хорошей породы, так умели ценить жизнь, ее теплоту, художественность. Эти не любили селиться где-нибудь и как-нибудь»».*

Слова эти, сказанные Ильей Репиным, хорошо знакомы всем жителям Нижнего Новгорода, потому что сила и порода не исчезла в них со временем, а наоборот, приумножилась, а желание жить не «где-нибудь» и «как-нибудь» переросло в желание хорошо жить не только самим, но и дарить радость другим. Именно такие люди, сильные, целеустремленные, уверенно стоящие на ногах, и имеющие достойную профессию, собрались со всех волжских городов на II Открытый чемпионат Поволжья по спа массажу.

II Открытый чемпионат Поволжья по спа массажу состоялся 27-28 марта 2010 года в Нижнем Новгороде в рамках региональной выставки парфюмерии и косметики «Серебристый ландыш – 2010». Нижегородское представительство «Международной школы СПА», группа компаний «Электроника», спа-салон «Бали» вновь подарили всем праздник. Прошедший год, открывший в этом красивейшем городе эру чемпионатов по массажу, доказал востребованность и необходимость проведения мероприятий такого рода. В этом году событие было более масштабным и значимым: II Открытый чемпионат Поволжья имеет статус официального отборочного тура чемпионата мира.

Спа в Поволжье последние годы стремительно выходит на рынок, потребителями которого являются верхний сегмент среднего класса, бизнес-класса, премиум-класса, а, кроме того, спа-объекты пользуются популярностью и у иностранных туристов. В связи с этим высокие требования выдвигаются перед персоналом, работающим в этой сфере, в том числе перед массажистами. Спа-индустрия диктует при этом свои, особенно высокие, стандарты этикета и сервиса, использования эффективных технологий, а также правила



медицинской безопасности. Специалисты, участвующие в чемпионатах по массажу, имеют возможность всегда быть в курсе событий, происходящих в мире массажных и спа-технологий, регулярно повышать свой профессиональный уровень, улучшать качество услуг, обмениваться накопленным опытом с коллегами. И, конечно, не последнюю роль играет желание заявить о себе на рынке спа-услуг, позиционироваться как грамотные, профессиональные специалисты, имеющие свои уникальные программы и наработанные методики. Это дает перспективу получения лучшего места работы, привлечения новых клиентов, возможность зарубежных стажировок и многое другое, важное и необходимое для любого специалиста.

Чемпионат, по установленным Единой Консолидированной Системой чемпионатов по спа массажу правилам, проходил в два этапа. На первом оценивался базовый уровень владения классической техникой массажа. Во время второго – произвольная программа спа массажа, избранная конкурсантом для демонстрации техника или вид массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы. Победитель определялся по максимальному количеству набранных баллов за обязательную и произвольную программу. В состав судейской коллегии вошли признанные авторитеты в области массажа и велнес-технологий. Главным судьей чемпионата вы-

ступил М.А. Ерёмушкин, д. м. н., профессор, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела». Почетным судьей – А.И. Сырченко, руководитель Международной Школы СПА, преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН.

Участники на достойном уровне продемонстрировали владение классической техникой массажа. Соревнования 12 финалистов из разных городов Поволжья порадовали зрителей и судей оригинальными массажными методиками, используемыми в спа-индустрии. Каждый участник постарался создать свой островок спа, неповторимый, завораживающий, красочный. Были здесь и ананасы с виноградом, и самовар с баранками, и кимоно с иероглифами, и картины с иноземными божествами, и русские расписные платки, и яркие цветочные поляны. В общем, было на что посмотреть. Да и сами массажисты показывали свои техники с явным удовольствием и гордостью, почти без волнения, зато с азартом. В перерывах было представлено красочное спа-шоу – выступления мастеров спа массажа. Блестяще выступили на концерте участники творческих коллективов спортивного клуба GOLD'S FITNESS. Продемонстрировали свое мастерство тайские специалисты салонов «Сиам».

Итак, победители:

1 место – Мусаткова Екатерина, малазийский гуаша-массаж пластина-

ми из рогов буйвола, «Клуб профессионалов», Нижний Новгород.

2 место – Усов Александр, русский спа массаж, спа-салон «Черная королева», Нижний Новгород.

3 место – Маргина Татьяна и Петров Борис, гавайский массаж, санаторно-курортный комплекс «Солнечный берег», Чебоксары.

Номинация «За мастерство» – Силин Александр, «спонтанно-чувственный массаж» с элементами тайского йога-массажа, Нижний Новгород.

Номинация «Диплом профессиональной прессы» – Пестрикова Вера, программа «Благодарный позвоночник», салон «Делли», оздоровительный комплекс «Сибирская здравница», Киров.

Номинация «Художник художнику» – Искандеров Рузиль и Мухин Андрей, перуанский тандем-массаж, спа-отель «Расстал», Набережные Челны.

В номинации «Приз зрительских симпатий» зал единодушно проголосовал за Силина Александра, Нижний Новгород.

Победители чемпионата прошли в финал IV Чемпионата мира по спа массажу, который будет проходить в Москве осенью 2010 года, получили сертификаты на обучение в «Международной школе СПА» (Москва) и подарки от спонсоров, призы чемпионата – сертификаты на обучение и подарки от спонсоров, все участники финала – дипломы.

Путевки в финал чемпионата России по спа массажу в городе Краснодаре получили Сунцов Дмитрий (Нижний Новгород, спа-салон «Бали»); Пестрикова Вера (Киров); Мухин Андрей (Набережные Челны); Силин Александр (Нижний Новгород).

Но главным итогом праздника стало продолжение традиции: спа чемпионату быть! А значит, в следующем го-



ду будем ждать новых побед и свершений! Новых звезд и новых красочных выступлений! Нового праздника красоты, гармонии и здоровья!

В. Г. Кремлёвская,  
Москва

## IV Открытый чемпионат г. Москвы по спа массажу

17 апреля в Центре повышения квалификации специалистов здравоохранения Департамента здравоохранения города Москвы прошел очередной IV Открытый чемпионат города Москвы по спа массажу. Впервые профессиональный конкурс проводился под патронажем Департамента здравоохранения г. Москвы. Организатором чемпионата традиционно выступила Единая Консолидированная Система чемпионатов по спа массажу.

К участию в чемпионате были приглашены профессиональные массажисты (имеющие диплом о среднем медицинском образовании и сертификат специалиста), как сотрудники учреждений Департамента здравоохранения г. Москвы, так и специалисты столичных спа-салонов. В итоге в чемпионате приняли участие 14 профессионалов, практически со всех административных округов столицы, представители как «классической» медицины, так и массажисты спа-учреждений. Для кого-то это был дебют, для кого-то – далеко не первый чемпионат. Но заинтересованность, волнение, желание победить, и вместе с тем удовольствие от участия в таком мероприятии были у всех равные. Новички, ничем не уступавшие «старожилам», прониклись атмосферой праздника и значимостью происходящего, и выразили



твердую уверенность в том, что в последующих чемпионатах будут принимать участие неоднократно.

Чемпионат предоставил конкурсантам, наряду с дипломами, кубками и ценными призами, возможность получить уникальный опыт, новые знания, личный PR, повышение квалификации, новые контакты в профессиональной сфере, лучшее место работы. Особую признательность хочется выразить спонсорам: профессиональному журналу «Массаж. Эстетика тела», подарившему побе-

дителям годовой выпуск журналов и подписку на 2010 год; издательскому дому «Аргументы и Факты», очаровательная представительница которого, Юлия Гарматина, вручила призеру ноутбук, предоставив возможность получать новости массажного мира в любой точке планеты; издательству «Эксмо», презентовавшему победителям и номинантам призовых категорий только сошедшие с конвейера пособия по массажу; молодой, динамично развивающейся фирме «Гелиокс», выпускаю-



щей качественные, недорогие, надежные столы для массажа и массажное оборудование, которая преподнесла удобные и практичные складные массажные столы трем призерам соревнований; Международной школе стоун-терапии и экзотических видов массажа «МегаСпа»

и Международной Школе Спа, давшим возможность победителям пройти бесплатное обучение на интересующих их курсах; Сергею Шурухту, директору сети салонов «СПА-Марлен», пригласившему победителей на спа-программы в своих центрах; компании «Элерон», выпускающей профессиональное косметологическое оборудование, которая представила презентацию аппаратов «Шарм-4Л», «Шарм-1Т», «Шарм-ТЛ». Отдельную благодарность хотелось бы выразить руководству Центра повышения квалификации за помощь и предоставленную возможность проведения мероприятия.

Нельзя не отметить финальную работу Елены Енюковой (4-е место) –

зрелищный и вдохновенно выполненный массаж багуа, Дмитрия Редько (3-е место), который показал программу «бизнес-релакс» (массаж спины с использованием предплечий и локтей), Александра Черепкова (2-е место), исполнявшего вместе с партнером парный массаж кисточками, и, наконец, 1-е место завоевал Максим Рычагов с великолепным, ярким, авторски оформленным тайским массажем. Участники, занявшие первые два места, были приглашены в финал чемпионата мира, а 3-е и 4-е места – в финал чемпионата России.

*В. Г. Кремлёвская,  
Москва*

## II Чемпионат России по спа массажу

15 мая в г. Краснодаре в рамках Фестиваля индустрии красоты «Южное Созвездие» и региональной специализированной выставки «Весенний Шарм 2010» состоялся финал II Чемпионата России по СПА-массажу 2010 года.

На площадке, как отметил главный судья Чемпионата Сырченко А. И. происходило беспрецедентное событие – 21 рабочее место! 21 разновидность массажа! 24 участника!!!

В этом году зрителей и судей радовало и удивляло не только количество, но и география участников. Южную столицу посетили достойнейшие представители своей профессии из Москвы и Московской области, Поволжья, Новосибирска, Ростовской и Волгоградской областей, Черноморского побережья Кавказа, Кисловодска, Ярославской области, Краснодара и Краснодарского края! По словам председателя судейской коллегии Ерёмушкина М.А.: «В этот день Краснодар стал массажной столицей России».

Спасибо всем, кто откликнулся на наше приглашение. И, конечно, особая благодарность руководителям предприятий спа, делегировавшим и поддержавшим своих представителей.

Май в Краснодаре сам по себе очень нарядный, но все 24 участника своим творчеством и тщательностью исполнения Спа-композиций украсили выставочную площадку Чемпионата. В течение 60 минут финалисты демонстрировали и технику исполнения, и самую суть пони-



мания спа-массажа, и колоссальную энергетику спа. Те, кто вышел на площадку набрали максимальные баллы на предварительных отборочных турах, либо получили путевки, заняв почетные места в региональных Чемпионатах.

Оценивать выступавших – дело почетное, но сложное. Именно потому, состав судейской коллегии был подобран особенно тщательно. В состав жюри вошли: президент Spaschool international, преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН – Сырченко Андрей Игоревич; д.м.н., профессор кафедры «Травматологии, ортопедии и реабилитации» РМАПО, руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИР-

БИ, главный редактор профессионального издания «Массаж. Эстетика тела» – Еремускин Михаил Анатольевич; профессор, кандидат медицинских наук, заведующий курсом лечебной физкультуры и массажа Кубанского Государственного Университета физической культуры, спорта и туризма – Попов Юрий Дмитриевич; кандидат медицинских наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры по курсу массажа и лечебной физкультуры Кубанского Государственного Университета физической культуры, спорта и туризма – Попова Эмма Хажмуратовна; руководитель школы массажного искусства «L-практик», ведущий преподаватель массажной школы Елены Земсковой в ЮФО – Конюк Людмила Николаевна.

Право отдельного голоса было дано «Лиге Чемпионов», состоявшую из победителей предыдущих Чемпионатов: Смирнова Татьяна Борисовна (г. Волгодонск), Триандофилова Елизавета Александровна (г. Геленджик), Курочкин Андрей Сергеевич (г. Новороссийск), Деревенец Алексей Анатольевич (г. Анапа), Наумкина Наталья Ивановна (г. Краснодар).

Организаторами II Чемпионата России по СПА-массажу выступили Компания «Лаки Хаус» (г. Краснодар) и «Международная школа СПА» (г. Москва). Партнерами, поддержавшими развитие Чемпионатного движения в спа отрасли России стали: «Национальная Компания Красоты», ООО «Солярис Космо-Трейд», ООО «Талассо Бретань», ЗАО «НАВЕУС» Краснодарский филиал – официальный представитель «STYX Naturcosmetic», журнал «Массаж. Эстетика тела», массажные школы «L-практик» и «Мега СПА».

Праздник действительно состоялся! Итак результаты:

**1 место:** Рычагов Максим Сергеевич (г. Москва) – Тайский йога-массаж с элементами самурайского массажа «Живой огонь».

**2 место:** Усатый Игорь и Игнин Сергей из Велнесс-клуба «Кристалл» (г. Краснодар) -Перуанский массаж в 4 руки. Глядя на них, создавалось ощущение присутствия на территории древних племен, у истоков Амазонки! Настолько гармоничным было исполнение и выбранный образ!

**3 место:** Бенович Евгений Никульевич (г. Краснодар) – программа «Оранжевое настроение».

Награды в специальных номинациях: **«Художник Художнику»:** Мальцагова Мадина Румановна и Патракеев Вячеслав Иванович (г. Кисловодск). Совсем молодые, но вместе с тем уверенные студенты Кисловодского медицинского колледжа для слабовидящих, представили зрителям спа-арт программу «Магия Матиса». Их выступление было отмечено всеми членами жюри!

**«За творчество и экзотику исполнения»:** Енюкова Елена Владимировна (г. Краснодар) – «Багуа массаж».

**Диплом, номинанта, представляемый Лигой Чемпионов получили:** дебютанты Чемпионата – массажисты из Сочи «Гранд Отель Красная Поляна» Егоров Анатолий и Паниди Одиссей, в прекрасно оформленных костюмах и с очень красивой атрибутикой, представили авторскую программу «Мелодия гор».



**«За мастерство и техничность»:** Пестрикова Вера Валерьевна (г. Киров) – программа «Сибирский знахарь».

**«За виртуозность исполнения»:** Галичева Мария Юрьевна (г. Новосибирск) – «Рабер СПА-массаж».

Чемпион получил путевку на главное профессиональное событие спа-отрасли 2010 года – II Международный СПА Фестиваль TOPSPAFEST 2010, рабочее место специалиста – массажную кушетку, целый ряд косметических призов и денежную премию. Всем призерам и номинантам были

вручены путевки на обучение в лучших массажных школах страны («МегаСПА», «школа массажа Елены Земсковой», Международная школа СПА), подарки от спонсоров, а также годовая подписка на профессиональный журнал для массажистов «Массаж. Эстетика тела».

**И, конечно, путевки в Финал Чемпионата Мира по СПА-массажу 2010.**

Мы гордимся каждым участником, прошедшим Чемпионат и ждем всех в гости в Краснодар в прекрасном мае 2011 года!

# А. А. Бирюков:

## Учителю Учителей 80 лет!

### Роль профессора А.А. Бирюкова в развитии теории и методики массажа в России



Основоположником отечественного спортивного классического массажа является почетный член Международной федерации спортивной медицины, доктор медицинских наук, профессор И. М. Саркизов-Серазини, который систематизировал приемы спортивного массажа, научно обосновал их, создал новые массажные приемы и модифицировал старые. Саркизов-Серазини И. М. написал несколько учебных пособий по спортивному массажу и с 1928 по 1964 года руководил кафедрой лечебной физкультуры и массажа в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры (ГЦОЛИФК). Работу И. М. Саркизов-Серазини в ГЦОЛИФКе, а затем РГАФКе (ныне Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСИТ)), и сегодня продолжает его ученик, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслу-

женный работник высшей школы РФ, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта по борьбе Анатолий Андреевич Бирюков. Бирюков А. А. более 50 лет работает преподавателем на кафедре лечебной физкультуры, массажа и реабилитации в РГУФКСИТ, с 1959 г. является руководителем отделения массажа, с 1972 г. возглавлял предметную комиссию по спортивному массажу при спорткомитете СССР. Анатолий Андреевич Бирюков за этот период сделал очень много, внес огромный вклад в развитие теории и практики Российского классического спортивного массажа. Им издано более 350 научных и учебно-методических работ по массажу, в том числе 6 монографий и 7 учебников. Первая в СССР монография по спортивному массажу была издана А. А. Бирюковым в 1972 г., а в 1975 г. авторским коллективом кафедры ЛФК и массажа ГЦОЛИФК в составе В. Е. Васильевой, А. А. Бирюкова, В. М. Свешникова был написан и издан учебник по спортивному массажу для институтов физической культуры. Переизданное в 1981 г. издание было дополнено техникой выполнения приемов массажа, где впервые давалась классификация основных приемов спортивного массажа, которая была дополнена новыми, более эффективными приемами (например, поперечное выживание, выжимание ребром ладони, двойное ординарное разминание, двойное кольцевое комбинированное разминание, разминание подушечками четырех пальцев, разминание основанием ладони, разминание основанием ладони с перекатом, разминание фалангами согнутых пальцев, разминание гребнями кулаков, разми-

вание ребром ладони и т. д.). Бирюковым А. А. также разработана классификация спортивного массажа (предварительного, восстановительного и тренировочного) и методики массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Например, Бирюков А. А. разработал частную методику предварительного массажа с учетом предстартового состояния спортсмена, методику восстановительного массажа с учетом степени и характера утомления, величины выполненной нагрузки, длительности интервалов отдыха между нагрузками и т.д.

Анатолием Андреевичем Бирюковым была разработана наиболее эффективная методика проведения самомассажа на различных участках тела из различных исходных положений. Под его руководством в 1975 году были разработаны наиболее эффективные варианты методики общего сеанса массажа, отличные от существующих методик из финской и шведской систем массажа, предложенными еще в начале 50 гг. прошлого века И. М. Саркизовым-Серазини. В основу нового варианта методики общего массажа был положен принцип отсасывающего характера (деплеторное действие). Такая методика создает условия для оттока венозной крови и лимфы, а также способствует выведению из организма токсических и ненужных продуктов распада из мышц.

В 1980 году А. А. Бирюков систематизировал терминологию, применяемую в теории и методике массажа, что помогло общению специалистов, и повысило эффективность процесса обучения технике приемов классического массажа.

Впервые в России докторская диссертация по спортивному массажу была защищена в 1988 г. именно А. А. Бирюковым, который разработал и усовершенствовал наиболее важные вопросы теории и практики массажа с учетом современных научных достижений и требований практики. В том же году им был издан учебник по массажу для институтов физической культуры, в котором впервые были изложены материалы об особенностях частной методики массажа в отдельных видах спорта. В связи с изменением новой программы по курсу массажа в 2003 г. и 2006 г. А. А. Бирюковым были изданы новые учебники по массажу для вузов страны. В этих учебных пособиях автор более подробно описывал методики выполнения гигиенического массажа и массажа при спортивных травмах, а также подробно излагал материал об особенностях массажа в отдельных видах спорта.

В своей книге «С легким паром» (2000) А. А. Бирюков представил теоретические и практические сведения о влиянии бани на здоровье человека. В ней были изложены различные методики использования бани с гигиенической, профилактической и лечебной целями. Профессор А. А. Бирюков дал научно-обоснованные рекомендации о рациональном использовании комплекса банных процедур в быту с гигиенической целью, в системе спортивной подготовки, с целью регулирования веса, а также при профилактике и лечении различных заболеваний и травм.

В связи с введением новой специальности: 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», в учебный план которой вошел лечебный массаж, и в 2000 г. проф. А. А. Бирюковым был разработан первый учебник по лечебному массажу для студентов высших учебных заведений физической культуры. В дальнейшем, в связи с изменением программы по курсу лечебного массажа А. А. Бирюковым в 2004 г. этот учебник был переиздан. По нашему мнению, вся история развития и совершенствования спортивного массажа, его научное обоснование в спорте принадлежит в педагогам, работающим преподавателями в высших учебных заведениях физической культуры, ведущей организацией в разработке теории, методики и техники спортивного массажа является РГУФКСИТ. На кафедре лечебной физкультуры, массажа и реабилитации РГУФКСИТ постоянно

проводится научно-исследовательская работа по совершенствованию различных видов массажа, его частных методик и их применения. Только за последние 30 лет на кафедре лечебной физкультуры, массажа и реабилитации в РГУФКСИТе были защищены 18 кандидатских диссертаций по массажу: из них 9 диссертации были защищены под руководством профессора А. А. Бирюкова и их авторам были присуждены ученые степени кандидатов педагогических наук:

М. М. Погосян – «Специальные средства восстановления работоспособности борцов в перерывах между соревновательными схватками», 1983; Вахаб Абдул – «Повышение эффективности проявления силы средствами массажа», 1985;

В. А. Савченко – «Физические средства восстановления в оптимизации тренировочного процесса десятиборцев», 1989;

Н. Баракат – «Физиологические механизмы температурных реакций при механических воздействиях на поверхность тела», 1990;

А. А. Бахарева – «Физические средства восстановления в сочетании с биокорректором в учебно-тренировочном процессе студенток-гимнасток», 1998;

П. Н. Левашов – «Методы повышения эффективности разминки в соревнованиях фехтовальщиков», 1998;

А. В. Ларин – «Количественная оценка предварительного массажа на физические способности спортсменов в скоростно-силовых и циклических видах спорта (велосипед, шортрек, дзю-до, вольная борьба)», 2000;

Н. А. Власова – «Дифференцированная методика разминочного массажа, направленного на совершенствование точности двигательных действий спортсменов в стрельбе из лука», 2009;

Д. Н. Савин – «Совершенствование технологии обучения приемам классического массажа на основе использования малых форм занятий физическими упражнениями», 2009.

За последние 15 лет РГУФКСИТ при участии А. А. Бирюкова подготовил более 6500 высококвалифицированных специалистов по спортивному массажу. Выпускники успешно работают как в спортивных, так и лечебно-профилактических учреждениях у нас в стране и за рубежом. Практически все массажисты, закончившие курсы по спортивному массажу, успешно работают со сборными командами России, во всех видах спорта. Как говорит Анатолий Андре-

евич в своей последней книге «Массаж»: «хороший массажист в команде – это половина победы». Труд массажистов был высоко оценен как спортсменами, так и тренерами, и Правительством Российской Федерации, о чем свидетельствуют государственные награды и дипломы специалистов по массажу за вклад в подготовку специалистов физической культуры и развитие спортивной науки.

Закончившие курсы массажа успешно работают с космонавтами (Д. Смирнов), с балетной труппой Большого театра (Б. Праздников), в танцевальном коллективе И. А. Моисеева (А. Тихонов), кафедрой медико-биологических основ Белгородского университета заведует профессор В. А. Савченко, курсы спортивного и лечебного массажа в Московской государственной академии физической культуры проводит профессор М. М. Погосян.

Книги А. А. Бирюкова пользуются успехом и издавались в Испании, Корее, Болгарии, Польше, Америке, Японии, Вьетнаме и других странах мира.

А. А. Бирюков был включен в состав спортивных команд как Советских, так и Российских делегаций в 14 летних Олимпийских играх и в 6 зимних Олимпийских играх в качестве специалиста по физической реабилитации и массажу.

Исполнилось 80 лет со дня рождения и более 50 лет научной, педагогической и общественной деятельности известного русского ученого в области массажа, профессора А. А. Бирюкова.

Бирюков А. А. человек, с широким кругозором, большим жизненным опытом, острым умом, молодой душой и большой любовью к труду. Сердечно поздравляем Анатолия Андреевича Бирюкова со славной датой, желаем ему доброго здоровья, бодрости и дальнейших новых творческих успехов в его научной и трудовой деятельности.

Ваш ученик,  
кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры спортивной  
медицины, руководитель курсов  
массажа МГАФК  
М. М. Погосян,  
редакция журнала «Массаж.  
Эстетика тела»

# Ассоциация массажистов ЦПРМ: от любителей до профессионалов

**Н**е все из них станут профессиональными массажистами и пойдут работать в салоны и лечебные центры. Не все имеют медицинское и физкультурное образование. Многие уже давно и успешно трудятся совершенно в иной сфере деятельности, и не стремятся кардинально менять профессию. Но вряд ли кто-то из тех, кто прошел обучение в Центре подготовки и развития массажистов, забудет о приобретенных знаниях и навыках, радости общения с единомышленниками, и сможет навсегда расстаться с массажем, уютом, гостеприимством и теплотой своего нового дома, своей новой жизни.

Центр подготовки и развития массажистов, созданный в 2003 году, на сегодняшний день является крупнейшим центром в России, здесь учатся, трудятся и считают его своим вторым домом более 500 человек. Передовыми авторскими методиками делятся лучшие специалисты своего дела, занятия проходят в хорошо оснащенных аудиториях с использованием наглядных пособий. Методический материал обучающимся предоставляется бесплатно. Преподаватели стараются с первых же занятий продемонстрировать практические навыки, сочетая их с теоретической информацией, чтобы заинтересовать слушателей, далеких от медицины, и вызвать интерес к массажному искусству, не обременяя сухой теорией. Кстати, многие действующие преподаватели сами являются выпускниками этой школы. Так что у массажистов есть масса преимуществ на пути профессионального роста, возможность знакомиться с замечательными и интересными людьми, заводить деловые и дружеские контакты. Самое главное – это комфортная и непринужденная ат-



мосфера занятий, творческий подход и новые перспективы.

Пять лет назад учредитель и генеральный директор центра Владислав Мельник создал для профессиональной организационной, юридической, финансовой и информационной поддержки массажистов «Ассоциацию массажистов ЦПРМ». Настало время объединяться: «два человека вместе – уже гораздо больше двух по отдельности». Об этом и другом рассказал нашим корреспондентам сам Владислав Мельник.

– *Насколько можно судить, созданная Вами ассоциация массажистов относится к такому типу профессиональных объединений, который определяется как община выпускников того или иного учебного заведения, в котором проводится обучение массажу?*

– Совершенно верно. И слово «община» очень подходящее. Сразу вспоминаются кланы наших древних предков, которые быстро уяснили для себя одну важную вещь: один в поле не воин. К этому же пришел и я, когда бывшие студенты Центра начали рассказывать о недобросовестных работодателях, принимавших их на так называемый «испытательный срок», а по его окончании бесцеремонно выгоняли без оплаты труда и без объяснений.

– *Это и послужило поводом для решительных действий?*

– Да, стало понятно, что пора учиться защищать свои права. В ЦПРМ были приглашены грамотные юристы, которые до настоящего времени консультируют членов Ассоциации по правовым вопросам. Для нашего внутреннего пользования был создан «черный список» нечистоплотных фирм и компаний, таким образом мы последовали еще одной древней мудрости: «предупрежден – значит вооружен».

– *Принятые меры оказались эффективными?*

– Заработало «сарафанное радио», и некоторые работодатели, опасаясь быть скомпрометированными, даже начали менять названия или учредителей своих компаний. Зато наши выпускники, пожелавшие вступить в Ассоциацию массажистов ЦПРМ, становились все более уверенными в себе: удостоверение члена Ассоциации делает их уважаемыми и солидными людьми, права которых защищает серьезная организация. Но, к сожалению, от всех проблем, касающихся правовых аспектов деятельности массажистов, мы уберечь не можем. С одной стороны, это связа-

но с не до конца разработанной для практического применения российской страховой системой медицины, с другой – с нехваткой полномочий ввиду нашего статуса. Так, мы не предоставляем выплаты по исковым заявлениям в первом случае. И не лоббируем интересы членов Ассоциации массажистов ЦПРМ в правительственных учреждениях во втором.

– *Были ли в начале существования Ассоциации ситуации, когда кто-то что-то недоглядел, хотя это было в его компетенции?*

– Был один интересный, но печальный случай, который многому меня научил и сильно повлиял на дальнейшее развитие Ассоциации. Расскажу вместе с предысторией. Однажды ко мне на занятия пришел студент, молодой мужчина. Я сразу понял, что его мотивация – общение и развле-

Москве никого нет.

– *И Ассоциация массажистов берет на себя эти хлопоты?*

– Да. А как иначе, если мы все – одна большая семья?

– *Не тогда ли Вы задумались о необходимости предоставления членам Ассоциации массажистов ЦПРМ услуг психолога?*

– Задумывался и раньше, но этот случай ясно дал понять: мы объединены не только общим профессиональным интересом. В первую очередь члены Ассоциации – это живые люди, у которых есть личная жизнь, которые сталкиваются с бытовыми проблемами и задаются вопросами о собственном существовании. И это те вопросы, которые нужно решать вовремя, иначе последствия семейных конфликтов начнут отражаться на работе, а они, в свою очередь, усугубят обстановку дома – и так по

Наши выпускники, пожелавшие вступить в Ассоциацию массажистов ЦПРМ, становились все более уверенными в себе: удостоверение члена Ассоциации делает их уважаемыми и солидными людьми, права которых защищает серьезная организация.

чение. Но с каждым днем интерес к искусству массажа рос все больше, и вырос до такой степени, что студент однажды заявил: «Массаж – мое призвание, и я готов бросить все ради этой профессии. Решено: иду получать медицинское образование». Следует отметить, что этот энтузиаст был топ-менеджером крупной компании. Однако он ни секунды не колебался, стоя перед выбором: работа, которая приносит деньги, или работа, которая приносит удовольствие. Уверенно выбрал второй вариант. И был за это вознагражден: однажды известная канадская компания прислала нам запрос на поиск квалифицированного массажиста с хорошим знанием английского языка. Конечно, лучшую кандидатуру трудно было подыскать. Наш выпускник с удовольствием принял предложение, и уехал работать за границу. Но восторженные эмоции резко снижают уровень бдительности, тем более, когда контракт составлен безукоризненно. Был там один пункт: запрет на какие-либо длительные отлучки с работы, за исключением выходных дней, установленных работодателем. И вдруг у моего бывшего студента умирает мама, одинокая женщина, у которой, кроме сына, в

кругу. Массажисту часто и самому приходится выступать в роли психолога: во время сеанса пациенты нередко открывают душу.

– *И это уже относится к этическому кодексу. Кстати, у Ассоциации массажистов ЦПРМ есть собственный свод зафиксированных письменно правил?*

– Собственного нет. Все как у всех: принцип «не навреди», право клиента на конфиденциальность, табу на сексуальную связь с клиентом и многое другое. Мы часто обсуждаем проблемы этики, когда собираемся вместе, ведь в данном вопросе мы как шеренга из людей, переходящих реку вброд. Чуть влево, чуть вправо, и ты пропал, поэтому крепко держись за руку впереди стоящего.

– *Держать связь с впереди стоящим, иными словами, с учителем, это вообще самоценно.*

– Это правда. Многие студенты после окончания курса скучают по общению и по самому процессу передачи мастерства. Именно поэтому мы проводим семинары или просто собираемся за круглым столом, чтобы пообщаться друг с другом, и извлечь из этого максимум пользы, будь то повышение квалификации, помощь в трудоустройстве или открытие соб-

# Я – чемпион!

## Что дальше?

**О**рганизаторы чемпионатов по спа массажу решили пустить вас, уважаемые читатели, «за кулисы» своего профессионального детища. Многие «эксперты рынка» в прошлом году пророчили гибель чемпионатам – мол, кризис, не до чемпионатов будет. Кое-кто думал, что чемпионаты это разовые явления по сути своей. И что же? Как себя чувствуют чемпионаты сегодня? «И теперь – живее всех живых!». Идея спа чемпионатов пятый сезон ежегодно доказывает свою целесообразность и жизнеспособность.

