

№ 4 | 2009

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

**/ Легенды мирового массажа:
Йоганн Георг Мецгер /**

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**/ Психосоматика
и массаж /**

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**/ Гуаша – «выскребание
болезней» /**

Массаж и духовность

Последнее время в газетах, журналах, на радио и телевидении стала активно обсуждаться тема духовности, и в особенности духовной составляющей в профессиональной деятельности медицинских работников. Практически в каждой специальности появились свои новоявленные мэтры, мастера, великие гуру, возлагающие на себя миссию не столько лечения больных, профилактики заболеваний у здоровых, сколько духовного наставничества «пасомого ими стада». Особенно много их появилось в специальности «восстановительная медицина», объединяющей профессионалов по лечебной физкультуре, массажу, физиотерапии, рефлексотерапии и мануальной терапии. Навязывая свое видение нравственных и этических проблем современного общества, эти учителя «здорового образа жизни» зачастую подталкивают своих адептов в пропасть оголтелого оккультизма, подменяя понятия христианского мироосознания тайнами «древних» или «восточных» систем оздоровления.



MEGA SPA

Международная школа стоун-терапии и экзотических видов массажа

- Экзотические техники массажа со всего мира: контрастная стоун-терапия, английский ароматерапевтический массаж, французский лимфодренажный, индийский массаж лица и головы, балийский, японский, массаж филиппинскими саморазогревающимися раковинами, массаж горячими травяными мешочками, шиацу Tokujiro Namikoshi...
- Собственные уникальные запатентованные методики.
- Лицензированные дипломы о повышении квалификации.
- Преподаватели с высшим медицинским образованием и стажировкой в лучших SPA и массажных центрах Франции, Англии, Италии, Америки, Китая, Японии и Индии.



Редакционная коллегия

Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васичкин Владимир Иванович, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Епифанов Виталий Александрович,
профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Иванов Игорь Леонидович, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович,
профессор

Журнал может быть использован в
качестве учебного пособия
для учащихся средних специальных и высших
учебных заведений.

The magazine can be used as a reference book
for students of the secondary specialized and
higher educational institutions.

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.consilium-medicum.com,
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,
www.medmassage.ru
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.
В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.
Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

Праздник массажного искусства на берегах Енисея	5
Мечты сбываются. II чемпионат Украины по спа-массажу	6
III чемпионат мира. Послевкусие.	7
VII международный фестиваль Массажной школы Елены Земсковой	8

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Легенды мирового массажа: Иоганн Георг Мецгер	12
---	----

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Массаж и духовность	16
---------------------------	----

МАССАЖ

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Психосоматика и массаж	18
Некоторые личностные особенности массажистов и косметологов	20
Массажные средства. Что и как выбрать?	23
Катадолон – новый принцип лечения боли	27

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Вибрационно-пластический массаж лица	28
Гуаша – «выскребание болезней»	32
Методические особенности восстановительного массажа при нейрофизическом утомлении	37
Устранение послеоперационных косметических недостатков в абдоминальной области	40
Роль и значение межличностных отношений медицинского работника и пациента на основе анализа работы отделения лечебной физкультуры и массажа	42

ЭСТЕТИКА ТЕЛА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Холистический спа-массаж раковинами речных ракушек	44
Индийский массаж головы и лица	46

ТЕХНОЛОГИЯ КРАСОТЫ

Интерактивность в борьбе с косметическими дефектами тела	52
Аппаратная косметология в спа-центре	54
CITYSPA: без комментариев	57

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

.....	61
-------	----

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



12 сентября в рамках выставки «Невские Берега» прошел I чемпионат г. Санкт-Петербурга по спа-массажу. Уверенно победили авторские, уже востребованные, технологии. I место заняла Гамульская Оксана, II место – Манонзода Шерали – специалисты спа-комплекса «Игора». На III месте была славянская тема – травяной массаж в исполнении Шестозуб, воспитанницы нижегородского филиала Международной школы СПА.



21-26 сентября в турецком отеле Mirada del mar прошел I Международный фестиваль спа Topspafest-2009. Без преувеличения можно сказать, что участники фестиваля заложили новую спа-традицию. Впервые сами мастера составляли программу обучения и осуществляли выбор учителей через интернет-голосование на сайте www.topspafest.com. Из двадцати девяти спа и массажных школ специалисты выбрали семь, с их точки зрения самых профессиональных. Лидеры голосования:

Сергей Диодорчук (Киев, Латвийская спа-школа) представил авторскую систему оздоровления «Камисимо»; Александр Гюнчаров, преподаватель учебного центра компании «Мега-СПА» провел обучение нескольким методикам массажа, в том числе технике стоун-терапии, индийского массажа головы; Алексей Волков (Международная школа СПА) обучал своей «коронной» методике спа-массажа «ломи-ломи»; Александр Ермолаев (MASTERCLASS, Латвия) продемонстрировал массаж лица и познакомил присутствующих со своей авторской техникой «багуа»;

Нагалья Маслова («Эстмастер») поделилась самыми популярными техниками своей школы;

Валерий Сырченко (Международная школа СПА) специально к Topspafest создал оригинальную технику хатха-массажа (комбинация тайского массажа и асан хатха-йоги);

Тигран Саакян (Академия красивого бизнеса «Фабрика Грез») продемонстрировал методику восстановления двигательной активности, специально разработанную им для спа.

Впервые гостям фестиваля – клиентам спа, были проведены индивидуально разработанные для каждого из них спа-программы Body in Side в исполнении лучших спа-мастеров из лучших спа-центров России.

Впервые директора спа, получив утром теоретические знания по специальной программе «Спа-ди-ректор. Перезагрузка», проверяли эти знания на практике, превращаясь в клиентов в программе Body in Side.

Впервые был создан такой формат общения, что не хотелось расставаться ни на минуту. Всех объединяло одно – желание поделиться своим опытом.



26–27 сентября в Санкт-Петербурге прошел X Международный косметологический форум «Beauty revolution 2009», в рамках которого состоялся V Фестиваль массажных



методик, состоявший из двух частей.

I часть – «Массажные техники в косметологии и эстетике лица»: «Ремодулирующий МХ-массаж лица II уровень» (О. Куприянов, врач-дерматокосметолог, преподаватель учебного центра «Профсекрет»);

«Лимфодренажный массаж» (А. Иванова, доцент кафедры реабилитации и спортивной медицины СПб МАПО);

«Массаж тай-си» (О. Куприянов, врач-дерматокосметолог, преподаватель учебного центра «Профсекрет»);

«Массаж соляными шариками» (Miehlmann Andrea, врач-косметолог, Германия);

«Бальнеотерапия – составная часть современных спа-процедур. Возможности и показания» (Л. Тарковский, директор клиники пластической хирургии, Эстония);

«Массаж гуаша» (Т. Патанина, преподаватель массажа);

«Вегетативный тонус и эластичность мышечных тканей» (М. Стародубцева, руководитель школы массажа «Эстетиста»);

«Трехмерное моделирование лица» (А. Нецветаева, Е. Тряпичкина, медицинский центр «Институт красоты», Архангельск, Северодвинск);

«Эффективное решение проблемы «второго» подборodka; профилактика, способы устранения» (Н. Самарская, студия красоты «Виктория»);

«Применение методики пластического массажа для решения проблемы преждевременного старения кожи и коррекции овала лица» (Л. Калилова, медицинский центр «Неврология»).

II часть – «Массажные техники в косметологии и эстетике тела»:

«Нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж» (М. Ерёмушкин, профессор, руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ);

«Авторская методика массажа «Росомаха» (русский силовой массаж)» (М. Червов, массажист, Литва);

«Египетский джет-массаж» (Б. Киржнер, врач восстановительной медицины, член American Massage Therapy Association);

«Массаж «Гармония» (А. Miehlmann, врач-косметолог, Германия);

«ТРИАР-массаж» (Б. Киржнер, врач восстановительной медицины, член American Massage Therapy Association);

«Использование массажных методик комплексного воздействия для коррекции спектра возрастных изменений организма» (А. Гребенников, СПб НИИ физической культуры);

«Катаплазма – современная методика интенсивной фитоароматерапии» (Т. Шепета, врач-дерматокосметолог, преподаватель ISTITUTO EUROPRO DI FORMAZIONE SPA ENERGY, Италия);

«Дифференцированный подход к решению проблемы нейрофизического утомления с помощью различных методик восстановительного массажа» (Г. Смирнова, центр красоты «Семь пятниц», Гатчина);

«Шоколадный релакс-массаж» (С. Базина, массажист-косметолог).

10 декабря 2009 г. в столичном Экспоцентре на выставке «Здравоохранение-2009» в рамках международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009» состоялся VIII ежегодный научно-практический семинар «Актуальные проблемы массажа в спорте высших достижений и физкультурно-оздоровительном движении», проводимый секцией «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (СММ РАСМИРБИ).

На встрече были подведены итоги работы организационного комитета СММ РАСМИРБИ за 2009 г., утвержден список региональных представителей СММ РАСМИРБИ, проведены мастер-классы:

- Методика сенсомануальной психолингвистики СЕМПЛ (В. А. Дубов);
- Глубокотканый массаж (А. Пелевин);
- Кинезиологический массаж, Релиз-массаж (А. Ю. Мочалов);
- Массаж гуаша (О. В. Лиокумович);
- Кинезиотейпирование (И. В. Рау).

Также представлена продукция компаний Doctor Life (Южная Корея) – лимфодренажное оборудование, «Rongtai» (Китай) – массажные кресла Magic Rest, 000 «Элерон» (Россия) – аппараты для вибротерапии «Шарм-4Л», «Шарм-1Т».



Праздник массажного искусства на берегах Енисея

19 сентября 2009 года в городе Красноярске в выставочном центре «МихМах» состоялся III отборочный чемпионат Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу. Данное мероприятие проходило под представительством «Международной школы СПА» в лице ее президента А.И. Сырченко. Организаторами данного праздника были велнес-центр «4 Сезона», ВЦ «МихМах», школа «Сибирское СПА». Подготовка к этому действу шла шесть месяцев. Шесть месяцев тяжелой кропотливой работы по подбору участников и спонсоров. А результатом стало незабываемое по красоте и эмоциям событие.

Мероприятие проводилось традиционно: на первом этапе – обязательная программа, где оценивается базовый уровень классической техники массажа. Некоторые участники волновались, но, как только начался отсчет времени, все массажисты погрузились в рабочее состояние и уже не замечали любопытных взглядов зрителей, телекамер, профессиональных глаз судей. Вот это настоящие мастера своего дела! О высокой степени подготовки участников свидетельствовало то, что жюри оценило уровень как практически одинаковый.

В чемпионате приняли участие мастера массажа из Красноярска, Новосибирска, Канска. Всего было 9 человек – специалистов по спа-массажу. На чемпионат удалось собрать представительский состав жюри – это настоящие авторитеты массажных технологий:

- Сырченко Андрей Игоревич (г. Москва) – председатель жюри, президент «Международной школы СПА», организатор чемпионата мира по спа-массажу, преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН;

- Маландей Евгений (г. Красноярск) – главный врач велнес-центра «4 Сезона», спа-технолог;

- Новиков Валерий (г. Новосибирск) – руководитель «Лаборатории телесных практик Валерия Новикова», работник Управления здравоохранения Новосибирской области «Центра повышения квалификации работников здравоохранения», преподаватель медицинского массажа;

- Илларионова Анна (г. Красноярск) – врач восстановительной медицины, к.м.н., директор спа-студии «5 чувств»;



- Смотров Андрей (г. Красноярск) – руководитель студии массажа салона красоты «Отражение»;

- Тимофеева Любовь Васильевна (г. Красноярск) – старший преподаватель лечебного массажа, заведующая отделением красноярского базового медицинского колледжа;

- Сизинцева Нина Михайловна (г. Новосибирск) – почетный член жюри, преподаватель высшей категории лечебного массажа;

- Глушенкова Елена (г. Красноярск) – массажист высшей категории, представитель «Массажной школы Елены Земсковой», региональный представитель журнала «Массаж. Эстетика тела»;

- Богданова Анастасия (г. Москва) – ведущий преподаватель «Массажной школы Елены Земсковой»;

- Василькова Любовь (г. Красноярск) – директор спа-салона «Аморе».

Второй этап – финал чемпионата (произвольная часть). У каждого участника своя программа, ярко, выразительно украшено рабочее место – это и славянская, и восточная темы, и, несомненно, восхитительный артистизм в исполнении

заявленной техники массажа. То, что происходило на каждом массажном столе, можно назвать мини-спектакль одного актера, где мастерство массажа сочетается с эстетикой, грацией, энергетикой. Каждый участник показал себя настоящим мастером своего любимого дела! Ведь массаж не только нужно уметь делать, но и любить его делать. Конечно, это искусство! Зрители по достоинству оценили каждое выступление участников бурными аплодисментами.

И вот наступил сложный и ответственный для жюри момент – найти лучших из лучших. А пока судьи подводили итоги, для зрителей была представлена шоу-программа. Ведущие представители спа-массажа представили свои методики, а также творческий коллектив шоу-балета порадовал выступлением. В шоу-программе приняли участие: Евгений Маландей со своей методикой «Сибирское СПА» – массаж кедровыми «шишками» (этот уход был представлен в финале чемпионата мира по спа-массажу в 2008 году), а также студия массажа салона красоты «От-



ражение» с потрясающим по артистизму выступлением. Зрители остались довольны.

Звание чемпиона III чемпионата Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу 2009 года завоевали:

I место. Баринова Светлана (г. Красноярск, фитнес-центр «Экселент»). Программа: «Липоинтенсивная техника хиромассажа»;

II место. Лубган Татьяна (г. Красноярск). Программа: «Олимпийское СПА», фитнес-формирующий массаж;

III место. Марус Светлана (г. Новосибирск). Программа: «Методика Kubber SPA – массаж каучуковыми щетками».

В номинациях «За профессионализм» и «Приз зрительских симпатий» награды получила Осиповская Лидия (г. Красноярск), выступившая с программой «Коцубан Юмейхо-терапия».

Звание «Открытие года» присвоено Знаменскому Виталию (г. Красноярск) за программу «Антицеллюлитный массаж».

В номинации «Артистизм» победила Галичева Мария (г. Новосибирск) с программой «Сибирское лето».

Все участники получили дипломы, цветы, ценные призы и сертификаты на обучение в лучших учебных центрах Москвы и Красноярска.

Участники, занявшие первые три места, получили путевку в финал чемпионата мира 2009 года, где с достоинством отстаивали честь Сибири и Дальнего Востока в массажном искусстве.

I Открытый чемпионат Восточного Региона по классическому и спа-массажу

18–19 сентября 2009 г. в рамках выставки «Салон красоты» в Харькове прошел I Открытый чемпионат Восточного Региона по классическому и спа-массажу, организатором которого был «Центр Капралова» (Киев). Чемпионат проводился при поддержке Компании «Эстет» и «Международной школы спа» (Москва), под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины», он официально признан региональным этапом II Открытого Чемпионата Украины по спа-массажу (Киев) и Международного чемпионата по спа-массажу (Москва). Генеральный информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела» (Москва), генеральные информационные партнеры в Украине – журналы «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthetiques Украина», информационный партнер – газета Spa&Salon (Москва), генеральный реабилитационный партнер – компания Bisheffect (Полтавский Бишофит), профессиональный косметический спа-партнер – компания SPANI, профессиональный партнер – «spaschool Украина», МПК «Ляпко», международный центр «ТОП», «Союз профессионалов спа, отелей и Wellness-курортов Украины».

Ценителями этих профессиональных качеств на этот раз были не пациенты и клиенты массажных кабинетов, а судейская коллегия: главный судья С.Ю. Капралов, к.н.ф.в.с, доцент, спа-мастер высшей категории, директор «Центр Капралова»; В.В. Ежов, д.м.н., профессор; С.А. Холодов, к.п.н., специалист по физической реабилитации; А.С. Бобков, спа-технолог компании «Украинское спа», врач спа-координатор «Спа-салон Море»; И.А. Кисурин, чемпион России 2006 по косметологии.

Победители по классическому массажу:

I место – Кирилюк Валерий (фитнес-центр «Софиевский», «Центр Капралова»)

II место – Маслов Роман (массажист сборной команды Украины по легкой атлетике)

III место – Хазов Олег (Москва, Центр «Предтеча»)

На следующий день, наблюдая за зрителями и количеством нацеленных на участников фотообъективов было заметно, что предпочтение их интересов и симпатий было в большей степени обращено к техникам славянского, украинского спа-массажа.

По итогам двух дней победителями по спа-массажу стали:

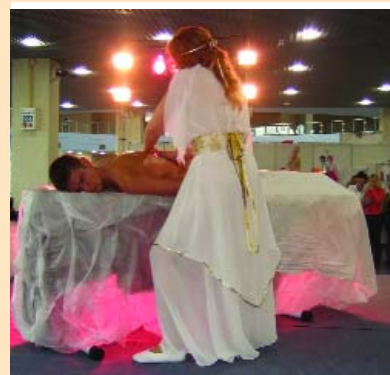
I место – Кирилюк Валерий – веничный и инструментальный массаж с элементами ведического парения

II место – Почепцова Оля (Харьков) – фитнес-массаж; Грицюк Леонид (фитнес-центр «Индиго») – русский спа-массаж

III место – Хазов Олег – юмейхо-терапия

Номинации:

• Кирилюк Валерий – «Мастерство и Профессионализм», «Мудрость и опыт»



- Белякова Инна – «Открытие года», «Лучший массаж с использованием натуральных средств», «Мудрость и опыт» (фитнес-формирующий массаж тела с элементами инструментального массажа)
- Маслов Роман – «Лучший спа-реабилитолог» (реабилитационный велнес-инструментальный массаж в спорте)
- Шепотенко Светлана – «Артистизм» (The dance by ten)
- Роговская Валентина – «Лучший этнический массаж», «Лучший косметический массаж» (славянский медово-восковый массаж)
- Почепцова Оля – «Приз зрительских симпатий», «Самый молодой спа-мас-

тер», «Грация чемпионата»

- Карцев Евгений – «Приз профессиональной прессы» (свободный стиль)
- Закревский Василий – «Мужество» (релакс-массаж)
- Можин Андрей – «За волю к победе», «Самый молодой спа-мастер» (волшебное прикосновение)

Победители в зависимости от места получили: возможность участия в финале II Открытого чемпионата Украины по спа-массажу (Киев); сертификаты на обучение массажным методикам от «Центра Капралова», «Международной школы спа», Украинской школы спа; наборы косметики от spaNI; фирменный костюм от

Международного центра «ТОП»; аппликаторы от компании «Ляпко»; игольчатый аппликатор «Рельеф-волна» с поясницей и «Стопы Капралова», массажер «Шея» от «Центра Капралова»; годовая подписка на журналы «Массаж. Эстетика тела», «Kosmetik International Journal», «Les Nouvelles Estetiques» и др. Не остались без подарков и судьи: им вручили косметику от SPANI; массажер «Фараон» и «Аппликатор Ляпко» от компании «Ляпко»; игольчатый аппликатор «Рельеф-волна» с поясницей от «Центра Капралова», «Стопы Капралова», керамическую посуду от Украинской школы спа.

Мечты сбываются. II чемпионат Украины по спа-массажу

Посетители выставки «Эстет-2009» надолго запомнят дату 17 октября, когда два десятка мастеров массажа просто взорвали выставочный павильон. Показали так показали! А вход был свободный, смотри – не хочу. Снимай на видео, фотографируй, общайся с участниками, моделями, гуру массажа. И было все: и праздник был, и красота была, и профессиональный массаж был, и два доктора медицинских наук в судейской коллегии, и очень энергичный Сергей Капралов, и очень довольный Андрей Сырченко, и вкусный травяной чай с домашним печеньем, и много-много улыбающихся солнечных лиц зрителей. Всем было очень уютно и хорошо.

Немного волновались участники, но это и понятно, столько внимания было проявлено к их мастерству. Но в процессе выступления забывали про все на свете, просто творили.

Сложно судить, оценивать работу людей, которые так вдохновенно и искренне выполняют массаж. Очень банально, но все заслуживают признания, и все получили то, что заслуживали. Каждый участник вписал свое имя в историю спа-массажа, каждый открыл в своей жизни новую страницу, где будет успех, свобода и развитие в любимой профессии.

Но есть критерии, есть оценки, есть победители. В любом чемпионате присутствуют безудержная радость победы и досадная горечь поражения. Только радость останется на всю жизнь, а досада уйдет, превратится в бесценный опыт, в понимание своей силы, в новый вектор к





развитию и совершенству. Так бывает всегда, на любом чемпионате по спа-массажу. Кто прошел чемпионат, никогда не станет неудачником, не устанет от жизни. Кто пропитался этим «духом», тот всегда по блеску глаз увидит соратника. Мы делаем одно дело, и нас с каждым днем все больше и больше.

Возможно кто-то скажет, что много пафоса, ну и пусть. Просто в индустрии красоты и здоровья, насквозь пропитанной маркетингом и коммерцией, есть островок живого, человеческого, профессионального общения – это чемпионаты по спа-массажу.

На нынешнем чемпионате демонстрировали самые разнообразные методики – от восточных массажных техник до массажа лица и вечного массажа.

Все так здорово, что не опишешь, надо смотреть и любоваться. Хочется рассказать обо всех ребятах: Офицеров Арнольде, Почипцовой Ольге, Грицюке Леониде, Шепотенко Светлане, Штанько Александре, Зитляеве Кариме и других. Но сейчас только о призерах.

III место занял гость из Москвы, Хазов Олег, мастер с добрыми глазами и по-детски открытой улыбкой. Олег показал Юмейхо-массаж, очень сложную, но эффективную технику. Интересно было наблюдать за работой этого мастера, чувствовалась одновременно сила и пластичность его рук.

II место за Роговской Валентиной (г. Киев), медово-восковый массаж в украинском стиле. Если у Украины есть душа, то в тот день ею была Валентина.

I место уверенно, спокойно и, главное, заслуженно занял Кирилук Валерий (г. Киев), массаж лиственными вениками. Приятно, когда лучший – действительно лучший!

«Украинская школа СПА» выступала профессиональным партнером чемпионата. Для обучающих центров очень важно поддерживать и развивать подобные мероприятия. «Украинская школа СПА» исповедует традиции правильного спа, где гармонично сочетаются медицинская наука, уникальный сервис и высокие спа-технологии. Именно поэтому формат чемпионата по спа-массажу является очень близким для школы, и будущее за этим. Мы знаем и любим спа, мы знаем и любим массаж. До встречи на новых чемпионатах!



III чемпионат мира. Послевкусие

Являясь непосредственным участником события, позволю поделиться некоторыми увиденными фактами, возникшими мыслями и чувствами в связи с проведением чемпионата.

1 Прежде всего, до сих пор не было такого уровня профессионализма участников. Все члены жюри и все, кому удалось увидеть чемпионат, отметили факт выросшей профессиональной зрелости финалистов. Многие участники шли к финалу не один год – и участвовали в чемпионатах не первый раз, да и личный стаж работы, как правило, был убедительный.

2 Стала более очевидна работа именно системы национальных и региональных чемпионатов. Попасть в финал стало возможным, завоевав с I по III место в аккредитованных чемпионатах (IV–VI места региональных чемпионатов попадают в финал чемпионата России). Есть и другой путь – через полуфинал чемпионата мира. На сегодняшний день система объединяет 7 чемпионатов: Балтии, Украины, России, Москвы, Санкт-Петербурга, Поволжья, Сибири. Едино правила. Полуфинал – классика, причем под «классикой» подразумевается физиологически обоснованная методика – классическая (или традиционная) для данной страны. Финал – спа-массаж, не шоу, не сценическое представление, а готовая к коммерческому использованию спа-программа.

3 Вместе с увеличением количества участников, с повышением уровня мастерства, повысился и накал человеческих страстей. Повысился до небывалых высот. В полуфинале многие «остались за бортом», и далеко не все смогли достойно вынести поражение. Точнее, они восприняли свое непрохождение в финал как поражение. А это был всего лишь урок мастерства и победа над собственной гордыней. К сожалению, осознать свой опыт правильно – удел очень и очень избранных. Именно им уготованы большие свершения.

4 Несколько изменился принцип формирования судейской коллегии финала чемпионата мира. Теперь в числе судей эксперты, представители национальных и региональных чемпионатов. Международные эксперты (Германия, Израиль, Эстония) имели возможность изнутри увидеть всю систему судейства, убедиться в высоком уровне мастер-



ства участников и получить ощущение большого профессионального праздника. Это участие – своеобразный аванс и опыт, чтобы эти специалисты смогли организовывать в своих странах подобные мероприятия, которые сумели бы войти в международную систему в качестве национальных чемпионатов.

5 В нашей стране в следующем году также появятся новые регионы в географии чемпионатов – к нам готовы присоединиться Челябинск, Екатеринбург, Кисловодск.

6 Все призеры – это тандем-массажи. Первое место заслужил дуэт москвичей. Черное и белое. Горы и вода. Девушка и юноша. Руки и камни. Второе место – это испанские страсти в исполнении двух массажисток из Нижнего Новгорода. Красиво, синхронно, не хватало гитары и кастаньет. Приподниму завесу таинства судейства – и москвичи, и нижегородцы набрали одинаковое количество баллов, пришлось проводить дополнительное голосование экспертов – и только после этого москвичи стали чемпионами. Третье (по сути, второе) место заняли специалисты из Латвии – это был японский массаж. Сдержанно, почти лаконично, очень взвешенно и очень точно. Четвертое место (третье) – перуанский массаж в исполнении двух замечательных массажистов из Краснодара. Мы увидели не просто двух индейцев – мы увидели четко выполненную технику спа-композиции, на которую даже сейчас, в непростых экономических условиях, осуществляется предварительная запись. Мы увидели мастерство и красоту.

7 Что делать не следовало. На мой взгляд (и чемпионат это доказал), так называемые этнические техники массажа имеет смысл изу-

чать и представлять на чемпионате только в следующих случаях. А) Техники вашего народа или места проживания, при условии, что эти техники не плод ваших фантазий. Б) Ваша авторская техника, созданная с учетом реальных особенностей климата, обычаев и иных принадлежностей этноса «по вашей тематике». В) Демонстрируемый спа-массаж помимо красоты и зрелищности должен обладать и функциональными достоинствами. В финале мы видели программы с названиями различных этносов: красивые одежды, декорации, но сам массаж не имел никакого отношения к своей вывеске. А жаль, потому что сами специалисты – настоящие мастера.

8 Пространство спа-фантазий. До того как «что-то» станет массажной технологией, проходит немало времени и затрачивается немало усилий и энергии. Иногда нужно иметь для этого некий творческий импульс. Этот импульс, это вдохновение необходимо каждому массажисту в принципе, даже если не создается новое, просто для того, чтобы сохранить имеющийся энергетический уровень профессионала. На чемпионате источниками таких вдохновений выступили специальные гости: Александр Ермолаев из Риги, Андрей Смотров со своей великолепной командой из Красноярска, Владимир Негодаев – «человек-солнце», Алексей Волков, Светлана Листопадова, Ирина Грехова из Москвы. На мой взгляд, это начало нового направления в спа и в массаже, а точнее – это их сценическое воплощение. Важное и нужное явление – оно разрушает рутинное видение своей работы у специалистов и делает нашу деятельность более зре-

лицной и привлекательной у зрителей – потенциальных клиентов.

9 Что мне не понравилось совсем. Очень часто упоминалась фамилия Сырченко. Сначала это было просто забавно, когда при вручении наград каждый выступающий говорил: «и, конечно, спасибо Андрею Игоревичу Сырченко за...». Потом что-то подобное стали говорить и спонсоры: «отдельное спасибо господину Сырченко за тот неоценимый вклад...», я уже хотел взять микрофон и сказать: «Друзья! Пожалуйста,

прекратите! Это сделали – Мы! Мы – ВМЕСТЕ! Моя роль ничтожна по сравнению с тем коллективным действием, той колоссальной энергией, по сравнению с тем энтузиазмом многих и многих людей». Но я не сказал всего этого в микрофон. И именно это мне продолжает не нравиться.

10 Что дальше. Нас ждет очередной чемпионат мира, нас ждут и совсем новые города и страны следующих чемпионатов. В 2010 г. появится объединенный сайт чемпионатов в интернете, можно будет вове-

рнуть получать всю нужную информацию.

Все мы очень ждем и другое, не менее важное событие для профессионалов, помимо чемпионатов – это второй TOPSPAFEST. Это совсем другой формат. Совсем иной вид правильной энергии. Мы голосуем через сайт, выбирая своих учителей, потом едем к морю. Там мы учимся, отдыхаем и общаемся. А вернувшись домой, осознаем, что мы уже другие. NEXT LEVEL.

