

# Spa & Salon

№ 1 | 2008

**Удовлетворить  
потребности  
клиента**

**Гиперпигментация:  
проблемы и пути  
решения**

**Инъекционная  
контурная  
пластика**

**Модные  
направления  
в нейл-дизайне**

**SPA –  
из глубины  
веков до  
наших дней**

**Что носить на лице  
в этом сезоне**

# SPA OAZIA

## Гармония во всем

*это не фитнес, не салон красоты, не медицинский центр,  
это в первую очередь внимательная, деликатная, профессиональная  
забота о восстановлении гармонии тела, духа и разума.*

**Особенность OAZIA SPA** в первую очередь в глубине философии и проверенном тысячелетиями утверждении, что результат от посещения СПА может быть настолько глубоким, насколько сам человек готов допустить.

Интерьер, разработанный известным декоратором Вероникой Блумгрэн, убедительный пример того, что пространство, окружающее нас, напрямую влияет на настроение и самоощущение. Гармоничное сочетание запахов тщательно отглаженных льняных пледов на креслах и ароматов эфирных масел, звукового сопровождения и тактильных ощущений от прикосновения шелковых штор в душевых комнатах, специальной одежды и обуви, посуды и туалетных принадлежностей, а также колористическое решение подчинены основной задаче СПА – созданию ощущения покоя и внутреннего умиротворения.

Все это позволяет получить удовольствие, отрешиться от повседневных стрессов большого города сосредоточиться на собственном внутреннем мире и восстановить гармонию не только клиенту, но и тем, кто о нем заботится.

Создатели проекта – Вероника Блумгрэн и Дмитрий Великовский  
Оазия СПА, Москва, Фрунзенская набережная 36/2, тел. 649-67-90 [www.oazia.ru](http://www.oazia.ru)

# spa & salon

Анкета для бесплатной подписки на издание

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____	<b>Укажите, пожалуйста, в каких областях индустрии красоты Вы работаете:</b>	
<b>СПЕЦИАЛЬНОСТЬ/ОБРАЗОВАНИЕ</b> _____	<b>МЕНЕДЖМЕНТ</b>	<b>SPA-ТЕХНОЛОГИИ</b>
<b>МЕСТО РАБОТЫ</b> _____	<input type="checkbox"/> владелец	<input type="checkbox"/> косметолог по телу
Индекс _____ Город _____ Улица _____ Дом _____ Корпус _____ Телефон _____	<input type="checkbox"/> директор	<input type="checkbox"/> косметолог по лицу
<b>ДОМАШНИЙ АДРЕС</b>	<input type="checkbox"/> администратор	<input type="checkbox"/> массажист
Индекс _____ Город _____ Улица _____ Дом _____ Корпус _____ Квартира _____ Телефон _____	<input type="checkbox"/> менеджер	<input type="checkbox"/> SPA-технолог
	<b>ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>BEAUTY-СЕРВИС</b>
	<input type="checkbox"/> врач-дерматокосметолог	<input type="checkbox"/> мастер по маникюру
	<input type="checkbox"/> врач-трихолог	<input type="checkbox"/> мастер по педикюру
	<input type="checkbox"/> пластический хирург	<input type="checkbox"/> парикмахер
	<input type="checkbox"/> мануальный терапевт	<input type="checkbox"/> эстетист
	<input type="checkbox"/> физиотерапевт	<input type="checkbox"/> стилист
	<input type="checkbox"/> врач ЛФК	<input type="checkbox"/> визажист
	<input type="checkbox"/> рефлексотерапевт	
	<input type="checkbox"/> диетолог	<b>BEAUTY-БИЗНЕС</b>
	<b>ДРУГОЕ</b> _____	<input type="checkbox"/> менеджер по продажам
		<input type="checkbox"/> менеджер по маркетингу

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

«Spa&Salon»  
№ 1 2008

Издатель  
«Медиа Медика»

Главный редактор  
Кочишвили М.И.

Зам. главного редактора  
Юрченко А.И.

Шеф-редактор  
Анфиногенова Л.Ю.

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

Адрес для корреспонденции  
127055, Москва, а/я 37  
Телефон: (495) 540-29-83  
e-mail: media@con-med.ru  
www.spaweb.ru

\* Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в издании или на сайте [www.constitum-medicum.com](http://www.constitum-medicum.com), [spaweb.ru](http://spaweb.ru), допускается только по согласованию с редакцией в письменном виде.

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

Тираж 10 000 экз.

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

*Индекс по каталогу Роспечати:  
18225*



# Секрет «Риммариты»



В последнее время телевидение, радио, многочисленные интернет-порталы, медиа-издания, включая «глянцевые» и медицинские журналы, уделяют очень много внимания пропаганде здорового образа жизни, стремлению к самосовершенствованию, красоте и успеху. Говорить о здоровье, красоте, правильном питании, о гармонии человека стало престижно и даже модно благодаря многолетнему целенаправленному труду некоторых медицинских центров, одним из которых вот уже 18 лет является центр эстетической медицины «Риммарита».

«Риммарита» – название клиники, широко известное в кругу специалистов эстетической медицины своим авторитетным мнением, а для большинства обычных людей большее значение имеют два врача-диетолога (отсюда и название) – сестры-близнецы, по сути, основоположники коррекции фигуры в России – это Римма Мойсенко и Маргарита Королева. Именно они 18 лет назад открыли клинику и стали заниматься моделированием тела. Видя прекрасные результаты, к ним потянулись звезды шоу-бизнеса, известные политики, бизнесме-

ны. Но центр «Риммарита» открыт не только для известных людей, но и просто для тех, кто хочет заняться собой.

Медицинский центр «Риммарита» уникален. Он не похож на салон красоты, хотя и занимаются здесь, казалось бы, красотой. Здесь нет парикмахерских услуг, педикюра и маникюра. «Риммарита» не похожа и на классический медицинский центр – тихий и чопорный, где проводят диагностику по желанию пациента, а также лечение опять же только по желанию пациента, не задают лишних вопросов, лишь строго выполняют свои медицинские обязательства. Медицинский центр «Риммарита» отличает то, что здесь тебе искренне рады, и обаятельные улыбки сотрудников настолько притягательны, что просто не хочется уходить. А ненавязчивая классическая музыка и долгая обстоятельная первая беседа с врачом за чашечкой ароматного чая с медом позволяют открыться и высказать все, что у тебя на душе «наболело». И вроде ты еще не болен серьезно и тебе не требуется основательная классическая терапия, но на основании беседы и короткого обследования врач помогает тебе раскрыть причину тво-

их тревог и защитить тебя от опасности возможно надвигающегося заболевания. В этой клинике учат бережно относиться к своему здоровью, прививают новые, а скорее всего давно забытые старые привычки правильного разумного питания, помогают построить схему и сделать важные шаги к совершенствованию себя и здоровому образу жизни. Это мудро и правильно. Это клиника будущего – клиника, в которой учат красоте души и гармонии. А главное, здесь есть результаты. И ответственность за эти результаты несут и врачи, и пациенты. Доверительные отношения между пациентом и врачом, индивидуально составленная программа и четкий контроль проведения назначенных процедур, искренний интерес сотрудников к состоянию здоровья пациента приводят к такому результату, о котором не мечтал даже сам пациент. В медицинский центр «Риммарита» приходят с разными проблемами: кто-то хочет похудеть, скорректировать фигуру, помолодеть... А в итоге люди не только достигают желаемого, но и находят здесь свое душевное равновесие, меняют отношение к себе и окружающим, начинают жить с позитивными эмоциями.

На протяжении многих лет своего существования центр «Риммарита» был и остается на гребне всего самого передового в области эстетической медицины, диетологии, косметологии. Основной принцип работы центра – индивидуальный и комплексный подход к здоровью человека. Сегодня такой медицинский подход, как показало время, бесспорно, является самым правильным.

Секрет клиники становится понятным после знакомства с ее руководителем – Риммой Васильевной Мойсенко – удивительно талантливым человеком, который искренне любит своих пациентов, умеет помогать и сопереживать каждому.

**- Римма Васильевна, расскажите, с чего началась история «Риммариты»?**

- Был 1989 год – беспокойное время, но мы, создатели нашего медицинского центра, пребывали в таком возрасте, когда на многие негативные вещи просто не обращали внимания. Желание работать, смелые



идеи, надежные друзья. Тогда еще никто не занимался коррекцией фигуры, это направление еще только зарождалось, и мы начали с шейпинга. Я окончила курсы по спортивной медицине и диетологии. Почти одновременно была организована Федерация шейпинга России, и сразу же меня пригласили туда работать спортивным врачом, а через некоторое время я стала главным врачом Федерации шейпинга России. Приходилось открывать филиалы в различных городах России, мы поняли, насколько востребована красота тела. Дальше были курсы повышения квалификации по физиотерапии. В советское время физиотерапия была представлена только в поликлиниках и санаториях, где долечивали травмы, воспаления. О том, что с помощью электроприборов можно поддерживать красоту тела, знали лишь спортивные врачи от своих зарубежных коллег. Мы с сестрой Маргаритой открыли первый физиотерапевтический кабинет в Москве именно для коррекции фигуры, тем самым стали родоначальниками этого направления. Пришлось узнавать много нового. У нас в стране информации по коррекции фигуры не было вообще, не говоря уже о специалистах. Мы ездили учиться в другие страны – Германию, Англию, Испанию, Бразилию, Францию, Италию и те первые деньги, что зарабатывали, снова вкладывали в обучение. Одних знаний и рук недостаточно – нужна была аппаратура, и первый аппарат, который мы приобрели, был аппарат электромиостимуляции. Нам тогда казалось, что он творит чудеса... Потом появились лимфодренажный аппарат, ультразвук для тела... Сегодня мы располагаем самым большим количеством высокотехнологичной аппаратуры, направленной на эстетику тела. Есть возможность придумывать и осуществлять новые программы, сочетать их между собой. В человеке все должно быть прекрасно, и,

само собой, возникла потребность в изучении косметологии. Путем сложных переговоров наш центр получил разрешение на использование элитной даже для Франции линии "Biologique Recherche". Все поставленные задачи решались нелегко, но мы хотели иметь в нашем центре все самое лучшее, и нам это удается до сих пор.

#### – Чем отличается «Риммарита» от других медицинских центров, занимающихся эстетической медициной?

– Тем, что мы не гонимся за сиюминутной финансовой выгодой. Тем, что из года в год совершенствуем комплекс предлагаемых процедур. Закупаем новейшее физиотерапевтическое оборудование. Тем, что наши программы дают стабильный результат за относительно короткие сроки. Тем, что этот подход основан не только на наших умозаключениях, но и на использовании опыта специалистов других стран. Наши врачи обучались во Франции, Италии, Германии, Бразилии, Испании. К каждому пациенту мы относимся и продолжаем относиться как к личности, начиная лечение именно с психологического аспекта. Постоянно изучается специальная литература, в том числе и психологическая. С пациентами, которые, получив результат, заканчивают тот или иной курс, обязательно поддерживается связь.

Мы отличаемся от других центров и отношением к проблеме пациента. Мы создали теплую уютную обстановку, подобрали высококлассный персонал и, поверьте, за 18 лет работы смогли подружиться со многими пациентами. У нас нет необходимости размещать где-либо рекламу – уже бывшие пациенты, ставшие нашими друзьями, рекомендуют нас своим знакомым, близким, и для нас это является высшей оценкой работы. Любовь к своему делу, профессионализм позволяет нам быть открытыми и че-

стными. Мы всегда хотим сделать пациента чуть-чуть счастливее, помогаем научиться бороться с проблемой комфортно, и нам это удается. Бывшие пациенты возвращаются к нам просто как друзья, заходят поговорить, поделиться своими переживаниями и просто получить совет. Когда человек меняется внутренне, он становится другим во всем. Именно профессионализм и открытое отношение выделяют нас.

Мы предлагаем нашим пациентам только самое лучшее, самое современное и эффективное, что есть в мире в области эстетики лица и тела. Все новейшие средства и аппаратные методики, которые мы осваиваем, – уникальны. Наш центр в настоящее время предлагает более 100 процедур по уходу за лицом и телом. Многие наши пациенты отказались от пластической операции, о которой еще недавно всерьез подумывали. Сегодня давняя мечта об эликсире вечной молодости – уже реальность.

Люди приходят к нам уставшими от жизни, от работы, нагрузок мегаполиса, и важно подобрать те рычаги, которые помогут им восстановиться и стать немного счастливее.

#### – Без физиотерапевтических аппаратов невозможно выполнить ни одну из ваших эксклюзивных комплексных программ для пациентов. Расскажите о вашем физиотерапевтическом отделении.

– В нашем центре большое физиотерапевтическое отделение. Специалисты, использующие все возможности физиотерапевтических аппаратов, доводят ваше тело до совершенства. Составляется индивидуальная программа, где сочетаются и принципы питания, и физиопроцедуры. А прежде, чем начать физиопроцедуры, после клинического обследования (УЗИ, ЭКГ, анализы), проводится биоимпедан-



симетрия, т.е. определяется состав тела – соотношение активной клеточной массы и жировой массы, количество жидкости в организме, ее локализация. На основании этого обследования составляется индивидуальная программа коррекции форм, включающая процедуры, направленные на детоксикацию организма и усиление его лимфодренажной способности, расщепление жира, тонизацию мышц, повышение эластичности кожи.

Одним из направлений является лечение целлюлита (гидролипидистрофии). Из-за особенностей гормонального фона женщин, а также строения жировой клетки целлюлит является типично женской проблемой. Выясняются все этиологические причины возникновения целлюлита в конкретном случае и разрабатывается программа общего и локального лечения. Различают несколько стадий целлюлита: отечный, микронодулярный, макронодулярный, фиброзный. Это разделение условно, так как, если не уделять внимания ненавистной «апельсиновой корке», стадии быстро переходят одна в другую. Поскольку в самом названии «гидролипидистрофия» присутствуют два основополагающих компонента – это вода и жир, соответственно процедуры направлены на выведение лишней жидкости и токсинов, т.е. противоотечная терапия, дефиброзирующая терапия и терапия, направленная на усиление микроциркуляции проблемной области и организма в целом, а также процедуры, помогающие сжечь жир.

Электроцеллюлолиполилиз – прекрасная альтернатива липосакции. В подкожную жировую клетчатку вводятся одноразовые тончайшие электроды. Между электродами образуется электрическое поле с разрушительным воздействием на жировые клетки. Процедура очень активная и проводится 1 раз в неделю. Процесс липоли-

за запускается сразу и продолжается на протяжении 3-4-х месяцев после окончания всех процедур. На следующий день после липолиза необходим лимфодренаж, чтобы эффективно вывести продукты распада. Используются аппаратный и ручной лимфодренаж, а также водорослевые обертывания.

На сегодняшний день одним из самых перспективных методов лимфодренажа является эндермология («Скintonик») – вакуумное воздействие с мощным лимфодренажным эффектом, улучшением тонуса кожи, тургора. Происходит и воздействие на поверхностные лимфососуды и на глубоко-расположенные лимфоузлы.

«Старвак» – вакуумное воздействие на проблемные зоны. Происходит ускорение обменных процессов, лимфодренажный эффект, спазмолитический.

«Дермоджет» – сочетание воздействий вакуума и ультразвука. В результате получаем лимфодренажный эффект, липолитический, выравнивание кожи.

«Электростимуляция» – отличный метод для коррекции фигуры в локальном месте. Сжигание жира происходит в проекции мышц, которые подвергались воздействию.

ИКК – инфракрасная кабина – обеспечивает глубокое разогревание тканей до 5 см. При этом тело не перегревается. Уже на 2-3 минуте начинается активное потоотде-



ление, в составе пота – до 20% токсинов. При этом температура в ИКК комфортна – 50–60 градусов. ИКК – процедура, направленная не только на детоксикацию, но и предварительную термическую подготовку для проведения других процедур. Это удваивает результат.

«Озонотерапия» – введение в подкожно-жировую клетчатку озонкислородной сме-

си. Происходит буквально сгорание жировой клетчатки, расщепление межтканевых спаек, которые и обуславливают бугристость при целлюлите. Озон также укрепляет сосуды, обеспечивает активизацию обменных процессов, тем самым приводит к омоложению тканей. Озон обладает также бактерицидным действием и широко применяется в хирургии, гинекологии, урологии и др. В косметологии озон используется для лечения угревой болезни и для омоложения кожи.

«Мезотерапия» – один из самых действенных методов в борьбе с целлюлитом и избыточным весом, который предполагает введение микродоз специальных активных препаратов в поверхностные или средние слои кожи. В нашем центре используются новейшие методы мезотерапии – это мезодиссолюция и мезоперфузия. В зависимости от типа жирораспределения различают гиноидный, андройд-ный и смешанный типы ожирения. Соответственно типу составляется лекарственный коктейль.

Для лечения целлюлита составляются гипоосмолярные коктейли, которые при введении в жировую ткань вызывают разрыв мембраны адипоцита. Курс лечения – от 6 до 8 процедур, 1 раз в неделю.

Конечно, для достижения максимальных результатов необходимо комплексное воздействие на проблемные зоны, да и на

организм в целом. Специалисты нашего центра составят для Вас индивидуальную программу питания и процедур. Курс лечения подбирается индивидуально с учетом возможных противопоказаний. При необходимости врач назначит дообследование: анализ крови, УЗИ внутренних органов. Все процедуры проводятся под контролем врача.

**– Кто помогает Вам воплощать в жизнь самые смелые идеи?**

– Меня окружают замечательные люди, профессионалы своего дела, и я им бесконечно благодарна. Я с радостью иду на работу и с радостью возвращаюсь домой. Дети помогают, интересуются моими делами, муж радуется моим успехам. Я уверенный скептик. Главным был и остается принцип: «Не навреди!». Те люди, которые работают в центре «Риммарита» очень близки мне по духу. Все мои сотрудники искренне любят людей и то дело, которым они занимаются. Они счастливы от того, что их знания и опыт помогают нашим пациентам справиться с той или иной проблемой. Это приносит им и мне моральное удовлетворение. Если в человеке не видно души, ему с нами не по пути.

**– Изменилась ли за эти годы психология ваших клиентов? Они стали более взыскательными?**

– Когда мы создавали свой центр, нам очень хотелось сделать его уютным, чтобы каждый мог почувствовать тепло и домашнюю обстановку. Могу сказать, что нам это удалось. Пациенты стали более требовательными к себе, и это хорошо. Мы растем и совершенствуемся вместе с ними. Чудеса начинают происходить в тот момент, когда складываются гармоничные отношения между доктором и пациентом. Наверное, это самое большое счастье видеть, как люди меняются, и ты к этому причастен. Это и есть то главное, ради чего хочется жить. Это тот импульс, который помогает нам развиваться и двигаться дальше.



**– 18 лет работы «Риммариты» позволяет говорить об успешности созданной Вами компании. Кого Вы можете назвать успешным?**

– Успешными для меня являются те люди, которые позитивно смотрят на мир. Несмотря на все сложности, стараются преодолеть их с достоинством. Успешный человек находится в гармонии с самим собой и не поддается никаким отрицательным влия-

ниям со стороны. Мир бизнеса не прост. Надо уметь защищать себя и знать, что есть та главная линия, ради чего мы живем. Надо философски относиться ко всему и идти своей дорогой. Только наша собственная позитивная энергия может делать нас успешными.

Из беседы с Риммой Мойсенко становится понятным, что главное отличие «Риммариты» от подобных центров эстетической медицины в подходе к решению задач. Здесь занимаются не только изменением внешней формы, внешности человека, будь то омоложение кожи, устранение морщин или коррекция фигуры, а в первую очередь изменяют организм изнутри, помогая восстанавливать нарушенные функции систем и органов, что в результате приводит к фантастическим результатам – человек молодеет и хорошеет буквально на глазах. Как это делается – секрет «Риммариты». Здесь неприемлема «конвейерная» работа с пациентами. В «Риммарите» знают всех своих пациентов по именам. Комплекс мер, который индивидуально разрабатывается для каждого пациента, уникален, как уникален каждый человек. И в этом залог эффективности лечения и стойкости полученного результата.

Центр «Риммарита» открыт не только для звезд, банкиров, депутатов Госдумы и состоятельных бизнес-леди. Здесь услышат и поймут каждого и помогут всем – вне зависимости от его положения и кошелка. Сюда стоит прийти уже хотя бы ради того, чтобы поверить в себя и начать относиться к своему здоровью и внешности с должным вниманием.

Жизнь не стоит на месте, и «Риммарита» активно развивается, осваивает новые методики, идет вперед.

Календарь разгрузочных дней от медицинского центра  
**риммарита 2008**

ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ			МАРТ			АПРЕЛЬ			МАЙ			ИЮНЬ		
пн	7	14	пн	4	11	пн	3	10	пн	7	14	пн	5	12	пн	2	9
вт	1	8	вт	5	12	вт	4	11	вт	1	8	вт	6	13	вт	3	10
ср	2	9	ср	6	13	ср	5	12	ср	2	9	ср	7	14	ср	4	11
чт	3	10	чт	7	14	чт	6	13	чт	3	10	чт	1	8	чт	5	12
пт	4	11	пт	1	8	пт	7	14	пт	4	11	пт	2	9	пт	6	13
сб	5	12	сб	2	9	сб	1	8	сб	5	12	сб	3	10	сб	7	14
вс	6	13	вс	3	10	вс	2	9	вс	6	13	вс	4	11	вс	1	8

ИЮЛЬ			АВГУСТ			СЕНТЯБРЬ			ОКТАБРЬ			НОЯБРЬ			ДЕКАБРЬ		
пн	7	14	пн	4	11	пн	1	8	пн	6	13	пн	3	10	пн	1	8
вт	1	8	вт	5	12	вт	2	9	вт	7	14	вт	4	11	вт	2	9
ср	2	9	ср	6	13	ср	3	10	ср	1	8	ср	5	12	ср	3	10
чт	3	10	чт	7	14	чт	4	11	чт	2	9	чт	6	13	чт	4	11
пт	4	11	пт	1	8	пт	5	12	пт	3	10	пт	7	14	пт	5	12
сб	5	12	сб	2	9	сб	6	13	сб	4	11	сб	1	8	сб	6	13
вс	6	13	вс	3	10	вс	7	14	вс	5	12	вс	2	9	вс	7	14

- отварной рис без соли 750 гр. за 5-6 приемов + очищение кишечника вечером
- 1,5 литра 1% кефира + 1,5-2,0 литра жидкости
- 1,5 литра натурального томатного или яблочного сока + 1,5-2,0 литра жидкости
- полнолуние - 3 литра чистой воды + очищение кишечника вечером

**индивидуальные программы снижения веса  
экспресс - похудение**

**Худейте на здоровье!**

# ИМИДЖ – Все!

Вести бизнес, не делая рекламы, равносильно подмигиванию девушке в полной темноте: вы знаете, что вы делаете, но больше никто.  
*Неизвестный автор*



*Е.Гореленко*



**Н**ародная мудрость гласит: «Человек стоит ровно столько, на сколько он выглядит». Последние лет десять эта мысль прочно засела в головах у политиков, бизнесменов и деловых леди, деятелей шоу-бизнеса и искусства, а также простых домохозяек и жен с Рублевки. Поэтому посещение салонов и клиник красоты стало делом житейским, как для женщин, так и для мужчин. Заметьте, что речь идет не о тривиальной парикмахерской, а именно о салоне или клинике – местах, где можно получить комплексный уход за своим телом и внешним видом. Именно в погоне за идеальной внешностью мы ищем внушающие доверие заведения. Как же их отыскать при таком разнообразии на рынке услуг? Здесь, как нельзя кстати, еще одна народная мудрость – встречаются по одежке, а провожают по уму.

ловно можно выделить три направления – внешний вид самого помещения, оборудования, интерьер, имидж сотрудников и реклама.

