

№ 4 | 2008

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ феномен массажной
школы Елены Земсковой /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ массажные масла,
кремы и гели /
/ массаж и обертывания /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ русский массаж
с японской философией /

Познакомьтесь: Кисловодский медицинский колледж

В стенах Кисловодского медицинского колледжа вот уже 50 лет инвалиды по зрению проходят социальную реабилитацию, приобретая специальность массажиста. За это время учебное заведение прошло путь от профшколы для незрячих и слабовидящих до современного учебного заведения – колледжа.



Номинанты Премии «Грация» – лучшие компании индустрии красоты и здоровья России!

Премия «Грация» в третий раз начинает свое народное голосование. Выбор XXI века – красота и здоровье. Задача Премии «Грация» – номинировать и награждать самые лучшие бренды beauty&health. Представляем Вашему вниманию номинантов Премии «Грация-2008».

ГАЛЛЕРИ

Профи

П «Галлери Профи» – ведущий косметологический центр. Применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому пациенту; разработаны комплексные программы, способствующие омоложению. Для этого используются различные аппаратные методики и всевозможные инъекционные методики. Мы рады предложить Вам процедуру «Термаж» на уникальном аппарате Therma Cool NX1 европейской системы для глубокого лифтинга.

«Термаж» оздоравливает и омолаживает кожу изнутри, устраняет провисание кожи и разглаживает морщины за 1 процедуру. Эффект при этом сохраняется до 6 лет. Дополнить результат от процедуры «Термаж» наши врачи предлагают лечением лазером Fraxell. Данная методика – оптимальный путь омолодить кожу на 10-15 лет, придать ей упругость, плотность, эластичность. Предлагаем новинки 2008г! NE-W-HILL-лифтинг; «Висципеленглас» (Австрия), Vella Shape (размягчение «яблочной щечки», значительное уменьшение объема тела), омолаживающие процедуры на аппарате eMax и с октября 2008г. – всевозможные процедуры AIRcont (кожа становится моложе на 20 лет). Приходите, и Вы оцените качество и профессионализм всей команды нашего центра!

г. Москва, ул. Люблинская, д.11/4, тел.: 8 (495) 351-38-11, www.galleryprof.ru



MedCor

Швейцарская система клиник новейших технологий «МедКор»

«Вы хотите выглядеть на 8 лет моложе? Ну, если не на 8, то хотя бы на 5!»

Швейцарская система клиник новейших технологий «МедКор» представляет закрытый клуб класса Premium, который предлагает нашим пациентам инновационные решения различных проблем, связанных со стоматологией и эстетической косметологией.

Почему «МедКор» – это система? «МедКор» включает в себя три направления: стоматология, лазерная косметология, пластическая хирургия. Мы гордимся тем, что можем обеспечить наших клиентов системный, четко обоснованный с медицинской точки зрения подход для проведения курса коррекции различных эстетических недостатков. Ультрасовременное оборудование и высокий профессионализм нашего персонала дает возможность получить квалифицированную помощь, вернуть молодость и красоту, делая процедуры не только результативными, но и комфортными для пациента. В нашей гостеприимной и уютной обстановке Вы сможете отдохнуть, забыть о повседневных заботах, улучшить своё настроение. Приходя к нам с мечтой, Вы приобретаете красоту и здоровье.

«МедКор» – подразделение лазерной косметологии, «ДентаФамили» – подразделение стоматологии.
г. Москва, пр. Маршала Жукова, д.59, тел.: 8 (499) 199-12-82, 199-12-97
«Клиника профессора Бокшица» – подразделение пластической хирургии
г. Москва, Б.Сергиевский пер., д.9, тел.: 8 (925) 585 10 51, 585 70 52



Центр Аппаратной Косметологии «Вирсавия» создан на основе серьезных научных разработок. Мы исключительно внимательны к запросам наших клиентов. Подтверждением этого является уникальная технология ELOS, которую мы первые в России начали использовать 8 лет назад для получения наилучших результатов в сфере anti-age медицины. Мы убеждены и доказываем на практике, что процесс старения может быть замедлен, а в некоторых случаях и остановлен.

Пациенты, использующие элос-технологии, чувствуют себя и выглядят на 10-20 лет моложе своих одногодков: без морщин, пигментных пятен, без лишнего веса и целлюлита. Технологии ELOS – это лучшее, что есть в мире на сегодняшний день! Приходя в Центр Аппаратной Косметологии «Вирсавия», Вы получаете поддержку, внимание, лучшее оборудование и индивидуальный подход. Удивитесь нашим, «ни с чем» результатам!

г. Москва, Хохловский пер., д.3, стр.1, тел.: 8 (495) 917 44 35, 517 66 20, www.virsavia.net



Ручная Пластика® – это коррекция линий, пропорций и форм женской фигуры БЕЗ ЛИШНЕГО ВЕСА. Единственный хирургический метод по исправлению сугубо конституционных (наследственных) недостатков, устранение тех жировых отложений, которые сформировались в юношеский период (не результат лишнего веса, образа жизни и возраста). Ручная Пластика® – это не только реальная альтернатива липосакции, но и гораздо больше – за считанные обработки можно убрать большие объемы, сгладить рваную линию бедра. Исправляются неровности тех зон, которые хирурги в принципе не практикуют (по физиологическим причинам). Создатель метода – врач-массажист Волюшин Юрий Андреевич. С 1994 года практики 400 клиентов получили свои результаты, зафиксированные в архиве, что в мировой практике считается беспрецедентным и рекордным числом в операциях одного вида. Автор получил патент на метод (в 1998г.) и на название «Ручная Пластика®» и на сайте www.ruchnaya-plastika.ru демонстрирует около 100 снимков «ДО» и «ПОСЛЕ» своих работ по коррекции фигур самых разных женских конституций.

г. Москва, Рублевское ш., д.36, тел.: 8 (495) 729 19 01 (с 11-18 пн-пт), www.ruchnaya-plastika.ru

Проголосовать за номинантов Премии «Грация» можно на Официальном сайте www.grasia.ru.
Организатор Первой Российской Премии в области красоты и здоровья «Грация» – ООО «Бьюти Медиа Групп».
Автор идеи, Председатель Оргкомитета – Колпаков Максим Борисович.

Спонсоры Премии:



Журнал
«МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА»
№ 4 (13) 2008

Под эгидой Российской ассоциации
по спортивной медицине
и реабилитации больных и инвалидов

Издатель
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор
Ерёмушкин М. А.

Редакторы
Гребенников А. И.
Сырченко А. И.
Чикуров Ю. В.

Литературный редактор
Кремлёвская В. Г.

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Корректор
Шпаер В. Г.

Менеджер по рекламе
Виланская А. А.

Ответственный секретарь
Данилова Л. Н.

Адрес для корреспонденции
Телефон: (095) 926-29-83
www.consilium-medicum.com

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

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

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

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.consilium-medicum.com,
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,
www.medmassage.ru
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.

Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Уважаемые друзья и коллеги!

Рады сообщить, что с 1 сентября 2008 года начал работу официальный сайт журнала «Массаж. Эстетика тела» и газеты «Spa&salon» по электронному адресу www.massagemag.ru.

Теперь у вас появилась возможность купить ранее вышедшие номера журнала «Массаж. Эстетика тела», ознакомиться с содержанием новых, а также бесплатно скачать все изданные номера газеты «Spa&salon». Кроме этого, в нашем «Массажном магазине» вы сможете купить официальные электронные версии книг и монографий, предлагаемые их авторами, по тематике, связанной с массажными и спа технологиями.

Только за первый месяц работы сайта www.massagemag.ru его посетило более 5000 пользователей интернета не только из Российской Федерации, но и из Украины, Белоруссии, Литвы, Латвии, Казахстана, Киргизии, Узбекистана, а также из США, Канады, Израиля, Финляндии, Польши, Болгарии, Греции и даже стран Африки (Египта и Туниса).

Ждем и вас на страницах нашего сайта www.massagemag.ru.

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ 4

Первый Открытый Чемпионат Украины по СПА-массажу 6

Второй Чемпионат Мира по СПА-массажу 8

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

IV-й Фестиваль массажных техник – форум профессионалов Северной Столицы 10

Феномен массажной школы Елены Земсковой 12

Доктор Joahim Winter (Йоахим Винтер):
европейский стандарт лимфодренажных техник 14

ТЕМА НОМЕРА

ФГОУ СПО «Кисловодскому медицинскому колледжу РОСЗДРАВА» – 50 лет!
Познакомьтесь: Кисловодский медицинский колледж 17

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Массажные масла, кремы и гели 20

Красота от Oakworks Inc. 30

Массаж и обертывания 33

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Использование массажера Зяблицкого в комплексном лечении
и реабилитации вертеброгенных заболеваний 41

Критерии выбора банных технологий 45

Банная процедура «Лукоморье» 47

Тибетский классический массаж Ку-нье 50

Ай-Хо. Русский массаж с японской философией 54

Эндермологический липомассаж (LPG): доказанная эффективность! 57

ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ 60

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 62

27 августа 2008 года в Москве на ВВЦ в павильоне № 19 состоялось торжественное открытие первой окружной межрегиональной выставки «Малый и средний бизнес в индустрии сервиса». В выставке приняли участие малые предприятия Москвы, Кирова, Иваново, Костромы, Тулы и г. Витебска республики Беларусь, которые представили услуги лучших предприятий индустрии сервиса (салоны красоты, швейные и меховые ателье, клининговые услуги, текстиль, флористика, оборудование и средства для салонов красоты и т.д.), а также продемонстрировали авторские (дизайнерские) коллекции мужской, женской, молодежной и детской одежды и аксессуаров. В рамках выставки прошли серии мастер-классов по парикмахерскому искусству, декоративной косметике, дизайну и моделированию ногтей, массажу.

17–19 сентября 2008 года в г. Москве в помещении ЛФК ЦСКА завершилось одно из значимых событий в области фитнес- и велнес индустрии – 6-й Московский Международный Фестиваль MIOFF, в рамках которого прошел 2-й Открытый Чемпионат по велнес-массажу. В конкурсе приняли участие 8 специалистов из Самары, Ростова-на-Дону, Нижнего Новгорода, Москвы и Московской области. Дипломы победителей получили Власов Никита («Центр Капралова», Киев) и Ливенцов Дмитрий («Орбита-Компаньон», Ростов-на-Дону). Спонсором Чемпионата выступила компания «ФТК Косметик», подарившая победителю сертификат на специализированный профессиональный массажный стол.



18–21 сентября 2008 года в Москве прошел организованный INBI Word V-й ежегодный семинар «Искусство массажа». В программе семинара были выступления Эдуарда Ласаро «Тайский массаж» и Таисии Русановой «Тибетский массаж».

25–28 сентября 2008 года в г. Самаре проходила региональная выставка в области индустрии красоты – «ШАРМ PROFi». В рамках выставки проводился чемпионат Поволжья по косметологии в двух номинациях: «Уход по лицу» и «Уход по телу». В чемпионате приняли участие специалисты разного уровня и степени подготовленности. Победу одержали: Зарипова Марина, в номинации «Уход по лицу» и Лямичев Вениамин «Уход по телу». Организатором турнира выступил Учебный центр «Радонеж». Спонсорами турнира были «Баланс косметик Самара» (косметическая линия «Yanssen»), компания «Профилайн» и центр «Радонеж». Победителям и призерам были вручены ценные призы и сертификаты на обучение в центре «Радонеж».



29–30 сентября 2008 года в здании Мэрии Правительства г. Москвы состоялся V-й Международный конгресс по восстановительной медицине и реабилитации. Одним из основных направлений научной программы конгресса была тема «Современные технологии восстановительной медицины (физиотерапия, курортология, лечебная физкультура, механо- и кинезотерапия, медицинский массаж, рефлексотерапия, мануальная терапия, психотерапия и другие технологии традиционной медицины) при гинекологических и урологических заболеваниях».

16–18 октября 2008 года в выставочном центре «КиевЭкспоПлаза» состоялось крупнейшее выставочно-учебное мероприятие индустрии красоты Украины «Estet Beauty Expo 2008». В рамках выставки прошел тематический цикл мастер-классов «Мир массажа». Программа мастер-классов включала:

16 октября:

«Массаж Ку-Нье-Samadhi» – Франческо Франко (Италия), кинезитерапевт, автор методики шаманского тайского массажа в четыре руки, основатель школы Samadhi (Бали); «Массажная техника Тигрис» – Франка Падула (Италия), эстетист, преподаватель школы массажа Samadhi Kundalini; «Массаж Самсара Авитари» – Франческо Франко (Италия), Франка Падула (Италия); «Массажная терапия Кама» – Борис Данизи (Италия), эстетист, преподаватель школы массажа Samadhi Kundalini; «Массаж «Энергия цветов» – Зора дель Буоно (Италия), эстетист, преподаватель школы массажа Samadhi Kundalini; «Массажная техника «Прикосновение к душе цветом» – Роберто Лечи (Италия), эстетист, преподаватель школы массажа Samadhi Kundalini; «Нейромышечное интегративное воздействие. Танец Гум» – София Бьянолини (Италия), эстетист, преподаватель школы массажа Samadhi Kundalini; «Терапия Дзен» – Ольга Била (Украина), член Ассоциации специалистов народной и нетрадиционной медицины Украины, специалист по восточным оздоровительным методикам, косметолог, преподаватель массажных методик школы Samadhi в Украине.