Действительно, каждый год организаторы чемпионатов рассказывают массажистам «зачем им это надо», по сути, «агитируя их за собственное счастье». Каждый год в каждом городе звучат приблизительно одни и те же аргументы «за». Массажист реально становится популярной личностью, как минимум у себя в салоне, желательно – известным на всю свою страну. Как следствие этого факта – возможность привлечения новых клиентов, удержания старых, ресурс увеличения стоимости услуг, кроме того, популярность своего салона, честь города, флаг страны. Следующий плюс участия в чемпионате, независимо от занятого места рассматривается как аспект профессионального роста. Одно дело быть мегазвездой в масштабах и пространствах одного кабинета, другое дело – проявить себя под вспышками десятков камер, сотней пар глаз зрителей и под строгим надзором авторитетного жюри. Шок-тренинг, одним словом, после «такого» и Жиринковский в качестве клиента – котенок. Наверное, наиболее важное в этой истории – получить экспертное мнение о себе от массажных авторитетов-судей. При любых других обстоятельствах собрать такую коллекцию профессиональных критиков в свою честь было бы или невозможно или слишком дорого. И, наконец, третий аргумент «за» – земные радо-



сти жизни в виде призов, почестей и наград. Путевки в Австрию и Францию, Болгарию и Тунис. Обучение в ведущих массажных школах. Подарки спонсоров – от массажных средств и профессиональной косметики (что, конечно же, тоже пригодится) до бытовой техники и профессиональных массажных столов. И еще – деньги. На Чемпионате мира-2010, например, за 1-е место – 100000 рублей.

### Почему «нет».

Аргументы, которые озвучивают массажисты «против» своего участия в чемпионате и (или) против чемпио-

натов следующие. «Мне это не надо. Чемпионат – это ярмарка тщеславия, а я себе уже все доказал», – говорит (или думает) первая группа противников чемпионата. Однако это лукавство или закамуфлированное смущение. Массаж – это профессиональное занятие, то есть выполнение деятельности (оказание услуги) и получение за это денег. Повышение уровня профессионализма предусматривает с одной стороны повышение качества выполнения деятельности, с другой – обеспечение адекватной стоимости этой деятельности. Участие в чемпионате обеспечивает и то, и другое. Остальное от

лукавого. Вторая группа «неучастников» – это вечные новички. «Мне еще рано, я недостаточно подготовлен для таких мероприятий», – таковы их аргументы. Проходит год, потом следующий, а они так и «стоят на обочине жизни». Андрей Макаревич пел про таких: «а с нами ничего не происходит, и вряд ли что-нибудь произойдет». И, наконец, представители третьей группы – их можно назвать «неформат»: слишком сложные и (или) «слишком великие для судейского понимания массажисты». Целители и обладатели почетных званий от почетных лиг и гильдий массажистов, экстрасенсы и члены виртуальных массажных обществ имени самих себя, и прочая подобная гвардия. В принципе, чемпионаты не очень-то и заинтересованы в этой группе условно признанных гениев. Скорее наоборот, самим гениям неплохо было бы время от времени посмотреть в независимое экспертное зеркало. На Востоке признанный мастер единоборств в определенное время становился безликим странником и отправлялся в те места, где никто не знает о его величии, чтобы «с нуля» снова сделать себя мастером. Нашим «гениям», увы, такое «обнуление» не свойственно. Вдруг «король окажется голым». Существует и четвертый тип аргументации, чисто советский: «там все куплено и стать чемпионом по-честному нереально». Спорить с носителем такой философии бессмысленно. Можно только посоветовать пообщаться с чемпионами, выяснить сумму взяток и сообщить потом членам жюри. Посреднический процент от сделки века гарантируем! Пятая группа «возраженцев» – это директора. Некоторые директора руководствуются следующими опасениями: «Если выиграет мой массажист, станет известным, «засветит», будет мне «руки выкручивать», глядишь, и конкуренты перекупят. Пусть уж лучше не высовывается». Определенная логика в вышесказанном есть, только это порочная логика. Если квалифицированный специалист уходит из салона, значит неправильная система мотиваций в этом салоне, и срочно нужно эту систему реформировать. А чемпионат – просто катализатор событий и лакмусовая бумажка непрофессионализма директора. Организаторам приходится «сеять разумное, доброе, вечное» не только в умах массажистов, но и склонять к щедрости потенциальных спонсоров. Одно дело проявить себя меце-

натом, так, чтобы засветиться на ОРТ или РТР. Другое дело – поддерживать скромных профессионалов, которые ежедневно помогают людям преодолеть состояние болезни, не допустить в наше нелегкое время повседневную агрессию, подавленные настроения и депрессивные состояния. Можно сказать, «передний край борьбы добра и зла». К счастью, лед тронулся, и уже не только профессиональная пресса стала освещать чемпионаты, а значит следующий шаг – приход «внешних» спонсоров. Кстати, и сами массажисты, участники чемпионатов, не должны быть пассивными в этом вопросе. Надо самим искать и находить местные ресурсы, привлекать региональных спонсоров, хотя бы для оплаты взноса участника, проезда и проживания в городе проведения чемпионата России или чемпионата мира. Организаторы, в свою очередь, не оставляют этот факт незамеченным, и благое дело мецената будет освещено на всех доступных ресурсах.

Утро чемпиона

«И наутро после чемпионата Он проснулся звездой. Толпы поклонниц караулили Его у подъезда. Десятки, да нет, уже сотни и сотни журналистов мечтали об интервью. Сеансы его массажа продавались только через аукционы в Лондоне. Бекхэм прогулял несколько матчей, чтобы попасть к Нему на массаж воротниковой зоны, Мадонна круто меняет график концертов ради банального классического массажа спины, Бред Пит впал в депрессию, а Том Круз ушел в запой – они не попадают к нему на массаж до сочинской олимпиады. Его лучезапястные суставы застрахованы на сотни тысяч евро каждый, а уж сумма страховой компенсации при возможных повреждениях межфаланговых вообще не разглашается. «Единая Россия» сделала ему предложение, от которого невозможно отказаться.

М-да, пока, все вышеперечисленное похоже, скорее, на строки из юмористического или фантастического рассказа. Нынешний чемпион скромнее. Пока. Что же реально меняется в его жизни? И меняется ли что-то кардинально? Жизнь – это всегда варианты возможностей. Каждый день шанс. Есть дни, которые специально созданы для шага вперед. Есть и «серые» дни. А есть дни, созданные не для шага, а для прыжка, для прорыва, если хотите. Все складывается так, чтобы вы выиграли в лотерею и забрали весь джекпот! Но иногда мы не покупаем лоте-

рейный билет в «тот самый день». А иногда, купив его, даже не сверяем счастливые цифры. Похожая ситуация и с чемпионством. Выиграть чемпионат всегда трудно. Неважно какой – своего города, России, тем более чемпионат мира. Однако еще труднее правильно распорядиться полученным сокровищем. Кто-то скромно ставит кубок на шкаф у себя дома. Кто-то все-таки доносит трофей до своего рабочего кабинета. «Да вот, чемпионат недавно выиграл по спа массажу», – говорят они «между делом» своим клиентам. «А что, и такие чемпионаты есть?», – недоумевают в свою очередь клиенты. Неловкая пауза. «Есть и такие», – и далее молчаливая работа, и к теме титулов и званий больше возврата нет.

Другой пример. В одном московском спа-салоне работает чемпион мира. Еще не придя в салон, ты узнаешь об этом через сайт, причем не навязчиво, а, скорее, интересно. Когда заходишь в этот салон, кроме лучезарно улыбающейся девушки на рецепции, ты видишь фотографию чемпиона. Кстати, стоимость его услуг, хоть и выше, чем у коллег, но «не убивает». Немедленно, в момент спонтанного прихода, то есть без предварительной записи, к нему попасть не удалось. Но через час было «окно», и можно было лицезреть звезду. В личной беседе чемпион совсем не «звездил», а очень спокойно и доброжелательно спрашивал, слушал, спрашивал и слушал. Ничего не «впаривал» и ни разу не упомянул про свой статус. Это пример чемпиона-технолога. Он конструирует и индивидуализирует спа-технологии. Горизонтальный рост.

Еще пример. Другой спа-салон. И другой чемпион мира. Чемпион-наставник. Чемпион-лидер. Наделенный менеджерскими полномочиями, решающий другой порядок вопросов, имеющий и другой порядок оплаты своего труда. Правда, и ответственность выше. Вертикальный рост.

Таково оно – реальное утро чемпиона. А теперь несколько слов «от первого лица»

#### **Дмитрий Завадский, Чемпион мира-2009 по спа массажу:**

«Ну, во-первых, хотелось бы сказать, что после победы на III Международном чемпионате по спа массажу осознание того, что я стал чемпионом мира, пришло не сразу, а по истечении некоторого времени. Поэтому помимо статуса, нужно быть чем-

пионом в душе, и быть к этому готовым. Во-вторых, это мое не первое выступление, и хочу отметить, что каждое из них давало мне профессиональный и духовный рост, не говоря уже о приобретении уверенности в себе, общении с клиентами и друзьями. В-третьих, хочу затронуть тему объективности судейства на всех чемпионатах по спа массажу и убедить всех в том, что оно абсолютно честное и прозрачное. Не буду обманывать, я и сам сомневался, пока не выиграл. И мы на последнем чемпионате принципиально выступали не от салона, а как самостоятельные участники. Победа на чемпионате больше изменила и открыла мое внутреннее сознание к массажу, и спа в целом. Придало уверенности, что я выбрал именно тот путь, по которому иду в жизни. Конечно, я не отрицаю, что в плане работы это тоже хороший рост, и любому салону престижно иметь сотрудника, выигравшего чемпионат мира. Самое главное, я знаю, куда буду двигаться дальше в ближайшем будущем, и статус чемпиона мира будет только помогать мне в этом».

**Светлана Листопадова, Чемпион мира-2007 по спа массажу:**

«Наверное многие массажисты начинают свою профессиональную деятельность с частной практики или работы в поликлиниках, но мало кому

удается достичь каких-то вершин. И даже не в силу своих личных стремлений и желаний, своего таланта, а в силу обстоятельств и удачи. Почему я акцентируюсь на этом? Потому, что на I Чемпионат мира я попала благодаря Его Величеству Случаю, а именно знакомству с Международной школой СПА, которая открыла для меня мир спа и помогла реализовать не только в качестве массажиста, но и в качестве спа-мастера. И только спустя время пришло осознание того, насколько сильно тогда начала меняться моя жизнь. На I Чемпионате мира по спа массажу я продемонстрировала традиционный тайский массаж, знание которого получила в Международной школе СПА. Признаться честно, в свою победу я не верила еще долгое время, ведь поехала «просто поучаствовать» и посмотреть на выступление других массажистов, хотя готовилась к чемпионату очень долго и упорно, а выступала с полной профессиональной и душевной отдачей. Поэтому статус «чемпионки» не воспринимала и не осознавала, но появилась уверенность в себе, в своих знаниях, профессионализме, потенциале, а также возникло огромное стремление к дальнейшим достижениям. И самое главное, пришло понимание и осознание того, что делаешь, что идешь по правильному пути. Ведь в жизни важно не просто вы-

брать свою профессию, важно ценить и любить свое дело, а еще необходимо верить! И началось развитие. За время работы в спа-индустрии овладела техниками славянского направления, банный специалист, коррекция фигуры, которые активно использую в своей практике. В 2008 году проходила обучение и стажировку в Марокко, и приобрела знания по Марокканскому хаммаму и тенденциям и обычаям восточного спа. В этом же году посетила Тайланд, где посвятила себя изучению истории и культуры этой страны. Полученные знания в дальнейшем помогают в практике и преподавательской деятельности. В 2009 году начала пробовать себя в качестве преподавателя. На сегодняшний день являюсь официальным и уполномоченным инструктором Королевства Тайланда WAT PO и преподавателем Международной школы СПА, а также спа-мастером высшей категории CITY SPA. Считаю, что спа – это не только техники и процедуры, но и возможность творческой и профессиональной реализации, это образ жизни, который мне лично очень близок. Не собираюсь останавливаться на достигнутом, ведь впереди еще столько интересного и неизученного».

*А.И. Сырченко,  
Международная школа СПА,  
Москва*



**II Международный Фестиваль СПА и Массаж  
TOPSPAFEST–2010 на Средиземном море**

20–30 сентября 2010 года, там будет всё, там будут все:

**Программа для массажистов.** Интернет-выборы преподавательского состава. Международный состав учителей. Оптимистичная стоимость. Возможность дополнительного заработка. Оптимальное сочетание учёбы, работы и отдыха.

**Программа для учителей спа и массажа.** Увеличить свою аудиторию. Возможность проводить коммерческое обучение. Возможность получить реальный статус популярности через демократические интернет-выборы.

**Программа для туристов и гостей Фестивала.** Впервые туристы смогут окунуться в океан СПА... «Океан» – потому что никогда ранее в их распоряжении не было столько профессиональных рук. Потому что для туристов подготовлена уникальная спа-программа оздоровления BODYINSIDE от мировых звёзд спа.

**Программа для директора.** (Аудитория – директора спа, владельцы спа, а также директора и владельцы салонов красоты, которые в качестве оптимизации рентабельности готовы пересмотреть и тактические и стратегические аспекты своего бизнеса). Впервые в истории мирового спа вниманию руководителей спа будет пред-

ставлена программа бизнес-обучения «СПА-ДИРЕКТОР. ПЕРЕЗАГРУЗКА». (Spa-director. Reloaded). Докладчики, бизнес-тренеры и консультанты, которые задействованы в этой программе, ВПЕРВЫЕ представят данные материалы и свои методики. Руководители спа увидят как уже знакомые лица – признанных авторитетов спа в нашей стране, так и совершенно новых докладчиков, никогда до сих пор, не выступавших перед нашей аудиторией, однако хорошо известных и авторитетных за рубежом. Организаторы TOPSPAFESTа имели возможность пригласить ЛЮБОГО лектора из ЛЮБОЙ страны. Поэтому отбор и требования к выступающим были высокие как никогда. Например, весь предлагаемый материал, как уже говорилось, должен быть подготовлен специально для TOPSPAFEST (то есть, должен быть премьерным и актуальным для осени 2010 года).

Мы надеемся, что нам удалось привлечь Ваше внимание к TOPSPAFEST. Определите, какая категория программ TOPSPAFEST Вам интересна, узнавайте подробности на [www.topspafest.com](http://www.topspafest.com), внимательно читайте LNE и...

**До встречи на TOPSPAFEST!**

# Полярный массаж тайскими палочками

*Здоровье – это линия, которая связывает рождение и смерть, пусть она стремится вверх или спускается вниз или словно течение бурной реки извилиста, но главное, чтобы она никогда не обрывалась.*

*(восточная мудрость)*

**В** XXI веке происходит огромное количество сложного и непредсказуемого, чувствуется, что грядет много изменений в мышлении и можно заметить, что некоторые сферы уже затронуты ими. Позвольте мне говорить о том, что я понимаю, чем живу и в чем вижу свое призвание – о массаже. В массаже наступает новая эра – эра интегративных методик, особый симбиоз знаний пришедших к нам с Запада и Востока, создающих потрясающие формулы для совершенно нового воздействия на тело человека. Кто из вас скажет что более эффективно – «классика», тайский, точечный или любой иной вид массажа или телесная терапия? Вопрос спорный, но однозначно одно – панацеи нет.

Мы видим с одной стороны знания Запада с их фундаментальным и научным складом. С другой стороны Восток, с его интуитивным подходом и зачастую противоречащим смыслу конвенциональной медицины, но с проверенным тысячелетним опытом практики в лечении организма человека. Вопрос заключается в одном – где грань, между этими мирами, и как они могут без противоречий дополнить друг друга и стать новой формулой для лечения болезней и различных телесных недугов. Работая в России, я наблюдаю интересную картину: именно здесь и создаются самые интересные симбиозы техник. Удивительно, но факт. Как факт и то, что российские специалисты постигают новые знания намного быстрее и эффективнее своих западных коллег, поверьте моему опыту преподавания в разных странах. Но речь в данной статье я веду о совершенно новой формуле, моей ав-



торской методике – полярном массаже тайскими палочками. Без лишних фраз – это не новое спа-направление и не экзотика, это совершенно свежий симбиоз западной методики полярного массажа и древних восточных техник по работе с меридианами и точками на стопах, кистях и воротниковой зоне, направленной на лечение человеческого организма. Давайте разберемся, что такое полярный массаж. В мировой практике телесной терапии речь обычно идет об энергетическом воздействии на периферии, как конечностей, так и просто удаленных друг от друга отделов тела по определенным энергетическим линиям, по которым проходят те каналы, которые необходимо проработать. К тому же не забудем обычную физику электромагнитного поля наших тел, и в соответствии с этим различную полярность по отношению к пациенту, и как следствие, способность корректировать его поле нашим полем. Замечательно и достойно внимания. Но полярный массаж, о котором идет речь, это не что иное, как простое

воздействие на периферийные зоны тела – стопы, кисти, воротниковую зону, для того чтобы передать импульс в ЦНС (центральную нервную систему), для положительного воздействия на работу всех систем и органов, как нам известно, полностью иннервированных данной системой.

Как же это происходит? За счет ПНС (периферийной нервной системой) связанной с ЦНС. Здесь принимает участие также и соматическая нервная система. Обладая обратной взаимосвязью, ПНС способна послать импульсы расслабления в ЦНС, что, в свою очередь, влечет за собой терапевтический эффект для всего тела в целом. Но чтобы создать данный импульс, необходимо знать, не только то, что взаимосвязь существует, но и техники, с помощью которых это возможно сделать, и здесь мы используем техники мануальных приемов воздействия на периферии, как западные, так и восточные. Но приходит мысль не только об общем воздействии, но и желании проработать определенную зону или оказать



точечное воздействие на тот или иной орган. Наши тела уникальны, и снабжены особыми каналами для дистанционного влияния, далеко не надо ходить, каждый слышал о точках и меридианах на стопах и кистях или воротниковой зоне, и знает, что существуют много практик, основанных на теории проекции всего тела на данных зонах, например, рефлексология, суджок-терапия или боген. С помощью данных практик мы спо-

способны воздействовать на определенные точки или меридианы на периферии, чтобы оказать дистанционное плодотворное влияние на определенную зону в теле или орган, связанные проекцией или каналом с той точкой или меридианом. Для этого прекрасно подходят практики древнего тайского массажа стоп и техники тибетского и лаосского массажа, что совместимо с принципами поляризации. Дополняя друг друга

они становятся мощной регуляционной техникой для восстановления человеческого организма, благодаря обратной связи ПНС к ЦНС, а от ЦНС к органам, мы способны влиять на те или иные зоны или органы человеческого тела. Таким образом, мы приходим к исключительно эффективной формуле воздействия, когда техники Востока не только не противоречат, а даже дополняют техники Запада, основываясь на фундаменте анатомии и физиологии, что влечет за собой не только сильный терапевтический эффект, но и позволяет понять его механизм. Кроме того, данная методика включает в себя совершенно новый элемент для мировой практики массажа и не имеет аналога, а именно, техники работы тайской палочкой по точкам и меридианам кистей и воротниковой зоне, что служит прекрасным дополнением к традиционной тайской и тибетской проработке стоп тайской палочкой, и является исключительно важным элементом для создания целостности методики полярного массажа.

Методика полярного массажа тайскими палочками нашла свое применение в лечении серьезных заболеваний и патологий внутренних органов. Апробировав ее на пациентах в разных странах, и получив положительные отзывы от учеников, я нашел важным описать ее в книге, которая увидит свет в ближайший год, надеюсь представить ее на ваш суд. Уверен, что она даст вам новые инструменты в оздоровлении и лечении ваших пациентов.

*А. Пелевин,  
координатор Российской  
Лиги массажистов,  
преподаватель массажа,  
Израиль*

ПАРФЮМЕРНО-  
КОСМЕТИЧЕСКАЯ  
ВЫСТАВКА

№1 В РОССИИ\*

СТАНЦИЯ  
МЕТРО  
«МЯКИНИНО»  
УЖЕ ОТКРЫТА  
В КРОКУС  
ЭКСПО!

20-23 ОКТЯБРЯ 2010 ГОДА

МВЦ «КРОКУС ЭКСПО», МОСКВА

interCHARM 2010

XVII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

**ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ**  
(ПО ЗАКАЗУ «РИД-СК»)

- V ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНВЕНЦИЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ
- ШКОЛА НОГТЕВОГО СЕРВИСА
- IV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ
- X ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МОДЕЛИРОВАНИЮ НОГТЕЙ
- XI МОСКОВСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ФОРУМ
- НЕЗАВИСИМОЕ ПЕРВЕНСТВО ПАРИКМАХЕРОВ И СТИЛИСТОВ РОССИИ
- КОНФЕРЕНЦИЯ FARMA+BEAUTY ДЛЯ АПТЕК И АПТЕЧНЫХ СЕТЕЙ

ОРГАНИЗАТОР:

 Reed Exhibitions

ООО «РИД-СК»

ТЕЛ./ФАКС: (495) 662-7101, 937-6861/62

E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU

WWW.INTERCHARM.RU

# Тайфут-массаж

**Т**айский массаж – это целостная система оздоровления, включающая значительный ряд способов воздействия, таких как глубокие надавливания на мышечную ткань, пассивные упражнения, напоминающие позы йоги, акупрессуру с активизацией потока энергии в теле человека.

Основной целью тайского массажа является возвращение организма в состояние равновесия и гармонии при помощи глубокого расслабления и последующего притока жизненных сил. Иногда тайский массаж называют «пассивной йогой», так как многие его элементы схожи с його-комплексом.

Одним из событий, определивших жизнь Сиама (древнее название Таиланда) стало распространение здесь буддизма, проникшего из Индии через страны Юго-Восточной Азии около 2500 лет назад. Вместе с буддизмом из Индии пришла и Аюрведа со знанием йоги. Искусное сочетание медицины древнего Сиама и Аюрведы и привело к формированию базиса современной тайской лечебной системы.

Основателем массажа считается индийский врач Дживака Кумара Бхакка (Jivaka Komarabhacca). Он известен как друг и личный доктор Будды. На территории Таиланда параллельно существовали, и до сих пор существуют, две значительно отличающиеся друг от друга системы врачевания, получившие условное название «деревенская» и «королевская» традиции.

«Деревенская» является самой ранней медицинской традицией Таиланда. Она почти целиком базируется на исконных народных верованиях, и существовала задолго до появления буддизма, вместе с которым в Таиланд пришли медицинские знания Индии.

«Королевская» же традиция возникла значительно позже «деревенской» и формировалась при дворе и в высших кругах знати. В ней тесно переплетены очень многие культурные влияния Индии, Китая, мусульманского мира и Запада, хотя основополагающим все же следует считать учение Аюрведы.

Такая разница между «деревенской» и «королевской» традициями поро-



дила формирование двух основных направлений тайского массажа. Это Северная и Южная школы.

Центром Южной школы является буддистский храм Ват По в Бангкоке (на юге страны). Он носит официальный статус Государственного Центра сохранения традиций Тайской медицины. Основанный в шестнадцатом веке, храм является историческим центром «королевской» традиции и главным местом обучения и практики не только массажа, но и других видов лечения.

Вторым по известности центром тайского массажа стал город Чианг Май, который часто называют «северной столицей Таиланда». Здесь расположен специальный институт по изучению традиционных медицинских знаний, в котором обучаются студенты и ведутся научные исследования.

В отличие от Южной школы, делающей акцент на терапии, и использующей жесткую и часто болезненную пальцевую работу с энергетическими каналами, в Северной школе особое внимание уделяется мягким скручивающим и растягивающим упражнениям, напоминающим асаны йоги.

Основан тайский массаж на энергетических линиях, называемых «сен», которые пересекают все тело. Насчитывается несколько тысяч «сен», но только десять основных используется в практике.

Как правило, тайский массаж выполняется на полу, на мягком коврике, а пациент на протяжении всего сеанса одет в легкую, удобную одежду из натуральных тканей.

В тайском массаже массажист использует не только руки, но и локти, голени и даже стопы. Это позволяет эффективно воздействовать на энергетические линии и акупунктурные точки, а также осуществлять глубокое разминание, растяжку мышц, мягкое раскрытие суставов. Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят: «Один час хорошо, два еще лучше, три часа будет наилучший эффект».

Свою работу тайский массажист начинает с расслабляющих надавливаний на стопы и особые точки на них, ответственные за общую релаксацию тела.

Благодаря работе со стопами, проекция которых в коре головного мозга занимает очень большое место,

происходит активация этих проекционных зон. Массаж стоп настолько важен, что были даже учреждены отдельные курсы массажа стоп. Вот об этом массаже стоп, именуемом тайфут-массажем, и пойдет речь.

Техника массажа стоп представляет собой комбинацию оригинальной китайской методики и типичных мануальных приемов школы тайского массажа.

Преимущество этой техники в том, что она позволяет массажисту достичь достаточно хороших результатов без сложного обучения и долгой практики, поскольку в школе тайского массажа особо подчеркивается чувствительность, которую массажист приобретает скорее с практикой, чем с освоением академических знаний. Таким образом, любой человек, изучивший этот вид массажа, получает возможность пользоваться простым, но эффективным методом лечения.

Преимущество тайфут-массажа заключается в следующем:

- диагностика, предупреждение и лечение заболеваний;
- эстетические улучшения (уменьшение отеков);
- ощущение расслабления и хорошего самочувствия.

Диагностика ряда заболеваний посредством массажа тайфут осуществляется благодаря наличию на стопе у человека рефлексогенных зон. Высокая чувствительность отдельных зон в ходе массажа позволяет выявить неправильное функционирование соответствующих внутренних органов. Воздействие на «проблемные» зоны способствует предупреждению ряда заболеваний внутренних органов и дисфункций опорно-двигательного аппарата.

Когда идет речь о лечебном действии тайфут-массажа, имеется в виду весь арсенал средств этого универсального метода регуляции энергии в организме человека. Нарушения энергетического равновесия, несомненно, играют важную роль в патогенезе респираторных заболеваний, дисфункций кровообращения, расстройств пищеварительного тракта, локальных дисфункций нижних и верхних конечностей, а также целого ряда других патологий. Поэтому правильная техника массажа тайфут, направленная на устранение энергетического дисбаланса, способствует устранению патогенетически связанных с дисбалансом заболеваний внутренних органов и тканей.



Говоря об эстетике тела, и учитывая значительный лимфодренажный эффект массажа стопы, возможно ожидать значительное уменьшение отеков стопы и голени уже в ходе первой процедуры тайфут-массажа. Курсовое лечение этим методом способствует появлению ощущения расслабления и легкости не только в нижних конечностях, но и во всем теле. Улучшая таким образом внешний вид человека, тайфут-массаж способствует улучшению общего состояния здоровья.

Правильная техника воздействий на рефлексогенные зоны стоп оказывает оздоравливающий эффект, который достигается последовательным выполнением 69 мануальных приемов. Эта последовательность приемов имеет древнее происхождение, поэтому в руководствах по тайскому массажу стоп существуют убедительные рекомендации не изменять указанную последовательность приемов.

Тайфут-массаж выполняется в положении пациента сидя в кресле или на диване, лучше, если они оборудованы подголовником. Ноги пациента вытянуты и уложены на подставку или столик.

Техника тайфут-массажа предусматривает использование эмульсии, состоящей из смеси достаточно жидкого крема и массажного масла. Еще один необходимый атрибут – специальная массажная палочка, облегчающая выполнение некоторых мануальных приемов.

Для того, чтобы пациент не чувствовал дискомфорта во время лечения, приемы тайфут-массажа выполняются с различной степенью интенсивности, поддерживая в то же время достаточно высокий ритм выполнения процедуры. В целом процедура проходит в течение часа. Существует практическая рекомендация применения массажа стоп не чаще 2 раз в неделю, однако отличные профилактические и лечебные результаты достигаются при выполнении одного сеанса массажа в 1–2 недели.

После сеанса тайфут-массажа человек чувствует себя расслабленным, отдохнувшим, полным энергии.

*В.И. Тригуб,  
преподаватель массажа ФГОУ СПО  
«Кисловодский медицинский колледж  
Росздрава»*

# Сенсо-мануальная психолингвистика

**М**ассаж уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус. Кто же его изобрел? Какие люди впервые ощутили действие бодрящего массажного «допинга»?

Основоположник отечественной системы массажа профессор И.М. Саркизов-Серазини писал: «Ни один народ, как в далеком прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа». Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки, и так далее.

Английский путешественник Превель наблюдал как делали массаж негры Уганды в Центральной Африке. Этот массаж, по его мнению, походил на пытку, но массируемый после процедуры чувствовал себя прекрасно. Специалисты из Того опускали свои стопы в огромную чашу, заполненную растительным маслом. После этого вставали на массируемого и двигались по всему телу, как канатоходцы, разводя руки в стороны, чтобы не соскользнуть.

Тысячелетиями накапливался опыт, совершенствовались массажные манипуляции, которые сосредотачивались главным образом в руках знахарей, жрецов и служителей храмов. Древние знали о глубинной связи физического и психического, тела и духа. Геродот в V веке до н. э. писал о чудесных исцелениях, совершаемых египетскими жрецами. С помощью медленных мягких прикосновений они вызывали необыкновенные ощущения, метаморфозы длины, объема, формы, веса тела, иллюзии полета и растворения. Менялось субъективное восприятие времени. Речь идет о глубоких трансовых состояниях, в результате которых и происходило исцеление, то есть восстановление единства, целостности человека на всех уровнях: физическом, энергетическом, эмоциональном, духовном.

В древности тело человека рассматривалась как модель вселенной, а каждый конкретный человек и все

человечество в целом как клетки единого гигантского организма, построенного по принципу подобия.

Сегодня логичным продолжением этих философского-медицинских воззрений является методика СЕМПЛ (сенсо-мануальная психолингвистика). «Сенсо» – чувство (пять органов чувств: вкус, осязание, обоняние, слух, зрение); «манус» – рука; «психо» – душа, «лингвистика» – речь.

Методы СЕМПЛ делятся на две большие группы: телесные – массаж, постизометрическая релаксация и т. п. и психические – нейролингвистическое программирование (НЛП), эриксоновский гипноз и др.

По своей сути СЕМПЛ – это изменение структуры личности человека на психофизическом уровне.

СЕМПЛ можно разделить на основные части:

Первая часть характеризуется целью терапии. К ней относится лечебный, гигиенический (профилактический) массаж. Лечебное воздействие используется как медицинское средство для нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях. Для каждого пациента подбирается индивидуальный подход в лечебной тактике. Гигиенический подход решает задачи поддержания общего тонуса организма, его оздоровления и профилактики заболеваний.