А. И. Сырченко, Москва

VII Международный фестиваль Массажной школы Елены Земсковой

Он разный. Он похож на лоскутное одеяло – такой же пестрый, веселый и теплый. Фестиваль Массажной школы Елены Земсковой. С 4 по 14 октября 2009 года это яркое одеяло накрыло около сотни человек. Москва, Владивосток, Самара, Новосибирск, Краснодар, Красноярск, Барнаул, Екатеринбург, Тольятти, Пятигорск, Мурманск, Республика Коми, Израиль, Казахстан, Литва, Германия, Кипр. Их было уже семь. И каждый раз думается – этот был самый лучший! Лучше уже невозможно! Вот и нынешний промчался, отзвенел, пропел и отплясал как один миг. Но этот миг вместил в себя такие насыщенные событиями пространство и время, что кажется все, что случилось, никак не вписывается в такой малый промежуток – десять дней. Десять дней, которые потрясли Кипр!

Наши руки не для скуки, для любви сердца – это точно гимн всех массажистов! И рукам и сердцам на этом фестивале опять скучать не пришлось. Не было скучно и мозгам – настолько захватывающими оказались концепции, которые легли в основу авторских семинаров двух тандемов: Елена Земскова – Константин Берман, Галина Барановская – Анастасия Богданова. Мне посчастливилось побывать у Елены и Константина. И снова открылась старая истина – все гениальное просто! Элементарные движения из реконструктивного массажа и роллинга незамедлительно приводили к удивительным результатам. У всех, как по волшебству, переставали болеть спины, подтягивались ножки, животики и, прямо скажем, ягодички! А главное – не болели от работы руки массажиста! Настолько просты и физиологичны оказались приемы! По-хорошему удивила та



часть семинара, которая называлась «Анатомия не в картинках». Оказывается, очень полезно вспомнить, где у человека находятся те или иные мышцы, позвонки и связки. А заодно увидеть, как происходит движение в суставах человеческого тела, и какие мышцы задействованы в этом. И еще очень интересно проверять приемы разминания на конкретных мышцах и видеть, что на самом деле, ты не на мышце, а захватил лишь вышележащие слои кожи, а мышца, благополучно ускользнув от разминания, выполняет свою функцию вслед за суставным движением. А ты продолжаешь разминать то, чего у тебя нет. Спасибо, Костя! За интересный курс, деликатность и глубину ведения семинара! Спасибо, Елена! За творческое, гибкое и неравнодушное отношение к тому, что делаешь! Ура роллингу! Ура реконструктивному массажу!

Думай, твори, люби, уважай и не ленись! Об этом напоминал каждый

день семинара. И, конечно, не навреди! Наверное, для этого и нужны вот такие форумы профессионалов, чтобы лишний раз (на самом деле совсем не лишний) проверить себя как специалиста, а туда ли ты идешь, товарищ? А не нужно ли тебе еще что-то в твой профессиональный багаж? А слабо пересмотреть все, что ты делал до сих пор? И ведь происходили озарения! Порой горькие, но очень важные для дальнейшего движения по жизни.

Мы такие разные! Каждый с этого фестиваля увез с собой то, что смог и захотел. Спасибо, Кипр, за все подарки, что ты преподнес нам на этот раз! Спасибо Афродите и Аполлону! Спасибо христианским святым и целителям! Спасибо кипрскому солнцу, морю, небу, кипрской земле за их теплые и щедрые дары! Спасибо всем, кто придумал и организовал этот праздник-фестиваль!

О. Мартынова, Екатеринбург



Премия «Грация» в четвертый раз начинает свое голосование!

Выбор XXI века – красота и здоровье. Задача Премии «Грация» – номинировать и награждать самые лучшие бренды beauty & health.

Премия «Грация-2009» – это индикатор качества товаров и услуг в индустрии красоты и здоровья для потребителей, которые заинтересованы в предоставлении услуг на высоком уровне в соответствии с мировыми стандартами.

Номинанты Премии «Грация» - лучшие компании индустрии красоты и здоровья России.



Добро пожаловать в **Центр регенерации «Jeunesse»!**

Для сохранения молодости, красоты и здоровья своих любимых клиентов в Центре регенерации «Jeunesse» есть буквально все! Это не только традиционные для салонов красоты косметические процедуры и уходы, но и целый сегмент медицинских услуг, начинающихся с высокопрофессиональной врачебной диагностики (включая один из самых прогрессивных на сегодняшний день методов - биорезонансный).

В штате «Jeunesse» - дипломированные врачи высокой категории (дерматолог, трихолог, пластический и эстетический хирург). При необходимости клиентам назначают и проводят клинические анализы. А цены на процедуры в Центре «Jeunesse» вполне «среднемосковские», несмотря на их действительно высокий уровень.

Центр регенерации «Jeunesse» находится на юго-западе столицы, на первом этаже элитной новостройки на улице Лобачевского. Закрытая стоянка избавит вас от забот о сохранности автомобиля, пока специалисты «Jeunesse» будут заботиться о вашей красоте и здоровье.

Великолепный дизайн холла в стиле модерн, винтажные зеркала, живописные полотна на стенах, роскошные букеты цветов: интерьер каждого кабинета Центра регенерации «Jeunesse» продиктован его спецификой.

В гостевой зоне - небольшая барная стойка, уютные столики, ароматный кофе, чай, десерты. Но главное - это царящая в стенах Jeunesse удивительно теплая, доброжелательная атмосфера. А ведь именно покой и комфорт совершенно необходимы для достижения максимального терапевтического и эстетического эффекта от любой процедуры. «Jeunesse» на французском языке означает «молодость» - и это «говорящее» название вполне отражает ту цель, которую ставит перед собой коллектив.

г. Москва, Лобачевского ул., 92, корп.4, тел. +7(495) 662-49-58
www.plastic-jeunesse.ru



Максим Александрович Осин - лазерный и пластический хирург новой формации.

«Рисовать, увы, я не умею, - говорит Максим Александрович, - но моя специальность позволяет создавать не менее прекрасные живые образы. Моя медицинская специальность – пластический хирург, мое призвание – скульптор человеческого тела. Ведь именно скульптор из куска природного материала способен создать гениальное творение, которым будет восхищаться не одно поколение людей. Свое мастерство я на протяжении последних лет применяю во время работы в Центре лазерной хирургии и косметологии. Несмотря на относительно молодой возраст пластической хирургии в нашей стране, это направление медицины постоянно развивается, совершенствуются методики, аппаратура. Я преклоняюсь перед мудростью Природы, создавшей человека, перед Человеком, который научился исправлять некоторые недостатки, придавая внешности более совершенный вид. Я понимаю всю ответственность, которая лежит на мне с того момента, когда я с гордостью стал носить звание врача. А каждому из Вас я хочу пожелать никогда не переставать открывать в жизни и в себе что-то новое, открывать и удивляться. Потому что пока человек удивляется, он молод!»

Максим Александрович Осин - пластический хирург.

тел. (495) 649-65-04, www.doctorosin.ru



Салон красоты «Красота от Искры Ли». Все виды парикмахерских услуг, уход за лицом. В нашем салоне вам предложат Лечебный массаж ног при любом виде плоскостопия, услуги мастера ногтевого сервиса. Все виды маникюра и педикюра (классический и аппаратный). Нарастивание и укрепление ногтей по гелевой и акриловой технологиям, а так же коррекция, моделирование и протезирование.

г. Москва, Денежный пер., д.8/10, Тел.: (499) 241-86-73, 241-60-69

Информационные партнеры:



Легенды мирового массажа: Иоганн Георг Мецгер



Массаж является составной частью истории медицины уже, по крайней мере, пять тысяч лет, а западная медицинская традиция высоко ценит его на протяжении трех тысячелетий. Все это время интерес к массажу то возрастал, то убывал. С XVI века врачи стали заново открывать для себя уникальные свойства массажа. Шведский медик Пер Хенрик Линг (1776–1839) разработал особую систему массажа, которая потом получила название «шведского массажа». Но окончательное общественное признание в Западной Европе школа шведского массажа получила только с 50-х годов XIX века благодаря успешной лечебной практике французского хирурга А. Бонне (1809–1858), применявшего массаж при заболеваниях суставов. Тогда энтузиазм А. Бонне поддержали доктора Эстрадаер, Мартин, Масси, а в 1855 г. Л. Бланш и массажист Лене через своего докладчика Вувье сделали на академической конференции сообщение по поводу использования массажа при лечении хорей, в подтверждение этого аргумента приведя огромное количество случаев успешного исцеления больных с



помощью шведского массажа. Однако современное определение массажа является заслугой уже голландского доктора Иоганна Георга Мецгера (1839 – 1909), который добился признания массажа особой отраслью медицины.

Иоганн Георг Мецгер (Metzger) родился в 1839 г., изучал медицину в Амстердаме и Лейдене, где в 1863 г.

получил степень доктора медицины, защитив диссертацию по теме «О лечении вывихов членов посредством массажа». Достиженные им блестящие результаты побудили его целенаправленно заняться массажем, который до того времени был преимущественно в руках необразованных эмпириков, гимнастов и других, совершенно незнакомых с физиологическими основами массажа личностей.

По свидетельствам средств массовой информации (газет и журналов) того времени, некая мадам Дальсен и ее французский коллега Мольно в своей знахарской практике исцеляли многие тяжелые заболевания посредством элементарного массажа, который «доставлял им столько же денег, сколько и удивления». В связи с этим в Орлеане в 1833 г. против Мольно было объявлено судебное разбирательство. Мало того, огромная популярность массажа в широких слоях населения привела к тому, что многие женщины и девушки буквально осаждали врачей просьбами придать их телам пышные формы, так как, по заявлению некоторых специалистов, массаж может помочь и в этом. К примеру, во Франции определенной известностью пользо-

вался доктор Дрейфус, советовавший проводить пассивную гимнастику и массаж дамам высшего света при слабости телосложения и излишней нервозности, а мужчинам – для повышения потенции.

Еще одним критерием, по которому можно судить о массажном буме, царившем в странах Западной Европы конца периода нового времени, служит факт перехода банной проституции в массажную. Периодическая печать в начале XX в. пестрела разного рода рекламными сообщениями и объявлениями, предлагавшими услуги опытных проституток под видом оздоровительного массажа. Уголовные суды были буквально завалены разбирательствами случаев, «когда обвиняемая за плату состояла со свидетелем в «извращенных половых отношениях», и что свидетель неоднократно платил обвиняемой за то, что она его массировала, причем массаж производила таким образом, что у свидетеля наступало истечение семени».

Именно в это время И.Г. Мецгер, применяя в своей клинике массаж, достиг больших успехов и стал одним из авторитетнейших врачей Европы, выработав рациональные медико-терапевтические показания к применению массажа, основанные на тщательном изучении анатомии, физиологии и патологии измененных органов, подлежащих лечебному воздействию.

Техника массажа, введенная им и впоследствии опубликованная в сотрудничестве с его учениками Бергманом и Хеллидзем в 1873 г., кардинально пересмотрела существующий ранее перечень массажных приемов, значительно упростив его, подразделяя все массажные приемы на четыре класса: 1) поглаживание (effleurage), 2) растирание (friction), 3) разминание (petrissage), 4) поколачивание (tapotement). Позднее Келгрэн предложил ввести в эту классификацию еще один вид массажного приема: 5) сотрясение (vibration). По рекомендациям Мецгера поглаживание должно производиться по направлению хода лимфы, сосудов. В зависимости от величины и формы массируемой части тела пользуются плоской или согнутой ладонью, ладонной поверхностью больших пальцев, концами всех пальцев. На местах крупной мускулатуры, если нужно глубоко проникнуть в ткани между мышечными пучками, употребляется так называемый гребнеобразный прием (Kammgriff): кисть складывается в кулак, и погла-



живание производится тыльной поверхностью кулака – выступами, образующимися соответственно межфаланговым суставам. Массируют одной, а иногда и двумя руками.

Благодаря практической деятельности Мецгера, для массажа наступила новая эра. Его популярность по всей Европе была столь широка, что лечиться «способом Мецгера» желали не только князья, графы и другие высокопоставленные особы, но даже сама австрийская королева и семейство российского императора.

В 1888 г. поезд, в котором семья императора Александра III осенью возвращалась из Крыма, потерпел, несмотря на свой статус «экстренного поезда чрезвычайной важности», крушение под Харьковом. Часть вагонов разнесло в щепки, два десятка пассажиров, в основном из прислуги, погибли. Августейшее семейство уцелело, однако великая княжна Ольга, тогда еще ребенок, стала с тех пор горбатенькой. Да и матери ее, императрице Марии Федоровне, весьма требовалась квалифицированная медицинская помощь. Именно за этим и обратились царственные особы к доктору Мецгеру, прослышав о его растущей славе «чудо-доктора». В результате за лечение царицы и царевен в 1892 г. ему пожаловали орден св. Станислава I степени. Но что особенно замечательно, официальную награду и неслыханный гонорар в 30 тысяч рублей дополнил тайный подарок императрицы, оплаченный ее венценосным супругом, – «Яйцо-часы» работы фир-

мы Карла Фаберже. Тайный, поскольку недуги императорских домочадцев и сеансы массажа, которые они принимали, всемерно скрывались, а стало быть, не афишировалось и воздаяние за них. Поэтому ни в одной описи имущества царей они не значатся. Но подарок был поистине сказочный: «Часы жадеитовые, Louis XV, ценою 2000 руб.», как указано в счете, выставленном главой знаменитейшей ювелирной фирмы в начале 1894 года Александру III. Что означает: изготовлены из нефрита в стиле эпохи Людовика XV (хотя фактически – Людовика XVI: писарь явно допустил опisku, позволившую уже в наши дни кое-кому утверждать, будто счет Карла Густавовича не относится к сему предмету). Цена же была для подарка из Кабинета Его Величества заоблачной. Кстати, сегодня стоимость этого подарка составляет 7,2 – 9,8 миллиона долларов. К тому же изделия Фаберже не только не теряют стоимости со временем, но и неуклонно дорожают.

Непосредственно о личности самого доктора Мецгера сохранилось мало сведений. Одно из таких свидетельств – переписка великого русского композитора П. И. Чайковского с почитательницей его таланта, госпожой Н.Ф. фон Мекк. В этом диалоге имя Мецгера звучит неоднократно, как с весьма положительной оценкой, так и с некоторым недоверием. Важно, однако, то, насколько велика была слава этого врача, к которому ехали со всего света, неизменно надеясь на помощь.

Чайковский – Мекк

«Сегодня я опять видел г-жу Кондратьеву и говорил с ней про Мецгера. Она сообщила мне несколько поразительных казусов, в коих проявилась целительная сила, свойственная этому врачу. Все эти казусы более или менее аналогичны с Вашим недугом, и я все более и более проникаюсь убеждением, что Мецгер может помочь Вам, дорогой друг! Очень вероятно, что врач, массирующий Вас теперь, есть ученик Мецгера (он говорил г-же Кондратьевой, что имеет в России двух учеников), но, по собственному его мнению, в массаже не все зависит от знания, а также и от особых индивидуальных целительных свойств его личности. Быть может, сила эта имеет нечто общее с магнетизмом? Как бы то ни было, но я только о том и мечтаю, чтобы Вы побывали в Амстердаме у доктора Мецгера». 11 августа [1882 г.]

Мекк – Чайковскому

«Еще и еще благодарю Вас безгранично, мой несравненный друг, за все сведения о докторе Мецгере. Мой доктор – не ученик его, а знает его по его сочинениям и говорит, конечно, что это очень дельный человек; но сознаюсь Вам, милый друг мой, что мне немножко не нравится то, что он говорит о своем особенном индивидуальном свойстве: это отчасти пахнет шарлатанством и расчетом. Для большего выяснения этой личности я очень бы желала знать каких он лет и какой внешности. Если Вы увидите М-ме Кондратьеву, не откажите, дорогой мой, спросить у нее эти две вещи. Для меня очень важно решить этот вопрос лечения у д-ра Мецгера моей больной руки. Я вообще очень боюсь иностранных докторов. Вы знаете сами, дорогой мой, каковы они, то я и боюсь закабалиться к одному из таких. С другой стороны, так хотелось бы вылечить свою руку, что я и не знаю, что делать». 11 августа [1882 г.]

Чайковский – Мекк

«К Мецгеру М-ме Кондратьева поехала по совету гр. Бобринской, но предварительно описала ему из Рима свою болезнь, весьма неопределенную и которую ни один врач еще никогда не мог уразуметь. Мецгер отвечал ей, что массаж не сможет помочь ей, и советовал не ехать, но гр. Бобринская уговорила ее все-таки съездить, и Мецгер, рассмотрев ее, сказал, что у нее нет ничего, кроме застарелого катара желудка, отражающегося на нервной системе особыми индивидуальными явлениями. Он не хотел ее массировать и, только

уступая ее просьбам, дал несколько сеансов, а потом посоветовал ей Киссинген, где она и была с пользой для своего здоровья. Тем не менее, М-ме Кондратьева уверовала в какую-то особую магнетическую силу его и приписывает ему хорошее состояние ее здоровья. Но что действительно изумительно, так это излечение ноги гр. Бобринской, которую два года тому назад я видел на костылях, а теперь она совершенно здорова. О летах Мецгера я спрошу у



М-ме Кондратьевой и напишу. Кажется, он немолод». 20 августа [1882 г.]

Чайковский – Мекк

«Теперь передам Вам, что мне пишет г-жа Кондратьева о докторе Мецгере. Она отвечает мне по пунктам. 1) О летах доктора она никогда не спрашивалась, но, судя по наружности, полагает, что ему около сорока лет. 2) Он сам не приписывает себе, как оказывается, никакой особенной магнетической силы, но все его пациенты, ощущая во время его сеансов какое-то необыкновенно приятное состояние нервов, подозревают в нем эту силу. 3) Наружность его некрасива, но г-жа К[ондратьева] находит его симпатичным. 4) Он очень уживчив, ласков, весел и оригинален. Славится не только как специалист по массажу, но также и как вообще превосходный диагност. Вот, милый друг, сведения, на верность которых Вы вполне можете положиться, и я ласкаю себя надеждой, что Мецгеру суждено вполне излечить Вас от Вашего недуга». 9 сентября [1882 г.]

В результате своей врачебной практики И. Г. Мецгер приобрел большое число последователей и учеников в лице самых выдающихся европейских докторов, от чего период 70-х годов XIX в. с полным правом можно охарактеризовать как время небывалого до сей поры пробуждения интереса мировой научной общественности к проблемам массажа и физической терапии, а Мецгера, несомненно, как основателя этого важного лечебного метода.

Несмотря на то, что введение массажа в медицинскую сокровищницу было вначале встречено с большим недоверием и даже насмешками, замечательные результаты лечения, полученные Мецгером, были так убедительны, что ряд врачей скоро сделали его учениками, как, например, русский профессор И. Заблудовский (русский врач в Берлине) и профессор Мозенгейль, автор переведенной и на русский язык книги «Die Massage, deren Technick, Wirkung u. Indicationen nebst experimentell. Untersuchungen» (1875). Следует отметить, что немецкий профессор фон Мозенгейль считается одним из первых ученых, начавших прицельно заниматься изучением физиологии массажа. Им впервые на IV конгрессе Германского Хирургического общества 1878 г. в Берлине было сделано строго научное сообщение, обоснованное демонстративными опытами, об ускорении резорбции туши из полости коленного сустава кролика под действием массажа конечности. После чего применение массажа в медицине получило научную санкцию, данную авторитетным мнением Эсмарха, Фолкмана и Хютера.

Последователи Мецгера (Бергман, Галледий, Норстрем, Рейбмаер и др.) продолжили дело учителя и распространили его учение по всей Европе. Развитие массажа стало идти в ранее сформированном именно доктором Мецгером научном медико-терапевтическом направлении. В 1905 г. на I Международном конгрессе по физиотерапии в Льеже был принят сам термин «физиотерапия» – область медицины, включавшая в себя лечебное применение всех использованных в то время физиологических факторов, в том числе лечебной гимнастики и массажа. И наконец-то в 1937 г. в Париже собрался I Международный конгресс по массажу, на котором состоялось своеобразное подведение итога прошлым достижениям в области массажа и намечены перспективные пути его дальнейшего совершенствования.

VIII Международная выставка парфюмерии и косметики



interCHARM
УКРАЇНА 2010
GLOBAL BEAUTY EVENT
Интершарм. Глобал Бьюти Інтер

10-12 февраля 2010 года

Организатор: **ЭСТЕТ**
КОМПАНИЯ

Разделы выставки:

- › Парфюмерия, косметика и декоративная косметика
- › Pharma Beauty – лечебная косметика, детская косметика, БАД, средства гигиены
- › Галерея новинок – самые свежие коллекции и новые продукты от украинских и зарубежных производителей и дистрибьюторов
- › Hairdressing – профессиональные средства по уходу за волосами, парикмахерское оборудование и принадлежности, все для наращивания волос и ресниц, школы парикмахерского искусства
- › Beauty Lab – профессиональная косметика и косметологическое оборудование, мебель и аксессуары для салонов красоты, эстетическая медицина, солярии, средства для загара, оборудование для SPA-центров
- › Nail Service Studio – профессиональные средства по уходу за ногтями
- › Все для пирсинга и татуажа
- › Специализированная пресса

А также широкий выбор профессиональных учебных программ, охватывающих все сегменты индустрии красоты

Место проведения:

ВЦ «КиевЭкспоПлаза»,
Украина, Киев, ул. Салютная, 2-Б

Организатор выставки:

ЗАО «Компания «Эстет»

Тел./факс: +38 (044) 594-96-96/97, 228-83-56

По вопросам участия: expo@intercharm.ua

По вопросам приобретения билетов:

cls@intercharm.ua

При поддержке:



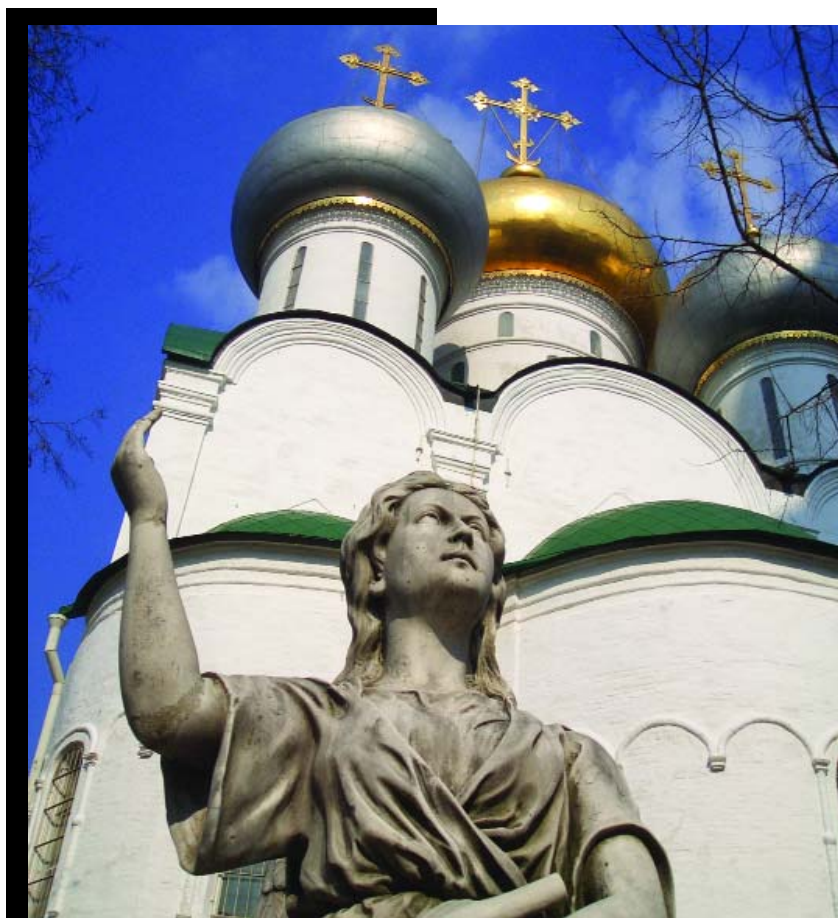
www.intercharm.ua
www.estet.com.ua

Массаж и духовность

Последнее время в газетах, журналах, на радио и телевидении стала активно обсуждаться тема духовности и в особенности духовной составляющей в профессиональной деятельности, медицинских работников. Практически в каждой специальности появились свои новоявленные мэтры, мастера, великие гуру, возлагающие на себя миссию не столько лечения больных, профилактики заболеваний у здоровых, сколько духовного наставничества «пасомого ими стада». Особенно много их появилось в специальности «восстановительная медицина», объединяющей профессионалов по лечебной физкультуре, массажу, физиотерапии, рефлексотерапии и мануальной терапии. Навязывая свое видение нравственных и этических проблем современного общества, эти учителя «здорового образа жизни» зачастую подталкивают своих адептов в пропасть оголтелого оккультизма, подменяя понятия христианского мироощущения тайнами «древних» или «восточных» систем оздоровления.

Да, в каждой культуре существуют свои корни духовности, и духовность каждой культуры по-разному влияет на сегодняшний мир. Однако следует признать, что процесс становления русской государственности в течение многих веков проходил под знаменем христианской культуры. И сегодня мы живем в стране, в которой 86% крещеные в православной вере или считающие себя православными христианами, и потому логично было бы рассматривать проблему духовности именно в православном ключе.

За последние полтора-два десятилетия смысловое значение слова «духовность» в нашем обществе изменилось. В понятие «духовность» пытаются втиснуть то, что является антидуховным или духовным со знаком минус. Достаточно вспомнить известные лозунги: «свободной (от Бога) любви», «свободы (грешить) человеку», «стяжать себе богатство (не на небе) на земле, здесь и сейчас», чего стоит высказывание «если ты такой умный, то почему такой бедный», что в корне противоречит традиционному определению понятия «духовности», как свойства души, состоящего в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными (Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка, 2009). При этом книжные лотки завалены руководства-



ми «как стать богатым за 3 дня», «искусство секса для чайников», «астрологический прогноз для здоровья и богатства», «здоровье и долголетие без усилий и хлопот». Как грибы после дождя плодятся различные религиозные секты и философские кружки, основной задачей которых является объединение почитателей «крупного ученого» или «просвещенного знатока», предлагающие некие новые нравственные ценности (пусть и со ссылкой на опыт прежних веков), позволяющие обрести «радикальное» исцеление от всех болезней. В итоге, только по данным Душепопечительского центра им. св. прав. Иоанна Кронштадтского, «по самым скромным подсчетам, в той или иной степени оккультными представлениями охвачено 15–20 млн россиян».

Получается, что беда России не в недостатке духовности, а скорее в ее избытке. Слишком много «духов» свалилось на нашу голову. И многих бед можно было бы избежать, если бы мы прекратили считать, что «все религии учат только хорошему», а начали исполнять заповедь ап. Иоанна: «Возлюбленные! Не всякому духу верьте, но испытывайте дух, от Бога ли они, потому что много

лжепророков появилось в мире» (1 Ин. 4, 1).

Хорошо известно, что воспитание, обучение, пропаганда, агитация и даже реклама могут нести определенный заряд духовности (или бездуховности), поскольку подсознательно формируют определенный стиль жизни, определенное отношение к обществу, по сути – участвует в создании жизненных ценностей человека.

Что же мы видим сегодня? Любимые выражения школьников – «гламурненько», «пиариться». Толпы желающих пройти кастинги в программы «Дом 2», «Фабрика звезд», «Битва экстрасенсов» и др. Непомерно желание выделиться любыми способами, стать звездами, пусть даже на час, на секунду, но только лишь бы выделиться.

А сколько встречается массажистов, называющих себя «золотые руки России», и не имеющих элементарных знаний по анатомии и физиологии человека? Сколько целителей-недоучек пытаются навязать свои «авторские методы» лечения «всех от всего», и не прошедших обязательной клинической апробации? Непомерные личные амбиции, непроверенные методики, порой вредные,

калечащие способы лечения, применявшиеся в позапрошлых тысячелетиях, и все это в наши дни.

Но к чему призывает православная традиция? «Умоляем же вас братия, более преуспевать и усердно стараться о том, чтобы жить тихо, делать свое дело и работать своими собственными руками, как мы заповедовали вам; чтобы вы поступали благоприлично пред внешними и ни в чем не нуждались» (1 Фес 4, 11).

Последнее время в представлениях рядовых обывателей, подкрепляемых публикациями «желтой прессы», культивируется путаница по ряду ключевых понятий. К примеру, «я хочу быть здоровым» и «я хочу не болеть». Однако это две совершенно отличные установки, имеющие соответственно разные цели, различные задачи и используемые средства для их реализации. Так, если в первом варианте имеется в виду «здоровье здоровых», то во втором – «болезни больных». А как известно, лечением больных занимается медицина, а сохранением здоровья не какая-то там валлеология или другая логия, а религия. И даже профилактическая медицина на самом деле отвечает на вопрос «как не болеть», а не «как быть здоровым».