17 октября:

«Сибирский спа-массаж» – Евгений Маландей (Россия), автор направления «Сибирское спа», врач-невролог, спа-технолог, специалист по аюрведической медицине; «Рефлексологический массаж соединительной ткани» – Джорджио Дионисио (Италия), руководитель и ведущий специалист «Школы массажа и мануальных холистических техник Джорджио Дионисио OLIS», преподаватель школы CIDESCO; «Презентация древней аюрведической терапии SHIROJALA – мощная восстанавливающая методика ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ» – Аннализа Грамеллини (Италия), доктор биохимии и восточной медицины; «Международная организация Medical-SPA представляет дерматический подход в лечении различных видов целлюлита и ожирения. Теоретический и практический курс» – Аннализа Грамеллини (Италия);



«Презентация древней аюрведической полинезийской терапии JAMULULUR POLINESIAN. Терапевтическая методика моделирования контуров тела и снижения веса (целлюлит, ожирение, отечность). JAMULULUR POLINESIAN – «терапия императоров» – Аннализа Грамеллини (Италия);
 «Энергетический алхимический массаж для повышения женской чувственности» – Виктория Зеленюк (Украина), мастер массажных техник, врач-реабилитолог, кинезитерапевт; Галина Шевченко (Украина), руководитель учебного центра ООО «Спагирия»;
 «Эстетические массажи в комплексном ведении послеоперационных больных в пластической хирургии» – Иван Бадьин (Украина), зам. генерального директора УИПКК «Виртус», директор Киевского представительства, врач-реабилитолог.

18 октября:

«Классический массаж спины – более 140 основных, вспомогательных и комбинированных приемов (требования к полуфиналу чемпионата по СПА-массажу)» – Капралов Сергей Юрьевич, Моисеенко Александр Иванович, Власов Никита Александрович, Капралова Алена Сергеевна (г. Киев, Украина), Закревский Василий Евгеньевич (г. Бровары, Украина);
 «Кэндо-массаж» – Ермолаев Александр (г. Рига, Латвия);
 «Использование в реабилитации и массаже игольчатых аппликаторов серии Градиент, Рельеф, валиков Сустав с насадкой и серии Аппликатор Ляпко» – Капралов Сергей Юрьевич (г. Киев, Украина), Ляпко Николай Григорьевич (г. Донецк, Украина);
 «Дзен-массаж» – Мочалов Андрей Юрьевич (г. Москва, Россия);
 «Реабилитация травм стопы с применением лечебного, тайского и инструментального массажа, гирудотерапии, элементов Су-Джок терапии и лечебной гимнастики» – Капралов Сергей Юрьевич, Рябоконе Анна Дмитриевна (г. Киев, Украина), Козинская Ольга Михайловна (г. Умань, Украина);
 «Авторский фитнес формирующий массаж лица» – Ермолаев Александр (г. Рига, Латвия).

16 октября 2008 года в Киеве проведен первый чемпионат Украины «Лучший массажист компании АЛЬФА СПА». Организатором мероприятия стала российская компания ГК ВНИИМИ АЛЬФА СПА. В состав жюри вошли: Геннадий Черненко (директор по развитию ГК ВНИИМИ АЛЬФА СПА, Россия), Денис Любинский (руководитель «АЛЬФА СПА-Украина»), Олег Тараканов (эксперт по СПА-технологиям компании АЛЬФА СПА), Тийна Орасмяэ-Медер (директор компании Meder Formation, Франция).

С 17 по 19 ноября 2008 года в Гостином Дворе (Ильинка, д.4) состоялся I Международный Форум Медицины и Красоты. Организаторы Форума – выставочная компания «Глобал Экспо» и Национальный альянс дерматологов и косметологов.



Участниками Форума стали 170 компаний, работающих в сфере индустрии красоты, в числе которых известные косметические бренды – Clinique, La Roche-Posay, Vichy, L'Oreal Paris, Olay, Natura Bisse, LPG Systems, Ericson Laboratoire, Inneov; компании-лидеры рынка индустрии красоты – «ГК СпортМедИмпорт», «Валлекс М», «Мартинес Имидж», «Мартинекс», «Арнебия», «Астрейя», «Нике-Мед», «ВИП-Клиник», «Флоренс», «Шеринг-Плау», «Новавartis»; ведущие российские и зарубежные клиники, санатории, медицинские центры, фирмы, специализирующиеся на оздоровительном туризме и др.

17 ноября состоялась торжественная церемония открытия I Международного Форума Медицины и Красоты, пропагандирующего здоровье, красоту и успех необходимыми составляющими современного стиля жизни.

Первые приветственные слова со сцены гости и участники Форума услышали от Президента национального альянса дерматологов и косметологов, директора НИЦ Московской медицинской академии им. Сеченова, главного дерматолога Росздравнадзора, профессора Николая Потекаева и от генерального директора «Института красоты на Ольховке», профессора Владимира Виссарионова. Также на церемонии выступила Наталья Пименова, руководитель специального проекта «Ваш профиль – перманентный макияж». Наталья Пименова выразила благодарность Институту пластической хирургии и косметологии, а также отдельно горячо поблагодарила Владимира Виссарионова за помощь проекту «Ваш профиль – перманентный макияж» и пригласила его на сцену для вручения специального диплома от организаторов Форума. Вновь оказавшись на сцене, Владимир Алексеевич обратил внимание присутствующих на марку Clinique, впервые участвующую в российской выставке и уже успешно завоевавшую доверие и любовь российских женщин.

– Двойне приятно, – сказал Владимир Виссарионов, передавая микрофон в руки Габриэль Пунгершег, Старшего вице-президента и генерального менеджера, марки Clinique, – что для своего выставочного дебюта эта известная марка избрала именно наш Форум Медицины и Красоты.

Языковой барьер не стал преградой для Габриэль Пунгершег, которая с помощью перевода бренд менеджера марки, рассказала о приоритетных направлениях в разработке продуктов Clinique, главным из которых является забота о здоровье кожи. Завершая свое выступление, старший вице-президент и генеральный менеджер марки Clinique выразила надежду на то, что форум положит начало теплоте, тесному сотрудничеству между Clinique и российскими компаниями.

Право разрезать алую ленту и объявить форум официально открытым было предоставлено Яне Лапутиной, ведущей программы «Время красоты» ТК «Домашний».

– Для меня удовольствие и честь быть лицом этого Форума, – поделилась Яна Лапутина с присутствующими и пожелала всем его участникам и гостям получить удовольствие и открыть для себя что-то новое в отношении вопросов красоты и здоровья.

На Форуме, кроме интереснейшей экспозиции его участников, была представлена обширная деловая программа, которая включала симпозиумы, конференции, семинары, конкурсы и мастер-классы. Все участники мероприятий получили превосходные подарки от Clinique.

Объединение усилий двух профессиональных организаций – компании «Глобал Экспо» с 15-ти летним стажем выставочной деятельности и Национального альянса дерматологов и косметологов, объединяющего 10 профильных ассоциаций России, стало гарантией большого успеха I Международного Форума Медицины и Красоты. Это подтверждается и положительными отзывами участников, и вниманием СМИ, и огромным интересом со стороны посетителей. До самых последних минут работы Форума на стендах компаний-участников не стихало оживление, гости Форума расходились с сожалением, что мероприятие закончилось – еще столько интересного хотелось узнать, расспросить и попробовать!

До встречи в следующем году, дорогие гости и участники Форума! Всем больших успехов, крепкого здоровья и красоты!

Организаторы Форума выражают особую благодарность Специальному спонсору ФМК марке Clinique, Генеральному медиа-партнеру ТК «Домашний» и ведущей программе «Время красоты» Яне Лапутиной лично, партнерам мероприятий Национального альянса дерматологов и косметологов косметическим лабораториям Vichy и La Roche-Posay, спонсорам Форума компании «Валлекс М», компании «Бюфур Ипсен Фарма».



www.med-beauty.com

Первый Открытый Чемпионат Украины по СПА-массажу

14 сентября 2008 года в Киеве в гостинице «Турист» состоялось событие, положившее начало новой эре в СПА-истории Украины – Финал ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА УКРАИНЫ ПО СПА-МАССАЖУ. Это единственное мероприятие подобного рода в Украине, официально признанное оргкомитетом Чемпионата Мира по СПА-массажу (Россия, Москва). Организаторами чемпионата выступили: «Международная школа СПА», ООО «Центр Капралова», ООО «Косметик Экспо Медиа», «Spaschool Украина». Генеральный информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела». Информационные партнеры: журналы «ОТЕЛЬЕР», «Aromaterapie», «In-Sports». Генеральный косметический спонсор – Академия Научной красоты. Комфортный партнер – Торговый Дом ХРИСТЮК.

Если в полуфинале оценивался базовый уровень владения классической техникой массажа, то в финале участниками была представлена произвольная программа – избранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа, проводимые в форме законченной оздоровительной программы.

Участовали в Чемпионате массажисты, имеющие соответствующее образование и работающие в структурах, связанных с индустрией СПА (СПА-центры, велнес-клубы, фитнес-клубы, спортивные клубы, оздоровительные и реабилитационные центры), практически из всех регионов Центральной и Восточной Украины: Киева, Днепропетровска, Запорожья, Ялты и др., представивших на чемпионат своих кандидатов.

В состав судейской коллегии вошли признанные авторитеты в области массажа, СПА- и велнес-технологий:

- почетный судья финала чемпионата – Еремущин Михаил Анатольевич, г. Москва, Россия, д.м.н., доцент, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела», руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, главный судья Чемпионата Мира по СПА-массажу;
- почетный СПА-судья финала чемпионата – Сырченко Андрей Игоревич, г. Москва, Россия, руководитель «Международной СПА Школы», преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН, организатор и судья Чемпионата Мира по СПА-массажу;



- судья финала чемпионата – Кочишвили Михаил Исидорович, г. Москва, Россия, преподаватель «Международной СПА Школы», создатель авторского курса в РУДН, эксперт в области СПА, антикризисный управляющий, судья Чемпионата Мира по СПА-массажу;
- судья финала чемпионата – Мочалов Андрей Юрьевич, г. Москва, Россия, победитель Международного чемпионата по велнес-массажу 2007 года, финалист Чемпионата Мира по СПА-массажу, финалист III Открытого чемпионата России по косметологии, преподаватель учебных центров: МЕГАСПА (г. Москва); ООО «Центр Капралова» (г. Киев);
- судья полуфинала – Бобков Андрей Сергеевич, г. Запорожье, Украина, участник Чемпионата Мира по СПА-массажу;
- судья полуфинала – Грицюк Виталий Владимирович, г. Киев, Украина;
- главный судья полуфинала и финала – Капралов Сергей Юрьевич, г. Киев, Украина, к.н.ф.в.с., доцент,

заведующий реабилитационным отделением ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр», генеральный директор ООО «Центр Капралова», призер Международного чемпионата по велнес-массажу 2007 года, судья Чемпионата Мира по СПА-массажу, соорганизатор Форума массажных технологий в рамках выставки InterCHARM-Украина 2008.

Моделями на чемпионате выступили известные спортсмены и публичные люди – чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Универсиад, Кубка мира и Европы, серии Гран-при, международных коммерческих турниров, абсолютные чемпионы и призеры чемпионатов и Кубка Украины: Мерлени Ирина, Мезенцев Руслан, Беллодод Геннадий, Прищепина Марина и др., а также известный в Украине журналист и телеведущий Константин Стогний.

То, что происходило на сцене, нельзя назвать просто массажем, скорее ритуалом. Присутствующие в зале не просто получали эстетическое удовольствие, наблюдая отточенные движения мастеров, но и почти физически ощущали ауру блаженства вокруг.

Вероятно, судить подобное действо было чрезвычайно сложно. Отметим лишь, что судьи оценивали не только технику массажа, но и ту атмосферу, которую сумел создать каждый мастер. Важно не всегда то, как технически сделан массаж, но и то, как мастер «выводит» модель по окончании массажа, какие напутственные слова говорит и т.п. Настоящий мастер доиграет кон-

церт на одной струне. Так, Александр Жеребцов, SPA-салон «Море», г. Запорожье, заработал «СПА-псевдоним» – «Паганини». Дело в том, что во время массажа бамбуковыми венниками, один из веников Александра сломался, но мастер не растерялся, а доделал массаж, что называется, «на одной струне».

В номинации «Артистизм» победил Овчаренко Андрей, сумевший соединить профессиональный массаж и театрализованное действо.

Приз зрительских симпатий, а также приз в номинации «Мастерство» завоевал Кобылинский Сергей за зрелищный и очень техничный массаж. В номинации «Мужество» победил Закревский Василий, необычайно талантливый незрячий массажист. «Открытием года» стал Моисеенко Александр с программой «Славянский массаж полотенцами».

В номинации «Самый молодой участник» победили талантливые и перспективные Алена Капралова с программой «Велнес-массаж» и Никита Власов с программой «Русский СПА-массаж».

В номинации «Мудрость и опыт» – Черный Вячеслав, Адаманова Виктория.

«Лучший классический массаж» показал Власов Никита.

В номинации «СПА-реабилитолог» победила Капралова Алена.

Тем не менее, основных победителей Первого Чемпионата Украины по СПА-массажу было трое:

Первое место – Моисеенко Александр, фитнес-центр «Планета-Фитнес», преподаватель ООО «Центр Капралова», г. Киев.

Среди полученных призов – обучение на курсе «ПРОФИ СПА КЛАССИКА» с присвоением статуса «СПА МАСТЕР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ» («Международная школа СПА»), от ООО «Центр Капралова» – обучение «Авторской методике инструментального массажа»; годовая подписка на журнал «Массаж. Эстетика тела», специальная литература и многое другое.

Второе место – Харченко Лидия, SPA-салон «Море», г. Запорожье.

Призы: обучение на курсе «Спа-массаж» с присвоением статуса «СПА-МАСТЕР» («Международная школа СПА»), от ООО «Центр Капралова» обучение «Авторской методике инструментального массажа»; от «Spaschool Украина» обучение программе «Украинский спа-массаж».

Третье место – Власов Никита, ООО «Центр Капралова», г. Киев.