Вторая часть определяется методом воздействия. Основными из них являются классический, рефлекторно-сегментарный, точечный, линейный и постизометрическая релаксация мышц.

Третья часть показывает объем целебной процедуры. Это общее и региональное применение на отдельных частях тела.

Воздействие на тело через психику, и наоборот, воздействие на душевное состояние человека через работу с его телом – вот самая суть методики СЕМПЛ.

В качестве ознакомительного курса приводим описание ряда отдельных методик СЕМПЛ общего и специального характера.

## Комплекс общей релаксации пациента. Вариант №1.

**I. Исходное положение пациента (ИПП) лежа на спине.** Исходное положение массажиста (ИПМ) продольно. Руки массажиста плотно обхватывают голову пациента (синхронизация дыхания).

- Одна ладонь на области сосцевидного отростка, другая по диагонали на лобном бугре, сближение рук с учетом дыхания («резиновый мячик»).

- Большие пальцы обеих рук на кончике носа. Скольжение по спинке носа, по лбу до начала волосистой части головы и вытяжение за волосы.

- Большие пальцы обеих рук между бровями. Плотное скольжение по коже до висков и к сосцевидным отросткам, вытяжение позвоночника.

- Большие пальцы рук на лобных буграх. Скольжение пальцев друг к другу.

- Руки на области глаз, центр ладони в проекции глазного яблока, большие пальцы описывают область носа, не трогая его. Движение синергично с дыханием.

- Руки на области нижней челюсти. Большие пальцы на подбородке, остальные под ним. Производить очень медленное потягивание на себя, после чего медленно отпустить. Промассировать имеющееся болезненное мышечное уплотнение (БМУ) в области нижнечелюстных суставов.

- «Прокачка» за челюсть или область лба.

- Большие пальцы располагаются по ходу кивательной мышцы, остальные направлены к позвоночнику и соединяются с противоположными. Выполняется вытяжение.

- Большие пальцы рук расположены на углах нижней челюсти. Остальные в области сосцевидных отростков. Совершаем кругообразные движения (в индивидуальном ритме).

- «Большие пальцы в упоре на ключице, остальные у шейно-грудного перехода. Кругообразные движения на мизинец, смещая мышцы от остистых отростков к поперечным с движением вверх.

- Указательные пальцы по бокам остистых отростков в шейно-грудном переходе. Глубокое скольжение к выйной линии и вытяжение за волосы (проработать выйные линии).
- Попеременное давление на поперечные отростки. Участвуют средние и указательные пальцы.
- То же самое на остистых отростках.
- Тракция классическая – одна рука на затылке, другая на подбородке. Большие пальцы по ходу кивательной мышцы и упираются в ключицу. Остальные обхватывают шею. Тракция с ротацией (работа всем телом).
- Тракция и выведение рук на затылочные бугры пальцами вверх, сгибание головы и наклон в сторону (подбородок описывает полукруг).
- Тракция и выведение рук, но одна рука на затылке, другая фиксирует плечо, подбородок описывает полукруг.
- Голова на ладони, плавное покачивание.



### II. ИПП сидя. ИПМ со стороны спины.

- Большие пальцы по бокам остистых отростков «когти тигра». Кругообразное движения на мизинец вверх до выйной линии.
- Пальцы обеих рук захватывают трапецевидную мышцу и приподнимают ее вверх.
- Щипковый прием.
- Выжимание трапецевидной мышцы сверху вниз гипотенаром.



- ### III. ИПМ сбоку.
- Пациент переносит всю тяжесть головы в ладонь массажиста. Другая рука массажиста на шейных позвонках. Сверху вниз указательный и большой пальцы поэтапно прорабатывают каждый позвонок.
- Подбородок пациента на предплечье массажиста. Другая рука массажиста у первого шейного позвонка. Кругообразное движение головы до релаксации мышц шеи, после мягко потянуть влево и вправо.
  - Тракция. Основание ладоней под сосцевидными отростками, локти на плечевые суставы. На вдохе присоединиться, а на выдохе тракция.
  - «Мишка косолапый». Поэтапное разминание основанием ладоней грудных мышц.
  - Мягкое растяжение подключичных мышц основанием ладоней.
  - «Прокачка» нижних отделов легких. Большие пальцы массажиста накладываются на нижний край грудины, остальные ложатся по ходу бедер.
  - «Прокачка» средних отделов легких. Руки массажиста накладываются на

боковую поверхность грудной клетки, в виде треугольника так, чтобы сосок находился в центре фигуры.

- «Прокачка» верхних отделов грудной клетки. ИПМ продольно. Большие пальцы накладываются на верхнюю часть грудины, остальные пальцы по ходу ребер, основания ладоней не упираться в ключицы.
- «Прокачка». Основание ладоней на ключице.
- «Прокачка». Основание ладоней под ключицей.
- Постизометрическая релаксация (ПИР) подключичной мышцы.
- Проработка триггерных точек (ТТ) большими пальцами.
- Работа на руках (зона коммуникации).

1. Растирание каждого пальца пациента.
  2. Пассивные движения в суставах пальцев.
  3. Вытяжение каждого пальца.
  4. Скручивание рук в обе стороны и вытяжение.
  5. Релаксация рук пассивными движениями в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах.
  6. ИПП лежа на животе, руки вверх, мягкое вытяжение рук.
- ИПП стоя. ИПМ стоя со стороны спины. «Ветряная мельница» с одновременной проработкой плечевых суставов.
  - Сжимание и растяжение.
1. Одна ладонь массажиста на лбу пациента, другая на тендеме.



2. Одна ладонь на груди, другая на солнечном сплетении.
3. Одна рука держит ближний плечевой сустав, другая на большом вертеле с противоположной стороны.
4. Одна рука фиксирует плечевой сустав, другая держит стопу.
5. Одна рука лежит на большом вертеле с ближней стороны, другая держит стопу.
6. Одна рука на лбу, другая делает покачивающие движения основанием ладони на животе.
7. Одна рука фиксирует плечевой сустав, другая делает покачиваю-

- щие движения на бедре с противоположной стороны.
8. Одна рука фиксирует ближнюю стопу, другая делает покачивающие движения на дальнем бедре.
    - Работа на ногах.
      1. Растирание пальцев.
      2. Пассивное движение в суставах пальцев.
      3. Пятка в центре ладони, другая рука массажиста захватывает стопу с наружной стороны. Локоть массажиста упирается в бедро. Пассивное тыльное сгибание в суставе.
      4. Пассивное подошвенное сгибание в голеностопном суставе.

5. Скручивание в голеностопном, коленном и бедренном суставах (ротация внутрь и наружу) с вытяжением.
6. «Прокачка» через колени.
7. Пассивные движения в коленном и тазобедренном суставах.
8. Растяжка за две ноги (или одну ногу).
  - Работа на животе (зоны чувств и страха).
    1. Проникновение вглубь (в области солнечного сплетения и тендеме).
    2. «Китайская проработка». Большие и указательные пальцы захватывают кожную складку. Покачивающие движения.
    3. Звезда на тендеме. Проработать болезненные точки вокруг пупка по часовой стрелке.
    4. Ладони сложены в форме треугольника. Пупок в центре треугольника. Движение под диафрагму на выдохе и смещение под ребра. Проработка реберной дуги.
    5. Прокачка солнечного сплетения.
      - Работа на ухе.
        1. Наложение рук в виде треугольника. Ухо в центре фигуры, кругообразные движения.
        2. Указательные и большие пальцы захватывают ушную раковину и совершают кругообразные движения.
        3. Ухо сложить в виде воронки. Кругообразные движения.
        4. Растирание всех отделов уха.
        5. Вытяжение ушной раковины двумя способами:
          - а) одна рука фиксирует ушную раковину, другая ее вытягивает.
          - б) вытяжение ушной раковины обеими руками.
        6. Мягкий выход.

### Комплекс общей релаксации пациента. Вариант №2.

**I. ИПП лежа на животе.** ИПМ поперечно. Дальняя рука фиксирует шею, ближняя рука делает покачивающие движения в области поясницы или паравертебрально вдоль позвоночника.

Простимулировать заднесрединный меридиан (поглаживание, переходящее в интенсивное растирание).

- Растирание прямолинейное тенаром паравертебрально выполняется передним ходом руки.
  - Указательный и безымянный пальцы оттягивают средний палец этой же руки. Движения вверх паравертебрально справа и вниз по остистым отросткам, затем движения вверх паравертебрально слева.
  - Растирание всей ладонью с оттяжением.



- Растирание вверх согнутыми фалангами пальцев и вниз подушечками среднего и указательного пальцев (остистые отростки проходят между средним и указательным пальцами).

- Разминание:

**II. ИПП лежа на животе**, руки вдоль туловища. ИПМ поперечно. Дальняя рука разминает горизонтальную порцию трапецевидной мышцы («когти тигра»), ближняя рука выполняет кругообразное разминание основанием ладони (движения на мизинец).

- Кругообразное разминание гипотенаром.
- Кругообразное разминание подушечками четырех пальцев с отягощением.
- Смещение и перемещение. Ближняя рука тенором смещает мышцу от позвоночника (делаем кругообразные движения).
- Подушечками четырех пальцев смещаем мышцу (но не заходим на нее) кругообразными движениями. От пояснично-крестцового перехода продвигаемся до шейно-грудного перехода, тоже сверху вниз.
- Подушечкой большого пальца с отягощением. Движения аналогичны предыдущему.
- «Вилочка» – подушечки указательного и среднего пальцев ближней

руки устанавливаются на крестце, дальняя рука отягощает первые фаланги пальцев. Медленное продвижение вверх до выйной линии, затем вытягивание за волосы или сжатие головы.

- «Бегущий валик».
- «Когти тигра».
- Скручивающие вытяжения (два варианта).

**III. ИПП лежа на животе, голова повернута в правую сторону.** ИПМ продольно, ближняя рука основанием ладони лежит на шейно-грудном переходе, средний палец на остистых отростках, дальняя рука обхватывает затылок. Натяжение и вертикальное вытяжение до копчика.

- Ладони сложены в виде лодочки на уровне шейно-грудного перехода, позвоночник между ладонями. Натяжение и вертикальное вытяжение до крестцово-подвздошного сочленения (КПС), затем вытяжение по крыльям подвздошных костей (гипотенаром или большими пальцами).
- Тенары паравертебрально у шейно-грудного перехода. Натяжение и перемещение паравертебральных мышц до КПС, разминание крестца подушечками больших пальцев.
- Большие пальцы отведены от ладоней на 90° и установлены на

шейно-грудном переходе навстречу друг другу. Натяжение и вытяжение до грудопоясничного перехода, давление переходит с больших пальцев на гипотенар и мизинец, вытяжение до крыльев подвздошных костей.

**IV. ИПП лежа на животе.** ИПМ поперечно, руки наперекрест: одна ладонь упирается в крыло подвздошной кости, а другая на уровне L<sub>1</sub> – L<sub>2</sub>. На выдох – растяжение (тракция).

- Дальняя рука на плечевом суставе, ближняя – на большом вертеле. Сжатие и растяжение;
- Ближняя рука фиксирует ближний голеностопный сустав, а дальняя делает покачивающие движения на дальнем бедре.
- Дальняя рука расположена на шейно-грудном переходе, центр ладони на остистых отростках, ближняя рука расположена на грудопоясничном переходе, центр ладони на остистых отростках. Сжатие и растяжение.

**Работа на воротниковой зоне (зона диссоциации).**

- ИПМ поперечно. Растирание, разминание указательными и большими пальцами обеих рук мышц задней поверхности шеи.
- Кругообразное разминание подушечками четырех сомкнутых пальцев, большой палец в упоре.

- Растирание выйных линий (подушечками больших пальцев или подушечками четырех пальцев).

ИПМ продольно лицом к ногам. Разминание подушечками больших пальцев (паравертебрально).

- «Бегущий валик» на шейно-грудном переходе.

ИПМ поперечно. Разминание подушечками больших пальцев горизонтальной порции трапециевидной мышцы и дельтовидной мышцы.

ИПМ сидя, рука пациента на бедре массажиста. Растирание плечевого сустава указательными пальцами, глубокое разминание дельтовидной мышцы подушечками четырех пальцев.

ИПП лежа на животе, голова повернута лицом к массажисту. ИПМ поперечно у головы пациента. Руки массажиста охватывают шею в шейно-грудном переходе. На выдохе растягивание мышц шеи со смещением дальней руки к плечевому суставу, ближней – к выйной линии.

ИПП лежа на животе. ИПМ продольно у головы, руки наперекрест: ближняя рука упирается в теменной бугор, дальняя рука в области плечевого сустава. Делаем ПИР.

ИПП лежа на животе, руки перед головой. ИПМ продольно у головы.

Энергетическая «прокачка» рук.

- Вытяжка за кисти пациента.
- Прокачка за верхний край лопатки.
- «Когти тигра».
- Большие и указательные пальцы обеих рук захватывают горизонтальный пучок трапециевидной мышцы, «подковка».

ИПП лежа на животе, голова повернута в противоположную сторону мобилизации. ИПМ продольно у головы пациента, ближняя рука массажиста лежит на затылке, дальняя рука расположена на шейно-грудном переходе паравертебрально, вытяжение.

- Растяжение околопозвоночных мышц основаниями ладоней (руки наперекрест).

### Работа на грудном отделе позвоночника (зона чувств).

ИПП лежа на животе. ИПМ поперечно, рука пациента на пояснице (лопатка выдвинута). Большие пальцы массажиста заходят под медиальный край лопатки (работа веем телом), проработать локальные ТТ.

о Растяжение грудных ротаторов: руки наперекрест паравертебрально, на выдох растяжение по нескольким линиям (различные модификации).

- «Тибетский прием»: ИПМ продольно у головы, большие и указательные пальцы захватывают кожную складку паравертебрально. Скручивание на большой палец.

ИПП лежа на животе, руки вдоль туловища. ИПМ поперечно. Мобилизация осуществляется пружинящим надавливанием на остистый отросток туловищем и большими пальцами.

- Большие и указательные пальцы захватывают остистый отросток. Покачивающие движения (работа всем телом).

- Большие и указательные пальцы захватывают кожную складку над остистым отростком. Покачивающие движения (работа всем телом).

ИПП лежа на животе, голова и руки свисают с кушетки. ИПМ поперечно у головы, массажист кладет руки у медиальных краев лопаток. На вдох пациент приподнимает голову и руки вверх, массажист делает сопротивление, на выдох растяжение.

ИПП стоя или сидя. ИПМ стоя позади, массажист захватывает дистальные отделы плеч и перекрещивает руки пациента. На вдох просим пациента развести руки, на выдох растяжение.

ИПП лежа на боку (под противоположный бок можно положить валик). Ближняя рука на талии, дальняя рука проходит под руку пациента и захватывает плечо. Пациент делает глубокий вдох, делаем вытяжение (мобилизация реберных суставов).

ИПП сидя на кушетке, рука со стороны мобилизации на затылке. Массажист продевает свою руку через руку пациента и охватывает плечевой сустав, поворачивая с помощью него туловище. Другая рука массажиста со стороны спины способствует ротации. Преднапряжение в ротации создается поворотом и одновременно сгибанием туловища.

### Работа на пояснице (культуральная зона).

- «Поиск триггерных зон».
- «Бегущий валик».
- Разминание и растирание ягодичной мышцы обеими ладонями.
- Разминание по крылу подвздошной кости большим пальцем с отягощением.
- Разминание подушечками четырех сомкнутых пальцев с отягощением, большой палец в упоре.
- Кругообразное разминание гипотенаром. Кругообразное разминание гребнями кулаков.

ИПП сидя на пациенте, линейный массаж. 1 линия – паравертебрально большими пальцами от копчика до 2–3 поясничного, 2 линия – от копчика до S<sub>1</sub> и по крылу подвздошной кости. Те же линии, но согнутыми фалангами пальцев.

ИПП поперечно. Мобилизация пружинящим надавливанием на остистые отростки большим пальцем с отягощением.

- Большие и указательные пальцы охватывают остистые отросток, покачивающие движения.

- Тракции: скручивающие вытяжения (все варианты);

ИПП продольно лицом к ногам, ближняя рука захватывает крыло подвздошной кости, основание ладони дальней руки на КПС. Пружинящие движения.

ИПП лежа на боку, нижняя нога вытянута, верхняя свешивается с кушетки со стороны спины. Массажист сзади, нога массажиста упирается в верхнее бедро пациента. Растирание паравертебрально. Разминание ТТ, ПИР.

ИПП сидя на пациента. Разминание крестца подушечками больших пальцев.

ИПП продольно у головы. Ладони охватывают крылья подвздошных костей, большие пальцы упираются в крестец. «Прокачка» за КПС. На вдох пациент приподнимает таз, на выдох растяжение.

ИПП лежа на спине, нога пациента на стороне релаксируемых мышц сгибается в тазобедренном и коленном суставах, стопа этой ноги оказывается в подколенной ямке другой. Давление на эту ногу коленом массажиста, а рука удерживает плечевой сустав. На выдох – растяжение.

- Проработать точку VB(30) (в верхнелатеральном отделе ягодичной области, кзади от тазобедренного сустава, на границе наружной и внутренних третей расстояния от крестцово-копчикового сустава (входа в крестцовый канал) до верхушки большого вертела бедренной кости.

- Проработать ТТ;
- ПИР грушевидной мышцы.
- Линейный массаж при поражении седалищного нерва, рабочие точки мочевого меридиана V(60–59–58–57–40–37–36) против хода меридиана.

*В.А. Дубов,  
врач, мануальный терапевт,  
директор Уральского учебно-практического центра  
восстановительной медицины,  
Челябинск*

# Выявление рефлекторных изменений в коже, подкожном слое, мышцах и надкостнице

**П**окровные ткани для массажа можно условно разделить на четыре слоя:

- I. кожа,
- II. подкожный слой,
- III. мышцы,
- IV. надкостница.

I. При обследовании кожи в процессе первой массажной процедуры выявляется наличие зон гипералгезии, то есть зон повышенной болевой чувствительности.

Техника определения таких зон:

1. Техника кожной складки. Большим и указательным пальцем кожа собирается в складку и легко перетирается.
2. Проведение тупым концом иглы или краем ногтя. В зонах гипералгезии у пациентов появляется боль: острая (колющая или режущая) или тупая (давящая или распирающая). При наличии гипералгезии массаж не проводится, так как это свидетельствует об остроте заболевания.

II. При обследовании подкожного слоя глазу заметны зоны выбухания (набухания) или зоны втяжений. Зоны набухания говорят об остроте болезни, а зоны втяжений-втяжений – о хроническом длительном процессе.

Ручная диагностическая техника:

1. Техника подкожной складки. Большим и остальными пальцами захватывается подкожный слой и оттягивается перпендикулярно вертикальной оси туловища, то есть на себя. При болезненности, что свидетельствует об остроте заболевания, массаж не рекомендуется.
2. Техника продольного движения. 3–4 пальцами под углом 40–60° с фиксацией и отягощением другой рукой снизу вверх, паравертебрально слева и справа, то есть симметрично. Начинать движение следует с за-

ведомо здоровых зон. Обследование кожи и подкожного слоя проводится в исходном положении пациента сидя. В норме перед пальцами должна образовываться мягкая пластичная складка. Пальцы при движении не испытывают сопротивления и у пациента нет неприятных ощущений. В зонах же патологии перед пальцами массажиста появляются разной ширины полосы втяжений, имеющие вид лимонной корочки, и пальцы испытывают сопротивление. У пациентов в этих зонах появляются ощущение царапанья «тупым когтем» или ощущение «тонкого лезвия», или чувство «волоска на коже». Эти зоны можно назвать соединительнотканными зонами, в которых необходимы рациональные и специальные приемы массажа (см. табл.). Приемы массажа в зонах набухания, которые следует считать зонами гипертонуса: Рациональные приемы – это приемы непрерывистой вибрации, стабильной или лабильной. Специальный прием – это прием «пилы».

Техника приема. Большие и указательные пальцы обеих рук расположить на одном расстоянии, в среднем 6–7 см. затем, сближая пальцы каждой руки, а потом и руки друг к другу, надо образовать выпуклую крестообразную складку, которую с умеренной силой перетираем. При этом движения кисти прилежат к коже.

Направление, в котором выполняется прием – от позвоночника по ходу сегмента к периферии его и от нижних сегментов зоны набухания, переходя к вышележащим.

Приемы массажа в зонах втяжений, в которых уменьшается подвижность слоев покровных тканей.

Рациональные приемы – это приемы растирания, разминания, глубо-



кого поглаживания. Специальный прием – это прием вытяжения – растяжения.

III. При обследовании мышц, пациента следует положить на кушетку, чтобы достичь максимального расслабления.

Выявляемые изменения в мышцах: миалгезия, гипотония, гипотрофия, гипертонусы, миогелезы.

Техника определения болезненности мышц. Большим и остальными пальцами обхватываем мышцу. Большой палец остается неподвижным, а остальные скользят по мышце. В норме этот прием безболезненный, а при патологии появляется боль: острая (колющая или режущая) или тупая (давящая или распирающая), что является противопоказанием к массажу.

Гипертонус мышц может быть локальным или ограниченным, может быть зональным, то есть распространенным.

Техника определения гипертонуса. Круговое движение вертикально поставленными пальцами, согнутыми в пястно-фаланговых суставах. При наличии гипертонуса он нарастает

Таблица. Ручные приемы сегментарного массажа		
Локализация и вид рефлекторного явления	Общие ручные приемы	Специальные приемы
<b>СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТКАНЬ</b>		
Набухание	Мельчайшая вибрация	Сжатие грудной клетки, приемы пилы
Втяжение	Растирание, поглаживание, глубокое разминание	Прием натяжения
Пупкообразное втяжение	Валяние, глубокое разминание	Межостистоостростковый прием
<b>МЫШЦЫ</b>		
Ограниченное повышение тонуса	Мягкая вибрация, распространенная вибрация	Приемы ввинчивания, перекачивания
Зональное повышение тонуса	Легкая вибрация, смещение кожи, трение	Прием смещения
Гипотония, атрофия, миогелез	Жесткая вибрация, сильное разминание	Подлопаточный прием, массаж подвздошно-поясничной мышцы, подвздошный прием, массаж вокруг лопаток, над- и подостных мышц
<b>НАДКОСТНИЦА</b>		
	Круговое растирание	Сотрясение тазовых органов, массаж подвздошного гребня, грудины, затылка, крестца

еще больше, вплоть до боли и оборонительной реакции.

Рациональным приемом при любом гипертонусе является прием непрерывистой вибрации (стабильной и лабильной).

Специальный прием при локальном гипертонусе – прием сверления, ввинчивания.

Техника (на выпрямителе туловища). Опора на 1-й палец по другую сторону от гипертонуса. 2–4-е пальцы из-за края выпрямителя туловища сдвигают подкожный слой к остистым отросткам позвоночника, касаясь их лучевым краем указательного пальца. При этом на мышцу не давить. Это – прием сегментарного массажа. В классическом массаже при ограниченном гипертонусе можно применить прием надавливания кулаками с использованием веса туловища длительностью не менее 5–7 секунд. Специальный прием при зональном, то есть распространенном, гипертонусе – это прием смещения, перемещения. Смещается при этом подкожный слой.

Техника при зональном (до 15–20 см) гипертонусе выпрямителя туловища. Массажист перед больным. Одна рука – ладонью на лопатке, ладонь другой руки на крыле подвздошной кости другой стороны туловища. Прием заключается в одновременном смещении подкожного слоя двумя рука-

ми в сторону позвоночника, не скользя по коже. Прием проводится медленно, 3–4 секунды каждый. Повторяется 2–3 раза с каждой стороны. Гипотония, гипотрофия мышц развиваются одновременно. При пальпации ткани вялые, дряблые. Объем тканей, особенно мышц, уменьшается.

Рациональные приемы при гипотонии, гипотрофии мышц – это приемы растирания, разминания и жесткой, прерывистой вибрации.

Миогелезы образуются в местах плохого кровоснабжения, то есть по краям мышц или в зонах длительного гипертонуса мышц. Эти образования имеют форму пластинчатую, округлую; разную величину: от просяного зерна до крупной фасолы. Они плотны, имеют консистенцию «глиняных комочков».

Техника определения. Проведение пальцами не вдоль, а поперек мышцы.

Рациональными приемами являются: сильные разминания после предварительного сильного растирания. Вибрация на миогелезы не оказывает действия.

IV. При обследовании надкостницы выявляются болезненные зоны или точки методом пальпации. При глубоко расположенных периостальных изменениях, применяется толь-

ко круговое легкое растирание, при поверхностных – также и поглаживание.

Опрос больного о субъективных расстройствах и органических заболеваниях не должен проводиться без манипуляционной диагностики. Это необходимо для того, чтобы были выявлены не только «диагностические зоны», т. е. зоны, соответствующие диагнозу, установленному врачом, но и терапевтически важные «молчащие» зоны. Так называемые клинически молчащие зоны, вызывающие субъективные или объективные нарушения, становятся, как правило, терапевтическими зонами. Это значит, что в каждом случае они должны также подвергаться лечению.

В результате курса лечения напряжение мягких тканей уменьшается. Однако эти специфические рефлекторные зоны, будучи выражением вегетативной лабильности, остаются еще видимыми и после прекращения заболевания.

*Г.А. Панина,  
преподаватель массажа,  
Центр повышения квалификации  
специалистов здравоохранения  
Департамента здравоохранения  
города Москвы,  
Москва*

# Игровой массаж в сказках и картинках

**М**ассаж, как совокупность приемов механического воздействия на различные участки тела человека, является весьма эффективным методом лечения и профилактики различного рода расстройств. Безусловно, массаж должен занимать почетное место в коррекции речевых нарушений.

Сущность массажа сводится к механическому дифференцированному воздействию на отдельные ткани и органы, чем отличается он от артикуляционной и пальчиковой гимнастик, так как ребенок не всегда может фиксировать и достигать нужной амплитуды движений.

Положительных результатов при коррекции речи можно достигнуть, если артикуляционная гимнастика, пассивная гимнастика, пальчиковая гимнастика и массаж будут сочетаться.

Я не буду перечислять основные приемы проведения массажа, все их знают и используют в своей работе. Много интереснейших книг, статей есть и по коррекции моторных навыков. Хочется напомнить, какую пользу приносит массаж: снимает у детей напряжение, улучшает кровоснабжение, уменьшает напряжение мышц или активизирует, дыхание и сердцебиение замедляются, а ребенок успокаивается и расслабляется, что положительно влияет на центральную нервную систему.

Механическое воздействие на ткань – это не всегда приятно! Некоторые дети наотрез отказываются от массажа и даже от помощи шпателей и зондов, которые мы используем для постановки звуков. Я считаю, что приучать детей к массажу необходимо постепенно. Моя задача – свести к минимуму неприятные ощущения при массаже или хотя бы «замаскировать» их.

И тут на помощь приходят разнообразные сказочки, стихи, которые очень нравятся детям.

Сказки и песенки подбирают с учетом возраста детей или сочиняются самостоятельно. Только в этом случае, если они будут интересны малышам, массаж станет для них радостным событием. Логопед во время чтения стихов и сказок внимательно следит, в каком месте нужны паузы для массажа и какой продолжительности. Прежде, чем начинать «играть в массаж» со стихотворением или сказкой, детям выставляется иллюстрация с картинками. После рассматривания, логопед читает детям и представляет предстоящие действия.

Игровой массаж начинаем с истории спасения мышонка, логопед показывает на руках малыша (массаж), затем ребенок осваивает движения самостоятельно (самомассаж) с помощью иллюстраций (приложение №1). При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Они быстро запоминают текст с картинками, что способствует также развитию ре-

## Приложение №1. История спасения мышонка (массаж пальцев рук)

1. Поглаживание – от ногтей до лучезапястного сустава. (Разбудим котенка)



2. Растирание каждого пальца: (считаем, сколько сосисок у кота?)



- Подушечкой большого пальца – прямолнейные, кругообразные движения вдоль пальца и поперек.



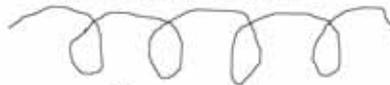
- Прямолнейные. Круговые движения делать всеми пальцами, плотно обхватывая ими массируемый палец (надеваем и снимаем колечко или несём сосиски в холодильнике).



- Растирание ребром ладони по всем направлениям (помогаем коту поймать мышку).



- Спиралевидное растирание руки кулаком с обеих сторон (спрячем мышку в ладошке – в кулачке).



- Растирание боковых участков всех пальцев делают одновременно, смякая пальцы рук в «замок», скользя от ногтей к основаниям (пригладим коту шерсть, как будто расческой).

1. Разгибание и сгибание пальцев в кулак, движения, как при растирании замерших рук (ручки вместе с котом побежали за едой).



2. Вибрация или встряхивание рук, каждого пальца (как кот ест – отрывает кусочек мяса и при этом трясет головой).

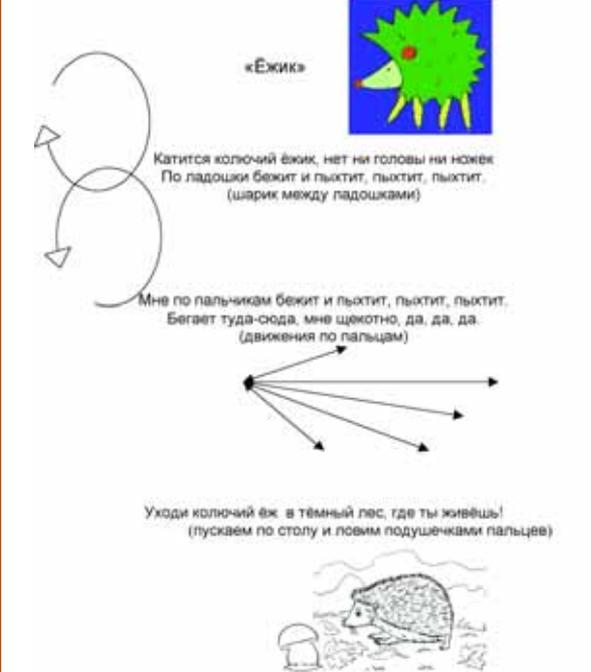


3. Поглаживание (Котик кушал аккуратно, погладим и похвалим его).

чи детей, и делятся этим с родителями. Из сказки «История спасения мышонка» получается сказочный массаж и для детей, и родителей.