Аналогичное противоречие кроется и в отношениях между современной мануальной терапией (остеопатией, хиропрактикой, прикладной кинезиологией и т. п.), базирующейся на холистических и антропософских воззрениях и классической ортопедией. Так, если первое направление рассматривает человеческий организм как некое идеальное создание, нуждающееся в периодическом «ремонте» или «тюнинге», а здоровье как обязательную норму физиологического состояния организма, то ортопедия категорически отрицает любое активное стремление к анатомо-функциональному идеалу, расширяя понимание здоровья включением ряда специфических состояний, граничащих с наследственной патологией и функциональными (фенотипическими) изменениями. Холистический и антропософский подходы, характерные для перечисленных лечебно-оздоровительных методов и свойственные западной околонучной мысли (подчеркиваю, не научной, а околонучной, так как все они выведены за пределы государственной медицины везде, кроме России), пытаются выделиться не столько в качестве медицинских средств вспоможения, сколько в качестве глобальных направлений, отвечающих на вопросы «как нужно нам всем жить». Мало того, за их советами порой стоят только одни полумистические умозаключения, а не научная доказательная база. А наукообразие как таковое служит лишь прикрытием мора-

листических идей того или иного направления.

Претензию на некое духовное начало сегодня предлагает и отечественное спа-направление. Здесь вам и даосские практики, и йогические культы, и даже африканское вуду и славянские веды – на любой вкус. Порой клиент подобного заведения сам не подозревает, что участвует в языческой мистерии. Подобное отношение к спа приводит к тому, что сам специалист становится настоящим экспертом в области мистических культов в ущерб знаниям о физиологическом действии физических факторов и техники выполнения спа-процедур, заменяя их представлением о «сошествии сакрального знания».

Возможно, что это временное явление и свойственное только российскому менталитету – быть китаистее китайцев (при занятиях рефлексотерапией), индуистее индусов (при занятиях йогой) и даже американистее американцев (при занятиях остеопатией). Но что это как не пропаганда и навязывание языческих моральных принципов?

«Ибо будет время, когда здравого учения принимать не будут, но по своим прихотям будут избирать себе учителей, которые льстили бы слуху; и от истины отвратят слух и обратятся к басням» (2 Тим 4, 3).

Да, конечно, для людей, занимающихся в особенности медицинской практикой, характерен поиск неких этических, философских основ своей деятельности. Достаточно вспомнить слова отца медицины Гиппократ: «... врач-философ равен богу. Да и немного, в самом деле, различия между мудростью и медициной, и все, что ищется для мудрости, все это есть и в медицине...».

Однако странным выглядит призыв совместного (массажиста и клиента) чтения мантр во время тибетского массажа, настраивание «энергетических потоков» для исправления врожденных деформаций скелета или контактной и бесконтактной коррекции биополя. И куда страннее смотрится попытка организации «православных спа-процедур»! Так, в погоне за экзотическим антуражем, за видимой одухотворенностью, может скрываться не что иное, как сети дьявола. От «православного спа» не так далеко, как может показаться на первый неискушенный взгляд, до «православной водки» и «православного табака».

Но не следует поддаваться другой крайности – полного исключения христианской духовной составляющей из медицинской практики. По меткому выражению Сократа «Нельзя врачевать тело, не врачую душу». Только заниматься врачеванием душевных ран должен не массажист, а священник. Ибо сказано: «Отда-

вайте кесарю кесарево, а Богу Божье» (Мф. 22: 15-22). Конечно же, были врачи и массажисты, совмещающие две эти ипостаси: массажистка-монахиня Гавриилия (Папайяни), врач-монахиня Амвросия (Оберучева), хирург-священник В.Ф. Войно-Ясенецкий. Но это те самые исключения, подтверждающие правила. Современные попытки искусственного внедрения православных традиций в научную медицину по крайней мере, вызывают удивление. Христианство само явилось матерью науки. И у христианского, и у научного миропонимания одни и те же цели – борьба с суевериями и мракобесием. Разница заключается лишь только в том, что одна занимается миром внешним, а другая – внутренним по отношению к человеческой природе.

В свое время еще Фрэнсис Бэкон утверждал: «Малое знание отдаляет от Бога, большое знание к нему приближает». По мнению диакона Андрея Кураева «Сегодня нет оснований говорить о серьезных трениях между христианством и наукой. Но их единство на пороге третьего тысячелетия, может быть, важнее и прочнее, чем когда бы то ни было. Ничто так не объединяет, как наличие общего врага. Второе пришествие язычества и есть тот общий враг, который помогает христианской вере и науке больше ценить друг друга. Мир суеверий и шарлатанов одинаково враждебен универсумам монастырей и университетов».

Для практикующих массажистов эти слова имеют особое значение. Достаточно обратить внимание не только на пассы «не пойми с какой энергией», но и на тантрические сексуальные массажные оргии, астрологические классификации массажных приемов новоявленного цигун-массажа, мистические аспекты работы массажиста с буддийскими мантрами, открытие чакр при тибетском массаже звуковыми чашами т. д. и т. п. К православной духовности все это не имеет никакого отношения, являясь отзвуками языческих традиций с культом поклонения духам различных стихий.

Если же говорить о православном христианском подходе к массажу, то можно однозначно утверждать, что это научный массаж, т. е. существующая в России специальность «медицинский массаж».

Одно из определений понятия духовность в самом общем смысле – это совокупность проявлений духа в мире и человеке. Работая массажистом и касаясь вопросов духовности в своей работе, следует обязательно задумываться какого духа мы пускаем в этот мир, в наших клиентов и в самих себя.

Психосоматика и массаж

Среди лиц, обращающихся за медицинской помощью, значительная часть в действительности страдает не теми заболеваниями, которые служат поводом для обращения, а различными формами соматизации. Подобное положение закономерно, ведь соматизация – склонность к переживанию психологического стресса на физиологическом уровне, вследствие которой развиваются реальные соматические нарушения. Данным термином, как правило, обозначается «отелеснивание» негативных эмоций, приводящее к возникновению дискомфортных телесных ощущений.

С современных позиций существуют две точки зрения на соматизацию.

1. Соматизация может рассматриваться как слом механизмов психологической защиты, прорыв психологической обороны.
2. Соматизация – не ошибка психологической защиты, а ее собственный продукт, то есть результат механизмов защиты, но защиты несовершенной.

Происходит этот процесс в определенной последовательности: вначале человек не допускает естественного выплеска своих эмоций, их внешнего выражения, стремится сохранять невозмутимость в глазах окружающих. В результате «задержанные» эмоции проявляются в виде телесных ощущений на фоне ипохондрической настроенности, воспринимаемые как проявление возможной болезни. И если подобный стереотип поведения становится привычным, то постепенно вследствие накопления вызванных эмоциями физиологических сдвигов формируется уже реальная болезнь.

Предрасполагают к развитию соматизации также инфантильные особенности личности – пассивность, сдерживаемая агрессивность, завышенный уровень притязаний. Физиологическая соматизация представляет собой отражение межполушарных механизмов внутриспсихического конфликта. Тем самым проявления соматизации представляют собой не

Сегодня развиваются различные направления телесно-ориентированной психотерапии, методы выражения эмоций с помощью танцев, музыки, изобразительного искусства (арттерапия). А массажисты в свою очередь могут пытаться делать это через прикосновение – самое значительное чувство в человеческом теле.



что иное, как сигналы подсознания на языке тела.

Но почему у одних соматизация проявляется в виде язвы, у другого в виде гипертонии, у третьего – бронхиальной астмы, у четвертого – тиреотоксикоза? Эта проблема называется проблемой выбора. Это так называемые слабые места организма. Но главное – это генетика. И именно через генетику общий стресс, глобальный стресс, производит отбор конкретного заболевания, которое возникает при стрессовых воздействиях и ситуациях. Другими словами, где тонко, там и рвется. При этом каждый пойдет своим путем, в значительной степени predetermined, а механизмы будут общими. Тут проблема выбора имеет особое значение.

Но как же можно помочь таким пациентам?

Повысить их стрессоустойчивость, предотвратить проявление соматизации, улучшить качество жизни. Фармакоориентированная медицина пытается делать это медикаментозными средствами, но мы с вами знаем, что это помогает лишь снятию симптомов заболевания. Психотерапия очень много и успешно работает в этом направлении, но представляет собой очень длительный процесс, который пациент должен обязательно осознавать.

Сегодня развиваются различные направления телесно-ориентированной психотерапии, методы выражения эмоций с помощью танцев, музыки, изобразительного искусства (арттерапия). А массажисты в

свою очередь могут пытаться делать это через прикосновение – самое значительное чувство в человеческом теле.

Прикосновение – ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, самым важным из всех органов после мозга. Кожа, как и нервная система, развивается из одного эмбрионального зачатка. Соответственно нервная система – это скрытая часть кожи, или напротив, кожа может быть рассмотрена как видимая часть нервной системы. Мы не можем непосредственно прикоснуться к центральной нервной системе, но оказать воздействие на нее через кожу нам под силу.

На этом принципе и основано действие соматоэмоционального или психосоматического массажа.

Движения в этом массаже однородны, выстроены в прямую линию, ритм движения сохраняется в течение всего массажа, лишь иногда меняется степень прессинга.

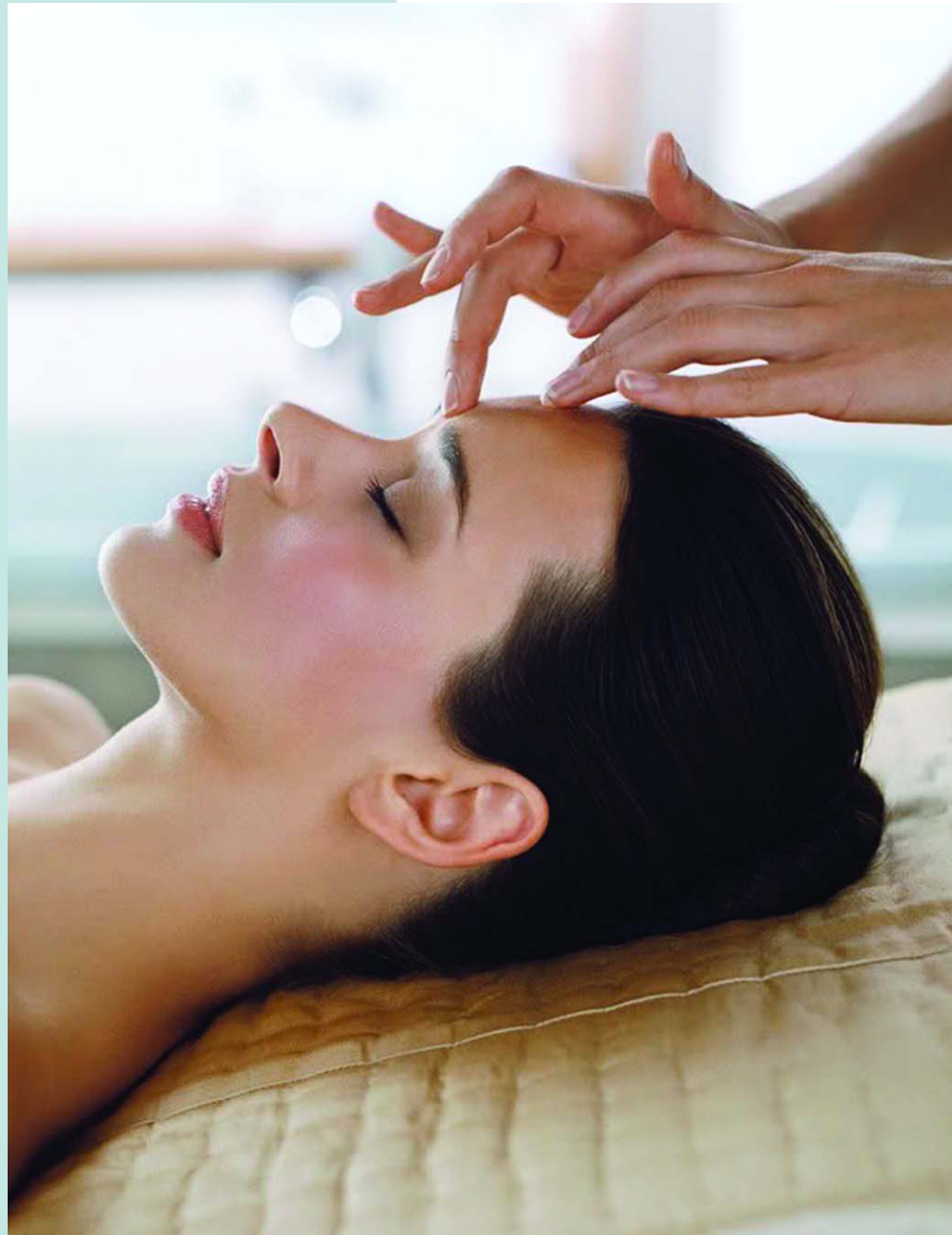
Основной акцент в этих разновидностях массажного воздействия делается на «зоны соответствия» той или иной эмоциональной составляющей. Наши эмоции имеют отражение на 3 частях всего тела. Это голова, передняя и задняя поверхность тела. Голова – это наш психологический уровень, передняя поверхность – это наш органический уровень, а задняя поверхность – структурный уровень (мышечная и суставная системы).

Зоны, связанные с эмоцией – страх на структурном уровне – это затылочная область, задняя поверхность шеи – проблема ответственности, неизжитый страх. Сюда же относится поясница и ноги.

Область поясницы – отсутствие надежной поддержки со стороны окружающих, необходимость принятия ответственных решений, которые повлекут за собой значительные жизненные последствия. Дискомфорт в пояснице входит в телесно-психологический синдром отсутствия опоры – его масками на телесном уровне служат поясничные остеохондроз, проблемы с коленными суставами и стопами.

Коленные суставы – пассивность, блокирование инициативы, когда боль в суставах «не дает шагу шагнуть». Стопы – проблемы с опорой, как в физическом, так и метафорическом смысле. Например, такая телесная маска, как пяточные шпоры.

Голени – подавляющая агрессивность, часто проявляющаяся в болезненных судорогах икроножных мышц. Судороги также нередко встречаются при депрессивных со-



стояниях, возникая во сне, и являясь причиной дискомфорта пробуждения.

Зоны страха на органическом уровне – это прежде всего почки, а затем кишечник (ярким примером служит диарея, возникающая перед экзаменом, пред ожиданием какого-нибудь важного решения).

Передняя поверхность груди – проблемы, связанные с общением (узкий круг контактов, общение с близкими людьми, боль потери любимых). Соответственно органы: сердце и легкие. Примеров таких связей на нашем теле очень много.

Эмоции – это что-то нематериальное, мы не можем их взвесить на весах, рассмотреть под микроскопом и измерить длину на линейке. Невозможно точно утверждать, что тот или иной массаж уменьшит или усилит

какую-либо эмоцию. Но, я полагаю, каждый человек в течение своей жизни испытывал ощущения, когда сильные эмоции отзывались в его собственном теле мгновенно или накопительно в течение времени.

Осознание этой темы, а еще более связей между эмоциями, стрессом и телом, поможет массажисту усилить и обогатить (в профессиональном смысле) свою работу, более продуктивно и быстро добиться желаемого результата. А серия качественно проведенных сеансов массажа поможет пациенту лучше пережить такие эмоции, как гнев, раздражительность, и не реагировать так остро на стрессовые стимулы со стороны внешней среды.

М. Стародубцева,
директор по развитию школы массажного искусства «ЭСТЕТИСТА», Санкт-Петербург

Личностные особенности массажистов и косметологов

На сегодняшний день никто не изучал личностные особенности массажистов и косметологов с точки зрения уровня их креативности и выраженной экстраверсии и интроверсии.

Можно говорить о достаточной общительности, быстром схождении с людьми, чувства могут легко возникать и тут же сменяться, что помогает в работе с пациентом – идет своеобразная подстройка под настроение другого человека. Массажисты, как правило, отличаются богатой мимикой и жестиком при объяснении эффективности и техники проведения процедуры. Все это для расположения к себе человека, которому предстоит лечь на массажный стол.

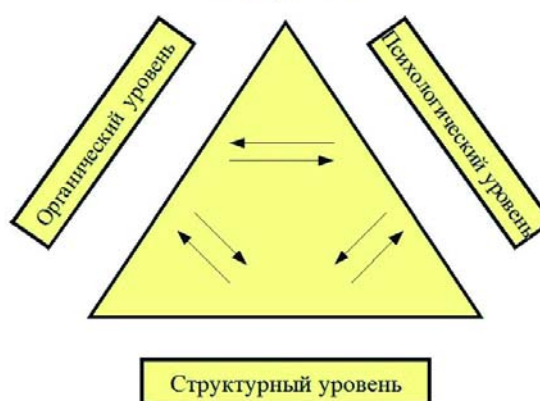
Открытость личности, заинтересованность в конкретном индивиде, помогает массажисту и косметологу свободно прикасаться к телу клиента уже через пять минут после знакомства.

С точки зрения типологии К.Г. Юнга каждый человек имеет не только индивидуальные черты, но и черты, свойственные одному из психологических типов. Этот тип показывает относительно сильные и относительно слабые места в функционировании психики и тот стиль деятельности, который предпочтительнее для конкретного человека.

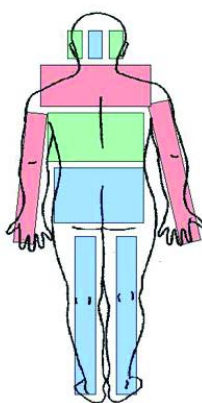
Юнг утверждал, что каждый человек изначально ориентирован на восприятие либо внешних сторон жизни (внимание преимущественно направлено на объекты внешнего мира), либо внутренних (внимание преимущественно направлено на субъект). Такие способы осознания мира, себя и своей связи с миром, он назвал установками человеческой психики и определил, как экстраверсию и интроверсию.

По результатам психологических исследований мы можем смело сказать, что подавляющее количество массажистов и косметологов, прошедших тестирование, в проводимом нами исследовании являются экстравертированными людьми, что

УРОВНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА



ОТРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ НА ТЕЛЕ



Зона гнева, ярости, злости. Невыраженная агрессия. Постоянство, работа. И как максимальное выражение – Упорство, преодоление сложностей, отвага.

Зона базовой эмоции - любви. Потеря, боль, невыраженные и непреодоленные. чувство одиночества и пустоты. Заниженная самооценка. Грусть, тоска, печаль. Ненависть, как максимальное выражение – солидарность, альтруизм.

Зона страхов, неуверенности или рефлексии. Как максимальное выражение - паника. Нерешительность. Дезориентация.



позволяет им открыто общаться с клиентами, беспрепятственно выполнять манипулятивные массажные техники и быть успешными в своей профессии. Экстравертированность помогает войти в близкий контакт с абсолютно незнакомым человеком, придать ему уверенности в профессионале, который стоит перед ним, и как итог, беспрепятственно раздеться, лечь на массажный стол и максимально расслабиться, получая удовольствие от процедуры.

Такое личностное качество, как креативность, рассматривается в виде способности человека отказываться от стереотипных способов мышления и действия. Впервые встречаясь на приеме с незнакомым человеком, массажист должен выбрать методику массажа или программу для лица или тела, отталкиваясь от индивидуальных свойств организма пациента, определить степень эффективности именно этой методики и добавить чуть-чуть своего видения запроса. Как дань моде косметолог воспринимает объединение процедур косметологии лица и массажа тела, ввиду дефицита времени. Творчески подходит к использованию масел и кремов, масок и обертываний. Все это благодаря любознательности и склонности к риску.

Отсутствие творчества не дает широких возможностей работы с каждым клиентом индивидуально. Наверное представителей данных профессий мы можем назвать «стилистами» лица и тела. Недаром косметология тесно связана с профессией визажиста. Без личной увлеченности – а клиенты очень чувствуют это – невозможно выстроить хорошую репутацию и неповторимость. Ведь люди, посещающие косметолога и отдающие за это достаточную сумму денег, хотят, чтобы так относились только к ним и ни к кому больше. В противном случае, без должного отношения, массажисту вообще не с кем будет работать. Наиболее успешны креативные, творческие индивиды, способные на нестандартный частный подход и умеющие нетрадиционно, с отдачей и личным участием провести процедуру, даже если это рядовая процедура классического массажа. Профессионалы, способные из процедуры сделать шоу, праздник или психологическое общение, заслуживают благодарности, большого количества работы, а соответственно и хороших заработков.

Абрахам Маслоу, проведя наблюдения, говорил о творческих личностях,



что такие люди могут воспринимать мир по-новому, конкретно, идеографически и в то же время абстрактно, обобщенно, в категоризации и классификации. Соответственно, они в гораздо большей мере живут в реальном мире природы, чем в созданном из слов мире концепций, абстракций, ожиданий, верований и стереотипов, который большинство людей путает с миром реальности. Такой подход психолог Роджерс метко назвал открытостью ощущениям. Креативность (англ. creativity) – творческие возможности (способности) человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и/или ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания. Креативность рассматривают как важнейший и относительно независимый фактор одаренности, который редко отражается в тестах интеллекта и академических достижений.



Напротив, креативность определяется не столько критическим отношением к новому с точки зрения имеющегося опыта, сколько восприимчивостью к новым идеям.

Креативность, по словам В.А. Аверина, «это способность порождать множество оригинальных идей и использовать нестандартные способы интеллектуальной деятельности в нерегламентированных условиях деятельности». Иными словами, креативность в широком смысле – это творческие интеллектуальные способности. В узком смысле креативность выступает как дивергентное мышление – интеллектуальные способности, проявляющиеся в готовности выдвигать множество правильных идей относительно одного и того же объекта.

Л.С. Выготский, исследуя психологию творчества, указывает на необходимость проявления и развития способности к созданию нового, все равно, будет ли это созданное какой-нибудь вещью внешнего мира или известным настроением ума или чувства.

Обобщая все сказанное выше, мы можем сказать, что, как и в любой другой профессии, связанной со сферой обслуживания, личностные особенности массажистов и косметологов выходят на первый план, доказывая соответствие данной специальности и пригодность данных индивидов для занятия именно этим видом деятельности. А профессиональная компетентность – это опыт и возможность совершенствовать собственные навыки (практические, творческие, креативные, экспериментальные), владение техниками массажа и манипуляций, получение дополнительных знаний в области эстетики лица и тела.

«Армия» представителей данных профессий может вполне удовлетворить требования даже самого гламурного, придирчивого и капризного клиента. Выбор напрямую зависит от личностных особенностей эстетиста, открыто подаваемых «на блюде» для вечной красоты, улучшения здоровья, снятия стресса, а возможно, и психологической помощи.

Таким образом, человек, правильно выбравший свою специальность, имеющий успех в своем деле, несомненно, соответствует тому уровню креативности и экстраверсии, которые важны именно в этой профессии.

С.В. Базина,
массажистка, Санкт-Петербург

Массажные средства Что и как выбрать?

Сегодня на каждом шагу можно услышать восклицание: «Он использует масло «Johnson's Baby», значит он непрофессиональный массажист! Бегите от него!». И многие соглашались с таким мнением. Но на самом деле показатель профессионализма массажиста – его золотые руки. Профессиональный массажист сделает вам хороший массаж и без масла, а вот начинающий может сделать массаж достаточно низкого качества даже с самым дорогим косметическим средством. Тем не менее практически каждый массажист использует в своих процедурах специальные массажные масла, мази и крема. Во-первых, это влияет на некоторые субъективные ощущения пациента от массажа. Например, во время расслабляющего массажа приятный запах может помочь расслабиться или поднять настроение, также массажное средство может увлажнить кожу и обильный волосяной покров пациента, избавив его от некоторого дискомфорта во время процедуры. Во-вторых, массажное средство может скрыть недостаточный уход за руками, сделав их более приятными на ощупь, также данные средства могут облегчить выполнение некоторых массажных приемов. В-третьих, развитие технологий позволяет сочетать в массажных средствах все больше и больше полезных компонентов, что дает возможность массажисту повышать коэффициент полезного действия массажных процедур. Кроме того, часть средств никак не помогает процедуре массажа, но работает параллельно с массажными процедурами, чтобы сократить время достижения нужных целей массажного воздействия.

Массажные средства применяют не только массажисты. Почти каждый из нас делал самомассаж дома, используя средства от ушибов, радикулита или натирал себя (своих детей) разного рода растирками.

В данной статье мы приведем обзор некоторых массажных средств, присутствующих в типичной аптеке, постараемся оценить данные средства по цене, составу и субъективным

ощущениям массажиста и пациента во время их использования.

Цена-качество

Как правило, в аптеке выделен специальный уголок под массажные средства. В их числе: массажное масло «Johnson's Baby» с ромашкой / алоэ / лавандой / перед сном/просто масло (рис. 1); массажный крем «Витекс» универсальный/антицеллюлитный (рис. 2); массажное масло «Рецепты бабушки Агафьи» таежное/душистое/антицеллюлитное (рис. 3); массажный крем «Нега» (рис. 4); массажный крем «Балет» (рис. 5); массажный бальзам «Барсучий» (рис. 6); массажный гель «Радикулитный» (рис. 7). Возможно приведенный перечень – ответ на спрос покупателей, или реакция на кризис, но все средства для массажа стоят не дороже 100 рублей. А это смешные деньги, если учесть, что 5 мл эфирного масла стоят около 50 рублей, то есть на 100 рублей можно купить 10 мл эфирного масла, которого после разведения хватит на 2 общих массажа. А, например, массажное масло «Рецепты бабушки Агафьи» продается в объеме 250 мл и его хватит более чем на 10 массажных процедур.

По опросу, проведенному в г. Кирове среди молодых массажистов, 90% из них купили бы для себя крем «Витекс». Они обосновывали этот выбор сравнительно высокой ценой по сравнению с остальными массажными кремами и красивой упаковкой, которая смотрится гораздо солиднее картонных коробок и железных тюбиков других массажных средств. Специалисты в возрасте старше 40 лет предпочитали крем «Балет», ссылаясь на его известность и хорошее качество в былые времена. Оба предпочтения понятны, но их обоснованность весьма сомнительна.

Следует добавить, что красота тюбика, как правило, входит в цену продукта, и порой даже на упаковку продукта тратится столько же средств, сколько и на его содержимое, что крайне не выгодно для людей, которые хотят получить пользу от покупаемого средства, а не наслаждение от вида его упаковки. Поэтому красота тюбика не показатель того, что крем внутри лучше. Как говорится, нельзя судить о книге по обложке. Что же касается высокого качества очень известных в былые времена кремов, можно с уверенностью отметить, что времена уже не те, а о качестве можно судить только подробно рассмот-



Рис. 1. Массажное масло «Johnson's Baby»



Рис. 2. Массажный крем «Витекс»



Рис. 3. Массажное масло «Рецепты бабушки Агафьи»

рев состав и узнав технологию производства крема.

Состав-качество

Массажный крем «Балет»

Состав: вода, парафин, церезин, минеральное масло, ланолин, жир кондитерский, стеарин, сорбитанолеат, ретинола пальмитат, эвкалиптовое масло, экстракт тысячелистника, ментол, камфара, тетраборат натрия.

Парафин – воскоподобное вещество, смесь предельных углеводов. Идеально подходит для сухой и обезвоженной кожи, так как оказывает увлажняющее и смягчающее действие.

Церезин (нефтяной воск) – представляет собой кристаллическую массу коричневого цвета, смесь твердых предельных углеводов состава C36–C55; похож на воск, плавится около 68–88°C. Получают очисткой озокерита. Применяют для получения смазок, восковых сплавов, изоляционных материалов. Широко применяется в свечном производстве, медицине в качестве составляющей при производстве мазей и др.

Нефтяные (минеральные) масла – жидкие смеси высококипящих углеводов (температура кипения 300–600°C), получаемые переработкой нефти. Используются в косметике в качестве увлажнителя, создавая водоотталкивающую пленку, запирая влагу в коже.

Ланолин – шерстяной воск, животный воск, получаемый при промывании шерсти овец.

Стеарин – смесь высших жирных карбоновых кислот, получают дистилляцией гидролизатов животных жиров (с последующей кристаллизацией и отжимом) или гидрированием ненасыщенных кислот растительных масел.

Сорбитанолеат – смесь эфиров сорбита (сорбит – это белое твердое кристаллическое вещество, обладающее приятным вкусом со сладостью примерно в 2 раза меньше сахара).

Сорбит – сахарозаменитель, влагоудерживающий агент, комплексообразователь, текстуратор, эмульгатор, диспергирующее вещество и стабилизатор цвета и олеиновой кислоты (олеиновая кислота – одноосновная ненасыщенная карбоновая кислота; бесцветная вязкая жидкость, содержится практически во всех маслах растительных и животных жирах, получают главным образом из оливкового масла, в котором содержание ее достигает 70–85%), используется для получения эмульсионных кремов типа вода/масло с содержанием воды 40–45%.

Ретинола пальмитат (витамин А) – одна из немногих субстанций, обладающая достаточно малой молекулярной массой, способная проникать в кожу и воздействовать на глубокие слои кожи, стимулирует рост, обновление и отшелушивание клеток кожи.