Призы: обучение методике «Сла-

вянский гречишный массаж» («Международная школа СПА»), от ООО «Центр Капралова» обучение «Авторской методике использования игольчатых аппликаторов в спорте и реабилитации», от «Spaschool Украина» обучение программе «Украинский спа-массаж».

СПА в Украине из привилегии премиум-класса постепенно превращается в красивый атрибут повседневной жизни. Все больше людей предпочитают баловать себя не походом в ресторан или шопингом, а хорошей СПА-процедурой. Кроме того, популярностью украинские СПА-объекты пользуются и у иностранных туристов, что явно свидетельствует в пользу создания СПА-центров при гостиницах. В связи с этим повышаются требования к персоналу, работающему в СПА, в



том числе (а, возможно, и, прежде всего) – к массажистам. Мировая СПА-индустрия диктует высокие стандарты этикета и сервиса, использования эффективных технологий, а также медицинской безопасности.

Спасибо организаторам, судьям и, конечно, участникам Чемпионата за то, что благодаря им украинская СПА-индустрия совершила уверенный шаг вперед. Теперь Украина радуется своих гостей не только уникальными бальнеологическими курортами, но и истинными мастерами национального СПА-массажа.

Впечатления от чемпионата

Выражаю искреннюю благодарность организаторам, участникам за предоставленные впечатления, неоценимый опыт и новые знания.

Сил Вам, благости! Удачи!

Романенко Роман, г. Симферополь

Очень благодарен организаторам и участникам чемпионата. Меропри-

тие очень интересное и необходимое. Чемпионат позволил увидеть разные техники, наработки, переоценить собственные, сопоставить с общими тенденциями, с тем, как развивается и меняется массажное искусство. Масса информации, положительных эмоций, огромное поле для размышлений.

Тарновский В. С., г. Киев

Спасибо за праздник!!! Получила море удовольствия. Все ребята были замечательны. Очень интересные программы, ко многим захотелось попасть в качестве клиента. Вы вдохновляете на учебу, совершенствование и обмен опытом.

Большот Надя, г. Киев

Это просто феерия и праздник души, наш профессиональный праздник. Чемпионат прошел с успехом, «открыл окно в Европу» для Украины, открыл новые таланты, на которые так богата наша страна. Это и повышение профессионального опыта, и подтверждение правильности выбранного жизненного пути – служение людям в самом высоком понимании этого слова. Спасибо всем организаторам, судьям и участникам I Открытого чемпионата Украины по СПА-массажу. В добрый путь – к новым достижениям, учебе, познаниям, совершенствованию! Радуйте нас такими прекрасными событиями и в дальнейшем! Низкий поклон и большое спасибо!

Бакай Анжелика, г. Киев

Чемпионат – это настоящий праздник. Я, как человек понимающий, получила массу удовольствия, увидела много нового для себя, нахожусь под впечатлениями. Большое спасибо организаторам. Процветания, успеха! Всем участникам спасибо за красивое зрелище. Получила удовольствие.

Участник чемпионата,

Татьяна Шевцова, г. Прилуки

Огромное спасибо организаторам чемпионата, все было замечательно. Чемпионат – это круто! Много интересных методик, новых техник.

Участник чемпионата,

Ольга Босай, г. Киев

Знаменательное событие – чемпионат объединил и перепознакомил массажистов не только г. Киева. Прекрасное событие, которое открыло новые перспективы профессионального роста.

Мирошниченко Сергей, г. Умань

Второй Чемпионат Мира по СПА-массажу

В среде профессиональных массажистов не прекращаются споры о необходимости проведения чемпионатов по массажу. Одних смущают критерии оценки мастерства, другие считают не совсем скромным выставить свое умение на всеобщее обозрение, третьим претит сама идея, вызывающая ассоциации со спортивными соревнованиями. Иными словами, состязания хороши в чем угодно, только не в массаже.

II-й Чемпионат Мира по СПА-массажу, состоявшийся 22 и 25 октября 2008 года, в очередной раз с успехом доказал обратное. Это событие, случившись однажды, не могло не превратиться в красивую традицию. Соревнования 20 финалистов из разных регионов России и из-за рубежа показали высокий уровень мастерства участников, оригинальные авторские массажные техники, изящество и красоту исполнения. Чемпионат Мира по СПА-массажу, стартовавший на InterCHARM-2007, с самого начала выделялся своей концептуальной продуманностью и целостностью: серьезное, сложное соревнование плюс красочное действо.

Как и в прошлом году, Чемпионат проходил в два этапа. В полуфинале демонстрировался базовый уровень владения классической техникой массажа. Однако практически половина заявленных участников-финалистов не проходила полуфинальный отбор, так как они уже были победителями региональных конкурсов и чемпионатов, входящих в единую систему мероприятий, организуемых «Международной СПА школой», профессиональным журналом «Массаж. Эстетика тела» и оргкомитетом Чемпионата мира по СПА-массажу.

В финале, проходившем 25 октября в рамках выставки InterCHARM-2008, участники представили произвольные программы, отличавшиеся многоплановостью техник и методик, оригинальностью, зрелищностью и искусством показа. На главной сцене, разделенной на четыре кабинки, совершалось на-



стоящее таинство. В четырех разных интерьерах, словно в разных мирах, существующих отдельно друг от друга, участники создавали свою атмосферу: завораживающую, неповторимую, захватывающую. Зрителям предоставлялась возможность одновременно наслаждаться зрелищем различных техник и оценить профессиональный уровень, умение работать с клиентом, оригинальность выбранных приемов. И им было, на что обратить внимание! Свою высокую квалификацию участники подтверждали делом, наглядно доказывая, что такое золотые руки мастеров. Удивительно теплая атмосфера царила в зале, не все смогли определиться в своих предпочтениях однозначно, благо-

склонно принимая и поддерживая практически всех участников. В момент голосования за приз зрительских симпатий, многие пытались отдать свои голоса не одному, а сразу нескольким номинантам, несмотря на строгий запрет ведущего.

Жюри оценивало индивидуальный подход, выбор и соответствие приемов массажа заявленной методике. Состав судейской коллегии был представлен не только признанными российскими авторитетами в области массажа, но и коллегами из-за рубежа: председатель – Еремушкин М. А. (Россия), почетные председатели – Бирюков А. А. (Россия) и Паскаль Кош (Франция), члены жюри – Сырченко А. И., Кочиашвили М. И., Ляхович Ю. С., Дубов

В. А., Гончаров А., Гончарова И., Новиков В., Турчак В. (Израиль), Земскова Е. В. (Кипр), Пламен Труканов (Болгария), Патрис Ле Ланн (Франция). Перед началом работы судейской коллегии Анатолию Андреевичу Бирюкову был вручен памятный приз «За вклад в развитие русского массажа».

Организаторами мероприятия выступили «Международная СПА-школа», издательский дом «Старая Крепость» и журнал «Массаж. Эстетика тела».

Все участники финальной программы были разделены на 5 групп по 4 массажиста в каждой:

- Площинский Юрий, г. Новосибирск
 - Стравинскене Юрга, Литва
 - Завадский Дмитрий, г. Москва
 - Аминов Ринат, г. Уфа
-
- Маландей Евгений, г. Красноярск
 - Турчак Ирина, Израиль
 - Железников Андрей, г. Раменское
 - Рычагов Максим, г. Москва
-
- Червов Михаил, Литва
 - Авагян Ашот, г. Москва
 - Браницкайте Регина, Литва
 - Деревенец Алексей, г. Анапа
-
- Моисеенко Александр, Украина
 - Цаплин Артем, г. Москва
 - Ласточкин Евгений, г. Нижний Новгород
 - Кайбырова Лариса, Киргизия
-
- Москвина Татьяна, г. Северодвинск
 - Ерахтин Алексей и Фураева Анна, г. Москва
 - Бобров Сергей, г. Санкт-Петербург
 - Романенко Роман, Украина

По окончании конкурсной программы жюри удалилось на подведение итогов, а в это время зрителям представилась возможность насладиться красочным СПА-шоу – выступлением мастеров СПА-массажа, специалистов по йоге, фитнесу, техникам цигун и ушу. Свои программы показали признанные мастера массажа Е. Земскова, И. Кисулин, А. Волков, А. Мочалов и др. Необыкновенно красивый и грациозный танец живота и выступление ансамбля народной песни органично завершили шоу, став приятным сюрпризом, как для зрителей, так и для участников.



Безусловно, самый волнующий момент чемпионата – награждение финалистов. Все конкурсанты получили дипломы участников, сертификаты на обучение, подарочную подписку на профессиональные издания и т.д.

Призовые места распределены следующим образом:

1-е место – Ашот Авагян

2-е место – Алексей Ерахтин и Анна Фураева

3-е место – Максим Рычагов

В дополнительных номинациях приз «За мастерство» получил нижегородский массажист Евгений Ласточкин, представивший массаж «Ломи-Ломи», «Открытие года» – Романенко Ро-

ман (Украина), «Лучший этно-массаж» – Моисеенко Александр (Украина), «Приз профессиональной прессы» – Кайбырова Лариса (Киргизия), «Художник художнику» – Турчак Ирина (Израиль). Практически все участники были награждены призами и памятными подарками от спонсоров мероприятия (компания MEGASPA, ФТК Косметик и др.).

II-й Чемпионат Мира по СПА-массажу наглядно показал необходимость проведения таких мероприятий, позволяющих массажистам совершенствовать свое мастерство, не ограничиваясь рамками одной, раз и навсегда выбранной техники, дающих возможность изучать и применять различные практики массажа, в том числе и экзотические. Международный чемпионат дает уникальную возможность использовать популярные западные технологии, знакомиться с восточными, и многими другими методиками, общаться с зарубежными коллегами, перенимая наработанный опыт оздоровления. А необыкновенная зрелищность мероприятия, дополненная атрибутикой СПА, умиротворяющим мерцанием свечей, ароматом диковинных масел, артистизм и одухотворенность самих мастеров, делает общение комфортным, непринужденным и пробуждает желание совершенствоваться, покорять новые вершины и встречаться не только в качестве соперников, но и в качестве хороших друзей, готовых всегда помочь друг другу делом и поделиться опытом.

IV-й Фестиваль массажных техник: форум профессионалов Северной Столицы

В Санкт-Петербургском отеле «Амбассадор» с 27 по 28 сентября 2008 года прошел IX-й международный косметологический Форум «Beauty rEvolution 2008», в рамках которого состоялся IV-й Фестиваль массажных техник. Традиционно организатором этого события выступило «Общество эстетистов и косметологов».

Ответственное и профессиональное отношение к проведению подобных мероприятий – визитная карточка «Общества эстетистов и косметологов», в этом году в очередной раз подтвердившего свое лидирующее положение в индустрии красоты и здоровья.

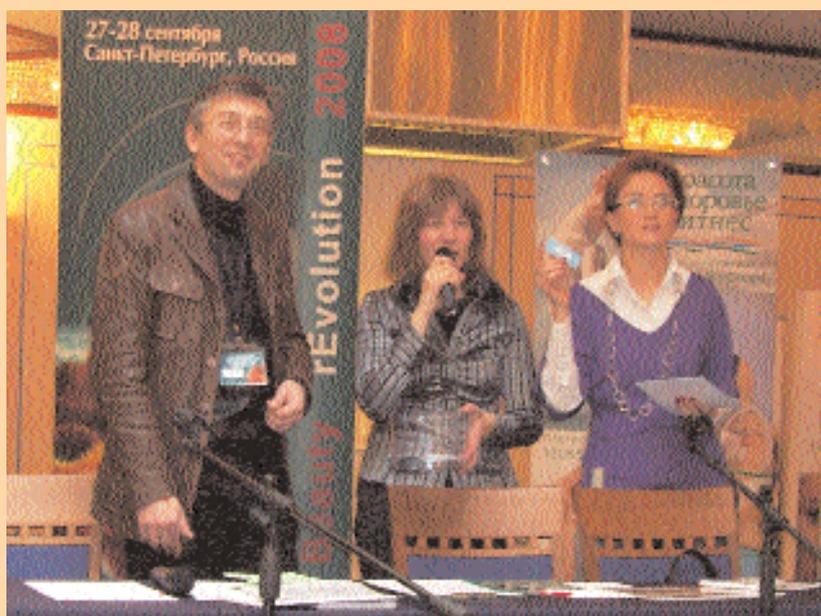
Безусловно, бриллиантом из представленных участникам конференций, семинаров и круглых столов, стал Фестиваль массажных техник, продолжавшийся на протяжении двух дней Форума.

В первый день работу секции «Массажные техники в косметологии и эстетике тела» открыл Михаил Ерёмускин (доцент, д.м.н., руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела») с докладом «Массаж – работа на результат. Способы объективной оценки эффективности проведения единичной массажной процедуры и курсового воздействия».

В рамках секции были представлены следующие методики.

«Глубокотканый массаж (deep tissues massage)» (Ариэль Пелевин, специалист по массажным методикам, фитнес-консультант, выпускник Лондонской академии альтернативной медицины, Израиль).

«Концепция РУДинга и принципы массажа кожно-жирового слоя» (Владимир Лоптев, массажист, врач-остеопат, член Единого наци-



онального регистра остеопатов, Санкт-Петербург).

«Массаж Багуа» (Александр Ермолаев, ведущий СПА-технолог Латвии, член правления Балтийской СПА-ассоциации, преподаватель массажных технологий).

«VERTO-массаж» (Андрей Гребенников, старший научный сотрудник сектора физиологии спорта Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, к.п.н., автор массажных методик, Санкт-Петербург).

«Цигун-массаж в антицеллюлитных программах ухода» (Игорь Кисулин, преподаватель восточных массажных технологий, чемпион России 2006 г. по косметологии, Москва).

После основных докладов и мастер-классов выступили призеры IX-го ежегодного Конкурса профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2008», категории «Косметология и эстетика тела»:

«Авторская методика коррекции избыточных жировых отложений у



мужчин в области живота» (Галина Третьяк, эстетист по телу, массажист, фитнес-центр «Арете», Санкт-Петербург).