Если говорить о первом направлении, то для начала вы должны определиться: преимущественно какой категории людей вы будете оказывать услуги – будь то артистическая богема, студенческая аудитория, деловые люди или прихотливые «блондинки с обложки», и уж тогда расставлять акценты на интерьере, общей атмосфере, царящей между клиентом и клиникой.

Нынче в моде стиль «евро»: евро-ремонт, евро-дизайн, евро-косметика, евро-окна, евро-мода и прочий «евро-стандарт». Беда в том, что вирус подражательства убивает индивидуальность и лишает «изюминки». Проектируя дизайн салона или клиники, не стоит под-

Об уровне салона, а значит, и о специалистах, которые там работают, можно судить по тому, как он оборудован. Например, многоцветные ванночки для ног считаются дурным тоном. Обязательно наличие кварцевой лампы для обработки и дезинфекции инструментария. Одноразовыми должны быть пеньюары для окрашивания волос и стрижки. Качество инструмента на вид может определить только специалист, но при работе с ногтями, волосами клиент также поймет разницу. Остановимся подробнее на имидже сотрудников. Рядовой специалист – живая реклама вашего салона и основной «двигатель торговли». Своим внешним видом, поведением, манерой общения, культурой речи и знанием модных веяний он неосознанно дает информацию о квалификации сотрудников вообще и формирует образ всего салона красоты. Опрятный вид, грамотная речь, приветливость, умение общаться, знание современных тенденций, профессионализм в своей сфере – неоспоримый перевес в конкуренции с другими салонами. Самое трудное время для предприятия – период становления. Когда салон впервые распахивает свои двери для посетителей, его еще никто не знает, никто ничего не слышал, ни плохого, ни хорошего – никакого мнения нет. Но вот потянулись тонкой цепочкой первые клиенты. Здесь главное – не упустить шанс, ведь если понравиться первым посетителям, то сработает «сарафанное радио», и через пару недель поток клиентов уплотнится. Это своего рода внутренняя реклама, когда первые посетители рекомендуют салон родственникам, друзьям, подругам. Интерес населения можно подогреть какой-нибудь акцией, например: «По вторникам любая стрижка 5 у.е.!» или «После сеанса массажа 5 минут солярия бесплатно в течение всего ноября!». Итак, салон красоты должен создать свой стиль, который бы импонировал приходящим посетителям. Этот индивидуальный стиль будет способствовать формированию благоприятного имиджа салона, усиливать эффективность контактов с потребителями, способствовать росту известности в сфере услуг.



Поговорим о «внешнем виде» салона красоты. Как он должен выглядеть, чтобы завоевать доверие у клиента с первого взгляда? Здесь будет уместен такой термин, как ИМИДЖ, имидж салона красоты. Имидж – это искусственный образ, направленный на привлечение клиента. Имидж – целостный фактор, складываемый из нескольких составляющих. Здесь ус-

гонять интерьер под безликое «евро» – светленские пластиковые панели на стенах, в тон им жалюзи, перегородки в метр двадцать между столами. Если бы не обилие ножниц, расчесок, запах акрила и вывеска над парадными дверями, то можно подумать, что вы попали в офис страховой или любой другой компании.

# Удовлестворить потребности клиента



Развитие салонного бизнеса в последнее время стремительно ускоряется, несмотря на то, что ниша этой отрасли и так сильно заполнена. Поэтому руководители учреждений всячески пытаются повысить качество обслуживания. Большое значение для удержания клиентов имеют сервис, внешний вид персонала и многие другие элементы того, что видит, слышит и чувствует клиент, придя в салон красоты впервые. Отсутствие программы внутреннего маркетинга чаще всего приводит к потере средств, направленных на рекламную и PR-кампанию. Ведь даже если удастся привлечь большое количество клиентов, они станут «одноразовыми», если персонал не умеет удовлетворить запросы потребителей. Руководителям салонов важно адекватно оценивать уровень качества оказания услуг.

**К**акими бы ни были клиенты («требовательные», «любимые», «доштные»), они – те, за счет кого существует бизнес. Без потребителей многочисленные салоны, кабинеты и клиники просто не существовали бы. Удовлетворенность клиента услугами является хорошим показателем работы всей команды специалистов. Однако мнение клиента порой зависит не только от качества услуги, но и от других факторов.

## Восприятие услуги

Предлагая клиенту ту или иную услугу, следует помнить, что процесс восприятия ее условно делится на несколько этапов.

**1-й этап** – для формирования первичного мнения клиент или активно собирает информацию об услуге или же пассивно ее получает из различных источников.

**2-й этап** – посещение салона, первичная оценка полученных услуг, их оплата.

**3-й этап** – после посещения салона у клиента остаются определенные ощущения, и он окончательно формирует собственное и общественное мнение о предоставленной услуге.

Удовлетворенность – субъективное чувство, часто возникающее под воздействием эмоций, переживаемых человеком в период получения услуг. Практика подтверждает это. Большинство женщин после 40, вдруг по-

чувствовав свой возраст, начинают усиленно за собой ухаживать. Приобретают всю профессиональную линию косметических средств и для получения еще большего эффекта начинают экспериментировать, комбинировать маски и кремы, не слушая рекомендаций косметолога. Как следствие – появляются аллергии, отеки лица, внешний вид может ухудшиться, и косметологу предъявляются претензии.

А вот пример из практики хирургов. Юной особе была сделана ринопластика. Трансформация внешности не понравилась ее молодому человеку. С этого момента девушка почувствовала дискомфорт, у нее сформировалось негативное мнение как о специалисте, так и о пластической хирургии в целом.

Молодая девушка, имевшая проблемную кожу, после окончания института перед серьезным собеседованием посетила косметолога. Результат встречи с работодателем – трудоустройство, следовательно, и мнение девушки о салоне и косметологе остались положительными.

Из вышеизложенных примеров видно, как собственное эмоциональное состояние клиентов и мнение окружающих влияют на удовлетворенность услугой.

## Наши рекомендации:

- прежде всего не оставлять клиента без внимания;

- после проведенной процедуры желательно позвонить, побеспокоиться о его самочувствии;
- рассказать о необходимом домашнем уходе.

После пластической операции психологическая консультация, а иногда и человеческая поддержка просто необходимы.

## Знания и информация – не одно и то же

Прежде чем предоставить услугу, необходимо выяснить все пожелания посетителя и уровень его компетенции по конкретному вопросу, предоставить полную информацию по интересующей его теме, указать на достоинства и недостатки выбранного метода, возможные последствия, предложить несколько альтернативных вариантов, если они необходимы и возможны, и, конечно, не обещать невыполнимого. Информация, полученная клиентом из различных источников, не всегда совпадает с профессиональными знаниями. Подобное противоречие может вызвать неудовольствие клиента, получившего результат, не соответствующий его ожиданиям. Косметологу важно быть в курсе всех новостей и последних тенденций, чтобы вовремя рассказать о них своему клиенту. Не стоит критиковать коллег, лучше обоснованно и детально рассказать клиенту о новых тенденциях, препаратах и методах. Чем меньше (несущественнее) разница

между ожидаемым и полученным результатом, тем выше удовлетворенность клиента. И тем больше вероятность того, что посетитель вернется еще раз и приведет с собой новых клиентов.

Рекламная кампания по продвижению салона не должна создавать мифов, это мешает профессионалам. Она обязана готовить клиента к реальной процедуре, говорить правду. В идеале имиджевая и информационная рекламы могут мирно сосуществовать, не мешая и не противореча друг другу.

## Услуга как искусство

Получение услуги – второй и основной этап в процессе формирования мнения. Для достижения нужного положительного эффекта необходимо учесть все нюансы, влияющие на восприятие клиента.

Существенными обстоятельствами, которые создают положительное восприятие, являются:

- Техника выполнения услуги: ее актуальность, удобство в использовании и т.п. Например, «чистки» с распариванием лица давно ушли в прошлое. Сегодня существует множество косметических линий с энзимными масками и кремами, популярны аппаратные методы очищения. Они гораздо приятнее и современнее, к тому же менее болезненны по сравнению с устаревшей услугой. Если посетителю провели очищение кожи с использованием новейших энзимных препаратов, косметолог рассказал ему об этих новшествах, клиент при проведении процедуры ощущал себя комфортно, не испытывал болезненных ощущений, он останется доволен процедурой.
- Качество предоставления услуг, а также внешний вид персонала, оборудования, помещений, наличие информационных материалов – это влияет на чувство защищенности.
- Имидж салона формирует предубеждение клиента, влияет на его оценку качества услуг. При разработке PR стратегии необходимо создать имидж модного и успешного салона. Клиент, посещая престижное заведение, получает ощущение удовольствия.
- Личное общение персонала – такт, предупредительность, готовность к компромиссам. Эти детали необходимы в любой сфере услуг, а грубость и нетерпимость недопустимы для врача-косметолога.
- Ценовая политика влияет на мнение клиента об оправданности той суммы, которую он платит за предоставляемую услугу. Например, для клиентов салона VIP-класса высокая стоимость услуг не повлияет на посещаемость, так как эта целевая аудитория платит за престиж и уникальность салона. В то же время, для посетителей эконом-класса важным фактором является стоимость услуг. И потребитель, и салон должны соответствовать одному экономическому уровню. Если они совпадают – у клиента нет повода для недовольства.

## Исследуем мнение

В случае если все вышеизложенные пункты учтены, мнение посетителя о салоне, пер-



сонале, полученной услуге в целом складывается самым благоприятным образом. Однако в большинстве случаев не все пункты выполняются. Иногда причиной является мнимая уверенность в том, что мы знаем все потребности клиентов.

Необходимо проводить регулярные исследования, которые помогают соотнести мнение салона с мнением посетителей. Существуют объективные и субъективные методы.

**К объективным методам** относится количественная информация:

- подсчет повторных посещений;
  - сравнение объемов своих продаж с takовыми у конкурентов;
  - учет притока/оттока клиентов.
- Недостатки этих способов учета понятны: приток или постоянно сохраняющееся число клиентов не говорят об их удовлетворенности услугами, а могут быть следствием привычки или отсутствия информации об альтернативных методах ухода, новых тенденциях, наличии других салонов. Тест-посещения или проведение исследований независимыми организациями не могут в достаточной мере соответствовать мнению всех посетителей салона. Такие исследования планируются непосредственно самими салонами, следовательно, не учитывается в полной мере мнение посетителей.

**Субъективные методы** – информация, полученная от самих клиентов. Например, анализ книги жалоб, который является несовершенным, так как не каждый неудовлетворенный клиент оставляет негативный отзыв.

Для того чтобы получить наиболее объективные результаты в изучении мнений, необходимо проводить прямые опросы (анкетирование с баллами по всем факторам). Результатом такого метода исследования является полный вывод об общей картине удовлетворенности или недовольства салоном и о недостатках в той или иной области деятельности.

## Корректируем ошибки

Результаты исследования позволяют внести конкретные изменения в работу салона.

**Первый вариант** – конструктивные, структурные изменения (замена устаревшего

оборудования, внедрение новых технологий, повышение квалификации персонала). Этот метод наиболее затратный.

**Второй вариант** заключается в изменении восприятия клиентом салона и строится на глубоких знаниях психологии потребителя. Суть заключается в том, что объективные признаки остаются прежними, а детали, имеющие влияние на психологическое восприятие действительности, изменяются. Например, звучание классической музыки в холле салона, наличие красивых аксессуаров (полотенца, одноразовые шапочки), демонстративная обработка инструментария и т.д. создают образ салона высокого класса.

В случае ожидания клиентом услуги (процедуры) необходимо учесть следующее:

- активно проведенное время короче, чем пассивное;
  - ожидание вместе с кем-то короче, чем поодиночке;
  - ожидание в процессе короче, чем ожидание процесса;
  - ожидание, связанное со страхом перед процедурой, длиннее;
  - ожидание конкретного времени короче, чем неизвестного;
  - знание причин помогает легче переносить ожидание;
  - ожидание дорогостоящих услуг воспринимается менее скоротечно, чем недорогих.
- Для решения такого рода проблем можно порекомендовать внедрение системы наблюдения за ожиданием, а также устроить в зале ожидания просмотр фильмов, клипов, мастер-классов, организовать презентации, консультации специалистов.

Разработка и внедрение конкретных мероприятий возможна на основе анализа информации, поступившей от самого клиента. Необходимо ввести процедуру отслеживания и реагирования на различные виды жалоб.

При выполнении всех условий, влияющих на удовлетворенность, посетитель уйдет весьма довольный, придет снова и, возможно, приведет своих друзей.

Но не забывайте еще об одном немаловажном моменте. Не теряйте клиента из вида! Ведите клиентскую базу, уведомляйте о новых услугах, поздравляйте с праздниками, приглашайте на презентации.

Не забывайте принцип: «Клиент после процедуры – это клиент перед процедурой!».

Анна Менглебей,  
Наталья Лыбонева

Редакция благодарит  
Bonta Belle Selfcare Club  
за любезно предоставленные фото  
Фотограф – Николай Романенко  
[www.fotomarka.ru  
+7 (926) 534-4903]

bontabelle  
Selfcare Club

Эстетика Косметология SPA  
http://www.bontabelle.ru

## ФОТОТЕХНОЛОГИИ В ОМОЛОЖЕНИИ

# Выбор аппарата

Для лечения признаков старения кожи сегодня используют различные технологии. В большинстве случаев пигментные поражения и капиллярные сетки удаляются при помощи селективной коагуляции, а морщины смягчаются контролируемым повреждением основных слоев кожи. **Фотоомоложение** – это самая современная и удобная процедура в косметологии по коррекции возрастных изменений кожи, прекрасная альтернатива пластической операции.

**Селективный фототермолиз**, основанный на свете, был впервые открыт докторами RR Anderson и JA Parish в 1983 году. Начиная с этого времени, селективный фототермолиз приспособился для различных дерматологических и косметических целей.

Его основные принципы затрагивают использование особой длины волны или диапазона волн и определенную длительность импульса света, нацеленного на выбранный хромофор (ткань-мишень).

**Хромофоры** можно определить как химическую группу, которая поглощает свет на определенной частоте, передавая, таким образом, цвет в молекулу. Три наиболее важных хромофора для селективного фототермолиза – это **меланин, оксигемоглобин и вода**.

Свет, поглощаемый хромофором, превращается в тепло, увеличивая температуру выбранной цели до степени, достаточной для коагуляции. Оптимизируя параметры длины волны и длительности импульса, можно разрушать цели выборочно, не причиняя вред окружающим тканям. **Фотоомоложение** кожи – это процедура, которая умеренно повреждает кожу, для того, чтобы запустить естественный процесс заживления ран и, как следствие, омоложение. В результате косметические и клинические изменения кожи делают ее более молодой и здоровой на вид.

*Благодаря возрастающим требованиям к процедурам, которые улучшают внешний вид, устраняют солнечные пятна, пигментные и сосудистые поражения и минимизируют линии и морщины, сейчас, как никогда, требуется практичное, эффективное и безопасное решение.*

За последние десять лет системы, основанные на использовании света, существенно вторглись в область дерматологии и, совсем недавно, косметологии. Если первоначально эти системы использовались исключительно врачами, то новейшее поколение систем предлагает такую стоимость, простоту использования и безопасность, которые делают их доступными как для врачей, так и для косметологов. Диапазон систем, предлагаемых на рынке, постоянно и быстро расширяется, вместе с многообразием клинических применений, в которых эти системы могут быть использованы.

При выборе оборудования для фототерапии необходимо учитывать множество аспектов. Прежде всего, конечно же, важны медицинские и технические моменты, которые обеспечивают комфортность и безопасность процедуры, ее эффективность и отсутствие побочных эффектов. Эти параметры обуславливают плотность потока энергии, длительность импульса и размер рабочего окна (площадь пятна полезного излучения, воздействующего на поверхность кожи).

Большинство производителей аппаратов для фототерапии подчеркивают свои высокие Дж/см<sup>2</sup> как не-

который признак подтверждения их эффективности. В действительности же эти Дж/см<sup>2</sup> не что иное, как единица измерения количества используемого света, известного также как плотность потока. Считается, что чем выше плотность потока, тем более эффективной будет технология. Проблема этой формулы в том, что свет не разрушает ткань-мишень, это делает тепло, в которое преобразуется свет. Из-за ограничений технологии производители вынуждены прибегать к высоким плотностям потока лишь световой энергии для того, чтобы вырабатывать тепло, достаточное для коагуляции. Использование этих более высоких уровней плотности потока подвергает опасности клиента из-за ненужного риска ожогов. Чтобы справиться с более высокими показателями Дж/см<sup>2</sup> и защитить клиента от ожогов, эти производители должны использовать охлаждающие вещества или внешние фильтры, которые делают процесс более сложным для врача и менее удобным для пациента. Все это сказывается на увеличении стоимости оборудования и, как следствие, себестоимости процедуры. Здесь уже затрагиваются экономические аспекты такие, как срок окупаемости оборудования и доля расходных материалов в цене процедуры, количество потенциальных клиентов на данную процедуру.

Существует технология, которая выводит принципы селективного фототермолиза за рамки обычной фототерапии, вводя в это уравнение Тепло.

LHE является единственной фототерапевтической технологией, которая использует тепло, генерируемое световым импульсом, вместо того чтобы рассеивать его. При помощи запатентованного внутреннего фильтра LHE безопасно использует тепло, создавая гораздо более эффективный фототермический процесс. Благодаря добавочному теплу требуется меньше световой энергии для достижения температуры коагуляции. Снизив световую энергию до крайне безопасных уровней, меньше 10 Дж/см<sup>2</sup>, технология LHE устранила необходимость в охлаждении кожи и значительно уменьшила риск вредных побочных эффектов, не снижая эффективности.

Сегодня обязательным условием для работы на данном оборудовании является наличие разрешительной документации. Это сертификаты, подтвер-

ждающие безопасность и соответствие требованиям качества (для аппарата), и регистрационное удостоверение медицинской технологии, предусматривающей использование аппарата. Эти документы свидетельствуют о возможности использования аппаратов на территории нашего государства без каких-либо опасных последствий для косметолога и пациента. Наличие дополнительных клинических испытаний, проведенных в том числе, на территории Российской Федерации, статей об эффективности аппарата будет дополнительным преимуществом при выборе аппарата. Немаловажным является также наличие у компании-дистрибьютора сервисной поддержки, осуществляющей гарантийное и постгарантийное обслуживание аппарата.

*Фототехнологии предлагают сегодня довольно безопасную, комфортную и пролонгированную процедуру омоложения. И эти технологии реализованы в относительно простом в использовании оборудовании. Но даже самый несложный на вид аппарат, самая безопасная технология требуют глубокого изучения до начала работы. Поэтому очень важно иметь возможность пройти обучение у квалифицированных специалистов учебного центра компании, предлагающей вам аппарат, получить гарантированную консультационную поддержку в будущем, так как в процессе работы с накоплением опыта всегда будут возникать новые вопросы по использованию фототехнологии*

Многие компании предлагают различные ознакомительные семинары, помогающие ближе ознакомиться с каждой конкретной технологией до покупки аппарата. Но лишь немногие в последующем проводят практические занятия для повышения квалификации косметологов, которые уже начали работать на аппаратах для фототерапии.

Портативность оборудования, наличие дополнительных функций у аппарата, отсутствие особых требований к помещению, где будет работать аппарат, реклама – это моменты, которые также влияют на наш выбор. Но самым главным, безусловно, является время – длительность использования технологии в медицине и косметологии, которая позволяет судить о ее безопасности в настоящем и будущем для нашего здоровья и здоровья наших клиентов.



**MISTRAL RADIANCY™**

- ✓ Фотоомоложение
- ✓ Лечение псориаза
- ✓ Лечение акне
- ✓ Эпиляция

Самостоятельный представитель компании Radiancy  
Москва (495) 901 99 77 • Санкт-Петербург (812) 320 99 09 • Киев (044) 239 24 13  
www.sportmodimport.com

# Волшебство улыбки



**Ч**то такое улыбка, вам расскажет даже ребенок. Он вам объяснит, что это лучащиеся счастьем глаза мамы и ее хорошее настроение. Однако, улыбка улыбок рознь. Она бывает хмуря и шутивая, равнодушная и искренняя, саркастическая и насмешливая, похотливая и презрительная. В ней так много оттенков! И все для того, чтоб донести до окружающих свои эмоции, не выказывая слов. А еще есть улыбка Моны Лизы, ребенка, любимого человека, друга... и если они искренние, то это самые лучшие улыбки и самые ценные для нас.

Сейчас стало модно, чтобы офисные сотрудники общались с клиентом с голливудской улыбкой на лице. А надо ли? Безусловно, улыбка располагает к общению, к искренности, к доверительным отношениям. Улыбающемуся человеку легче получить чаевые в ресторане, место работы в престижной компании, телефон симпатичной девушки.

На Западе улыбка служит эталоном приветствия, это своеобразная дань вежливости незнакомым людям. На секундочку окунемся в историю. Набившая нам оскомину голливудская улыбка зародилась в США, во времена Великой депрессии 30-х годов, когда девизом было «улыбайтесь, во что бы то ни стало». И они улыбались, улыбались так, что не заметили, как к этому привыкли. Улыбка для граждан США превратилась в обыденность, утратив всю свою прелесть, стала сродни правилам этикета – такой же неотъемлемой и нудной. Американцы за глаза называют нас неприветливой, угрюмой нацией. А все потому, что наш человек, не распахивает рот в белозубой улыбке

**Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, кто-то может влюбиться в твою улыбку**

*Габриэль Гарсиа Маркес*

всем знакомым и тем более незнакомым. Он, если улыбается, то от всей души – от уха до уха. Искренняя улыбка, как правило, кратковременна, спонтанна, она не может длиться минутами и тем более – часами. Она мелькнет на губах, озарит глаза блеском и расширяет, оставив после себя привкус радости.

Голливудская улыбка, столь популярная на Западе, не приемлема для нашего народа с менталитетом «...гулять, так гулять... любить, так любить...». У нас, если свадьба, то гуляем всем селом, неделю и без предварительных репетиций, если соримся, то так, чтоб соседи слышали звон разбитого прабабкиного сервиза 18 века, если рыдаем, то навзрыд с размазыванием туши по щекам, ушам, бокам, если смеемся, то во весь голос и до колик в животе. Мы щедрая нация с открытой душой. Мы в миг распознаем фальшивую улыбку и, кроме настороженности, она у нас ничего не вызовет. Применительно к нашей действительности, нужна золотая середина. При ежедневном тесном контакте с незнакомыми людьми важно уметь их расположить к себе. Здесь имеет значение положительный настрой вас самих, который неизменно отразится в тембре голоса, мимике, жестах. И это гораздо эффективнее сработает в вашу пользу, чем безликая улыбка на все 32 зуба. Бесспорно, трудно создать позитивный настрой, когда дома ремонт, крыша

течет, горячую воду отключили, сын прогуливает уроки, а на дорогах пробки. Тут без аутотренинга не обойтись. Приходя на работу, старайтесь домашние проблемы оставлять за бортом – в течение рабочего дня вы стены не прогнугуете, крышу не перекроете и прорыв теплотрассы собственноручно не ликвидируете. Поэтому всему свое время – сейчас трудовой день, и оставьте все нерешенные задачи до окончания смены. То же самое и дома – не выплескивайте на близких и собаку негативные эмоции, связанные с работой. Не забывай-

те, что у вашей второй половины, отпрыска и четвероногого монстра позади такой же трудный рабочий день. Придя на работу, постарайтесь несколько минут побыть наедине с собой – постарайтесь не думать о семейных дрягах, ссорах, закройте глаза, помассируйте виски, вспомните что-нибудь приятное – шутку мужа, анекдот из журнала, приятные минутки отпуска. Запомните это ощущение, улыбнитесь себе и не отпускайте их (улыбку и приятное ощущение) до конца рабочего дня.