Следует стараться использовать все, что попадает на глаза: сказки, стихи, песенки, речевые пальчиковые игры,

**Приложение №2. Массаж пальцев рук с помощью колючего шарика «су-джок» (история ежика)**



**«Ежик»**

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек  
По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
(шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.  
(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж, в тёмный лес, где ты живёшь!  
(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

**Приложение №3. Снятие напряжение с мышц спины и отдых для рук (история дождика)**



Посмотрите, дождь полил и щеночка намочил.  
(поглаживание по спине)  
Он бежит к себе домой весь до ниточки сырой  
(поколачивание пальчиками)  
АВ АВ АВ

Посмотрите, дождь полил воробышку намочил.  
(растирание по кругу ладошками)  
Он летит к себе домой весь до ниточки сырой.  
(«бег пальчиками»)  
ЧИВ ЧИВ ЧИВ

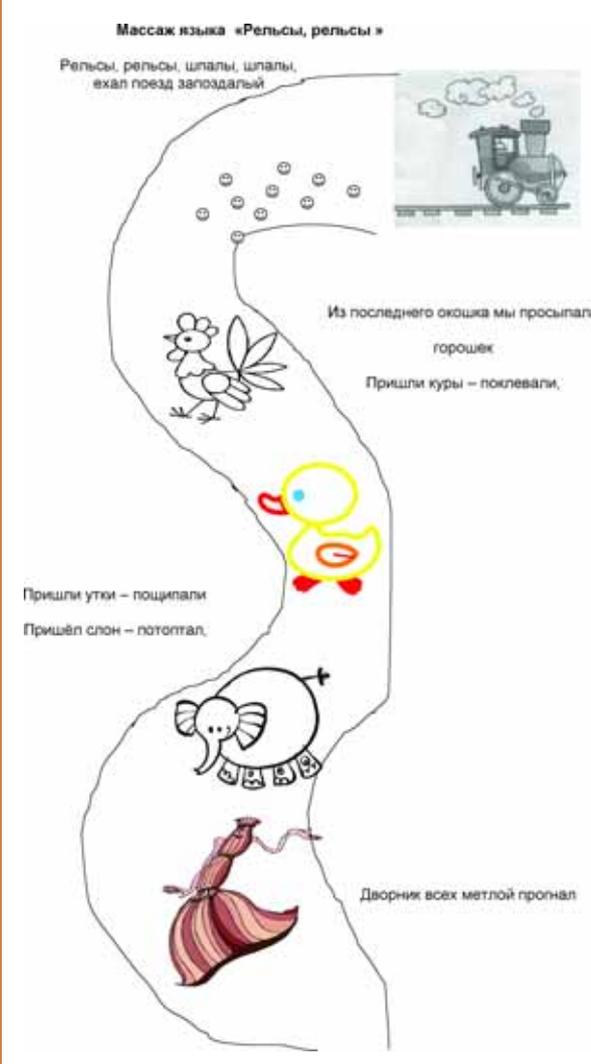
Посмотрите, дождь полил, лягушонка намочил.  
(разминание-легкое пощипывание)  
Прыгает к себе домой, весь до ниточки сырой.  
(ладошки «прыгают» по спине)  
КВА КВА КВА

Ой, ой, ой! Дождь полил и утёнка намочил.  
(вибрация - ладошки «боятся»)  
Он идёт к себе домой, весь до ниточки сырой.  
(«качаются» из стороны в сторону)  
КРЯ, КРЯ, КРЯ

Ой, ой, ой! Дождь полил, медвежонка намочил.  
(мишка не боится, поглаживание по спине)  
Мишка топает домой, весь до ниточки сырой.  
(поглаживание по спине)  
У, У, У

переиначивая для пользы дела, под массажные действия, подбирая забавные картинки. Также используется и подручный материал, например колючий пластиковый шарик «су-джок» для проведения массажа или самомассажа рук «ежик» (приложение №2).

**Приложение №4. Массаж языка («Рельсы, рельсы»)**



**Массаж языка «Рельсы, рельсы»**

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы,  
ехал поезд западный

Из последнего окошка мы просыпаем  
горошек  
Пришли куры – поклевали.

Пришли утки – пощипали  
Пришёл слон – потоптал.

Дворник всех метлой прогнал

Маленькие тексты и массажные движения дети быстро запоминают, что способствует развитию выразительной речи. Развивается и фантазия детей: бегущий по дереву паучок и капающий дождик, прыгающий лягушонок и идущий по лесу медведь по-разному представляются детям, проводящим и «получающим» массаж. Снятие напряжение со спины и отдых рукам дает массаж под названием «дождик» (приложение №3).

И самый ответственный этап – это массаж языка, когда уже получено у детей доверие, развито терпение и чувство юмора с помощью игрового массажа в картинках. Переходим к известной с детства считалки и к зондам (автор и разработчик Новикова), и проводим массаж языка «Рельсы, рельсы» (приложение №4), а если руками – с помощью стерильного бинта, берем сказку «Путешествие маленькой лодочки». Ребенок не испытывает страха и доверяется логопеду.

Разученные массажные игры можно включать в занятия, детям они нравятся и они с удовольствием их выполняют.

*Т.В. Рожкова,  
учитель-логопед ДООУ №91,  
Мурманск*

# Об ориентировочных видах ответной реакции организма на первый сеанс ручного массажа

Давно известно, что действие одного и того же лечебного фактора может быть различным в зависимости от состояния организма, а потому адекватная оценка реактивности организма является основой всякой терапии.

**Р**учной массаж, являясь дозированным механическим воздействием, вызывает в организме человека многочисленные разнообразные биологические реакции. Ответная реакция организма на воздействие массажем зависит от его исходного состояния и силы раздражителя (дозировки массажа). Для получения желаемого восстановительного или лечебного эффекта оба эти условия должны быть правильно оценены и соответствовать друг другу.

Хорошая реакция организма на массаж – есть правильное направление физиологических реакций на уровне клетки, ткани, органа, систем, которое соответствует уровню адаптации организма и стимулирует восстановление и жизнедеятельность этих структур.

Здоровая реакция на массаж, как правило, выражается в появлении на следующий день после сеанса ощущения легких мышечных болей различных оттенков, небольшое повышение чувствительности, кожной, мышечной и соединительной ткани, которые устраняются после второго сеанса. По степени и характеру этой боли, а также времени возникновения, продолжительности и прекращения можно судить об уровне реактивности данного человека.

На основании литературных данных, а также обобщения личного опыта выделены следующие закономерности ответной реакции организма на первый сеанс массажа:

Тип 1. Реакция нейтральная. В состоянии человека после массажа нет никаких изменений ни в лучшую, ни в худшую сторону. Наблюдается при несоответствии дозировки массажа

состоянию массируемого, причем, чаще всего, дозировка слишком мала. Положительный эффект массажа развивается постепенно, в этом случае в курсе массажа необходимо большее количество процедур.

Тип 2. Появляется легкая «мышечная боль», ощущаемая только при пальпации на следующий день. Сама по себе эта боль пациентом не ощущается. Как правило, самочувствие при такой реакции улучшается сразу же после первого сеанса. Легкая «мышечная боль» при пальпации говорит о хорошей реакции организма на массаж. После второго сеанса ощущение этих болей проходит, причем дозировка массажа остается без изменений. Курс, как правило, проходит успешно без осложнений. Терапевтический эффект массажного курса оценивается положительно.

Тип 3. Мышечная боль после первого сеанса чувствительна, утром следующего после массажа дня ощутима «неразмятость» мышц, однако характер боли здоровый, без каких либо ухудшений в состоянии пациента. При пальпации ткани мышцы болезненны, но не переходят границы неприятного. Вялости и снижения мышечного тонуса нет. Вегетативных сдвигов нет. Описываемые пациентом ощущения сугубо индивидуальны, например, «как после тяжелой физической работы», «как будто после хорошей спортивной тренировки» и т. п. После второго восстановительного сеанса или легкой физической разминки эти ощущения уменьшаются или исчезают. Реакция говорит о правильном протекании и здоровом восприятии организмом нагрузки массажа, но с некоторой долей ослабления реактивности боль-

ного, его восстановительных свойств. Хотя, надо учесть, что аналогичная реакция бывает и при хорошей реактивности организма, но повышенной дозе массажа.

Тип 4. Мышечные боли неприятного характера, переходящие в вялость, явное снижение мышечного тонуса, возможны апатия или перевозбуждение, ухудшение сна, длящиеся 2-3 дня. Кроме этих симптомов, никаких других изменений и ухудшений в состоянии здоровья пациента нет.

Тип 5. Реакция на массаж с ухудшением состояния и обострением заболевания у пациента. При этом появляются головные боли, головокружение, нестабильность артериального давления, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Проявляются болезненности различного характера, видны явные вегетативные сдвиги в неблагоприятную сторону.

Вполне понятно, что реакции типа 4 и 5 – нежелательны, их необходимо избегать, а в случае проявления, для коррекции реактивности пациента, дозировку массажа необходимо снизить, используя раздражители средней и слабой интенсивности.

Многолетний опыт личной практики в области массажа позволяет заключить, что определение типа ответной реакции организма на массаж является одним из необходимых условий квалифицированного проведения массажного воздействия.

*М.М. Богомолова,  
ФГОУВПО «Волгоградская  
Государственная Академия  
Физической Культуры»,  
Волгоград*

# Особенности методики массажа в адаптивном спорте

**В** ходе подготовки спортсменов-инвалидов региона к XIII Паралимпийским играм, проводившимся в Пекине в 2008 году (всего 10 человек по 5 видам спорта), разработана и апробирована оригинальная методика спортивного массажа, которая может быть отнесена к ручному спортивному (тренировочному, восстановительному, предварительному) массажу, включающему элементы лечебного, проводимому в форме частного воздействия на заинтересованные зоны с использованием всех приемов русского классического массажа. При ампутациях массажное воздействие выражалось в работе с постампутационными культями и последствиями их влияния на костно-мышечный аппарат туловища – коррекция тонуса и нормализация взаиморасположения составляющих опорно-двигательного аппарата; на конечностях – использование дренажных и стимулирующих микроциркуляцию приемов. При последствиях детского церебрального паралича (ДЦП) меро-

приятия массажа в основном заключались в работе со спастикой мышц конечностей. Ампутация обеих нижних конечностей, как и их парная функциональная несостоятельность вследствие травм и заболеваний, требовала систематических мероприятий по компенсаторному восстановлению и увеличению физиологических изгибов позвоночника за счет укрепления растянутых мышц на стороне выпуклости и растяжения устойчиво спазмированных мышц на вогнутой стороне деформации позвоночника. Наличие одной здоровой конечности нацеливало массажное воздействие на свод ее стопы и зону коленного сустава для профилактики плоскостопия, а в более отдаленной перспективе – поражений менисков. Пассивные движения использовались как для увеличения подвижности в суставах (динамические свободные маховые упражнения), так и для развития мышечной силы (выполняемые в режиме активных с отягощением или с сопротивлением). Для профилактики дефектов осанки применя-

лись корректирующие упражнения, учитывающие характерные изменения осанки. Сформулированы методические особенности проведения массажа в практике адаптивного спорта: необходимость сочетания спортивной и лечебной направленности воздействия; целесообразность изменения классических положений массажиста и массируемого (возможность выполнения приемов на культе конечности, при высоких уровнях ампутации, как со стороны массажиста, так и с противоположной стороны); индивидуальный подход к проведению вибрационных приемов (встряхивание, потряхивание и т. д.); целесообразность перерасчета времени (в массажных единицах или исходя из массы тела спортсмена), затрачиваемого на пораженную (ампутированную либо функционально утраченную) конечность.

*А.Е. Сироткин,  
Саратовский государственный  
медицинский университет,  
Саратов*

*специализированная выставка*

**г. Уфа 28-30 сентября**

**КОСМЕТОЛОГИЯ И  
ДЕРМАТОЛОГИЯ**

**2010**

**LIGAS**

[www.ligas-ufa.ru](http://www.ligas-ufa.ru)

e-mail: [ligas@ufanet.ru](mailto:ligas@ufanet.ru)

Тел/факс: (347) 253-79-57,  
253-75-00, 253-77-00

**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:**

- Национального альянса дерматологов и косметологов
- НП "Уральская ассоциация предприятий индустрии красоты"
- Национальной гильдии специалистов СПА-индустрии

# Лечение банками в традиционной восточной медицине

**Р**аньше в каждой советской семье можно было найти набор медицинских стеклянных баночек. И каждая мама или бабушка знала, как их правильно ставить. Теперь не так. И банки продаются современные, самые разные, не требующие использования огня, сделанные из резины, пластмассы и других материалов.

Однако, думаю, рано старому доброму способу уходить на покой. Поэтому наш разговор пойдет в первую очередь о банках, которые дружат с огнем. Это стеклянные, керамические, фарфоровые, металлические, каменные, изготовленные из рога животных и бамбуковые банки.

Замечательная традиция лечения банками никогда не прерывалась в Китае, Монголии, Камбодже, Индонезии, Корее, странах Ближнего Востока, у народов Севера, индейцев Северной и Южной Америки, аборигенов Австралии и многих других народов. Вот уже 2000 лет в этих регионах народы лечат разные болезни тела и души при помощи банок. И довольно успешно. На Востоке считают, что лечение банками способствует оживлению крови, восстановлению свободной циркуляции ци, рассеиванию ветра и холода, изгнанию сырости, снижению боли.

Для того, чтобы получить хороший лечебный эффект, банки лучше ставить непосредственно на место расположения биологически активных точек. Белоусов П.В. (2008) приводит следующие варианты лечения некоторых заболеваний путем постановки «огненных» банок, рекомендуемые специалистами Научно-исследовательского института чжэньцзю-терапии при Академии китайской медицины КНР. Вот некоторые из них (названия точек акупунктуры приведены в устаревшей французской номенклатуре):

#### **Болезни органов дыхания:**

Острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония,



плеврит: да-чжу V(11), фэн-мэнь V(12), ин-чжуан E(16).

#### **Болезни органов пищеварения:**

Острый и хронический гастрит, диспепсия, гиперхлоргидрия желудка: гань-шу V(18), пи-шу V(20), вэй-шу V(21), гэ-шу V(17), чжан-мэнь F(13). Острый и хронический энтерит: пи-шу V(20), вэй-шу V(21), да-чан-шу V(25), тянь-шу E(25).

#### **Болезни органов кровообращения:**

Артериальная гипертония: гань-шу V(18), дань-шу V(19), пи-шу V(20), шэнь-шу V(23), вэй-чжун V(40), чэн-шань V(57), цзу-сан-ли E(36).

Аритмии сердца: синь-шу V(15), шэнь-шу V(23), гэ-шу V(17), пи-шу V(20).

#### **Нервные болезни:**

Головная боль: да-чжуй V(14), да-чжу V(11), тянь-чжу V(10), чжи-ян VG(9).

Межреберная невралгия: чжан-мэнь F(13), ци-мэнь F(14), точки а-ши.

Неврит седалищного нерва: чжи-бянь V(54), хуан-тяо VB(30), вэй-чжун V(40).

#### **Женские болезни:**

Бели: гуань-юань VC(4), цзы-гун BT, сань-инь-цзяо RP(6).

Воспалительные заболевания органов малого таза: чжи-бянь V(54), яо-шу VG(2), гуань-юань-шу V(26).

Стоит учесть, что банки противопоказано ставить над поверхностными или варикозными венами, в зонах с тонкой кожей, на спине или животе беременных женщин, при сердечной недостаточности, склонности к кровотечениям, при наличии опухолей, в период менструации. Не следует проводить лечение сразу после приема пищи, а также, когда пациент устал или голоден. Не следует прилагать излишних усилий при снятии банок, чтобы не травмировать кожу.

При работе с огнем лучше прикрыть голову пациента полотенцем, во избежание возгорания волос. Я иногда укрываю еще и ближнюю верхнюю конечность. Но такие меры предосторожности требуются в основном при работе со стеклянной банкой в динамической технике, когда банка ставится и сразу снимается (техника описана ниже). Так как огненный фитиль вводится в банку многократно, и из-за высокого темпа работы мож-

но промахнуться и не попасть в горловину банки. Горящая жидкость может попасть на кожный покров пациента, если вата фитиля плохо отжата.

### Способы постановки «огненных» банок

Способ первый и самый известный. Берем зажим или пинцет, вату и горючую жидкость (алкоголь или эфир). Зажимаем ватный тампон и смачиваем его в жидкости. После этого смоченный тампон надо хорошо отжать во избежание стекания горячей жидкости на поверхность кожи. Отжимать его нужно, прислоняя к стенке сосуда с горючей жидкостью или отдельно подготовленной для этой цели емкости. Если под рукой нет пинцета или зажима, то вату можно плотно накрутить на шуцер или ножницы. Главное, чтобы горящая вата держалась крепко.

Второй способ. Если под рукой нет ни пинцета, ни зажима, ни шуцера, ни ножниц, и вату вообще не на что накрутить, берем банку и кладем внутрь нее вату. Вата предварительно смочена в горючей жидкости. Поджигаем вату внутри банки и быстрым движением приставляем банку к поверхности кожи. Пациент в положении лежа на боку или сидя. Если нет ваты и горючей жидкости, то можно использовать бумагу. Плотная бумага плохо горит, поэтому ее использовать не следует. Предварительно делаем из кусочка бумаги небольшой кулечек. Кулечек поджигается с широкой стороны и в горящем виде помещается внутрь банки.

Третий способ. Если нет ваты и бумаги, берем банку и обмазываем ее внутреннюю поверхность горючей жидкостью. Поджигаем, и быстро ставим.

Четвертый способ. Берем половину картофеля, втыкаем в нее спички в виде небольшого шалашика серой вверх. Ставим картофель с этим сооружением на предполагаемое место постановки банки. Поджигаем спички и ставим банку. Вместо картофеля со спичками можно использовать свечу в металлической оправе. Такой способ постановки банок известен на Филиппинах под названием «Ventose». В филиппинском варианте используются не традиционные банки, а обычные стеклянные стаканы с толстыми стенками. Они ставятся стационарно или ими выполняется баночный массаж. В традиционном китайском варианте баночный массаж, как правило, выполняется по ходу или против хода меридианов и коллатералей.

Пятый способ требует сноровки и тренировки. Технически сложен. Банка ставится, проводится по телу и отрывается. Но отрывается не наверх, а как бы вбок. Или ставится и сразу же отрывается.

Шестой способ носит название «шагающая банка». Можно использовать поочередно две или четыре банки, меняя их местами. «Шагать» банкой можно до тех пор, пока она не нагрелась. Сильно нагретая банка может обжечь вам руки или кожу пациента. Или может просто лопнуть. Кроме того, банка теряет способность хорошего контакта с телом.

Седьмой способ заключается в том, что в банку можно налить отвар лекарственных трав. Это «водяная лекарственная банка». Поставить ее непросто. Если вы хотите поставить банку с травой на спину, то кладете пациента на бок. Не забудьте постелить клеенку, а то не ровен час, прольете отвар. Наливаете теплый отвар в банку так, чтобы жидкость не выливалась. Быстро вносите внутрь банки горящий фитиль и... С первого раза может не получиться! Если получилось, то переворачиваете пациента на живот. Отвар оказывается на поверхности тела.

Восьмой способ. Возьмите небольшую монету диаметром 15-20 мм. Кусок мягкой салфетки. Заверните монету в салфетку. Снизу поверхность должна быть ровной, а концы салфетки торчат вверх. Положите получившуюся конструкцию плоской стороной на поверхность кожи и подожгите верхний край салфетки. Сверху поставьте банку. Монета оградит поверхность кожи от прямого контакта с огнем.

Девятый способ. Из металлической проволоки делается спираль и помещается внутрь банки. В центральном витке спирали зажимается ватный тампон с горючей жидкостью. Наверное, есть и другие способы. Но, думаю, и этих вполне достаточно. Хотелось бы подробнее остановиться на применении бамбуковых банок.

### Лечебные свойства бамбука

Уникальность бамбука заключается в его природных антибактериальных свойствах, которые обусловлены наличием в составе волокон сильного антисептика. Это растение используется как источник целебных веществ для лечения простуды, как отличное противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

В междоузльях тростникового бамбука содержится кремнеземистое

кристаллоподобное вещество «табашир». Секрет силы бамбука заключается также в том, что он является одним из самых богатых природных источников кремниевой кислоты ( $H_2SiO_3$ ).

Известно, что кремниевая кислота выравнивает кожу, ускоряет заживление и укрепляет ногти и волосы. В традиционной восточной медицине побеги бамбука используют для поддержания нормального состояния волос, кожи и костей, а также как успокаивающее средство при депрессиях.

С возрастом количество кремния в организме, особенно в коже, уменьшается, что приводит к старению. Стимулируя выработку хондроластами гиалуроновой кислоты и хондроитина, кремний восстанавливает упругость и эластичность коллагеновых и эластановых волокон. Кроме того, бамбук содержит антиоксиданты, флавоны, фенолоксислоту, лактон, полиозу.

Как целебное растение бамбук используется и в китайской медицине: бамбуковые листья – как жаропонижающее, отхаркивающее средство и хорошее лекарство от кашля; бамбуковый сок – как лекарство для лечения апоплексии и эпилепсии; бамбуковые корни – как укрепляющее средство.

Структура бамбука по своим свойствам похожа на кожу. Бамбук не простой материал, он дышит. Это живой организм, и к нему надо приспособиться. Его надо прочувствовать и понять.

Использование бамбуковых банок в китайской медицине имеет более чем 400-летнюю историю. Качество банок было и есть разное. В простонародье применяются, как правило, необработанные, грубые изделия. Есть также хорошо обработанные, лакированные, калиброванные банки.

### Как ставить бамбуковые банки

Бамбук может быть сухой или влажный. «Водяные лекарственные банки» используются для лечения болей в суставах со свойствами ветра, холода и сырости, при простуде со свойствами ветра-холода.

Первый способ самый простой. Сухую бамбуковую банку ставят традиционным огненным способом, предварительно быстрым движением прогрев дно банки снаружи.

Второй способ имеет разные варианты. Банки здесь употребляются влажные. Они либо варятся в лекарственных травах, либо замачиваются

в теплой воде (около 50°C). Время варки 10-15 минут. За это время банки пропитываются травой. Такую банку можно поставить огнем способом, а можно по-другому. Горячая банка вынимается пинцетом из воды и кладется на полотенце на несколько секунд – чтобы со стенок стекла горячая вода. Затем банка быстрым и точным движением приставляется к телу и удерживается до момента присасывания. Это занимает несколько секунд. Сложность метода заключается в том, что при несоблюдении правил постановки влажной горячей банки под ней может образоваться сильнейший ожог вплоть до кровавых пузырей. Это происходит из-за того, что горячая вода не успела полностью стечь.

Третий способ – постановка банок при помощи пара. Либо посредством шланга с горячим паром, либо можно использовать носик чайника. Особенности постановки такие же, как и во втором, не огнем, способе. Поставленная влажная горячая банка создает эффект мини-бани на ограниченном пространстве кожного покрова. И благодаря этому поры кожи открываются шире, чем в случае постановки обычных банок. Происходит впитывание лекарственных трав или просто пропаривание данного места. Лекарственные травы должны иметь свойства остроты и тепла, способствующие оживлению крови и устранению боли.

Необходимо помнить о следующем:

- Чем больше диаметр и высота банки, тем с большей глубины она способна вытянуть токсины. Банка диаметром 75 мм и высотой 120 мм способна работать на глубину до 100 мм, а иногда и больше.

- Горячую влажную банку нельзя оставлять на теле более 10 минут, чтобы не образовались волдыри. Тем более, что визуальный контроль отсутствует.

И еще. Если вы начали варить бамбук, то он должен все время находиться в воде. Иначе при высыхании банки могут дать трещины и будут непригодны к использованию.

После того, как «огненная» банка поставлена, применяются следующие приемы:

Кратковременная постановка банки. Банку ставят, затем практически сразу убирают и ставят заново. Так делают несколько раз. Прием применяется при лечении локального онемения мышц, а также при синдроме



недостатка.

Оставление банки. Этот прием используется чаще всего. Данный прием обладает обезболивающим действием.

Баночный массаж. Этот прием обычно применяется на спине, а также в местах с толстым мышечным слоем. Используется при лечении боли в суставах, бессонницы, ощущения сдавленности грудной клетки.

### Техника баночного кровопускания

Помимо всего прочего, в традиционной китайской медицине, а также на Ближнем Востоке и некоторых странах Юго-Восточной Азии банки используются для проведения процедуры кровопускания, как радикального, а порой единственного средства от всех болезней. Процедуру проводят в шейно-воротниковой, верхнегрудной и крестцово-ягодичной областях. Наиболее эффективные точки для баночного кровопускания: да-чжуй VG(14); цзянь-вай-шу JG(14); фу-фэнь V(41); фэй-шу V(13); гао-хуан V(43); тянь-ляо TR(15); бин-фэн JG(12); чжи-бянь V(54); хуан-тяо VB(30). После нанесения прокола в указанные точки ставят банки емкостью 200 мл для выведения 30-50 мл крови. Возникшее в банке отрицательное давление воздуха быстро втягивает кожу и подкожную клетчатку с нанесенным проколом, усиливая кровотечение. Одновременно происходит расширение сосудов, разрывы мелких капилляров с точечными кровоизлияниями, которые повышают воздействие на точку. В одной процедуре используют 1-2 точки.

Баночное кровопускание производится следующим образом. После

обработки кожи делают проколы глубиной 2-3 мм. При избыточно развитом подкожно-жировом слое можно колоть глубже, до 4-5 мм. Все точки прокалывают трехгранной иглой. Исключение составляют точки да-чжуй VG(14) и чжи-бянь V(54), воздействие на которые осуществляется ланцетом – наносятся неглубокие насечки. Смачивают спиртом ватный тампон, зажигают его на пинцете, быстро вводят снизу в банку и, совершив одно круговое движение, вынимают пинцет и плотно приставляют банку к области точки. Если банки хорошо поставлены, то кожа втягивается в них на 1-3 см и процедура считается удачной. Банки держат до тех пор, пока из прокола течет кровь, и снимают, когда кровь начинает свертываться. Процедура заканчивается наложением асептической повязки. Курс лечения состоит из трех процедур с промежутком 5-7 дней. В году проводят 1-2 курса лечения.

В заключение хотелось бы сказать о том, что банки можно ставить не только в лечебных целях. Экстравазатные пятна на коже, которые остаются после процедуры, говорят о внутренних нарушениях циркуляции крови и лимфы, а также межтканевой жидкости. Следовательно, процедуру можно назвать лечебно-диагностической. Нужно только научиться понимать язык пятен. Они могут рассказать о многом. Не стоит забывать и о том, что лечение банками прекрасно сочетается с другими древними лечебно-диагностическими методами, в том числе массажем гуаша.

О.В. Лиокумович,  
специалист по методу гуаша,  
Москва

**От редакции:** Лечение банками подразумевает определенный риск здоровью пациента от самого лечения (работа с открытым огнем, повреждение кожных покровов и др.). В этой связи предостерегаем! Пациенты – не занимайтесь самолечением, а специалисты – данный вид лечения проводите в условиях специализированного медицинского учреждения по назначению и под контролем врача.

# Самомассаж при целлюлите

## I. Общий самомассаж

В качестве профилактики целлюлита очень полезно проводить самомассаж.

Проводить самомассаж следует по правилам классического массажа, от периферии к центру по направлению к близлежащим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевых, коленных суставах, подмышечных впадинах и паху.

Общий самомассаж при целлюлите выполняется в следующей последовательности: стопа, голень, коленный сустав, бедро, ягодичная область, поясничная область, кисть, предплечье, локоть, плечо, грудь, живот.

### Стопа

Самомассаж стопы состоит из поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Перед началом массажа желательно смазать стопы лосьоном или кремом для ног либо припудрить их тальком. Самомассаж стопы выполняется в положении сидя.

### Техника самомассажа стопы

Необходимо обхватить стопу обеими руками и несколько раз энергично погладить ладонями от пальцев в направлении коленного сустава (3–4 раза) (рис. 1–2).

В том же направлении выполняется растирание пальцев ног, тыльной поверхности стопы, подошвы и голеностопного сустава (рис. 3–4).

Растирания выполняется кругообразно одновременно пальцами обеих рук. Чтобы правильно выполнить этот прием, нужно обхватить стопу снизу так, чтобы большие пальцы рук находились на верхней части стопы. Ими нужно помассировать стопу сверху круговыми движениями, двигаясь от голеностопного сустава в направлении кончиков пальцев. Далее это же движение нужно проделать в обратном направлении, а затем следует кулаком растереть подошву. После чего растирается каждый палец и выполняется пассивно-активная гимнастика в суставах пальцев: каждый палец в





отдельности необходимо согнуть, разогнуть и отвести в сторону. Повторить это 3 раза с каждым пальцем. Удерживая пятку левой рукой, правой нужно выполнить вращение каждого пальца 3 раза. Затем погладить каждый палец ноги (одной рукой) 3–4 раза и растереть 1-й палец двумя пальцами одной руки (3–4 раза). Заканчивать массаж нужно поглаживающими движениями в направлении

ближайших лимфатических узлов. Таким же образом нужно выполнить массаж стопы другой ноги.

#### **Голень**

Прежде чем приступить к самомассажу голени, нужно сесть и согнуть ногу в колене.

#### **Техника самомассажа голени**

Одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой – заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава (рис. 3).

Далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные – на задней и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх к колену (рис 4–5). После этого переднюю поверхность голени нужно растереть продольно большими пальцами. Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени.

В заключение нужно произвести поглаживание передней поверхности голени и икроножной мышцы.

#### **Коленный сустав**

Самомассаж коленного сустава выполняется в положении сидя с полусогнутой в коленном суставе ногой.

#### **Техника самомассажа коленного сустава**

Сначала в области коленного сустава нужно выполнить поверхностные и глубокие поглаживания (рис. 6–7), а затем растирания круговыми движениями (рис. 8). Заканчивается самомассаж коленного сустава, поглаживаниями.

#### **Бедро**

Самомассаж бедра также выполняется при полусогнутой в коленном суставе ноге.

#### **Техника самомассажа бедра**

Сначала выполняются поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх (рис.9–10), не доходя до паховой области. Далее применяется растирание более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра (рис.11–15).

Затем выполняется разминание бедра в продольном направлении. Для этого то одной, то другой рукой необходимо захватывать ткани в продольные складки и сжимать (рис. 16). После этого используется поперечное разминание бедра.



Закончить массаж бедра нужно поглаживающими движениями снизу вверх, по направлению лимфотока, не затрагивая области паха.

#### **Ягодичная область**

Самомассаж ягодичной области выполняется в положении стоя, отставив массируемую ногу в сторону на носок и расслабив ее и ягодицу.



**Техника самомассажа ягодичной области**

Сначала выполняется поглаживание, а затем энергичные растирающие движения. После этого целесообразно выполнить разминание гребнем сложенных в кулак пальцев (рис.

17–19). Все приемы выполняются поочередно для каждой ноги. Заканчивается самомассаж ягодичной области поглаживанием в направлении к наружной части ягодиц.

**Поясничная область**

Самомассаж поясничной области выполняется в положении стоя, слегка отклонившись назад.

**Техника самомассажа поясничной области**

Сначала в поясничной области выполняются поглаживающие, а затем энергичные растирающие движения обеими руками одновременно. При этом направление массажных движений может быть круговыми, поперечными и продольными (рис. 20–23).

**Кисть**

Самомассаж кисти выполняется пальцами и ладонью другой руки.