«Методика коррекции избыточных жировых отложений в верхней части туловища с применением массажных приемов, разработанных В. И. Васичкиным и А. И. Гребенниковым» (Тамара Ефанова, эстетист по телу, эстетический салон «Сакура», Ессентуки).

«Комплексная программа по коррекции фигуры «Сделай себя» (Татьяна Москвина, специалист по массажу и коррекции фигуры, са-

лон красоты «Ваш стиль», Северодвинск).

«Авторская методика массажа «Росомаха» (русский силовой массаж)» (Михаил Червов, массажист, автор статей о массаже, Вильнюс, Литва).

Второй день работы секции «Массажные техники в косметологии и эстетике лица» включал:

«Массж LOMI-LOMI» (Марина Рогожникова, директор Центра Полинезийских практик, Москва, Россия).

«Техника ПИРм (постизометрическая релаксация мышц) в косметологии и эстетике лица – эффективная альтернатива Ботоксу» (Антонина Иванова, доцент кафедры реабилитации и спортивной медицины Спб МАПО, к.м.н., преподаватель методики ПИРм с 15-летним стажем, Санкт-Петербург).

«Ремодулирующий MIX-массаж (лифтинг-массаж) лица» (Олег Курпьянов, врач дерматокосметолог, практикующий мануальный терапевт, преподаватель учебного центра «Профсекрет», Санкт-Петербург).

«Шведский холистический массаж лица» (Елена Александрова, аккредитованный преподаватель Шведской школы косметологии в СЗФО).

«Калифорнийский массаж» (Стефано Фонтана, ведущий итальянский преподаватель-эксперт по массажным техникам, йоге и практикам ментального тренинга, основатель института массажных техник в Риме (Institute of Human Sciences), Италия).

Продолжили работу Фестиваля выступления призеров IX ежегодного



Конкурса профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2008», категория «Косметология и эстетика лица»:

«Коррекция возрастных изменений кожи с применением массаж-



ных методик. Сравнительный анализ эффективности методик Хиромассажа и ПИРм» (Вита Салтыкова, эстетист по лицу, собственный

косметологический кабинет, Санкт-Петербург).

«Профессия, как один из факторов раннего старения организма женщины. Методика коррекции в условиях современного SPA салона» (Ольга Чувилина, эстетист по лицу, спа-центр «СПА день», Уфа).

«Коррекция возрастных изменений периорбитальной зоны, области носогубного треугольника»:

- с использованием сочетанных методик ультрафонофореза и лимфатического массажа (Елена Оленина, врач-дерматокосметолог ООО «Клиника Кивач» ЛПУ Естественного оздоровления, Карелия);

- с использованием микротоковой терапии и классического косметического массажа (Наталья Пелтола, врач-дерматокосметолог ООО «Клиника Кивач» ЛПУ Естественного оздоровления, Карелия).

В заключение работы прошла церемония торжественного награждения победителей Конкурса. Главный приз – право представлять собственную методику в финале Чемпионата Мира по СПА-массажу.

Уникальная научно-образовательная программа, открытие новых разработок и направлений отрасли, демонстрация современных продуктов и технологий для профессионального применения, дискуссии и обмен опытом, встречи с ведущими специалистами отрасли, организованные «Обществом эстетистов и косметологов», и прошедшие на Фестивале массажных техник в рамках «Beauty Evolution 2008», стали подтверждением мнения о том, что Северная Столица – идеальная среда для профессионального общения и обмена опытом.



Феномен массажной школы Елены Земсковой

Кипр – загадочный остров с 8-тысячелетней историей цивилизации, где сошлись воедино древние языческие боги и православные традиции, выжженные солнцем террасы и пышная зелень садов, праздничная суетливость городов и спокойная мудрость деревень. Но все эти красоты меркнут по сравнению с блеском глаз и озарением лиц тех людей, которые собрались нынешней осенью на этом благословенном Богом острове. Мысль провести очередной фестиваль массажных техник именно на Кипре изначально была неординарной и рискованной. Ведь для отдыха этот остров – лучшее место! А вот научно-практическая конференция, объявленная в рамках фестиваля, казалась делом непростым. Однако все опасения оказались напрасными.

С 5 по 15 октября на Кипре в городе Лимассол собралась своих учеников и друзей на VI-й международный фестиваль «Массажная школа Елены Земсковой». Но определить этот союз единомышленников лишь только массажной школой – недостаточно. Беспокойные сердца, творческие силы, профессионалы с большой буквы! Более 60 массажистов – представители практически всех регионов России (Краснодар, Екатеринбург, Новосибирск, Самара и т.д.), а также Канады, Израиля и Кипра – приехали на это мероприятие для того, чтобы обменяться друг с другом опытом, новостями, и научиться новым разработкам массажных техник, предлагаемых как самой

«Массажной школой Елены Земсковой», так и другими авторами. Программа фестиваля включала научную конференцию и серию практических семинаров.

Часть 1.

«Светила» эстетической медицины и массажных технологий щедро дарили знания всем ученикам!

1 Что необходимо знать косметологам и массажистам о пластических операциях. Докладчик: Сергей Николаевич Блохин, профессор, д.м.н., руководитель Клиники пластической хирургии (Россия).



2 Массаж, как наука и как искусство, как лечебная процедура и как развлекательное шоу. Особенности обучения массажу в различных странах мира. Докладчик: Михаил Анатольевич Ерёмущкин, доцент, д.м.н., главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела» (Россия).

3 Золотое сечение, ряд Фибоначчи и рефлексология стоп. Докладчик: Константин Берман, член комиссии по образованию Израильской ассоциации профессионального массажа, иглорефлексотерапевт (Израиль).

4 Современные методы коррекции эстетических проблем сосудистой системы. Докладчик: Йоргас Кустас, д.м.н., сосудистый хирург, преподаватель медицинского института (Греция).

5 Массаж и эстетическая медицина (особенности применения массажа после контурной пластики, мезотерапии, введения ботулотоксина и филлеров). Докладчик: Евангелос Мотсиос, врач эстетической медицины, член Кипрской ассоциации врачей (Кипр).

6 Целлюлит и массаж. Докладчик: Галина Барановская, врач дерматокосметолог, преподаватель «Массажной Школы Елены Земсковой» (Россия).

Часть 2.

Массажисты, как известно, народ беспокойный: хлебом не корми – дай поработать! Поэтому практическая часть конференции пользовалась особым успехом! В рамках фестиваля состоялись следующие семинары.

1 Семинар «Авторская методика самомассажа лица и специальной зарядки для профилактики старения кожи лица и шеи». Преподаватель: Елена Земскова (Кипр).

«Пока ученые всего мира ищут секрет вечной молодости, мы не будем зря терять время и поможем себе сами, освоив массажные приемы и гимнастику, помогающие сохранить здоровую и молодую кожу лица и шеи. Правильно выстроенная методика массажа позволит каждому самостоятельно достигнуть результата за короткий период времени».

2 Семинар «Мануальная диагностика в работе массажиста». Преподаватель: Михаил Анатольевич Ерёмускин (Россия).

«Цель семинара – научиться дифференцировать боль, ее основные причины, диагностировать состояние кожи, мышц, костных структур и выбрать в зависимости от этого правильную методику массажа. Это важно и для массажистов, и для косметологов. Если вы работаете с телом, то полученные знания и навыки повысят ваш профессиональный уровень. Если же вы работаете только с лицом, то важно знать, почему большинство женщин жалуются на боль в «воротниковой зоне», ведь решение этой проблемы напрямую влияет на результат вашей работы».

3 Семинар «Зоку шин до. Уникальная техника массажа стоп». Преподаватель: Константин Берман (Израиль).

«Эта динамичная и удивительная техника рефлекторного массажа стоп уходит корнями в тысячелетия. Ее современная интерпретация, адаптированная к нашему «западному» стилю и образу жизни, была предложена около 30 лет назад известным японским мастером Шого Мочизуки. Данная техника включает в себя множество оригинальных приемов разминания, вибрации и воздействия на рефлексогенные зоны стопы».

4 Семинар «Массаж головы». Преподаватель: Анастасия Богданова, (Россия).

«Предлагаемая техника позволяет снять мышечно-фасциальное напряжение различного происхождения в области волосистой части головы, в результате улучшается кровообращение (микроциркуляция), следовательно, решаются проблемы роста волос, мигрени, эмоционального стресса».



Не забыли организаторы и о культурной программе. Практически каждый день фестиваля был посвящен как дружескому общению, так и экскурсионным поездкам. Любовь – это кипрская тема! Именно здесь родилась Афродита! Именно здесь был потрясающий храм богини любви, где учили женщин быть самыми прекрасными и желанными! Аполлон – еще один культ острова. Связанное с этим культом развитие искусств до сих пор угадывается в развалинах Куриума: древний амфитеатр, термы

с изящной мозаикой на полу, стадион, где некогда мерялись искусством возницы и атлеты. А любовь христианская проникает в тебя в каждом кипрском православном храме и монастыре! И смотрят с икон удивительными глазами Сын Божий, Богородица, святые апостолы, евангелисты и целители. С любовью и состраданием... Увидев все это, невозможно забыть святую землю.

Несмотря на то, что фестивали «Массажной школы Елены Земсковой» уже проходили в Литве и Испании, столь масштабного мероприятия, как последний VI-й фестиваль на Кипре, организованный российской массажной школой, но проводимый на территории иностранного государства, еще не было никогда. Это прецедент! Да и сама руководитель школы – Елена Земскова, ее ученики – это уникальное явление не только для России, но и в целом для всего цивилизованного мира. Обычные массажные курсы, практиковавшие поначалу преимущественно испанские техники массажа, давно переросли своего иностранного учителя и превратились на сегодняшний день в оригинальную, не имеющую аналогов в мире, российскую Школу массажа, состоящую из профессионалов высочайшего класса, лучших представителей массажного искусства, которые готовят не просто учеников, а своих друзей.

Эфхаристо, Кипрус! Спасибо, Кипр! Спасибо всем, кто сделал фестиваль незабываемым!

О. Мартынова
Екатеринбург



Доктор Joahim Winter (Йоахим Винтер): европейский стандарт лимфодренажных техник

Просторный класс в обычной московской школе. Вместо парт массажные кушетки. На одной из них стоит мумия, обмотанная бинтами. Вокруг люди с голыми ногами помогают друг другу превратиться в таких же забинтованных мумий. У них азартно горят глаза, с губ не сходит улыбка, и они

подшучивают друг над другом, когда приобретают совсем уж комичный вид.

На самом деле здесь идет серьезная работа. Доктор Йоахим Винтер, профессор, доктор медицинских наук в области физиотерапии, нейрофизиологии и лимфологии приехал в Россию, чтобы обучать врачей, медсестер и массажистов методу мануального лимфодренажа и комплексу противоотечных мероприятий. Обаятельный, энергичный, открытый к общению и очень доброжелательный, он спешит каждому студенту объяснить, показать, посоветовать и искренне радуется, когда у них все получается правильно. Переводчица, уже вполне уверенно ориентируясь в медицинских терминах, синхронно переводит четкую немецкую речь, иногда уточняя детали.

Ученики из Москвы, Тольяти, Кисловодска, Воронежа и других городов занимаются по 10 часов в день, с получасовым перерывом на обед.

Но, несмотря на напряженный график, никто не пропускает ни одного дня. Институт медицинских исследований и обучения (Германия) совместно с центром после-

дипломного образования Лимфологик (Германия) при поддержке кафедры внутренних болезней Института усовершенствования врачей ФГУ «Национальный медико-хирургический центр им. Н. И. Пирогова Росздрава» (Россия, Москва) провел курс обучения мануальному лимфодренажу и комплексу противоотечных физиотерапевтических мероприятий.

– Доктор Винтер, по какому методу Вы работаете?

– Метод лимфатического дренажа был предложен доктором Фоддер в 1936 году. В 80-е годы, благодаря научным и клиническим исследованиям под руководством доктора Фёльди, был разработан комплексный подход к терапии лимфатических отеков, который в настоящее время является стандартным методом, признанным в Европе.

– На кого рассчитан Ваш курс обучения и что в него входит?

– Курс рассчитан на врачей, медсестер и массажистов. Продолжительность обучения 180 часов. По окончании курса сдаются экзамены по теории, практике мануального лимфодренажа и практике наложения компрессионных повязок. Успешно сдавшие все экзамены, получают сертификат специалиста по мануальному лимфодренажу и комплексу противоотечных мероприятий европейского образца и государственный сертификат.

– Какие существуют показания для проведения мануального лимфодренажа?

– Показаниями являются как первичные, так и вторичные лимфатические отеки после операции или облучения по поводу онкологических заболеваний, а также лимфостаз в посттравматическом периоде. В дополнение к другим лечебным мероприятиям лимфодренаж применяется в случаях элифантиз-



ма, при липоедеме, липолимфоедеме, хронической венозной недостаточности или посттромботическом синдроме, в косметологии. В настоящее время метод мануального лимфодренажа в сочетании с комплексом противоотечных физиотерапевтических мероприятий в мировой практике является единственным, обеспечивающим успешное лечение лимфатических отеков.

– Что включает в себя методика лечения лимфатических отеков?

– Терапия лимфатических отеков состоит из двух фаз. Первая фаза – противоотечная, освобождение отечной территории от застойной жидкости. Она включает санацию кожи (при необходимости), мануальный лимфодренаж, компрессионную лимфатическую повязку из компрессионных бинтов, упражнения лечебной физической культуры (ЛФК). Вторая фаза – поддерживающая, направлена на сохранение достигнутого лечебного эффекта и профилактику рецидива отека, включает регулярный врачебный контроль состояния, компрессию с помощью компрессионных чулок (колготок), уход за кожей, ЛФК, сотрудничество пациента.