Если ваша работа связана преимущественно с общением по телефону, то и здесь позитивный настрой и искренняя улыбка «поразят» клиента на расстоянии. Доброжелательность непроизвольно отражается на голосе – он становится более низким и чарующим, что располагает собеседника к разговору.

Используя разумное сочетание профессиональной грамотности и искренней улыбки, вы в состоянии заинтересовать любого клиента.

*О.Ю. Городецкий, Е.Е. Городецкая*



# SPA – ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ ДО НАШИХ ДНЕЙ

**И**стория бальнеотерапии, или лечения водой, стара как мир. На протяжении веков она в своем становлении прошла много этапов, которые нашли свое отражение в трудах великих врачей древности, средних веков и признанных авторитетов нашего времени.

Прежде всего, это объясняется тем, что водная среда является абсолютно естественной для человеческого организма, будучи важной его составляющей частью и участвуя во всех его функциях. Со слов Д.Г. Дубелира, «лечение водой... не имеет исторического начала, т.к. в самой простой форме оно было инстинктивно так же свойственно... человеку, как и животным...»

Вода играет огромную роль в природе. Ведь именно море стало колыбелью жизни на Земле. Растворенные в морской воде аммиак и углеводы в контакте с некоторы-

ные факторы и близкие к ним по сути методики довольно широко сегодня используются в медицине и SPA.

Еще в V веке до Рождества Христова Гиппократ рекомендовал наружное применение холодной воды при воспалениях, роже, кровотечениях, переломах, припухлостях суставов и вывихах. В своем трактате «Воздух, вода и местность» он указывал, что «любая термальная вода обладает различными свойствами, и больные могут ее использовать для восстановления здоровья».

Цельсус назначал холодные компрессы, души, обливания и питье холодной воды.

Арабские врачи употребляли холодную воду при ожогах, дизентерии, «болезнях матки» и др.

В XVI столетии известный хирург А.Паре писал, что «Вода... очищает рану и своим холодом уменьшает воспаление и прилив крови, а ...серные воды согревают, подсу-

**Бальнеотерапия (лат. balneum ванна, купание + греч. therapia лечение) = использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод для профилактики и лечения различных заболеваний и с целью медицинской реабилитации.**



ми минералами при достаточно высоком давлении и воздействию мощных электрических разрядов могли обеспечить образование белковых веществ, на основе которых в дальнейшем возникли простейшие организмы. По мнению К. Э. Циолковского, водная среда способствовала предохранению хрупких и несовершенных вначале организмов от механического повреждения. Суша и атмосфера стали впоследствии вторым местом жизни живых существ. Нужно заметить, что естественные природ-

ные факторы и близкие к ним по сути методики довольно широко сегодня используются в медицине и SPA.

Гален в своих трудах (I–II в. н.э.) упоминает о целебном действии морской воды и климата – он направлял больных на берег Тирренского моря.

В XVIII–XIX вв. свойства минеральных вод подверглись тщательному изучению, и можно сказать, что в это время за эмпирическим этапом развития бальнеотерапии последовал научный. Благотворное влияние бальнеотерапии ученые объясняли как



физическими свойствами самой воды (особенно при наружном применении), так и влиянием ее минеральных компонентов. Опыты физиологов подтвердили их влияние на азотистый и газовый обмен, кровяное давление и др.

L.Leistikow (1899 г.) изучал воздействие температуры воды на организм: «Холодная вода...вызывает сокращение сосудов, этим обстоятельством объясняется благотворное действие холодной ванны, особенно у людей с переполненными кровеносными сосудами кожи. Сокращением сосудов двигательная сила сердца увеличивается, ток крови ускоряется, и повышается температура тела. Теплая же и горячая вода расширяет сосуды кожи, но после непродолжительного действия очень горячей воды происходит сокращение сосудов. Кроме того, теплые ванны (36–38°C), смывая пот и кожное сало, чешуйки, корки, остатки мази, пасты, способствуют в дальнейшем лучшему воздействию различных веществ, улучшают кровообращение».

Потеря организмом большого количества воды опасна для жизни. В жарких районах без воды человек может погибнуть через 5–7 суток, в то же время без пищи при наличии воды человек может жить длительное время. Даже в холодных климатических поясах для сохранения нормальной работоспособности человеку нужно около 1,5–2,5 литра воды в сутки.



С. Кнейпп (1898г.) делит средства для водолечения на компрессы, ванны, паровые ванны, обливания, обмывания, обертывания и питье воды.

Д.Г. Дубелир в 1888г. выделял 11 областей применения воды в медицине, согласно ее свойствам, многие из которых актуальны и сегодня. В частности, вода в качестве одного из компонентов используется в диуретических, слабительных, отхаркивающих, седативных, антипиретических и др. средствах.

Помимо минеральных растворов, ученые исследовали воздействие на системы организма другие воды в комплексе с другими компонентами (растительными отварами, настояками, маслами).

### Курортное лечение в современной медицине

И в настоящее время spa-терапия, бальнеотерапия широко применяется как один из методов санаторно-курортного лечения, наряду с климатолечением и грязелечением, как средство активной восстановитель-

ной неспецифической терапии. Помимо физических и химических факторов (бальнеотерапия, грязелечение и др.), на организм больного влияет вся окружающая среда – биологическая и социальная.

К постоянно действующим факторам, оказывающим неспецифическое рефлекторное влияние, относятся солнечные лучи, воздух, вода, лечебная физкультура, перемена образа жизни, связанная с изменением числа и качества раздражителей. Вот почему при рекомендации больным курортных средств для лечения следует соблюдать следующие условия: строгую индивидуализацию назначений, правильную расстановку и чередование процедур, их продолжительность, степень активности комплекса курортных средств и его действие на организм больного. Нарушение правил соответствия активности реакции организма на применение бальнеотерапевтических факторов неизбежно вызывает отрицательную реакцию нервной и сердечно-сосудистой систем. Экспериментально и клинически доказано, что бальнеогрязевые процедуры предпочтительнее назначать по облегченной методике: невысокие температуры (40–42°C), минеральные ванны – с небольшой концентрацией свободного сероводорода.

### Бальнеологические курорты

Бальнеотерапию можно охарактеризовать как совокупность лечебных методов, основанных на использовании минеральных вод. Минеральные воды, которые образуются в недрах земли под влиянием различных геологических процессов, содержат различные соли в ионизированном виде (гидрокарбонатные, хлоридные, сульфидные нитратные воды и др.). По газовому составу различают воды углекислые, сероводородные, радоновые, азотные. Кроме того, в зависимости от химического состава выделяются воды, содержащие биологически активные микроэлементы, йодобромные, железистые, кремнистые, мышьяковистые. По количеству (в граммах) минеральных солей, растворенных в 1 л воды, различают воды слабой (2–2,5 г/л), средней (5–15 г/л) и высокой (более 15 г/л) минерализации. Кроме того, учитывают кислотность минеральной воды, ее температу-

ру. Представляя, в общем, чрезвычайно сложную по своему составу активную среду, минеральные (лечебные) воды обладают целым рядом физических, химических, физико-химических и других свойств. В силу этого они отличаются от обычных вод по своему физиологическому действию. Приходя в соприкосновение с организмом, минеральные воды действуют на организм совокупностью всех своих свойств. При наружном применении минеральные воды действуют, раздражая многочисленные нервные окончания кожи (экстерорецепторы). При применении газовых вод –

углекислых, сероводородных, радоновых и других – одновременно может иметь место воздействие и на рецепторы дыхательных путей. Помимо растворенных в воде химических ингредиентов, находящихся здесь в виде положительно или отрицательно заряженных ионов, особое значение приобретают характер и количество содержащихся в воде газов.

Следует при этом подчеркнуть, что раздражение нервных окончаний в коже и доступных слизистых оболочках протекает одновременно с раздражениями, воспринимаемыми зрительным и слуховым анализаторами, что приобретает особенно важный смысл при SPA-терапии, когда комплекс лечебных факторов воздействует действительно одновременно на осязание, обоняние, слух, зрение.

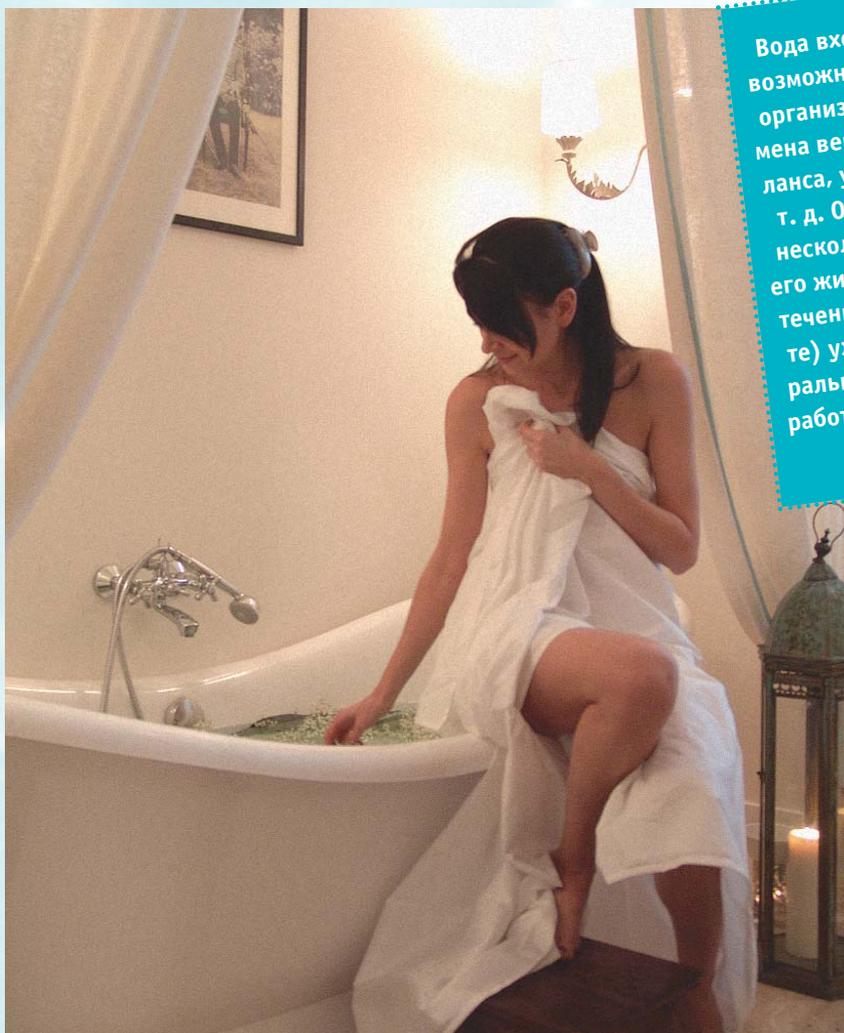
Другим важным фактором, лежащим в основе действия всякой водной процедуры, является ее температура. В зависимости от последней различают ванны индифферентной температуры, теплые, горячие, прохладные и т. д. Такое деление, принятое из практических соображений, носит, однако, условный характер. Реакция организма на одну и ту же температуру может видоизменяться в зависимости от самочувствия человека, его исходного состояния.

### Углекислые ванны

Углекислые ванны оказывают чрезвычайно благотворное влияние на общее самочувствие пациентов, создавая у них состояние эйфории, вызывая у многих больных дремоту, нередко желание поспать, еще находясь в ванне. Еще более охотно и быстро больные засыпают после приема ванны, находясь в комнате отдыха или у себя в палате. Все отмеченное выше свидетельствует о том, что углекислые ванны оказывают выраженное действие на высшие отделы нервной системы, способствуя развитию в них тормозных процессов.

Степень покраснения кожи и быстрота развития этого эффекта во время пребывания больного в ванне зависит от температуры воды и богатства ее углекислотой. При приеме углекислых ванн

Многие ученые древности (Гиппократ, Авиценна, Ампедокл, Платон, Аристотель) выделяли воду как одну из основных стихий – Первоэлементов Сущего. Упоминание о вере людей в целебные свойства воды мы встречаем и в Библии: «...Пойди и омойся в Иордане, и твое тело исцелится, и ты сам очистишься...» (4 цар. 5.10).



Вода входит в состав тканей, без нее невозможно нормальное функционирование организма, осуществление процессов обмена веществ, поддержание теплового баланса, удаление продуктов метаболизма и т. д. Обезвоживание организма всего на несколько процентов ведет к нарушению его жизнедеятельности. Отсутствие воды в течение суток (особенно в жарком климате) уже отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его работоспособность, волевые качества, вызывает быструю утомляемость.

радоны. Они обладают выраженным седативным и болеутоляющим действием, улучшают деятельность сердца, нормализуют артериальное давление. Под влиянием радоновых ванн ускоряются процессы заживления и рассасывания в нервных волокнах, мышечной и костной ткани.

## Классификация ванн

По степени погружения в воду различают:

- ванны общие, с погружением всего тела, но так, чтобы область сердца была над уровнем воды;
- ванны местные, с погружением в воду частей тела (руки или ноги);
- сидячие ванны, при которых вода покрывает область таза, нижнюю часть живота и верхнюю часть бедер (без погружения ног);
- полуванны. В отличие от сидячих ванн полуванны состоят только из купания в холодной воде.

Общие лечебные ванны обычно принимают 10–15 мин; длительность местных, с горячей или холодной водой, может колебаться в зависимости от цели воздействия. Не продолжительные холодные и прохладные ванны (не более 2–3 мин) оказывают общее тонизирующее действие на организм больного, стимулируют нервную и сердечно-сосудистую системы, ускоряют обмен веществ.

В зависимости от температуры воды, ванны могут быть:

- очень холодными (ниже 12°C);
- холодными (до 20°C);
- прохладными (20–33°C);
- индифферентными (34–36°C);
- теплыми (37–39°C);
- горячими (40–42°C и выше).

По составу воды лечебные ванны бывают:

- пресными (из пресной воды);
- ароматическими (с введением в воду ароматических веществ);
- лекарственными (с добавлением лекарственных веществ);

(особенно первых 5–6) отмечается очень непродолжительный первичный спазм кожных капилляров и подсосочкового сплетения. Такой спазм более выражен при приеме холодных ванн. После кратковременного спазма происходит расширение капилляров и затем появление новых функционирующих капилляров. И то и другое наступает быстрее и носит более выраженный характер в более теплых ваннах (35–34°C), чем в холодных (23–25°C). Важным обстоятельством является то, что в капиллярах

наблюдается ускоренная циркуляция крови, кровообращение в коже резко усиливается. В частности, при приеме индифферентных углекислых ванн циркуляция крови в коже может в 50 раз превосходить то, что имеет место при приеме простой холодной ванны.

Углекислые минеральные воды имеются на курортах Кисловодска, Арзни (Армения), Дарасун (Читинская область).

## Сероводородные ванны

Естественные сероводородные (сульфидные) ванны вызывают резкое расширение сосудов кожи, что облегчает работу сердца, способствует заживлению поврежденной кожи, выведению из организма продуктов распада белка, оказывают противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее и десенсибилизирующее действие. Сероводородные ванны характерны для курортов Сочи-Мацеста и Пятигорска.

## Радоновые ванны

Естественные радоновые ванны оказывают специфическое действие на организм благодаря альфа-излучению, возникающему при распаде атомов радиоактивного газа –

SPA  
**OAZIA**

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

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



- минеральными (с добавлением минеральных веществ);
- газовыми (с добавлением газов).

### Вода как терапевтический фактор

Сегодня, помимо классической бальнеотерапии, созданы и применяются самые различные методики с использованием воды:

- **Акваэндозкология** – очищение ЖКТ, печени, крови, лимфы и других органов и систем организма
- **Аквафитотерапия** – лечение травяными ваннами
- **Акватерапия** – лечение биологически активной водой
- **Аквагериятрия** – борьба со старением и лечение болезней у людей преклонного возраста при помощи воды
- **Театоника** – лечение различных заболеваний травяными чаями
- **Акваонкология** – использование воды в комплексном лечении онкологических заболеваний
- **Талица** – лечение и профилактика заболеваний при помощи талой воды и др.
- **Талассотерапия** – это одновременное использование в лечебных и профилактических целях воздействия морской среды: морского климата, морской воды, морской грязи, водорослей, песка и других веществ, извлекаемых из моря. Водоросли как основной лечебный и профилактический фактор талассотерапии дают возможность компенсировать те недостатки микроэлементов и биологически активных веществ, которые так необходимы человеческому организму для активной жизни.

Благодаря современным биотехнологиям стало возможным извлечение необходимых человеку компонентов водорослей и сохранение их в неизменном виде достаточно долгое время. Эти средства используются как добавки для ванн, создавая морскую ванну с водорослями на любом расстоянии от океана. Сегодня такие комп-

лексы работают не только на побережье океана, но и за счет современных технологий создаются в крупных городах развитых стран. Лечебное воздействие происходит в основном за счет поступающих в организм химических микроэлементов, содержащихся в морской воде, водорослях и других обитателях морей и океанов. В состав продуктов, извлекаемых из моря, входит множество микроэлементов, сконцентрированных в 40 минералах.

В настоящее время широкое распространение получила SPA-терапия (sanus per aquam), когда для лечения дерматологических и косметологических проблем используется комплекс методик, основанных, прежде всего, на действии воды и добавляемых в нее компонентов. Это целая культура водных процедур и ритуалов, зародившаяся в древнейшие времена и передававшаяся от месопотамцев, египтян и минояцев к грекам и римлянам, а позже – к японцам, туркам и европейцам. Современная бальнеотерапия – неотъемлемая часть SPA-индустрии. Сегодня в SPA-салонах предлагают широчайший спектр оздоровительных манипуляций. Гидромассажные ванны, души, купания с термальной и морской водой, сауны, бани. Параллельно с неизменными водными процедурами используются массажи, лимфодренаж, маски для лица и тела, пилинги, обертывания, ароматизированные ванны, стоунтерапия, грязелечение и многое другое. Безусловно, эффективнее всего эти процедуры там, где средства для их проведения предлагает сама природа. Знаменитые сегодня европейские здравницы развивались столетиями, начиная с эпохи Возрождения. Виши, Эвиан и Анъези во Франции, Лойкербад, Бад-Рагац и Интерлакен в Швейцарии, Бадгаштайн в Австрии, немецкие Баден-Баден и Киссинген, английский Бат, чешские Карловы Вары и Золотые Пески. Но современный темп жизни далеко не всегда позволяет регулярные поездки на SPA-курорты. К счастью, современное развитие косметологии позволяет применять те же

Вода играет исключительно важную роль во всех жизненных процессах не только как составная часть клеток и тканей тела, но и как среда, в которой протекают различные физиологические превращения, связанные с жизнедеятельностью организма. Люди, употребляющие недостаточное количество жидкости, нередко страдают малокровием и расстройством пищеварения.

методики и добиваться прекрасных результатов в условиях мегаполиса, в SPA-центрах и городских бальнеолечебницах. К дополнительным плюсам таких SPA-центров следует отнести экономическую доступность по сравнению со SPA-курортами.

Относительно термина SPA до сих пор ходят споры: по одному мнению, SPA – это аббревиатура от латинского “Sanus per Aquam”, что в переводе означает «оздоровление через воду». По другой версии, название произошло от небольшого бельгийского городка SPA, где расположен знаменитый водный курорт.

Сегодня SPA-отдых и SPA-курорты не просто увлечение, а стиль жизни многих людей. Поездка на воды во все времена считалась признаком хорошего тона и утонченного вкуса.

*Дарья Баскакова, дерматокосметолог*

### На сегодняшний день Международной ассоциацией SPA (ISPA) введено в жизнь восемь категорий водолечения:

- SPA-диеты, предлагаемые SPA- и фитнес-центрами и салонами красоты
- Клубный SPA – фитнес-центры, предлагающие SPA услуги
- SPA круизные – SPA-центры, предлагающие услуги на круизном судне
- SPA-центры в отелях, предлагающие клиентам SPA-услуги, занятия фитнесом, а также образовательные программы
- SPA-центры, основанные на источниках минеральной, термальной или морской воды
- SPA-курорты – SPA-центры на базе курортов или отелей
- Меди SPA – курорт с ярко выраженной медицинской направленностью
- Дей SPA – однодневный курорт в условиях города

# Гении красоты на премии «Грация»



«Сколько мучений и сомнений мы порой испытываем, глядя в зеркало, когда настойчиво пытаемся подогнать себя под какие-то модные стандарты и течения», – такими словами открыла церемонию награждения победители премии Грация популярная телеведущая Екатерина Одинцова.

То количество телекамер, фотографов и журналистов, которые, несмотря на суботний вечер, пришли на вручение премий пластическим хирургам, косметологам, салонам красоты, фитнес-центрам и другим представителям индустрии красоты, подтверждают слова, сказанные Екатериной Одинцовой. Каждую женщину и все больше мужчин волнует вопрос выбора специалиста, которому можно доверить свою красоту, свои мечты о совершенстве. Никто не хочет рисковать своим здоровьем, поэтому для каждого из нас так важен опыт и мнение тех, кто уже имел опыт общения с врачами, кто может подсказать, к кому мы можем обратиться с нашими деликатными проблемами.

Конечно, к всевозможным премиям можно относиться по-разному, но если говорить о премии «Грация» то, наверное, это скорее исключение из правил. В номинации «Лучший пластический хирург по пластике носа» победил **Игорь Вульф**. Его имя обросло легендами. Пациенты называли его лучшим пластическим хирургом по пластике носа, но сам он, кажется, другого мнения... Это звание Игорь Александрович передал *Кудиновой Екатерине Сергеевне* со словами: «Она моя лучшая ученица. Я вложил в нее много души и сердца. Она знает больше меня и она моя достойная преемница...» Достойный жест достойного хирурга и человека... История всевозможных премий просто не знает подобных примеров, чтобы кто-то добровольно отказался от заслуженной награды в пользу своего ученика.

Когда объявили победителя номинации: «Лучший пластический хирург по пластике ли-

ца **Шургая Цицино Михайловна**», на сцену поднялся сам **Зураб Соткилава**, легенда мировой оперной сцены. Его слова просто потрясли всех присутствующих: «Я подумал, что моей Цицино будет приятно получить приз из рук друга. Шургая не только великолепный хирург, имя которой известно во всем мире, но и потрясающий человек. Ей можно доверить не только свое лицо, но и жизнь». Трогательно было видео-обращение пациентки Ц.М. Шургая. «Многим врачам нужно еще долго учиться, чтобы оперировать так, как Цицино Михайловна»

Когда ведущие произнесли: **«Иванченкова Татьяна Александровна, дочь дважды Героя Советского Союза, летчика-космонавта Иванченкова Александра Сергеевича – Лучший пластический хирург по липосакции»**, аплодисменты зала просто не давали возможности ведущим сказать, что приз Татьяне Александровне будет передан через представителя клиники, в которой она работает – «Эстет Клиник». По семейным причинам она не смогла присутствовать сама на премии, но можно не сомневаться, что свою награду Татьяна Александровна, несомненно, получит. **Бабаян Гайк Павлович** – «Лучший пластический хирург по трансплантации волос». Провел более 1000 бесплатных пластических операций пациентам, пострадавшим после землетрясения, которое произошло в 1988 году в Армении. **Отари Гогиберидзе** «Гран-при в номинации Лучший пластический хирург двух столиц» 3 тысячи человек назвали его Лучшим по пластике носа, 2,5 тысячи сказали, что он лучший по пластике груди, 14 382... – именно столько людей назва-

ли Отари Теймуразовича, самым популярным хирургом. Лучшая клиника пластической хирургии – **«Эстет Клиник»**, лучший специалист в инъекционной косметологии – **Барышников Игорь Владимирович**, клиника БиКод, лучший специалист в аппаратной косметологии – **Рыбинская Нина Германовна**, лучшая клиника аппаратной косметологии – **«Лантан»**, лучший стоматолог – **Франсуа Нажжар**, лучшая стоматологическая клиника – **«French Dental Clinic»**, лучший VIP оздоровительный центр – **«Дерево Жизни»**, лучший wellness центр – **«Venezia»**, лучший спа салон – Меди-спа **«Городской курорт»**, лучший медицинский центр, открытие года – **«Эмеральд»**, лучший VIP медицинский центр – КДЦ **«Евромедсервис»**, лучший салон красоты – **«Bontabelle»**, лучший VIP салон красоты – **«Мысли-Студио»**, лучшая студия загара – **«Загораем»**, лучший медицинский центр – **«KRAFTWAY»**, лучший фитнес-центр, открытие года – **«Gymnastika»**, лучший фитнес-центр – **«Хай Энерджи»**...