**Техника самомассажа кисти**

Сначала выполняются поглаживания по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья (рис. 24–25). После чего следует выполнить растирание. Для чего подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав (рис. 26–28). Самомассаж кисти нужно заканчивать поглаживанием руки.

**Предплечье**

Самомассаж предплечья выполняется в положении слегка согнутой в локте руки и повернув ее ладонью сначала вниз, а затем вверх.

**Техника самомассажа предплечья**

При самомассаже предплечья все движения следует выполнять вначале продольно, затем круговообразно по направлению к локтю. В этой области так же выполняются поглаживания, растирания и разминания (рис. 29–30).

**Локоть**

Самомассаж локтевого сустава выполняется при согнутой в локтевом суставе руке.

**Техника самомассажа локтевого сустава**

Техника выполнения самомассажа локтевого сустава такая же, как при самомассаже коленного сустава. Удобнее всего выполнять приемы круговыми движениями (рис. 31–32).





**Плечо**

Самомассаж плеча выполняется в положении опущенной вниз массируемой руки.

**Техника самомассажа плеча**

При самомассаже плеча поверхность плеча со стороны спины нужно поглаживать и растирать снизу вверх от локтя, захватывая локтевой сустав. При поглаживании и растирании поверхности плеча со стороны груди область подмышечной впадины исключается (рис. 33–35).

**Грудь**

Самомассаж груди выполняется в положении сидя, с опущенной со стороны массируемой поверхности рукой.

**Техника самомассажа груди**

Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад. То же сделать на другой половине груди (рис. 36–39).

**Живот**

Самомассаж живота выполняется в положении лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка).

**Техника самомассажа живота**

Вначале выполняется поглаживание (рис. 40), описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки (как если бы часы лежали на животе циферблатом вверх). Во время выполнения поглаживания силу давления (вначале незначительную) необходимо постепенно увеличить (особенно у тучных).

Затем выполняется разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны в следующей последовательности: не торопясь, нужно продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части живота с левой его стороны.

После разминания необходимо произвести круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боковых сторон к пупку, как бы поднимая живот (рис. 41–42).

Самомассаж живота можно закончить активными гимнастическими упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.

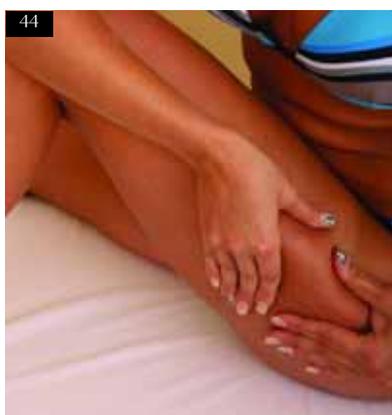
**II. Методика самомассажа «Сухое растирание»**

**Цель методики**

Данная методика улучшает качество кожи, повышая ее тургор за счет меха-



нической очистки поверхностного слоя кожи. При этом следует понимать, что она не действует непосредственно на целлюлитную ткань. Сухое



растирание кожи улучшает качество и внешний вид кожи, и поэтому рекомендуется при лечении или профилактики любых стадий целлюлита. Изолированно (т.е. при использовании этой методики как единственной) она не приводит к уменьшению объема целлюлитной ткани. Хотя в сочетании

с антицеллюлитным кремом, стимулирующим расщепление жира (например, содержащим аминифиллин или кофеин), или липолитическим ароматерапевтическим составом может дать более выраженный эффект.

#### **Техника выполнения**

Специальной щеткой, сделанной таким образом, чтобы не растягивать и не травмировать кожу выполняется мягкое сухое растирание кожи. Начинать сухое растирание необходимо с лодыжек и постепенно, снизу вверх, подниматься к бедрам и ягодицам. Растирание выполняется мягкими обмахивающими движениями. Полезно выполнить сухое растирание всего тела, а не только проблемных областей.

#### **Методические указания**

1. Все движения должны выполняться мягко.
2. Нельзя выполнять агрессивные и жесткие движения, иначе можно повредить тончайшие лимфатические и кровеносные сосуды.
3. Акцент при сухом растирании необходимо делать на проблемных областях.
4. В тех областях, где кожа тонкая и нежная (лицо, декольте) и близко расположены лимфатические узлы (паховая и подмышечная области) желательнее не выполнять растирание.
5. Усилить эффект сухого растирания можно, выполняя его после ванны, когда тело разогрето, а мышцы расслаблены.

#### **Дозировка**

Выполнять сухое растирание не более 5–10 минут.

Ежедневно или через день.

Можно выполнять курсом из 7–15 процедур с перерывом на 1–2 недели.

#### **Противопоказания**

См. общие противопоказания к массажу.

### **III. Методика самомассажа «Поверхностный самомассаж»**

#### **Цель методики**

Основная цель данной методики: подготовить кожу к более интенсивному воздействию более глубоких приемов самомассажа «с помощью захватов».

#### **Техника выполнения**

Поверхностный самомассаж выполняется следующим образом. Сначала выполняются поглаживания от колена вверх – по 3–4 легких поглаживания со всех сторон, затем более интенсивные движения всей ладонью.

Далее собирается «валик» кожи и жира у колена и продвигается в виде



складки кожи по ноге вверх – по внешней стороне бедра, затем по передней и внутренней. И так выполняется два раза для каждой зоны (рис. 43–44).



После чего выполняются продольное и поперечное разминание в области боковых поверхностей живота, ягодиц, бедер и голени (рис. 45–46).

После этого полезно нанести на бедра крем или масло и интенсивно втирать его ладонями в разных направлениях. Как только крем впитался, следует выполнить гребнеобразное растирание (костяшками собранных в кулак пальцев), от колена вверх по бедру – с внешней стороны, с внутренней и спереди (рис. 47–48).

Далее выполняются энергичные приемы прерывистой вибрации: похлопывание, поколачивание, постукивание и стегание в разных направлениях, включая области с поверхностно расположенными лимфатическими узлами и сосудами (рис. 49).

Заканчивается сеанс самомассажа, так же, как и начинался – поглажива-

ниями по всей поверхности бедра в направлении тока крови.

#### **Методические указания**

1. Перед сеансом самомассажа можно облить бедра контрастным душем.
2. После проведенного сеанса – бедра должны быть «красными» и слегка гореть, при этом полностью впитать крем.

#### **Дозировка**

Весь сеанс должен занимать от 5 до 15 минут.

Один или два раза в день

Ежедневно или через день.

Также можно выполнять небольшими курсами по 6–8 процедур с перерывом на 1–2 недели

#### **Противопоказания**

См. общие противопоказания к массажу.

### **IV. Методика самомассажа «Массаж с помощью захватов»**

#### **Цель методики**

В данной методике самомассажа применяются приемы в виде «захватов», которые действуют намного глубже, чем приемы поверхностного самомассажа, и вызывают больший прилив крови, тем самым активизируют сосуды и соединительную ткань.

Достаточно 10 минут ежедневных занятий, чтобы укрепить ткани и кожу.

#### **Техника выполнения**

**Захват 1.** Выполняется в области живота, бедер, ягодиц: следует сжать руку в кулак и костяшками пальцев сильно провести по коже в направлении сверху вниз и наоборот, до тех пор, пока не возникнет прилив крови и тело не начнет «краснеть» (рис. 50–51).

**Захват 2.** Выполняется в области коленей, бедер, ягодиц: следует сложить пальцы вместе и массировать кожу круговыми движениями, слегка нажимая. Круговые движения делают как кончиками пальцев, так и большими пальцами, руки при этом находят друг на друга (рис. 52–54).

**Захват 3.** Выполняется на внутренней стороне рук и бедер: следует крепко захватить кожу между большим и остальными пальцами и разглаживать в направлении вверх. При этом щипать следует не очень сильно, т.к. могут возникнуть синяки (рис. 55–56).

**Захват 4.** Выполняется в области живота, ягодиц, бедер: следует большим и указательным пальцами обеих рук надо образовать треугольник и, сильно надавливая, продвигать их вверх в направлении больших пальцев. Затем разгладить кожу, двигая большие пальцы вниз (рис. 57).



#### **Методические указания**

1. Используя эти захваты, можно массировать также предплечья, колени, живот.
2. После процедуры полезно нанести любой антицеллюлитный крем (но не перед массажем, т. к. в противном случае руки будут скользить, и выполнить приемы будет сложно -- не получится достаточно сильно захватывать участки тела).
3. И, самое главное, синяков после проведения всех приемов быть не должно!

Если в проблемных областях выражена капиллярная сетка, необходимо ограничиться массажем, описанным в захватах 2–4.

#### **Дозировка**

Весь сеанс должен занимать от 5 до 15 минут.

Один или два раза в день

Ежедневно или через день.

Можно чередовать с поверхностным самомассажем.

Также полезно выполнять небольшими курсами по 6–8 процедур с перерывом

#### **Противопоказания**

См. общие противопоказания к массажу.

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

# DERMALSHAPE

Инновация в индустрии красоты  
Технология против старения кожи



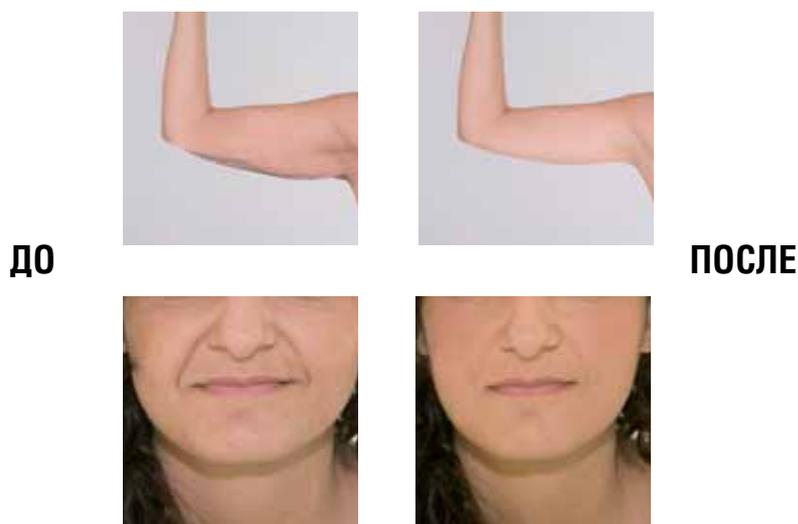
- Улучшает качество кожи
- Уменьшает дряблость кожи
- Гарантированный и долговременный результат

# DERMALSHAPE

Инновация в индустрии красоты  
Технология против старения кожи

## Как это работает

Неинвазивное и необлаживное воздействие, эффективное для борьбы с дефектами кожи лица и тела. Вырабатываемая теплота проникает вглубь кожи, воздействуя на обрабатываемый участок в зависимости от толщины жировой ткани, не провоцируя изменений эпидермиса. Обеспечивает быстрый коллагенез и выработку новых фибробластов, повышение тонуса и эластичности тканей кожи, а также значительное уменьшение дефектов на участках, пораженных целлюлитом и жировыми отложениями.



После процедуры в клетках продолжается процесс биоревитализации, что улучшает вид кожных покровов. Уже с первых процедур заметен эффект биолифтинга, укрепляющий и моделирующий ткани кожи.

info@dermalinstitute.ru  
www.dermalinstitute.it

+7 (916) 233-11-24  
+7 (916) 194-27-28  
+7 (499) 27-138-27



Dermal Institute®  
U.S.A. 1956  
DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

# Экзотический SPA-массаж морскими саморазогревающимися раковинами **Lava Shells**



Общее время процедуры составляет 60–90 минут.  
Рекомендованный курс процедур составляет 8–12 сеансов, 2 раза в неделю.

**Г**орячие и холодные камни, мешочки с тайскими травами, бамбуковые веники и палочки – специалисты в области SPA-технологий не перестают удивлять клиентов все новыми и новыми видами массажа. И снова новинка – массаж морскими раковинами! Безусловно, различные варианты массажа раковинами уже можно встретить в ведущих SPA, расположенных не только на побережье, но и в городской черте, вдалеке от моря. Такая экзотическая процедура не оставит никого равнодушным, ведь морские раковины применяемые для массажа, сохраняют всю энергию моря и позволяют хоть не надолго мысленно перенестись к лазурному берегу. Но взыскательным



**Гончаров Александр**, врач, мастер массажных технологий, директор учебного центра Международной школы MegaSPA



**Захарова Татьяна**, косметолог, преподаватель учебного центра Международной школы MegaSPA

и требовательным клиентам бывает порой недостаточно только приятных ощущений, им необходимо, чтобы массаж был полноценным и нес в себе оздоравливающий потенциал. С учетом этого и был разработан совершенно особенный вид массажа филиппинскими морскими раковинами **Lava Shells**, которые нагреваются и сохраняют свое тепло в течение часа. Такие саморазогревающиеся раковины представляют собой две скрепленные створки филиппинских тигровых раковин отшлифованных до идеально гладкого состояния. Внутри раковины помещается специальный гель и активатор, которые обеспечивают нагрев ракушки до 50° и сохранение этого тепла на протяжении всего сеанса массажа. В отличие от стоун-терапии, где, как правило, используется большой набор камней, для проведения полноценной процедуры массажа ракушками необходимо всего две морские раковины. Непрерывность движений массажа и постоянное воздействие тепла позволяет сделать процедуру максимально расслабляющей и приятной, ведь одним из ключевых свойств теплового воздействия является общая релаксация всего организма и снятие нервно-психического напряжения. Как правило, клиенты погружаются в глубокий сон во время массажа, что обеспечивает прекрасный отдых, восстановление сил и эмоциональный заряд. Не менее важно и местное термическое воздействие на ткани, способствующее расслаблению мышц, суставов и фасций, уменьшению болевого синдрома. К тому же, перераспределение притока крови в мелкие капилляры и атрио-венозные анастомозы, улучшает трофику тканей и усиливает детоксикацию. Важным моментом в процедуре является холистический подход и использование всех принципов SPA-массажа: большая площадь соприкосновения с массируемой поверхностью, воздействие на разные типы кожной чувствительности, многообразие массажных приемов и т.д. Методика позволяет комбинировать различные техники массажа, чередуя мануальный массаж с работой ракушками, сочетая механическое и термическое воздействие.

#### ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Откройте крышки раковин, распределите равномерно пакетик с реактивом по всей площади внутри раковины, затем залейте внутрь активатор и закройте крышку. Легко взболтайте содержимое и оставьте раковины лежать на столе для их разогрева. Примерно через 5 минут поверхность раковин нагреется до 40–45°.

После проведения массажа необходимо удалить реагенты из ракушек и обработать поверхности раковин дезинфицирующими средствами.

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно следите за временем нагревания ракушек, потому что если вовремя не начать работу, поверхность раковин может нагреться до 60° и более, что может привести к ожогу во время массажа. Так же во время массажа горячими раковинами **Lava Shells** необходимо соблюдать 10 основных правил термотерапии во избежание негативных последствий.

Когда раковины остывают, их следует отложить в сторону, для дальнейшего накопления тепла.

На поверхности раковины выделяют три основные рабочие поверхности: плоская часть, закругленный край и острая сторона, которой необходимо работать особенно аккуратно.

#### ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ

##### Массаж шеи, декольте и рук

1. Нанесите масло для массажа на всю поверхность шейно-воротниковой зоны и рук. Пока раковины разогреваются до

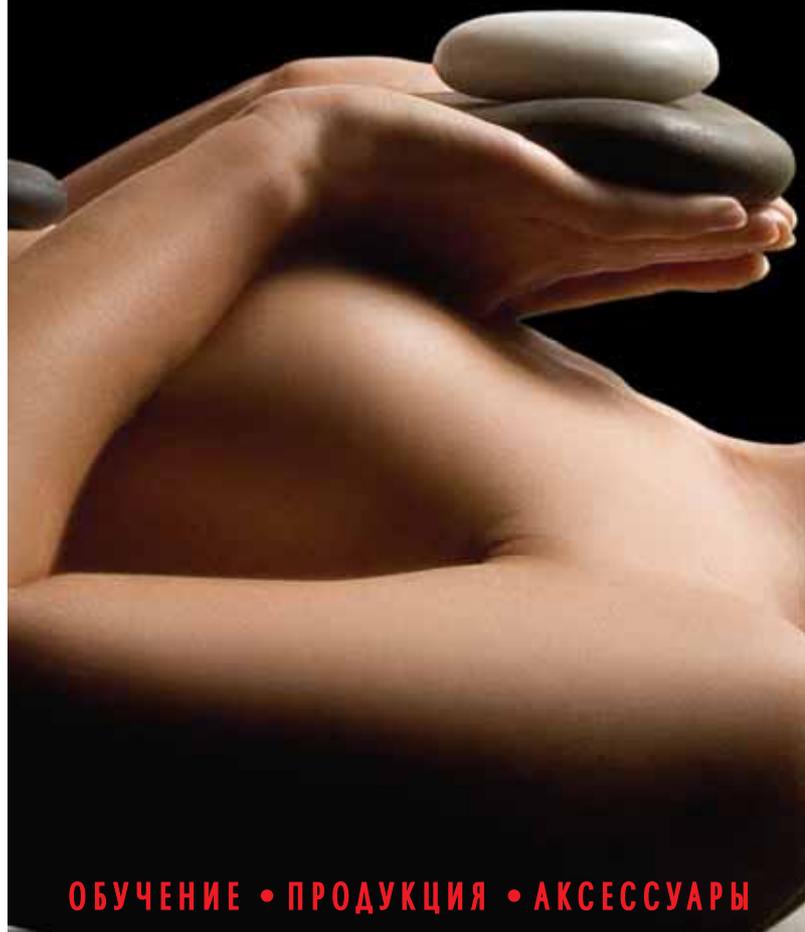
# MEGA SPA

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА

### СТОУН-ТЕРАПИИ И ЭКЗОТИЧЕСКИХ ВИДОВ МАССАЖА

**ВАШ УСПЕХ,  
ПРИЗНАНИЕ И  
ПОПУЛЯРНОСТЬ**

**УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ  
РАСШИРИТЬ СВОИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГОРИЗОНТЫ**



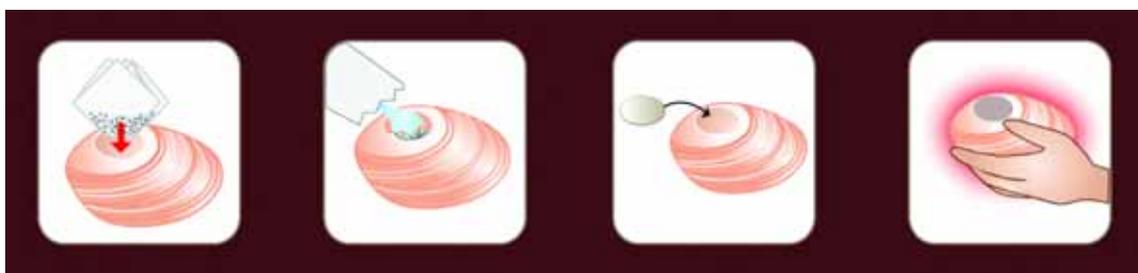
**ОБУЧЕНИЕ • ПРОДУКЦИЯ • АКСЕССУАРЫ**

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

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

Региональные представители: Новосибирск, тел. 8 (913) 924-28-27,

Самара, тел. (846) 372-87-64



50°, проведите по задней поверхности шеи, декольте и рукам растирающие и разминающие движения согнутыми фалангами пальцев.

2. Возьмите 2 горячие раковины и выполните выжимающие прямолинейные и круговые движения по надплечьям острой стороной раковин (фото 1).

3. Затем перейдите на зону декольте и проведите поглаживающие движения плоской стороной раковин, и круговые растирания округлой стороной, пока они не остынут (фото 2).

4. Отложите одну раковину для нагревания и перейдите к массажу руки. Выполните вкручивающие и спиралевидные движения по ладони, растирания по тыльной стороне кисти острой и закругленной стороной раковины (фото 3).

5. Проведите глубокие разминания по всей руке с образованием складки между ребром раковины и открытой ладонью. А так же мелкие перекатывающие движения плоской стороной створок.



Применяйте острую сторону раковины и тыльную сторону согнутых фаланг в одном приеме. Используйте для массажа свое предплечье (фото 4).

Проведите аналогичные движения на другой руке.

#### Массаж живота

1. Отложите остывшую раковину, возьмите нагретую и протрите к массажу живота. Проведите переменные заглаживающие движения по кругу, чередуя руку и плоскую сторону раковины.

2. Выполните подтягивающие растирающие движение вверх по всему животу с постоянным переворотом раковины (фото 5).

3. Проведите скручивающие движения на боковой поверхности талии, используя ракушку только на мягких тканях (фото 6).

4. Используйте закругленный край ракушки для глубоких разминаний по спиралевидной траектории в сочетании с



разминаниями тыльной стороной кисти. Особенно активно проработайте область левого подреберья и правую подвздошную область (фото 7).

5. Отложите обе ракушки для нагревания и проведите альтернативный мануальный массаж одновременно по животу и ногам.

#### Массаж передней поверхности ног

1. Проведите по всей ноге поглаживающие и растирающие движения ладонью одной руки и плоской стороной ракушки, удерживая ее в другой руке. Постоянно перекадывайте раковину из руки в руку, для сохранения тепла ладоней.

2. Спуститесь попеременными движениями до стопы. Выполните разминания подошвы, используя перекаты и вкручивания острой стороной ракушки. Затем проведите пассивные движения на стопе: сгибание-разгибание, отведение-приведение и скручивание (фото 8).

3. Согните ногу в коленном и тазобедренном суставах и проведите выжимающие движения предплечьями, удерживая одну ракушку в двух ладонях.



4. Отложите остывшую раковину для нагревания и используйте более горячую. Проведите прием двойное кольцевое разминание с постоянным удерживанием ракушки в пальцах, работая при этом плоской стороной раковины. Используйте для заглаживания свое предплечье и тыл кисти (фото 9).

5. Закончите массаж продольными ординарными разминаниями и продольными выжиманиями. Можно использо-

вать как плоскую сторону, так и закругленный край раковины (фото 10).

6. Отложите ракушку в сторону. Закройте ногу полотенцем, вернитесь к массажу живота, а затем перейдите на вторую ногу.

#### Массаж спины и задней поверхности рук

1. Пока раковины **Lava Shells** нагреваются до необходимой температуры, проведите компрессионное надавливание ладонями от затылка до крестца, затем от кистей до стоп. Нанесите мас-

ло разнонаправленными длинными движениями на шею, спину и руки.

2. Проведите одновременные и попеременные растирания плоской стороной двух раковин по шее и спине, сохраняя траекторию движения от головы к крестцу (фото 11).

3. Выполните восьмиобразные разминающие движения закругленным краем 2-х раковин, продолжая этот прием тыльной стороной кисти.

4. Отложите одну раковину для нагревания, а другой проведите круговые глубокие заглаживающие движения с утяжелением в области лопаток и поясницы. Постоянно переворачивайте раковину в ладони. Перейдите этим движением на руки и разомните ладони (фото 12).

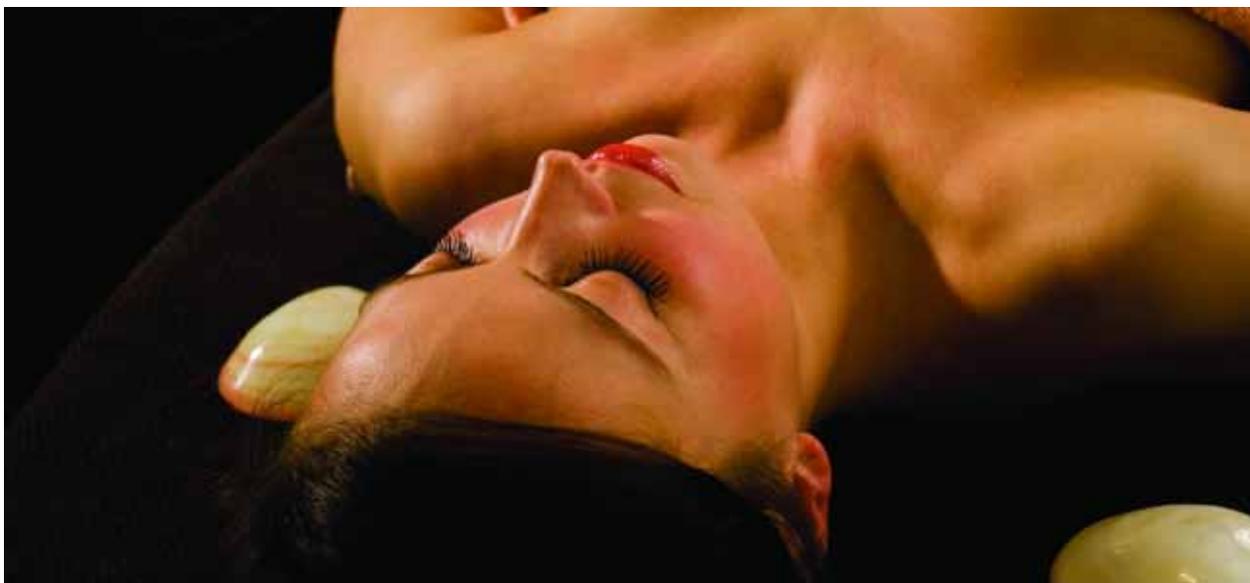
5. Сочетайте гребнеобразные разминания фалангами согнутых пальцев одной руки с работой острым краем раковины по паравертебральным зонам.

6. Проведите растяжение и скручивание в области поясницы, пояснично-крестцового и грудопоясничного отделов с использованием предплечья одной руки и раковины в другой руке (фото 13).

7. Поменяйте остывшую раковину на горячую, и закончите массаж спины и рук возвратно-поступательными заглаживающими движениями (фото 14).

8. Отложите две раковины для нагревания и перейдите к мануальному синхронному массажу области спины и задней поверхности ног.

Проведите массаж раковинами **Lava Shells** задней поверхности ног в аналогичной технике.





# НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРИЗ 2010 В ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

учрежден некоммерческим партнерством «Межрегиональное Профессиональное Косметологическое Объединение» и Национальным альянсом дерматологов и косметологов



В 2009 году 25-ти наград в 5 номинациях удостоились лучшие косметологические салоны, медицинские центры и клиники из 13 городов России.

На официальном сайте [www.priz.kracota.com](http://www.priz.kracota.com) принимаются заявки на участие в проекте.

## НОМИНАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРИЗА 2010:

- ★ «ЗА КАЧЕСТВО МЕНЕДЖМЕНТА В КОСМЕТОЛОГИИ»
- ★ «ЗА КАЧЕСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ»
- ★ «ЗА СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭСТЕТИЧЕСКОМУ УХОДУ ЗА ЛИЦОМ»
- ★ «ЗА СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ЭСТЕТИЧЕСКОМУ УХОДУ ЗА ТЕЛОМ»
- ★ «ЗА ИННОВАЦИИ И ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОСМЕТОЛОГИИ»

Что может дать мне участие...?

- Привлечь внимание прессы к салону
- Получить эффективный PR...
- Выделиться на фоне конкурентов
- Подчеркнуть преимущества салона
- Увеличить количество клиентов...  
доход, прибыль

+ полезные знакомства

Координаторы проекта в Москве:

Анастасия Кузнецова (499) 726 04 83

Наталья Ивакина (495) 785 11 04

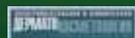
Координатор проекта в С-Петербурге:

Роптанова Екатерина (812) 320 99 09

[mpko@estetik.ru](mailto:mpko@estetik.ru), [info@elixir.ru](mailto:info@elixir.ru)



Natura Bissé Спонсор



и н ф о р м а ц и о н н ы е с п о н с о р ы



WWW.PRIZ.KRACOTA.COM

# Применение метода сингулярной пластики в коррекции формы губ

**Ж**енщины всегда подчеркивают губы, чтобы показать свою молодость, красоту и сексуальность. При возрастных изменениях толщины и формы губ, сексуальная привлекательность женщины снижается в разы.

Прежде чем рассмотреть сингулярную пластику губ, вкратце остановимся на особенностях строения их мышечного аппарата. Круговая мышца рта окружает ротовую щель и лежит в толще губ. В дополнение к ней, вокруг рта расположены и другие расширители ротовой щели, чьи волокна смешиваются с круговой мышцей рта. Самым медиальным расширителем верхней губы, является мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа. Мышца, поднимающая угол рта, расположена немного глубже. Щечная мышца расположена в стенке щек под другими мышцами-расширителями. Спереди ее волокна смешиваются с внутренними волокнами круговой мышцы рта. Подкожная мышца шеи самая широкая из мимических мышц. Она восходит в подкожной основе шеи от передней поверхности груди к нижнему краю нижней челюсти. Несколько ее волокон могут идти горизонтально от угла рта. Таким образом мы видим, что наиболее крупная мышца – это круговая мышца рта, самая глубокая из мышц губ, а ней уже крепятся многие другие мимические мышцы. Поэтому изменение тонуса этой мышцы ввиду активной мимики лица с возрастом, может привести к изменению формы губ и асимметрии всего лица. Рассмотрим, какие возрастные изменения происходят на губах с возрастом.

С возрастом снижается количество коллагеновых волокон, повышается тонус круговой мышцы рта и в ней образуются морщины. Другое возрастное изменение состоит в том, что верхняя губа постепенно меняет свою форму – изгиб губы существенно уменьшается, губа как бы распря-

гается. У детей верхняя губа подтянута вверх к основанию носа. С возрастом расстояние между носом и ртом возрастает, а красная кайма, то есть сама губа, становится уже, подворачиваясь внутрь. Для нижней губы ситуация похожая, из-за гипертонуса круговой мышцы рта и мышц, примыкающих к ней, губа также заворачивается внутрь. Значит губы все-таки не истончаются, как говорят косметологи, а именно заворачиваются, а точнее, если говорить проще, перенапряженные мышцы затягивают их внутрь. Таким образом, на возрастные изменения формы губ основное влияние оказывает изменения тонуса окружающих мышц, а не «гравитационный птоз» и снижение количества коллагена и эластина в коже (это существенная, но не главная причина), что и является причиной опускания уголков рта. Следовательно, к возрастным изменениям относятся:

- слишком уплощенные и тонкие губы (так называемый «безгубый рот»);
- тонкие вертикальные складки над верхней губой;
- опускание уголков рта;
- стирание границы между красной каймой и окружающей кожей.

Рассмотрим кратко имеющиеся на сегодняшний день способы коррекции формы губ. Наиболее распространенными в последнее время являются операции по увеличению объема губ. Косметическая хирургия здесь может предложить разные методики, и по сложности, и по дороговизне, и по времени наличия результата. Так, довольно старые и проверенные способы – это увеличение объема губ собственной тканью – участком жировой ткани или мышцы. Эти операции дают результат «на века» и их плюс состоит в том, что используется собственная ткань, на которую не происходит аллергической реакции и отторжения. Также существуют радикальные методики изме-

нения формы губ методом эстетической хирургии.