– У кого учились Вы сами?

– У доктора Фёльди.

– Как долго? Сколько вообще требуется времени, чтобы овладеть методикой мануального лимфодренажа?

– Сначала я прослушал курс в институте Фёльди, затем работал в его клинике, а позже начал там же преподавать. В целом я учился 10 лет. Если заниматься регулярно, то после 2-3 лет обучения человек способен освоить метод в совершенстве, при условии достаточного количества пациентов, чтобы уметь варьировать методику.

– Понятие лимфодренажа сейчас модное. Каждый массажист предлагает свою методику. В Испании это Энрике Гонсалес, во Франции Паскаль Кош, которые эту разновидность массажа привезли в Россию. Какое место занимает метод Фёльди в этом ряду?

– Мне не знакомы господина Гонсалес и Кош, а за медицинский лимфодренаж во Франции и Бельгии отвечает А. Ледюк. Трудно судить коллег, определенные различия наверняка есть. В Германии лимфодренаж применяется и в косме-





тологии, но мы все-таки ведем речь о медицине. Данный метод подтвержден клиническими лабораторными исследованиями. Массаж – метод, прежде всего, медицинский и использование его и в лечении, и в профилактике – есть медицина. В Германии существует информация о пользе лимфодренажа не только для специалистов, но и для обывателей. У нас 7 институтов, которые предоставляют курсы повышения квалификации как дополнительное образование. В год они выпускают до 2 тысяч специалистов.

– Различается ли у вас образование для врачей и медсестер?

– Получить такое образование имеют право только физиотерапевты и врачи других специальностей. Обучение практическим навыкам не различается.

– Где еще Вы проводили курсы?

– В Австрии, Швейцарии, Египте, Ирландии, теперь и в России. Я веду здесь курсы третий раз. В мой первый визит в Россию я не знал куда и в какое пространство приехал. Но все прошло успешно. Это был 2001 год. Второй раз ехал уже осознанно, понимая, как и с кем придется работать. Нынешний, третий приезд – это путь к сертификации. В России очень интересно, так как большая часть людей, проводящая лимфодренажную терапию, является врачами.

– У Вас учились хорошие специалисты.

– Я – человек, который сеет, и это должно приносить плоды. Поэтому мне хочется развивать наш метод в России так же, как и в других странах.

– Нужно ли выделять лимфологию в отдельную специальность?

– Если здесь начать развивать метод, определяя его как отдельную специальность, то не придется разграничивать, кто имеет право этим заниматься. Нужно структурировать рынок. В любом случае, с одной стороны это нечто особое, а с другой лимфология затрагивает многие области медицины. В Германии я пробовал читать доклады по этой теме, но там нет ни одного врача-лимфолога. В основном это либо онкологи, либо терапевты.

– Как Вы относитесь к аппаратному методу лимфодренажа?

– Честно? Плохо. Есть давно проведенное исследование этой методики. В нем принимала участие клиника Фёльди. Установлено, что в качестве сопровождающей терапии у 4% пациентов возникает потребность в лимфодренаже. И даже у этих 4% неизменно обосновано применение мануального метода. 2-3 года назад я проанализировал около 650 различных публикаций на эту тему. Из них лишь 19 оказались заслуживающими внимания. И даже в них нет ни одного доказательства, что аппараты способны лечить.

– Как Вы относитесь к электростатическому массажу?

– На мой взгляд, его эффект не подтвержден. Есть результаты, но нет четкого доказательства, не было проведено полного исследования, методика не утверждена и не признана, что вовсе не означает, что это не используется.

– Почему Вы начали заниматься именно мануальным лимфодренажем?

– Под влиянием сильного впечатления, которое произвел на меня Фёльди. Он вел курсы в институте и читал доклады. Его трезвое прагматичное отношение завораживало. Необыкновенно эрудированный и интересный человек! В этой методике все прозрачно, подтверждено, не основывается на субъективных ощущениях пациента. Мы видим, что делаем и сразу наблюдаем ответную реакцию. Лимфодренаж – это визуальный контроль действия. Это вопрос улучшения качества жизни, возможность предсказать развитие отека и динамики дальнейшего состояния.

– Можно ли производить воздействие непосредственно на лимфатические узлы?

– Можно. Мануальный лимфодренаж – тоже массаж. Есть приемы, которые разрушают ткани, я против них. Я делаю мягкотканевый массаж, который смещает, но не повреждает ткани.

– Многие массажисты заявляют свою технику как лимфодренажную, хотя зачастую это не соответствует действительности. Как Вы к этому относитесь?

– У нас, к сожалению, есть негативный опыт, когда люди, прошедшие первый курс образования и не получившие дипломы, позиционируются как специалисты, прошедшие обучение за границей. Более того, еще и начинают вести преподавательскую деятельность. В перспективе мы видим в России множество курсов и самостоятельное развитие метода мануального лимфодренажа. Хотелось бы, чтобы врачи работали непосредственно с международным лимфологическим обществом, тогда вся информация будет поступать не обходными путями, а быстро и конкретно, и тогда миллион людей можно облегчить страдания. В свою очередь врачи на местах должны иметь информацию, куда направлять больных. Зачастую пациенты не знают, что для их проблемы есть решение, потому что их направляют либо к хирургам, либо к гомеопатам, либо к народным целителям. Другими словами, информацией должны владеть и врачи, и пациенты.

– Что ж, можно сказать лимфодренаж – это Фёльди и Винтер?

– Я не хочу залезать в чужую обувь. Как таковой, лимфодренаж – по Фоддеру, а комплекс противоотечных мероприятий – по Фёльди.

– Доктор Винтер, у Вас большая семья?

– В мой первый приезд в Москву со мной работать пригласили переводчицу, она согласилась попробовать поработать несколько дней, но осталась помогать до окончания курсов. А потом стала моей женой и соавтором статей. Сейчас у нас трое детей. Как еще я могу относиться к стране, подарившей мне любимую женщину и крепкую семью? Конечно, с любовью!

Редакция журнала «Массаж. Эстетика тела» благодарит за помощь куратора обучающего курса, Виноградову Марию Викторовну.

В. Г. Кремлёвская



ФГОУ СПО «КИСЛОВОДСКОМУ МЕДИЦИНСКОМУ КОЛЛЕДЖУ РОСЗДРАВА» – 50 ЛЕТ!

«Незамедлительно приступайте к объединению слепых всей России без различия пола, национальностей и вероисповеданий. Духовно сплоченные и материально сильные, мы – слепые, уже не будем представлять для государства обузу, для семьи тяготу, для общества опекаемых. Отныне на знамени всех русских слепых должно быть выпукло твердо начертано: нам трудно бороться, но мы победим!»

«Воззвание к слепым», 1916 год

Познакомьтесь: Кисловодский медицинский колледж

В стенах Кисловодского медицинского колледжа вот уже 50 лет инвалиды по зрению проходят социальную реабилитацию, приобретая специальность массажиста. За это время учебное заведение прошло путь от профшколы для незрячих и слабовидящих до современного учебного заведения – колледжа.

А начиналось все со светлой мечты слепого массажиста Андрея Сергеевича Онуфриева: дать инвалидам такую важную возможность – своими руками дарить людям добро и здоровье.

Онуфриев Андрей Сергеевич – родился в крестьянской семье. Ослеп в возрасте 10 лет, в 1929 го-

ду. В 1931 г. он был направлен на учебу в Московский техникум по организации труда инвалидов. По его инициативе были организованы курсы для незрячих массажистов в Томске и Новосибирске в 1937 году.

В 1948 году в Кисловодске также были организованы трехмесячные курсы для незрячих массажистов, а в 1958 году, при непосредственном участии Онуфриева А. С., распоряжением краевой ВОС № 1 от 3 января 1958 года, курсы были преобразованы в профшколу для незрячих массажистов ВОС с двухлетним сроком обучения.

Будучи незрячим, Онуфриев на своем опыте в достаточной мере прочувствовал скептическое отно-

шение нашего общества к специалистам-инвалидам. Поэтому при организации школы он заложил традиции преподавания, основанные на высоких требованиях к качеству и объему знаний преподавателей и студентов, а, следовательно, выпускаемых специалистов.

Первым преподавателем массажа и помощником А. С. Онуфриева стал Анатолий Афанасьевич Трущенко, ученик знаменитого профессора И. М. Саркизова-Серазини. Он изучал массаж в Японии и Германии, много сделал по оснащению профшколы необходимыми наглядными и учебными пособиями, вел научную работу по разработке частных методик массажа, возглавлял консультативный совет по массажу для бывших выпускников. В 1958 году в школе работало 5 штатных преподавателей, включая директора и завуча. Первый выпуск составил 28 человек.

В 1964 году на должность преподавателя анатомии и массажа в Кисловодскую профшколу был при-



глашен Игорь Витальевич Дунаев. По образованию врач-гинеколог, на 30-ом году жизни, в расцвете творческих сил, полный надежд и планов, он полностью потерял зрение, но нашел в себе силы, мужество и терпение освоить массаж. В 1959 году по рекомендации общества слепых Игорь Витальевич был направлен на переквалификацию в Кисловодск, с отличием окончил профшкола и через 5 лет вернулся сюда в качестве преподавателя. За годы преподавания Игорь Витальевич Дунаев овладел различными видами массажа: классическим русским, сегментарным, периостальным, точечным, электропунктурой. Его имя известно всем профессиональным массажистам, поскольку те, кто не учился у него лично, учились по его книгам. Созданное им учебное пособие «Руководство по классическому массажу», до сих пор является основным учебником для студентов-массажистов.

Профшколой проводилась большая работа по обмену опытом обучения незрячих с другими странами: Германией, Болгарией, Китаем, Норвегией, Великобританией, Францией, Объединенной Арабской Республикой, Ираном, Чехословакией, Румынией, Югославией, Данией, Японией, Финляндией, Венгрией, Польшей, Индией. Различные семинары и совещания с зарубежными специалистами значительно обогатили знания преподавателей в области массажа.

С 1968 по 1975 год коллектив возглавляла Мария Архиповна Доница, ее усилиями крепили и множилось традиции учебного заведения.

В 1981 году приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации и распоряжением Президиума Центрального правления ВОС от 31 сентября 1981 год за

№ 527/384 Кисловодская профшкола массажистов Всероссийского Общества Слепых была реорганизована в Кисловодское медицинское училище № 2 Министерства здравоохранения РСФСР. Это дало возможность по окончании обучения выдавать диплом государственного образца с присвоением квалификации «Медицинская сестра по массажу».

Большую роль в реорганизации сыграл Анатолий Константинович Баранов, руководивший учебным заведением с 1975 по 1989 год. Благодаря ему значительно улучшилась материальная база училища, когда в 1984 году были построены спортивный и актовый залы, а также общежитие на 150 мест.

Активное и непосредственное участие в организации учебного процесса принимает бессменный, вот уже в течение 30 лет, заместитель директора по учебной работе Ирина Николаевна Субботенко. Она внесла много нового и интересного в работу колледжа, и, самое главное, в создание творческого коллектива единомышленников, умеющих гибко сочетать многогранную учебно-воспитательную работу с индивидуальным подходом к каждому студенту. Такая система отношений в сочетании с добрыми традициями позволяют решать задачу гражданского становления личности, профессиональной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья.

На протяжении многих лет на базе профшколы массажистов действовали курсы повышения квалификации для бывших выпускников. В 1986 году началась их вторая жизнь. Было открыто отделение дополнительного образования, где можно пройти специализацию и усовершенствование как с отрывом от производства, так и без от-

рыва по всем направлениям специальности «Сестринское дело». Отделение активно взаимодействует с практическим здравоохранением не только Кавказских Минеральных Вод, но и с другими регионами Северного Кавказа – Краснодарским краем, Карачаево-Черкесской и Кабардино-Балкарской республиками, Ингушетией, Чечней.

В 1987 году при Кисловодском медицинском училище № 2 было открыто отделение по подготовке медицинских сестер, что внесло свежую струю в работу коллектива, позволило определить новые цели и задачи.

С 1989 года во главе училища стал Николай Васильевич Чаплыгин. На период его руководства пришлось значимые изменения в деятельности учебного заведения – проводилась реконструкция учебных кабинетов, улучшилась материально-техническая база, начался капитальный ремонт.

13 апреля 1999 года приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации за № 123 Кисловодскому медицинскому училищу № 2 присвоен статус Кисловодского медицинского колледжа МЗ РФ, с 2004 года – Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию.

В 2000 году начата подготовка студентов повышенного уровня среднего профессионального образования, а также студентов базового уровня по очно-заочной (вечерней) форме обучения. Обучение ведется по специальности 060109 «Сестринское дело», квалификация «Медицинская сестра», «Медицинская сестра по массажу» (для инвалидов по зрению) – базовый уровень подготовки; «Медицинская сестра с углубленной подготовкой» – повышенный уровень. Имеется отделение дополнительного (последипломного) образования для лиц со средним медицинским образованием. Бывшие выпускники могут усовершенствовать свои знания по различным видам массажа: гинекологический массаж, японский «Шиатцу» и «Ю-мэй-хо»; точечному и другим видам массажа, а также по различным медсестринским специализациям.

На текущий момент контингент по всем формам обучения – 615 человек из различных регионов России: Дальний Восток, Сибирь, Урал, Центральная часть России, Москва, Южный Федеральный округ.

Кисловодский медицинский колледж сегодня – это развивающееся, работающее в духе времени учебное заведение, способное преодолеть все невзгоды и трудности бытия, которое собрало под свою крышу лучшие кадры: из 65 преподавателей 2 заслуженных учителя Российской Федерации, 6 кандидатов наук, 9 отличников здравоохранения, 26 сотрудников имеют высшую квалификационную категорию, 24 – имеют первую квалификационную категорию.