Можно долго рассказывать о победителях премии, но лучше было побывать на премии «Грация» самим. Атмосфера непринужденности и человеческого общения располагала к особому эмоциональному состоянию, когда хотелось шутить, смеяться, радоваться за тех, кто выходил на сцену, кому вручали награды.

Было так приятно осознавать, что ГЕНИИ красоты такие же люди, как и мы, и они умеют смеяться, понимать шутки и не обращать внимания на технические накладочки, которые иногда случаются...

## ЕДИНАЯ СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

### Александр Дедков

Профессор,

лауреат золотой медали  
им. Ильи Мечникова,

лауреат платиновой медали  
им. Пауля Эрлиха,

высококвалифицированный  
мануальный терапевт

*Автор выражает глубокую благодарность за достижения в области мануологии ректору Академии мануологии, своему учителю – Фадееву Павлу Николаевичу.*

**М**ассажем я занимаюсь уже 18 лет, в 1998г. имел в своем арсенале 15 полноценных техник, на сегодняшний день их 44. В какой-то момент зародилась идея объединить лучшие из них в систему, которая обрела свое название «ЕСКО» – Единая Система Комплексного Оздоровления. Собирая лучшие техники со всего мира, я добавлял свое направление движениям, свой стиль, старался каждое из них делать шедевром, так, чтобы ни один прием не повторялся.

В программу ЕСКО включены самые отточенные – изюминки, все то, что идеально подготовлено и отработано. Все это можно найти на моем сайте. Есть и другие техники, которые я пока берегу на будущее для себя, отрабатываю, шлифую. Вторая часть ЕСКО, которая находится на этапе подготовки, будет включать еще 20 новых видов массажа, которые будут также четко отличаться друг от друга.

Существует мнение, что если человек эту систему пройдет, то он душой и телом помолодеет за один курс как минимум на 15 лет.

**Права на преподавание методик ЕДИНОЙ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ принадлежат исключительно автору и защищены законом.**



### ЕСКО программа включает в себя:

- **Веронский курс женского совершенства** – искусство быть желанной.
- **Гавайский «New-ДАН» массаж** – обладает антицеллюлитным и лимфодренажным действием.
- **Французский «New-ДАН» массаж** – обладает моделирующим действием (устраняет локальные жировые отложения).
- **Бразильский «New-ДАН» массаж** – обладает тонизирующим и моделирующим действием (повышает тонус мышц, уменьшает объемы тела).
- **Скандинавский «New-ДАН» массаж** – обладает моделирующим, лифтинговым действием (создает красивые формы лица и бюста, устраняет морщины и второй подбородок).
- **Марокканский «New-ДАН» массаж** – обладает моделирующим, лифтинговым действием.
- **Египетский «New-ДАН» массаж** – обладает релаксирующим действием («Петля удава»).
- **Испанский «New-ДАН» массаж** – обладает антистрессовым действием.
- **Тайский «New-ДАН» массаж** – обеспечивает проработку всех суставов и мышц.
- **Японский «New-ДАН» массаж** – обеспечивает глубокое воздействие на мышцы.
- **Австралийский «New-ДАН» массаж** – снятие блоков со всего тела, устранение головной боли.
- **Корейский «New-ДАН» массаж** – пластика в мануальной терапии. Зарекомендовал себя как олимпийский массаж.
- **Индийский «New-ДАН» массаж** – снятие тяжести в ногах. Диагностика и стимулирование функции внутренних органов.
- **Аюрведический «New-ДАН» массаж** – омолаживающий oil- массаж тела и глубокая релаксация, улучшение кровоснабжения головного мозга. Волшебство трав и ароматерапия.
- **Тибетский «New-ДАН» массаж** – устраняет мышечные спазмы, очищает сосуды.
- **Славянский массаж** – спортивный массаж.
- **Филиппинский «New-ДАН» массаж** – обеспечивает оздоровление внутренних органов.
- **Китайский «New-ДАН» массаж** – восстанавливает энергетику человека.
- **Сибирский «New-ДАН» массаж** – медовый массаж по лицу и телу, питает и очищает кожу.
- **Греко-фино-турецкий «New-ДАН» массаж** – для здоровья и красоты лица и тела. Быстро снижает лишний вес.
- **Мастер-класс по мануальной терапии** – программы А, В, С, D, E, F.
- **Чайная церемония** – тонкое восприятие мира.



# Гавайский антицеллюлитный «New-ДАН» массаж

Классический Гавайский массаж представляет собой скорее ритуал, чем массаж и является релаксирующим. Одно из названий этого массажа «Ломи-Ломи».

**Название «Ломи-Ломи» может иметь следующие значения:**

- работа локтем- предплечьем,
- раскрошить пальцами на мелкие кусочки – 8-пальцевый тип массажа,
- палка с изгибом для самомассажа,
- блюдо, включающее лосось, морские водоросли,
- воссоединение энергетики человека с природной энергетикой.

**М**етодика Гавайского «New-ДАН» массажа отличается преобладанием массажных методик над ритуалом, что делает его тонизирующим, антицеллюлитным массажем.

Гавайская техника – методика рассчитана на 1 час, но при решении определенной проблемы, она может достигать 1,5 часа, так как дополнительно на проблемные зоны отводится еще 30 мин.

### Особенности массажа:

- рваный ритм – чередование тонизирующих приемов с дренажными и успокаивающими,

- сочетание в одной методике 3-х техник: лимфодренажная техника, техника глубокой проработки мышц, специфические ударно-вибрационные приемы для повышения тонуса и уменьшения объемов,
- можно выполнять как женщинам, так и мужчинам, с учетом физиологических особенностей,
- диапазон исполнения меняется по силе воздействия от приятного релакса до глубокого бодрящего и тонизирующего, за что его называют пробуждающим.

В данной статье описаны основные техники, используемые в Гавайском антицеллюлитном «New-ДАН» массаже. Хотелось бы обратить внимание: приемы должны быть без-



болезненными и ни в коем случае не оставлять синяков. Любой синяк на теле является браком специалиста. Начинается массаж с движений, которые совмещают одновременно разогревающее и поглаживающее воздействия: правильно будет совместить поглаживания с растираниями.

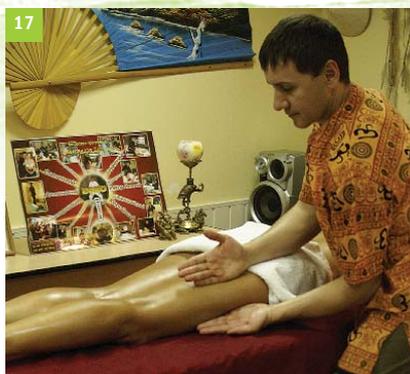
**Первый прием** «Поглаживание на локти» с боковым и центральным стеганием. Движения производятся от локтевых суставов. Тело расположено таким образом, чтобы происходило максимальное натяжение фасций. В отличие от классических расслабляющих способов, когда руки лежат вдоль тела, для того чтобы максимально расслабить мышцы, в данном случае руки лежат у изголовья. Но при проработке приемов, связанных с глубоким расслаблением мышц, руки, конечно же, возвраща-

ются в классическое положение – вдоль тела. «Стегание на плечо» (фото 1) – специалист стоит у изголовья, выполняет поглаживания в подлопаточную область и дальше производит резкое энергичное движение по плечу в направлении локтевого сустава.

**Второй прием** «Двойная восьмерка» (фото 2 и 3) предназначен для того, чтобы выполнить лимфодренаж на боковой поверхности тела. Движения выполняются одновременно как к паховым, так и к подмышечным лимфоузлам. Руки движутся в блок-пальцевой комбинации, при этом они «закручиваются» настолько, насколько позволяет плечевой сустав специалиста. Далее руки «раскручиваются» по траектории восьмерки. Амплитуда движений захватывает область от остистых отростков до поверхности стола.

**Третий прием** «Периметр» (фото 4, 5) выполняется предплечьем по периметру спины. Особенность приема состоит в том, что его можно использовать как для гипертоников, так и для гипотоников соответственно с целью снижения или повышения системного артериального давления. Также он является очень хорошим лимфодренажным приемом. Выполняется к подмышечным и паховым лимфоузлам.

**Четвертый прием** «Орехокол» (фото 6, 7, 8) является лимфодренажным. Выполняется по поверхности ног и спины в сторону лимфотока. По поверхности ног основное усилие направлено к костям таза, несмотря на то, что руки движутся в разные стороны. При выполнении этого приема на спине производится постоянная смена направленных движений рук таким образом, чтобы фасции растягивались во всех плоскостях



как в поперечном, так и в продольном направлении.

**Пятый прием** «Нападающий краб» (фото 9) предназначен для глубокой проработки мышц конечностей и спины. На спине он проводится только вдоль остистых отростков. Здесь большие пальцы перекрещенно захватывают область остистых отростков, а четыре пальца выполняют глубокую проработку проекции дугоотростчатых суставов.

**Шестой прием** «Хищник» (фото 10) правильно разделить на 3 приема: «Хищник открывает пасть», «Хищник точит зубы», «Хищник рвет мясо». Это универсальные приемы, которые предназначены для выполнения соединительно-тканых техник и глубокой проработки мышц. Особенность исполнения приемов в том, что все они выполняются вторыми фалангами всех паль-

цев. При выполнении движения «хищник открывает пасть» руки располагаются таким образом, чтобы теноры отталкивались друг от друга, и происходило дугообразное растяжение тканей. При выполнении приема «Хищник точит зубы» тенор накатывает на третьи фаланги всех пальцев. Прием «Хищник рвет мясо» выполняется тройной восьмеркой.

**Седьмой прием** «Продольное растягивание предплечьями» (фото 11) является одним из самых сильных лимфодренажных приемов техники. Выполняется предплечьями, что позволяет разгрузить спину специалиста. На поверхности конечностей движения выполняются строго по ходу лимфотока. На поверхности спины направление движений зависит от системного артериального давления клиента: при пониженном давлении – движения выполняются

в направлении к изголовью, при повышенном – сверху вниз.

**Восьмой прием** «ЛРПЛ» (фото 12) выполняется в районе ягодиц. Сначала рука скользит, переходя с ладони на ребро, и уже по поясничной мышце движется предплечье. После этого внутренней частью локтевого сгиба захватываются ягодицы и выполняется их натяжение. В конце приема выполняется оттяжка крестца. Этот прием особенно важен в случае компрессии L5C1, так как она, как правило, приводит к возникновению дополнительных жировых отложений на боковых поверхностях туловища.

**Девятый прием** «Диагональ». Параллельными предплечьями диагонально растягиваете руки в разные стороны, затем разворачиваете таким образом, чтобы ладони

смотрели друг на друга и выполняли энергичный подпил. После этого руки снова параллельно разъезжаются, разворачиваются и подпил уже выполняется в таком положении, чтобы ладони смотрели в одну сторону.

**Десятый прием** «Полнолуние» (фото 13) выполняется при помощи приспособления. На фотографии вы видите диск с палочкой. Эта техника универсальна тем, что при помощи данного приспособления можно выполнять как технику снятия блокад с позвоночника, так и технику антицеллюлитного массажа. В случае снятия блокад с позвоночника круг ступенчато прокатывается в проекции поперечных отростков, при этом палочкой натягиваются нижележащие суставы. При выполнении антицеллюлитной техники (соединительно-тканый комплекс), производится натяжение тканей. Постепенно ступенчато движения проводятся как справа-налево, так и слева-направо по дуге. Круг располагается под углом 30 градусов. На теле образуется стойкая равномерная гиперемия.

**Одиннадцатый прием** «Строгаем ананас» (фото 14). Одновременно выполняется натяжение ребром одной ладони, вторая рука при этом выполняет очень короткие режущие движения. Скорость должна быть быстрая, движения легкие, ненапряженные.

**Двенадцатый прием** «Подрезаем ногти» (фото 15, 16) – является тонирующим. При выполнении данного приема одна рука располагается таким образом, чтобы пять пальцев «впились когтями» в подкожно-жировую клетчатку, ребром ладони второй руки производится движение, напоминающее подрезание ногтей.

**Тринадцатый прием** «Разбиваем пузыри» выполняется на бедрах и ягодицах, также он идеально подходит для применения перкуссионных техник на грудном отделе при бронхитах. Одна рука располагается таким образом, чтобы все пальцы были очень плотно замкнуты, образуя вакуум, вторая выполняет подбив. При этом должен раздаваться характерный хлопок, напоминающий звук лопающихся шариков.

**Четырнадцатый прием** «Удар по кусающему насекомому». Четырьмя пальцами руки производится захват мышцы и ее приподнимание, одновременно производится проворот и сжатие. За ними следует резкий энергичный подбив.

**Пятнадцатый прием** «Разбиваем волны» (фото 17,18) выполняется на бедрах или спине. При выполнении в области «галифе» специалист стоит таким образом, чтобы одна рука ребром подбирала боковую поверхность бедра, а вторая выполняла пилящее движение, как будто вы срезаете волну. Прием выполняется ритмично. На спине данный прием выполняется в случае дряб-

лости мышц в области от D9 и выше – область почек затрагивать нельзя.

**Шестнадцатый прием** «Откапываем и закапываем нору». Особенность приема в том, что выполняется очень быстрое, сложное движение с переходом с ребра на теор чередующихся рук. Мышцы постоянно находятся в тонусе, что практически соответствует миостимуляции. Данный прием достаточно сложен и требует тщательного объяснения, одновременно с направлением рук учащегося.

**Семнадцатый прием** «Брызги водопада». Выполняется руками, которые скрещиваются и раскрещиваются на высокой скорости, но в легком свободном движении. Как показывает практика, специалист в этом массаже устает гораздо меньше, чем при исполнении классического русского массажа. Движения выполняются то внутренней, то наружной стороной четырех пальцев.

**Восемнадцатый прием** «Протаскивание предплечьями» выполняется только к позвоночнику в темпе легкого барабанного ритма, соединяя удары с вибрацией, и является заключительным движением.

В заключение снимается напряжение шейно-воротниковой зоны – выполняется комплексный прием. В области шейно-грудно-

### Преимущества методики для профессионалов:

- нет нагрузки на суставы пальцев,
- разгрузка спины за счет переноса веса на предплечья и клиента,
- дополнительное приспособление для выполнения соединительно-тканной техники в гавайском массаже без нагрузки на пальцы.

го перехода проводим растяжку мышц и фасций во всех направлениях.

**Результат массажа должен быть заметен с первого же сеанса. Это определяется либо мерной тесемкой, либо контрольными брюками.**

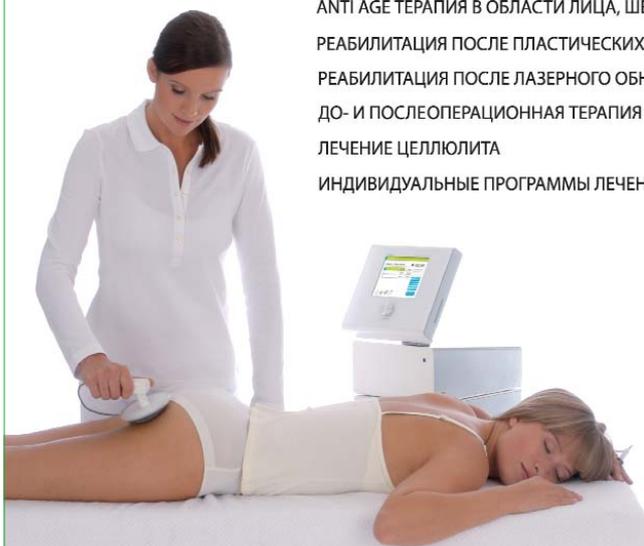
## PHYSIOMED®

Представительство в России  
129110, Москва, ул. Средняя Переяславская, 14  
Тел.: +7 (495) 974 1406  
info@physiomed.ru



### Новый ХИВАМАТ® 200 Эвидент

Запатентованная методика без аналогов



ANTI AGE ТЕРАПИЯ В ОБЛАСТИ ЛИЦА, ШЕИ И ДЕКОЛЬТЕ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ  
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ЛАЗЕРНОГО ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ  
ДО- И ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ  
ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕНИЯ

# Реабилитация пациентов после процедуры химического пилинга, микродермабразии, лазерной шлифовки кожи, мезотерапии

## Возможные осложнения и методы их коррекции

**З**начительное число дерматокосметологических процедур сопряжено с первичным повреждением эпидермиса, дермы. Большинство осложнений, развивающихся в результате ятрогенного вмешательства, являются неспецифическими и формируются как в результате непосредственного повреждения целостности кожного покрова, так и в результате развития воспалительной реакции. Грамотная подготовка кожи и ведение реабилитационного периода позволяет значительно снизить риск развития осложнений.

Все ожидаемые реакции и осложнения, возникающие в постпилингвый период, можно разделить на следующие:

- 1) немедленные реакции, возникающие на 1–14 день после процедуры
- 2) реакции, возникшие в период регенерации, появляющиеся на 2–6 неделе после процедуры
- 3) стойкие изменения, сформировавшиеся после периода регенерации – 3–10 неделя реабилитации

### Немедленные реакции

#### а) ожидаемые реакции

Проведение процедуры химического пилинга или микрокристаллической дермабразии всегда сопровождается повреждением целостности эпидермиса, и как следствие, развитием воспалительной реакции, эритемы, пастозности:

##### • Дегидратация эпидермиса

Повреждение и удаление рогового слоя эпидермиса, основного компонента эпидермального барьера, всегда приводит к дегидратации кожи.

##### • Эритема

Выраженность и продолжительность эритемы может сильно различаться в зависимости от глубины химического пилинга/шлифовки, от механизма повреждающего действия и химического агента. Так, при проведении пилинга альфагидроксильными, миндальной, фитиновой кислотами будет наблюдаться неравномерная эритема умеренной интенсивности, которая сохраняется не более 1–3 часов. В то же время пилинг резорцином вызывает развитие яркой равномерной эритемы, сохраняющейся до 1–2 суток, а при проведении ретиноевых или срединных пилингов – характерна яркая стойкая эритема от 3 до 5 дней.

##### • Шелушение

Шелушение – это наиболее характерный признак после проведения процедуры химического

пилинга (пилинг – от англ. to peel – шелушиться). Наиболее комфортными являются поверхностные пилинги альфагидроксильными кислотами, вызывающие микропластинчатое шелушение на 2–3 день после процедуры, сохраняющееся, как правило, не более 1–3 дней. Все другие виды пилингов (ретиноидами, резорцином, салициловой и трихлоруксусной кислотами) сопровождаются крупнопластинчатой десквамацией в течение от 2 до 7 суток.

##### • Пастозность и отек кожи

Пастозность и отек кожи – результат воспалительной реакции в ответ на повреждение кожи. Выброс огромного количества провоспалительных медиаторов (интерлейкинов, гистамина, брадикинина) приводит к порозности сосудистой стенки и появлению пастозности или отека тканей. Пастозность чаще всего наблюдается на участках с тонкой кожей (веки, шея).

Для уменьшения выраженности «ожидаемых реакций» постпилингвый уход должен включать в себя: увлажнение, восстановление эпидермального барьера, профилактику инфицирования. Это основные составляющие, необходимые для нормальной регенерации и эпителизации кожи. В первые дни реабилитационного периода наиболее удобны косметические средства в виде жидкости, геля или пены – они легко наносятся, быстро впитываются, не требуют дополнительных «втирающих» движений. А в более поздние сроки (в момент появления шелушения – 3–5-й день реабилитационного периода) предпочтительнее отдавать кремам.

**Увлажнение.** Активное увлажнение эпидермиса позволяет не только нивелировать субъективные ощущения (чувство стянутости кожи) после химического пилинга, но и является важным и необходимым условием нормальной эпителизации, также снижает риск рубцевания. Наиболее выраженным гидратирующим действием обладают гиалуроновая кислота (ГК). ГК воссоздает полимерную сетку на поверхности эпидермиса, не только способствует удержанию молекул воды, но и содействует миграции клеток, ускоряя естественные процессы регенерации.

**Восстановление эпидермального барьера** – позволяет снизить транспидермальную потерю воды (ТЭПВ), уменьшить повышенную чувствительность кожи. Именно поэтому в состав косметических средств по уходу за кожей в постпилингвый период рекомендуется ис-

пользовать масло ши, фосфолипиды, керамины, омега-6, воски.

**Регенерирующие вещества** (плацента, пантенол, ретинол, бисаболол, цинк и пр.) – ускоряют ранозаживление, рекомендуются при проведении поверхностно-срединных, срединных и глубоких пилингов.

**Антиоксиданты** (селен, цинк, токоферол, ubiquinol, пикногенол и др. биофлавоноиды) – обязательно должны входить в состав косметических средств, рекомендуемых в постпилингвый период. Антиоксиданты значительно снижают выраженность воспалительной реакции, предотвращают перекисное окисление липидов и, что самое важное, снижают риск развития поствоспалительной гиперпигментации.

### б) неожиданные реакции

#### Герпетическая инфекция

Обострение герпетической инфекции чаще всего наблюдается при проведении химического пилинга ретиноидами или трихлоруксусной кислотой (25–30%). Опасность такого рода высыпаний – вероятность образования атрофических или, реже, гипертрофических рубцов. Именно поэтому проведение специфической противогерпетической терапии (Ацикловир, Валтрекс) является обязательным для пациентов, у которых наблюдается обострение герпетической инфекции 2 раза в год и чаще. Если профилактическая противогерпетическая терапия не проводилась, то в случае появления высыпаний после процедуры химического пилинга рекомендуется проведение пульс-терапии: Ацикловир/Валтрекс по 1 г однократно в сутки в течение 1–5 дней (в зависимости от скорости регресса высыпаний).

#### Инфицирование

Причиной инфицирования чаще всего становятся несоблюдение правил асептики и антисептики как в момент проведения процедуры, так и в постпилингвый период. Чаще всего встречается смешанная инфекция: стрептостафилодермия. В этом случае назначается стандартная антибактериальная терапия (Банеоцин мазь, системная антибактериальная терапия – по показаниям: Кефзол, Таваник, Оксикорт и пр.).

#### Аллергические реакции

Крайне редкое осложнение при проведении процедуры химического пилинга. Как правило, наблюдается только на дополнительные компоненты (койевую и аскорбиновую кислоты), входящие в состав пилинга.

## Ожидаемые реакции и возможные осложнения после ряда косметических процедур

Ожидаемые реакции / возможные осложнения	Химические пилинги		Микродермабразия	Фото-терапия	Мезотерапия	Удаление новообразований
	Поверхностный	Срединный Глубокий				
<b>Немедленные реакции (1–14 день после процедуры)</b>						
Дегидратация	+	+	+	-	-	-
Экфолиация	+	+	±	±	±	-
Эритема	+	+	+	+	+	+
Пастозность / Отек	±	+	-	+	-	-
Мацерация / Эрозии	+	±	+	-	+	+
Герпетическая инфекция	-	+	-	-	-	-
Инфицирование	±	+	±	-	+	+
Аллергическая реакция	±	-	-	±	+	+
Воспаление	±	+	±	±	+	+
<b>Реакции, возникшие в период регенерации (2–6 неделя после процедуры)</b>						
Персистирующая эритема	-	+	-	-	-	-
Поствоспалительная гиперпигментация	±	+	-	-	±	±
Себорея, милиумы, обострение акне	-	+	-	-	-	-
Повышенная чувствительность	±	+	-	-	-	-
Демаркационная линия	-	+	-	-	-	-
Расширение пор	-	±	-	-	-	-
<b>Стойкие изменения, сформировавшиеся после периода регенерации 3–10 недели реабилитации</b>						
Келоиды и гипертрофические рубцы	-	+	-	±	-	+
Гипо-, депигментации	-	±	-	-	-	+
Эктропион	-	+	-	-	-	-

**Воспаление**

Воспаление является ожидаемой реакцией кожи при проведении химического пилинга. Но в случае возникновения выраженной эритемы, стойкого (более 2–3 суток) отека кожи лица, век, шеи рекомендуется применение антиоксидантов и противовоспалительных препаратов, содержащих цинк, 18-глицирритиновую кислоту, нестероидные противовоспалительные вещества (Вольтарен, индометацин), Траумель.