Первый вид увеличения и коррекции формы губ осуществляется только хирургом и под общим наркозом пациента. Главным преимуществом липолифтинга является то, что собственные жировые клетки остаются в губах на всю жизнь. Однако, по мнению специалистов, именно там жировые клетки плохо приживаются. По отзывам же пациентов, сделавших липолифтинг, результат рассасывается после долгого и мучительного восстановительного периода, когда три недели человек ходит с сильно распухшими губами. Никаких особых сложностей в данном методе нет (чтобы считать что у нас «мало квалифицированных специалистов»), да и делают его достаточно давно. Результат как правило, опять же по отзывам пациентов, от 0 до 15% увеличения от запланированного объема. Хотя хирурги утверждают, что бывают отличные результаты, однако у какого процента от прооперировавшихся, об этом не сообщается.

Второй метод увеличения губ предполагает инъекции современных препаратов – гелей. Данная процедура достаточно проста, а окончательный результат виден уже в течение 2-х суток после операции, когда полностью пропадут отеки с губ. Современные методы увеличения губ предполагают применение гелей двух видов: рассасывающиеся (временные) или нерассасывающиеся (постоянные). Длительность эффекта, полученного от применения того или иного геля различна: инъекции временных препаратов способны оказывать эффект в течение года, в то время как нерассасывающиеся гели остаются в коже до пяти лет. Такие средства как «Рестилайн», «Перлайн» и ряд других содержат гиалуроновую кислоту, способную удерживать влагу и сохранять эластичность кожи. Ее используют как ос-

новой компонент в наполнителях для устранения морщин на лице, а также для коррекции и увеличения губ, особенно это важно, если процедура проводится в зрелом возрасте, когда губы начинают отражать возраст, становятся морщинистыми. При использовании данного метода осложнений немного, однако аллергические реакции, снижение чувствительности губ, а также их асимметрия встречаются не так уж редко. Существенно подчеркнуть, что причина одна – изменение тонуса мышц, а инъекционные методы работают над совершенно другим аспектом этой проблемы. Именно это и связано с низким эстетическим результатом, получаемым при использовании гелей.

Эстетическая хирургия – самый радикальный способ увеличения губ. Особенно подходит такая операция для обладательниц очень тонких губ, ведь с помощью простого филлинга (наполнения гелем) сложно добиться желаемой формы и полноты, так как губы сами по себе не меняют объема от наполнения и не растягиваются, в противном случае вид будет неестественным и натянутым. Врач сможет с помощью операции предварительно изменить форму, а затем увеличить губы. Операция по увеличению губ проводится под общим наркозом.

Осложнения после данного метода: образование асимметрии, когда одна сторона станет полнее другой; снижение чувствительности; после имплантации искусственного материала может быть непослушность и жесткость губ, которые останутся навсегда. Иногда имплантируемые ткани образуют на губе полосу, ощущаемую во время смеха.

Следовательно, существующие методы коррекции губ, во-первых, не устраняют причину возрастных изменений; во-вторых, не всегда дают хороший эстетический результат; в-третьих, не исключена вероятность осложнений.

Учитывая недостатки существующих методик, был разработан метод коррекции формы губ при помощи сингулярной пластики.

Данная методика воздействует на основные причины старения:

1. изменяет тонус мышц, за счет чего губы возвращаются в свое первоначальное положение;
2. увеличивает содержание коллагеновых и эластиновых волокон (за счет чего, пока до конца не выяснено, однако, этот факт гистологически подтвержден).



Рассмотрим принципы сингулярной пластики.

1. Принцип контрастности, то есть постоянное чередование жестких и мягких, медленных и быстрых, сильных и слабых воздействий. Согласно предлагаемой методике, первое, на что мы воздействуем – это механорецепторы. Одни механорецепторы реагируют на скорость, другие – на силу раздражения, поэтому для максимального рецепторно-опосредованного возбуждения клеток необходимо, чтобы воздействие было достаточно сильным, длилось определенное время и имело достаточно высокую скорость нарастания и спада стимула.

2. Принцип соблюдения превалирования защитных эффектов над действующими. (Происходит защитная реакция организма на стимуляцию, однако последняя не должна быть выше защитных возможностей организма). Мобилизация защитных приспособлений организма должна происходить в большей степени, чем нарастание отклоняющих факторов. При стимуляции различными сигналами клетки переходят на новый уровень интенсивности своего функционирования. При этом ее функциональные резервы уменьшаются, но остаются достаточно существенными. Для компенсации снижения

функциональных резервов интенсивность метаболизма и функционирования клеточных структур увеличивается. Если это не сопровождается ограничением поставки или относительной нехваткой необходимых метаболитов (то есть еще раз подчеркивается роль полноценного питания), то клетки переходят на новый стабильно-динамический уровень. Включатся новые программы и происходит учащенное считывание старых. Это приводит к увеличению синтеза органоидов. Результатом является увеличение клетки и числа функционирующих структур в ней – то есть адаптация в форме гипертрофии. Данный принцип ведет к усилению и прогрессирующей мобилизации запасных приспособительных механизмов в системах регуляции.

3. Принцип резервирования функции, связанный с наличием элементов способных переходить от покоя к деятельности и наоборот. Принцип «истерииозиса» нервных центров. Это состояние развивается вследствие более или менее длительного раздражения какого-либо чувствительного нерва, что ведет к торможению в соответствующих нейронах рефлекторной дуги и повышению возбудимости других рефлекторных дуг. При этом возникает увеличение реактивности и функциональной подвижно-



сти соответствующих нервных центров. Слабое подпороговое раздражение другого чувствительного нерва на фоне истероизиса вызывает рефлекторную реакцию большой силы.

4. Принцип необходимости активации отдельных элементов системы (например нейронов, мышечных волокон, связок). Варьирование глубины и интенсивности воздействий, способствует активации либо механорецепторов либо проприорецепторов, что делает более разнообразным воздействие на нервную систему, и соответственно, увеличивает результат стимуляции.

Приводим пример стандартной схемы сингулярной пластики губ.

1. Вторым и третьим (третьим и четвертым) пальцами выполняем сотрясение в области подбородка, включающей мышцу, опускающую угол рта (*m. depressor anguli oris*), мышцу, опускающую нижнюю губу (*m. depressor labii inferioris*) и подбородочную мышцу (*m. mentalis*) в различных направлениях, в течение 10 секунд (рис. 1–2).

2. Вторым, третьим и четвертым пальцами обеих рук под углом 80–90° делаем медленные, вращательные

движения по часовой стрелке в области подбородка, включающей мышцу, опускающую угол рта (*m. depressor anguli oris*), мышцу, опускающую нижнюю губу (*m. depressor labii inferioris*), 5–10 секунд (рис. 3).

3. Сдвигание первыми пальцами кожно-мышечного валика навстречу друг другу в области подбородка в различных направлениях, 15 секунд (рис. 4).

4. Захватив между вторым и третьим пальцами валик из массируемой ткани, выполняем интенсивное сотрясение на мышце, опускающей угол рта (*m. depressor anguli oris*), мышце, опускающей нижнюю губу (*m. depressor labii inferioris*), подбородочной мышце (*m. mentalis*) и жевательной мышце (*m. masseter*) в течение 15 секунд (рис. 5–6).

5. Первым и вторым пальцами производим плавное, медленное разминание на мышце, опускающей угол рта (*m. depressor anguli oris*), мышце, опускающей нижнюю губу (*m. depressor labii inferioris*), подбородочной мышце (*m. mentalis*) и жевательной мышце (*m. masseter*) в различных направлениях, придерживая валик из массируемой ткани вторым и третьим пальцами другой руки. Движение выполняется в течение 10 секунд (рис. 7–9).

Воздействие в методике сингулярной пластики разнообразное, контрастное, мягкое, но в то же время достаточное для того, чтобы произошло небольшое разрушение тканей и их восстановление на новом функциональном уровне.

Хотелось бы обратить внимание на сложность выполнения данной методики. При недостаточной проработке мышц, результата не будет. В этом сложность пластики губ, по сравнению, например, с пластикой век, где мышцы не такие мощные и объемные и проработать их намного проще. Даже если на веках стимуляция будет недостаточной, результат все равно будет, в отличие от мышц рта. Сложность в освоении данной методики является ее недостатком, однако при правильной постановке рук, знании физиологии и умении творчески мыслить это вполне возможно. Как правило, сеанс длится 60–120 минут, в зависимости от возраста, степени перенапряжения мышц, формы губ, состояния мышцы, опускающей угол рта, мышцы опускающей нижнюю губу, подбородочной мышцы. Количество сеансов зависит от желания клиента и его финансовой возможности. На указанных фото 1а, б и 2а, б проиллюстрированы



результаты 9 сеансов. При дальнейшей работе вполне можно добиться лучших результатов, однако продолжать не стали, клиентов этот результат вполне удовлетворил.

В заключении хотелось бы отметить, что метод сингулярной пластики является методом выбора. Да, здесь нет мгновенного результата, его нужно ждать полтора-два месяца (до окончательного результата), хотя оценить его эффективность можно уже после первого сеанса. Однако, после использования данной методики человек действительно молодеет. Существенно подчеркнуть, что метод сингулярной пластики именно устраняет причины, а не маскирует недостатки. Осложнений и возрастных ограничений для применения метода сингулярной пластики не выявлено, в связи с чем метод можно рекомендовать к широкому применению и обучению специалистов, работающих в области косметологии.

С.Н. Финченко,  
массажист ООО «ЛаВита»,  
Томск

# В руках профессиональных массажистов должен быть «недетский крем»



**К**огда мы радуемся за победу наших спортсменов, когда они занимают призовые места и берут чемпионские титулы, мы часто забываем или даже не задумываемся о том, какова цена этой победы. Сегодня мы хотим обратить внимание на несколько проблем такого важного звена, как спортивный массаж.

Ведь массаж и всевозможные косметические средства, сопутствующие ему, являются неотъемлемой частью спортивной тренировки. Начнем с того, кем является спортивный массажист на сегодняшний день?

Как бы печально это не звучало, но на сегодняшний день, в России, тренеры-массажисты не занимают должного статуса в спортивной цепочке. И это даже не их вина. Проблемы эти имеют уже почти пятиде-

сятилетнюю историю. Зачастую можно увидеть тренера-массажиста, который является грузчиком чемоданов в аэропорту для целой сборной. В Европе же все наоборот – это профессия очень престижная и ценная, потому как там понимают, что грамотный массажист – часть успеха всей страны. Немного обидно, потому как Россия стала родиной классического спортивного массажа еще в 20-е прошлого века. А после бурного развития российский классический массаж застрял в где-то в далеких 60-х. Еще одна большая проблема современных российских спортивных массажистов – это отсутствие интеграции медицинского и физкультурного образования. А они должны быть неразделимы друг от друга. Человек, закончивший физкультурный ВУЗ не владеет глубокими медицинскими

знаниями, и следствием такого незнания может стать некачественная помощь спортсменам. Но эта проблема благополучно находит решение: ФМБА России на базе своего подразделения, отвечающего за спортивную подготовку олимпийской сборной, открывает специальную кафедру, которая будет призвана стать кафедрой слияния физкультурного образования и медицинского образования для людей, которые будут делать массаж. Третья проблема, вытекает из второй: из-за отсутствия медицинского образования, массажисты зачастую теряются в огромном ассортименте товаров, сопутствующих массажу. В данном случае, мы имеем в виду массажные крема, разогревающие, восстановительные средства, ориентированные на скорейшее снятие негативных симптомов и работаю-

# Уникальная серия

на основе экстрактов  
лекарственных трав,  
полученных методом  
электровзрывной  
экстракции

НЕ СОДЕРЖИТ  
ДОПИНГОВЫХ  
КОМПОНЕНТОВ!



гель-бальзам  
**Восстанавливающий**

крем  
**Разогревающий**

крем-бальзам  
**Массажный**

щих на профилактику. На этой проблеме мы остановимся более подробно.

Год назад на Российском рынке профессиональных средств для спортсменов появилась очень интересная линейка продуктов. Это спортивный крем-бальзам «Массажный», крем «Разогревающий», гель-бальзам «Восстанавливающий». Вся спортивная серия выходит под единым названием «42». И это не спроста. 42 – цифра символична для спортсменов. Потому как один из самых популярных видов легкой атлетики – марафон, имеет дистанцию в 42 километра.

Для того, чтобы их добежать, а кому-то установить рекорд в любом другом спортивном состязании необходимы долгие тренировки, воспитание выносливости, психологическая подготовка духа и конечно же тела. С последним как раз и призваны справиться крема, представленные компанией «ЕвроФармСпорт».

Каждому спортсмену необходима постоянная тренировка тела массажем. Обычно спортивный массаж делится на три вида: предстартовый, тренировочные и восстановительный. Средства «42» отвечают требованиям каждого из перечисленного вида. Так во время Предстартового массажа лучше всего использовать крем «Разогревающий». Предстартовая апатия, с которой борется данный вид массажа в совокупности с активными веществами ромашки зверобоя и других трав, содержащихся в креме, довольно скоро будет устранена.

Во время Тренировочного массажа незаменим крем «Массажный». Он содержит в себе большое количество растительных компонентов, которые способствуют активным обменным процессам, улучшая метаболизм, воздействуя на отдельную группу тренируемых массажем мышц.

А для Восстановительного массажа лучше всего подходит одноименный гель-бальзам. Это прекрасное средство для снятия усталости после физических нагрузок. Улучшает восстановительные процессы, обладает венотонизирующим, расслабляющим и охлаждающим эффектом, оказывает противовоспалительное действие.

Вся серия представлена российским производителем, компанией «ЕвроФармСпорт». Одно из главных преимуществ кремов является то, что все растительные компоненты, которые являются их главными составляющими, выращиваются, обрабатываются

и перерабатываются в России. Продукты не содержат допингов и ГМО, солей тяжелых металлов. Для производства продуктов используются самые высокие достижения российских биологов и физиков по вытяжке полезных веществ из растений, а также их самого правильного и благоприятного воздействия на организм человека. Эффект кремов уже подтвержден результатами проведенных испытаний шведской компании «Акзо Нобель».

Создатели серии «42» понимают, что спорт сегодня – это профессия, и как любым профессионалам спортсменам необходимы профессиональные средства, которые приведут к победе. И радостно осознавать, что такие средства на нашем рынке теперь есть. Крема серии «42» можно с полной уверенностью назвать таковыми. Они стали частью тренировочной программы уже многих массажистов и спортсменов. Причем все крема доступны, их можно найти по невысокой цене во многих аптеках, спортивных магазинах, Интернет-магазинах. К тому же крема уже представлены не только в Москве и Питере, но и других российских городах. География их присутствия также расширилась далеко за пределами Российской Федерации. Хотелось бы отметить, что зарубежные спортсмены, тренеры дали высокую оценку кремам серии «42».

Стоит сказать, что продукция компании «ЕвроФармСпорт» подходит не только спортсменам-профессионалам. Ее могут смело использовать люди просто любящие и увлекающиеся спортом. Например, если человек ходит в фитнес-клуб и получает серьезные для себя нагрузки, избежать болевых ощущений в мышцах в этом случае практически невозможно. Но если готовить себя к тренировкам заранее легким массажем с кремами «42», а после тренировок использовать «Восстанавливающий» гель, усталость будет проходить быстро и последующие тренировки будут только в радость!

Потребности спортсменов, безусловно, не ограничиваются предотвращением и борьбой с травмами и усталостью. В каждом виде спорта существуют свои специфические проблемы. В планах компании «ЕвроФармСпорт» – выпуск новых косметических средств, а также продуктов питания. Разработки будут основываться на пожеланиях спортсменов, тренирующихся в разных видах спорта.

*Инна Марунчак*

 ЕвроФармСпорт

# Массажер «Тонус»: оптимальное решение для профессионалов и любителей

Как облегчить труд массажистов, сделать его более эффективным? Как сделать доступным качественный и недорогой массаж для широкого круга наших соотечественников? Такими непростыми вопросами задавались авторы при разработке массажера «Тонус».

**И**звестно, что труд массажиста связан с большими физическими нагрузками. Многие массажисты и мануальные терапевты, остеопаты жалуются на боли в руках, пальцах, плечах, воротниковой зоне. Проводя многие часы в напряжении, они постепенно «зарабатывают» остеохондрозы, артриты, тендовагиниты и т. п. Профессиональный «износ» специалистов приводит к ситуации, когда накопленный опыт работы и нарабатанная клиентская база оказываются бесполезными из-за тривиальной невозможности свободно двигать руками.

В результате работы группы специалистов был создан массажер «Тонус». В основу устройства была заложена конструкция, разработанная в 1980-х годах инженером В.П. Потаповым. Уже первые варианты массажера показали свою высокую эффективность – автор сумел с их помощью восстановить свое здоровье, став из инвалида 1-ой группы практически здоровым человеком. Следующим этапом было усовершенствование массажера врачом физиотерапевтом В.С. Черновым, что сделало его модель более эргономичной и функциональной (патент РФ № 83184, приоритет полезной модели от 19.03.2009 г., зарегистрирован в Государственном реестре полезных моделей РФ 27.05.2009 г.). Существенные дополнения в конструкцию прибора внесли реабилитолог Л.И. Созонов и инженер И.Н. Любимов. «Тонус» представляет собой механический массажер, содержащий рукоятку, раму из нержавеющей стали и четыре сменных массажных ролика, установленных на полуосях с возможностью свободного вращения и подпружиненных относительно их внешнего конца. Поверхность руко-



ятки выполнена рельефной с впадинами под пальцы. Полуоси попарно и под определенными углами закреплены аргоновой сваркой на раме.

Ролики изготовлены из прочных экологически чистых материалов: металлических сплавов, эбонита или твердых пород дерева, обладающих лечебными свойствами. Массажные элементы роликов могут быть выполнены в различной форме, что позволяет производить специализированные массажеры серии «Тонус» с капилляротерапевтическим, антицеллюлитным или нормализующим мышечный тонус эффектом. Получить комбинированные эффекты в одном массажере можно простой перестановкой роликов различной формы.

Эргономичная конструкция прибора позволяет использовать собственный вес тела массажиста для создания любого необходимого давления на массируемый участок при сравнительно небольших трудозатратах. При этом минимизируется нагрузка на суставы и пальцы рук, высвобож-

дая их для диагностики и более тонкой работы. Легко подстроить движения такого массажера под скорость течения лимфы, которая вообще движется по сосудам значительно медленнее, чем кровь. Простые возвратно-поступательные движения массажером, доступные и непрофессионалам, позволяют получить целый ряд полезных эффектов в одном движении:

- **во-первых**, при поступательном передвижении массажера между роликами формируется кожно-мышечный валик; массажные элементы роликов глубоко прорабатывают эти ткани – движения массажера воспроизводят эффект акупрессуры и приема разминание классической техники массажа;
- **во-вторых**, массажер ускоряет ток лимфы из тканей в направлении массажных движений – движения массажера воспроизводят эффект лимфодренажа;
- **в-третьих**, массажер освобождает кожу и мышцы от спаек и блоков за счет «скручивающего» эффекта –



возникающее при надавливании боковое смещение роликов вызывает возвратное напряжение в пружинах, в результате ролики захватывают ткани и, вращаясь, приподнимают массируемый участок, освобождая его от напряжения – движения массажера воспроизводят эффект приема валяние;

• **в-четвертых**, пружины, встроенные в ролики, позволяют проводить тщательный рельефный массаж (ролики «подстраиваются» к поверхности подобно колесам автомобиля с независимой подвеской) и выступают как «пружины безопасности», страхуя массажиста от грубых ошибок (при чрезмерном надавливании ролики «разъезжаются» в сторону, принимая на себя излишнее давление);

• **в-пятых**, материал, из которого выполнены ролики, позволяет дополнительно получать лечебно-оздоровительные эффекты металлотерапии – ролики из эбонита создают на поверхности кожи отрицательные заряды статического электричества, приводящие к возникновению в организме биотоков малой силы (5–10 мА), стимулирующих трофические функции клеток.

**И все это происходит одновременно – 5 эффектов в одном движении!** Вышеперечисленное сделало доступным широкое использование массажера «Тонус» не только профессионалами, но и в домашней самопомощи. Массаж любого объема становится эффективным, простым и менее трудоемким. Авторы убеждены, что к 5 эффектам можно смело добавить еще один – доступная цена массажера. Это позволяет

многим делать разумные инвестиции в здоровье своих семей на целые годы.

Массажер «Тонус» является универсальным устройством для поддержания высокого уровня функционального состояния организма, профилактики заболеваний, реабилитации организма в период выздоровления. Он хорошо помогает при мышечно-суставных болях, остеохондрозе, радикулите, отеках конечностей, снимает нервное напряжение. Прекрасные результаты достигаются при антицеллюлитном массаже («галифе», «ушках», «пивном животе» и т. д.). При этом массажер стимулирует работу фибробластов, в результате даже при значительном уменьшении объемов тела кожа не обвисает. «Тонусом» рекомендуется пользоваться как вспомогательным средством при профессиональном массаже, в домашних условиях он показан для профилактического и оздоровительного массажа.

Массажер прост в применении и им легко правильно пользоваться! Просто передвигайте «Тонус» по направлениям массажных движений и соблюдайте следующие правила:

- найдите положение тела, чтобы добиться максимального расслабления массируемого участка;
- делайте массажером мягкие, плавные, безболезненные движения, постепенно достигающие необходимой глубины, такая техника позволяет оптимально подстроить массажные движения под скорость течения лимфы;
- при возвратно-поступательных движениях массажера более сильным должно быть воздействие в



направлении по ходу лимфы к ближайшему лимфатическому узлу (лимфоузлы не массируются);

- наклонив при работе массажер вперед, вы получите эффект глубокого разминания, а наклонив назад – эффект растирания;
- при массаже области шеи, рук и голени пользуйтесь массажером модели «Тонус шейный», а при массаже кистей и стоп – «Тонус пальчиковый»;
- следите за чистотой тела и валиков массажера (массажер мойте горячей водой с мылом);
- при необходимости в процессе массажа пользуйтесь натуральными массажными маслами.

В.С. Чернов, врач физиотерапевт, руководитель центра здоровья «Валеомед», Москва  
[www.valeomed.ru](http://www.valeomed.ru), (495) 543-50-43,  
 e-mail: [pochta@valeomed.ru](mailto:pochta@valeomed.ru)

# Анапские лечебные грязи на курорте и дома

Курорт Анапа располагает уникальными природными физическими факторами, среди которых не последнее место занимают целебные грязи.



**Г**рязи курорта Анапа относятся к приморскому типу, характеризуются наиболее высоким содержанием сульфидов и высокой минерализацией грязевого раствора. Это наиболее ценные из известных во всем мире типов лечебной грязи.

Лечебные грязи оказывают выраженное терапевтическое влияние благодаря своим теплофизическим свойствам, органо-минеральному составу, содержанию биологически активных соединений, таких, как аминокислоты, сероводород, углеводород, азот, оксиды железа, медь, алюминий, кобальт, а также гормоно-, антибиотико- и витаминоподобных веществ. Лечебные грязи обладают выраженными бактерицидными и бактериостатическими (антимикробными) свойствами.

С древних времен грязи применяют-

ся при болях в мышцах и суставах, отеках, ушибах, синяках, кожных и других заболеваниях. Они являются прекрасным косметическим средством для проблемной кожи и для устранения целлюлита.

**Показания к применению лечебных грязей:** заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, полиартриты, последствия травм и переломов, миозиты, бурситы, остеомиелит); заболевания центральной нервной системы (травмы спинного мозга, детский церебральный паралич); заболевания периферической нервной системы (невралгия, невриты, плекситы, радикулиты); гинекологические заболевания (хронические воспалительные процессы, функциональное бесплодие, гиподисфункция яичников); заболевания мужских половых органов (бесплодие, орхит, простатит, эпидимит, им-

потенция); заболевания бронхолегочной системы (бронхит, хроническая пневмония, частые простудные заболевания); заболевания ЛОР-органов (хронический тонзиллит, фарингит, ринит, синусит, гайморит, евстахеит, отит); заболевания глаз (рубцы век, бельма роговицы, атрофия зрительного нерва, близорукость, глаукома); стоматологические заболевания (пародонтоз, стоматиты, гингивит, пародонтит, остеомиелит челюстей); кожные болезни (кратодермия, целлюлит, склеродермия, рубцы, псориаз, экзема).

Противопоказания: острые воспалительные процессы, лихорадочные состояния, туберкулез, злокачественные новообразования и состояние после их удаления, нефриты, нефроз, постинфарктное и постинсультное состояния, гипертония 2-3 стадии, миомы, фибромиомы, кисты



ячников, варикозное расширение вен на ногах, геморрой, тиреотоксикоз, индивидуальная непереносимость.

В настоящее время в большинстве анапских здравниц используют традиционные методы грязелечения (пелоидотерапии), к которым относятся грязевые аппликации и гальваногрязь. Весьма популярными являются также электропроцедуры с грязевым раствором: электрофорез, СМТ-форез, индуктофорез и др. Эти методики применяются многие десятилетия, эффективность процедур при курсовом лечении является достаточно высокой. Однако из-за выраженного теплового воздействия при грязелечении область применения довольно ограничена. Показаниями являются заболевания преимущественно в фазу ремиссии. Понятно, что для проведения грязевых процедур необходимы специальные учреждения – грязелечебницы или грязевые отделения в крупных здравницах. Они представляют собой сложные инженерные сооружения, включающие грязехранилище, систему транспортировки и подогрева грязи, подачу к грязевой кушетке, доставку грязи после использования в бункера для регенерации.

Приведем пример методики классической грязевой аппликации.

Процедуру проводят на кушетке желательнее с искусственным подогревом (за счет электрического обогревателя или проточной горячей воды) для сохранения заданной температуры аппликации.

На кушетке раскладывают суконное или байковое одеяло, на которое кладут клеенку, а на нее холщовую простыню. На простыню накладывают лечебную грязь температуры 40–42°C, слоем толщиной 4–5 см. Пациент ложится на грязевую лепешку, при необходимости его обмазывают лечебной грязью и укутывают простыней, клеенкой и одеялом. Во время проведения процедуры за ним наблюдает медицинская сестра, которая контролирует пульс и дыхание. По завершении процедуры пациент обмывается под душем температурой 36–37°C и отдыхает 40–60 мин. Обычно лечение назначается средней интенсивности – через день, всего 8–10–12 процедур. Лечение малой интенсивности митигированного характера назначают ослабленным больным, со средней тяжестью течения заболевания, при возникновении бальнеологических реакций – процедуры через 2 дня на третий,

всего 8–10 процедур. Продолжительность процедуры составляет от 10 до 20 мин, реже до 30 мин.

Таким образом, сложность, трудозатратность процедур классической грязевой аппликации очевидна.

Тем не менее, грязевой курорт, вследствие высокой эффективности пелоидотерапии, является самым престижным в санаторно-курортной системе. Однако их число довольно ограничено, а потребность в пелоидотерапии, с увеличением заболеваемости населения, непрерывно растет.

Для решения этой проблемы анапским специалистам по пелоидотерапии пришлось переосмыслить механизмы воздействия лечебной грязи. Так, известно, что энергоёмкость грязи зависит от массы нагретого пелоида. Поэтому пелоидотерапия по традиционному методу требует использования значительного количества лечебной грязи. Например, рекомендуемая толщина грязевых аппликаций составляет 4–6 см, а общее количество лечебной грязи на одну процедуру достигает 50–70 кг. Между тем толщина аппликации, оптимальная по химическому фактору, не превышает 3–4 мм. Это означает, что более 90% всей массы пелоида



работают как обычная грелка и лишь 8% – как лечебное средство, воздействующее на больного химическими и биологическими компонентами в сочетании с тепловым фактором. Таким образом, проблема была решена в пользу именно тонкослойной грязевой аппликации.

Если до последнего времени использование высокоэффективных грязевых процедур было возможно только непосредственно на курорте, то с внедрением новых передовых технологий, методик по тонкослойному применению грязей, разработанных учеными курорта Анапа и Кубанской медицинской академии, у всех желающих появилась возможность принять курортные процедуры за пределами курорта, т. е. в больнице, поликлинике, пансионате, базе отдыха, даже в офисе или в домашних условиях.

Тонкослойная грязевая аппликация вполне обеспечивает необходимый целебный и косметический эффект, и в то же время значительно экономит ценное природное сырье. Предлагаемые методики не нагружены для сердечно-сосудистой системы, хорошо переносятся ослабленными людьми, не вызывают патологических бальнеологических реакций.

При использовании этого метода оздоровительный и косметический эффект получают в основном не от температурного влияния грязи, а от ее богатого минерального и биологического спектра.

Компания «Домашний Санаторий» на основе лечебной грязи Кизилташского месторождения (курорт Анапа) разработала удобные и эффективные в применении натуральные грязевые препараты для применения методом тонкослойной грязевой ап-

пликации. Это грязевые пакеты и маски (грязь в пакетах из пищевого полиэтилена для аппликаций, грязеразводных ванн и косметических процедур); грязевые, грязе-солевые, фито-грязевые салфетки (влагопроницаемые, бумажно-марлевые салфетки, 9x14 см, пропитанные лечебной грязью, высушенные и заключенные в полиэтиленовый пакет); грязевые тампоны (полиэтиленовый, цилиндрической формы пакет со специальным наконечником, заполненный тонко очищенной иловой грязью); грязевые палочки (цилиндр, 2/3 которого обмазаны высушенной лечебной грязью) и уникальное мыло «Пелоид Плюс» (лечебно-гигиеническое мыло на основе целебных грязей, глин, с морской солью и эфирными маслами).

Рекомендации к применению этих препаратов чрезвычайно просты.

Для аппликационного грязелечения грязь следует нанести на необходимый участок слоем 1-3 мм. Поверх слоя грязи наложить полиэтиленовую пленку, затем тепло укутать место аппликации. По окончании процедуры смыть грязь теплой водой и промокнуть тело сухим полотенцем.

Для внутривлагалищного грязелечения (внутривагинального, ректального), которое проводится строго по назначению врача, применяют грязевые тампоны, палочки с универсальным наконечником из полимерного материала. По окончании процедуры лечебную грязь из полости удаляют, проводят спринцевание теплым дезинфицирующим раствором и общие гигиенические мероприятия.

При заболеваниях полости рта грязь, завернутую в стерильную марлевую салфетку «грязевую сигарету» накладывают на область десен. После

процедуры и удаления грязевого тампона рот следует тщательно прополоскать теплой кипяченой водой. При заболеваниях глаз грязь накладывают на марлю и кладут на область глазницы. Поверх нее кладется полотенце для предохранения грязи от остывания. Поверх полотенца с той же целью можно положить теплую грелку.

Процедуры пелоидотерапии проводятся ежедневно или через день, на курс 5-15 аппликаций.

Способы применения:

Дома: грязь нанести на проблемный участок тела слоем 1-2 мм, накрыть полиэтиленовой пленкой и теплой шерстяной тканью, смыть через 30-40 минут теплой водой без мыла. Перед использованием грязь подогревают до 38-42°С, опустив на несколько секунд пакетик с грязью в горячую воду.