Администрация колледжа во главе с нынешним директором Константиной Николаевной Гоженко, поддерживая инициативу преподавателей, старается создать условия для внедрения в учебный процесс новых форм и методов обучения, инновационных и здоровьесберегающих технологий. В коллективе сложился благоприятный морально-психологический климат, что способствует лучшей организации учебно-воспитательного процесса, реабилитации и социальной адаптации студентов, приезжающих для обучения в колледже из всех регионов России и бывших Союзных республик.

Обучение и воспитание студентов в Кисловодском медицинском колледже – единый и неделимый процесс. На протяжении 50 лет сформировалась система организации и управления этой работой, в основу которой легли ответственность администрации колледжа, опыт педагогических кадров и традиции студенческого самоуправления, а также постоянный поиск новых форм деятельности. Это является единственно правильным решением в деле психолого-педагогического сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве колледжа, направленным на преодоление комплексов, самоутверждение и обогащение новыми впечатлениями. Один из выпускников колледжа сказал: «Мы примером своей жизни доказали здоровым людям, что человек – существо неограниченных возможностей!»

Кипит студенческая жизнь, а это не только получение багажа знаний, но и профессиональные конкурсы на звания лучшей медицинской сестры и массажиста, олимпиады по анатомии, мероприятия, посвященные праздникам – Дню учителя, Дню Победы, Дню студента.



Большое внимание в колледже уделяется патриотическому воспитанию. Изучение уникальной истории города-курорта, города-госпиталя Кисловодска, чествование ветеранов-медиков, проведение Уроков мужества, вахты Памяти у монументов «Журавли» и Памятника Медицинской сестре, шествие над братскими могилами погибших в Великой Отечественной войне помогают студентам быть сопричастными к истории Отечества. Колледж руководствуется принципом «Хорошее здоровье студента – основа отличной учебы». Его реализации способствует физкультурно-массовая работа, которая носит личностно-ориентированный характер, и помогает подготовить жизнеспособных, социально-активных специалистов, которым присущи настойчивость в достижении своей цели, умение пережить неудачу, достойно выйти из сложной ситуации. Вот уже 5 лет команда колледжа занимает первые места на краевых спартакиадах среди инвалидов по зрению.

В настоящее время Кисловодский медицинский колледж – современное учебное заведение, которое заинтересовано в том, чтобы его выпускники были способны самостоятельно, активно решать непростые задачи в условиях жесткой конкуренции. Педагоги стараются воспитывать личность, сохраняющую общечеловеческие ценности, что особенно важно в профессиональной деятельности, способствуют повышению конкурентоспособности выпускников в современных рыночных условиях. Сегодня колледж размещается в трех зданиях, соединенных переходами. Учебный корпус занимает 2355 кв.м. На базах лечебно-профилактических учреждений города есть 5 учебных кабинетов для про-

ведения практических занятий, в том числе, и специально оборудованные кабинеты для проведения практических занятий по акушерству и гинекологии на базе роддома и окружного госпиталя ФСБ.

География трудоустройства выпускаемых специалистов широка, как в песне: «от Москвы до самых до окраин, с южных гор до северных морей», а также она включает дальше и ближе зарубежье.

Статистика показывает, что более 70% выпускников трудоустроено по специальности. Многие из них работают в санаторно-курортном комплексе Кавказских Минеральных вод, а также в таких медицинских учреждениях как институт скорой помощи им. Склифосовского, Центральный институт травматологии и ортопедии, реабилитационный центр «Альтернатива» (г. Москва). Часть студентов продолжают обучение в высших учебных заведениях. Бывший наш студент Михаил Кирсанов в настоящее время работает на кафедре неврологии Нижегородской государственной медицинской Академии, где ведет научно-исследовательскую работу.

Есть примеры трудоустройства выпускников колледжа в качестве спортивных массажистов в спортивных клубах и сборных командах по волейболу, футболу, велоспорту. Некоторые выпускники работают в качестве преподавателей массажа в учебных заведениях как в России, так и в странах ближнего и дальнего зарубежья (Литва, Латвия, Украина, Чехия, США и др.). 50 лет в жизни человека – это значительный период, а 50 лет в жизни колледжа – это лишь небольшой отрезок долгого пути. Впереди много планов и надежд на свершение задуманного!

Массажные масла, кремы и гели

Введение

Нередко косметический массаж, скорее по инерции, рассматривают как одну из разновидностей гигиенического массажа (Васичкин В. И., 2001). Однако уже в силу своих главных задач, направленных на предупреждение, корректировку изменений в коже лица и тела (патологических, возрастных и т. п.), а также на улучшение общего состояния организма (здесь особо отметим положительные эмоции и ощущение комфорта), косметический массаж все более сближается с лечебным массажем и подчас с успехом дополняет те или иные терапевтические и реабилитационные программы.

Набор ингредиентов, выбор той или иной галеновой формы сред-

ства имеет немаловажное значение для эффективности массажа. Ассортимент массажных масел, кремов, лосьонов, гелей, растирок, предлагаемых ныне аптеками (рис. 1), специализированными секциями универмагов, косметическими бутиками, киосками и всевозможными «лавками жизни», сейчас необычайно широк, и ориентироваться в этих развалах не просто даже специалисту. Обзор современных рецептурных подходов и достижений в области средств для массажа с упором на «космецевтику» и посвящена эта статья.

1. Массаж: некоторые новые изыскания

Любой массаж, как известно, улучшает циркуляцию крови, что способствует, например, снятию болезненных ощущений в мышцах, обусловленных физической нагрузкой, и скованности движений. Как следует из результатов, полу-

ченных в Институте мануальных исследований Университета Майами (2001), массаж повышает уровень серотонина и дофамина в крови, снижает боли в спине, ослабляет депрессию, ощущение тревоги и улучшает сон. Исследованиями того же института (1996) показано, что дети в возрасте до семи лет, получавшие массаж с маслом, лучше переносят стрессовые нагрузки, имеют пониженный уровень кортизола и быстрее релаксируют, чем дети, получавшие сеансы сухого массажа.

Массаж снимает дискомфорт, связанный с усталостью мышц поясничной зоны – таково заключение исследования, которое выполнено Т. Х. Танакой с соавторами (2002) на 29 добровольцах 18–30 лет, прежде не имевших каких-либо болевых ощущений в спине.

По данным Американской массажной терапевтической ассоциации (American Massage Therapy Association), число молодых американцев, прибегающих к услугам массажистов и мануальных терапевтов, с 1997 по 2001 год удвоилось, что, возможно, связано с ростом сидячих нагрузок (особенно за компьютером), чередуемых с занятиями спортом.

1.1. Массаж в медицинской практике

Клиническое исследование, проведенное с участием 46 пациентов

преимущественно мужского пола (средний возраст 64,9 лет), показало (McNamara M. E. et al., 2003), что 20-минутный массаж спины существенно снижает у них верхнее артериальное давление (в сравнении с группой гипертоников, не подвергавшихся массажу). Артериальное давление у них ниже сразу после массажа, после процедуры зондирования сердца, и спустя 10 минут.

Сообщается о целесообразности использования массажа как дополнительной терапии в клинических условиях для пациентов, больных фибромиалгией (Field T., Diego M. Et al., 2002). Группе пациентов дважды в неделю в течение 5 недель с умеренной интенсивностью проводили 30-минутный массаж (чередую шведский массаж, шиацу (сиацу) и комплекс «Trager® work») в сочетании с поглаживанием головы, шеи, плеч, спины, рук, ног, включая ладони и ступни; вторая группа больных получала только релаксационные процедуры. По завершении курса в группе массажа заметно улучшались настроение и сон; группа обнаруживала меньшую утомляемость, пониженный уровень болевых ощущений и содержания вещества P (substance P) – нейромедиатора в системе волокон, передающих боль.

Массаж той же периодичности в положении лежа на животе, улучшает общее состояние и качество сна у лиц, страдающих болезнью Паркинсона, снижая у них уровень гормонов стресса – норадреналина и адреналина (Hernandez-Reif M., 2002). После месячного курса ежедневного массажа у детей, больных лейкемией, значительно повышалось содержание в крови лейкоцитов и нейтрофилов. Благодаря массажу у них, а также их родителей, снижались депрессивность и ощущение тревоги (Field T. et al., 2001).

Исследованиями, выполненными в стенах того же Университета Майами, показано, что у детей, страдающих атопическими дерматитами аллергического происхождения, наступало значительное улучшение (снижение покраснения, расчесов, шелушения и др.) после ежедневного 20-минутного массажа в течение месяца. Основная причина, по-видимому, кроется в снятии массажем стрессовой нагрузки. Атопические дерматиты, как известно, нередко обусловлены нервно-психическим напряже-

Рис. 1. Некоторые массажные средства из ассортимента, имеющегося в аптечной сети «ОЗ»



нием, вызванным повышенным уровнем кортизола и гистаминов, что вредит иммунной системе ребенка.

Массажная терапия, назначаемая женщинам с раком груди, благоприятствует естественному развитию клеток-киллеров и повышению концентрации дофамина, а кроме того, существенно и надолго притупляет чувство страха (Hernandez-Reif M. et al., 2004).

Сам по себе или в сочетании с ароматерапевтическими процедурами, массаж улучшает сон раковых больных, облегчает их страдания, но дает лишь кратковременное облегчение в плане снятия болевых ощущений и беспокойства (Smith M.C. et al., 2002; Soden K., 2004).

Разумеется, массаж полезен и во многих других случаях: при всевозможных травмах, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях опорно-двигательной системы, кожных болезнях (псориазе, алопеции, себорее и др.), в гинекологической практике и т. д.

1.2. Массаж при беременности

Особая статья – массажные комплексы для женщин в до- и послеродовой период. В процессе беременности тело женщины подвержено множеству изменений, причем некоторые из них доставляют дискомфорт и стресс. Физически и психологически массаж (особенно выполненный прошедшим специальную подготовку супругом) делает беременность гораздо более комфортной. Мягкому массажу подвергают область живота и талии, а также бедра и грудь. Дополнительно установлено, что в период

беременности массаж обеспечивает ряд положительных эффектов, в частности (Napolitano J., 1998):

- повышает периферийную и общую циркуляцию крови, что способствует улучшению снабжения клеток питательными веществами и кислородом, как матери, так и плода;
- стимулируя циркуляцию крови и лимфы, способствует выведению продуктов обмена, что снижает утомляемость и позволяет будущей матери быть в тонусе;
- стимулируя кровообращение, массаж снижает нагрузку на сердце и способствует сохранению кровяного давления в норме;
- состояние мышечного дискомфорта (спазмы, ощущение тесноты, напряженности) заметно смягчается, выведение молочной кислоты и других продуктов клеточного метаболизма укрепляет мышцы, снижает их усталость;
- освобождает от ощущений депрессивности и беспокойства, обычно наблюдающихся как следствие гормональных изменений у беременных;
- снимает обычные для беременных боли в области поясницы, судороги ног, головные боли, признаки кривошеи, отечность и другие болезненные состояния;
- стимулирует железистые секреции и тем самым способствует стабилизации гормонального фона;
- благодаря массажу стабилизируется состояние нервной системы, улучшается сон, психологически легче переносятся беременность и роды;

- массаж бюста – хорошая подготовка к лактации и профилактика мастопатии;
- массаж со специальным кремом обеспечивает интенсивное питание кожи в области талии и бедер, повышает ее тонус, упругость, что, в конечном счете, предотвращает образование послеродовых растяжек.

2. Ингредиенты средств, используемых для массажа

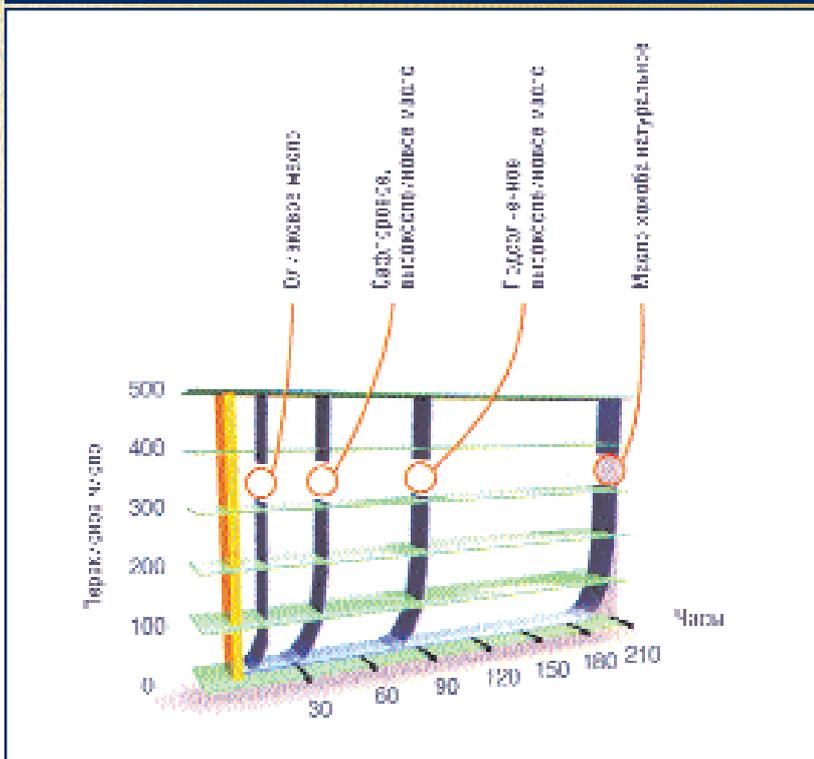
Неотъемлемым элементом косметического массажа являются массажные средства – масла, кремы, гели и, существенно реже, ароматизированный тальк. При этом возможны комбинации с ароматерапевтическим, освежающим, анальгезирующим или иным видом дополнительного (например, аппаратного) воздействия.