**Реакции, возникшие в период регенерации (2–6 недели) Персистирующая эритема**

Данное осложнение чаще всего наблюдается при проведении срединных, глубоких пилингов и лазерной шлифовки у пациентов с телеангиоэктазиями.

В случае развития персистирующей эритемы рекомендуется:

- Избегать инсоляции, физической нагрузки, посещения сауны. Необходимо исключить применение алкогольных напитков (особенно красного вина), острой, пряной пищи, маринадов.
- Омега-3 – полиненасыщенные жирные кислоты – значительно повышает эластичность сосудистой стенки и предотвращает появление новых телеангиоэктазий. Рекомендуется для применения как в период предпилинговой подготовки, так и в период реабилитации.
- «Сосудистые препараты» – также необходимый компонент терапии персистирующей эритемы. Наиболее эффективными являются Гепатромбиновая мазь/гель, Лиотон гель, Арника крем.
- Фотокоагуляция. Проведение фотокоагуляции рекомендуется не ранее чем через 2–3 месяца после пилинга. Интенсивность светового потока подбирается индивидуально, исходя из фототипа и чувствительности кожи. Количество сеансов не менее 3-х, периодичность – 1 раз в месяц.
- Микротоковая терапия – улучшает микроциркуляцию и лимфоотток, уменьшает выражен-

ность эритемы, активизирует регенерацию тканей после химического пилинга, шлифовки кожи. Проведение микротоковой терапии возможно и рекомендуется уже с первых дней постпилингового периода.

**Поствоспалительная гиперпигментация**

Причина развития поствоспалительной гиперпигментации – усиление синтеза меланостимулирующего гормона кератиноцитами. Иницирующим фактором данной реакции является воспаление, возникающее при проведении химического пилинга или дермабразии, а не избыточная инсоляция в период реабилитации. Наиболее типично развитие поствоспалительной гиперпигментации при проведении срединного химического пилинга и лазерной шлифовки у пациентов с гиперпигментациями или с IV–V фототипом кожи.

Для снижения риска формирования поствоспалительной гиперпигментации рекомендуется:

1. Тщательный отбор пациентов. При коррекции гиперпигментаций, хлоазм и пр. предпочтение следует отдавать пилингам ретиноевой, азелаиновой, молочной, лимонной, гликолевой кислотами.
2. Перед срединным пилингом или лазерной шлифовкой кожи у пациентов с IV–V фототипом кожи рекомендуется проведение предпилинговой подготовки в течение 1 месяца. С этой целью используются ингибиторы тирозиназы: ретиноевая кислота (0,025–0,05%), койевая кислота (3–5%), азелаиновая кислота (5–30%), арбутин, глабридин, аскорбиновая кислота (L-аскорбиновая к-та, аскорбил-2-фосфат магния), N-ацетилцистеин, фуруриладенин.

**В постпилинговый период обязательно применение:**

- противовоспалительной терапии (цинк, бисабол, траумель и пр.)
- антиоксидантов
- ингибиторов тирозиназы

**В случае возникновения поствоспалительной гиперпигментации, для отбеливания рекомендуется:**

- Поверхностный химический пилинг ретиноевой, азелаиновой, молочной и пр. кислотами
- Косметические средства и лекарственные препараты, содержащие гидрохинон (2–4%)
- Фонофорез с аскорбиновой кислотой (10–20%)

**Себорея, Милиумы, Обострение акне**

Чаще данное осложнение наблюдается при проведении срединных и глубоких пилингов, дермабразии и лазерной шлифовки у пациентов с жирной кожей.

Лечение, как правило, не требуется, т.к. в 90% случаев наблюдается уменьшение себопродукции через 2–3 месяца после проведения процедуры. При необходимости возможно назначение себосупрессоров: Аевита (1 капс – 2 раза в сутки в течение 1–3 месяца), Цинктерала или Цинкита (по 1 табл. – 2 раза в сутки в течение 1–2 месяцев). При появлении воспалительных акне-элементов в зависимости от тяжести и распространенности высыпаний рекомендуется проведение антибактериальной (вибромицин, вильпрафен, зинерит), противовоспалительной терапии (Курриозин гель) и себосупрессивные лекарственные средства. Следует обратить внимание, что в постпилинговый период не рекомендуется назначение препаратов, содержащих азелаиновую, ретиноевую кислот, бензоилпероксид.

**Повышенная чувствительность кожи**

Формируется чаще всего у пациентов с тонкой кожей, со сниженной регенерацией. Повышенная чувствительность кожи может сохраняться в течение 6–12 месяцев. Для восстановления рекомендуется проведение микротоковой терапии, длительное применение косметических кремов, в состав которых входят

масла ши, бурачника, кукуи ореха, черной смородины, примулы вечерней, косточек винограда, а также омега-6, керамиды, фосфолипиды, воски, репаранты и гидратирующие вещества (гиалуроновая кислота, экстракт плаценты, пантенол и пр.)

#### Демаркационная линия

Демаркационная линия – осложнение при проведении срединно-глубоких и глубоких пилингов, дермабразии и лазерной шлифовки у пациентов с толстой, пористой кожей. Именно в этом случае формируется четкая граница между двумя зонами. Для сглаживания границы проводят поверхностно-срединные пилинги и микрокристаллическая дермабразия.

#### Расширение пор

Нередкое осложнение у пациентов с себореей при проведении лазерной шлифовки или дермабразии. Косметической коррекции не подлежит.

#### Стойкие изменения, сформировавшиеся после периода регенерации (3–10 неделя реабилитации)

##### Гипо- и депигментация

Данное осложнение является характерным при проведении глубоких феноловых пилингов, крайне редко возможно при проведении лазерной шлифовки кожи. Единственным методом коррекции является применение маскирующей декоративной косметики. Проведение перманентного макияжа возможно только при условии высокопрофессионального уровня специалиста и качественных красителей.

#### Гипертрофические рубцы, келоиды

Риск формирования рубцов выше при проведении глубоких химических пилингов, лазерной шлифовки, а также при индивидуальной склонности к гипертрофическим и келоидным рубцам, при присоединении вторичной инфекции, обострении герпетической инфекции.

##### Рекомендуется:

- Букки-терапия
- Инъекции триамцинолона проводятся 1 раз в 10–14 дней.
- Криодеструкция позволяет эффективно уменьшать объем рубцовой ткани. Рекомендуется сочетание криодеструкции и введение триамцинолона (1 раз в 3–4 недели)
- Озонотерапия
- Силиконовые пластыри, Контратубекс и др. препараты для наружного нанесения снижают вероятность образования гипертрофических и келоидных рубцов. Рекомендуются в качестве дополнения к вышеперечисленным методам
- Эктропион

Редкое осложнение, характерно для глубоких химических пилингов. В случае формирования рекомендуется хирургическая коррекция

Таким образом, прогнозирование и правильное ведение пациентов в период реабилитации позволит значительно снизить риск развития осложнений. В своей клинической практике для увлажнения и восстановления эпидермального барьера, с целью профилактики инфицирования при проведении ряда косметических процедур

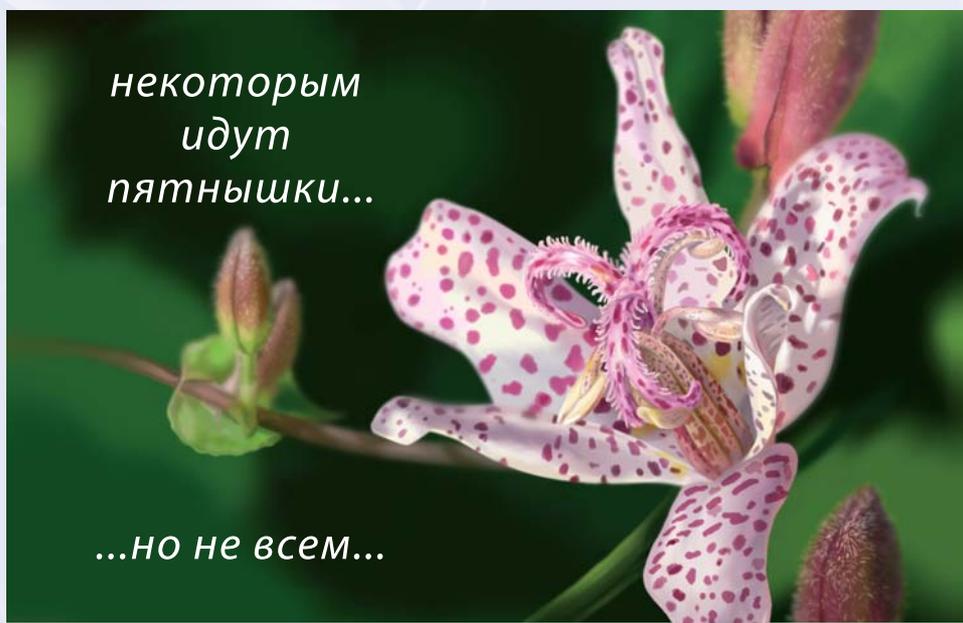
мы использовали Куриозин раствор и/или гель. Клиническое исследование эффективности применения препарата Куриозин было проведено у 37 пациентов в возрасте от 18 до 64 лет (31 женщина и 6 мужчин). Куриозин раствор назначался в период восстановления (2–4 раза в сутки в течение 3–7 дней) после проведения поверхностных химических пилингов, микрокристаллической дермабразии, фототерапии, мезотерапии и при удалении новообразований. Все пациенты отметили хорошую переносимость Куриозина.

Преимущество препарата Куриозин в том, что основное действующее вещество – гиалуронат цинка – позволяет соединить в себе все основ-

ные лечебные этапы восстановительного периода: увлажнение, регенерация и противовоспалительное, антисептическое действие в одном препарате.

Наше исследование показало, что возможности применения данного препарата очень широки и не ограничиваются исключительно применением Куриозин геля у больных acne vulgaris, а Куриозин раствор – после удаления доброкачественных новообразований (см. таблицу).

О.В. Забненкова  
к.м.н., старший научный сотрудник  
лаборатории по изучению репаративных  
процессов кожи ММА им. И.М. Сеченова



некоторым  
идут  
пятнышки...

...НО НЕ ВСЕМ...

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

## КУРИОЗИН

цинка гиалуронат

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

Без курьезов на лице!



ГЕДЕОН РИХТЕР

спрашивайте в аптеках

www.kuriozin.ru

РЕКЛАМА

# Мезотерапия

**М**езотерапия является одним из старейших методов лечения. Еще в IV веке до н.э. Гиппократ использовал локальное внутрикожное введение игл кактуса для снятия болей в суставах. В научных работах более позднего времени можно найти многочисленные упоминания о разных методиках, являющихся прообразом современной мезотерапии. Так, метод внутрикожного введения водорастворимых препаратов возник в XVIII в., вскоре после изобретения первого шприца с полой иглой, когда появились первые описания способов введения лекарств в болезненные зоны, базирующиеся на принципе «предпочтительнее вводить медикамент в тот участок, где его действие необходимо, а не пропитывать им весь организм».

В 1950 году доктор Мишель Пистор (Франция) эмпирическим путем пришел к выводу, что введение лекарственных средств необходимо выполнять как можно ближе к пораженному участку. Ему принадлежат слова: «Действие на ткани мезодермального происхождения настолько значительно, что этому способу лечения следовало бы дать название мезотерапия». Слово «мезотерапия» имеет греческое происхождение («мезо» – средний, срединный, «терапия» – лечение).

**Мезотерапия** – лечебная методика, представляющая из себя местное введение малых доз лекарственных или биологически активных препаратов в поверхностные и средние слои кожи. Вводятся лечебные коктейли, вызывающие подтягивающий (лифтинговый) эффект кожи, укрепляющие сосуды, восстанавливающие обмен веществ в тканях и воздействующие на жировые клетки, разбивая и выводя их (липолитический эффект).

Проводить мезотерапию имеют право врачи-дерматовенерологи, имеющие свидетельство о повышении квалификации по косметологии, физиотерапии (для безыгольной мезотерапии), со стажем работы по специальности не менее 5 лет, прошедшие специальный курс обучения по мезотерапии (не менее 72 часов с получением соответствующего удостоверения государственного образца), медицинские учреждения и организации, обладающие лицензией на медицинскую деятельность в области дерматовенерологии, косметологии (терапевтической и хирургической), физиотерапии.

Как и у любой лечебной методики, у мезотерапии есть показания и противопоказания.



## Показаниями к проведению мезотерапии являются:

- сосудистые звездочки (купероз)
- угревая сыпь, расширенные поры, рубцы от акне
- пигментные пятна, гиперпигментация
- неровный цвет лица
- крупные и мелкие морщины
- дряблая кожа лица
- сильно обезвоженная кожа
- ожирение
- целлюлит
- растяжки
- выпадение волос
- боль в суставах
- отеки
- различного вида рубцы кожи, растяжки (стрии)
- состояние кожи после пластических операций, химического пилинга, лазерной дермабразии (для сокращения реабилитационного периода)
- подготовка кожи к пластическим операциям (для профилактики осложнений, оптимизации результата)
- бородавки

## Противопоказания к проведению мезотерапии:

- Беременность, лактация, менструация
- Острые инфекционные и воспалительные заболевания, герпес
- Эпилепсия
- Сердечно-сосудистая патология (гипертоническая болезнь III ст., ИБС)
- Нефропатия, хроническая почечная не-

достаточность

- Нарушения свертываемости крови в результате заболеваний (гемофилия) или применения антикоагулянтов и/или дезагрегантов
- Склонность к келоидным рубцам
- Низкий порог болевой чувствительности, патологическая боязнь иглы (для инъекционной мезотерапии)
- Индивидуальная непереносимость компонентов используемого средства
- Аллергические заболевания
- Желчнокаменная болезнь (при коррекции целлюлита)
- Наличие кардиостимулятора (для физиотерапевтических воздействий)

При наличии одного из противопоказаний следует воздержаться от проведения мезотерапии.

## Для проведения мезотерапии врач-косметолог должен иметь следующее:

Для инъекционной мануальной мезотерапии: одноразовые медицинские шприцы инсулиновые объемом 1 мл, шприцы объемом от 1,0 мл до 25,0 мл со специальными иглами длиной от 4 до 13 мм и диаметром не более 0,4 мм (27–32 G), разрешенные к применению в медицинской практике на территории Российской Федерации.

Для инъекционной аппаратной мезотерапии: мезоинжекторы-пистолеты, разрешенные к применению в медицинской практике на территории Российской Федерации.

### Проведение процедуры

Перед началом мезотерапевтического лечения врач-косметолог должен провести беседу с пациентом и заполняет следующие документы: соглашение на выполнение процедуры, медицинскую карту «мезотерапевтического» пациента, договор между пациентом и медицинским учреждением.

При опросе пациента выяснение «герпетического» анамнеза является очень важным моментом, так как проведение любой косметологической процедуры, проходящей с нарушением целостности эпидермиса и дермы, может вызвать рецидив герпетической инфекции.

Врач предлагает пациенту обезболить процедуру.

Индивидуализированный выбор способа введения и возможных комбинаций средств осуществляет врач, руководствуясь разрешительной документацией по применению соответствующего средства/средств.

Для повышения эффективности мезотерапии до начала лечения целесообразно провести курс поверхностного пилинга.

Подготовка пациента непосредственно перед сеансом мезотерапии заключается в очищении и дезинфекции кожи 0,05% хлоргексидином или 76% спиртом и (по показаниям) обезболивании кремом ЭМЛА, который состоит из смеси лидокаина 2,5% и пролокаина 2,5%, 20% лидокаином под окклюзионную повязку.

Проведение сеанса мезотерапии осуществляется путем введения мезотерапевтических средств в кожу с помощью различных вариантов инъекционной техники или использования физиотерапевтических приборов.

Процедура проводится с помощью шприца с иглой. Благодаря точному контролю над глубиной и местом инъекции препарата врач может проводить процедуру на самых деликатных или труднодоступных областях: веках (пальпируя костный край глазницы), крыльях носа и т.п. Место инъекции полностью контролируется врачом, поэтому резко снижается вероятность повреждения кровеносных и лимфатических сосудов и, как следствие этого, уменьшается травматичность процедуры.

### Выделяют следующие методики введения препаратов при мезотерапии:

**1 Наппаж** («настиланье») – внутрикожная микроинъекция сразу под эпидермис.

Используется для мезопилинга лица, шеи, кистей, декольте; улучшения микроциркуляции; введения антиоксидантов; при себорее кожи лица.

**2 Микродермальная папула** – внутрикожная инъекция в поверхностный слой дермы. Показания: лифтинг, интенсивное питание и увлажнение, биоревитализация, себорея ВЧГ, уход за ВЧГ, акне.



**3 Дермальная папула** – внутрикожная инъекция в средний слой дермы.

Показания: подтяжка кожи, сухая атоничная кожа, целлюлит верхних конечностей.

**4 Внутрикожная (глубокая) дермальная папула** – инъекция в глубокий слой дермы. Показания: целлюлит, подтяжка кожи живота, спины, бедер, голеней, коленей, ягодиц.

**5 Мезоперфузия** – подкожная инъекция. Показания: некоторые формы целлюлита (крупно-, среднеузловой), застойная пигментация, акне (под пустулы), постакне.

**6 Линейно-ретроградная техника** – внутридермальная инъекция. Игла вводится в обрабатываемую зону на всю длину, а затем при ее медленном обратном выведении осуществляется последовательный ввод микродоз препарата. Показания: растяжки, биоревитализация, контурная пластика.

**7 Нагнетательная техника** – введение препарата непосредственно в рубец. Показания: келоидные и гипертрофические рубцы.

### Аппаратная мезотерапия

Процедуру аппаратной мезотерапии проводят с помощью мезоинжектора, в который вставляют специальные шприцы с мезотерапевтическими иглами. На всех видах инжекторов мезотерапия может осуществляться в ручном и автоматическом режимах. Современные мезоинжекторы могут быть оснащены встроенными программами, регулирующими дозировку препарата, глубину и скорость инъекции. Существует несколько разновидностей инъекций например: непрерывные, последовательные и «очередями». Достоинством аппаратной мезотерапии является возможность обработки больших участков за сравнительно малое время. К недостаткам аппаратной техники можно отнести: удорожание стоимости сеанса, большая потеря препарата, чем при мануальной мезотерапии, необходимость тщательной дезинфекции и последующей обработки насадки-ограничителя, которая тесно контактирует с кожей и является многократной.

### Препараты

Все препараты, используемые в мезотерапии, могут быть разделены на вспомогательные и основные.

Вспомогательные препараты – это вазоактивные средства, микроэлементы, витамины, антиоксиданты, то есть вещества, которые необходимы коже и ее придаткам практически при любых проблемах дерматокосметологической направленности. Эти препараты назначаются, как правило, на подготовительном и поддерживающем этапах лечения 1 раз в 7 дней. К вспомогательным относятся также препараты, обладающие косвенным сосудорасширяющим действием (местные анестетики, например крем ЭМЛА 5%), которые могут включаться в те или иные коктейли на протяжении всего курса лечения для уменьшения болезненности процедуры.

Основные препараты – это средства, действующие на основные звенья патогенеза данного заболевания или состояние кожи. Например, основными мезотерапевтическими средствами при целлюлите являются средства, активизирующие процессы липолиза; при морщинах, атрофических и гипотрофических рубцах, стриях – стимулирующие фибробласты, неоколлагенез; при бородавках – противовирусные препараты; при розовых угрях – нормализующие тонус сосудистой стенки, иммуностимулирующие, противовоспалительные, антиоксидантные; при гипертрофических рубцах – уменьшающие пролиферативную активность фибробластов, специфические ферменты.

Препараты назначаются чаще всего по такой схеме: 1 раз в неделю 4-6 процедуры, затем 1 раз в 2 недели 2-4 процедуры, далее – 1 раз в месяц. Однако схемы лечения могут меняться в зависимости от выраженности клинических проявлений, сопутствующих назначений.

Вспомогательные препараты (антиоксиданты, витамины, микроэлементы, местные анестетики) могут фигурировать в основной схеме в качестве компонентов коктейлей или чередоваться с основными препаратами. В том случае, если основная схема осуществлялась по принципу монотерапии, то дальнейшее поддерживающее лечение может проходить с использованием вспомогательных препаратов.

Состав вводимого коктейля в каждом случае подбирается строго индивидуально и зависит от поставленной задачи.

### Средства применяющиеся в мезотерапии:

- гомеопатические препараты, витамины (витамин С, никотиновая кислота, тиамин, пиридоксин, биотин);
- олигоэлементы (Zn, Co, Mg, P, S, Se, K);
- органические кислоты (гликолевая, пировиноградная);
- растительные экстракты (гинкго билоба, гаммелис);
- продукты биотехнологии (ДНК, гиалуроновая кислота);
- экстракты животного происхождения (коллаген, эластин);
- лекарственные препараты (L-карнитин, тиоктовая кислота).

После сеанса мезотерапии при минимальных проявлениях побочных эффектов кожу при необходимости очищают дистиллированной или термальной водой, высушивают и наносят средства, например, Траумель, Мезо-К+Арника и др., обладающие регенерирующими, противовоспалительными, рассасывающими, антиоксидантными, увлажняющими и защитными свойствами.

При наличии отечности, эритемы, геморрагических проявлений – после очищения кожи на нее рекомендуется нанести специальную противовоспалительную маску. Предпочтительны маски в гелевой форме (которые не надо смывать), предназначенные для чувствительной и реактивной кожи, что поможет коже пациента справиться с первой реакцией на стресс.

В день проведения сеанса мезотерапии исключаются любые другие косметологические процедуры; не следует наносить на обработанную область декоративную косметику (в том числе тональные кремы) в течение 24-х часов; следующие два дня после сеанса нельзя посещать баню или сауну, активно заниматься спортом, посещать солярий, проводить эпиляцию. В домашних условиях между сеансами мезотерапии пациентам следует рекомендовать мягкий и щадящий уход за кожей, что включает: тщательное очищение кожи; проведение процедур, способствующих исчезновению побочных эффектов (геморрагии, отеки, эритемы); защиту кожи от неблагоприятных факторов внешней среды и солнца; корректирующий макияж.

Используемые средства должны быть средствами лечебной косметики для чувствительной кожи. Для очищения кожи можно

использовать очищающий лосьон для сверхчувствительной кожи, в частности на основе термальной воды; тоники для чувствительной кожи и др.; 1–2 раза в день рекомендуется использовать состав «Пантенол» или успокаивающие и противовоспалительные маски для проблемной и чувствительной кожи; 1–2 раза в день на кожу рекомендуется наносить кремы для сверхчувствительной кожи.

Поскольку после сеансов инъекционной мезотерапии 1–2 дня может сохраняться отечность и эритема в местах введения препаратов, пациентам можно рекомендовать пользоваться медицинским камуфляжем – различными макияжными средствами на лечебной основе, в которые входят противовоспалительные, антиоксидантные, укрепляющие сосудистую стенку компоненты. Пациент может их использовать, не опасаясь ухудшения состояния кожи и визуально устраняя последствия мезотерапевтического вмешательства (мелькие кровоизлияния, эритему). Перед выходом на улицу в течение всего курса мезотерапии рекомендуется пользоваться солнцезащитными средствами с SPF не менее 10–25.