Эвкалиптовое масло – эфирное масло, которое получают перегонкой с водой листьев различных разновидностей эвкалиптового дерева. Способствует уменьшению пигментации кожи, появлению перхоти и прыщей. Также применяется как антисептик для лечения респираторных и гинекологических заболеваний.

Экстракт тысячелистника – оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, восстанавливает клетки кожи. Применяется для чувствительной кожи.

Ментол – органическое вещество, важный вторичный метаболит растений семейства яснотковых, получают синтетически или выделяют из мятно-

го эфирного масла. Используется как ароматизатор, оказывает охлаждающее действие, чем позволяет снизить зуд и воспаление, обладает слабым обезболивающим эффектом.

Камфара – бесцветные легколетучие кристаллы с характерным запахом, распространена в природе, входит в состав многих эфирных масел. Особенно много ее в масле камфорного лавра, базилика, полыней, розмарина. Усиливает обменные процессы, оказывает противозудное действие. Тетраборат натрия (соль слабой борной кислоты) – дезинфицирующее и консервирующее средство.

Массажный крем «Нега»

Состав: минеральное масло, вода, парафин, церезин, сорбитанолеат, ланолин, жир кондитерский, цетеариловый спирт, фитоконцентрат семян моркови, бура, эфирные масла эвкалипта и мяты, ароматическая композиция, метилпарабен, пропилпарабен, ментол.

Бура – это антисептик и консервант. Метилпарабен и пропилпарабен – это консервирующие добавки, которые широко используют не только в косметической, но и пищевой, а также фармацевтической промышленности.

Остальные компоненты ранее были описаны в составе крема «Балет».

Гель для массажа «Радикулитный бальзам»

Состав: вода, изопропилмиририлат, масло чайного дерева, масло эвкалиптовое, ПЭГ-40, гидрогенизированное касторовое масло, карбомер, камфора, ментол, метилсалицилат, спирт этиловый ректификованный из пищевого сырья, 2-бром-2-нитропропан-1,3-диол, лимонен.

Изопропилмиририлат – основным сырьем для получения изопропилмиририлата служит легкая фракция



Рис. 4. Массажный крем «Нега»



Рис. 5. Массажный крем «Балет»



Рис. 6. Массажный бальзам «Барсучий»



Рис. 7. Массажный гель «Радикулитный»

нефти. Косметические средства с изопропилмиристалом не оставляют ощущения жирности, они придают коже «бархатистость», гладкость и увлажненность.

Масло чайного дерева – антисептик, который также обладает антибактериальными, противогрибковыми и противовирусными свойствами, оказывает ранозаживляющее действие.

ПЭГ-40 – гидрогенизированное касторовое масло, препятствует высыханию водных косметических средств, придает ощущение гладкости коже.

Карбомер – гелеобразователь, необходим для создания нужной структуры и консистенции.

Метилсалицилат – метиловый эфир салициловой кислоты. Применяют наружно в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства и в смеси с хлороформом, маслом терпентинным, жирными маслами для втираний при суставном и мышечном ревматизме, артритах, экссудативном плеврите.

Спирт этиловый ректификованный – выделяется из бражки или вырабатывается из спирта-сырца в результате очистки от сопутствующих примесей путем ректификации.

2-бром-2-нитропропан-1,3-диол – консервант.

Лимонен – содержится во многих эфирных маслах (в эфирных маслах цитрусовых до 90%), обладает выраженным цитрусовым запахом и используется в качестве отдушки в парфюмерии.

Крем массажный «Витекс».

Серия «Баня, массаж, сауна»

Состав (компоненты, общие для всех кремов этой серии): вода, вазелиновое масло, цетеариловый спирт, цетеарет-15, этилгексилэтилоноаноат, глицерин, масло подсолнечное, кофеин, масло косточек винограда, цетеарет-25, сополимер акрилоилдиметилтаурата аммония и винилпирролидона, парфюмерная композиция, экстракт бурых водорослей (фукуса), пропиленгликоль, метилпарабен, масло зародышей пшеницы, токоферола ацетат, изопропилмиристал, бутилгидрокситолуол, экстракт грейпфрута, экстракт зеленого чая, масло фенхеля, масло лимона, экстракт масляного перца, масло мяты, масло пихты, масло бергамота, пропиленпарабен, 2-бром-2-нитро-1,3-пропандиол, гидроксид натрия.

Вазелиновое масло (парафин жидкий) – это специальное высокоочищенное масло, в составе которого нет вредных органических веществ и

их соединений. Вазелиновое масло чрезвычайно устойчиво к растворению как в воде, так и в спирте, но хорошо смешивается с маслами растительного происхождения, за исключением еще одной специальной жидкости – касторового масла, способно к растворению в бензине, эфире, хлороформе. На основе вазелинового масла создается много различных медицинских и косметических мазей, оно используется в качестве растворителя ряда препаратов, предназначенных для инъекций. Вазелиновое масло используется также для создания пластических, стойких к сильным окислителям, смазок.

Цетеариловый спирт – жирный спирт из кокосовых орехов, устойчив к действию кислорода воздуха и света и не подвержен автоокислению. Он не разрушается кислотами и щелочами. Смягчитель, стабилизатор эмульсий, сурфактант, повышает вязкость.

Этилгексилэтилоноаноат – придает коже ощущение мягкости, не образует жирной пленки.

Глицерин – трехатомный спирт, который представляет собой не имеющую запаха, вязкую, прозрачную и бесцветную жидкость и используется в косметологии в качестве хорошего увлажнителя кожи. Поглощает влагу из воздуха, если воздух сухой, то из кожи.

Пропиленгликоль – производный нефтепродукт, применяется в кремах и увлажнителях, так как притягивает и связывает воду, дешевле, чем глицерин, но вызывает больше аллергических реакций и раздражения.

Масло зародышей пшеницы – нейтрализует свободные радикалы, снимает воспаление, заживляет порезы, устраняет раздражение и улучшает тонус кожи.

Бутилгидрокситолуол – применяется в качестве антиоксиданта.

Гидроксид натрия – белое хлопьевидное вещество, регулятор pH (кислотности) в косметических средствах.

Барсучий бальзам массажный

Состав: барсучий жир, экстракт красного перца, камфора, воск эмульсионный, масло парфюмерное, стеарин косметический, моноглицериды, спирты высокомолекулярные, скипидар, парафин, ПЭГ-400, триэтаноламин, парабины, вода специальной очистки, отдушка.

Барсучий жир – ценный лечебный продукт. Усиливает белковый обмен, увеличивает иммунитет организма, регулирует правильность кровотоков

ной системы. Обогащает организм витаминами А, В₂, В₅, В₆, В₁₂, R, K, PP, каротином, токоферолом, каротиноидами, фолиевой кислотой, необходимыми организму микроэлементами и органическими кислотами.

Масло парфюмерное – группа веществ, использующихся как основа парфюмерной продукции.

Стеарин – органический продукт, получаемый из жиров. Состоит из стеариновой кислоты с примесью пальмитиновой, олеиновой кислот и др. Стеариновую кислоту используют в производстве косметики и пищевых продуктов в качестве эмульгатора для стабилизации эмульсий.

Моноглицериды – эмульгаторы. Скипидар – жидкая смесь терпенов и терпеноидов, получаемых из смол хвойных деревьев. Входит в состав мазей, предназначенных для лечения ревматизма, при ушибах и растяжениях, как ароматическое вещество в различных мазях. При втирании в кожу вызывает ее покраснение и жжение.

Парабины – это консервирующие добавки, которые широко используют не только в косметической, но и пищевой, а также фармацевтической промышленности.

Триэтаноламин – регулятор pH в кремах.

Отдушка – это смесь синтетических и полусинтетических композиций, которую добавляют в косметический препарат или в бытовую химию. Делается это для того, чтобы заглушить специфический запах основы, которая зачастую пахнет не очень приятно.

Массажное масло

«Johnsons Baby перед сном»

Состав: жидкий парафин, изопропил пальмитат, отдушка.

Изопропил пальмитат – легкое фракционированное масло из кокоса. Легко впитывается в кожу. Используется для смягчения кожи, делает ее шелковистой и эластичной.

Жидкий парафин – используется как основа для масел.

Массажное масло «Рецепты бабушки Агафьи» («РБА»)

Масло парфюмерное, масло подсолнечное, масло оливковое, масло зародышей пшеницы, масло шиповника, эфирные масла розы и лаванды, экстракт фиалки душистой, антиоксидант.

В составе в основном натуральные масла и экстракты, без консервантов, эмульгаторов и загустителей. Отсутствие консервантов, конечно,

плюс, но как такое большое число натуральных компонентов могут сохранять свои полезные свойства так долго? Это остается вопросом.

Таким образом, анализируя массажные средства по составу, можно отметить, что в массажных маслах «РБА» и «Johnsons Baby» отсутствуют вредные компоненты, а в «Барсучьем бальзаме», креме «Витекс» и масле «РБА», содержится значительное количество полезных компонентов.

Срок годности

Как известно, о качестве продукта можно судить по его сроку годности. Чем больше в средстве используется натуральных компонентов и меньше консервантов, тем меньше у него срок годности. В таблице представлены сроки годности рассматриваемых средств.

Впечатление

Массажное масло «Johnsons Baby»

Массажисты отметили такие плюсы, как нейтральный запах, значительное облегчение выполнения приемов поглаживания. Минусы: масло сильно уменьшает трение, что усложняет разогрев тела пациента. Если у пациента нормальный или жирный тип кожи и после массажных процедур он не принимает душ, то со временем кожа покрывается маленькими прыщиками.

Пациенты отмечают такие плюсы, как нейтральный запах, хорошее увлажнение сухой кожи, которая становится очень приятной на ощупь, и минусы: у пациентов с нормальным и жирным типом кожи от масла тело покрывалось маленькими прыщиками.

Массажное масло «РБА»

Массажисты отмечают такие плюсы, как значительное облегчение выполнения приемов поглаживания, тело пациента легко разогреть. Минусы: запах иногда смущал пациентов. Если после массажной процедуры пациент не принимает душ, со временем кожа покрывается маленькими прыщиками.

Пациенты отмечают такие минусы, как резкий запах, который не всем нравится, ощущение жирной пленки на коже; от масла кожа покрывается маленькими прыщиками.

Массажный бальзам «Барсучий»

Массажисты отмечают такие плюсы, как выраженный согревающий эффект. Минусы: очень резкий и неприятный запах, крем быстро впитыва-

Срок годности массажных средств	
Название	Срок годности
Гель для массажа «Радикулитный бальзам»	Минимум 3 года (использовать в течение 6 месяцев после вскрытия)
Массажный крем «Балет»	Минимум 2 года
Массажный крем «Нега»	3 года
Массажный бальзам «Барсучий»	2 года
Массажные масла «РБА»	2 года
Массажный крем «Витекс» универсальный	2 года
Массажные масла «Johnsons Baby»	3 года

ется, причем кожа становится как «резина», трение резко увеличивается, и такие приемы, как поглаживание выполнять становится просто невозможно.

Пациенты выявили такие минусы, как резкий неприятный запах, причем многие отказались от массажа данным бальзамом.

Массажный крем «Витекс».

Серия «баня, сауна, массаж»

Массажисты отмечают такие плюсы, как приятный запах. Минусы: крем быстро впитывается, и делать поглаживание становится проблематично. Пациенты отмечают приятный запах, кожа становится гладкой и приятной на ощупь.

Массажный крем «Нега»

Массажисты отмечают, что крем быстро впитывается, и делать поглаживание становится проблематично. Пациенты отмечают, что кожа становится гладкой и приятной на ощупь.

Массажный гель «Радикулитный»

Минусы: крем очень быстро впитывается, и делать поглаживание становится проблематично, также при массаже жжет слизистую оболочку глаз, запах очень резкий, но быстро испаряется.

Пациенты отмечают резкий запах и действие геля больше охлаждающее, чем разогревающее.

Массажный крем «Балет»

Массажисты отмечают, что крем быстро впитывается, и делать поглаживание становится проблематично. Пациенты не отметили плюсов или минусов.

Итоги

В результате проведенного анализа нельзя однозначно сказать, какое из представленных средств лучше.

Молодым девушкам детородного возраста лучше всего выбрать средства, не содержащие 2-бром-2-нит-

ропропан-1,3-диол (из-за возможного канцерогенного действия), то есть массажные крема «Балет» и «Нега», Барсучий бальзам, массажные масла «Johnsons Baby» и «РБА». Если у пациента сухая кожа, то идеально подойдут масла «Johnsons Baby». Для пациентов с нормальной и жирной кожей для ежедневного применения подойдут крема «Балет» и «Нега».

Барсучий бальзам в силу своего специфического запаха подойдет для ежедневного массажа только в периоды обострения заболевания, то есть когда для пациента важно не получение удовольствия от сеанса массажа, а скорейшее выздоровление. В остальное время он будет портить все приятные ощущения от массажа.

Женщинам и пожилым людям, которые больше не планируют пополнение в семье, кроме описанных выше, подойдут крема «Витекс» серии «Баня, сауна, массаж» и «Радикулитный бальзам». Правда, «Радикулитный бальзам» имеет очень резкий едкий запах, который быстро испаряется с рук массажиста и тела пациента, но надолго остается в помещении, если оно плохо проветривается.

Масла «РБА» очень хорошо показали себя по цене и составу. Их минус по сравнению с кремом заключается в том, что их обязательно надо смывать после массажа. Кроме того, не всем нравится их запах. Но как показывает опыт – добавление в данную массажную смесь некоторых эфирных масел значительно улучшает стандартный аромат, в результате чего пациенты начинают более дружелюбно относиться к массажу с данным средством.

В любом случае к выбору массажного средства следует подходить взвешенно, а не по стандарту.

Д.В. Вожегов,
преподаватель массажа ВятГУ,
Киров

Катадолон – новый принцип лечения боли

Умение расслабляться – один из секретов здоровья и долголетия. Напряжение нарушает умственные процессы, затрудняет работу мышц глаз, отнимает силы, плохо влияет на состояние крови и, наконец, ведет к ухудшению внешности человека и преждевременному старению. Законы природы построены на единстве противоположностей: свет и тьма, жар и холод, действие и противодействие, напряжение и релаксация. Вся жизнь состоит в том, чтобы напрячься, когда это необходимо, а затем расслабиться. Мышцы также должны работать и быть в напряжении. Если они при этом не отдыхают, то нарушается нормальный ход жизненных процессов. Но зачастую складываются ситуации, когда расслабление для мышц – не просто отдых, а необходимость снять боль, возникающую при патологических процессах, путем устранения повышенного мышечного тонуса. Боль в спине (дорсопатия) – один из наиболее частых поводов обращения к специалисту. Основными причинами дорсопатий являются остеохондроз позвоночника, деформирующий спондилез, остеопороз. Ответом на локальное раздражение чувствительных рецепторов является мышечный спазм, приводящий к ограничению подвижности в пораженном отделе. Длительное существование спазма приводит к нарушению осанки и поддерживает существование болей. Лечение острой и хронической мышечно-скелетной боли, в большей или меньшей степени преобладающей в практически всех болевых синдромах, является трудной задачей для врача. Появление новых форм лекарственных средств и действующих веществ заполняет существующие «пробелы» в терапии. Вполне понятен интерес к поиску новых препаратов, обладающих высокой клинической эффективностью при относительно невысоком риске побочных эффектов. В этой связи представляется достаточно перспективным препарат Катадолон,



Вся жизнь состоит в том, чтобы напрячься, когда это необходимо, а затем расслабиться. Мышцы также должны работать и быть в напряжении.

обладающий широким спектром ценных фармакологических свойств. Катадолон (Флупиртин) – передовой препарат с точки зрения молекулярного строения, фармакодинамики, фармакокинетики и побочных эффектов. Флупиртин принципиально отличается от ацетилсалициловой кислоты или нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) с одной стороны, и от опиоидов – с другой. В ходе клинических испытаний и экспериментов были получены доказательства его миорелаксирующего эффекта. На основании этих данных, среди 50 пациентов, страдающих хронической миофасциальной болью, было проведено открытое проспективное испытание препарата. У 35 (70%) больных, получавших

300–400 мг флупиртина в сутки (отдельные пациенты – 600 мг), отмечено полное исчезновение боли, у 17 – побочные эффекты, а именно сонливость, головокружение и (редко) рвота. У 3 пациентов побочные эффекты исчезли после снижения дозы при сохранении обезболивающего эффекта. На основании полученных к настоящему времени данных, применение флупиртина открывает новые возможности в лечении боли.

Катадолон (Флупиртин) – принципиально новый неопиоидный анальгетик центрального действия, обеспечивающий нейропротекцию и нормализацию мышечного тонуса. Механизм действия Катадолона уникален. Препарат является первым представителем лекарств

нового класса – селективных активаторов калиевых каналов нейронов (SNEP-CO). Начиная с середины 70-х годов в странах Западной Европы был проведен ряд исследований, посвященных изучению эффективности применения флупиртина при болевых синдромах различного генеза. С 1986 г. препарат разрешен для клинического применения в Германии. Немецкая ассоциация по изучению боли и немецкая ревматологическая ассоциация рекомендовали его для применения у пациентов с подострым и хроническим вертеброгенным болевым синдромом в качестве препарата первого выбора. Эффективность препарата была установлена в ходе ряда мультицентровых исследований. Значительное число исследований посвящено применению флупиртина у больных со спондилогенными дорсопатиями и миофасциальными синдромами различной локализации. Полученные результаты свидетельствуют о выраженном обезболивающем эффекте препарата и о его хорошей переносимости. В долгосрочном исследовании с участием 191 пациента с хроническим болевым синдромом на фоне дегенеративных и/или воспалительных заболеваний опорно-двигательного аппарата флупиртин показал стабильный положительный эффект и хорошую переносимость. Улучшению состояния больных способствовало уменьшение мышечного тонуса при мышечно-тонических синдромах. Важной особенностью применения флупиртина оказалось отсутствие развития мышечной слабости в процессе лечения у подавляющего большинства пациентов. У больных с вертеброгенными дорсопатиями купирование острого болевого синдрома сопровождалось нормализацией эмоционального состояния, восстановлением ночного сна, что обеспечивало повышение качества жизни пациентов. Катадолон – препарат выбора для лечения боли в спине, вызванной повышенным тонусом скелетной мускулатуры. То есть он показан пациентам, которые проводят много времени за рулем автомобиля или компьютером, занимаются динамическим физическим трудом с резкой сменой положения тела, чрезмерно нагружают себя в тренажерном зале или фитнес-клубе, очень подолгу сидят (офисные работники) или стоят (продавцы, официанты, хирурги), увлекаются дачными работами или страдают избыточным весом. Флупиртин не вызывает нарушения концентрации внимания у водителей, что позволяет рекомендовать данный препарат пациентам, работа которых требует концентрации внимания (водители, операторы ЭВМ и др.).

Флупиртин заслуживает пристального внимания из-за его двойного – миорелаксирующего и анальгетического действия. Кроме того, препарат незаменим при любом болевом синдроме, если есть противопоказания к НПВС. Так, в отличие от НПВС, Катадолон можно применять даже на фоне язвенной болезни желудка, артериальной гипертензии и бронхиальной астмы. Важно, что Флупиртин нормализует лишь повышенный мышечный тонус, связанный с болью, и никак не влияет на нормальную мышечную силу, что особенно важно для пожилых пациентов. Проявляя при болях различной локализации эффективность, сопоставимую с таковой опиоидных анальгетиков и НПВС, Флупиртин выгодно отличается от тех и других в плане безопасности. Он не угнетает синтез простагландинов и не вызывает гастропатий,

рефлекторные симптомы моторного или симпатического характера, что улучшает кровоснабжение и снижает мышечный тонус.

Осмысление механизма действия Катадолона – это, в сущности, открытие нового принципа лечения боли: при болях различной природы степень обезболивания разная. Наибольшего эффекта от Катадолона следует ожидать при болевых синдромах, патогенез которых в наибольшей мере соответствует свойствам препарата. Учитывая, что Катадолон оказывает обезболивающее действие и нормализует повышенный мышечный тонус, это – острые и хронические заболевания, при которых боли вызываются мышечным спазмом: боли при патологии опорно-двигательного аппарата, в частности шеи и спины; мышечные спазмы при заболеваниях суставов; головная боль на-

Медикаментозную терапию всегда следует сочетать с физиотерапией. Применение Катадолона перед сеансом массажа повышает эффект расслабления от процедуры и снимает рефлекторные симптомы моторного или симпатического характера, что улучшает кровоснабжение и снижает мышечный тонус.

не стимулирует развитие аллергических реакций у пациентов с бронхиальной астмой или аллергией в анамнезе. У него не выявлено нефротоксического действия. Он также лишен центральных побочных эффектов опиоидных анальгетиков (угнетение дыхания, зависимость, влияние на настроение) и в отличие от них не вызывает запора. У пациентов, получавших препарат в течение 1 года, после прекращения лечения синдрома отмены не наблюдалось. Самым частым побочным эффектом препарата, встречающимся более чем у 10% больных, является слабость в начале лечения.

Если же противопоказаний к НПВП нет, Катадолон идеально сочетается с НПВП, т.к. он потенцирует невысокое анальгетическое действие НПВП. К тому же Катадолон позволяет значительно сократить длительность приема НПВП, и тем самым снизить риск осложнений со стороны ЖКТ. Назначение Катадолона вместе с НПВП с самого начала, позволяет прервать поток болевых импульсов на уровне нейрона и соответственно предотвратить переход острой боли в хроническую.

Медикаментозную терапию всегда следует сочетать с физиотерапией. Применение Катадолона перед сеансом массажа повышает эффект расслабления от процедуры и снимает

пряжения; боль при злокачественных новообразованиях; посттравматическая боль; боль после травматологических/ортопедических операций и вмешательства, альгодисменорея.

Дозы подбирают в зависимости от интенсивности боли и индивидуальной чувствительности больного к препарату. Начальная доза – 200 мг (2 капсулы) на ночь; средняя поддерживающая – по 1 капсуле 3–4 раза в день (в равные временные интервалы); максимальная суточная – 600 мг.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о высокой эффективности препарата Флупиртин, используемого в клинической практике для купирования болевых синдромов. Флупиртин может использоваться для лечения пациентов как с острыми и подострыми, так и хроническими болями в спине, цефалгиями, в частности, с головной болью напряжения, в комплексной симптоматической терапии при болях, обусловленных злокачественными новообразованиями. Исключительно важной особенностью препарата является его хорошая переносимость и отсутствие повреждающего действия на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки. Сочетание указанных свойств Флупиртина обеспечивает возможность его широкого применения в клинической практике.

Вибрационно-пластический массаж лица

[Часть I]

Возросшие эстетические требования современного человека к своему внешнему облику, рост деловой и общественной активности людей зрелого возраста ставят задачу коррекции косметических недостатков лица в разряд социально значимых. Главными критериями при выборе методов коррекции возрастных изменений кожи являются их безопасность и эффективность. Из множества существующих на сегодняшний день методов коррекции инволюционных изменений кожи массаж лица и шеи наиболее полно соответствует этим критериям (классификатор простых медицинских услуг 21.01.2002). Впервые массаж кожи лица был разработан в 1890 г. профессором дерматологии А.И. Поспеловым и профессором анатомии Н. К. Лысенковым. В 1966 г. сотрудники московского НИИ красоты МЗ РСФСР с помощью объективных функциональных тестов разработали схемы различных видов массажа лица и научно доказали эффективность применения такого массажа. Впоследствии были проведены исследования по объективной оценке адаптационно-трофической функции кожи в исходном состоянии и под действием косметического массажа, а также его влияния на весь организм. По результатам этого исследования в 1974 г. были утверждены методические рекомендации по косметическому, пластическому и лечебному массажу. В основу данной медицинской технологии положена методика массажа И.И. Кольгуненко, усовершенствованная в ходе проведенных исследований.

Воздействие массажа обусловлено сложными взаимосвязанными рефлекторными, нейрогуморальными, нейроэндокринными, обменными процессами, регулируемые центральной нервной системой (ЦНС).

Механизм воздействия массажа на организм. Физиологическое действие массажа заключается в том, что при помощи различных приемов



через афферентную систему кожи и мышц удается улучшить и часто нормализовать функции различных органов и систем. Под влиянием массажа улучшается функция периферических рецепторов, проводящих путей, усиливающих рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами и нервами.

Массажные движения усиливают выделение биологически активных веществ и медиаторов, участвующих в передаче нервных импульсов в ЦНС, передвижение лимфы, крови и тканевой жидкости, улучшают трофическую функцию, проводимость нервных волокон и процессы регенерации. В мышцах нормализуются процессы обмена веществ, улучшается эластичность мышечного волокна, его сократительная функция, что ускоряет восстановление мышечной деятельности. Массаж оказывает прямое и рефлекторное воздействие на систему кровообращения, улучшает газообмен и метаболизм тканей.

Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражение механорецепторов кожи, преобразующих энергию механических раздражителей в импульсы, поступающие в ЦНС. Формирующиеся ответные реакции способствуют нормализации регулирующей и координирующей функции ЦНС, снятию и уменьшению явлений парабиоза, стимуляции регенераторных процессов.

В действии массажа находят отражение общефизиологические закономерности, установленные И.М. Сеченовым, И.П. Павловым, Н.Е. Введенским, А.А. Ухтомским, М.Р. Могендовичем, а именно ответные реакции зависят от характера и силы раздражителя, состояния реактивности организма, фазы патологического процесса.

Специфическое влияние массажа на кожу и подлежащие ткани лица.

С возрастом в организме развиваются процессы нарушения микроциркуляции в коже и подлежащих тканях.

Триггерные механизмы такой трансформации – застой крови, сладж-феномен, нарушение структуры эритроцитов, микротромбообразование, вследствие чего возникает тканевая гипоксия, которая приводит к появлению пигментных и сенильных пятен, развитию сенильных кератом и др.

Под влиянием механического воздействия улучшается местное крово- и лимфообращение, стимулируется функция потовых и сальных желез, повышается тонус и эластичность мышц, кожа очищается от слущившихся клеток эпидермиса. Массаж, способствуя удалению отживших клеток эпидермиса, увеличивает содержание ацетилхолина, улучшает мышечную деятельность, кровообращение не только в коже, но и в мышцах. В результате кожа приобретает розовый цвет, становится более гладкой, упругой и эластичной. Под влиянием массажа улучшается функция потовых и сальных желез.

Массаж обладает выраженным лимфодренирующим действием, что благоприятно влияет на лимфостаз, наблюдающийся при старении. Стенки лимфатических сосудов содержат мало мышечных волокон, поэтому даже легкий массаж способствует ускорению лимфотока. Лимфатические капилляры соединяются в сосуды, которые проходят через ряд узлов, где лимфа очищается от токсических веществ и продуктов распада. На голове и шее – это затылочные, околушные, подчелюстные и шейные лимфоузлы. Массаж обычно проводят по ходу лимфатического тока к ближайшему лимфатическому узлу (т. е. от периферии к центру), разминать который не рекомендуется.

Массаж вызывает расширение функционирующих и раскрытие резервных капилляров, благодаря чему улучшается трофика тканей, усиливается отток венозной крови и циркуляция лимфы, что способствует быстрейшему рассасыванию различных инфильтратов, устранению пастозности и отечности лица.

Массаж оказывает благотворное влияние на мышцы лица, улучшая кровоснабжение, способствует обогащению их кислородом, увеличению содержания гликогена, удалению углекислоты и препятствует образованию молочной кислоты и других органических кислот, накопление которых ведет к ацидозу тканей.

Вибрационно-пластический массаж, направленный на коррекцию возрастных изменений кожи, оказывает более интенсивное воздействие на все ткани лица, так как этот вид массажа

является глубоким механическим раздражителем, действие которого влияет на нервно-рецепторный аппарат, потовые и сальные железы, мышцы лица, подкожно-жировой слой, кровеносные и лимфатические сосуды, лимфатические узлы, а также на точки выхода нервов из отверстий лицевой части черепа.

Вследствие вибрационных движений происходит раздражение нервных рецепторов, восстанавливается регулирующая функция вегетативной нервной системы, более активно стимулируются крово- и лимфообращение, быстрее устраняется ограниченный гипертонус мышц, особенно у лиц с повышенной функциональной активностью мимической мускулатуры. Кроме того, вибрационно-пластический массаж устраняет ослабление тургора кожи, тонуса мышц и упругости подкожного жирового слоя, отечность и пастозность тканей лица, складки и морщины, опущение тканей и изменение линии овала, т.е. оказывает многоплановое воздействие на инволюционные изменения кожи.

ПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Инволюционные изменения тканей лица [атрофия кожи дегенеративная (старческая); L90.8 – по МКБ 10]; пастозность и отечность лица; ослабление и потеря тургора кожи, тонуса мышц, упругости подкожно-жирового слоя, складок и морщин; опущение тканей и изменение линии овала лица.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Общие противопоказания:

- ишемическая болезнь сердца в стадии декомпенсации;
- артериальная гипертензия III степени;
- почечная недостаточность;
- злокачественные новообразования;
- беременность;
- туберкулез и другие инфекционные заболевания.