Все ингредиенты средства для массажа можно разделить на базовые, вспомогательные и активные. Деление это, конечно, условно, т. к. практически любой компонент масла или крема оказывает действие на кожу. Взять хотя бы обычное парафиновое парфюмерное масло: оно оказывает пластифицирующее действие на роговой слой и, следовательно, меняет эластические свойства кожи; масло способно к пленкообразованию, а значит, влияет и на ее водный баланс. Все компоненты средства (масла, крема или геля) имеют значение для пенетрации составляющих его ингредиентов и проявления воспалительного потенциала. «Хороший» растворитель для активного ингредиента – еще не означает «подходящий», т.к. сильное взаимодействие между их молекулами препятствует доставке ингредиента в эпидермис. Так, по этой причине полигликоли, несмотря на высокую растворяющую способность, хорошую реологию и сенсорику, ограниченно используются в качестве базы косметических средств (Кутц Г., 2004).

2.1. Базы массажных масел и кремов

В качестве основы недорогих массажных масел и кремов часто используют фармакопейное или парфюмерное парафиновое масло (по номенклатуре INCI: Paraffinum (per)liquidum). Оно не полярно, но легко эмульгируется и способствует эмульгированию других масляных компонентов, в частности, эфирных масел, растительных и

Рис. 2. Кривые автоокисления ряда растительных масел



перезэтерифицированных глицеридов. На коже парафиновые масла образуют окклюзивную, водоотталкивающую и медленно впитывающуюся пленку. Регулирование вязкости достигается введением твердых/полутвердых парафинов (вазелина, петролатума, низкомолекулярного полиэтилена), восков или структурообразователей типа коллоидального кремнезема, гидрофобно-модифицированного бентонита и металлического мыла. Из природных липидов для массажа с доисторических времен используют растительные масла – косточковые, оливковое, кунжутное, моринги масличной и др. Масла различаются между собой набором жирных кислот, а также содержанием фитостероидов, фосфатидов, сквалена, других омыляемых и неомыляемых компонентов (Де Ягер Х., 2002; Эрнандес Е. с соавт., 2003; Domsch A., 1994). Их растекаемость, впитывание, эмолиентные свойства варьируют в достаточно широких пределах. Ассортимент натуральных масел, используемых для массажа (как таковых, в смесях или кремах), достаточно широк. Это миндальное, персиковое, оливковое, кунжутное, подсолнечное, рапсовое, кукурузное, лесного ореха и др. масла. В средствах для массажа престижных и аптечных линий используют также масла какао, авокадо, хохоба (жо-

бота), отрубей злаковых, виноградных косточек и другие.

Содержащиеся в маслах ненасыщенные жирные кислоты склонны к автоокислению (обнаруживаемому по прогорканию, появлению постороннего запаха) и полимеризации, поэтому для их стабилизации необходимы антиоксиданты. Показателем склонности масел к окислению обычно служит кинетика накопления пероксидов, образующихся по двойным связям жирных кислот (рис. 2).

Антиокислительную функцию в растительных маслах выполняют сопутствующие триглицеридам токоферолы, флавоноиды (особенно: кверцетин, кверцетинхалкон, эпикатехин), стерины и фосфатиды (Domsch A., 1992; Eggensperger H., 2000; Бранд-Гарнис Э. с соавт., 2001) – именно поэтому так важно снова возвращать их после переработки в рафинированные и фракционированные масла. Известно немало полусинтетических и синтетических антиоксидантов типа аскорбилпальмитата, эфиров галловой кислоты, трет-бутилгидрокситолуола (ВНТ) и трет-бутилгидроксианизола (ВНА). Синергистами антиоксидантов выступают комплексообразователи ионов тяжелых металлов. Ряд фирм предлагает специальные комплексы и растительные экстракты с антиоксидантной активностью (Otto F. Et

Таблица 1. Некоторые специальные добавки массажных средств и их действие

Добавки	Действие
Аллантоин	Успокаивающее, противовоспалительное, заживляющее действие
Алоэ (концентрат, экстракт)	Выраженное регенерирующее, заживляющее, увлажняющее, освежающее действие
Апельсина, лимона экстракт	Тонизирующее, очищающее, освежающее, увлажняющее (особенно экстракта кожуры апельсина), отшелушивающее действие
Бергамота дикого экстракт	Охлаждающее, освежающее, вяжущее действие
Бисаболол	Успокаивающее, противовоспалительное действие
Виноградных семян экстракт	Мощный антиоксидант, противовоспалительное действие
Водоросль <i>Undaria pinnatifida</i> (экстракт)	Стимулирует клеточный метаболизм и процесс липолиза, тонизирующее действие
Гаммелиса виргинского экстракт	Освежающее, вяжущее действие, регулирует жирность кожи
Герани экстракт	Вяжущий эффект
Гинкго экстракт	Противовоспалительные, антиоксидантные свойства, эффективен (особенно в сочетании с β-1,3-глюканом) при контактных дерматитах; увлажняющее действие
Зеленого чая экстракт	Антиоксидантное, противовоспалительное, увлажняющее, легкое вяжущее и антибактериальное действие
Клена сахарного экстракт	Источник АНА, отшелушивает омертвевшие клетки кожи
Лаванда (масло, экстракт)	Освежающее, тонизирующее действие
Лещина обыкновенная (масло, экстракт)	Регенерирующее, смягчающее, антиоксидантное действие
Манго экстракт	Улучшает микроциркуляцию в коже, мягкое отшелушивающее действие
Ментол	Успокаивающее, выраженное охлаждающее действие, улучшает подкожную циркуляцию крови
Молочного чертополоха экстракт	Антиоксидантное, anti-aging действие
Мята перечная (экстракт, масло)	Охлаждающий, освежающий, вяжущий, тонизирующий эффект, облегчает простудные состояния
Мяты блошиной экстракт	Охлаждающий, освежающий, вяжущий эффект, облегчает головные боли
Облепиха крушиновидная (масло, экстракт)	Сильно выраженное заживляющее, противовоспалительное, регенерирующее действие; бактериостатический и защитный эффект
Окопника лекарственного экстракт	Содержит аллантоин, успокаивающее, регенерирующее действие
Отруби, мучель злаковых	Придают приятное, шелковистое ощущение коже
Парагвайского чая (мате) экстракт	Успокаивающее, антиоксидантное действие; стимулирует сжигание подкожного жира, способствует похудению (содержит кофеин)
Пассифлоры (страстоцвета) экстракт	Успокаивающее, противовоспалительное, очищающее действие
Плюща экстракт	Вяжущий эффект, богат витамином С
Ромашки лекарственной экстракт	Успокаивающее, противовоспалительное, заживляющее действие
Скопарии сладкой экстракт	Обезболивающее действие
Спирулина	Богата витаминами группы А, F и E, микроэлементами, антиоксидантные, противовоспалительные, anti-aging свойства
Хохлатки экстракт	Обезболивающее, успокаивающее, сосудорасширяющее действие
Эвкалипт (масло, экстракт)	Стимулирует, освежает кожу, улучшает ее кровоснабжение

Рецептура 1. Смываемое водой масло для массажа

Компоненты	Название по INCI	% масс.
Paraffinum perliquidum	Минеральное масло	94,0
Tween 85	Полисорбат 85	3,5
Span 85	Сорбитантриолеат	1,5
Отдушка парфюмерная	Fragrance	1,0

«Tween» и «Span» – зарегистрированные торговые марки компании Uniqema (ICI Group)

al., 2003; Шутц К., Пассаро Ж., 2004), которые в то же время благотворно влияют на состояние увядающей и подверженной стрессовым нагрузкам кожи.

В композициях масел широко используют олеохимические продукты: жирные спирты, производные ланолина, простые и сложные эфиры. Они расширяют, дополняют свойства природных масел, либо, заменяя их, исключают негативное воздействие, как, например, комедогенность. С другой стороны, среди олеохимикатов тоже немало комедогенов, из которых стоит упомянуть производные ланолина, изопропилмири-стат/пальмитат, изопропиллизостеарат и децилолеат.

В существенно меньшей степени закупорке пор и появлению акне способствуют разветвленные углеводороды (например, изоэйкозан и сквалан), разветвленные спирты (например, изоцетиловый, 2-октилдодеканол), их эфиры (2-октилдодецилмири-стат, ди(2-этилгексил) малат, C12-13 (оксо) алкиллактат, изостеарилизо-стеарат), короткоцепочечные глицериды (типа триглицеридов каприловой и каприновой кислот) и некоторые сложные эфиры на базе высших спиртов (тридецилнеопентаноат, цетеарилизононаноат, цети-лрицинолеат). В большинстве своем – это хорошо растекающиеся эмульгенты, жидкие или плавящиеся при температуре тела. Таковые есть, например, в портфолио Cognis, Gattefosse, ISP, Sabo, Sasol, Stearinerie Dubouis, CasChem и ряда других фирм.

Вовсе не обладают комедогенными свойствами силиконовые масла, добавки которых широко используются в нежирной, подростковой косметике и в качественных препаратах для массажа – с целью улучшения скольжения, сенсорики и окклюзии (диметиконы, диметиконолы), а также для облегчения впитывания и доставки активных

ингредиентов (циклометиконы). Поставщики: Dow Corning, GE Bayer, Wacker, Degussa, Shin-Etsu и др.

2.2. Эмульгаторы, полимеры и другие вспомогательные компоненты

Эмульгаторы из числа поверхностно-активных веществ (ПАВ) иногда вводят в масла для массажа для обеспечения смываемости водой, улучшения распределяемости, а также для солюбилизации, отдушки эфирных масел и других активных ингредиентов. Пример такого простого масла с классической системой неионогенных эмульгаторов дан в рецептуре 1.

Выбор ПАВ-эмульгаторов для получения массажных кремов и лосьонов ничем принципиально не отличается от подбора ПАВ для других эмульсионных рецептур косметического или фармацевтического назначения. С их ассортиментом, принципами подбора и эмульгирования можно ознакомиться по соответствующим разделам руководства (Плетнев М. Ю., 2002, 2003).

В препаратах топ-маркета и в кремах компаний (линий), позиционирующих себя приверженцами всего «натурального», скорее всего, вы не найдете эмульгаторов из числа производных этиленоксида, алкилсульфатов и мыла. В качестве эмульгаторов здесь чаще всего используют: сложные эфиры (поли)сахаров и жирных кислот, полиглицериновые эфиры жирных кислот, ациламинокислоты, ациллактаты и цитраты, фосфолипиды и их модификации, алкилполиглюкозиды и композиции на их основе. На производстве этих мягких ПАВ (в большинстве своем тоже синтетических, но из природного, растительного сырья) специализируется ряд компаний, это – в частности: Uniqema (серии «Arlacel», «Prisorine», «Phospholipid», «Span»), Stearinerie Dubouis (серия «Dub»),

Sisterna («Sisterna»), Seppic («Montane», «Montanov», «Oramix»), Sasol («Imwitor»), Rita («Pationic», «Ritafactant») Orafit («Inutec»), Nikko («Nikkol», «Sarcosinate»), Degussa («Axol», «Isolan», «Tego Care»), Croda («Crill», «Crodasinic», «Crodesta», «Crotein»), Cognis («Dehymuls», «Emulgade», «Lamecreme», «Lamesoft», «Plantcare») и др.

Прогресс, связанный с ростом использования «холодных» технологий, внес свои коррективы в составы эмульсионных кремов и лосьонов. Так, стали шире использовать комбинированные системы стабилизации – эмульгатор плюс полимер-загуститель, обеспечивающий структурообразование внешней (водной) среды. Последний может быть синтетическим, как, например, частично сшитый акрилатный (со)полимер («Carbopol» и «Novemer»/Noveon, «Cosmedia»/Cognis, «RapiThix»/ISP, «Salcare»/Ciba, «Sepigel»/ Seppic, «Structure Plus»/ National Starch). Это могут быть химически модифицированные и природные полисахариды – производные целлюлозы (Benecel, Klucel/Aqualon), крахмала («Structure XL»/ National Starch), камеди гуара («Cosmedia Guar»/Cognis, «N-Hance»/Aqualon), микробный полисахарид ксантан (поставщики: ADM, Jungbunzlauer, Kelco, Rhodia), агар, хитозан, каррагенан. Кроме загущения и стабилизации (подчас с минимальным содержанием ПАВ), полисахариды обеспечивают увлажнение, мягкое действие на кожу и нежную консистенцию крема. Среди указанных торговых марок есть гидрофобно-модифицированные полимеры и полуготовые базы, в которые достаточно лишь добавить воду, ввести необходимые консерванты и соответствующие активные ингредиенты, чтобы получить крем, лосьон или гель.

2.3. Активные ингредиенты

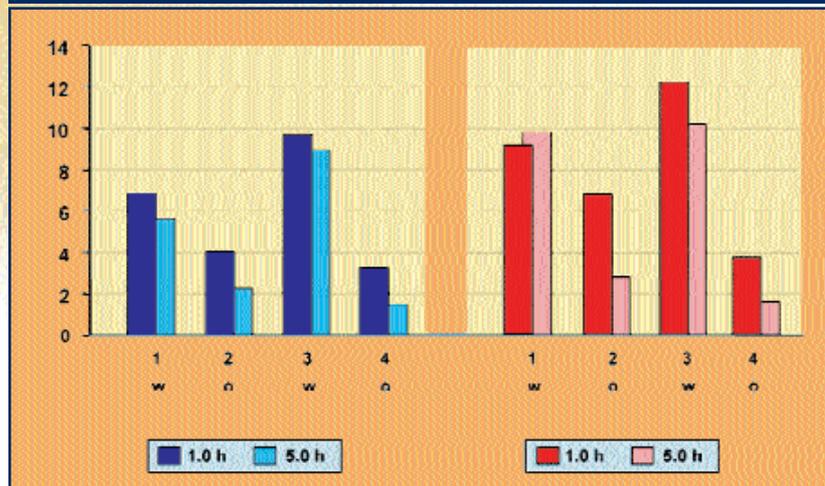
Набор активных ингредиентов, с одной стороны, определяется задачей, которую призван решать препарат, а с другой – его концепцией, в частности, лимитной ценой и комплексом преимуществ, которые разработчик (часто он же – поставщик) препарата хотел бы дать потребителю.