### Побочные эффекты и осложнения

Причинами побочных эффектов являются: использование для мезотерапии лекарственных средств, не предназначенных для внутрикожного введения; комбинация в одном шприце препаратов, не совместимых по биохимическим свойствам, при составлении «коктейлей»; использование лекарственных средств без предварительных аллергопроб; незнание мезотерапевтических техник введения; несоблюдение правил асептики и антисептики.

Побочные эффекты и осложнения, вызываемые лекарственными препаратами, лечебно-косметическими и косметическими средствами:

- аллергические реакции;
- локальная гиперемия;
- диффузная гиперемия;
- болезненность во время введения;
- гастралгии;
- вагусные реакции (липотимии);
- головная боль;
- печеночная колика;
- другие нежелательные реакции (тахикардия, бронхоспазм, эпилептический припадок).

Побочные эффекты и осложнения, связанные с погрешностями в технологии выполнения инъекционной мезотерапии:

- боль;
- инфицирование (в т.ч. атипичными микробактериями *M. fortium*, *chelonae*, хепорі, условно патогенной флорой);
- кожные некрозы;
- гранулемы;
- аденопатии;
- депигментированные или гиперхромные рубцы и пятна;
- гематомы, экхимозы;
- неврологические и сосудистые травмы.

К наиболее часто встречающимся осложнениям инъекционной мезотерапии относятся боль, эритема, экхимозы, гематомы, аллергические реакции, обострения герпес-вирусной инфекции.

Даже простое инъекционное введение физиологически индифферентных жидкостей в кожу повреждает ее и растягивает, что приводит к раздражению ноциорецепторов и вызывает болевые ощущения. Для того чтобы уменьшить боль, следует перед процедурой мезотерапии наносить местный поверхностный анестетик – крем-ЭМЛА 5%. Введение реактивных препаратов, особенно с низким значением pH, с использованием игл большого диаметра, соответственно, вызывает более сильную боль. Желательно, чтобы значение pH-среды находилось в интервале между 5 и 8. Уменьшение диаметра иглы и приближение pH к физиологическому уровню 7,4 позволяют легче переносить процедуру. Пациентам с пониженным порогом болевой чувствительности (особо чувствительным пациентам) за час до процедуры целесообразно предпринять обезболивание накожной аппликацией ЭМЛА. Нанести крем ЭМЛА можно, а иногда и нужно в домашних условиях, перед приемом у косметолога, за 1 час до начала мезотерапии. Анестезирующий эффект крема продолжается в течение 4 часов. Рекомендуется за 20 мин до процедуры трамал в виде внутримышечной инъекции (0,05–1 мл) или per rectum в форме свечи. Использование аппарата для мезотерапии – мезоинжектора – значительно сокращает болевые ощущения.

На фоне введения препаратов с сильным сосудорасширяющим эффектом возможно развитие эритемы (покраснение кожи), которая также быстро проходит. Эта эритема не должна вызывать беспокойства ни у врача, ни у пациента в отличие от эритемы, которая появляется как симптом токсико-аллергической реакции с последующим возможным развитием некроза. Местно-раздражающее действие препаратов также может проявляться в виде эритемы. Эритема может быть симптомом инфекционного воспаления кожи. Как правило, инфекционная аллергия появляется в более поздние сроки – через 3–4 дня после процедуры и сопровождается болью. Врач должен уметь проводить дифференциальный диагноз между различными эритематозными явлениями на коже после сеанса мезотерапии. Всем пациентам рекомендуется перед началом мезотерапии проводить аллергопробы.

Гематома или экхимозы (подкожные кровоизлияния) могут быть вызваны как методом введения препаратов, так и самим препаратом. Они могут появляться из-за чрезмерной глубины введения, повышенной ломкости сосудов, нарушения свертывающей системы крови или случайного травмирования кровеносного сосуда. Во избежание образования экхимозов и гематом можно использовать следующий прием: врач (в резиновых перчатках!), извлекая

иглу, оказывает легкое надавливание в месте укола, которое продолжается в течение нескольких (1-2) минут, что повторяется в каждом месте инъекции. Этот требующий терпения метод профилактики экхимозов и гематом особенно важен при выполнении инъекций на открытых участках, в первую очередь, на лице, шее, зоне декольте. Пациентам, принимающим аспирин, за сутки до сеанса рекомендуется прекратить его прием. Если подкожное кровоизлияние все же возникло, следует плотно прижать кожу в месте кровоизлияния на 2-3 минуты и приложить лед. Ускорения рассасывания можно достичь с помощью местного применения средства Мезо-К+Арника (состав: провитамин К, экстракт горной арники, витамин С, линолевая и линоленовая кислоты, протеогликаны), Траумель-С, а также препаратов с антикоагулянтным действием (в том числе на основе гепарина) или комплексобразователей (например, десферала). Прием таких препаратов, как витамин К, аевит и др. средств, обладающих ангиопротекторным действием, способствует профилактике гематом (экхимозов) при проведении курса инъекционной мезотерапии.

Одним из самых опасных осложнений являются некрозы. Так называемые химические или фармакологические некрозы связаны с сосудосуживающим, раздражающим эффектами, образованием в коктейле активного соединения с подобным действием. Однако те же препараты, но в виде «моноконъекций» или с рекомендуемым разведением могут демонстрировать прекрасный клинический эффект. Второй тип некрозов условно называется биологическим. Он связан с комплексом ошибок, допущенных врачом при выполнении процедуры, а также со сниженной местной и общей иммунологической реактивностью пациента, своевременное выявление которой также относится к врачебной ошибке. К развитию данного осложнения могут привести: недостаточная дезинфекция кожи, излишнее ее травмирование, большая глубина инъекций, плохая стерилизация частей инжектора, соприкасающихся с кожей пациента, большой объем вводимого в одну точку препарата, неправильная обработка и уход за кожей после процедуры, в том числе в домашних условиях. Результатом некрозов является рубцевание; при наличии склонности возможно появление келоидных рубцов. Лечение кожных некрозов – местное – дезинфицирующими и ранозаживляющими препаратами (солкосерилловый гель, экстракт алоэ, коллагенеза, димексид и др.); при распространении процесса антибиотиками широкого спектра действия.

Аллергический дерматит протекает в виде гиперчувствительности замедленного типа. При повторном контакте с аллергеном в течение 48 – 72 часов развивается воспалительная реакция в эритематозной или везикулезной форме. Сенсибилизированные лимфоциты мигрируют к месту повторного контакта с антигеном и реагируют с

ним. В результате выделяются медиаторы воспаления, и развивается клиническая картина аллергического дерматита.

При кожно-аллергических реакциях немедленного типа (анафилактических) антитела сенсибилизированных тканей, фиксированные на поверхности тучных клеток, соединяются с повторно введенным антигеном, в результате чего происходит немедленный выброс физиологически активных веществ гистамина, серотонина, ацетилхолина, протеогликанов и др. В результате развивается локальная аллергическая реакция с отеком кожи, волдырями и зудом. Общая аллергическая реакция может проявляться в виде крапивницы, отека Квинке и анафилактического шока. Врач, проводящий процедуру мезотерапии, должен быть

готов оказать соответствующую медицинскую помощь и иметь все необходимые средства для ее проведения. Необходимо тщательно очистить кожу физиологическим раствором, дистиллированной или термальной водой, ввести внутримышечно антигистаминные препараты, внутривенно тиосульфат натрия или хлористого кальция; наружно примочки (раствор серебра, борной кислоты, танина и др.), гормональные мази и кремы (адвантан и др.), при буллезной реакции – пасты (Лассара и др.). Известно, что к 18 годам более 90% жителей городов инфицируются одним или несколькими штаммами вируса герпеса, причем рецидивирующими формами герпеса страдают от 10 до 20% населения. Осложнения при мезотерапии в результате реак-

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

**эмла®**

- МИКРОПИГМЕНТАЦИЯ
- ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ
- ДЕРМАБРАЗИЯ
- ЭПИЛЯЦИЯ
- ИНЪЕКЦИИ

И ДРУГИЕ  
 БОЛЕЗНЕННЫЕ  
 ПРОЦЕДУРЫ

*Зачем терпеть боль?*

регистрационный номер ПМ 01 0083



5 x 5 | крем для местного и наружного применения  
**ЭМЛА® 5%**  
 лидокаин/кларитроцид  
 календула

**АстраЗенека** 

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

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРЕМА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕКСТОМ ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

EML1127 ДЕКАБРЬ 2007

тивации герпес-вирусной инфекции значительно снижают косметические результаты проводимых процедур, что может вызвать эмоционально-негативные реакции у пациента. В качестве превентивной меры, способной обезопасить пациента от возможных осложнений, следует рекомендовать профилактическое назначение противовирусных и иммуномодулирующих препаратов (например, ацикловира) за 4–5 дней до начала курса мезотерапии.

### Безыглекционная (безыгольная) мезотерапия

Для безыгольной мезотерапии чаще всего используют аппараты для электрофореза и ультрафонофореза, реже – для лазерофореза, виброфореза, магнитофореза и др.

Для доставки в дерму водорастворимых средств преимущественно используют электрофорез (синоним – ионофорез, эстетический электрофорез). Данная мезотерапевтическая технология позволяет оказать сочетанное воздействие на организм постоянного электрического тока и вводимого с его помощью в кожу ионизированного лекарственного или лечебно-косметического средства. Водорастворимые средства в растворе диссоциируют на ионы и заряженные гидрофильные комплексы. При помещении таких растворов в электрическое поле содержащиеся в них ионы перемещаются по направлению к противоположным полюсам, проникают вглубь кожи, где оказывают лечебное действие. Вводимые вещества проникают в эпидермис и накапливаются в верхних слоях дермы, из которой диффундируют в интерстиций, эндотелий сосудов микроциркуляторного русла и лимфатические сосуды. Доля лекарственного вещества или средства, проникающего в организм путем электрофореза, достигает 10% от использованного при проведении процедуры. Период полувыведения различных препаратов из кожного «депо» – более длительный, что обуславливает продолжительное пребывание средств в организме и их пролонгированное лечебное действие. Лекарственный электрофорез водорастворимых средств осуществляют при помощи электродов, применяемых для гальванизации. Для этого между гидрофильной прокладкой и кожей пациента размещают прослойку, состоящую из 1–2-х слоев фильтровальной бумаги или марли и пропитанную раствором соответствующего вещества. При эстетическом ионофорезе лица электрофорез проводят ручным активным электродом в виде чашечки по лабильной методике. Подводимый к пациенту ток дозируют по плотности, которая не превышает 0,05–0,1 мА/см<sup>2</sup>. Продолжительность процедуры 25 – 30 мин, длительность курса мезотерапии 15 процедур, проводимых сначала ежедневно (первые 5 – 7 процедур), а затем через день. Ультрафонофорез – безыглекционное введение липотропных и нейтральных средств

с помощью ультразвуковых колебаний. За счет значительного лучевого давления ультразвука (до 10 Па) вещества приобретают большую подвижность и перемещаются вглубь дермы. Кроме того, ультразвук повышает проницаемость кожи и гистогематических барьеров, что также создает благоприятные условия для проникновения молекул средств, предназначенных для мезотерапевтического введения. Форетируемые в ультразвуковом поле препараты проникают в верхние слои дермы через выводные протоки сальных желез. В силу выраженной липофильности они также легко диффундируют в интерстиций и проходят через поры эндотелия кровеносных и лимфатических сосудов. Количество вводимых в дерму средств достигает 1–3% от нанесенных на поверхность кожи и зависит от частоты ультразвуковых колебаний (чем она меньше, тем больше количество вводимого вещества).

Противопоказаниями служат: паралич лицевого нерва, невралгия глазодвигательного и тройничного нервов, состояние после операций на глазной области (3 мес), «золотые нити», острые инфекционные заболевания, аллергические реакции на вводимые средства.

Для проведения процедур используют аппараты, генерирующие ультразвуковые колебания интенсивностью до 0,8 Вт/см<sup>2</sup>. Указанную процедуру мезотерапии проводят контактным способом. На зону воздействия наносит средства в виде растворов, суспензий, мазей, кремов, а затем неподвижно устанавливают излучатель (стабильная методика) или перемещают его без отрыва от поверхности кожи (лабильная методика). Продолжительность ежедневно проводимых процедур составляет 10–15 мин, курс 8–12 процедур. Повторный курс ультрафонофореза проводят через 2–3 мес.

Альтернативой классической мезотерапии является Электропорация, осуществляемая Модулируемой Внутриволновой Радио Частотой (Э.М.В.Р.Ч. = Electroporation by Interwaved Modulated Radio Frequency (I.M.R.F.)).

Этот метод исключает применение игл, не причиняет боли и к тому же чрезвычайно эффективен и надежен, так как позволяет вводить желаемое количество препарата на требуемую в каждой конкретной процедуре глубину. Он не вызывает никаких побочных эффектов и может использоваться в различных терапевтических целях: для обезболивания, при ожирении, вялости, целлюлите...

Устройство генерирует электронные импульсы высокой частоты и низкой интенсивности, которые временно нарушают проницаемость клеточных мембран, давая возможность активным компонентам косметического средства быстро и легко проникать в клетки (от 0,25 до 1,50 г/мин), ускоряя таким образом лечение пациента. Прибор для ЭМВРЧ вызывает состояние биологического стресса, изменяя потенци-

ал клеточных мембран и вызывая образование пор (электропорацию, т.е. электропробои) сквозь двухслойные липиды мембран и открывая белковые каналы.

Электропорация достигается за короткое время электромагнитного волнового импульса. Она обратима, поскольку воздействие импульсное, а не постоянное, и клетки быстро возвращаются в свое обычное состояние. Клетка возвращает утраченную целостность, когда потенциал мембраны нормализуется благодаря так называемому релейному механизму, действующему по принципу «включено-выключено».

#### Преимущества данного метода:

- Отсутствие непосредственного электронного контакта с пациентом. Как следствие, отсутствие химических ожогов, мышечной фасцикуляции, боли и воспаления.
- Неинвазивность метода.
- Отсутствие заземляющего электрода (пластины заземления).
- Отсутствие противопоказаний при наличии протезов.
- Отсутствие обязательной молекулярной ионизации транспортируемого вещества.
- Подходит для транспортировки ионных, неионных веществ, липидов.
- Скорость проникновения гидролипидов через кожу – около 1 г за 60 сек.
- Не требуется наличия какого-либо проводящего геля.
- Не имеет побочных эффектов.
- Практичный, транспортабельный, легко управляемый метод.
- Транспортирует вещества любого молекулярной массы.

#### Показания:

- Ожирение
- Целлюлит
- Вялость
- Увядание кожи (процедуры на лице)
- Растяжки

#### Противопоказания:

- Наличие кардиостимулятора
- Беременность
- Сильное проявление акне
- Эпилепсия

Радиочастотная электропорация – очень надежный метод, который может быть применен во многих терапевтических целях и который открывает путь к широким возможностям.

ЭМВРЧ можно проводить с помощью косметологического электропорационного оборудования Meso Sense.

Таким образом, существует огромный выбор для коррекции и лечения кожных заболеваний с помощью мезотерапии. Подобрать методику, которая дает максимальный эффект и минимальный риск осложнений – вот задача врача. Естественно, в каждом случае требуется индивидуальный подход для достижения наилучшего результата.

к.м.н. Елена Румянцова, Дмитрий Игнатьев

# Инъекционная контурная пластика



**В**ысокий темп современной жизни с постоянным дефицитом свободного времени, поддержание имиджа, необходимость хорошо выглядеть наряду с появлением признаков усталости и старения обуславливают в настоящее время потребность в методиках коррекции и профилактики возрастных изменений кожи, позволяющих быстро достичь эстетического эффекта. Внутридермальное введение имплантатов, или контурная пластика, востребована не только как методика коррекции объема мягких тканей лица (создание объема губ, скуловой зоны, подбородка, щек и т.п.), но и является закономерной частью anti-age программ. Она популярна благодаря своей безопасности, малоинвазивности и отсутствию длительного периода реабилитации и прогнозируемости результата.

Контурная пластика имеет почти столетнюю историю, полную серьезных открытий, курьезов и порой опыта терапии осложненных. В начале своего становления для увеличения объема тканей активно использовался липофилинг, затем в США был получен и достаточно долго применялся имплантат на основе бычьего коллагена (Зидерм, Зипласт). И только в конце XX века на службе эстетической медицины появилась гиалуроновая кислота. В 80-е годы продукты на основе этой субстанции использова-

лись в офтальмологии, ревматологии и ветеринарии, а начиная с 1986 года и в косметологии (Рестилайн). Этот продукт стал значительным прорывом в технологии производства филлеров и стал первым среди имплантатов нового поколения.

В настоящее время почти вся инъекционная гиалуроновая кислота производится биотехнологическим путем, а не берется от животных или человека, что минимизирует риск развития аллергических реакций, возможных при инъекциях коллагена.

Сегодня на эстетическом рынке существует широкий выбор имплантатов, но не все из них отвечают требованиям, предъявляемым к «идеальному импланту»: максимальная биосовместимость с тканями, отсутствие гено- и цитотоксичности, гипоаллергенность, высокая эффективность, достаточно длительный корректирующий эффект, отсутствие осложнений, экономичность и неживотное происхождение. При этом главным критерием является именно безопасность, так как процедура контурной пластики проводится не по жизненным показаниям, а для удовлетворения эстетических запросов пациента.

Инъекционные материалы, как правило, представляют собой полимеры различной химической природы и подразделяются на 3 большие группы. Перманентные (постоянные, длительного действия) имплантаты

с длительностью действия свыше 2-х лет и более представлены препаратами на основе синтетических полимерных материалов (силикон, полиметилметакрилат, полиакриламид и др.). Достоинствами данных филлеров являются длительный эффект (до 5 лет и более), относительно невысокая стоимость. Однако, негативные отсроченные осложнения (миграция препарата, образование фиброзной капсулы, гранулем и др.) ограничивают широкое применение данной группы.

К временным (биodeградирующим) филлерам, которые созданы на основе природных полимеров, относятся препараты на основе гиалуроновой кислоты, коллагена, а также гидроксиапатита кальция. Данные вещества подвергаются постепенной деструкции под действием эндогенных ферментов, причем продукты их распада аутологичны нашему организму и легко выводятся обычными путями. Длительность действия данной группы препаратов – до 1,5–2 лет. Помимо непосредственного увеличения объема, биodeградирующие филлеры в той или иной степени обладают стимулирующим действием на клетки тканей. Коллагенсодержащие препараты получают из тканей животных (бычий и свиной коллаген), а также из донорских тканей или кожи пациента. Они являются относительно безопасными препаратами с минимальных ри-



До

ском развития осложнений. Эффект сохраняется до 1–1,5 лет. Наиболее безопасным считается бычий коллаген, однако до 5 % населения имеют к нему антитела, что диктует необходимость предварительного двукратного проведения аллергических проб.

Филлеры на основе гидроксиапатита кальция (ГАП) применяются для объемной коррекции косметических дефектов, в том числе после пластических операций, а также для увеличения объема мягких тканей и коррекции морщин и складок, обеспечивают эстетический эффект до 1–2 лет. В медицине применяются синтетический ГАП, лишенный компонентов животного и растительного происхождения, а значит с минимальным риском развития аллергических реакций и формирования фиброза. Дегенерация происходит путем гидролитического расщепления краевых участков имплантата с последующим лизированием препарата. Недостатками данной методики являются сложности исправления гиперкоррекции, а также невозможность использования на участках с тонкой кожей, для коррекции объема и формы губ.

Препараты на основе гиалуроновой кислоты наиболее полно отвечают желаниям пациентов и потребностям специалистов – применяются как для коррекции и профилактики возрастных изменений кожи, так и для эстетической коррекции губ, а также для биоревитализации. Помимо этого, данные филлеры максимально соответствуют требованиям к интрадермальным имплантатам.

Гиалуроновая кислота (ГК) является природным полисахаридом и важным элементом соединительной ткани дермы, количество и качество которого изменяется в процессе хронологической дегенерации тканей. При введении препаратов ГК происходит стимуляция синтеза собственной ГК и неоколлагеногенеза. Имплантат ГК подвергается полной дегенерации до  $\text{CO}_2$  и воды и выводится из тканей, что позволяет полу-



После

чить естественный корректируемый результат. Поэтому применение препаратов ГК в эстетической медицине логично и оправдано.

В настоящее время предпочтение отдается препаратам ГК неживотного происхождения, при применении которых практически полностью исключается риск развития аллергических реакций. Биотехнологический метод синтеза позволяет получить оптимальную длину молекулы ГК (около 1000 кДа), обеспечивающую максимальную биосовместимость с тканями. Для пролонгации эффекта используются препараты стабилизированной ГК. В качестве стабилизаторов используются химические агенты, от реактивности и концентрации которых зависит получаемый эстетический эффект и его длительность.

Современные биотехнологии производства стабилизированной ГК позволяют получить препараты различной вязкости, что важно для адаптации к структуре кожи различных зон. Вязкость препаратов напрямую зависит от размера получаемых частиц ГК или количества и качества химических связей. При этом особенности того или иного продукта, а также способов их введения должны быть хорошо изучены практикующим специалистом, так как грамотное использование препаратов позволит получить эффективную и длительную коррекцию эстетического недостатка. Мягкие ткани лица и даже отдельные слои кожи имеют различную плотность, поэтому препараты для имплантации должны максимально соответствовать биофизическим свойствам окружающей среды. Так, при введении слишком мягких и пластичных препаратов в глубокие и более рыхлые слои дермы можно предвидеть их достаточно быструю дегенерацию, что значительно сократит сроки действия препарата и не позволит получить оптимальный результат при коррекции эстетической проблемы. Введение наиболее вязких препаратов в

поверхностные слои может привести к их контурированию, а также другим нежелательным явлениям.

Накопленный к настоящему времени клинический опыт однозначно свидетельствует в пользу биодеградируемых имплантатов на основе ГК, поскольку их применение абсолютно прогнозируемо с точки зрения эстетического результата и сопряжено с минимальным риском осложнений.

Проведение контурной пластики требует соблюдения показаний и противопоказаний, а также грамотного сочетания с другими методиками. Так, инъекции проводятся после завершения курса пилингов и полной реабилитации кожи. Введение имплантатов после инъекций ботулотоксина (в ту же область) проводится не ранее, чем через 2 недели – когда максимально реализуется действие токсина. Возможно сочетание различных имплантатов в одной процедуре для потенцирования и поддержания их действия, но только одного производителя. При наличии в зоне планируемой инъекции биодеградируемых имплантатов других производителей проводить процедуру не рекомендуется до полной резорбции препаратов. Наличие перманентного филлера является абсолютным противопоказанием для введения других препаратов, т.к. особенности данных имплантов могут привести к развитию трудно корректируемых осложнений.

Инъекционная контурная пластика прочно вошла в повседневную клиническую практику врачей эстетической медицины. При этом тенденции сегодняшнего дня такие: все большее число специалистов склоняется к использованию препаратов временно действия на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты. Процесс старения необратим, поэтому корректировать эстетический дефект нужно периодически и в соответствии с имеющейся на данный момент клинической картиной. Выбор препаратов достаточно широк и увеличивается ежегодно, и это закономерно. Ведь понятие «идеальный имплант» всегда существует только в применении к конкретному врачу и конкретному пациенту.

к.м.н. Елена Румянцова, Наталья Индилова



# Наиболее часто встречающиеся гипермеланозы, их коррекция

Список гипермеланозов довольно обширен, однако чаще всего приходится сталкиваться со следующими: мелазма, веснушки, лентиго, поствоспалительная и посттравматическая гиперпигментация.