Местные противопоказания:

- неврит лицевого нерва;
- нарушение целостности кожного покрова в области лица и шеи;
- вирусные заболевания (герпес, контагиозный моллюск, плоские бородавки) с локализацией в области лица и шеи;
- грибковая и бактериальная инфекция с локализацией в области лица и шеи;

- кожные заболевания, сопровождающиеся сыпью в области лица и шеи;
- гипертрихоз.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

1. Одноразовая шапочка.
2. Одноразовый медицинский пеньюар.
3. Одноразовые спонжи.
4. Одноразовые медицинские полотенца.
5. Одноразовые медицинские простыни.
6. Медицинская кушетка.
7. Кресло косметолога.
8. Столик для косметических средств.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

1. Очищающие кожу средства: лосьоны, соответствующие типу кожи.
2. Массаж проводится с помощью следующих массажных средств: тальк, спирт этиловый 70%.
3. После проведения сеанса массажа на кожу лица и шеи наносят увлажняющую или питательную маску в зависимости от типа кожи.
4. Противовишковая аптечка.

Все лекарственные и косметические средства должны быть разрешены к медицинскому применению в установленном порядке и могут быть заменены на новые при наличии соответствующих документов.

ТРЕБОВАНИЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ПЕРСОНАЛУ, ПРОВОДЯЩЕМУ МАССАЖ

Данную процедуру могут проводить врачи и медицинские сестры, осуществляющие работы и услуги по косметологии терапевтической (код специальности 06.037), в медицинских учреждениях, имеющих лицензию на соответствующий вид медицинской деятельности.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ

Врач-дерматовенеролог (код специальности 14.00.11) должен иметь сертификат по соответствующей специальности и свидетельство о тематическом усовершенствовании по косметологии. Он должен овладеть техникой вибрационно-пластического массажа лица и шеи (краткосрочное тематическое усовершенствование или специализация по косметологии). Медицинская сестра по косметическим процедурам должна иметь свидетельство о специализации по сестринской косметологии.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЕРСОНАЛУ

Согласно требованиям СанПин 2.1.3.1375-03 процедура должна проводиться в косметологическом кабинете, оснащенный бактерицидной лампой, при температуре воздуха +22–23°С, без яркого освещения и посторонних звуковых раздражителей.

Рабочая одежда персонала: медицинский халат или костюм и шапочка. Необходимо соблюдать общие и личные правила гигиены: руки должны быть чистыми с коротко подстриженными ногтями, сухими, без украшений, свободными от одежды до локтевых суставов, волосы должны быть убраны под шапочку. Не следует пользоваться ароматическими средствами, имеющими резкий запах.

Основные этапы выполнения процедуры

1 этап. Подготовка к проведению процедуры

Перед проведением процедуры необходимо убедиться в отсутствии общих и местных противопоказаний к ней. При визуальной оценке целесообразно определить тип старения кожи у данного пациента по И.И. Кольгуненко:

1-й тип. Раннее старение («усталое лицо»; >30 лет). Формируется некоторая «рыхлость» лица, появляются или усиливаются единичные морщинки в области век.

2-й тип. Среднее старение (40–45 лет).

- Мелкоморщинистый тип. Лицо покрыто сетью мелких разнонаправленных морщин. Чаще формируется на коже с умеренно-развитой подкожно-жировой клетчаткой.

- Деформационный тип. Наблюдаются избытки ткани, деформация овала лица, формируются глубокие носогубные складки, нависают надбровные дуги.

- Комбинированный тип. Есть признаки мелкоморщинистого и деформационного типа кожи.

3-й тип. Позднее старение (> 50 лет). Усиливаются все вышеперечисленные признаки, к ним присоединяются различные новообразования кожи, признаки гирсутизма, телеангиэктазии, нарушения пигментации.

4-й тип. Мышечный. Характерен для азиатского типа лица, обусловлен анатомическими особенностями строения черепа (высокие скулы, слаборазвитый подкожно-жировой слой). Возрастные изменения у ази-



атов наступают гораздо позже, чем у европейцев, но проявляются резче. Во время массажа пациент полулежит в косметологическом кресле или на медицинской кушетке в удобной расслабленной позе; при этом достигается полная релаксация мышц лица и шеи.

Одежда пациента (свободный пеньюар) не должна затруднять крово- и лимфообращение во время массажа, волосы убраны под шапочку. Макияж удаляют с помощью очищающего лосьона, соответствующего типу кожи. Далее наносят массажное средство.

Данный вид массажа производят по очищенной обезжиренной 70% этиловым спиртом коже по тальку. Начинать любую процедуру массажа следует более легкими массажными движениями, постепенно увеличивая их силу к середине процедуры и ослабляя при завершении.

Массаж проводят по линиям наименьшего растяжения кожи. Техника вибрационно-пластического массажа включает два основных вида движений: объемные глубокие давящие нажимы с вибрацией, захватывающие кожу и подлежащие ткани всей поверхностью ладони и пальцев кисти массажиста, направленные вглубь тканей, и нажимы без вибрации, осуществляемые ладонной стороной ногтевой фаланги II пальца и боковой (наружной) стороной I пальца, также направленные вглубь тканей, но пальцы при этом располагаются перпендикулярно направлению массажных линий и поперек морщин и складок. Нажимы должны быть спокойными, неторопливыми, ритмичными и глубокими. Пальцами, расположенными на кожных линиях, прижимают ткани к костям лицевого скелета. Движения производят одновременно двумя руками на счет 4. Этот вид массажа требует особой

четкости исполнения, строгого соблюдения направлений движения и точек фиксации.

Объемные глубокие нажимы с вибрацией осуществляют ладонными поверхностями пальцев и всей ладонью, где это возможно. Пальцы мягко располагают на массируемом участке так, чтобы ногтевые и средние фаланги лежали плоско на коже, а затем производят вибрационное движение при неподвижно лежащих пальцах, неподвижной кисти и плечевом суставе.

Мелкие ритмичные вибрационные движения исходят от мышц предплечья и плеча при содействии локтевого сустава. При выполнении мелких поперечных нажимов без вибрации указательный и большой пальцы располагаются перпендикулярно морщинам и параллельно друг другу. Их рабочей поверхностью является ладонная сторона ногтевой фаланги II пальца и боковая наружная сторона I пальца.

При проведении объемных вибрационно-давящих движений пальцы давят на ткани до ощущения костного скелета лица. Сила давления будет правильной, если каждое сокращение мышц чередовать с полным расслаблением рук.

Мелкие поперечные нажимы производят с постепенным возрастанием силы давления до ощущения кости.

Массаж шеи. Перед основными движениями массажа производят движение, усиливающее отток крови от тканей лица, что очень важно для большего эффекта последующих глубоких массажных движений. Для этого ладони кладут на шею под мочки ушей так, чтобы ногтевые фаланги II–V пальцев обеих рук были направлены к средней линии передней поверхности, а большие пальцы – к средней линии задней поверхности шеи. Отсюда руки плавно скользят, опускаются по

шее, поглаживают яремную вену и направляют к верхнему краю трапециевидной мышцы до плеч.

Движения выполняются на счет 4, повторяются 3 раза.

II этап. Собственно массаж лица

А. Объемные глубокие давящие нажимы с вибрацией. II–V пальцы обхватывают и как бы поддерживают подбородочную область, и прижимают ткани к кости. Пальцы левой руки крестообразно покрывают пальцы правой, ногтевые фаланги пальцев направлены к средней линии. В этой позиции на счет 1 производят 1-й вибрационный нажим.

II пальцы располагаются возле углов рта, а III, IV, V – на щечно-подбородочной складке; ногтевые фаланги их направлены к средней линии. Здесь на счет 2 производят 2-й вибрационный нажим.

Затем руки переносят в исходное положение (производят вибрационный нажим на счет 3 и вновь – в область углов рта и щечно-подбородочной складки на счет 4 (3 раза). После этого начинаются движения по основным направлениям.

1-е направление – от подбородочной области по краю нижней челюсти к мочкам ушных раковин. В исходной позиции пальцы располагаются параллельно линии нижней челюсти, их ногтевые фаланги направлены к средней линии подбородка, II и III пальцы находятся над ребром челюсти, а IV и V – под ним, как бы поддерживая и поджимая опустившиеся ткани. В этом направлении производят 12 обхватывающих вибрационных нажимов на счет 4 (3 раза). Заканчивается движение глубокой мягкой вибрацией под мочками ушных раковин у выхода лицевого нерва II–V пальцами.

2-е направление – от середины верхней и нижней губ к углам рта по щекам до козелка.

Исходная позиция – II пальцы находятся на верхней губе, III – на нижней губе у выхода тройничного нерва, IV – на подбородке, V – под подбородком, их ногтевые фаланги направлены к средней линии. В углах рта производится 1-й на этом направлении вибрационный нажим на счет раз III пальцами (3 раза).

Затем II пальцы ложатся возле углов рта, III, IV и V – на щечно-подбородочной складке и на счет 2 производят вибрацию. Руки возвращаются в исходную позицию 2-го направления, производят вибрационный нажим на счет 3 и опять нажим возле углов рта на счет 4.

После этого следует вернуться в исходную позицию и в направлении околоушных областей сделать 8 вибрационных нажимов. Движение заканчивается глубокой мягкой вибрацией в околоушных областях у козелка II–V пальцами обеих рук.

3-е направление – от середины лба к височным областям параллельно линии роста волос. В исходной позиции ногтевые фаланги II–V пальцев направлены к середине лба, пальцы левой руки покрывают пальцы правой. Осуществляют 1-й вибрационный нажим, затем, раздвигая руки, еще 4 вибрационных нажима. Заканчивается движение глубокой мягкой вибрацией в височных областях.

Б. Мелкие поперечные нажимы без вибрации производят двумя пальцами, располагающимися перпендикулярно направлению кожных линий (основа любого массажа) и поперек морщин и складок по указанным ниже направлениям.

1-е направление – от середины лба вдоль горизонтальных морщин к височным областям. Исходная позиция: I и II пальцы – на середине лба, концами вверх, к линии роста волос.

2 направление – снизу вверх, вдоль вертикальных морщин и от середины переносицы по боковой поверхности носа к внутреннему углу глаза вдоль горизонтальной морщины. На вертикальных морщинах переносицы движения производят двумя пальцами обеих рук; на горизонтальных – двумя пальцами правой руки; левая лежит на лбу.

3-е направление – от боковой поверхности носа по щекам вдоль верхнего края скуловой кости до верхней части ушных раковин. В исходной позиции пальцы параллельны друг другу и направлены концами к средней трети линии лица. Производят 8 нажимов.

4-е направление – от середины верхней губы до носогубной складки, через щеку – к околоушной области. В исходной позиции пальцы направлены ногтевыми фалангами к середине верхней губы, II пальцы находятся под верхней губой, а I – на верхней губе. Производят 4 вибрационных нажима. В области носогубных складок I пальцы расположены над II, находящимися возле углов рта. На этом участке делают 4 нажима. Затем от носогубной складки до козелка производят 8 мелких поперечных нажимов.

5-е направление – от углов рта по щекам к околоушной области. В исходной позиции пальцы расположены параллельно, их ногтевые фаланги направлены к средней линии ли-

ца, сначала у углов рта, где и производятся 4 мелких поперечных нажима на счет 4 на одном участке.

Далее в направлении от углов рта до козелка производится еще 8 таких нажимов.

6-е направление – от середины подбородка по краю нижней челюсти к нижней части ушных раковин. В исходной позиции пальцы расположены параллельно нижней челюсти, лежат на подбородке, и их ногтевые фаланги направлены к его середине, II – перпендикулярно нижней челюсти и I пальцам; находятся под подбородком и нижней челюстью. Здесь производится 1-й мелкий нажим.

На участке от середины подбородка до щечно-подбородочной складки делают 4 мелких нажима; затем на участке от щечно-подбородочной складки до мочек ушей по краю нижней челюсти – 8 мелких поперечных нажимов. Сила нажима в основном направлена на II пальцы, которые поддерживают и прижимают опускающиеся ткани к кости нижней челюсти, а I пальцы лишь дополняют движение и как бы ведут линию.

II этап массажа повторяют 3 раза.

III этап. Завершающий массаж шеи

По окончании основных движений выполняется «движение оттока», которое производится на счет 4, его повторяют 3 раза.

После завершения сеанса массажа остатки массажных средств удаляют лосьоном, соответствующим типу кожи, затем наносят питательную или увлажняющую маску.

Особенность данной медицинской технологии – дифференцированное назначение, чередование и количество процедур в зависимости от типа старения кожи. При раннем старении кожи курс вибрационно-пластического массажа составляет 10 ежедневных процедур продолжительностью 5–7 мин. При среднем типе старения массаж назначается 4 раза в неделю (2 дня подряд, затем 1 день перерыв и т.д.) продолжительностью 8–10 мин; курс – 7–10 процедур. При позднем типе старения процедуры продолжительностью 8–10 мин рекомендуется проводить через день, курс – от 10 до 12 процедур. Повторные курсы следует проводить не реже 2–3 раз в год.

(Продолжение читайте в следующем номере.)

Э.М. Должикова, Е.Л. Шугнина, Н.А. Имаева
Косметологическая лечебница
«Институт красоты», ММА им. И.М. Сеченова

Гуаша – «выскребание болезней»

Традиционная китайская медицина (ТКМ) с ее не слишком понятными западному человеку концепциями взаимодействия противоположных начал инь и ян, циркуляции вселенской энергии ци по меридианам организма и т. п. тем не менее успешно справляется с поддержанием здоровья пятой части населения планеты. И это неудивительно, если учесть простоту и эффективность наиболее распространенных в Азии и на Дальнем Востоке методов профилактики и лечения заболеваний.

Методы ТКМ существуют уже не одно тысячелетие, развиваются и используются очень широко. Гуаша, можно сказать, самый «народный» из них, благодаря своей доступности и универсальности – качествам, которые обеспечивают рост популярности этой медицинской практики по всему миру.

Концепция

Суть метода отражена в его названии: «гуа» означает скрести в одном направлении или выскрести, а «ша» – это субстанция болезни, выходящая в процессе лечения на поверхность кожи в виде специфических красноватых точек или пятен. Таким образом, «гуаша» – это буквально «выскребание болезней», и действительно, техника лечения основана на воздействии на кожный покров специальными скребками. Они изготавливаются из рога водяного азиатского буйвола, панциря черепахи, раковин, полудрагоценных камней, фарфора или металла. В результате воздействия таким инструментом на коже образуются следы, по своей природе сходные с экстравазатными пятнами, появляющимися после проведения процедуры вакуум-терапии (кстати, метод гуаша очень часто сочетается с вакуум-терапевтическим воздействием и техникой прижигания). Надо отметить, что автор



русского лечебного метода «вакуум-градиентная терапия», к.м.н. П.П. Михайличенко провел глобальные, многолетние исследования, не имеющие аналогов в мире. Результаты проведенных исследований показали, что микрокровоизлияния, образующиеся на коже, включают в себя форменные элементы крови, белковые субстраты плазмы, эндогенные биологически активные вещества, такие как гистамин, простагландины, нейромедиаторы, гормоны и др. Все эти вещества оказывают мощный стимулирующий эффект на организм. И этот эффект длится до тех пор, пока следы процедуры не исчезнут, а иногда значительно дольше. Фактически гуаша – это аутогемотерапия, то есть лечение нарушений своими собственными «лекарствами». Причем организм вырабатывает именно то «лекарство», которое ему необходимо в данный момент.

Помимо полезных веществ, в состав «ша» входят различные токсичные субстанции, которые выводятся из организма выделительными системами. Следы от процедуры проходят в течение 4–5 дней. Иногда раньше. Следующая процедура проводится после их исчезновения.

Следует подчеркнуть, что концепция появления микрокровоизлияний на поверхности кожи в результате «выскребания болезни» отражает представления западной медицины о гуаша. Восточный же подход предполагает, что «ша» – это особая субстанция, образующаяся в результате нарушения нормальной циркуляции энергии ци («плохая ци») и крови. Она несет в себе болезнь и, выходя на поверхность кожи, облегчает состояние больного.

Принято считать, что применение метода гуаша приводит к восстановлению микроциркуляторного русла,

способствуя омоложению клеточно-тканевых структур и устранению многих нарушений здоровья. Вообще, список заболеваний, которые можно лечить методом гуаша, весьма обширен. Это нарушения функций опорно-двигательного аппарата, спортивные травмы, посттравматические нарушения, заболевания нервной, сердечно-сосудистой систем, легких, мочеполовой и эндокринной систем, лихорадочные состояния, гипертоническая болезнь и т.д.

Техника

В массажной технике гуаша существует три варианта воздействия на организм: лечебный, профилактический и косметический.

Лечебный вариант предполагает обязательное использование растительного масла, бальзама или специального крема. Он включает три базовых техники воздействия: се-гуа (метод расцеивания) – движения скребком быстрые с сильным нажимом; бу-гуа – медленно со слабым нажимом; пинь-бу, пинь-се – медленно с сильным нажимом. Лечебная процедура длится 20–30 минут. Следует иметь в виду противопоказания: аллергия; инфекционные кожные заболевания; тромбоцитопения; травмированная поверхность кожи; переломы до момента срастания костей; снижение функции почек; водянка (при циррозе печени); анасарка; высокое артериальное давление; беременность; онкологические заболевания.

Профилактическим вариантом техники можно воздействовать на кожный покров через ткань или непосредственно без смазывающих веществ. Такие воздействия выполняются либо между лечебными сеансами, либо как отдельная процедура. В этом виде гуаша можно адаптировать к спа-технологиям или совместить с ними.

Косметический вариант гуаша применяется для лица с использованием смазывающих веществ и без них, в зависимости от техники исполнения. Косметическая процедура может длиться до полутора часов.

Методики

Широкая распространенность гуаша привела к формированию нескольких разновидностей методик. В частности, существует зональная терапия, когда выскребаются большие поверхности тела. Этот способ самый простой. Скрести можно в разных направлениях в зависимости от поставленной задачи. Но

традиционно сложившееся направление движений скребка сверху вниз. Это технически удобно. Поэтому некоторые китайские специалисты не утруждают себя составлением индивидуальных рецептов, а пользуются готовыми (усредненными), и считают, что главное создать мощный раздражающий фактор в каналах и коллатералях, воздействуя таким образом на органы и системы.

Другой подход – работа по схемам. Для лечения каждого заболевания используется своя схема. Направление линий схемы совпадает с месторасположением каналов и коллатералей. Линию выскребают либо в одно движение, либо небольшими отрезками в 10–12 см. Каждое движение повторяется несколько раз. По старой китайской традиции для молодых девушек шесть раз, для юношей – семь, для женщин – восемь, для мужчин – девять. Каждая линия проходится не менее трех раз. Начинают воздействие слева направо и сверху вниз. Сначала сторона ян, затем инь. Однако при составлении индивидуального рецепта это правило в виде исключения может не соблюдаться.

Одна из современных программ применения гуаша была представлена в 1996 г. в Пекине на XXXI Международном конгрессе по военной медицине. Эта разработка профессора Пекинского университета народной медицины, военврача ВМФ Китая Чжан Сюцин – «Воздействие на голографические зоны и меридианы» («Holographic Meridian Scraping Therapy»). В конференции принимали участие 1000 военно-медицин-

ских экспертов из более ста стран мира. Они получили возможность оценить новую технику гуаша, которая демонстрировалась на солдатах и офицерах китайской народной армии. При этом большое внимание уделялось лечению травм, полученных военнослужащими во время несения службы. Результаты просто поразили специалистов, и метод Чжан Сюцин получил международное признание.

В качестве примера рассмотрим и сравним две методики, предлагаемые профессором Чжан Сюцин. Одна из них применяется для лечения люмбаго, а другая для лечения ишиаса. В первом случае пациент может находиться в положении сидя или стоя (опираясь руками о спинку стула). Во втором случае пациент сначала сидит, а затем ложится на кушетку.

Методика №1

Перед началом процедуры не забудьте дать пациенту попить теплой воды. Количество по желанию. Если забыли предложить перед процедурой, то дайте в конце. Во время проведения процедуры организм будет затрачивать большое количество жидкости на выведение токсинов, и если пациенту не дать выпить воды, он может потерять сознание!

1 Выполняется воздействие скребком на тыльной стороне кисти. Здесь расположена проекционная зона позвоночника (со стороны спины). Область ближе к ногтевым фалангам соответствует шейному отделу позвоночника. С этого места начинается воздействие в сторону лучезапястного сустава. Угол





наклона скребка от 20 до 45°. При увеличении угла будет увеличиваться сила воздействия. Можно работать штрихами, обрабатывая небольшие отрезки по 2 см. Можно массировать и в одно движение, но всю линию (от ногтевых фаланг до лучезапястного сустава) необходимо пройти несколько раз. В среднем около десяти. За это время, как правило, в проекции пораженной зоны начинает выходить «ша». Выход «ша» точно указывает на локализацию отека и застойных процессов, расположенных в тканях пораженного участка шейного, грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Поэтому гуаша не только лечебный, но и диагностический метод.

2 Производится воздействие на область головы. Воздействуем на зоны, соответствующие проекции пояснично-крестцового отдела позвоночника, совпадающие с ходом сосуда «ду». Для нахождения зоны соответствия берем отрезок, который начинается от границы роста волос на лицевой части черепа и заканчивается в районе темени. Делим его на три части. Часть, расположенная ближе к темени, и есть нужная нам зона. Скребок только по средней линии черепа! Скребок держится вертикально, и воздействие производится углом скребка. Движения возвратно-поступательные. Приблизительно 2–3 движения в секунду. Обрабатываются отрезки в 1,5–2 см. Процедура может

быть болезненной! Далее таким же способом воздействуем на линию, расположенную в области затылка. Для нахождения зоны воздействия делим отрезок, начинающийся от точки VG20 (бай-хуэй) и заканчивающийся в точке VG15 (я-мэнь) на три части. Средний отрезок будет соответствовать пояснично-крестцовому отделу позвоночника.

При описании используется французская номенклатура обозначения точек акупунктуры.

3 Воздействуем на область спины. Сначала против хода сосуда «ду» от точки VG8 (цзинь-со) до точки VG2 (яо-шу). Затем по ходу канала мочевого пузыря от точки V18 (гань-шу) до точки V27 (сяо-чан-шу). И от точки V47 (хунь-мэнь) до точки V52 (чжи-ши). Угол наклона скребка 45°. Сила воздействия равна приблизительно 0,5 кг, но подбирается индивидуально. Каждый отрезок может выскребаться в одно движение или небольшими отрезками по 10 см с незначительным «нахлестом», и проходится в среднем 3 раза. Небольшие отрезки скребутся в среднем по 10 движений. Сначала сторона ян, затем инь. В данном случае на спине воздействие начинаем с левой стороны и заканчиваем правой сверху вниз. Верх – ян, низ – инь. Повторим последовательность действий. Проходим сосуд «ду» 3 раза сверху вниз. Затем слева по каналу мочевого пузыря 3 раза сверху вниз. Затем справа. При необходимости схему можно повторить или сосредоточиться на каком-то локальном участке. Количество движений скребка может быть достаточно большим. Скребок не должен «рубить поверхность кожи», двигаться мягко. Иначе на следующий день может проявиться гематома, что будет свидетельствовать либо о неправильно подобранной силе воздействия, либо о неправильной технике. Частота воздействия – приблизительно одно движение в секунду. Для того, чтобы идти точно по ходу канала, используется угол скребка. Для выскребания же больших площадей можно использовать его боковые поверхности. Для полных пациентов лучше использовать скребок, имеющий одну или две вогнутые поверхности по боковым граням. Для пациентов с субтильной конституцией тела лучше использовать скребки с прямыми ребрами. Можно идти точно по ходу меридиана, а можно выскрести большие поверхности.

4 Воздействуем на заднюю поверхность бедра по ходу кана-

ла мочевого пузыря, точнее на область подколенной впадины, где расположена очень важная точка акупунктуры V40 (вэй-чжун). Движение скребка начинаем на 1,5–2 см выше подколенной впадины, постепенно переходя ниже. Движемся до точки V57 (чэн-шань). Частота – одно движение в секунду. В этом месте «ша» может сразу не выйти, поэтому не стоит прикладывать много усилий. Достаточно пройти всю линию 3 раза либо мелкими отрезками по 10 раз каждый, либо в одно движение. Можно не выскрести всю линию, а проработать зону подколенной впадины и локально точку V57. Далее выполняется специфический прием «выбивание ша». Способ выполнения этого приема будет рассмотрен ниже.

5 Воздействуем на точку VG6 (жэнь-чжун) углом скребка. Способ воздействия – прессация. Частота надавливаний на точку – одно в секунду. Надавливаем в среднем 10 раз.

6 Воздействуем на точку IG3 (хоу-си), расположенную на ребре ладони. Скребем по направлению к кончикам пальцев 10 раз. Начинаем с левой руки, затем переходим на правую. Частота движений – одно в секунду. Угол наклона скребка от 20 до 45°.

7 Находим на ушной раковине проекционную зону пояснично-крестцового отдела. Скребем очень легко сверху вниз.

8 На медиальной стороне стопы в одно движение скребем по проекционной зоне позвоночного столба. От большого пальца к пятке. Затем более прицельно воздействуем на проекционную зону пояснично-крестцового отдела.

9 Если необходимо, то можно прогреть точки VG23 (шэнь-шу) полынной сигарой или лампой LDP.

10 После цзю-терапии можно применить вакуумную терапию. Сухие или влажные банки с отваром лекарственных трав.

Но вся процедура должна занять не более 25–30 минут. Если время процедуры увеличилось по каким-либо причинам, то необходимо предупредить пациента о возможном недомогании на следующий день. Недомогание, в частности, может выражаться в жалобах на сильную слабость.

Методика № 2

1 Воздействуем на область голы, как и при первой методике. Но дополнительно скребем проекционную зону, соответствующую боковой



вой поверхности бедра. Она располагается в височной части черепа. Рекомендации те же.

2 Спина скребется так же, как и в первом варианте, но пациент находится в положении лежа на животе.

3 Воздействуем на боковую поверхность бедра. От точки VB31 (фэн-ши) до VB33 (цзю-ян-гуань). Далее от точки VB34 (ян-лин-цунь) до точки VB39 (сюань-чжун). Пациент лежит на боку с согнутой в коленном суставе ногой.

4 Переворачиваем пациента на живот. Локально воздействуем на точку V36 (чэн-фу). Далее на точку V37 (инь-мэнь). Затем на зону в подколенной впадине (точка V40).

5 «Выбивание ша» в зоне V40, а затем в зоне расположения точки V37.

6 Локально воздействуем на точку V57.

7 В одно движение выскрести широкой стороной скребка линию от V36 до точки V60 (кунь-лунь).



Теперь рассмотрим технику «выбивание ша», или tapping.

Прежде чем начать воздействие, на предполагаемую область должно быть нанесено масло.

Прием «выбивание ша» выполняется специальным инструментом, скребком или ладонной поверхностью кисти, сложенной в форме «лодочки». Иногда удары наносятся плоской ладонью. Для того чтобы выполнить этот прием, скребок удерживается в руке за один угол и плоской поверхностью скребка наносится серия хлестких ударов в область локтевого сгиба или подколенной впадины. То же самое делается «рукой-лодочкой». И если пациент лежит в положении «на животе», то другая рука должна снизу поддерживать коленный сустав. Тем самым предохраняя сустав от травмирования. Также поддерживается локтевой сустав, при этом верхняя конечность должна быть расслаблена. Лучше, если пациент при этом будет сидеть.

Перед воздействием способом «выбивание ша» в обязательном порядке должна быть проведена процедура гуаша (выскребание)!

Данный способ воздействия используется для лечения заболевания локтевых и коленных суставов, болезней легких и сердца.

Процедура может быть достаточно болезненной. Для того чтобы овладеть этой техникой, желательно пройти обучение. **Действуя неумело можно нанести непоправимый вред пациенту!**

Гуаша: вчера, сегодня, завтра

Метод гуаша не является исключительно китайским. Подобные техни-

ки применяются практически во всех странах Юго-Восточной и Передней Азии, Дальнего Востока. Во Вьетнаме эта техника называется «гау йо», в Лаосе известна как «худ лам», в Камбодже «кос хйол», в Индонезии «керик» или «корокан». Интересно, что похожая на гуаша практика существует и в греческой народной медицине.

Под влиянием западных колониальных держав с середины XIX века начался упадок традиционной медицины в Китае. Господствующая верхушка страны начала отдавать предпочтение западной медицине; традиционная китайская медицина подвергалась дискриминации, как примитивная и отсталая, и начала приходить в упадок. Дело дошло до настоящего запрета китайской медицины при гоминдановском правительстве (1912–1949 гг.). Лишь после прихода к власти Мао Цзэдуна произошло возрождение традиционной народной медицины Китая, в том числе и метода гуаша.