В сауне и бане: на разогретое тело нанести тонкий слой грязи, смыть теплой водой без мыла через 15-20 мин. Эффективность грязевых процедур в сауне или бане значительно усиливается.

На пляже: на кожу нанести тонкий слой грязи и смыть через 10-15 минут во время купания.

Использовать грязевое мыло можно, как с гигиеническими целями (нанести мыльную пену на влажную кожу и смыть через 5-10 минут), так и в процессе массажной процедуры (мыльный массаж)

Учитывая крайне малое количество грязевых курортов, ограниченность ресурсов целебных грязей и трудоемкость, и сложность технологии классического грязелечения, разработанные компанией «Домашний Санаторий» курорта Анапа методики пелоидотерапии позволяют не только резко сократить безвозвратные потери ценного природного минерального сырья, повышают роль биологического и химического механизмов в грязелечении, благодаря многократному увеличению времени контакта кожи с пелоидом, но и позволяют расширить показания для грязелечения, применять его, как в лечебно-профилактических учреждениях, так и домашних условиях.

*И.Н. Минайлов,  
генеральный директор,  
компания «Домашний Санаторий»  
курорта Анапа,  
главный редактор газеты  
«Домашний Санаторий»,  
тел. 8-918-4621358, факс (86133) 5-  
66-13*

# Эстетика лица и тела

**Бокс-уход за телом  
от Арома Джаз  
Дермалайт:  
технологии будущего  
Сон – это серьезно**

**[НОМЕР В НОМЕРЕ]**

**Сохранение  
молодости тела:  
эффективно и просто  
Спа в стране  
драконов и фей**

# БОКС-УХОД ЗА ТЕЛОМ ОТ АРОМА ДЖАЗ

## Новая программа по уходу за телом



**В**ажнейшим компонентом осуществления SPA-программ является косметика. Ее неперемненными атрибутами являются: 100%-ная натуральность ингредиентов, отличное качество, удобство в применении, высокая эффективность, восхитительные ароматы, и, что немаловажно, оригинальное оформление.

Все это в полной мере можно отнести к профессиональной российской косметике для салонов красоты и SPA-центров «Арома Джаз». Инновационные технологии, применяемые компанией, позволили создать принципиально новую косметику. Никаких консервантов, никаких искусственных красителей и отдушек. Косметика не вызывает аллергии и подходит даже для детской кожи. «Не только красота, но, в первую очередь, – здоровье!» – основная идея, отраженная в продукции «Арома Джаз».

Новая разработка компании «Арома Джаз» для SPA-программ очищения и оздоровления организма «**Бокс-уход за телом**». Программа проводится в несколько этапов.

### Первый этап

**Принятие фитококтейля** (заваривается за 30 минут до прихода клиента).

**Фитококтейль** – это сбор 20 видов трав, в который входят малина, мелисса, мята, шалфей, боярышник, брусника, шиповник, береза, чабрец, душица и другие. Коктейль стимулирует лимфодренаж, оказывает потогонное и очищающее действие, помогает организму справиться с предстоящими нагрузками.

### Второй этап

**Разогрев тела в сауне на лечебном фитоматраце или в кедровой бочке** (по показаниям).

Важной составляющей посещения сауны являются **фитоматрацы «Арома Джаз»**, наполненные высушенными листьями березы, дуба, эвкалипта. Высокая температура в сауне вызывает активное испарение из листьев душистых ароматов эфирных масел – лучших из врачевателей. Проведя некоторое время во время SPA-процедуры на этом матраце, клиент погружается в целебный мир эфирных масел, биофлавоноидов и биологически активных веществ.

Немаловажную роль в принятии кедровой бочки играют травяные сборы, которые и насыщают пар полезными свойствами. Компания «Арома Джаз» предлагает **10 фитосборов для кедровой бочки и парогенераторов**.

### Третий этап

**Пилинг тела в течение 7–10 минут.**

**Пилинги «Арома Джаз»** обладают сильным абразивным, обновляющим действием, способствуют очищению и быстрому выведению шлаков, не оставляют на коже пленки.

В состав пилингов входят минеральные соли, травы, экстракты проросшей пшеницы, растительные концентраты, эфирные масла, цедра лимона, апельсина и другие компоненты.

В процесс приготовления пилинга можно внести элемент творчества и добавить ложку меда и пару ложек сметаны, несколько капель эфирного масла, **масляных экстрактов «Арома Джаз»** и лимонного сока.

По окончании процедуры состав пилинга остается на коже еще в течение 2–3 минут. Это время клиент проводит в сауне для улучшения эффекта пилинга.

### Четвертый этап

**Принятие душа, смывание остатков пилинга.**

### Пятый этап

**Принятие контрастных ванн.**

Контрастные ванны (чередование разогрева тела в сауне или кедровой бочке с принятием прохладной ванны с целебными сборами трав) ставят организм в экстремальные условия. При высокой температуре сосуды расширяются, при холодной – сужаются. Холодная вода снимает усталость, придает бодрость и работоспособность. Такой «стресс» усиливает иммунную защиту организма, «тренирует» сердечно-сосудистую систему и кожу: восстанавливает ее упругость и эластичность, разглаживает морщины, нормализует обмен веществ. Если прием **фитококтейля** стимулирует организм изнутри, то контрастные ванны «заводят» его со стороны кожных рецепторов.

Пребывание в прохладной воде кратковременное (1–2 минуты). Принятие процедуры контрастной ванны может повторяться до 3–5 раз.

**Мешочки для фитованн** (9 видов) – еще один продукт от компании «Арома Джаз». В состав мешочков входят экстракты растений, измельченные травы, эфирные масла, минеральные соли. Биологически активные вещества быстро и эффективно наполняют водную среду ванны, и насыщают клетки кожи.

### Шестой этап

**Обертывание с травяными бальзамами.**

Обертывание – одна из самых популярных SPA-процедур, которая отлично воздействует на локальные жировые отложения. Обертывания оказывают прямое воздействие на кожу и опосредованное на подкожно-жировую клетчатку и мышцы. Эффект от обертываний – быстрый, видимый и результативный: восстанавливается кровообращение в коже и подкожных структурах, активизируется метаболизм в тканях, исчезает целлюлит, уменьшается стресс.

Главный элемент обертываний – **бальзамы для тела «Арома Джаз»**. Бальзамы – это чистейший отжим и экстракт трав, насыщенный солью подземного моря и минералами. Предлагаемые косметические водорастворимые масляные бальзамы легко и быстро впитываются в липидную структуру кожи, не препятствуя ее естественному дыханию и очищению. Тонкий аромат эфиров и нежность экстрактов благоприятно воздействуют на весь организм в целом.



# Aroma Jazz

Высококачественные профессиональные массажные масла на основе натуральных ингредиентов. Вся продукция «Арома Джаз» создана специалистами в области косметических средств для профессионального использования в индустрии красоты и здоровья. «Арома Джаз» включает в себя более 15 направлений и более 200 наименований.

Продукция «Арома Джаз» - это:

- массажные масла для лица и тела;
- твердые массажные масла;
- фитованны;
- фитобальзамы;
- фитосборы для кедровой бочки;
- релаксирующие фитоматрацы;
- масляные массажные мешочки для лица и тела;
- масла для маникюра и педикюра;
- пластифицирующие маски;
- антицеллюлитные обертывания и маски;
- профессиональные пилинги для лица и тела;
- духи

Продукция «Арома Джаз» предназначена для салонов красоты, массажных кабинетов, SPA – зон, фитнес – центров, специализированных магазинов, оздоровительных центров, санаториев, пансионатов, домов отдыха, профилакториев; для реабилитации спортсменов и для домашнего ухода. «Арома Джаз» - это гарантированное качество профессиональной продукции, разнообразие ассортимента, конкурентноспособные цены, оригинальное оформление, натуральные ароматы.

Бальзамы созданы таким образом, что их можно добавлять в любые косметические средства, для любых процедур. Применять бальзамы можно и перед посещением парной, приемом лечебной ванны, сауны, кедровой бочки, после пилингов и перед массажем, в ванночках для маникюра/педикюра, очень хороши они для втирания в область ногтя после процедуры наращивания ногтей для их лечения и укрепления.

**Бальзам** обильно втирается в кожу по всей поверхности тела.

Для того, чтобы эффект был более быстрым и более результативным, тело клиента покрывается пленкой, укутывается в простыню и накрывается пледом.

Процедура обертывания длится около 30 минут.

Эффект от обертываний: глубокое очищение кожи, выведение токсинов, усиление лимфо- и кровообращения, увеличение интенсивности обменных процессов в клетках кожи, питание и увлажнение кожи.

## Седьмой этап

**Массаж на маслах «Арома Джаз» в течение 10–15 минут.**

Массаж – это уникальная система общего оздоровления и приятная релаксация. Массаж легко снимает стресс, депрессию и усталость, помогает при бессоннице, заряжает энергией, омолаживает тело и кожу, приносит радость для души.

«Арома Джаз» предлагает специалистам более 35 видов массажных масел для тела на основе жирных растительных масел высокой степени очистки, а также **твердые массажные масла** (температура плавления – 23 градуса по Цельсию).

**Классические массажные масла «Арома Джаз»** обладают прекрасными характеристиками: скольжение, вязкость, текучесть, скорость впитывания в кожу. Они содержат активные компоненты направленного действия (например, увлажняющие, антицеллюлитные, согревающие и т.д.). Благодаря наличию в них эфирных масел, они биологически активны, очень быстро попадают в кровь и лимфу, и разносятся ими по всему организму. Масла легко обволакивают тело, питают, увлажняют его и предохраняют от высушивающего действия хлорированной воды. Кожа получает в натуральном виде природные витамины и микроэлементы, здоровое питание без консервантов и эмульгаторов.

**Твердые массажные масла «Арома Джаз»** – это новая разработка, получившая высокую оценку профессионалов и клиентов. Основой **твердых масел** являются пчелиный воск, кокосовое масло, масло пальмы, масло какао. В состав каждого масла добавлены дополнительные активные ингредиенты и экстракты (например, мед и прополис), делающие его уникальным и неповторимым. Богатые кофеином, танином, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой, линоленовой и другими ценнейшими кислотами и веществами масла многогранные в действии и при-

менении, легко решают проблему изнутри и снаружи.

Втирание масел можно дополнить вакуумным баночным массажем или массажем мешочками в зависимости от предпочтений клиента.

Баночный массаж сочетает в себе воздействующие факторы вакуумного массажа. В его основе лежит рефлекторный механизм, основанный на раздражении кожных рецепторов.

Баночный массаж – это большая помощь массажисту, снижающая его трудозатраты и уменьшающее время, необходимое для проведения процедуры.

**Каучуковые банки «Арома Джаз»** очень мягкие, невероятно удобные в применении, позволяют работать с кожей, не оставляя следов.

**Масляные массажные мешочки** – ноу-хау компании «Арома Джаз». Это единственные полностью готовые к работе мешочки. Перед проведением массажа их разогревают в микроволновой печи или на водяной бане. При антицеллюлитном массаже процедуру проводят холодными мешочками. Один мешочек можно использовать 8–10 раз (при условии хранения в морозильной камере в перерыве между применениями).

**Масляные массажные мешочки** – это целебные сборы трав, растений и масел. Массаж такими мешочками – это скорее работа с энергией. Мощный энергетический эффект от него важнее, чем работа с мышцами и силовые воздействия. Полноценный отдых с мягким прогревом мышц всего тела – основное действие массажа. **Массажные мешочки** хороши тем, что во время процедуры не растягивается кожа. В дополнение к прогреванию в данной процедуре важным является воздействие активных ингредиентов, содержащихся в травяном сборе.

Завершающий этап программы ухода за телом от «Арома Джаз» – принятие травяного чая с добавками имбиря, корицы и лимона. Чай подается с курагой – для восполнения организма калием, потерянным во время обертываний.

Время проведения программы по уходу за телом – 2 часа. А результат – свежая кожа и блеск глаз, мощный заряд бодрости, энергия и прекрасное настроение Вашего клиента. Курс таких программ позволит ему избавиться от шлаков, скорректировать фигуру и уменьшить проявления целлюлита.

Для проведения данной программы специалисту потребуется комплект косметики от «Арома Джаз» **«Бокс-уход за телом»**, включающий: **фитококтейль, пилинг, бальзам для тела, массажное масло, перчатку для пилинга** и обучающий диск. Исключительно приятная терапия от «Арома Джаз» доставляет массу приятных ощущений и открывает секрет совершенной кожи.

www.aromajazz.ru e-mail: zakaz@aromajazz.ru  
Тел.: 8 (495) 778-66-82; 8 (901) 524-15-28;  
8 (901) 534-32-11



*5 лет рядом с Вами!*



# DERMALIGHT

Технологии будущего



- Фотоэпиляция
- Фотоомоложение
- Коррекция гиперпигментаций
- Устойчивые и гарантированные результаты



# DERMALIGHT

Технологии будущего

## Как это работает

### Фотозпиляция

Излучения светового импульса перехватывают и воздействуют на волосы различных зон тела: световые импульсы действуют напрямую на волосяные фолликулы.

После процедуры нет раздражений и воспалений на коже, нет покраснения кожи и нет вросших волос.

ДО



ПОСЛЕ

### Фотоомоложение

Серии повторяющихся вспышек света активируют функции кожи, стимулируя коллагеновые волокна и активность фибробластов таким образом, чтобы вызвать регенерацию кожных тканей в глубину.

### Пигментация

Облучение светом позволяет лечить такие дефекты на коже, как пигментные пятна. Свет оказывает воздействие против меланина значительно осветляя и сокращая размеры пигментных пятен.



info@dermalinstitute.ru  
www.dermalinstitute.it

+7 (916) 233-11-24  
+7 (916) 194-27-28  
+7 (499) 27-138-27

Dermal Institute®  
U.S.A. 1956  
DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

# Сохранение молодости тела: эффективно и просто



**Н**е секрет, что в результате агрессивного воздействия окружающей среды и, в первую очередь, ультрафиолетовых лучей кожа начинает стареть. Такой процесс обычно называют внешним или фото-старением. Фотостарению, главным образом, подвержена кожа лица. Помимо внешнего, существует еще и внутреннее, хронологическое, старение. Оно представляет собой естественный биологический процесс, затрагивающий весь организм.

Именно ему, в первую очередь, подвержена кожа тела. Начинается хронологическое старение уже в возрасте 25 лет. Целлюлит, увеличение объемов и снижение тургора кожи – первые признаки того, что биологические часы работают против нас. Потеря упругости и эластичности – начальные признаки хронологического старения. Рассмотрим, что происходит с кожей при этом. Под поверхностным слоем – эпидермисом, – располагается поддерживающая ткань – дерма. В ней выделяют две важные зо-



ны: папиллярную и ретикулярную. Папиллярная дерма располагается непосредственно под эпидермисом и характеризуется наличием особых эластичных волокон: окситалановых. Они располагаются перпендикулярно к поверхности эпидермиса и играют роль основной поддерживающей структуры. Именно папиллярная дерма обеспечивает упругость и эластичность кожи. Ретикулярная дерма состоит главным образом из волокон коллагена, расположенных в виде сети или решетки, и обеспечивает сопротивляемость и упругость (рис. 1).

С возрастом в дерме происходят изменения. Окситалановые волокна распадаются и постепенно исчезают, что приводит к потере поддерживающей функции и эластичности. Количество фибробластов уменьшается, в результате чего функциональная активность дермы замедляется. Коллагеновые волокна постепенно повреждаются, в итоге упругость кожи значительно снижается. На рисунке видно, что с началом возрастных изменений рельеф дерма-эпидермального соединения сильно сглаживается, приводя к значительному уменьшению обменной поверхности.

Ферментный дисбаланс – как еще одно проявление хронологических дисфункций, – ведет к энзиматическому разрушению волокон дермы ферментами эластазой и коллагеназой. Результатом этого является то, что принято называть обвисшей кожей. Особенно заметно оно наблюдается после диет, беременности, прекращения физической активности и после достижения определенного возраста.

### MCS: инновации молодости и упругости

Для сохранения и продления молодости и красоты тела Институт Эстедерм разработал и запатентовал технологию MCS (Morpho Control System). MCS основана на двух активных компонентах: олигосахаридах папируса и биодоступного кремния и оказывает двойное действие на основные причины хронологического старения тела:

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

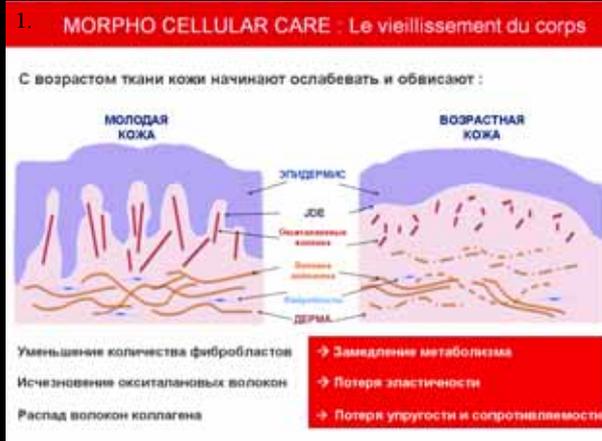
Клетки с возрастными изменениями продуцируют на 65% коллагена меньше, чем молодые. После воздействия на кожу MCS производство коллагена в этих клетках значительно увеличивается и превышает его выработку в молодых клетках.

### Средства для тела Института Эстедерм делятся на 2 группы:

- 1) **Svelt System** – серия противцеллюлитных средств;
- 2) **Sculpt System** – серия средств для коррекции и комфорта тела. Помимо патента MCS Sculpt System содержит растительный пептид, полученный из зеленого горошка. Он обладает антиэнзимными свойствами и интенсивно борется с процессами, вызывающими обвисание кожи (рис. 2).

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

1. **Увлажняющее молочко для упругости тела.** Идеально для ежедневного ухода за телом. Не только увлажняет, но и укрепляет кожу, возвращает ей упругость и сохраняет молодость.
2. **Питательный бальзам.** Средство с насыщенной текстурой для интенсивного питания и укрепления кожи.
3. **Моделирующий крем для бюста.** Средство ухода за кожей бюста и декольте, обладает мгновенным подтягивающим и укрепляющим действием.



Для профилактики и коррекции растяжек Институт Эстедерм предлагает Концентрированный крем «Интенсивный Бипептин V». Это комплекс, полученный в результате сочетания бипептина и масла шиповника. Бипептин способствует синтезу и защите волокон коллагена, а масло шиповника обладает восстанавливающими, заживляющими и противовоспалительными свойствами.

### Целлюлит: родом из детства

Проблема целлюлита в прямом смысле слова родом из детства. Каждый ребенок рождается с определенным запасом преадипоцитов. Количество клеток может варьироваться в зависимости от генотипа родителей и питания матери во время беременности. С ростом ребенка количество преадипоцитов увеличивается. Чем больше ребенок ест жирной и сладкой пищи, тем больше преадипоцитов создает организм. К началу полового созревания

адипоцитарные клетки прекращают размножаться и могут только увеличиваться в размерах. Именно так происходит у женщин после 12 лет: адипоциты начинают накапливать липиды и увеличиваться в размерах. Это естественный процесс: у женщины должны быть определённые запасы липидов для вынашивания ребёнка. Отложение липидов происходит, главным образом, в нижней части тела – бедра, колени, щиколотки. У мужчин адипоциты начинают расти только после 50 лет, и только в этот момент начинает формироваться целлюлит, причем на верхней части тела: живот, шея и лицо.

В целом целлюлит имеет три составляющие: чрезмерное увеличение размеров адипоцитов за счет накопления липидов, ухудшение вследствие этого дренажа тканей и скопление избытка воды, воспаление тканей. Отсюда и научное название целлюлита: локальная гидролиподистрофия (рис. 3).

Единой классификации целлюлита в настоящий момент не существует. Но большинство специалистов считают, что целлюлит не появляется и не исчезает внезапно, а развивается поэтапно на протяжении определенного периода времени.

### Институт Эстедерм выделяет 3 типа целлюлита:

#### → Жировой (1 и 2 стадии):

- вызван слишком калорийным питанием;
- дряблый;
- без болезненных ощущений при пальпации;
- образуется преимущественно в области бедер, живота, тазобедренной области.

#### → Водный (1 и 2 стадии):

- связан с проблемами кровообращения;
- дряблый;
- часто сопровождается воспалением и вызывает болезненность при пальпации;
- поражает колени, икры, бедра (ощущение «тяжелых ног»).

#### → Фиброзный (3 стадия):

- развивается из жирового и водного целлюлитов;
- твердый на ощупь;
- болезненный при пальпации (имеет зоны воспаления).

Для определения типа целлюлита можно использовать следующий опросник:

#### → Целлюлит затрагивает главным образом:

- бедра, ноги, икры, руки (В)
- ягодицы, бедра («галифе») или живот (А)
- умеренно выражен по всему телу (С)

#### → Возникает ли проблема «тяжелых» ног?

- да, часто (В, С)
- нет, редко (А)

#### → Возникают ли болезненные ощущения при пальпации зоны с целлюлитом?

- да (В, С)
- нет (А)

#### → При пальпации очаги целлюлита:

- мягкие (А, В)
- твердые (С)

#### → Эффект «апельсиновой корки»:

- проявляется только при сжатии кожи (1-я стадия) (А, В)
- виден в положении стоя (2-я стадия) (А, В)
- очень выражен даже в положении лежа (3-я стадия) (С)

#### → При осмотре отмечают:

- проступание мелких вен на ногах (В)
- локальные округлости (А)
- локальные уплотнения на коже (С)

#### → Как давно возник целлюлит?

• менее 10 лет назад (А, В)

• более 10 лет назад (С)

А – жировой, В – водный, С – фиброзный.

Разработанные Институтом Эстедерм противоцеллюлитные средства Svelt System позволяют бороться с целлюлитом 2-х типов – водным или жировым, выравнивают «апельсиновую корку» и делают силуэт стройнее. В составе средств сочетаются активные компоненты различного действия: дренажного, расщепляющего жиры и противовоспалительного:

- Активные компоненты «анти-жир»: кофеин, сульфокарабиозы, сахарин, липостерол.
- Активные компоненты «анти-вода»: эсцин, гесперидин.
- Противовоспалительные активные компоненты: эсцин, дериват глицирретиновой кислоты, NDGA.

В зависимости от типа целлюлита, с которым предстоит бороться, выбираются и дозируются соответствующие активные компоненты: так, для коррекции жирового целлюлита противовоспалительные компоненты и компоненты «анти-вода» будут присутствовать, но в небольшом количестве, зато концентрация компонентов «анти-жир» будет очень высока.

Следует отметить, что сыворотки серии Svelt System имеют запатентованную векторную (направленную действия) галенику. Жировая ткань расположена достаточно далеко от поверхности кожи, а для эффективного воздействия требуется максимально глубокое проникновение активных компонентов препарата. Благодаря векторной галенике усвоение необходимых веществ увеличивается в 4 раза.

### В серию Svelt System входят следующие продукты:

1. **Сыворотка «Анти-вода»:** специально разработана для интенсивной коррекции «водного» целлюлита в течение 2-х недель. Активизирует микроциркуляцию в тканях и дренаж воды.

2. **Сыворотка «Анти-жир»:** создана для интенсивной 2-х недельной коррекции «жирового» целлюлита. Ускоряет процесс вывода жира и препятствует его повторному накоплению.

3. **Крем для похудения «Мультисибль»:** уменьшает локальные округлости и повышает упругость кожи. Ускоряет процесс вывода жира, препятствует его повторному накоплению, активизирует микроциркуляцию и дренаж воды, постепенно восстанавливает поврежденные ткани.

Для коррекции фиброзного целлюлита Институт Эстедерм разработал два специальных средства: Концентрированная дренажная сыворотка «Интенсивный Глаусцин» и Концентрированный липолитический крем «Интенсивный Глаусцин». Действующим началом этих препаратов является комплекс из двух активных молекул растительного происхождения:

- **глаусцин** – ускоряет вывод излишков жира, препятствует образованию новых жировых клеток;
- **эсцин** – стимулирует дренаж воды.

### В чем еще плюсы новой линии средств для ухода за телом Института Эстедерм?

Во-первых, она направлена на решение сразу двух взаимосвязанных задач – похудение и укрепление кожных тканей. Во-вторых, линия может использоваться как для домашнего, так и для профессионального ухода. Все средства для салонных процедур просты в применении и не требуют предварительного приготовления. В-третьих, вся продукция выпускается в очень практичных и приятных в использовании флаконах с помпой-дозатором, которые удобно брать с собой в поездки.



# Спа в стране драконов и фей

**Г**ород Нячанг вьетнамской провинции Кхань Хоа давно входит в списки лучших курортов мира. В последние годы солнечный приморский городок с невероятно чистыми пляжами полюбили и россияне. Безопасный, недорогой и наполненный впечатлениями отдых во Вьетнаме имеет лишь один недостаток: утомительный перелет. Но, судя по обилию российских туристов на улицах Нячанга, наши соотечественники дружно сказали Вьетнаму «да».

Полноценный курорт немыслим без спа. При больших отелях Нячанга, как правило, имеются филиалы известных спа-сетей. Так, в пятизвездочном отеле Sunrise проводят процедуры под маркой Qi Shiseido, а единственный в Нячанге resort, располагающий собственным пляжем, – Ana Mandara – заключил контракт с международной сетью Sixsenses. В туристическом центре города расположено множество независимых салонов, а в одном из при-

городов находится единственный в своем роде спа-центр на минеральных источниках «Тхап Ба».

## Восток-Запад

Спектр услуг вьетнамских спа-салонов очень широк. Традиционные азиатские техники сочетаются с уже привычными нам европейскими. Шиатсу, тайский и вьетнамский массаж соседствуют со шведским массажем, а новинки европейской косметики – с целебными составами на основе риса. Распространена стоунтерапия – массаж камнями, для которого попеременно используют горячие базальтовые бульжники и холодный мрамор, добытый в Мраморных горах Дананга. Нередко спа-салоны предлагают сауну, хаммам, паровые ванны, обертывания морскими водорослями и ароматерапию.

В спа-процедурах активно используют травяные сборы и свежие фрукты. Широко применяются традиционные



ароматические масла на основе эвкалипта, мяты, тимьяна, розмарина, мускатного ореха, лимонного сорго, лаванды. Самые популярные скрабы -апельсин, зеленый чай, мелкий морской песок, морская соль, рисовая мука. Чтобы мягко очистить и увлажнить кожу, используют смесь из свежего ананаса, папайи и алоэ.

Каждый из крупных салонов имеет свою фирменную «фишку». Например, специальное предложение от Qi Shiseido – китайский массаж в четыре руки. Опытные массажисты, стоя по обе стороны от вас, не только совершают синхронные движения, но и... дышат в такт, чтобы не сбить энергетические потоки.

Конечно, не все услуги пользуются одинаковой популярностью среди туристов. Например, немногие решаются на любимый вьетнамцами массаж с медицинскими банками. В качестве факела, выжигающего воздух в банках, в Азии используют кусочки целебного сандалового дерева. Сама по себе процедура очень приятна и действительно поднимает тонус и настроение. Но настроение быстро падает, как только вы понимаете, что на вашей спине четко пропечатались багрово-красные круги и про открытый сарафанчик, купленный специально для отпуска, придется забыть.

Не слишком востребованы и программы по отбеливанию кожи – наши люди обычно приезжают в тропики за загаром. Но если вы хотите удалить пигментные пятна или последствия солнечных ожогов натуральными средствами – вам прямая дорога во вьетнамский спа-салон.

### **Драконовские меры отбеливания**

Во Вьетнаме, стране драконов и фей, очень высоко ценится белизна кожи. По традиционным представлениям, слишком темный цвет лица может перечеркнуть даже такие достоинства, как красивые черты и стройная фигура. На протяжении многих столетий вьетнамские девушки,

как могли, прятались от палящего тропического солнца. Неуместный загар мог порушить всю жизнь феи – ни один дракон не взял бы ее замуж. Веками разрабатывались и эффективные способы отбеливания кожи. Отбеливающие маски из экзотических фруктов, минеральные маски, травяные сборы, – все это вы в изобилии найдете во вьетнамских салонах. Один из наиболее известных традиционных составов для отбеливания кожи готовится на основе рисовых отрубей с добавлением лайма.

Как ни странно, отбеливающие свойства молока долгое время не были известны. Дело в том, что в старом Вьетнаме практически не употребляли молочные продукты. Однако под европейским влиянием вьетнамцы распробовали их и начали активно использовать в косметических целях: теперь в любом салоне вам предложат массаж лица со сливками или отбеливающую молочную ванну «а ля Клеопатра».



### «Валяться в грязи очень весело!»

«Валяться в грязи – очень весело!». За аляповатым рекламным слоганом, который то и дело мелькает в холлах отелей и на улицах города, скрывается уникальный спа-центр, настоящая жемчужина Нячанга – «Тхап Ба».

«Тхап Ба» находится в пригороде, но добраться туда очень просто: специальный автобус приедет за вами прямо к отелю. Для этого нужно всего лишь сообщить на ресепшн гостиницы о своем желании посетить минеральные источники.

Грязелечебница «Тхап Ба» – не просто здание со скучными кабинетами: это настоящий тропический сад с множеством закоулков. Большинство процедур с использованием минеральной воды и уникальной минеральной грязи проводятся на свежем воздухе. Центр предлагает такие услуги, как ванны с горячей минеральной водой, циркулярный душ, ванны с минеральной грязью.

На первый взгляд, минеральная ванна кажется чересчур горячей: температура воды составляет около 40 граду-

рести минеральную воду в бутылках и наборы лечебной косметики для ухода за лицом и телом.

### Слепой массаж

Традиционный вьетнамский массаж – это массаж всего тела и головы с большим количеством ароматных масел. Надавливание на определенные точки согревает и расслабляет мышцы, улучшает кровообращение.

Лучшими массажистами в Азии всегда считались слепые от рождения, ведь именно у них лучше всего развито осязание. Известно, что система подготовки слепых массажистов сложилась в Японии уже в IX веке. Не отставали и другие азиатские страны. Древняя традиция жива и по сей день – более того, она «набирает обороты»: недавно в Южной Корее был издан закон, согласно которому зрячие люди вовсе не имеют права работать массажистами.

Во Вьетнаме слепые массажисты работают в специальных центрах, созданных по государственной программе. Есть такой центр и в Нячанге. Выглядит он не слишком



сов! Но именно при такой температуре кожа способна «раскрыться» и впитать максимальное количество минеральных солей. Специалисты советуют сначала опустить в горячую ванну ноги. Только тогда, когда вы привыкнете к температуре воды, можно погружаться в нее целиком.

Лечебная кремниевая грязь имеет антибактериальные свойства и стимулирует нервные окончания в кожных покровах. Ощущения от грязевой ванны сравнимы с купанием в Мертвом море: субстанция, насыщенная минералами, выталкивает тело на поверхность. Примерно через 10-15 минут кожа заметно розовеет, поскольку ванна стимулирует кровообращение. Также эта процедура отлично очищает кожу, снимает стресс, укрепляет иммунитет и помогает при таких заболеваниях, как ревматизм, артрит, костный туберкулез.