## Мелазма

Мелазма (рис. 1) – коричневые или светло-коричневые пятна, появляющиеся на лице в большинстве случаев во время беременности («маска беременности»), при приеме гормональных контрацептивов или вследствие иных причин. Появление мелазмы объясняется врожденной повышенной чувствительностью меланоцитов к стимулирующим воздействиям – УФ-излучению, эстрогенам и т.д. Мелазма, конечно, является явным косметическим недостатком, однако она не всегда требует лечения. Так, гиперпигментация, возникшая во время беременности, обычно проходит через некоторое время после родов, а для устранения гиперпигментации, возникшей на фоне приема гормональных контрацептивов, достаточно перейти на другие методы контрацепции. Мелазма часто возникает у людей с генетически темной кожей, меланоциты которых обладают повышенной чувствительностью к различным воздействиям. Устранение мелазмы у темнокожих людей – задача, трудноразрешимая даже для дерматолога.

### Для устранения мелазмы применяют:

- 2–4% гидрохинон;
- 2–4% гидрохинон в сочетании с гликолевой кислотой или ретиноидами;
- койевую кислоту в сочетании с гликолевой кислотой;
- 20% азелаиновую кислоту в сочетании с гликолевой кислотой или третиноином;
- гликолевую кислоту в концентрации 50% и выше;
- дермабразию, лазерную шлифовку.

Отбеливающие процедуры следует сочетать с антиоксидантной и противовоспалительной терапией. Чем темнее кожа, тем осторожнее нужно с нею обращаться, стараясь не повреждать ее и не провоцировать воспалительные реакции.

## Веснушки

Веснушки (рис. 2) – чаще наблюдаются у светловолосых людей и особенно многочисленными бывают у лиц с рыжими волосами и голубыми глазами. Клинически проявляются в виде мелких пигментных пятен светло-коричневого цвета. В весенне-летний период после инсоляции эфелиды темнеют, и их количество увеличивается. Впервые веснушки появляются в 3–5 летнем возрасте и бывают особенно многочисленными в период полового созревания. Излюбленной их локализацией являются открытые участки тела, особенно кожа носа, щек, висков, предплечий и кистей рук. Однако часто веснушки располагаются и на закрытых участках тела.

Причина возникновения веснушек – врожденные изменения структуры меланоцитов, обу-

словленные аутосомно-доминантным геном. Такие меланоциты имеют увеличенные, удлинённые меланосомы, которые быстрее и интенсивнее вырабатывают меланин после инсоляции, по сравнению с нормальными меланоцитами. Количество меланоцитов в пигментированных участках кожи при этом не увеличено.

### Для устранения веснушек применяют:

- арбутин;
- экстракт толокнянки и другие растительные экстракты;
- производные аскорбиновой кислоты;
- АНА (гликолевая, молочная и т.д.);
- домашние средства (молочная сыворотка, кефир, лимонный и огуречный сок и т.д.).

Веснушки нельзя устранить раз и навсегда, так как их появление обусловлено генетическими особенностями меланогенеза. Поэтому важным условием успешной борьбы с веснушками является заблаговременное применение УФ-фильтров, шляп с широкими полями, сокращение пребывания на солнце.

## Лентиго

Лентиго (рис. 3) – коричневые или светло-коричневые пятна, слегка возвышающиеся над поверхностью кожи. В области лентиго наблюдается сочетание гиперпигментации и кератоза (утолщения рогового слоя). Различают солнечное лентиго, являющееся одним из признаков повреждения кожи УФ-излучением, и старческое лентиго, являющееся обычно в пожилом возрасте.

### Для устранения лентиго применяют:

- отшелушивание кожи – пилинг концентрированными растворами АНА (до 70%),
- лазерная шлифовка (эрбиевый лазер), фенол, трихлоруксусная кислота,
- дермабразия;
- гидрохинон от 2 до 4%;
- койевую кислоту;
- ретиноиды;
- препараты, содержащие гидрохинон, гликолевую кислоту и ретиноиды в различных комбинациях.

## Поствоспалительная и посттравматическая гиперпигментация

Поствоспалительная и посттравматическая гиперпигментация – остаточная гиперпигментация на месте воспалительного процесса. Является частым следствием угревой болезни, а также одним из возможных осложнений после косметических процедур (лазерная шлифовка кожи, дермабразия, пилинги и т.д.)

Поствоспалительная гиперпигментация – настоящий бич пластической хирургии, так как,



несмотря на предостережения врачей, далеко не все пациенты пользуются солнцезащитными средствами и избегают солнца. Пигментация на месте воспалительного процесса может пройти самопроизвольно, но чаще требуется дополнительное вмешательство. Так как появление поствоспалительной гиперпигментации говорит о повышенной чувствительности меланоцитов к стрессовым факторам, отбеливание не должно создавать дополнительных стрессов.

### Для устранения поствоспалительной гиперпигментации применяют:

- АНА;
- производные аскорбиновой кислоты;
- азелаиновую кислоту;
- ретиноиды;
- препараты толокнянки и другие растительные препараты.
- антиоксиданты, противовоспалительные и иммуномодулирующие средства.

В некоторых случаях, когда риск возникновения гиперпигментации после пластических операций очень высок, рекомендуется применение отбеливающих средств в до- и послеоперационном периоде.

# Гиперпигментация: проблемы и пути их решения

Пигментация кожных покровов во многом определяет внешность человека, дает защиту от ультрафиолетового облучения, предотвращая фотостарение. С другой стороны, достаточно часто участки, содержащие излишнее количество пигмента, воспринимаются человеком как проблема и являются причиной обращения к косметологу. Для того чтобы квалифицированно помочь такому клиенту, не давая ложных обещаний, нужно хорошо понимать причины и механизмы возникновения проблемы.

**П**игментация кожи определяется генетическими (конституционная пигментация) и экзогенными факторами (факультативная пигментация). В свою очередь факультативная пигментация может быть физиологической или патологической.

Наиболее важными пигментами кожи являются гемоглобины, каротиноиды и меланин. Преобладание того или иного пигмента определяют расовые, национальные и региональные различия окраски кожи людей.

## Цвет кожи определяется несколькими факторами:

- количеством и распределением пигментов,
- толщиной эпидермиса и рогового слоя,
- количеством и расположением кровеносных сосудов,
- а также рельефом кожи.

Основным пигментом кожи является меланин. Вклад меланина в пигментацию кожи даже у белых и незагорелых людей весьма существенен. Поэтому локальные гипер- и гипомеланозы являются серьезными косметическими дефектами, нередко травмирующими психику клиента.

Процесс меланогенеза регулируется нервной и эндокринной системами.

Медиаторы нервной системы – катехоламины влияют на гипоталамус, который в свою очередь стимулирует промежуточную долю гипофиза к выработке меланостимулирующего гормона (МСГ). Установлено, что МСГ могут продуцировать и сами кератиноциты и в регуляции меланогенеза основную роль играет вырабатываемый кератиноцитами эпидермиса под воздействием УФ-радиации и других повреждающих факторов (воспаление, механическая травма) МСГ.

Гормоны надпочечников, щитовидной и половых желез также оказывают влияние на

меланогенез, но они имеют меньшее значение для регуляции этого процесса.

Также на меланогенез оказывают влияние стресс (нервные окончания начинают вырабатывать нейропептиды – substance P, calcitonin gene-related peptide и др., стимулирующие меланогенез), химические и физические факторы (активируют тирозин-тирозиновую реакцию).

Основная задача меланина – регулировать количество УФ-излучения, проникающего в кожу.

## Кожа и УФ-излучение

Из УФ-диапазона на кожу попадает УФ-В (280-320 нм) и УФ-А (320-400 нм) излучение, тогда как УФ-С (200-280 нм) полностью поглощается озоновым слоем атмосферы. Энергия УФ-А почти в 100 раз больше, чем УФ-В, однако УФ-В сильнее повреждает кожу, вызывая в ней настоящую фотохимическую бурю. К счастью, УФ-В не проникает дальше эпидермиса. Способность УФ-А вызывать повреждение биологических молекул меньше, чем у УФ-В, зато оно проникает в дерму и при достаточно длительной экспозиции может приводить к повреждению коллагеновых волокон и образованию морщин.

Так как антиоксиданты, нанесенные на кожу перед УФ-облучением, в значительной степени предотвращают его негативные последствия, можно предполагать, что свободнорадикальное окисление играет ведущую роль в УФ-индуцированном повреждении кожи, а остальные эффекты являются

**Формирование цвета кожи в зависимости от глубины расположения меланина:**  
в дерме – серый или голубоватый оттенок,  
в эпидермисе – светло-коричневый оттенок,  
коричневый или черный цвет.



ся его следствием. В то же время нельзя не учитывать прямого воздействия УФ излучения на структуры клетки.

Свободные радикалы липидов запускают реакцию, в результате которой образуется большое количество новых свободных радикалов – эффект снежного кома, и появляются метаболиты арахидоновой кислоты, инициирующие воспалительную реакцию.

## Возможные результаты свободнорадикальной реакции в ДНК:

- повреждение или гибель клетки (апоптоз),
- перерождение клетки в опухолевую.

### Эффекты УФ-излучения:

**1** Стимуляция деления базальных кератиноцитов приводит к увеличению толщины эпидермиса, что позволяет снизить количество излучения, достигающего живых клеток.

**2** Стимуляция эпидермальных меланоцитов приводит к усилению пигментации кожи – появляется загар. При этом УФ-А вызывает немедленную пигментацию (сероватый загар, появляющийся практически сразу после облучения), а УФ-В – замедленную пигментацию (коричневый загар, которому предшествует покраснение кожи – эритема).

**3** Стимуляция эндотелиальных клеток кровеносных сосудов приводит к усилению ангиогенеза. Косвенным образом это может стимулировать канцерогенез, пробуждая «дремлющие» опухоли.

**4** Иммуносупрессия – уменьшение числа клеток Лангерганса в эпидермисе – способствует канцерогенезу, позволяя переродившимся клеткам ускользать от контроля иммунной системы.

### Меланин и УФ-облучение

Спектр поглощения меланина перекрывает весь диапазон видимого света (поэтому меланин выглядит черным) и УФ-диапазон. При поглощении квантов света меланин ведет себя как любая другая молекула – старается избавиться от лишней энергии. Часть энергии он превращает в тепло, а часть расходует на фотохимические реакции. Меланин и его предшественники могут окисляться, полимеризоваться, а также продуцировать свободные радикалы кислорода, которые повреждают клетку. Из-за свойства меланина генерировать активные формы кислорода, его называют обоюдоострым мечом (two edged sword).

Важную роль в защите кожи от УФ-излучения играют бесцветные предшественники меланина ДГИ и ДГИКК. При окислении они полимеризуются, в результате чего образуются коричневый и черный пигменты – эумеланины. Окисление может происходить при участии ферментов или спонтанно. Эумеланины обладают антиоксидантными свойствами. В последние годы предпринимаются попытки использовать различные синтетические меланины и меланины, полученные биотехнологическим путем в медицине и косметологии в качестве антиоксидантов.

### Пигментация и гиперпигментация

Пигментация кожи усиливается после УФ-облучения, однако гиперпигментация может возникать при воспалении и частом травмировании кожи (расчесы, трение и т. д.), после некоторых косметических процедур (шлифовка, лазерная эпиляция, пилинг и т. д.), при беременности, некоторых заболеваниях, во время менопаузы.

Можно сказать, что к усилению меланогенеза должно приводить любое воздействие, при котором происходит повреждение

**Хорошим УФ-фильтром меланин является только в черной коже, так как в ней он содержится в высокой концентрации, и кроме того, распределен нужным образом. В светлой коже под воздействием УФ-излучения меланин может увеличивать риск повреждения ДНК, продуцируя активные формы кислорода. Наиболее высокая склонность к генерированию свободных радикалов отмечена у феомеланина, который содержится в коже рыжеволосых людей.**

клеток, появление свободных радикалов и активация иммунной системы. Недавно появились публикации об усилении синтеза меланина фрагментами ДНК. Таким образом, загар – лишь одна из составляющих общей реакции кожи на стрессовые воздействия.

Следует помнить, что грубое и необдуманное вмешательство в процесс естественной пигментации кожи может привести к самым печальным последствиям. Это касается как отбеливания этнической кожи, так и стремления к бронзовому загару у людей с белой кожей.

Возможность развития гиперпигментации нужно учитывать каждый раз, когда кожа подвергается стрессу – не только при воздействии УФ, ранениях и воспалении, но и при проведении травмирующих косметических процедур, таких как шлифовка кожи, лазерная эпиляция, пилинг, нанесение токсичных и сенсибилизирующих веществ. Процедуры, травмирующие кожу, должны



проводиться с чрезвычайной осторожностью особенно у темнокожих людей.

Для того чтобы предотвратить развитие гиперпигментаций при любом типе кожи, необходимо применять УФ-фильтры и избегать солнца до и после пилинга (химического, лазерного, дермабразии), лазерной эпиляции, пластических операций, отбеливания кожи, а также во время беременности, при приеме гормональных контрацептивов и при приеме антибиотиков и других лекарств, которые могут оказаться фотосенсибилизаторами.

Но если гиперпигментация все-таки возникла и не проходит самостоятельно, ее приходится устранять – отбеливать. Для получения оптимального результата необходимо выбирать индивидуальную стратегию отбеливания с учетом типа кожи и причины, вызвавшей гиперпигментацию.

### Устранение гиперпигментации

Совсем недавно в арсенале врачей, дерматокосметологов для борьбы с гиперпигментацией выбор был очень ограничен: либо ртутные мази, фенол, 20% салициловый спирт и другие сильнодействующие, но потенциально опасные вещества, либо кефир, лимонный сок и другие народные средства, не причиняющие вреда кожи, но и не отличающиеся эффективностью. Сейчас ассортимент отбеливающих средств существенно расширился. И все же ни одно из них не является «универсальным пятновыводителем» – волшебной палочкой, которая устраняет любую гиперпигментацию.

### Общие подходы

Отбеливание как метод борьбы с гиперпигментацией состоит из двух главных элементов:

- 1) отшелушивание рогового слоя;
  - 2) уменьшение продукции меланина (специфическая депигментирующая терапия).
- Для отшелушивания рогового слоя чаще всего используются  $\alpha$ -гидроксикислоты (АНА), такие как гликолевая, молочная, лимонная и др. Отшелушивание пигментных пятен может проводиться и аппаратными методами (лазерная шлифовка, дермабразия).

### Депигментирующие средства

Для уменьшения продукции меланина обычно применяют:

- вещества, обратимо угнетающие синтез меланина в меланоцитах – гидрохинон;
- азелаиновую кислоту;
- ингибиторы фермента тирозиназы – арбутин, койевая кислота;
- производные аскорбиновой кислоты (аскорбил-2-фосфат магния).

Кроме этого, производство меланина уменьшают вещества, связывающие двухвалентные ионы металлов, необходимые для синтеза меланина (медь, цинк, железо), противовоспалительные средства, антиоксиданты.

## Растительные препараты – комплексный подход к отбеливанию кожи

Эффективность растительных средств в отбеливании кожи базируется на удачном сочетании компонентов, обладающих комплексным и разносторонним воздействием на меланоциты.

Наряду с прямым действием (ингибирование тирозиназы или иное вмешательство в синтез меланина) они оказывают отшелушивающее, противовоспалительное, антиоксидантное действие, помогая клеточному ансамблю вернуться в состояние равновесия.

В настоящее время, когда механизм действия растительных препаратов, применяемых для отбеливания кожи, более-менее изучен, появляется возможность комбинировать их, составляя наиболее безопасные и эффективные композиции.

Итак, вещества, содержащиеся в лекарственных растениях, могут оказывать на пигментацию как прямое, так и опосредованное действие.

## Отбеливающим действием обладают растения, содержащие:

- фенолы (фенол, гидрохинон, хинон, тимол, карвакрол, анетол, эвгенол, ванилин, арбутин, салицин);
- производные простых фенолкарбоновых кислот (салициловой, галловой, коричной, кофейной, орто-кумариновой и др.);
- сульфиды, которые образуют комплексы с Fe<sup>2+</sup>, Cu<sup>2+</sup> и являются мощными антиоксидантами.

Свободный фенол встречается в растениях в следовых количествах, например, в иглах и шишках сосны, но более сложные фенолы содержатся в растениях в значительных количествах (тимол – в эфирном масле чабреца и тимьяна, карвакрол – в масле майорана и тимьяна, анетол – в анисовом, бадьяновом и фенхельном масле, эвгенол – в эфирных маслах: гвоздичном, кориичника цейлонского, лимонты, базилика эвгенольного, ванилин – в коре ванильного дерева, коричный альдегид – в эфирном масле кориичника китайского и цейлонского, метилсалицилат – в эфирном масле гаультерии).

Фенолы, помимо отбеливающего действия, оказывают выраженное антисептическое действие.

Многие фенолы содержатся в растениях в виде гликозидов, например, содержание арбутина, гликозида гидрохинона, в листьях бадана (*Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch) достигает 22%. При применении арбутинсодержащих растений в отбеливающих препаратах важно оценивать сырье на наличие фотосенсибилизирующих компонентов. Например, в листьях бадана содержится 10–20% танинов (до 35%), 12–22% арбутина, 2–4% гидрохинона, а в корневищах, тоже богатых танинами, содержится производное изокумарина – бергенин. Наиболее постоянным компонентом отбеливающих средств на растительной основе является экстракт толокнянки обыкновенной (*Arctostaphylos uva-ursi*), который помимо отбеливающего обладает также вяжущим, антисептическим, регенерирующим и антиоксидантным действием. Для усиления отбеливающего эффекта в косметическую композицию обычно добавляют и другие растительные экстракты.

В некоторых косметических линиях в качестве активного ингредиента используется экстракт корня солодки (*Glycyrrhiza glabra* L.), главным компонентом гидрофобной фракции которого является глабридин. По данным Yokota с соавт., глабридин в концентрации 0,1–1,0 мкг/мл ингибирует тирозиназу в культуре клеток В16 меланомы человека, не влияя при этом на синтез ДНК и РНК. Кроме того, в условиях *in vivo* 0,5% раствор глабридина предотвращал УФ-индуцированную пигментацию и эритему кожи у морских свинок, проявляя антиоксидантную и противовоспалительную активность.

Часто в состав отбеливающих средств на растительной основе входят эфирные масла и АНА (гликолевая, лимонная, молочная и др.). Они обладают легким отбеливающим действием, стимулируют отшелушивание кожи, способствуют более активному проникновению действующих компонентов через эпидермис, а также обладают комплексной биологической активностью.

Растительные композиции, применяющиеся для отбеливания, обеспечивают мягкое и постепенное осветление кожи, а также улучшают ее общее состояние. Однако они не предназначены для решения серьезных проблем (мелазма, лентиго и др.) и тоже могут вызывать аллергические реакции.

## Подходы к отбеливанию кожи в косметологической практике

Косметическое средство для коррекции гиперпигментации представляет собой достаточно сложную композицию, в которую может входить десяток ингредиентов. Ве-

### Гидрохинон

Гидрохинон является самым эффективным отбеливающим средством. Однако, следует проявлять осторожность, так как он проявляет токсичность по отношению к меланоцитам, обратимо угнетая синтез ДНК и РНК, а также является слабым ингибитором тирозиназы.

Чем выше концентрация гидрохинона в отбеливающих средствах, тем сильнее его воздействие на меланоциты, но тем выше и вероятность его токсического действия на клетки кожи. В косметологической практике чаще всего используются 1–2% препараты гидрохинона, в некоторых случаях допускается 4% концентрация.

При использовании гидрохинона могут наблюдаться:

- аллергический и контактный дерматит
- поствоспалительная гиперпигментация
- гипопигментация прилегающей нормальной кожи
- охроноз, затем атрофия кожи и дегенерация эластических волокон

В современных отбеливающих средствах вместо гидрохинона все чаще используется гликозид гидрохинона – арбутин.

### Аскорбиновая кислота

Аскорбиновая кислота (-лактон 2,3-дегидро-L-гулоновой кислоты) – сильный восстановитель, поэтому она может тормозить меланогенез, восстанавливая ДОФА-хром до ДОФА-хинона. Кроме этого, она угнетает меланогенез, ингибируя тирозиназу. Тем не менее, использовать аскорбиновую кислоту в качестве отбеливающего агента долгое время не удавалось, так как в чистом виде она крайне нестабильна и

легко окисляется, а большинство ее стабильных аналогов плохо проникает через кожу. Стабильные формы аскорбиновой кислоты, способные проникать через кожу и сохранять при этом активность, стали использоваться совсем недавно. Одним из таких веществ является аскорбил-2-фосфат магния (L-magnesium-L-ascorbil-2-phosphate), который является эффективным ингибитором меланогенеза.

### Арбутин

Арбутин – продукт гликозилирования гидрохинона – в значительном количестве содержится в листьях толокнянки, которая издавна использовалась в качестве отбеливающего средства, а также в некоторых других растениях.

Арбутин угнетает синтез меланина, не оказывая при этом токсического действия на меланоциты и другие клетки кожи.

При нанесении на кожу не гидролизуется до гидрохинона, так как необходимые для этого ферменты в коже отсутствуют.

### Койевая кислота

Как и арбутин, койевая кислота (5-гидроксипиридин-2-гидроксиметил-пирон) является ингибитором тирозиназы. Кроме того, она обладает отшелушивающим действием, способна связывать ионы двухвалентного железа и перехватывать свободные радикалы. Среди современных отбеливающих средств койевая кислота по популярности соперничает с гидрохиноном и арбутином.

Основным недостатком койевой кислоты является ее потенциальная аллергенность, поэтому перед тем, как применять препараты с койевой кислотой, необходимо провести пробу на локтевом сгибе. При первых признаках дерматита использование койевой кислоты надо прекратить.

Койевую кислоту в отбеливающих препаратах часто комбинируют с гликолевой кислотой. Препараты "гидрохинон + гликолевая" кислота и "койевая кислота + гликолевая кислота" равно эффективны при лечении мелазмы.

### Азелаиновая кислота

Азелаиновая кислота (1,7-гептандикарбоновая кислота) хорошо известна дерматологам как средство для лечения акне. Недавние исследования показали, что она, подобно гидрохинону, угнетает синтез ДНК и РНК в меланоцитах и, возможно, является слабым ингибитором тирозиназы.

В медицинской литературе есть данные об успешном лечении мелазмы у пациентов с темной кожей кремом, содержащим 20% азелаиновой кислоты в качестве активного ингредиента или в сочетании с 15% гликолевой кислоты, а также лосьоном, содержащим 20% азелаиновой кислоты и 2% гидрохинона.

щества, ингибирующие меланогенез, обладающие отшелушивающим, противовоспалительным и антиоксидантным действием, комбинируются таким образом, чтобы сгладить негативные эффекты токсичных компонентов, уменьшить риск осложнений, повысить эффективность, улучшить состояние кожи.

Обычно в косметических отбеливающих средствах депигментирующие компоненты сочетаются с веществами, ускоряющими отшелушивание рогового слоя и обновление эпидермиса – АНА, ретиноидами. В малых концентрациях АНА ускоряют обновление эпидермиса, а также способствуют лучшему проникновению через кожу отбеливающих компонентов. В высоких концентрациях АНА разрушают связи между роговыми чешуйками и оказывают сильный отшелушивающий эффект. При использовании АНА в высоких концентрациях следует принять меры по предупреждению раздражения кожи и воспаления, чтобы не спровоцировать развитие гиперпигментации. У темнокожих пациентов АНА в высоких концентрациях применяют с осторожностью и только на фоне средств, подавляющих меланогенез.