А вот на Западе восточную медицину и, в частности, гуаша принимали довольно недоверчиво, так что дело доходило до курьезов. Так, в 60-е годы в США приехало большое количество эмигрантов из Вьетнама и Китая. Они лечили друг друга именно этим методом. Лечили они и маленьких детей. Но если этих детей со следами «ша» видели представители властей, то незамедлительно забирали их в приюты, а родителей сажали в тюрьму или лишали родительских прав за жестокое обращение с ребенком. Но лечить друг друга методом гуаша китайцы не прекращали, и сейчас гуаша в качестве экзотической

массажной практики достаточно широко используется в США и Европе, в особенности в массажных салонах с восточной тематикой. В современном Китае метод гуаша получил очередной импульс к развитию. В последние годы китайское правительство провело переоценку своих культурных богатств и направило немалые средства на изучение техник и концепций ТКМ. Результаты применения метода гуаша оказались исключительно положительными, так что на государственном уровне было принято решение о его популяризации. Средства массовой информации начали пропагандировать гуаша как идеальный способ лечения множества заболеваний и поддержания здоровья в любом возрасте. Действительно, такой простой и эффективный метод оздоровления, как гуаша, жизненно необходим Китаю, поскольку его использование позволяет эффективно и без значительных затрат решить проблему здравоохранения в самой населенной стране в мире.

Несомненно, что и в России этот замечательный проверенный веками метод со временем получит достойное признание. Но надо учитывать, что при всей своей привлекательной простоте техника гуаша может быть опасна в неумелых руках, так что специалистам необходимо пройти определенную подготовку, а пациентам осмотрительно выбирать тех, кому они доверяют «выскрести болезни».

О.В. Лиюкумович,
массажист, специалист по лечебно-диагностическому методу гуаша, Москва

Методические особенности восстановительного массажа при нейрофизическом утомлении

Предельная занятость в быту и на работе, особенно в условиях крупных городов с их суетой, шумностью и загазованностью, может приводить к нейрофизическому утомлению, нарушению адаптации, а в дальнейшем и к нездоровью.

Основу профилактики и лечения ранних стадий заболеваний составляет использование природных факторов и немедикаментозных средств, и таких методов воздействия, как диетотерапия, фитотерапия, дозированная физическая активность, физиотерапия и массаж.

Непосредственно массаж является эффективным средством, издревле используемым для поддержания и восстановления сил и здоровья разными народами мира на протяжении всей истории человечества.

Массаж для снятия симптомов нейрофизического утомления и восстановления функций организма может применяться как в комплексе с другими средствами и методами воздействия, так и самостоятельно.

По определению А.А. Бирюкова «Восстановительным называется такой вид массажа, который применяется после нагрузки любого рода (физической или умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности».

Действие массажа основывается на механическом воздействии на массируемые ткани и рефлекторном ответе организма на это воздействие, что проявляется изменением тока крови и лимфы, тонуса сосудистой стенки и мышц, эластичности связок, а также изменением интенсивности обмена веществ и деятельности различных органов и систем организма.



До процедуры. Выраженный тонус мышцы выпрямляющей позвоночник.



Результат воздействия 4 растягивающих движений вдоль мышцы справа.

Все вышесказанное необходимо учитывать при проведении восстановительного массажа, связанного с нейрофизическим утомлением, которое сопровождается миофасци-

альными (уплотненные, болезненные мышцы, неэластичные связки, быстрая утомляемость их в напряженной позе, скованность движений) и вегетативными (похолодание



Выраженная гиперемия в результате растяжения вдоль и поперек мышечных волокон.



Величина удлинения мышцы и окружающих тканей в результате глубокого растяжения вдоль мышечных волокон.

конечностей, нарушение сна, головокружения, головные боли) симптомами.

Для решения этих проблем перед методикой восстановительного массажа ставятся следующие задачи:

- Гармонизировать психоэмоциональное состояние.
- Улучшить кровообращение, микроциркуляцию и обменные процессы.
- Восстановить эластичность мышц и связок.
- Оказать обезболивающее воздействие.
- Нормализовать мышечный тонус.
- Восстановить работоспособность отдельных частей тела и всего организма в целом.

Техника восстановительного массажа данной авторской методики имеет свои особенности выполнения и отличается небольшим разнообразием приемов, выбор которых в свою оче-

редь зависит от ведущих симптомов и степени утомления, а также от анатомо-физиологических особенностей организма массируемого. В данной методике для решения проблем клиента как основные используются приемы разминания. В процедуре массажа им отводится до 90% времени. Приемы поглаживания применяются с диагностической целью. Приемы растирания в данной методике не используются, так как основное воздействие в процедуре массажа направлено на мышечную ткань, что и является отличительной особенностью массажной методики.

Из приемов разминания применяются: прием растяжения как самостоятельный, комбинированный прием – надавливание с растяжением, прием ишемизирующего разминания и приемы выжимания.

Для качественного выполнения авторской массажной методики необ-

ходимо использовать смазывающие средства, обладающие хорошими скользящими свойствами и впитываемостью. Такими свойствами обладают натуральные масла, они позволяют выполнить приемы глубокого растяжения, но впитываются кожей к моменту выполнения приемов выжимания.

Так как процедура локального массажа не решает всех поставленных задач, а именно гармонизации психоэмоционального состояния и восстановления работоспособности организма, то рекомендуется применять общий массаж. При процедуре общего массажа с целью предупреждения наступления утомления клиента нецелесообразно работать с одинаковым усилием по всем мышцам, необходимо лишь сделать акцент на наиболее утомленных мышцах и их антагонистах. Длительность массажа зависит от физиологических особенностей клиента и составляет 40–60 минут. Массаж, продолжающийся более 60 минут, приводит к общей релаксации и не отвечает поставленным задачам.

Процедура массажа начинается с проработки глубоких мышечных слоев приемами растяжения, направленными вдоль мышечных волокон и поперек мышцы. Это позволяет не только растянуть мышцу, но и переместить ее. Цель приема – снять напряжение мышцы в целом, восстановить подвижность отдельных волокон, вызвать приток крови в уже расслабленную мышцу. По эффективности воздействие напоминает растяжение икроножной мышцы при ее судорожном сокращении, которое каждый испытывал.

В начале процедуры приемы растяжения выполняются на каждой конкретной переутомленной мышце с определенным усилием, скоростью выполнения приема, темпом движений. Приемы растяжения глубоких мышц, направленные вдоль мышечных волокон, выполняются небольшой контактной поверхностью (подушечка пальца, локоть, гипотенар) с обязательной фиксацией мышцы в месте начала или прикрепления. Приемы растяжения поперек мышечных волокон выполняются после растяжения фасций, окружающих мышцу.

Затем необходимо перейти к массажу поверхностно расположенных мышц приемами растяжения и выжимания. Приемами выжимания, действие которых распространяется на кожу, подкожную клетчатку, по-



Прием растяжения поперек мышечных волокон.

верхностный слой мышц и сухожилия, усилим отток крови и лимфоток. Для этого приемы выжимания выполняются на поверхностном мышечном слое широкой контактной поверхностью (кулак, кисть, предплечье) по ходу лимфотока. Процедура заканчивается приемами глубокого поглаживания с целью определения эффективности проведенного сеанса.

Методические особенности выполнения приемов

Силу давления на мышцы при выполнении приемов необходимо увеличивать постепенно во время одной процедуры и всего курса в зависимости от переносимости массажа. Нажать на мышцу в месте ее начала или прикрепления необходимо с такой силой, чтобы почувствовать ее плотность, затем, сохраняя давление, произвести ее растяжение по всей длине. Растяжение мышцы не должно быть более 7 секунд, не должно вызывать ее напряжения и напряжения других мышц. После растяжения мышце необходимо дать медленно вернуться в нейтральное положение и повторить прием еще несколько раз до появления ее расслабления и тепла. Приемы растяжения выполняются глубоко и медленно. Приемы выжимания выполняются легко, поверхностно и медленно. Рекомендовано проводить процедуры общего массажа через день, курсом 5–7 процедур. Можно чередовать процедуру общего и локального воздействия при наличии большого количества скованных, плотных, болезненных мышечных участков.

У данной методики имеются противопоказания, как абсолютные к массажу, так и относительные. Относительными противопоказаниями к проведению массажа являются: недостаток мышечной массы, выраженный астенический синдром и вегетативные расстройства, выраженные миофасциальные боли. В ряде случаев противопоказания носят временный характер и требуют дифференцированного подхода к выбору массажных методов с учетом индивидуальной переносимости процедуры.

При правильном применении данная методика массажа способна быстро привести к положительному результату в процессе восстановления после нейрофизического утомления, но в каждом конкретном случае в зависимости от степени утомления и ведущей симптоматики возможно варьировать методику, дополняя ее активно-пассивными движениями или другими оздоровительными методами.

На конечный результат процедуры с использованием данной техники и методики массажа также влияет уровень и площадь воздействия, сила и темп выполнения приемов.

В результате проведенного исследования степени эффективности методики в экспериментальной группе после курса массажа у всех исследуемых произошло улучшение со стороны субъективных данных: нормализовались настроение, сон, аппетит, уменьшился или исчез болевой синдром.

Изменения объективных данных термометрии (увеличение на 2,4%) и каллиперометрии (уменьшение на

6,9%) позволяют говорить о нормализации микроциркуляции и кровотока, а также о нормализации мышечного тонуса и восстановлении лимфотока.

План процедуры массажа

1. Исходное положение: лежа на животе с валиком под голеностопными суставами, руки вдоль туловища или под головой, голова прямо. С учетом индивидуальных особенностей осанки допускается подушечка под грудной или поясничный отдел позвоночника.

Приемы при процедуре общего массажа выполняются в следующей последовательности: зона позвоночника, мышцы спины и шеи, лопаток и верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть), зона позвоночника и крестца, мышцы ягодиц и задней поверхности нижних конечностей (бедро, голень, стопа).

2. Исходное положение: лежа на спине с валиком под коленями, руки вдоль туловища. С учетом индивидуальных особенностей осанки допускается применение маленького валика под шею, поясничный отдел.

Из положения лежа на спине приемы выполняются в следующей последовательности: шея, над- и подключичные области, верхние конечности (плечо, предплечье, кисть), передняя поверхность грудной клетки, мышцы живота, передняя поверхность нижних конечностей (бедро, голень, стопа). Такая последовательность выполнения массажных приемов способствует улучшению лимфотока и не противоречит направлению кровотока, регуляция которых является одной из задач восстановительного массажа.

Вводная часть процедуры массажа начинается с глубокого диагностического поглаживания для определения миофасциальных проблем, выявления триггерных точек.

В основной части работа начинается на измененных мышцах в акцентируемой зоне приемами растягивания, соблюдая уровень воздействия и учитывая индивидуальные особенности клиента, затем выполняются приемы на всех мышцах, расположенных в поверхностном слое приемами выжимания.

В заключительной части выполняются приемы глубокого поглаживания с целью дальнейшего расслабления и контроля состояния миофасциальных тканей.

Г. В. Смирнова,
массажистка, Гатчина

Устранение послеоперационных косметических недостатков в абдоминальной области

Различные хирургические вмешательства, особенно выполненные в экстренных случаях, нередко оставляют выраженные косметические дефекты в оперируемой области. Зачастую в последствии виноваты не врачи, выполнившие операцию, а физиологические особенности и индивидуальная реакция организма самого пациента. Полученные косметические дефекты, как правило, существенно влияют на качество жизни человека, и конкретно на его психологическую и социальную активность.

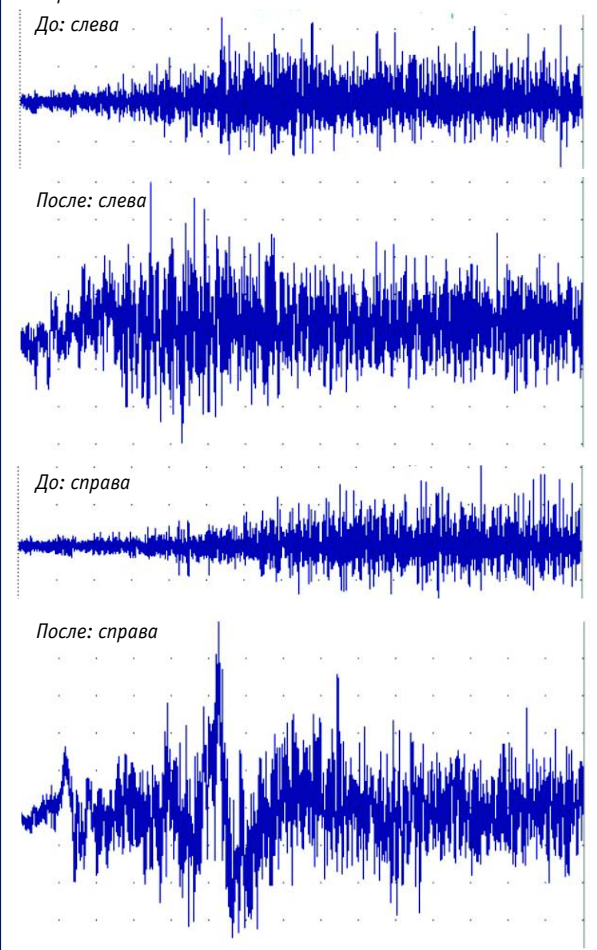
Большинство методов коррекции рубцов основано на удалении грубых, деформирующих кожу тканей. Однако иссечение рубца показано при относительно небольшой его ширине и при хорошей подвижности краев раны. Если рубцы имеют внушительные размеры, их иссечение чревато еще большими косметическими последствиями, что нередко наблюдается в хирургической практике.

Следовательно, необходимо внедрить методику, которая бы не имела нежелательных последствий и могла эффективно справиться с рубцами больших размеров (следует обратить внимание, что данная методика массажа, как и любая другая, категорически противопоказана при келоидном перерождении рубцовых тканей (гипертрофированных рубцов).

Предполагаемой причиной ряда послеоперационных косметических дефектов является нарушение иннервации тканей, снижение синхронизации работы двигательных единиц скелетных мышц, что проявляется в снижении средней амплитуды осцилляций при увеличении их частоты, а также снижение амплитуды и длительности М-ответа и увеличение длительности его латентного периода. Иными словами, происходит изменение тонууса скелетных мышц.

Кратко вспомним, что представляет собой тонус скелетных мышц. В покое, вне работы, мышцы не являются полностью расслабленными, а сохраняют некоторое напряжение, называемое тонусом. Внешним выражением тонуса является определенная степень упругости мышц. Электрофизиологические исследования показывают, что тонус скелетных мышц связан с поступлением к мышце отдельных, следующих друг за другом с большим интервалом нервных импульсов, возбуждающих попеременно различные мышечные волокна. Эти импульсы возникают в мотонейронах спинного мозга, активность которых в свою очередь поддерживается импульсами, исходящими как из вышележащих центров, так и с периферии рецепторов растяжения (проприорецепторов), находящихся в самих мышцах.

Рис. 1. Интерференционная электромиограмма при максимальном произвольном сокращении прямой мышцы живота (слева и справа) до и после курса сингулярной пластики. Калибровка: в одном делении по вертикали 50 мкВ, по горизонтали – 200 мс.



Рассмотрим указанные параметры более подробно. Данные исследования выполнялись при помощи электромиографии (ЭМГ) с использованием графической и акустической регистрации потенциалов действия двигательных единиц.

На рис. 1 представлены результаты исследования биоэлектрической активности мышц до и после курса массажной методики «Сингулярная пластика». По всем исследованным группам мышц был зарегистрирован достоверный прирост максимальной амплитуды биоэлектрической активности.

Таблица 1. Характеристики биоэлектрической активности скелетных мышц при максимальном произвольном сокращении до и после курса сингулярной пластики ($X_{ср} \pm m$)

Мышцы	Максимальная амплитуда, мкВ		Средняя амплитуда, мкВ		Средняя частота, Гц	
	до курса	после курса	до курса	после курса	до курса	после курса
Прямые мышцы живота	217,8±14,8	235,8±12,5	16,7 ±1,4	28,8±1,5*	211,5 ±8,7	73,6 ±9,3*

*Достоверность изменений после курса, $p < 0,05$.

Таблица 2. Характеристики М-ответа скелетных мышц до и после курса сингулярной пластики ($X_{ср} \pm m$)

Параметры М-ответа	До курса	После курса
Максимальная амплитуда, мВ	2,5±0,2	3,7±0,3*
Длительность, мс	17,5±3,1	31,5±4,2*
Латентный период, мс	7,75±1,7	4,95±1,4*

*Достоверность изменений после курса, $p < 0,05$.

Рис. 2. Результаты сингулярной пластики для устранения послеоперационных косметических недостатков в абдоминальной области.



В гораздо большей степени был прирост средней амплитуды биоэлектрической активности. В то же время частота осцилляций всех мышц достоверно снижалась (табл. 1).

Таким образом, после курса сингулярной пластики наблюдался прирост средней амплитуды осцилляций при снижении частоты. Это свидетельствует о том, что в данном случае реализуется наиболее рациональный механизм прироста силы сокращения – синхронизация работы двигательных единиц, одновременное их вовлечение в выполнение движения.

Характер биоэлектрической активности мышц отражает как характер нервной регуляции мышечного сокращения, так и трофические процессы, протекающие в мышцах. Синхронизация (она отражается в динамике средней амплитуды и частоты осцилляций) преимущественно является результатом центральной регуляции, а прирост максимальной амплитуды осцилляций – повышения эффективности энергетического обмена в мышечной ткани.

Оптимизация характера нервной регуляции процесса мышечного сокращения может быть связана с восходящими влияниями воздействий сингулярной пластики. Нормализация же энергетического обмена может являться результатом как трофических влияний центрального отдела вегетативной нервной системы, так и улучшения кровоснабжения мышц, которое было выявлено методом реовазографии.

Для изучения характера нервно-мышечной передачи были исследованы параметры М-ответа прямой мышцы живота. Измерялись максимальная амплитуда, длительность и латентный период М-ответа. Полученные результаты представлены в табл. 2. Как видно из представленных в таблице результатов, после курса сингулярной пластики отмечался достоверный прирост амплитуды и длительности М-ответа и достоверное уменьшение длительности латентного периода.

Полученные результаты свидетельствуют, что под влиянием сингулярной пластики происходит нормализация процесса нервно-мышечной передачи, что может быть связано с улучшением энергетического обмена в тканях и перестройкой регуляторных влияний со стороны центральной нервной системы.

Другими словами, при помощи методики массажа «Сингулярная пластика» усиливается тонус мышц. Наглядно результаты сингулярной пластики для устранения послеоперационных косметических недостатков в абдоминальной области можно проиллюстрировать на следующих фото до и после курса (рис. 2).

Полученные результаты показывают положительные результаты от выполненных процедур и отсутствие нежелательных эффектов, что является существенным основанием для рекомендации внедрения данной массажной методики в косметологическую практику и в учебный процесс подготовки косметологов.

С. Финченко,
массажист, Томск

Роль и значение межличностных отношений медицинского работника и пациента на основе анализа работы отделения лечебной физкультуры и массажа



Решение о написании подобной статьи родилось случайно при анализе книги отзывов отделения лечебной физкультуры (ЛФК) и массажа санаторно-курортного комплекса ЗАО «Дилуч». Первая запись с благодарностью от пациентов занесена в книгу 10.02.1989 г., последняя – 26.12.2007 г. Без малого двадцать лет работы отделения, сотни отзывов и благодарностей от разных людей, побывавших за эти годы в СКК «Дилуч». Приведу в качестве пролога некоторые из них:

«...02.03.2000 г. Хочу выразить сердечную благодарность массажистке Уваровой Наталье Кирилловне за ее душевное отношение к больным людям, которые к ней приходят. Я буду молиться и просить Бога дать ей здоровье за ее золотые руки и благополучия, и всех земных благ. С уважением, участник ВОВ. (Подпись)».

«...20.10.2006 г. Сердечно благодарю массажиста Головки Татьяну Анатольевну за ее душевность, золотые, добрые руки, которыми она творит чудеса. После посещения ее массажа чувствуешь себя обновленной, молодой. От всей души ей спасибо и низкий поклон. (Подпись)».

«...24.04.2007 г. Выражаю сердечную благодарность массажистке Сердюк Любови Митрофановне за ее квалифицированный, благородный труд. Она обаятельна, приветлива, своим внимательным отношением к больным она исцеляет душу, восстанавливает здоровье многим больным. Она труженица, настоящая сестра милосердия. (Подпись)».

Это лишь несколько из более трехсот записей, находящихся в этой книге. Они написаны людьми разного возраста и пола, разных национальностей, с разными показаниями к лечению, некоторые сделаны в стихах, некоторые больше похожи на письма. Так люди, приехавшие на лечение в здравницу, реагируют на ту заботу и душевную теплоту, которую они здесь находят. Даже на первый взгляд видно, что объединяет все эти отзывы. И главное заключается в том, что сегодня в разряд «дефицита» в отношениях между людьми в обычной, повседневной жизни попадают такие простые и очень естественные понятия, как милосердие, чуткость и сострадание.

Вот об этом я хотел бы поговорить в данной статье более подробно.

Специфика лечебной работы в санаторно-курортных учреждениях определяется краткосрочностью пребывания пациента, продолжительность поездки от 12 до 24 дней. Понятно, что за столь короткое время вылечить больного невозможно. Это понимают и медицинские работники, и пациенты. В этой ситуации роль межличностных отношений возрастает многократно. Говорят, что доброе слово лечит. Приветливая улыбка, внимание и такт, участливое и заботливое отношение к пациенту порой нужны больному больше, чем бесчисленные медицинские процедуры.

История отношений врача и пациента уходит в античные времена. Знаменитая «клятва Гиппократова» оказала огромное влияние на развитие принципов поведения медицинского работника, правила поведения врача перечислены в индийском своде законов Ману «Веды».

Основными задачами медицинской деонтологии (науки о профессиональном поведении медицинского работника) являются изучение поведения медицинского персонала, направленного на максимальное повышение эффективности лечения, исключение неблагоприятных факторов в медицинской деятельности, изучение системы взаимоотноше-

ний, которые устанавливаются между больным и медицинским персоналом, устранение вредных последствий неполноценной медицинской работы.

Но одной из главных проблем медицинской деонтологии по-прежнему является долг. Медицинская деонтология определяет должностное поведение не в плане морального или правового общественного долга, а в аспекте должностных обязанностей медицинского работника. Она не может заменить медицинскую этику и тем более не может регулировать такие понятия, как милосердие и сострадание. Это особенно актуально сегодня, когда происходит коммерциализация медицинской практики, т.е. медицинская помощь становится платной.

Для установления хороших отношений между пациентом и медицинским работником важное значение имеет личность последнего. И врач, и медицинская сестра могут любить свою профессию, обладать прекрасными навыками, однако если они в силу личностных особенностей характера часто конфликтуют с больными, их профессиональные качества не дадут должного эффекта. Необходимо терпеливо вырабатывать нужный стиль поведения и овладеть искусством благоприятного воздействия на больного. Фамильярность, резкий тон в общении недопустимы. При установлении контакта с пациентом нужно понять его переживания и сочувственно их принять. Большое значение имеет умение слушать и готовность к состраданию. Повторюсь, что сочувственный отклик на жалобы больного, стремление облегчить его болезненные переживания порой оказывают не меньшее лечебное действие, чем назначение медикаментозных средств, и вызывают горячую благодарность со стороны пациентов, о чем и свидетельствуют многочисленные записи в книге отзывов.

Ю.А. Кабанов,
СКК «Дилуч», Анапа

Фестиваль Красоты

19-23
февраля
2010

«Невские Берега»

представляет:

- Международная профессиональная **выставка** индустрии красоты.
- VIII Международный **конкурс** по косметологии и эстетике.
- **Косметологический форум** «Невские Берега».
- **Форум массажистов** и эстетистов в рамках деловой программы Фестиваля.
- Международное **SPA-шоу** с участием ведущих мастеров по массажу.
- **Демонстрационный стенд** по SPA-массажу.



Спонсоры:



Организатор:

Общественный Фонд
«Невские Берега»

Оргкомитет:

тел. +7 (812) 305-37-67, +7 (495) 649-61-40
e-mail: info@beautycup.info

Холистический спа-массаж раковинами речных ракушек

Холистика (от греч. holos-целый, целостный) – философия, рассматривающая функционирование организма как единого целого души и тела. Холистика в спа – это комплексное воздействие на пять органов чувств клиента: слух, зрение, вкус, обоняние, осязание.

Слух. Нейтральная и не сильно звучащая музыка, отсутствие посторонних звуков и шумов, негромкая речь помогают освободиться от напряжения и стресса, поднимают настроение или вводят клиента в состояние медитации.

Зрение. Цвет обладает мощным воздействием на то, как мы чувствуем. Свет стимулирует эндокринную систему и энергетические центры тела.

Вкус. стакан воды перед процедурой обладает мочегонным эффектом и помогает облегчить проблемы с накоплением жидкости в организме. Прием напитков – необходимый атрибут спа-уходов.

Обоняние. Применение в процедурах запахов и ароматов. Эфирные масла стимулируют рецепторы обоняния.

Осязание. Прикосновения массажиста, внимание, приветливость и профессионализм во время проведения ухода обеспечивают клиенту комфорт.

Комплексное воздействие осуществляется на трех уровнях: физическом, психологическом и энергетическом. Данное комплексное воздействие должно быть приятным для клиента.

Холистический спа-массаж – это комплексные воздействия, оказываемые на клиента с помощью массажных приемов и косметических средств, а также воздействия на органы чувств посредством запахов (ароматов), музыки (звуков), обстановки, тактильных прикосновений с целью достижения эффектов релак-



сации и улучшение структуры кожи. Холистический спа-массаж раковинами – это комплексное воздействие на целостный человеческий организм за счет тактильного воздействия раковинами речных ракушек, а также воздействия на зрение, слух, вкус и обоняние. Спа-массаж – эта новинка индустрии красоты, расслабляющая и оздоравливающая процедура.

Чем делают массаж?

Холистический спа-массаж делают раковиной речной ракушки. Речная ракушка (перловица) – *Unio pictorum* L. – живет в основном в текучей воде, в водоемах (реках и озерах) с песочным грунтом.

Перловица представляет интерес в связи с тем, что имеет немаловаж-

ное промышленное значение, так как дает материал для производства перламутровых пуговиц. Заготовка раковин перловиц, подходящих в качестве сырья для пуговичного производства, делается в различных областях страны. Для промышленных целей пригодна лишь живая ракушка (створки погибших животных непригодны) длиной не менее 7–8 см, причем ценится тем дороже, чем ракушка больше и чем толще стенки раковины. Ракушка и есть тот самый моллюск, у которого раскрытые, покрытые изнутри перламутровым слоем створки приходится нередко встречать выброшенными на песок на берегу рек или озер. Каждые две такие половинки (раковинки), часто еще связанные друг с другом, образуют жилище моллюска. Выброшен-

ные на берег, створки эти раскрыты, так как бывшее в них животное уже не существует, но когда оно живо, то створки эти бывают плотно закрыты.

Раковина ракушки – широкоовальная, с сильновыпуклыми створками. Цвет ее зеленовато-бурый, часто с более темным полосами, идущими параллельно внешнему краю раковины. Ракушки размножаются икрой, количество которой у каждого экземпляра доходит до 100 000 икринок и более. Икринки шарообразные, несколько приплюснутые. Оплодотворенные икринки самка держит в продолжение нескольких месяцев в жабрах, а затем выбрасывает на волю. Выброшенные из материнского организма, они не имеют еще сходства с родителями и представляют собой нечто вроде личинки, причем они так малы, что для невооруженного глаза имеют вид буроватой слизи. Ряд животных: гуси, утки, многие виды рыб, ондатра, выхухоль и др. – охотно питается этими юными моллюсками, когда их створки еще тонки.

Как делают массаж?

Для проведения массажа необходимы: массажная кушетка, валики для массажа, массажное масло, раковины речных ракушек различных размеров от 2 до 7 см в длину. Время проведения холистического спа-массажа от 45 до 90 минут, 2–3 раза в неделю, курс 10 сеансов. Массаж можно проводить 1–2 раза в год.

Техника выполнения массажа

Массаж выполняется в исходном положении (и.п.) лежа на спине и в и.п. лежа на животе.

Техника движений раковинами кругообразная, покачивающая, разглаживающая.

И.п. лежа на спине.

Подготовительная часть: включаем релаксирующую музыку, ароматическую лампу с запахами свежего морского воздуха, нежно-голубой свет в помещении. Укладываем клиента на спину с использованием нескольких валиков, теплого «воротничка». Вкладываем в руки и в межпальцевые промежутки стоп раковины ракушек различных размеров. Согреваем теплым полотенцем поочередно правую и левую ноги, грудную клетку, руки, живот.