Посидев в ванне, следует дать грязи подсохнуть на солнце (конечно, не под прямыми лучами) и только потом смыть ее под душем. Вместе с «маской» удалятся и омертвевшие клетки кожи.

Также в центре можно заказать вьетнамский расслабляющий массаж и ряд косметических процедур с использованием минеральной грязи. Кроме того, вы сможете приоб-

презентабельно: несколько скромных кабинетов и простая сауна. Тем не менее, вполне вероятно, что именно там вы получите лучший массаж в вашей жизни.

Специалисты центра неразговорчивы и, как правило, не знают английского языка. Но вам вовсе не понадобится подробно рассказывать о своем офисном остеохондрозе: приступив к работе, слепой массажист мгновенно «прочтет» все ваши проблемы руками, и после часового сеанса вам наверняка захочется летать! Многие туристы признаются, что вьетнамский «слепой» массаж превзошел все их ожидания, и ставят ему «пять с плюсом».

Можно предположить, что через некоторое время слепые массажисты появятся при крупных отелях и в спа-салонах, как это уже произошло, к примеру, в Таиланде.

Вьетнамская индустрия спа бурно развивается, и почти каждый день в ней появляется что-нибудь новое. Вьетнамцы уверенно осваивают новейшие достижения спа-терапии и вносят в нее свой вклад в виде уникальных традиционных техник. Поэтому морские курорты Вьетнама, в частности, Нячанг, – настоящий рай для любознательного спа-туриста.

Анастасия Воинова

# СОН — ЭТО СЕРЬЕЗНО

За этим занятием мы проводим треть своей жизни, и все же относимся к нему довольно легкомысленно. Сон воспринимается нами как данность, не спать мы не можем. Но умеем ли мы это делать правильно?



**Б**ольшинство из нас знает, что в идеале необходимо спать 8 часов, но даже этим простым правилом пренебрегает, «отщипывая» то час, то два «для жизни». Недосып «лечат» кофеином, бессонницу — снотворным, и мало кто догадывается, какую критичную роль может сыграть нарушение сна в нашей судьбе.

Мы относились к этому большинству, пока не познакомилась с Мае Пиндмаа. Специальность Мае — врач-сомнолог. Это значит, что ее работа — выявлять и лечить расстройства сна.

Одно из мест, где из ее рук могут получить квалифицированную помощь люди, которые не высыпаются десятилетиями, называется «Кубия: отель и SPA». Находится оно в Южной Эстонии, неподалеку от городка Выру, в глуши и тиши, в окружении торжественных сосен. Тишина и покой возведены здесь в культ — ничто и никто не может побеспокоить постояльцев. Шаги и голоса приглушены, дыхание глубокое, пульс спокойный — идеальный сонный «коктейль». Особо дорогим гостям — особо комфортные условия: гордость отеля — экологические номера, созданные

специально для уставших от синтетической грязи горожан и аллергиков. Здесь мебель из светлой древесины, покрывала из небеленого льна и ванные комнаты, отделанные вручную декоративными сортами глины.

## Каковы же пациенты Мае?



Мае Пиндмаа

«К сожалению, люди обращаются к нам, когда налицо все печальные последствия длительных расстройств сна. В их числе ожирение, гипертония, диабет, сердечная недостаточность, нервные расстройства и расстройства потенции, ухудшение памяти и внимания. Некоторые уже даже стоят в очереди на установку кардиостимулятора. А ведь всего этого можно бы-



ло бы избежать, если бы люди более серьезно относились к своему сну.

Медицине известно 85 видов расстройств сна, и половина людей сталкивалась с ними хотя бы раз в жизни. При этом 10% населения планеты нуждается в специальном лечении. Еще в IV веке до нашей эры медицина считала, что недостаток или переизбыток сна ведет к снижению продолжительности жизни, и это подтверждается современными исследованиями. Недостаточный или неправильный сон приводит к вялости, невнимательности, увеличению количества допущенных ошибок на работе, для водителей значимо возрастает опасность аварий. В некоторых скандинавских странах исследования сна обязательны для профессиональных водителей – его расстройство считается одним из видов профессиональной непригодности. Кстати, в Европе исследование и лечение сна покрываются медицинской страховкой».

Каждого пациента Клиники сна попросят заполнить эмоциональный дневник и дневник сна, а ночью опутают датчиками и положат спать под пристальным надзором видеокамеры. Она зафиксирует динамику движений и положения тела во сне, а приборы параллельно будут вести запись мозговой и мышечной активности, сердечной деятельности, показателей дыхания и уровня кислорода в крови. Сопоставление этих данных и их анализ даст врачу полную логичную картину причин и последствий нарушения процесса сна. Исходя из этого, назначат лечение.

«В норме человек должен заснуть меньше, чем за 30 минут, затем следует 5-6 циклов поверхностного и глубокого сна. У детей фаз меньше, а сон – глубже, и чем мы старше – тем поверхностнее наш сон. Если вы систематически не можете долго заснуть, просыпаетесь ночью или рано утром, днем чувствуете себя разбитым – это уже достаточные основания, чтобы обратиться к специалисту».

Каковы же основные виды расстройств сна, их признаки и последствия?

Совместные наблюдения сомнологов и кардиологов выявили, что у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями велик риск внезапной смерти во сне после 6 утра, а у людей с апное – с 12 ночи до 6 утра.

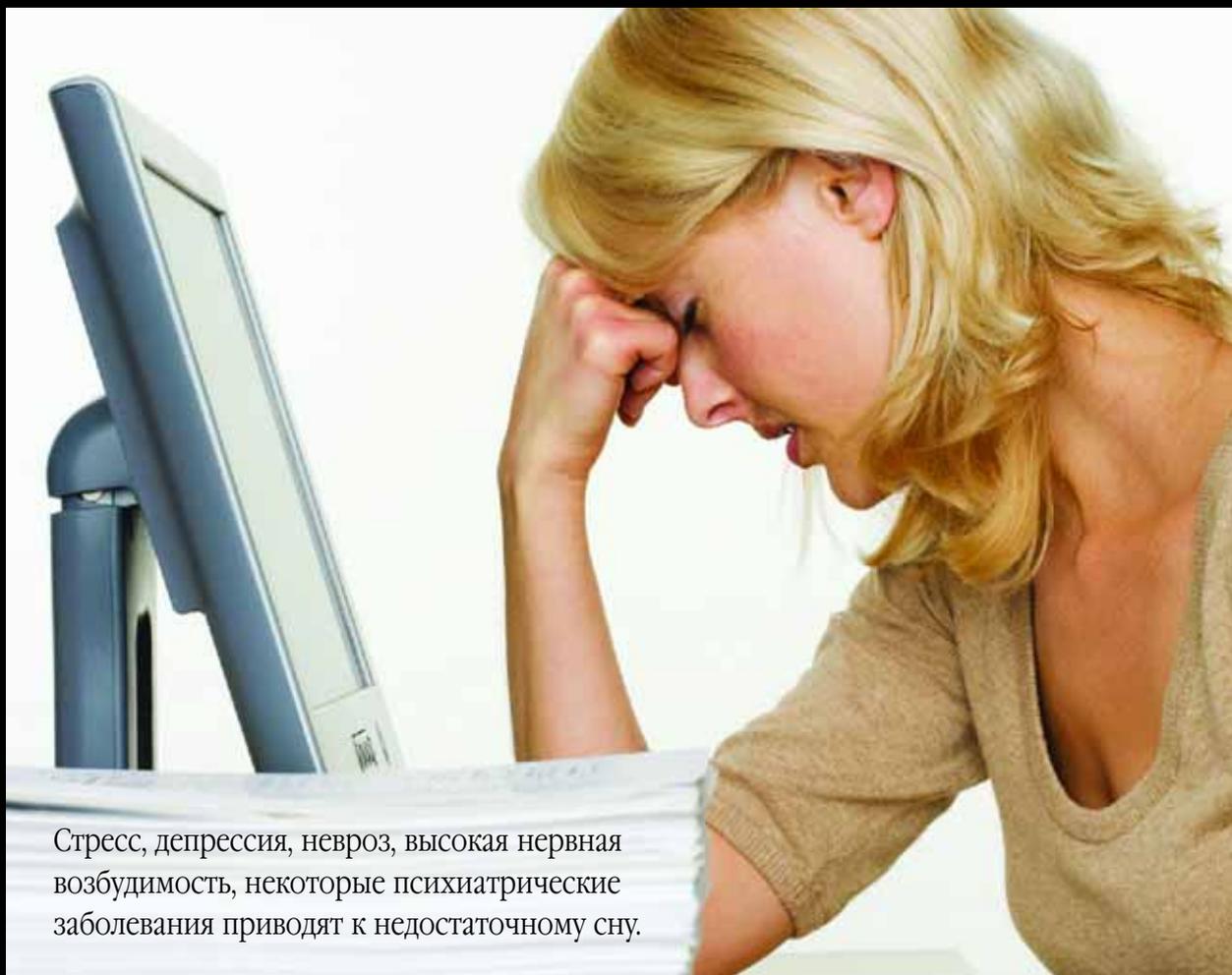


### **Апноэ сна**

Самая распространенная и самая опасная из дисфункций. Этот диагноз ставят трети всех людей, страдающих расстройством сна.

### **Что происходит?**

Во время сна мышцы расслабляются и мягкие ткани неба и гортани под действием гравитации и негативного дав-



Стресс, депрессия, невроз, высокая нервная возбудимость, некоторые психиатрические заболевания приводят к недостаточному сну.

ления, создаваемого диафрагмой, опускаются и перекрывают дыхательные пути. Наступает остановка дыхания, которая может продлиться целую минуту! Вследствие этого понижается уровень кислорода в крови, повышается уровень углекислого газа и симпатический тонус. Мозг реагирует на это, посылая сигнал вспомогательным мышцам, диафрагме двигаться, чтобы человек задышал. Такие приступы могут происходить почти каждую минуту, человек всю ночь буквально сражается за кислород – о каком отдыхе тут может идти речь? И так – ночь за ночью. В норме ночью давление понижается, и сердце работает медленно. При апное происходит повышение кровяного давления – и ночью, и днем. Естественным следствием становится целый букет расстройств.

### **Последствия**

Типичные заболевания людей, страдающих апное сна, – аритмии, гипертония, микроинсульты, падение сексуальной активности. Обычно лечат последствия, то есть, сердечно-сосудистые заболевания, забывая о причине и источнике – расстройстве сна, приводящем к гипоксии тканей – мозга, сердца, почек, печени. Наблюдается также нарушение гормонального баланса, у мужчин, например, снижается уровень тестостерона, появляются проблемы с потенцией. Страдает и метаболизм – развивается ожирение, которое еще больше усугубляет проблемы с сердцем и сном. Индекс массы тела больше 30 – это несомненный признак того, что вы – потенциальный пациент сомнолога. Так человек попадает в замкнутый круг, выйти из которого ему может помочь правильно подобранное лечение.

### **Лечение**

В серьезных случаях сомнолог может прописать использование во время сна специального аппарата, который принудительно нагнетает увлажненный (для снижения отека слизистых) воздух через нос в дыхательную систему, что не дает гортани перекрываться мягкими тканями. Аппарат снабжен системой датчиков и модулем памяти, в который записывается картина сна, для последующего анализа врачом. Таким образом эффективно решается проблема храпа и, следовательно, остановки дыхания. Лечение апное почти на 90% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, гипертонии.

### **«Синдром беспокойных ног»**

Пожалуй, каждому из нас приходилось спать рядом с человеком, который «пинается» во сне. Повышенная мышечная активность нижних конечностей у сомнологов получила название «синдром беспокойных ног», и это - наследственное заболевание. Нарушение связано с недостаточностью тормозящего нейромедиатора мозга – гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которая на время сна блокирует взаимодействие коры головного мозга и мышц.

### **Что происходит?**

Во время интенсивных движений мозг просыпается на 3-20 секунд, цикл сна нарушается, и человек плохо высыпается за ночь. При «беспокойных ногах» сон прерывистый, поверхностный.



### У инсомнии женское лицо

Расстройствам сна больше подвержены женщины. У них больше жалоб на инсомнию, усталость, головные боли. Часто врачи допускают ошибку, списывая эти симптомы на близость менопаузы, поэтому женщинам реже оказывается необходимая помощь, и их проблемы могут стать довольно запущенными.

### Последствия

Наблюдается дневная сонливость, падает трудоспособность, снижается способность к концентрации. Есть версия, что даже чернобыльская катастрофа произошла по вине человека, который допустил ошибку из-за недосыпа.

### Лечение

Назначается курс специальных препаратов, психотерапия, физические упражнения, корректируется режим дня. Кстати говоря, некоторые родители недооценивают важность соблюдения режима сна – дети ложатся очень поздно, а ведь только при нормальном сне «до 12» вырабатывается гормон роста.

### Инсомния

Стресс, депрессия, невроз, высокая нервная возбудимость, некоторые психиатрические заболевания приводят к недостаточному сну.

### Лечение

В этом случае выясняются причины и лечат именно их – например, прописывая антидепрессанты.

По словам Мае, среди ее пациентов большинство – мужчины, топ-менеджеры «за 40 лет и за 90 кг». У них налицо серьезные кардиологические и сексуальные проблемы, и, как следствие, – проблемы семейные. Пройдя обследование и лечение, довольны результатом более 90% пациентов, многие впоследствии женятся на молодых девушках, и их жизнь приобретает новый смысл.

«Вообще, у меня есть и клиника сна в Таллинне. Но большинство предпочитает приезжать сюда. Ведь в Кубиа обследование происходит на условиях анонимности, а нахождение в SPA-отеле – само по себе «алиби». Ну, был на природе, отдыхал. И здесь нет этой гнетущей обстановки больницы, пугающих врачей в белых халатах – обследование и лечение гармонично вписаны в контекст SPA-процедур».

Что же включено в пакет «Исследование сна»? Помимо описанных выше обследования, постановки диагноза и назначения лечения, для поселившихся в Кубиа предусмотрены меры и процедуры, способствующие общей цели – нормализации ночного отдыха. В их число входят два сеанса общего массажа по 50 минут (местные массажисты имеют отличную, еще советскую школу, хороший опыт и сильные руки), «ванна хорошего сна» и «сонный чай» (состав их, конечно же, держится в секрете), а также такой всем доступный вид физкультуры, как ходьба с палками по лесу. Это занятие, кстати, – настоящая находка для офисных работников, ведь при прогулке с палками хорошо прорабатываются плечевые суставы, что предотвращает «зажимы» и отложение солей в лопаточной области, которое часто встречается у людей, ведущих сидячий образ жизни.



Ну, и само собой, дополняется оздоровление завтраками и ужинами в местном ресторане, в кухне которого – много лесных даров этой местности. В дело идут свежие ягоды (кстати, их добавляют и в обертывания), грибы, озерная рыба, мягчайшая вода, нежнейший хлеб из местной пекарни и фантастические «намазки» на мягком сыре, масле и зелени, такие вкусные, что мы поедали их мисками, не в силах остановиться. Гордость местного ресторана – душистые травяные чаи, состав которых подберет для вас внимательная хозяйка.

В общем, для качественного отдыха, глубокой релаксации, восстановления душевного равновесия и, конечно же, нормализации сна, в Кубиа созданы все условия. А для истощенного быстрой жизнью горожанина такой опцион бесценен.

Ольга Логинова

Организатор:

ОБЪЕДИНЕНИЕ  
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ  
ВЫСТАВКИ



24-26 сентября 2010

Екатеринбург, ул. Высоцкого, 14, КОСК "Россия"

X Евро - Азиатский Форум

Генеральный  
информационный  
спонсор:

Красота PRO

# Во Власти Красоты

**Впервые в Урало-Сибирском регионе!**  
Открытый межрегиональный чемпионат по косметологии и эстетике

**Соорганизатор:**

РОССИЙСКАЯ СЕКЦИЯ  
МЕЖДУНАРОДНОГО КОМИТЕТА  
ПО КОСМЕТОЛОГИИ И ЭСТЕТИКЕ



**Профессиональные спонсоры:**

COLLIN



X Юбилейная специализированная выставка-салон

X Евро-Азиатский Чемпионат по парикмахерскому искусству, декоративной косметике и маникюру - отборочный тур международных олимпийских соревнований "Невские Берега"

**Официальный партнер:**

*Александр Бегин*

VI научно-практическая конференция по эстетической медицине и косметологии

**Ваш шанс заявить о себе!**

Тел./факс (343) 355 01 42 (46), e-mail: [daria@unexpo.ru](mailto:daria@unexpo.ru), [www.unexpo.ru](http://www.unexpo.ru)

## VII Открытый чемпионат России по косметологии и массажу



Финал чемпионата состоится в рамках  
X МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКИ КОСМЕТИК ЭКСПО

10 февраля 2011 г.  
Москва, Гостинный двор, Ильинка, 4

Самое престижное в России соревнование среди косметологов и массажистов!

Ежегодно в чемпионате принимают участие более 130 конкурсантов.

Правила чемпионата эксклюзивны, они разработаны на основе государственных образовательных стандартов в косметологии и массаже, с учетом лицензионных требований и положений российского законодательства в области технического регулирования.

В состав жюри входят признанные российские и зарубежные специалисты.

Чемпионат проводится по двум номинациям: «Уход за кожей лица и шеи», «Уход за телом».

Финальный тур в номинации «Уход за телом» разделен на две категории – «Специальный уход за телом», «Массажные техники в уходе за телом».

Для участников организованы предварительные тренинги, в течение которых каждый участник имеет возможность выполнить конкурсное задание в присутствии судьи-тренера, разобрать ошибки и получить персональные рекомендации.

Победители чемпионата в каждой номинации получают приз – поездку в Европу, включающую цикл профессиональных семинаров и обширную культурную программу. Призерам вручаются денежные премии. Финалисты будут отмечены призами, грамотами на обучение, туристическими путевками.

Все участники награждаются дипломами и подарками от спонсоров.

**Расписание отборочных туров**

Приморский федеральный округ  
2 июня 2010 г., г. Кавень  
КОСМЕТИК ЭКСПО Лоскуты

Северо-Западный федеральный округ  
4 июня 2010 г., Санкт-Петербург  
Н.И.С.Е. Альфа Векст

Уральский федеральный округ  
10 ноября 2010 г., г. Екатеринбург  
КОСМЕТИК ЭКСПО Урал

Центральный федеральный округ  
9 февраля 2011 г., Москва  
КОСМЕТИК ЭКСПО 2011

реклама

КОСМЕТИК ЭКСПО

КОСМЕТИК ЭКСПО

KLAPP



Оргкомитет

ИДРЭ 007-13-18/18-21

королю-королю

[www.ki-expo.ru](http://www.ki-expo.ru)

## Международный фестиваль фитнеса и велнеса MIOFF 2010!

с 12 по 16 октября в Москве в 8-ой раз пройдет Московский международный фестиваль фитнеса и велнеса – долгожданное событие для профессионалов и любителей фитнеса!

С этого года мероприятие будет проходить в МВЦ Крокус Экспо – на одной из самых крупных и современных площадок России.

Профессионалы и любители фитнеса смогут оценить новинки, тренды и достижения фитнеса и велнеса индустрии, усовершенствовать свои знания, а так же поделиться бесценным опытом!

### На MIOFF 2010 пройдут:

- VIII Международная Выставка профессионального Фитнеса и Велнеса оборудования, продукции, услуг
- VIII Пре-Форум – программа сертификационных семинаров для профессионалов Фитнеса от лучших специалистов индустрии
- VIII Международный Форум специалистов индустрии Фитнеса
- IV Чемпионат по Велоаэробике (cycle)

В этом году в Программу фестиваля добавилась Пре-Конвенция – новейшая программа сертификационных семинаров для персональных тренеров и инструкторов, а VI Фитнес Конвенция будет проходить на 2-х площадках с расширенной тематикой мастер-классов от ведущих мировых презенторов.

Для участников MIOFF 2010 организаторы подготовили насыщенную деловую программу, в рамках которой участники ждут более 100 лекций лучших экспертов России, Европы и США:

Международный пре-форум специалистов индустрии фитнеса «Менеджмент персонального тренинга». Проведет Дмитрий Шептухов – менеджер по фитнес-проектам компании Strata Partners, эксперт-преподаватель Ассоциации профессионалов фитнеса.

### VIII Международный форум специалистов управления индустрии фитнеса и велнеса

В выставке MIOFF 2009 принимали участие более 46 крупных компаний, которые представляют около 100 мировых брендов фитнеса, велнеса индустрии: A&A • Agel • Air Machine • Alex • Atlantis • Balanced Body • BH HI-Fitness • Body Bar • Body pump • Body Solid • Borolo • Bosu • Casada • Cybex • Eleiko • Fitness Academy • Fitness Melody • Fitvibe • Frei • Foreman • FreeMotion • gym 80 Int. • Hampton • HARDMAN • Hoist • Horizon Fitness • Johnson Health Tech Co. • Kupan B.V. • Landice • Life fitness • Lemi • LeMond • Magnum • Matrix • Metra In2 • Motus • Move-Ya • Natura Bisse • Nautilus • Octane Fitness • Panatta Sport • Paramount • Polar • Pollogen • Precor • ProSpot Fitness • Reebok o Salter • Sculptor • Sigma • Sports Art • Stair Master • Star Trac • Stel Flex • Step • Stex • Strenght Hammer • Strength Master Fitness • Tamahawk • Tanita • Tannymax • Teca • Technogym • True Fitness • Tuff Stuff o Universe-Красота • Universe-Фитнес • Universe-Смс • Universe-Медицина • Winner • Woodway и многие другие.

MIOFF-2010 даст возможность общения с лучшими специалистами в области фитнеса и велнеса, а также тренерами Европы и России. Фестиваль обозначит перспективы развития фитнеса и велнеса в нашей стране на ближайшие годы.

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



ФИТНЕС  
ПРОЕКТ  
ГОДА



12-16 октября 2010  
Крокус Экспо, Москва

8-й Московский Международный  
Фитнес & Велнес Фестиваль

организаторы



тел.: +7 [495] 921 4407 | e-mail: [mioff@rte-expo.ru](mailto:mioff@rte-expo.ru)



тел.: +7 [495] 925 5156 | e-mail: [post@fitness-report.ru](mailto:post@fitness-report.ru)

Официальный  
медиа-партнер



Официальный  
интернет-партнер



Спонсор дня Йоги



информационные спонсоры



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



**Ерёмушкин М. А., Киржнер Б. В., Мочалов А. Ю. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц. Учебное пособие. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 288 с.**

Данная книга является практическим учебным руководством по технике и методике постизометрической релаксации (ПИР) мышц головы, шеи, туловища и конечностей. Профессиональные массажисты знают, что не во всех случаях только с помощью приемов классической техники массажа удастся расслабить мышцу, находящуюся в состоянии повышенного напряжения. Из всех известных разновидностей мануальных способов мышечной релаксации наиболее эффективным и относительно легко воспроизводимым сегодня считается методика ПИР. Она является основой, так называемых, мягких манипуляционных техник. ПИР – совершенно безопасная техника мануального воздействия. Релаксирующий эффект ПИР практически не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики. Методика ПИР в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. Обязательным условием проведения ПИР является соблюдение всех рекомендаций, принципов и правил, неукоснительное следование которым поможет массажисту добиться славы «мастера – золотые руки». Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данной техникой. В данном учебном пособии также публикуются учебно-методические материалы для подготовки массажистов (примеры экзаменационных билетов, примеры квалификационных тестов), а также нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж». Эта книга станет прекрасным помощником для массажистов, косметологов, эстетистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.



**Гребенников А. И. Массаж для коррекции фигуры и лечебные обертывания. – М.: Эксмо, 2010. – 272 с.**

Массаж в комплексе с обертываниями – одна из самых привлекательных процедур. С ее помощью можно снизить вес, улучшить микроциркуляцию крови, избавиться от целлюлита. Составы, применяемые для обертывания, обычно готовятся на основе натуральных продуктов. Травы делают кожу упругой и эластичной, насыщают организм витаминами и минералами, морепродукты оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, повышают иммунитет и настроение. А в комплексе с массажем вы можете обеспечить себе поразительный результат – уменьшение объема талии и бедер порой до 2,5 см в сутки! И для этого вам не обязательно идти в дорогой салон. Хорошо проиллюстрированные и описанные легким и доступным языком приемы вы сможете выполнить самостоятельно. Чтобы быть красивой, вовсе не обязательно соответствовать классическим канонам, достаточно правильно ухаживать за своим телом. Книга вызовет интерес не только у профессионалов, но и у всех, кто следит за своей внешностью!



**Епифанов В. А. Атлас профессионального массажа. – М.: Эксмо, 2010. – 384 с.**

В систематизированном наглядном виде представлена вся информация по профилактическому и лечебному массажу. Оптимальное освоение практических приемов массажа достигается благодаря крупным фотографиям и схемам. Необходимые основы анатомии человека, диагностика опорно-двигательного аппарата приведены в базисном, кратком, изложении. В текстовых фрагментах книги обосновано применение массажа при различных заболеваниях, разъяснены показания и противопоказания к его применению. Обширный иллюстративный материал, лаконичность и доступность изложения делают атлас незаменимым наглядным пособием, сочетающим достоинства атласа и справочника. Атлас станет незаменимым для массажистов, врачей мануальной терапии, спортивных врачей, а также врачей и методистов современных фитнес-центров. Книга будет полезна студентам медицинских вузов и слушателям системы последипломного образования, специализирующимся в области восстановительной медицины, а также всем, кто заинтересован в укреплении здоровья без лекарств.

# ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Владивосток	8 (4232) 20-45-49, 8 (908) 441-00-07
Екатеринбург	8 (922) 101-49-07
Краснодар	8 (918) 130-77-11
Красноярск	8 (904) 890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8 (093) 651-36-45, 8 (067) 967-76-97
Липецк	8 (910) 255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земсковой»	8 (495) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8 (917) 566-41-34, 8 (495) 641-77-10, 8 (917) 566-41-31
Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»	8 (499) 267-93-17
Москва, магазин «Спорткнига», Казанский вокзал, подъезд 1, 1-й этаж, зал № 1, с 7.00 до 23.00	8 (916) 606-40-92
Нижний Новгород	8 (910) 103-18-51, 8 (910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8 (952) 902-32-45, 8 (913) 942-24-19
Самара	8 (917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8 (921) 967-45-77, 8 (812) 967-45-77, 8 (812) 231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплеизир»	8 (812) 970-01-67, 8 (921) 318-57-08
Санкт-Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8 (911) 926-25-12
Саратов	8 (960) 357-57-51
Ставрополь	8 (918) 743-44-44
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8 (8202) 20-50-42, 8 (8202) 60-27-71

**А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ:** Телефон: (495) 926-29-83 (доб. 123); E-mail: media@con-med.ru  
**ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ:** индекс по каталогу «Роспечать» 18225



Как подписаться на журнал

эстетика тела  
**МАССАЖ**



## Стоимость подписки по России

2010 г.: 4 номера – 600 рублей

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставки по другим городам России)

## Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Пришлите нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)

# ВЫСТАВКА шарм profi

VI специализированная межрегиональная

## 23-26 сентября 2010

- Эстетическая и врачебная косметология
- Профессиональная и декоративная косметика
- Современные методы коррекции фигуры, массажные технологии
- Ароматерапия, парфюмерия, SPA
- Средства по уходу за волосами, способы наращивания и плетения
- Парикмахерские инструменты и аксессуары
- Косметика и инструменты для маникюра\педикюра, для моделирования и дизайна ногтей
- Визаж, перманентный макияж
- Солярии, косметика до и после загара
- Оборудование для салонов красоты, медицинских центров
- Специализированная пресса

### В программе:

- Научно-практическая Конференция по косметологии
- IV Чемпионат Поволжья по моделированию и дизайну ногтей

*Яркие моменты красивого бизнеса*



**ЭКСПО-ВОЛГА**  
организатор выставок с 1986 г.

**САМАРА**

ул. Мичурина, 23А  
тел.: (846) 279-04-96  
279-04-95

[www.expo-volga.ru](http://www.expo-volga.ru)

### ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера  
журнала «МАССАЖ эстетика тела»

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

АДРЕС \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_

Корпус \_\_\_\_\_

Квартира \_\_\_\_\_

Доставка почтой осуществляется ФГУП  
«Почта России».

ООО «Провизоринформ» не несет  
ответственности за сроки прохождения  
корреспонденции.

Цена действительна только  
на территории РФ.

В цену включена доставка.



Кассир	Извещение	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	<b>Назначение платежа</b>			
Кассир		Вид платежа	Дата	Сумма
		Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.
	Подпись плательщика _____			
Квитанция	Извещение	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	<b>Назначение платежа</b>			
Кассир		Вид платежа	Дата	Сумма
		Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.
	Подпись плательщика _____			

# Фестиваль Красоты "Невские Берега"

**Международный Фестиваль Красоты  
«НЕВСКИЕ БЕРЕГА»  
Санкт-Петербург  
9-12 СЕНТЯБРЯ 2010**

**Место проведения:**

**Петербургский СКК, пр. Гагарина, 8**

- Профессиональная выставка индустрии красоты  
- Открытый Чемпионат по парикмахерскому искусству, нейл-дизайну и декоративной косметике на Кубок России

**Международный Фестиваль Красоты  
«НЕВСКИЕ БЕРЕГА»  
Санкт-Петербург  
23-27 ФЕВРАЛЯ 2011**

**Место проведения:**

**Петербургский СКК, пр. Гагарина, 8**

- Профессиональная выставка индустрии красоты  
- Олимпийские соревнования по парикмахерскому искусству, нейл-дизайну и декоративной косметике

**Санкт-Петербургский Конгресс по  
косметологии и эстетической медицине  
«НЕВСКИЕ БЕРЕГА»  
23-26 ФЕВРАЛЯ 2011**

**Место проведения:**

**ТВЦ «Гарден Сити», Лахтинский пр., д. 85**

- Деловая программа по косметологии и эстетической медицине  
- Международная профессиональная выставка

**Организатор:**

Общественный фонд содействия  
развитию косметологии,  
парикмахерского искусства  
и эстетики «Невские Берега»  
Тел./факс: (812) 305-37-67  
E-mail: info@beautycup.info

При поддержке  
Правительства  
Санкт-Петербурга



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

*Невские Берега*



2 ТИПА  
ЦЕЛЛЮЛИТА



2 СЫВОРОТКИ  
ДЛЯ ИХ КОРРЕКЦИИ



**Избыток жира : СЫВОРОТКА «АНТИ-ЖИР».**

Интенсивный двухнедельный курс.

Уменьшение жировых отложений:

89% положительных результатов.

**Избыток воды: СЫВОРОТКА «АНТИ-ВОДА»**

Интенсивный двухнедельный курс.

Дренаж воды:

88% положительных результатов.

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

Дистрибьютор в России:

ООО "Асэнтус" - тел.: (495) 644 46 17

Санкт-Петербург

ООО "Дистрифарм" - тел. (812) 346 70 47