В отбеливающие косметические линии часто включают ретиноиды – натуральные или синтетические вещества, действующие в организме подобно витамину А. Ретиноиды влияют на размножение и дифференцировку клеток, на синтетическую активность специализированных клеток, обладают иммуномодулирующим и противовоспалительным действием. Для депигментации кожи обычно используют третиноин (транс-ретиноевую кислоту) в качестве монопрепарата или в сочетании с гидрохиноном. Предположительный механизм действия ретиноидов – нарушение процесса передачи меланосом кератиноцитам, ингибирование тирозиназы и ускорение скорости обновления эпидермиса. Чаще всего ретиноиды используют в комплексной терапии кожи, поврежденной УФ-излучением – для разглаживания морщин, устранения кератоза, лентиго. Ретиноиды противопоказаны беременным и кормящим женщинам. У некоторых людей препараты на основе ретиноидов вызывают сильное раздражение кожи.

Иногда для устранения гиперпигментации в косметологической практике приходится прибегать к таким экстремальным методикам, как пилинг высокими концентрациями АНА (до 70%), фенолом, трихлоруксусной кислотой (ТХА), дермабразия, лазерная шлифовка. В таких случаях за некоторое время до процедуры назначают курс депигментирующей терапии (гидрохинон, ретиноиды), чтобы предотвратить развитие поствоспалительной гиперпигментации (которая особенно часто возникает у людей с темной кожей). Пациенту нужно объяснить, что он должен избегать солнца и пользоваться солнцезащитной косметикой как до, так и после процедуры.

Некоторые производители отбеливающих косметических средств делают ставку на

растительные средства. Тогда в качестве активных ингредиентов используются органические и фенольные кислоты солодки, лимона, огурца, корня шелковицы, экстракт толокнянки и аскорбиновую кислоту, а в качестве вспомогательных компонентов – АНА, эфирные масла, другие растительные экстракты.

### Косметика отбеливающего действия в коррекции гипермеланозов

Косметика отбеливающего действия рекомендуется для отбеливания веснушек и улучшения состояния стареющей кожи с пигментными пятнами. Использование отбеливающей косметики позволяет сделать цвет кожи более ровным и привлекательным, понизить концентрацию меланина в коже.

Можно рекомендовать к использованию линию швейцарской профессиональной косметики «ILLYSSIA». Комплекс препаратов ЖЕМЧУЖНАЯ ЛИНИЯ ILLYSSIA для кожи с пигментацией не содержит токсичных компонентов, что позволяет наносить его на большие участки кожи (область декольте, руки, спину) в любое время года, в том числе и летом.

Эффективность представленных препаратов обусловлена удачным сочетанием активных компонентов, обладающих комплексным и разнонаправленным действием на меланогенез. Для уменьшения синтеза меланина в средствах ЖЕМЧУЖНОЙ ЛИНИИ ILLYSSIA используют органические и фенольные кислоты солодки, лимона, огурца, корня шелковицы и аскорбиновую кислоту. Для коррекции гиперпигментаций используются отбеливающая эссенция, отбеливающая косметическая маска и отбеливающий крем 24 часового действия с УФ защитой.

Применение комплекса препаратов ЖЕМЧУЖНОЙ ЛИНИИ ILLYSSIA снижает выработку меланина и способствует его равномерному распределению в коже.

### Заключение

Гиперпигментация может проходить самостоятельно, иногда, напротив, не поддается лечению, так как вызвавшая ее причина не устранена. В каждом случае надо подбирать тактику коррекции гиперпигментации индивидуально.

*Ирина Нетруненко,  
Дмитрий Игнатьев*



# Декоративная КОСМЕТИКА: ЧТО НОСИТЬ на лице в ЭТОМ сезоне?



**В** тенденциях макияжа наступившей весны можно выделить три основных направления. Во-первых, сохраняется интерес к макияжу-«невидимке», очень чистое лицо без каких-либо красок. Конечно, это обман, в таком макияже присутствуют все его составляющие: тональный крем, корректирующие средства, румяна, пудра, средства для оформления губ, бровей, тушь для ресниц. Но главная «фишка» заключается в очень деликатном использовании косметики, что позволяет дамам блеснуть природной красотой.

## Что самое важное в макияже?

В любом макияже самым важным элементом является ровный цвет лица. Для того, чтобы оценить, насколько это важно, представьте двух художников, которые пишут ваш портрет. Один работает на чистом ровном холсте, другой на мятой линялой тряпке. Какой портрет вам понравится больше? Ровный цвет лица – это залог хорошего декоративного макияжа и главный козырь в натуральном макияже-«невидимке».

Например, французские визажисты считают, что макияж – это здоровый цвет лица и правильная форма брови, а все остальное – «декор», приложение, которое требует повода – светского мероприятия, званого ужина, модной вечеринки и пр.

Поговорим о цвете лица, точнее, о том, как создать впечатление, что зима не отразилась на цвете лица. Сначала тончайший

слой основного тона (жидкого тонального крема натурального оттенка). Весной лучше отказаться от плотных тонирующих средств, в светлый день они будут очень заметны на коже. Далее консилером выравниваем цвет кожи вокруг глаз, убираем покраснения, пигментацию. На этом этапе можно слегка «разгладить» лицо: нанести светлый консилер в тени носогубной складки, уголков губ. Этим же тоном можно зрительно увеличить объем скул, лба, подбородка. Внимание! Использовать корректоры надо умеренно, чтобы не превратить лицо в маску.

С помощью «тени» – темного тонирующего средства с характерным пепельным коричневым оттенком можно зрительно уменьшить объемы лица.

После того как вы достигли ровного цвета лица, нужно нанести румяна. Они должны присутствовать обязательно. Помимо того, что они освежают лицо, румяна его еще в некотором смысле моделируют. С помощью румян можно подчеркнуть или спрятать скулы, можно их немного приподнять. На очень худые лица можно добавить щеки, либо на широком лице, наоборот, их спрятать.

Самый простой и верный способ создать «настоящий» румянец – использовать жидкие либо жирные кремообразные румяна. Их достаточно легко растушевать так, чтобы не было заметных границ. Лишний же румянец можно просто стереть или приглу-

шить пудрой. Для большей натуральности нанесем румяна в центр щеки, «на улыбку», как говорят французские визажисты. Можно нанести немного румян на внешнюю часть подвижного и верхнего века. Эту зону необходимо закрепить затем прозрачной пудрой. Несмотря на то, что в моде блестящие краски, выбор румян не должен опираться только на это фактор. Необходимо помнить, что блестящие румяна подчеркнут, например, расширенные поры на коже. После всех этих процедур стоит внимательно рассмотреть результат в зеркало. И, если вы еще не устали, продолжать путь к совершенству.

## На пути – брови

Говорить о модной форме брови всегда сложно. Выбор оптимальной формы брови для каждого лица индивидуален и включает в себя определение особенностей строения лица, густоту, интенсивность цвета исходной брови и пр. Даже характер человека имеет значение. Например, резко восходящая к виску бровь сужает лоб, но расширяет при этом линию скул и нижней челюсти. Такая бровь при определенных условиях способна из лица сделать грушу. Форму бровей нужно подбирать, опираясь на индивидуальные потребности и особенности лица. Они должны быть плавной формы, если лицо само по себе очень узкое, либо низкий лоб. Чтобы сбалансировать высокий лоб, бровь должна иметь резкую дугу.

Поэтому мой совет: прежде чем изменять форму брови, необходимо определить, какие детали лица вы хотите подчеркнуть, а какие убрать на второй план. Исходя из этих пожеланий, можно определить оптимальную форму брови.

Дополнить бровь можно тенями или карандашом в тон самой брови. Подкрашивать можно только отдельные прореженные участки брови или всю зону в целом. Однако нужно помнить, что очень темные плотные брови прибавляют возраст. Очень полезно причесать и зафиксировать форму брови специальным гелем.

На этом этапе можно говорить о том, что мы создали натуральный макияж-«невидимку». Можно добавить на ресницы немного туши, причем наиболее актуальной будет тушь серая, светло-коричневая, коричнево-фиолетовая. Черная тушь будет сильно выделяться на «чистом» лице.

Для тех, кто в таком макияже чувствует себя «голой», мода предлагает следующий вариант.

Второе направление: на чистом ровном лице появляется цвет, например золото на веках. Золотые тени могут иметь различную плотность, интенсивность и оттенок. Наиболее удобны в данном случае жидкие тени. Они позволят днем нанести цвет прозрачно, а к вечеру можно усилить блеск и плотность цвета дополнительным слоем теней. Можно просто провести линию вдоль всего подвижного века, имитируя стрелку. Так же легко пользоваться тенями в виде пудры (такие тени часто называют сатин-пудрой). Их можно нанести равномерно на все подвижное веко, и они сами «построят» макияж за счет распределения падающего света. Надо отметить, что «золотой» макияж наиболее универсальный среди модных тен-



денций этой весны. Он не требует специальных навыков выполнения макияжа, и у него нет противопоказаний. Сложнее обстоит дело с другим цветом-фаворитом сезона – голубым.

Выбирая цвет теней, необходимо учитывать, что тон, сходный с цветом глаз, особенно светлых, наносить на подвижное веко не рекомендуется. Тени того же цвета, что и цвет глаз, нанесенные на подвижное



10 - 13 ИЮНЯ 2008г., СОЧИ  
Морвокзал, Южный мол

ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ

# Красота и Грация

- VIII специализированная выставка индустрии красоты
- Чемпионат Краснодарского края по парикмахерскому искусству, визажу, нейл - арту
- Beauty-PROF - повышение квалификации специалистов индустрии красоты
- SPA-ФОРУМ
- Мастер-классы и шоу известных стилистов
- Обучение для руководителей
- ВПЕРВЫЕ!  
Ювелирный салон «Золото летней столицы»
- Банкеты, вечеринки, дискотеки



**96 часов работы и развлечений  
на берегу Черного моря!**



Организатор фестиваля: Выставочная компания  
«Сочи-Экспо ТПП г.Сочи» (495) 745-77-09, (8622) 642-333, 647-555,  
648-700, e-mail: [krasota@sochi-expo.ru](mailto:krasota@sochi-expo.ru); [www.sochi-expo.ru](http://www.sochi-expo.ru)



веко, глаз погасят. Почему? Все очень просто: радужная оболочка глаза затенена верхними ресницами, подвижное веко лучше освещается падающим светом. Поэтому, например, голубые тени будут выглядеть ярко, а голубой пигмент глаз погаснет. Вариант макияжа с голубыми тенями или стрелкой по подвижному веку украсит карие глаза. Для голубых глаз голубые тени или голубой карандаш лучше наносить на нижнее веко на слизистую оболочку и под ресницы. Так этот цвет будет отражаться в цвете глаз, и усиливать его. На верхнее веко лучше нанести цвет, приближенный к натуральному.

Техника растушевки теней Smoky eyes актуальна уже не первый сезон, но она сменила цвет и стала более прозрачной, весна все-таки. Дымчатый лиловый, светлый фиолетовый, светлый пепельный, коричневый. На мой взгляд, этот макияж не Pret-a-Porter, он требует особой ситуации. Сделать качественно дымчатый глаз очень непросто. Если залить веки одним цветом, можно получить грязный «плоский» макияж. Если вы решили остановиться все же на таком способе оформления глаз, вот совет: самый темный и концентрированный цвет нанести к ресницам, дальше растушевать его на «нет» так, чтобы к складке подвижного века он практически пришел к цвету кожи. При растушевке использовать другой, но родственный цвет, тогда можно получить компактный, носимый вариант.

## А что же с губами?

Можно «поддать» цвета и на эту зону, тем более что мода предлагает и фиолетовые тона, и светлые красные, но легкие, весенние, без зимней депрессии. Однако контур губ не лень сегодня рисовать только визажистам, без контура же совладать с такими цветами сложно. Что делать? Применить очень эффективный, забавный и простой прием: на всю поверхность губ наносим прозрачный блеск, затем яркой помадой, либо ярким карандашом подкрашиваем внутреннюю поверхность нижней и верхней губы. Получается, что губы подсвечены изнутри. В этом случае можно абсолютно не бояться никакого цвета. Это может быть действительно очень яркий цвет, и вы получите на прозрачном фоне губ легкую «модную» подсветку.

*Ирина Лукьянова,  
арт-директор школы стилистов «Авансцена»*

# Модные направления в нейл-дизайне

**К**огда после утомительной зимы наступает долгожданное лето, мы невольно тянемся к новым ярким образам. Еще зимой мы знаем о тенденциях на мировых подиумах и подбираем себя наряды и аксессуары к новому сезону. Модные направления дают огромное поле для деятельности нейл-дизайнеров. Ткани разных фактур, дизайн ювелирных украшений и аксессуаров могут вдохновить вас на создание собственного шедевра.

Сезон весна-лето 2008 – это яркие природные мотивы: небесно-голубой, все оттенки желтого (от лимонного до приглушенного оранжевого). Также в моду вернулся металлик: наряды моделей напоминают этой весной космические скафандры. Черный и белый – это классика. Кажется, ничто не способно вытеснить эти цвета с подиумов.

Как можно повторить и использовать сочетание черного и белого в дизайне ногтей? Самый простой вариант – аккуратный горошек. Даже на коротких ногтях этот рисунок будет смотреться очень изящно. Можно попробовать повторить узор изысканного венецианского кружева или выполнить сложный орнаментальный узор.

Если вы предпочитаете яркие наряды и необычные украшения, то и нейл-дизайн должен быть выполнен в похожем стиле. Присмотритесь к дизайнам купальников, летних платьев и пляжных парео – там вы сможете найти множество идей для дизайна ногтей. Это может быть абстрактный и флористический дизайн или просто повторение элементов рисунка ткани. Обратите внимание на природные мотивы, поскольку узоры природы неисчерпаемы. Яркая листва на деревьях, экзотические цветы, птицы и бабочки – все это может дать основу для вашего нейл-дизайна. Попробуйте выполнять эти дизайны в динамике – вы получите неповторимые узоры. На всех десяти ногтях могут быть соблюдены одинаковые цветовые пятна и силуэтный рисунок, но останется ощущение развития событий, то есть движения, что и создает динамичность рисунка.

Помните, что выполнить два одинаковых дизайна невероятно сложно, поэтому, выбирая дизайн ногтей, вы не встретите подобный ни у кого.

Умение рисовать – это не только знание техники живописи или правил сочетания цветов. Это еще и умение наблюдать окружающий нас мир, его формы, его краски, его многообразие. Сюжетные дизайны так же, как и флористика или абстракция могут быть выполнены в разных стилях: классическом, мультипликационном, романтическом или быть некой имитацией сюрреалистических мотивов.

Для многих современных женщин дизайн ногтей давно стал неотъемлемой частью образа, еще одним аксессуаром, подчеркивающим индивидуальность. Именно поэтому им важно быть на пике моды не только в одежде, но и в дизайне ногтей. Следите за модой, наблюдайте окружающую вас природу. Цените ваших клиентов и радуйте их своими новыми открытиями в области дизайна ногтей. Дерзайте. И будьте счастливы.

*Елена Зенина, преподаватель по дизайну ногтей УЦ «Академия Нейл-Дизайна Елены Мальцевой». Фото предоставлены компанией «ВИКТОРИ».*



# КИСТИ ДЛЯ МАКИЯЖА

## Из чего же, из чего же, из чего же...

...Нежные, ласковые, крепкие и упругие. Они собраны вручную, чтобы стать посредниками между мастером и его творением. Они всегда в тени, всегда за кадром, но в них нуждаются и супермодели, и актеры, и звезды эстрады. Они созданы, чтобы нанести краски на прекрасные «холсты» и раскрыть миру идею...С их помощью художник способен удовлетворить свое вдохновение. Они сами способны вдохновлять – зажигать огонь творчества.

Конечно, речь идет о косметических кистях, а прекрасные «холсты» – это наши лица и тела. Нет смысла еще раз доказывать, что для качественного макияжа необходимы профессиональные инструменты. Косметический рынок сегодня предлагает огромное разнообразие кистей для визажа, поэтому профессионалам «красивого бизнеса» особенно важно разбираться в этом вопросе. И, пожалуй, главные критерии выбора кистей – их качество и назначение.

Для начала разберем структуру кисти. Кисть имеет 3 части: рабочую часть – волосяной пучок, держатель и ручку. Качественная кисть ровная, симметричная, без значительных изгибов линии «ручка–держатель–пучок».

Волосяной пучок должен быть упругим, хорошо наполненным, с ровными краями. Кисть не должна осыпаться, особенно это касается длинных волосков. Волоски кисти не должны выпадать, если их слегка потянуть в разных направлениях, и форма кисти после этого должна оставаться прежней. В пучок волоски набираются вручную и не обрезаются в основной массе, поэтому допустима не идеально ровная форма рабочей части. Главное, чтобы не было отдельно торчащих волосков, провалов и выступов. Кстати, при покупке можно обнаружить, что рабочая часть кисти как бы склеена. Это защитное покрытие, которое легко удаляется. Попросите продавца показать вам такую же кисть без защитного слоя, чтобы иметь более верное представление о форме волосяного пучка. Металлический держатель должен плотно «обнимать» ручку и рабочую часть, и его края не должны быть острыми. Он удерживает волоски и придает форму рабочей части. Держатель может быть круглым или плоским.

Ручка должна быть ровная и хорошо «сидеть» в держателе. Важно также качество покрытия рукоятки. Если провести ногтем по поверхности, то краска или лак не должны трескаться и обсыпаться. Ручки могут быть деревянными и пластиковыми. Деревянная считается более эргономичной, а выпол-



ненная из красных пород дерева (к примеру, из бубинги) отличается особой прочностью, устойчивостью к таким воздействиям как частое мытье и стерилизация. Рабочая часть кисти косметической, как и художественной, может изготавливаться из натуральных волосков и синтетических. Конечно, синтетические кисти последнего поколения значительно улучшились в качестве. Многие визажисты предпочитают их для выполнения некоторых видов работ, например, для нанесения кремообразных косметических средств, аквакрасок или грима на масляно-восковой основе. Они обладают особой упругостью, хорошо сохраняют форму, легче очищаются и хорошо переносят частое мытье, солнечные лучи, их не портят насекомые. Но качество материала и сборки таких кистей тоже может быть различно, поэтому не менее важно, чем качество кистей натуральных. Некачественная синтетическая кисть будет «распушаться», ломаться и плохо наносить косметику.

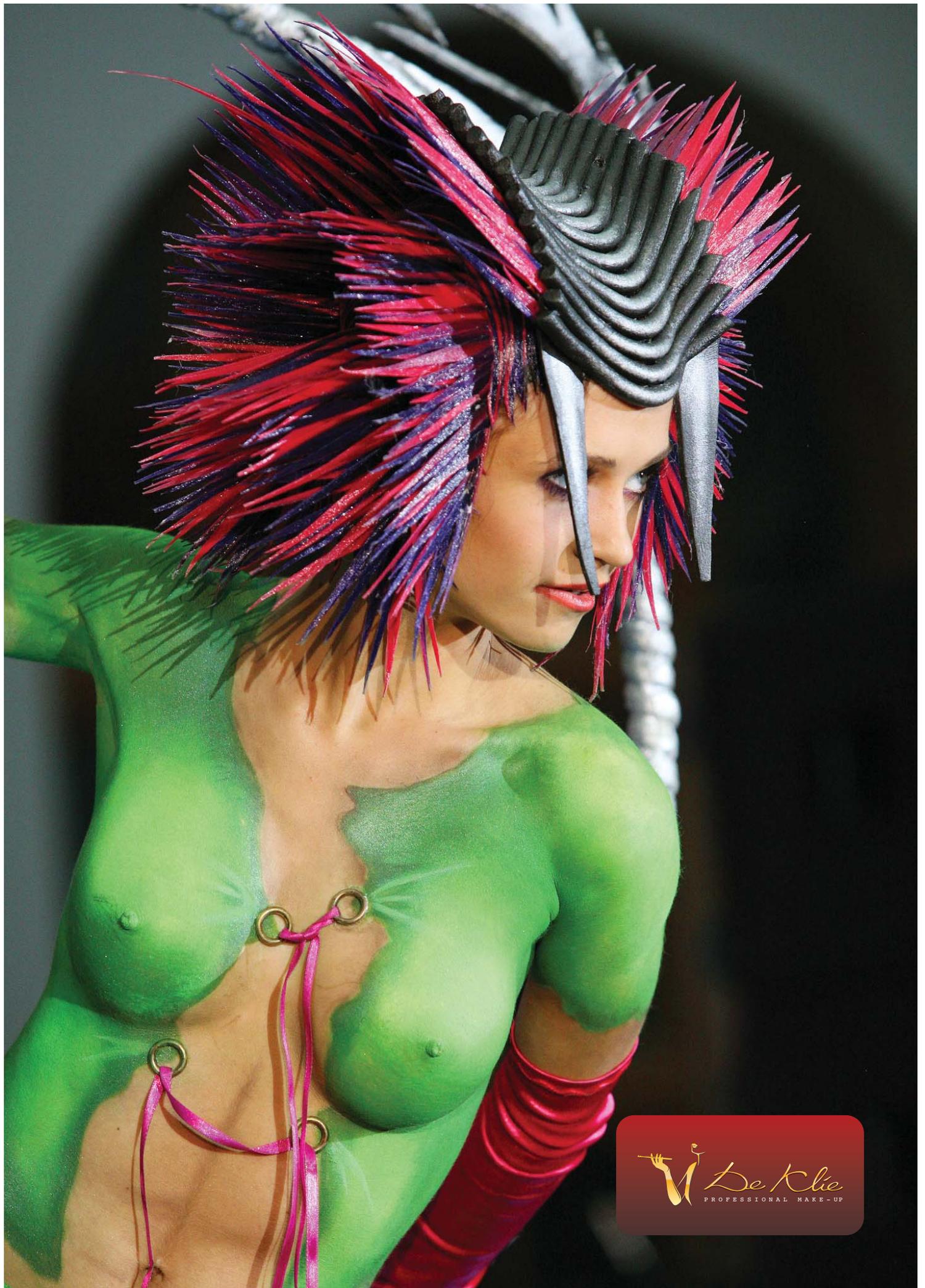
Под «натуральной» кистью понимается кисть с рабочей частью из натуральных волосков, независимо от материала ручки. Натуральный волос имеет чешуйчатую поверхность, благодаря чему косметическое средство легко набирается и удерживается на волосках. Коническая форма необрезанного волоска, сужающегося к кончику, придает кисти мягкость, поэтому кисть не

травмирует кожу, не колется и не вызывает неприятных ощущений.

Для изготовления кистей используют волосы разных животных. Мех мутона, козы, белки, янг цзу, барсука, енота, пони, куницы, соболя, ласки, колонка, а также короткий ушной волос и свиная щетина, смешанные пучки применяются для изготовления как художественных, так и косметических кистей. И, конечно, вид волосков, из которых собирается рабочая часть, влияет на характеристику кисти и ее назначение. Самыми дорогими являются волоски меха семейства куньих – это мех куницы, соболя, ласки и колонка. В целом же, на стоимость кисти влияют такие показатели: качество, количество и длина волосков, форма рабочей части, материал рукоятки, покрытие рукоятки, материал держателя.

...Со временем к своим кистям сильно привыкаешь, кажется, что они самые удобные и имеют уникальную форму. И очень неприятно, когда кисть выходит из строя. Несомненно, чтобы кисти служили долго, очень важен правильный уход за ними. Но решающую роль здесь играет качество кисти. Поэтому отнеситесь к выбору кистей ответственно, тогда вы будете долго наслаждаться комфортной работой.

Ольга Байер, арт-директор компании «De Klie», стилист – визажист, преподаватель «De Klie Make-Up Class»





# ВОЛШЕБСТВО ЗДОРОВОЙ КОЖИ

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ШВЕЙЦАРСКАЯ КЛЕТОЧНАЯ КОСМЕТИКА**



**ILLYSSIA**  
SWISS SKIN CARE TREATMENT

- СНЛ-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](http://www.illyssia.ru)  
Региональные представители: С.-Петербург: (812) 970-01-67, 747-25-05