Основная часть: наносим массажное масло на правую, затем на левую ноги. Проводим массаж раковинами ракушек по схеме: стопа – голень –



бедро. Наносим масло на грудную клетку, руки и живот. Проводим массаж раковинами ракушек по схеме: грудная клетка – руки – живот. Заключительная часть: раковинами ракушек проводим массаж по схеме: руки – грудная клетка – живот – ноги. И.п. лежа на животе (рис. 4). Массаж проводим по той же схеме, но с учетом анатомических особенностей: правая нога – левая нога – ягодицы – спина – правая рука – левая рука. Далее проводим массаж по схеме: ноги – ягодицы – спина – руки.

В конце сеанса накрываем клиента теплым покрывалом, даем возможность отдохнуть 15–20 минут. Во время отдыха клиенту предлагается теплый чай (водорослевый). Во время отдыха две морские раковины ненадолго прикладывают к ушам, чтобы клиент смог насладиться шумом морского прибоя.

Холистический спа-массаж раковинами речных ракушек хорошо соче-



тается с другими спа-процедурами, такими как пилинги, обертывания, аппликации и т.д.

О.П. Тараканов,
доцент, к.м.н., международный эксперт
по спа-технологиям ГК «Мартинес Имидж»,
Москва

Индийский массаж ГОЛОВЫ И ЛИЦА

В современной индустрии красоты спа-направление завоевывает все большую популярность среди клиентов и мастеров. Полноценный спа-уход предполагает холистический подход, воздействие на физический и эмоциональный уровень. Поэтому на сегодняшний день для всестороннего и всеобъемлющего эффекта необходимо к локальной процедуре, например массажу лица, добавлять и другие техники, затрагивающие мощные рефлекторные зоны, например массаж головы. Таким образом, процедуры могут объединять в себе разные техники, виды или зоны массажа.

Массаж головы и шейно-воротниковой зоны – одна из самых востребованных методик не только в Индии, где она приобрела характер семейной терапии, но и во всем мире, поскольку темп ритма жизни возрастает, клиенты хотят получать эффективные и действенные процедуры. При этом массаж лица преследует в первую очередь косметические цели: лифтинг и омоложение, а массаж головы дает глубокую релаксацию, снятие напряжения. Но именно в таком сочетании эти две процедуры усиливают друг друга и оказывают потрясающее действие. Для глубокого расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, а также для улучшения кровообращения не только лица, но и всей верхней части тела, в начале процедуры проводится индийский массаж головы, который является частью целостной терапии, эффективно воздействуя на здоровье человека. Учитывая, что все приемы имеют общую основу и строятся на базе именно индийских техник, они позволяют легко объединить две зоны и две отдельные процедуры в один комплексный спа-уход.

Индийские техники массажа головы и лица являются авторскими и были разработаны Нарендра и Кундан Мехта (London Centre of Indian Champissage). В течение многих лет работая с пациентами и клиентами,



они доказали высокую эффективность этих методик, что позволило успешно внедрить их в практику работы не только салонов красоты, но и медицинских центров.

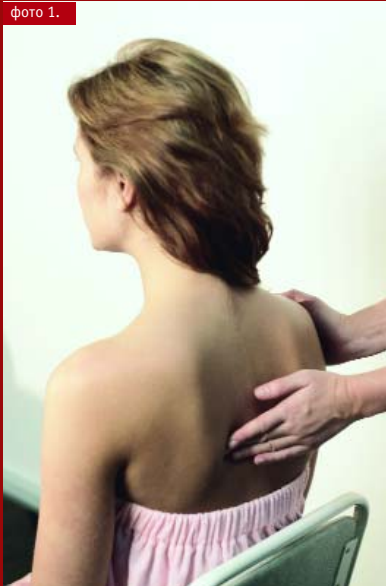
Процедура начинается с массажа спины, который выполняется по сухой поверхности кожи или через одежду, клиент находится в положении сидя. Кроме того, при данной технике индийского массажа головы охватываются такие зоны, как плечи, воротниковая зона, шея, скальп, то есть те участки, в которых наблюдается высокая степень напряжения. Можно проводить глубокую работу с мышцами, фасциями, сухожилиями и даже с костями черепа, и, напротив, использовать более поверхностный массаж, затрагивая только кожу и волосы. При желании во время массажа волосистой части головы можно применять растительные или эфирные масла. Масло впитывается через волосные фолликулы, смяг-

чает кожу скальпа, усиливает рост волос, уменьшает их выпадение и придает волосам блеск. Индийский массаж головы содержит в себе также элементы аюрведической практики, такие как работа на трех верхних чакрах с целью уравнивания энергетического состояния всего тела. Таким образом, эффективность массажа проявляется на физическом и ментальном уровнях.

При непосредственном физическом воздействии на лицо, голову, шею, плечи и воротниковую зону происходят следующие реакции:

- общая и локальная релаксация мышц, дающая немедленное облегчение;
- устранение фиброзных уплотнений, что улучшает сократительную способность мышц;
- выведение токсинов из зоны напряжения;
- снятие хронического застоя в области шеи;

фото 1.



- улучшение подвижности суставов;
- устранение ригидности воротниковой зоны;
- расслабление скальпа, улучшение кровоснабжения головного мозга;
- нормализация циркуляции крови в первоначально напряженных мышцах;
- стимуляция и восстановление циркуляции лимфы, что нормализует артериальное и внутричерепное давление;
- восстановление гибкости и подвижности связок;
- облегчение и снятие головных болей, глазного напряжения, боли и звона в ушах, челюстной боли, хронических синуситов;
- улучшение роста волос;
- восстановление сна при бессоннице;
- релаксация или стимуляция всего организма в целом.

На ментальном уровне:

- общее успокоение;
- снятие чувства страха и тревоги;
- повышение жизненного тонуса, концентрации и мыслительной активности;
- снятие усталости, депрессивного состояния и стресса.

Показаниями для индийского массажа головы являются:

- стресс, депрессивное состояние;
- напряженное состояние в офисе: этот массаж позволяет снять стресс в течение 15–20 минут. Как отдельную технику его можно проводить на рабочем месте до или после работы, в часы обеденного перерыва, не покидая своего рабочего места;
- напряжение и боли в мышцах: голова, шея и плечи (зоны, в которых в основном скапливается напряжение) массируются мягко, ритмично и методично до тех пор, пока скован-

фото 2.



фото 3.



фото 4.



ность постепенно не уйдет. Наблюдается устранение мышечного напряжения и восстановление подвижности связок, тканей шеи и плеч благодаря растяжениям. Этот массаж особенно полезен тем, кто работает за компьютером и часто испытывает

болевыe ощущения и скованность на этих проблемных участках;

- головная боль: при выполнении индийского массажа головы улучшается кровообращение в скальпе головы, происходит расслабление скальпа и тонизирование подкожной мус-

фото 5.



фото 6.



фото 7.



кулатуры, в результате чего устраняются головные боли и напряжение мышц глазных яблок, а также улучшается общая концентрация;

- усталость и упадок сил: массаж головы позволяет восстановить силы, устраняет чувство усталости и напряжения, повышает работоспособность за счет стимулирующего действия и улучшения обеспечения кислородом головного мозга;

- бессонница, нарушения сна;
- поврежденные тусклые волосы, выпадение волос.

Индийский массаж головы проводится в течение 20–40 минут, затем клиента укладывают на кушетку и проводят массаж лица. Индийский омолаживающий массаж лица – это глубокий миофасциальный массаж с интенсивной проработкой лицевых мышц и активным

воздействием на мармы (биологически активные зоны). Это глубокая длительная проработка каждого проблемного участка в очень необычной для европейцев технике, поскольку в выполнении приемов задействована вся мощь скручивающего движения кистью. Кроме того, сама рабочая поверхность, например тенор большого пальца, позволяет сделать движение сильными, глубокими, но мягкими. Все движения проводятся практически по сухой поверхности кожи для достижения эффективного скручивания, разминания и фиксации мышц лица. Массаж заключается в нескольких блоках и проводится в течение 50 минут. Эту технику можно включать в любой косметический уход за лицом или проводить как самостоятельную процедуру. Массаж состоит из 8 ступеней, основные из которых точечные воздействия, активные разминающие движения, ладонные и пальцевые скручивания, фиксация мышц лица. Фактически глубокие скручивающие движения являются приемами мануальной миостимуляции, в результате чего уже после первой процедуры отмечается видимый лифтинг-эффект и выраженная тонизация тканей. Курс процедур приводит к моделированию овала лица, стойкому эффекту лифтинга, разглаживанию морщин и восстановлению психофизического равновесия.

Показаниями для индийского омолаживающего массажа лица являются:

- зрелая атоничная кожа;
- птоз мягких тканей лица;
- задержка жидкости в тканях;
- отечность;
- синдром хронической усталости;
- стресс.

Таким образом, общее время процедуры составляет от 1 до 1,5 часов. За это время клиент получает полноценный качественный массаж, уход за лицом и волосистой частью головы, а также хорошее настроение, полноценный отдых и активность на несколько дней.

ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ:

Клиент в положении сидя.

1. Массаж плечевого пояса (фото 1, 2).

- Растирания вдоль позвоночника и на трапецевидной мышце приводят к уменьшению застоя и расслаблению мышц.
- Разминающие, скручивающие и оттягивающие движения на трапецевидной мышце увеличивают циркуляцию крови и уменьшают напряжение в мышце. Быстрые поглаживаю-

щие движения кистью верхней части спины способствуют разогреванию данной области и улучшают микроциркуляцию.

- Ударные движения в области надплечий расслабляют мышцы, увеличивают мобильность в плечах.

2. Массаж плеча (фото 3).

- Заглаживающие движения по внутренней и наружной сторонам плеча способствуют разогреванию и расслаблению мышц рук.

- Скручивающие, оттягивающие и вибрационные движения на мышцах плеча снимают напряжение и дренируют токсины, увеличивают циркуляцию крови и мобильность в плечах.

3. Массаж шеи (фото 4).

- Разминающие, оттягивающие и скручивающие движения на мышцах шеи способствуют увеличению мобильности и расслаблению мышц шеи.

- Растирающие и разминающие движения ладонью у основания черепа уменьшают головную боль и чувство тяжести в голове.

4. Массаж головы (фото 5–7).

- Легкое веерное поглаживание ладонью и пальцами, затем растирания по волосистой части головы расслабляют, снимают напряжение.

- Смещение скальпа ладонью в разных направлениях способствует расслаблению подкожных мышц головы, снимает головные боли напряжения.

- Постоянное чередование стимулирующих и релаксирующих движений.

- Отрывистые постукивания подушечками пальцев (стаккато) улучшают циркуляцию крови и заряжают энергией.

- В заключение мягкое подергивание волос, стимулирующее волосяные фолликулы, и круговые движения на висках.

5. Массаж лица.

Клиента укладывают на кушетку и проводят массаж лица.

Ступень 1. Вступление.

- Поглаживающие движения ладонью под лопаткой сначала с одной, а затем с другой стороны, затем нажатие на плечевой сустав вниз. Это расслабляет и снимает напряжение в мышцах.

- Несколько глубоких вдохов и выдохов уравнивают дыхание и помогают сбалансировать энергетику.

Ступень 2. Точечное воздействие на мармы (фото 8).

Каждое движение способствует стимуляции биологически активных точек лица. Нажатие производится с умеренным надавливанием указательным пальцем в течение 5–6 секунд весом своего тела. Проработка

фото 8.



фото 9.



фото 10.



точек проводится последовательно: лоб – верхний и нижний край глазницы – скуловая дуга – нос – верхняя губа – подбородок – нижняя челюсть – перед мочками и за мочками ушей – область яремной ямки – передняя поверхность подмышечных впадин.

Ступень 3. Активные разминающие движения (фото 9).

Эта стадия массажа способствует снятию напряжения, разглаживанию

мимических морщин и оказывает выраженный эффект лифтинга.

Медленные круговые разминающие движения «на себя» подушечками пальцев по 6 линиям на лице и шее, выделяя на каждой линии по 4 зоны. Начиная с легкого нажатия и постепенно углубляясь в ткани, стимулируем мышцы.

Ступень 4. Глубокие ладонные мышечные скручивания (фото 10).

фото 11.



фото 12.



Сначала все движения выполняются только на правой стороне лица. Каждое движение повторяется по 3 раза. На этой стадии массажа определяются зоны с повышенным напряжением (морщины, гипертонус мышц). По массажным линиям проводятся активные движения (надавливание, проработка и медленный релиз) для полного расслабления. Все движения проводятся на мышцах, не растягивая кожу.

На этой ступени проводят два типа движений, которые выполняются последовательно, по массажным линиям лица, начиная со лба:

- «растирание с поворотом» – работа тенаром большого пальца правой руки (резко и быстро), подкручивая каждый раз запястье, а указательным и средним пальцем левой руки придерживая и натягивая кожу вверх;
- «трение» – короткие отрывистые растирающие движения тенаром большого пальца, вторая рука подтягивает кожу наверх.

Ступень 5. Глубокие пальцевые мышечные скручивания (фото 11).

Все движения выполняются только на правой стороне лица. Каждое движение повторяется по 3 раза. Движения глубокие, выполняются на мышцах, подтягивая и скручивая их:

- «скольжение с перекрестом» – это скольжение указательных (или средних) пальцев навстречу друг другу и подтягивание складки наверх, пальцы расположены ребром;
- «зигзаг» – указательный палец одной руки зафиксирован на месте, а указательный палец другой руки обводит вокруг него полукруг с растяжением, и затем вместе подтягивают этот участок ткани вверх.

Ступень 6. Фиксация лицевых мышц – формирование «мышечной памяти» (фото 12).

Формирование кожно-мышечной складки фалангами или подушечками пальцев и подтягивание ее вверх с дальнейшей фиксацией в течение 10 секунд. Складки формируются последовательно на всех зонах лица и шеи.

Повторение ступеней 4, 5 и 6 на левой стороне лица.

Прежде чем повторить массаж (если клиент пришел первый раз), можно попросить его оценить сначала ощущения на правой стороне лица и сравнить их с левой стороной (более напряженной) и потом предложить посмотреть в зеркало.

Ступень 7. Лимфодренаж лица и массаж головы.

Поглаживающие движения по массажным линиям лица, круговые разминающие движения вокруг ушей, круговые подтягивающие движения по линии роста волос с переходом на волосистую часть головы.

Ступень 8. Динамизация.

Эта ступень возвращает энергию всему телу:

- компрессионные надавливания одновременно по двум ногам от бедер до лодыжек;
- быстрые и легкие сбрасывающие движения от бедер к стопам;
- растирающие движения по тыльной поверхности кисти, нажатия на марму кшипра между большим и указательным пальцем;
- затем клиента сажают на кушетку и проводят поглаживающие движения от головы до крестца 3 раза.

6. Работа с верхними энергетическими центрами – «Баланс Энергии».

- Левая рука расположена на голове, а правая рука перед горловой чакрой вишудха. Осуществляют 3 глубоких вдоха, представляя голубой цвет (небо) по мере вдыхания, выдыхая звук ХАМ шепотом, без голоса.
- Левая рука остается в том же положении, а правую руку перемещают на чакру аджна – область третьего глаза. Осуществляют 3 глубоких вдоха, представляя темно-синий цвет (море) по мере вдыхания, выдыхая звук ОМ шепотом, без голоса.

- Затем обе руки кладут на голову на чакру сахасрара и выполняют 3 глубоких вдоха, представляя фиолетовый цвет по мере вдыхания, выдыхая звук ОМ шепотом, без голоса.

7. Окончание процедуры.

Легкое скольжение руками сверху вниз, от макушки по ушам, надплечьям, плечам, затем мягкие постукивающие движения по плечам подушечками пальцев.

Курс процедур назначается индивидуально в зависимости от показаний. В среднем от 6 до 12 процедур, 2–3 раза в неделю.

В рамках VIII Международной выставки
парфюмерии и косметики

interCHARM
УКРАИНА 2010
GLOBAL BEAUTY EVENT

11–12 февраля 2010 года
ФОРУМ МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Организаторы:



Генеральный информационный
Партнер форума:



Официальный
Партнер форума:



Предварительная программа

- Украинский аромамассаж: специфика моделирующего, антицеллюлитного, лимфодренажного массажа для коррекции контуров тела и восстановления здоровья
Эмилия Крамар (Украина), Виталий Гайдук (Украина)
- Авторская методика саунотерапии и банных процедур с парением вениками, использованием ручных и инструментальных методов массажа
Сергей Капралов (Украина), Валерий Кирилюк (Украина), Алена Капралова (Украина)
- Восточный реабилитационный массаж «кюмейхотерапия»
Олег Хазов (Россия)
- Восстановленная техника древнеславянского ладного парения
Олег Рябиков (Россия)
- Висцеральная хиропрактика. Абдоминальный массаж: обезболивающий и восстанавливающий массаж органов брюшной полости
Александр Огулов (Россия)
- Влияние косметического массажа лица на релаксацию
Елена Катайлова (Украина)
- Протокол правильного проведения SPA-процедуры в кабинете массажиста-косметолога
Денис Демидов (Украина)
- Китайский массаж «туйна». Чжун юань цигун
Владимир Воликов (Украина)
- Различные техники реабилитации и массажа на коленном суставе
Сергей Капралов (Украина), Владимир Ежов (Украина)
- Массаж ротовой полости в косметологии: коррекция овала лица
Александр Огулов (Россия)
- Липолитический массаж. Лимфодренажный SPA-массаж. Фитнес-массаж
Андрей Сырченко (Россия)
- Оздоровительно-коррекционная программа «Живые мешочки Лекаря»: магистральный лимфодренаж с миофасциальной коррекцией, эстетический массаж, восстановленный горячий деревенский массаж, висцеральный массаж
Олег Рябиков (Россия)
- Авторская методика The dance by ten (симбиоз релакса и реабилитационной программы опорно-двигательной системы)
Светлана Шепотенко (Украина)

В программе возможны дополнения и изменения

Стоимость билета – 450 грн.
Для членов клуба подписчиков YOU Professional и «Эстет Клуба» – 420 грн.
Стоимость однодневного билета – 250 грн. Действует система скидок

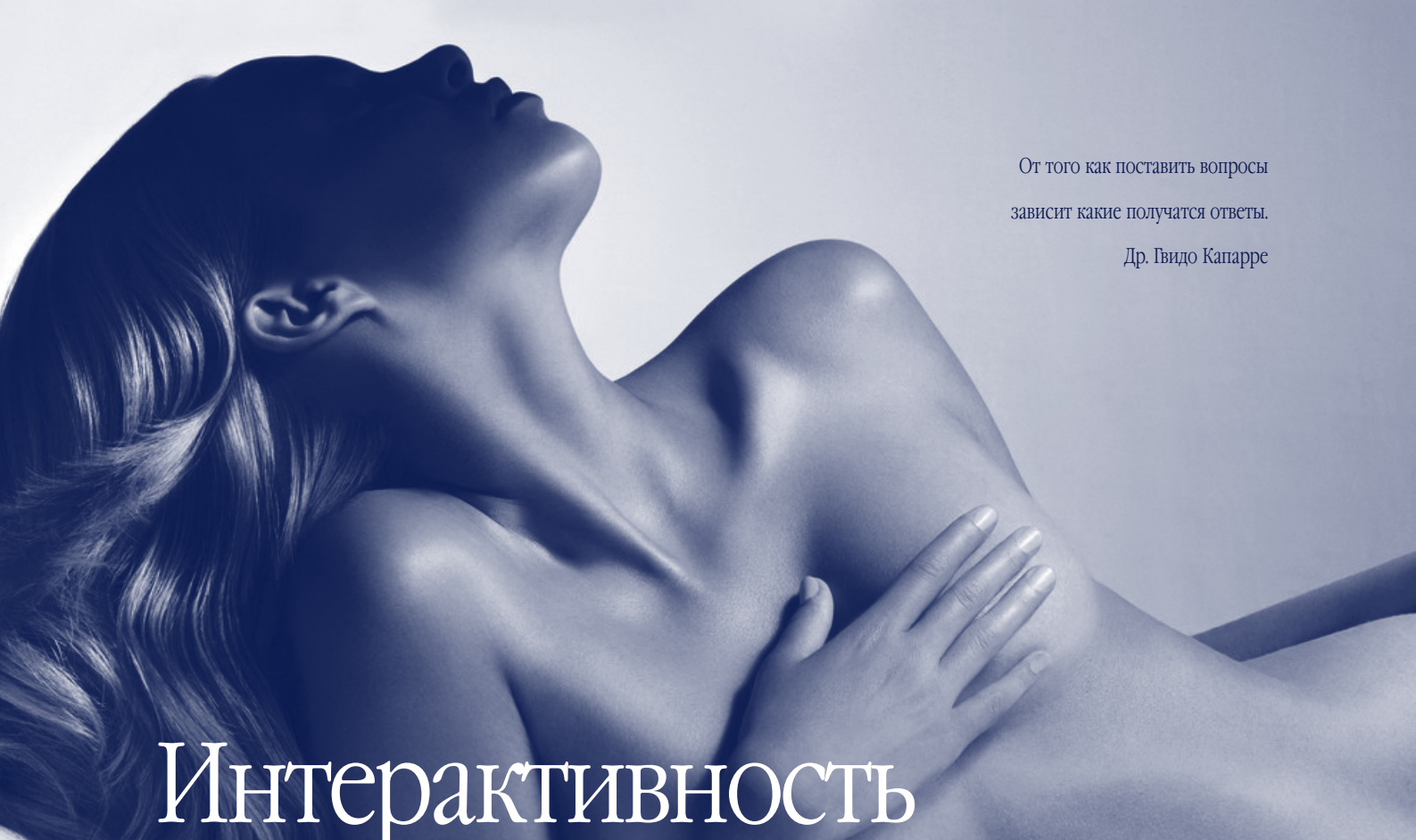
По вопросам приобретения билетов обращайтесь:
Тел./факс: +38 (044) 594-96-96/97, 228-83-56
cls@intercharm.ua

При поддержке:



Место проведения:
ВЦ «КиевЭкспоПлаза», Украина,
Киев, ул. Салютная, 2-Б

www.intercharm.ua • www.estet.com.ua



От того как поставить вопросы
зависит какие получатся ответы.

Др. Гвидо Капарре

Интерактивность в борьбе с косметическими дефектами тела

Придавать верное значение словам – значит приближаться к правильному пониманию того, кто мы есть. Изучение различных косметических дефектов тела необходимо для того, чтобы придать настоящую логику вашей профессиональной деятельности.

Сухость – одна из самых частых проблем кожи тела. Это нарушение биохимического баланса поверхностного и глубокого увлажнения. Физиологически сухость кожи ощущается уже на ее поверхности – роговом слое, который состоит из мертвых клеток и выполняет защитные функции.

Необходимо понимать, что роговой слой – это не просто место, где умирают клетки, это динамичная структура, которая влияет на эстетичный вид кожи и ее здоровье. Когда кожа функционирует нормально, этот слой постоянно обновляется, старые клетки заменяются новыми, производимыми в основном слое. Совокупность веществ, которые конструируют «клей» между клетками – межклеточный матрикс, от его свойств зависит мягкость, тонус, упругость

рогового слоя. Основными составляющими межклеточного матрикса являются аминокислоты, керамиды, гиалуроновая кислота, холестерол, жирные кислоты, триглицериды, фосфолипиды, гликофинголипиды, карбамид, линолевая кислота, гликозаминогликаны, глицерин, мукополисахариды, натрий, АРС (пирролидоновая карбоксикислота). Межклеточный матрикс формирует сильный защитный барьер и поддерживает необходимый уровень влажности кожи. Отклонения в работе этого барьера приводят к чрезмерной потере влаги и важных веществ, которые необходимы для сохранения мягкости кожи и ее здоровья. Межклеточный матрикс легко уязвим. Внешняя среда (солнечный свет, кислород, загрязнение, атмосферные условия) и средства по уходу за кожей (особенно поверхностно-активные вещества, спирт и т. д.) являются основными факторами, которые ежедневно влияют на гомеостаз межклеточного матрикса и изменяют его. Оградить кожу от этого типа негативных воздействий важно для сохранения гладкости и увлажненности кожи.

Для восстановления оптимального уровня увлажненности: поверхностной – гидро-липидная пленка; глубокой – GAGs, гидропротектол SM; мультиувлажняющий комплекс – гидродерм NMF, Lipo-moist, PHAs.

Утолщение рогового слоя

Процесс клеточного обновления начинается в зародышевом слое кожи, и продолжается в последующих слоях, заканчиваясь процессами кератинизации и отслаивания. В нормальных физиологических условиях этот процесс происходит в течение приблизительно 28 дней, а его ускорение приводит к чрезмерной сухости рогового слоя. Количество удаленной кожи постепенно замещается непрерывным обновлением клеток.

Потеря тонуса и эластичности

Из-за качественных и количественных изменений в элементах, составляющих GDE и ME, ухудшается способность клеток воспринимать команды, уменьшается количество клеток в пролиферативной фазе, уменьшается метаболическая и синтетическая эффективность дифференциро-

ванных клеток, ухудшается способность клеток эффективно выполнять свои функциональные задачи.

Важная биохимическая поддержка. Интерактивность.

Необходим серьезный подход к выбору средств, которые мы будем рекомендовать для того, чтобы уменьшить или устранить дефекты кожи. В основе эффективности продукции «Натинуэль» лежит принцип интерактивности, т.е. совместное, избирательное действие определенного набора компонентов, имеющих высокую дерматологическую и биохимическую активность, для воздействия на структурные и функциональные изменения кожи.

Средства оказывают энергизирующее, био-стимулирующее, восстанавливающее и антиоксидантное действие.

Биофункциональная взаимосвязь биологических анаболических механизмов и регулирования воспалительных и катаболических процессов – основополагающее условие для достижения значительного результата.

BODY VITAL – лосьон для тела

Обладает выраженным увлажняющим и тонизирующим действием. Содержание воды в коже имеет фундаментальное значение для ее здоровья и красоты. Тем не менее, плохая увлажненность довольно частое явление. Использование слишком агрессивных очищающих средств, косметики плохого качества, замедленное клеточное обновление, длительное пребывание на солнце и влияния окружающей среды могут вызвать нарушения в увлажненности кожи. Как следствие, кожа сухая, шероховатая, теряет свое сияние и мягкость.

Сохранить или восстановить поверхностный гидролипидный баланс – чрезвычайно важно как с точки зрения эстетичного вида кожи, так и с точки зрения ее здоровья. Роговой слой, целостный биологически и биохимически – условие красоты и здоровья кожи. BODY VITAL представляет собой молочко для тела, предназначенное для сухой и растрескавшейся кожи, содержит ряд биоактивных комплексов и Lipomoist, быстро восстанавливающих оптимальный уровень увлажненности. Их действие усиливается хронодином, новым веществом, способным отрегулировать метаболизм клеток, вновь придать коже привлекательность и красоту, увлажненность, гладкость, мяг-

кость, бархатистость, ощущение комфорта и благополучия.

BODY PLUS 25 – восстанавливающий лосьон для тела

Разглаживает, тонизирует, биостимулирует. Гипотония является следствием потери кожей эластичности, тонуса, плотности и уменьшения связанности дермы и эпидермиса.

«BODY PLUS 25» – лосьон для тела, насыщенный новыми активными веществами, предназначен для ежедневного ухода за гипотоничной и уплотненной кожей. Для его состава были выбраны вещества с повышенной биологической активностью и специфическими биохимическими свойствами, способные комплексно воздействовать на различные аспек-

ты проблемы. Разные АНАs медленного высвобождения и в свободной форме сочетаются с новейшим особым пептидом, стимулирующим фибробласты, восстанавливающим естественный процесс обновления клеток, регенерирующим компоненты GDE, что обеспечивает структурное омоложение кожи. Кожа за короткий срок приобретает гладкость, мягкость, плотность и увлажненность; достигается восстановление эластичности, тонуса, плотности и упругости кожи. Кожа полностью обновляется, омолаживается и реструктурируется.

Александр Ковалев,
врач дермато-косметолог, к.м.н.,
член А.М.И.А., Москва

BODY PERFORMANCE
PROFESSIONAL & HOME CARE

Иметь гармоничное тело без целлюлита и растяжек, с гладкой и упругой кожей – мечта любой женщины. Наша цель – предложить профессиональные продукты и продукты для домашнего ухода, которые могли бы удовлетворить самым разнообразным требованиям, которые предъявляют женщины в сфере ухода за телом. Для этой цели создана линия «NATINUEL BODY PERFORMANCE» (Италия). Продукты этой линии разрабатывались путем тщательного анализа различных биохимических и био-функциональных изменений, которые характеризуют различные проблемы кожи. Это обстоятельство явилось решающим фактором при создании на научной базе продуктов, имеющих высокую проникающую способность и действительно влияющих на более глубокие слои кожи для решения таких проблем как: целлюлит на всех его стадиях, потеря тонуса кожи, растяжки.

«NATINUEL» Научный Проект Итальянской Ассоциации Медиков (А.М.И.А.), специализирующихся в области антивозрастной терапии.

Представители марки «NATINUEL» в России
г. Москва: ООО «Параизо Косметик», тел.: +7 (499) 27-138-27, +7 (495) 542-08-22
г. Новосибирск: ООО «Примавера», тел.: +7 (383) 212-47-27, +7 (383) 222-28-20
г. Санкт-Петербург: ООО «Тайр», тел.: +7 (812) 234-45-38, +7 (904) 619-39-94

Аппаратная косметология в SPA-центре

В последние несколько лет в России, как и во всем мире, возросла популярность разного рода спа-услуг. Все больше посетителей классических салонов красоты в поисках пути сохранения молодости, красоты и хорошего самочувствия открывают для себя спа-терапию. Огромное количество спа-косметики, спа-процедур, спа-салонов, спа-отелей и курортов говорит о том, что спа-составляющая стала неотъемлемым модным аксессуаром в «индустрии красоты». Однако стремление к спа – это не только дань моде. Ведь спа – это целая культура водных процедур и ритуалов, зародившаяся в древнейшие времена и передававшаяся от месопотамцев, египтян и минойцев грекам и римлянам, а позже – японцам, туркам и европейцам.



Современное понятие спа гораздо шире, в него теперь входят не только «водные процедуры», но и целый ряд косметологических процедур, которые вписываются в древнюю философию. Мир спа – это очищение как телесное, так и эмоциональное; восстановление гармонии, релаксация и изысканное удовольствие от деликатных прикосновений, чарующих запахов, нежных текстур косметических средств и обертываний. Поэтому к косметологическим процедурам в спа-центре предъявляются особые требования. Во-первых, методика должна быть безопасной и практически не иметь противопоказаний, во-вторых, ощущения клиента во время проведения этих процедур не должны быть неприятными и тем более – болезненными.

Эти условия очень важны – ведь именно возможность отдохнуть и получить удовольствие и привлекает внимание клиентов к спа-услугам. Времена, когда женщины могли часами терпеть боль и дискомфорт для того, чтобы улучшить свою фигуру или вернуть молодость и свежесть лицу, постепенно уходят в прошлое.

Но у специалистов возникает вопрос: а как же эффективность процедуры? Неужели кому-то нужны косметологические процедуры, единственным результатом которых является релаксация и приятные ощущения?

Эффективность и удовольствие

Именно желание посетителей спа-центров получить кроме релаксации еще и выраженные результаты по коррекции эстетических недостатков заставило «впустить» в спа-салоны профессиональную косметику и аппаратную косметологию. Но если косметические средства, даже с высокой концентрацией активных веществ, идеально вписываются в концепцию, то аппаратные методики далеко не все подходят для использования в спа-центре. Какие же косметологические технологии обладают высокой эффективностью и при этом безопасны и комфортны для пациента?

Из электропроцедур к таким относятся микротоковая терапия и RF-терапия. Обе методики обладают высокой эффективностью и комфортны для пациента.

Микротоковая терапия обладает большими возможностями в программах ухода и омоложения лица: это и лифтинговые программы, и разглаживание морщин, и нормализация микроциркуляции, и противоотечные программы. Микротоки – одна из немногих методик, позволяющих работать с молочной железой. Микротоковые процедуры по телу включают и лечение целлюлита, и моделирование контура тела, и восстановление тургора кожи. Возможность работать мануально с помощью специальных токопроводящих перчаток еще больше приближает мик-

ротоковую терапию к классическим массажным спа-процедурам. Процедуры проводятся 2–3 раза в неделю, но результат можно увидеть и после первого сеанса.

RF-терапия также предлагает эффективные программы и по лицу, и по телу. Это так называемые RF-лифтинг (возможен и на лице, и на теле) и RF-липолиз. К сожалению, процедуры проводятся один раз в 7–10 дней, поэтому курс процедур (8–10 сеансов) может занять несколько месяцев, но даже после первой процедуры RF-лифтинга по лицу хорошо заметны позитивные изменения.

Тем не менее необходимо уточнить: RF-терапия имеет ряд противопоказаний, которые не так существенны для процедур по лицу, но их необходимо учитывать при назначении процедур по телу.

Прессотерапия идеально подходит для спа-салона, но эффективность ее как монометодики не очень высока. Тем не менее превосходный дренажный эффект позволяет включать эту процедуру в различные спа-программы по коррекции фигуры, существенно повышая их эффективность.

Ультразвуковые методы воздействия абсолютно комфортны и обладают большими возможностями в косметологии. Такая методика, как ультразвуковой пилинг, который можно проводить и по лицу и по телу, может быть прекрасным подготовительным этапом перед любыми спа-процедурами с использованием косметических средств, масок и обертываний.

Но ультразвуковые процедуры, включая сфокусированный ультразвук, обладающие дефибрирующим и антицеллюлитным действием – наиболее эффективны в программах коррекции фигуры, хотя и они имеют противопоказания.

Совсем недавно к ряду аппаратных спа-процедур добавилась технология французской компании LPG Systems – Эндермология, благодаря специально разработанным спа-протоколам работы. Эндермология существует как запатентованная технология с 1986 года, за это время ее эффективность была многократно доказана. По сути, Эндермология является механической стимуляцией мягких тканей, т.е. противопоказания к этой методике точно такие же, как и у массажа, широко применяемого в качестве спа-процедуры. Таким образом, применение LPG-технологии позволяет получать яркие результаты по коррекции фигуры и омоложению лица при сохранении всех условий спа-концепции.

Новые спа-процедуры LPG

Новые протоколы LPG создавались специально для того, чтобы адаптировать технологии Липомассаж и Лифтмассаж к условиям спа-центров. Перед разработчиками стояла непростая задача – сохранить максимальную эффективность процедур, но убрать все активные мануальные приемы, мешающие клиенту отдыхать во время процедуры. Кроме этого, необходимо было изменить параметры протоколов работы таким образом, чтобы было возможно получить видимые результаты в течение очень короткого промежутка времени. В условиях спа-курортов или загородных спа-отелей нет возможности отпустить 10 процедур с кратностью 1–2 раза в

неделю – отдых в подобных учреждениях длится всего несколько дней, максимум одну неделю. Благодаря 23-летнему опыту использования технологии Эндермология специалистам научно-методического центра LPG удалось найти оптимальное решение, удовлетворяющее всем требованиям, предъявляемым к аппаратным спа-процедурам. В 2009 году были разработаны специальные протоколы работы, позволяющие с помощью комфортных релаксирующих процедур получать видимые результаты за 4–6 дней.

Протоколы серии LPG ЭНДЕРМО-SPA предлагают процедуры для лица и тела, а также часовую процедуру полного ухода.



Уникальная линия косметических средств, созданная чтобы дополнить и усилить действие LPG процедур Эндермология, Липомассаж, Космеханика, Лифтмассаж

В состав инновационных формул косметических средств вошли активные вещества в высокой концентрации. Они позволяют естественным образом восстанавливать и повышать клеточную активность в тканях, предотвращая и останавливая развитие таких процессов как старение кожи, образование целлюлита и локальных жировых отложений.



Косметическая линия LPG состоит из 8 средств для домашнего ухода, которые можно применять как всем комплексом, так и выбрав одно или несколько, в соответствии с индивидуальной программой лечения. Четыре косметических продукта LPG предназначены для коррекции фигуры, остальные четыре составляют программу ухода за лицом.

Эксклюзивный представитель компании LPG Systems в России, Украине, странах СНГ и Балтии – ГК «СпортМедИмпорт»
 Москва (495) 734 99 77 • Санкт-Петербург (812) 320 99 09 • Киев (044) 428 22 50
www.lpg-club.ru • www.sportmedimport.com



Процедуры для тела включают 4 программы для женщин:

- **Спа-липомассаж** – для борьбы с локальными жировыми отложениями, не поддающимися диетам и физическим упражнениям. Процедура позволяет стимулировать рецепторы адипоцита и активировать липолиз.
- **Спа-лечение целлюлита** – для устранения так называемой апельсиновой корки.
- **Эндермо-восстановление качества кожи** – процедура клеточной регенерации для восстановления тургора и упругости кожи.
- **Спа-липоскульптура** – для ремоделирования контуров тела, восстановления симметрии, создания гармоничного силуэта.

И 3 программы для мужчин:

- **Эндермо-моделирование** – для моделирования торса и борьбы с нежелательными жировыми отложениями в области живота, грудных мышц и спины.
- **Спа-восстановление** – для восстановления после физических нагрузок или тяжелого рабочего дня.
- **Детоксикация и наполнение энергией** – для подготовки к физическим нагрузкам и наполнения тела энергией.

LPG спа-процедуры по лицу также разделены на программы для женщин и для мужчин. Кроме этого, предлагается различный формат процедур от полного ухода, длительностью 40 минут, до экспресс-программ, которые можно включать в классические спа-программы ухода за лицом. Такие экспресс-программы хороши для достижения максимального эффекта при решении определенной проблемы. Например, для женщин, помимо полных программ, таких как «Разглаживание морщин» – 30 минут, «Клеточное восстановление для лица, шеи, декольте» – 40 минут, «Восстановление овала лица» – 30 минут, предлагаются экспресс-процедуры «Лифтинг век» – 20 минут, «Сияние кожи» – 15 минут. Для мужчин разработаны специальные программы, такие как – «Уменьшение нежелательных жировых отложений на лице», «Детоксикация и наполнение энергией» и другие, учитывающие и особенности «мужских» тканей, и возможные различия в образе жизни.

LPG спа-протоколы рекомендуют проводить процедуры 1–3 раза в день. Такой график, во-первых, иде-

ально подходит для спа-курортов и отелей, во-вторых, позволяет получить яркие результаты за несколько дней. Для спа-салонов, работающих в обычном режиме, новые протоколы расширяют возможности: специалист может выбрать наиболее подходящую для конкретного клиента процедуру. Для посещающих салон регулярно и желающих получить более выраженный и стабильный результат это может быть классическая Эндермология, для тех же, кто ограничен во времени и хочет привести себя в форму в кратчайший срок, можно предложить спа-протоколы с ежедневным посещением. Также возможно комбинировать эти процедуры, например, начать со спа-протоколов, чтобы увидеть быстрые улучшения, а затем продолжить в более спокойном режиме для улучшения и закрепления результатов. Или, наоборот, после завершения полного курса процедур перейти на поддерживающий режим, но с посещением не раз в месяц по классическому протоколу, а раз в неделю в сочетании со спа-программой, что позволит совместить удовольствие и релаксацию с поддержанием и усилением результата от пройденного курса.

Спа в ногу со временем

Современный спа-салон – это уже не только комплекс саун и гидромассажных ванн, как было совсем недавно. Это сложная система, включающая в себя и уход за руками, и лечение волос, и, конечно, программы коррекции фигуры и ухода за лицом. Зачастую оборудование в хорошем спа-центре не уступает по своим возможностям и технологичности любой клинике эстетической медицины. Но самое главное в любом спа-салоне или спа-курорте – это та особенная аура спокойствия и отдыха, которая складывается из гармоничного интерьера и теплого приема каждого посетителя специалистами центра. Что же более важно – современные методики и оборудование или волшебство атмосферы спа? К сожалению, на этот вопрос нет ответа, так как для успешного существования современного спа-центра необходимы обе составляющие.

Ю.Н. Аникина,
авторизованный тренер компании
LPG Systems;
Л.Б. Кузина,
бренд-менеджер компании
LPG Systems в России,
Москва, Санкт-Петербург

Массажисты CITYSPA: без комментариев

CITYSPA – это знание о ПРАВИЛЬНОЙ ЖИЗНИ в ГОРОДЕ

CITYSPA – это:

1 Профессионально. Спа-мастера – спокойные и доброжелательные, в совершенстве владеют популярными сейчас техниками тайского массажа, уникальными методиками омоложения славянской веды, древними аюрведическими рецептами продления жизни. Наши спа-мастера – преподаватели Международной школы СПА. Но главное для нас – качество спа-услуг, хороший результат и достойная оценка наших клиентов.

2 Только для жителей Большого Города. Все системы релаксации, оздоровления, омоложения – ВСЕ в CITYSPA придумано и создано с учетом особенностей «сумасшедшей» Москвы. Мы знаем, что такое пробки – и даже, если клиент чуть приподзнил – он не останется без заслуженного cityspa relax. Как правило, к нам можно попасть в день обращения, а не на следующей неделе. Во всяком случае, мы стараемся, чтобы было именно так.

3 Счастье, которое удобно дарить. Действительно, это подарок, совмещающий в себе новые яркие впечатления как после увлекательного путешествия в экзотическую страну, новые приятные ощущения, расширяющие прежнюю палитру удовольствий, и все это приносит нашим клиентам колоссальный заряд энергии, здоровья и умиротворения одновременно. Если бы можно было написать о CITYSPA дос-



тойно – это была бы Нобелевская премия по литературе. CITYSPA нужно почувствовать!

Из книги отзывов (без купюр!):

...Очень здорово, хорошо себя чувствую после «Русского классического массажа»! Спасибо!..

Эльвира Нургалиева, 19 июня 2009 г.

...Была на программе «Сладкая женщина». Просто потрясающе!!! Боль-

шое спасибо мастеру – Надежде. Отличный кофейный пилинг. Очень приятный шоколадный массаж. Расслабляешься полностью! Отличное снятие стресса, плюс приятный аромат. После двух часов удовольствия чувствуешь себя СЧАСТЛИВОЙ и КРАСИВОЙ!!! Спасибо большое!!!..

Ольга Галяткина, 15 июня 2009 г.

...Лучший отдых может быть совсем рядом, не на Кипре, не в Египте, Турции, Тунисе, а в Москве. Спасибо за незабываемый отдых и полное расслабление. Отдельное спасибо мастеру – Светлане. До следующей встречи!..

Марина, 12 июня 2009 г.

...Впервые побывала в спа-салоне, не ожидала, что получу колоссальное удовольствие!!! Хочу сказать БОЛЬШОЕ СПАСИБО Анне Фураевой за неописуемые впечатления от процедуры «Тирамиссу», за умиротворенную и блаженную обстановку и профессионализм мастера. Золотые руки!!! Обязательно приду сама и посоветую всем подругам! До сих пор пребываю в состоянии блаженства!!! Спасибо!..

Ирина, 11 июня 2009 г.

...Я впервые на спа-процедуре. До этого не считала нужным. Но глубоко ошибалась! Ощущения просто не описать. Такое блаженное и расслабленное состояние тела и души, что с трудом пишется. Кедровая бочка и массаж спины то, что действительно

снимает напряжение повседневной жизни и тонизирует одновременно. Так что тем, кто читает мой отзыв – рекомендую. Конечно, это не единственная процедура, которая доставляет такое блаженство, и я обязательно попробую что-нибудь еще! Отдельное спасибо мастеру!..

Олеся Манчелаева, 6 июня 2009 г.

...Огромное спасибо за подаренное чувство расслабленности и комфорта! Мои тело и душа СЧАСТЛИВЫ!..

Екатерина Андреева, 30 мая 2009 г.

...Огромное спасибо Светлане Листопадовой. Очень профессиональная работа плюс грамотность и ответственность. Прекрасно у вас отдохнула! Желаю удачи!..

Е. М. Давыдова, 29 мая 2009 г.

...Попробовала пилинг и массаж. Очень понравилось. Можно много говорить, но нужно пробовать! Это то, что нужно человеку, живущему в большом городе...

Мария Лобанова, 11 мая 2009 г.

...Спасибо! Неожиданно приятно! Много слышала о кедровой бочке, но попробовала впервые. Ощущения замечательные. Массаж от Анны внес в процедуру завершенность. Действительно незабываемое впечатление!..

Елена Ястребова, 3 мая 2009 г.

...Я впервые посетила салон CitySpa, впечатление сложилось положительное, начиная с рецепции, очень милая и приветливая девушка, администратор, проводила в зону отдыха, предложила чай. Очень необычный и приятный интерьер салона, очень уютно! Сегодня у меня была процедура «Сладкая женщина» – кофейно-сливочный пилинг и шоколадный массаж. Я получила незабываемое удовольствие, почувствовав себя Богиней! Огромное спасибо мастеру Виктору за его работу! Обязательно вернусь еще раз!..

Юлия Очерткова, 19 апреля 2009 г.

...Приятно осознавать и чувствовать себя по-особенному. Особенно приятны такие ощущения в это время года, когда все распускается и возрождается. Процедура «Спа-капучино» под руководством искусного Алексея Дёмина еще больше помогла окунуться в эти ощущения. Запах кофе до сих пор остался на моем теле, а чувство умиротворения, думаю, пробудет со мной дольше, чем несколько суток. Спасибо за удовольствие, впечатления и минуты расслабления! Важно



отметить, что отношения в коллективе и к клиенту наполнены искренностью и теплотой, что повышает лояльность и желание посещать CitySpa вновь и вновь. Отдельная благодарность администратору Ирине Фёдоровой. Она очень мила!..

Яна Кираковская, 10 апреля 2009 г.

...Всегда сложно решиться на новые эксперименты, когда привыкаешь к рукам определенного мастера. Спасибо моим коллегам за новый опыт! Пилинг «Спа-капучино» руками Алексея Волкова заставил кожу и все тело дышать иначе. После процедуры мне предложили чай, что выглядит как проявление заботы и теплоты приема. Я очень рада, что мое знакомство с CitySpa состоялось. Меня очень приятно удивили демократичные цены. Надеюсь стать постоянным клиентом!..

Наталья Жучкова, 8 апреля 2009 г.

...Посетив салон CitySpa, получила огромное наслаждение от «Тайского традиционного массажа» в исполнении замечательного мастера Алексея Ерахтина. Решила для себя, что мне еще раз необходимо побывать в дан-



ном салоне. После многолетней усталости тело приходит в норму! Все сотрудники внимательны, добры – здорово!..

Нина Пармёнова, 8 апреля 2009 г.

...Ходил на «Русский классический массаж» и получил истинное удовольствие от полноты ощущений и профессионализма мастера. Особенное впечатление произвел массаж стоп – соблюдена тонкая грань сильного воздействия и легкого прикосновения. Впечатления потрясающие!!! Словом, получил 100% удовольствие, рекомендую всем! Отдельное спасибо прекрасному администратору Ирине Греховой за проявленную заботу и профессионализм!..

Александр Пименов, 7 апреля 2009 г.

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	8-10-380-44-254-49-69
Киев, «Центр Капралова»	8-093-651-36-45, 8-067-967-76-97
Липецк	8-910-255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земсковой»	8-495-602-45-95
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8-499-243-31-26, 8-917-566-41-31
Новосибирск	8-913-912-45-66
Нижний Новгород	8-831-432-02-32, 8-910-103-18-51
Омск	8-3812-31-54-66
Самара	8-917-115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8-812-967-45-77, 8-812-231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплезир»	8-812-970-01-67, 8-812-575-82-10
Саратов	8-960-357-57-51
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8-8202-20-50-42, 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

2009 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)

В рамках VIII Международной выставки парфюмерии и косметики

interCHARM
УКРАИНА 2010
GLOBAL BEAUTY EVENT

ФОРУМ МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 11–12 февраля 2010 года

Предварительная программа

- } Авторская методика саунотерапии и банных процедур с использованием массажа, парения венниками и нетрадиционных методов
Сергей Капралов, Валерий Кирилук
 - } Восстановленная техника древнеславянского ладного парения
Олег Рябиков
 - } Различные техники реабилитации и массажа на коленном суставе с учетом диагностики, биомеханики, висцеральных, рефлекторных и миофасциальных взаимосвязей
Сергей Капралов, Владимир Ежов, Олег Катюхин
 - } Влияние косметического массажа лица на релаксацию
Елена Катайлова
 - } Украинский аромомассаж – методика моделирующего, антицеллюлитного, лимфодренажного массажа для улучшения контуров тела
Эмилия Крамар, Виталий Гайдук
 - } Висцеральная хиропрактика на внутренних органах
Александр Онушко
 - } Липолитический массаж. Лимфодренажный SPA-массаж. Фитнес-массаж
Андрей Сырченко
 - } Китайский массаж «Туйна». Чжун Юань Цигун
Владимир Великий
- В программе возможны дополнения и изменения.

Организаторы:

ESTET

KOSMETIK



Официальный партнер форума:

JANSSEN
COSMECEUTICAL

Генеральный информационный партнер:

МАССАЖ

Место проведения:

Украина, г. Киев, ВЦ «Київ-ЕкспоПлaza»,
ул. Салютна, 2-Б (ст. м. «Ниди»)»

По вопросу приобретения билетов обращайтесь:

ЗАО «Компания «Эстет»
Тел/факс: (+380 44) 594 969/97
E-mail: d@intercharm.ua

www.intercharm.ua
www.estet.com.ua

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	Издательство	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)	_____		
	Назначение платежа	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			
Квитанция Кассир	Издательство	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)	_____		
	Назначение платежа	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			



Пелевин А. Глубокотканый массаж. Deep Tissue Massage. Мастер-класс на DVD. Практическое пособие. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 272 с, ил. + DVD.

Книга Ариэля Пелевина – результат многолетней работы в технике глубокого массажа тканей (Deep Tissue Massage), основу которой заложили Ида Рольф и ее последователи Джон Варне, Арт Риггс, Майкл Станбороу, Том Майерс. Автор предлагает собственный подход к данному виду массажа, дополнив его новыми наработками и приемами. Глубокотканый массаж – это вид массажного воздействия, который фокусируется на работе с глубокими мышцами и соединительнотканными структурами (фасциями). Основные приемы – медленные и глубокие надавливания в областях напряжения и боли, растирания поперек мышечных волокон. Этот массаж показан при хроническом болевом синдроме, ограничении пассивного и активного объемов движений в суставах, посттравматических и других контрактурах, нарушениях осанки, фибромиалгии и т. д.

Глубокотканый массаж (Deep Tissue Massage), описанный в этой книге, включает в себя базовую часть, приемы миофасциального релиза, терапию триггерных точек, а также специальные приемы работы с мышцами и суставами. Мастер-класс на DVD позволит быстро и правильно освоить основы глубокого массажа.

Данное руководство станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.



Капанджи А. И. Верхняя конечность. Физиология суставов /

Том 1. – М.: Эксмо, 2009. – 368 с.: ил.

Доктор Адальберт И. Капанджи – почетный главный врач хирургической клиники медицинского факультета в Париже, член американского и итальянского обществ хирургии кисти. Сегодня он считается основоположником биомеханики человека, главные положения которой собраны в его трехтомной работе «Физиология суставов». В этом томе читатель познакомится с устройством верхней конечности. Благодаря большому количеству цветных иллюстраций любой специалист, чья деятельность связана с анатомией, теперь сможет лучше понять механизмы функционирования локтевого сустава, кисти, предплечья; разберется в механизмах приведения-отведения и пронации-супинации, познакомится с новыми фундаментальными понятиями и терминами. В конце книги расположена топоико-диагностическая схема нервов верхней конечности, а также новый тест, позволяющий выявить кубитальный парез предплечья.



Капанджи А. И. Позвоночник: Физиология суставов /

Том 3. – М.: Эксмо, 2009. – 344 с.: ил.

Третий том произведения доктора Адальберта И. Капанджи посвящен такому сложному вопросу, как строение и функционирование позвоночника. Многие изучали анатомию в схемах, но эти схемы были плоскими и статичными. С помощью эффекта «разрезания» (рассмотрения под разными углами) Капанджи создал мобильные схемы в трех плоскостях для лучшего понимания того, как работает позвоночник. В процессе чтения этой работы вы поймете, что сложность понимания механизмов функционирования позвоночника – это миф. Благодаря простым объяснениям и подробным иллюстрациям теперь вы сами сможете разобраться в этом вопросе, узнаете как действует позвоночник в повседневных ситуациях, поймете как нужно двигаться, чтобы не деформировать позвонки и не растянуть мышцы.

«NATINUEL» (Италия)
BODY PRIME АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ

«BODY PRIME» включает в свой состав все наиболее действенные на сегодняшний день вещества, используемые для эффективного структурного воздействия на целлюлит. Принцип интерактивности, при сочетании новейших активных компонентов, таких как, глауцин, дигидромирицетин, эсцин, карнитин (в комплексной форме медленного высвобождения) и антицеллюлитный комплекс, позволяет воздействовать на корень проблемы целлюлита инновационным образом, способствуя реконструкции кожной ткани посредством «ремонта» жировой ткани. «BODY PRIME» способствует постепенной трансформации целлюлита в «новую» ткань, гладкую, упругую, без впадинок и бугорков, улучшает дренаж застойной жидкости и выведению метаболических шлаков, прогрессивному уменьшению объемов зон целлюлита и созданию нового силуэта, который больше не нужно скрывать, но можно с радостью демонстрировать.



Профессиональная клеточная швейцарская косметика ILLYSSIA
Сыворотка интенсивная укрепляющая для бюста и декольте «Пленительное Искушение» (Intensive Firming Bust Treatment)

Имеет легкую текстуру и мгновенно впитывается. Содержит укрепляющие и тонизирующие активные компоненты, способствует активному восстановлению тканей бюста, защищает от деформации во время беременности и кормления, поддерживает грудь в наилучшей форме. Эффект достигается за счет активации функций кожи, улучшения микроциркуляции и укрепления структуры соединительной ткани. Рекомендуется использовать утром и вечером после душа или ванны. Активные компоненты: экстракты лимона, солодки, эхинацеи пурпурной, цветов боярышника, ирландский мох, гиалуронат натрия, фосфолипиды, ретинол пальмитат.

Официальный дистрибьютер:
ООО «Тайм Эксклюзив»
Москва (495) 514-66-92
Региональные представители:
С-Петербург: (812) 970-01-67



Бесконтактные гидромассажные ванны от МЕДИУМ ПЛЮС
(Инновационные технологии Wellsystem International GmbH)

Бесконтактные гидромассажные ванны Wellsystem GmbH – это высококачественная система для медицины, красоты и здоровья в Вашем доме.

По сути, это ванны, заполненные водой и имеющие на поверхности эластичную пленку, через которую осуществляется массаж, то есть прямой контакт тела с водой исключен. Пациент может принимать массаж не раздеваясь, и получать при этом все ощущения аналогичные подводному струевому массажу. Регулировка интенсивности массажного воздействия и температуры воды позволяет подобрать для каждого пациента индивидуальный наиболее комфортный режим. Благодаря инновационным технологиям бесконтактного гидромассажа, принцип «массаж для всех и для каждого» сегодня уже – не мечта, а реальность.



Тел.: (495) 228-05-01,
(495) 507-87-82
<http://www.mediumplus.ru>
e-mail: office@mediumplus.ru

«Звёздная» процедура» от Natura Bisse (Испания)

Diamond Experience Cryo Lifting – больше, чем косметическая процедура. Это мультисенсорная затрагивающая несколько органов чувств церемония, включающая в себя: ароматерапию, криотерапию, холистические мануальные техники, визуальный эффект и музыкальное сопровождение. Процедура обеспечивает всесторонний уход за кожей лица и подарит Вам сияющую, здоровую, нежную кожу и хорошее настроение!



LPG-центр эстетических технологий
г. Москва, Нежинская ул., д.8, корп. 1
Тел. (495) 648-64-64
www.estetik.ru

Бюро технологий и дизайна для СПА и Велнес

- консалтинг
- управление
- проектирование
- оснащение
- эксклюзив



You private SPA Space

123423, Москва, Народного Ополчения, 34, стр. 1
тел.: +7(499) 197-5607, факс: +7(499) 197-5609
alfaspa-design@yandex.ru, www.alfaspa-design.com

design
ALFA SPA

BONNE MAIN от YON-KA (Paris) – красивый загар и великолепный вид в любое время года!

Французская профессиональная линия YON-KA представляет новые дневные кремы для лица BONNE MAIN. Препараты представлены в двух вариантах: для мужчин и для женщин. Кремы BONNE MAIN – это препараты 3 в 1, сочетающие в себе anti-age действие, увлажнение и легкий эффект автозагара, который приобретает и поддерживается при ежедневном применении.

BONNE MAIN для мужчин, имеет текстуру геля-крема, быстро впитывается и обладает нежным ароматом цитрусовых. BONNE MAIN для женщин тонирует кожу, придает блеск, свечение и красивый оттенок загара.





ВОЛШЕБСТВО ЗДОРОВОЙ КОЖИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ШВЕЙЦАРСКАЯ КЛЕТОЧНАЯ КОСМЕТИКА



ILLYSSIA
SWISS SKIN CARE TREATMENT

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

Официальный дистрибьютер: «Time Exclusive», Москва, тел: (495) 514-66-92, www.illyssia.ru
Региональные представители: С.-Петербург: (812) 970-01-67, 747-25-05



ФЛУПИРТИН
Катадолон[®]

**Оригинальный анальгетик
нового класса**

с уникальным механизмом действия SNERCO

(**S**elective **NE**uronal **P**otassium **C**hannel **O**peners —
селективный активатор калиевых каналов нейронов)

*Новые возможности
обезболивания
в клинической практике*



Механизм действия
SNERCO



PLIVA

TEVA

A member of the Teva Group

www.katadolon.paininfo.ru

Регистрационное удостоверение П № 015611/01