Если задача в том, чтобы получить дешевое масло, просто облегчающее процедуру массажа, то можно взять белое фармакопейное масло

и расфасовать его в пузырьки, при желании добавив в него, скажем, персиковое масло или отдушку. Однако в большинстве своем потребитель ждет еще удовольствия, комфорта (например, отсутствия липкости и пятен на одежде), причем вне зависимости от того, какую – лечебную или косметическую функцию несет данный препарат. Поэтому для эффективности и хорошего имиджа препарата так важны активные ингредиенты. Среди активных ингредиентов важное место отводится компонентам, способствующим увлажнению и упругости кожи. Прежде всего, это – гигроскопичные вещества, «известные» коже и входящие в натуральный увлажняющий фактор (NMF): глицерин, мочеви́на, аминокислоты и молочная кислота. Эти вещества, а также их производные (диэтиленгликолевый эфир глицерина, алкиллактаты, дипальмитоилгидроксипролин и проч.) нередко вводят в гели и кремы для массажа. Кроме того, влагоудерживающими свойствами обладают многие низшие углеводы, растительные полисахариды, хитозан, гиалуроновая кислота, пропиленгликоль, ПЭГи другие гликоли, АНА, гидролизаты животного и растительного белка, молочная пахта, а также всевозможные растительные экстракты (алоэ, лакричника, киви, персика, граната, грейпфрута, одуванчика, красных водорослей, зародышей злаковых и т. п.). Экстракты, как правило, выполняют более многоплановую роль: некоторые из них активируют биохимические процессы, другие являются энхансерами проникновения в эпидермис (это характерно и для гликолей), третьи несут витаминизирующую, защитную и/или антиоксидантную функцию.

Источниками витаминов групп А, Е и F для кожи являются натуральные растительные масла и углекислотные экстракты. Витамины участвуют в укреплении, регуляции липидно-белкового барьера кожи и ослабляют воздействие негативных факторов окружающей среды. Ряд специфических эффектов оказывает никотинамид (3-пиридинкарбоксамид или витамин В3), который известен профилактическим действием в отношении пеллагры, а также находит применение в препаратах после загара (after-sun), для лечения некоторых видов акне и осветления кожи

Рис. 3. Поглощение железа кожей in vitro из двух водных (1, 3) и двух масляных (2, 4) рецептур нанодисперсий спустя 1 и 5 часов после их нанесения обычным путем (синие, голубые столбики) и путем легкого массажа (красные, розовые столбики)



Рецептура 2. Масло для массажа

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Arlatone T (V) ¹	ПЭГ-40 сорбитан перолеат	5,00
Arlamol E ¹	ППГ-15 стеариловый эфир	4,50
Dow Corning 245 Fluid ²	Циклопентасилоксан	10,50
Dragosantol 2/012681 ³	Бисаболол	0,50
Sweet Almond Oil ⁴	Масло сладкого миндаля (Prunus Amygdalis Dulcis)	5,00
Wheat Germ Oil ⁵	Масло зародышей пшеницы	5,00
Arlamol HD ¹	Изогексадекан	68,45
Oxynex K Liquid ⁶	ПЭГ-8, токоферол, аскорбилпальмитат, аскорбиновая кислота и лимонная кислота	0,05
Vitamin E Acetate ⁷	Токоферилацетат	1,00

¹ Uniqema, ² Dow Corning, ³ Symrise, ⁴ Mosselman, ⁵ Gustav Heess, ⁶ Merck, ⁷ DSM

Получение: Соединить ингредиенты и перемешать до однородности. Масло не обнаруживает признаков расслоения при действии циклов замораживания/оттаивания (-5/+40°C) в течение 5 месяцев.

(Matts P. J. et al., 2002). Активируя обмен веществ и регенерацию липидного барьера, витамины особенно полезны в массажных средствах для беременных, а также для лиц с пониженным тонусом и склонной к увяданию коже. Кроме того, токоферолы, каротиноиды оказывают противовоспалительное, заживляющее и антиоксидантное действие. Компании DSM, Cognis, Merck и Tagra в разных товарных формах выпускают витами-

ны и богатые ими масла для косметической промышленности. BASF и DSM поставляют стабилизированный витамин С в форме аскорбилфосфата натрия/магния – так обеспечивается его устойчивость в хранении и пролонгированное действие как АНА и антиоксиданта. Примерно ту же функцию несут силиконовая эмульсия раствора аскорбиновой кислоты в полиоле (фирма Tri-K) и полимерная микрогубка с иммобилизированной ас-

Рецептура 3. Масло для массажа от TRI-K Industries [31]

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Масло хохоба ¹	Jjoba (Buxus Chinensis) Oil	50,00
Масло плодов шиповника ¹	Dog Rose (Rosa Canina) Hips Oil	20,00
Масло виноградных семян ¹	Grape (Vitis Vinifera) Seed Oil	22,95
Glossamer L-6600 ¹	Brassica Campestris/Aleurites Fordi Oil Copolymer	5,00
Витамин Е (ацетат) ¹	Tocopheryl Acetate	2,00
Nipanoх ВНТ ²	ВНТ	0,05

¹ TRI-K Industries, ² Nipa

Получение: Соединить ингредиенты и тщательно перемешать до однородности.

Рецептура 4. Крем для массажа (эмульсия типа «масло-в-воде») Рецепт No. EV 1688-73/5 от Uniqema [30]

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Brij 721 ¹	Стеарет-21	2,0
Arlatone 985 ¹	Стеарет-2 и ПЭГ-8 дистеарат	3,0
Paraffin Oil Perliquidum ²	Минеральное масло (Paraffinum Liquidum)	40,0
Dow Corning 200 Fluid, 20 cCt ³	Диметикон	1,0
Salim 16/98F ⁴	Цетиловый спирт	4,0
Вода	Вода (Aqua)	46,0
Pricerine 9091 ¹	Глицерин	3,0
Germaben II ⁵	Пропиленгликоль, диазолидинилмочевина, метилпарабен и пропилпарабен	1,0

¹ Uniqema, ² Merck, ³ Dow Corning, ⁴ Salim Oleochemicals, ⁵ Sutton

Получение: Раздельно нагреть масляную (с эмульгаторами) и водную фазы до 75 °С; добавить масляную фазу к водной при умеренном перемешивании и гомогенизировать в течение 1 минуты. Охладить, перемешивая, до комнатной температуры и добавить консервант «Germaben II».

корбиновой кислотой (Chemdal). Некоторые специальные добавки и оказываемое ими действие сведены в табл. 1. Промышленностью выпускается немало биоактивных комплексов, несущих ту или иную «космецевтическую» функцию. Так, фирма Alban Muller предлагает биокомплекс для похудения «Slimming

Phytomine Biocomplex», который включает богатый кофеином кофейный экстракт, теофиллин (компонент, выделяемый из чайного листа), азиатикозиды из центеллы азиатской (готу кола, Centella asiatica) и экстракт конского каштана (Aesculus hippocastanum). Комплекс аналогичного назначения «Regu-Slim», выпускаемый компа-

нией Pentapharm, содержит экстракт семян гуараны (Paullinia sirtapa), карнитин, кофеин, цистеиновую кислоту и пантетин-S-сульфонат в микрокристаллической целлюлозе и мальтодекстрине в качестве носителей. Ускоряющий механизмы сжигания антицеллюлитный комплекс «Regu-Shape» Pentapharm включает изомеризованную линолеиновую кислоту, лецитин, глицерин и полисорбат 80. Того же плана – биокомплекс «Lipocare™» от Sederma.

Идеи ухода за проблемной, склонной к акне коже, часто строятся на использовании экстрактов зеленого чая, ромашки, календулы, березы, ивы, пассифлоры, алоэ, масла чайного дерева (Мелинг А., Бухвальд-Вернер С., 2004).

Успокаивающий, охлаждающий эффект ментола часто используется в массажных средствах, причем он может быть пролонгирован и дополнен увлажняющим действием за счет использования ментола в виде сложных эфиров с кислотами NMF. Этот подход реализован, в частности, в препаратах «Questice Plus» (INCI: ментилпирролидонкарбоксилат, ментол и дипропиленгликоль) и «Frescolat» (ментиллактат), предлагаемых соответственно Quest International и Symrise.

3. Некоторые рецептуры массажных средств

Как известно, воздействие массажем существенно усиливает проникновение в кожу активных ингредиентов и повышает тем самым их действенность. Это особенно важно для стимуляции и запуска различных механизмов, способствующих, в конечном счете, обновлению, укреплению кожного барьера и его защитных функций. Практически все наружные антицеллюлитные препараты тоже рекомендуется применять в сочетании с мануальным массажем, вибромассажем и/или тепловым воздействием.

Однако количественных данных, которые однозначно свидетельствовали бы об увеличении, благодаря массажу, доставки в кожу типично массажных ингредиентов в литературе найти не удалось. В. Питерманн с коллегами из Henkel (2002) исследовал проникновение in vitro в кожу железосодержащих поверхностно-модифицированных наночастиц, используемых в качестве пигментов в косметических тонерах. Результаты, приведенные на рис. 3, говорят о том, что одно-

минутный массаж пальцами (столбики справа) значительно повышает содержание железа во внутренних слоях кожи в результате абсорбции из водной (w) и масляной (o) дисперсий.

Масло или тяжелый, окклюзивный крем обычно используют как средство для массажа, которое обеспечивает замедленное впитывание активных или согревающих ингредиентов. Гели и лосьоны чаще применяют как освежающие, анальгезирующие или снимающие усталость средства. В большинстве своем приводимые далее массажные рецепты – модельные, т. е. их следует рассматривать как основы, которые можно видоизменять и подгонять под конкретные задачи добавками активных или питающих веществ.

3.1. Масла для массажа

Достаточно распространенный подход в составлении масел для массажа состоит в том, что к углеводородной основе добавляют питающие, облагораживающие натуральные и силиконовые масла, полярные эмоленды и витамины. Примером масла с выраженным ухаживающим и регенерирующим эффектом на кожу служит рецептура 2, предложенная компанией Uniqema.

В рецептуре 3 приведен состав масла для массажа «без синтетики», богатого ухаживающими натуральными компонентами. Основу его составляет смесь масел хохоба, шиповника и виноградных косточек. Изюминка состава – в натуральном пленкообразующем полимере, «по совместительству» эмоленте «Glossamer L-6600». Рецептура является модельной, и на ее основе дополнительным введением, скажем, ароматических масел можно получить роскошный массажный препарат, подходящий для комплекса спа-процедур.

3.2. Кремы и лосьоны для массажа

Эмульсионные кремы и лосьоны (типа «масло-в-воде») представляют наиболее популярную форму массажных средств. Меняя состав и размер капелек масла, можно в широких пределах регулировать сенсорику, скорость впитывания и целевую доставку активных ингредиентов. Кремы не столь текучи, как лосьоны, и могут иметь (хотя вовсе не обязательно) более высо-

Рецептура 5. Крем для массажа (эмульсия типа «масло-в-воде») Рецептура 93/273/18 от Cognis [32]

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Cutina® GMS	Глицерилстеарат	3,9
Lanette® O	Цетеариловый спирт	2,0
Eumulgin® B 3	Цетеарет-30	3,0
Myritol® 312	Каприловый/каприновый триглицерид	3,0
Cetiol® V	Децилолеат	5,0
Cetiol® LC	Коко-каприлат/капринат	7,0
Вода	Вода	71,1
Глицерин, 86 %	Глицерин	5,0
Консервант, отдушка		По необходимости

Рецептура 6. Профилактический лосьон от послеродовых растяжек

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Фаза А		
Вода	Вода (Aqua)	81,2
Rhodigel ¹	Ксантан	0,3
Trisept ²	Метилпарабен	
Фаза В		
Biobase EP ²	Глицерилстеарат, цетеариловый спирт, стеарилацетат натрия, лецитин	4,0
Olive Ceresters ²	Дециловые эфиры кислот оливкового масла	5,0
Cocoa Butter Deod. ²	Масло какао	0,5
Shea Butter ²	Масло ши (Butyrospermum Parkii)	0,5
Витамин Е (ацетат) ²	Токоферилацетат	2,0
Trisept P2)	Пропилпарабен	0,1
Silsoft 0343)	Каприлилметикон	2,0
Фаза С		
Вода	Вода	1,0
Tristat D2)	Диазолидинилмочевина	0,2
Фаза D		
338 Anti-Stretch Marks HS ³ (пропиленгликолевый экстракт ладана, пажитника и лесного хвоща)	Пропиленгликоль, Trigonella Foenum-Graecum Seed Extract, Equisetum Arvense Extract и Boswellia Carterii Extract	3,0

¹ R. T. Vanderbilt, ² TRI-K Industries, ³ OSi Specialties, ³ Alban Muller

Получение: Растворить ксантан в воде, добавить метилпарабен и нагреть до 70°C (фаза А). Отдельно смешать ингредиенты фазы В, нагреть до 70°C и добавить их к фазе А; гомогенизировать до получения однородной эмульсии. Охладить эмульсию до 45°C и добавить предварительно смешанную фазу С; при умеренном перемешивании ввести фазу D.

кую концентрацию дисперсной масляной фазы. Полутвердые системы фасуют в баночки, а вязкоте-

кучие системы – в тубы, саше либо флаконы с колпачком или помповым дозатором.

**Рецептура 7. Гель для похудения от Pentapharm
No. AWT 1709/1.13**

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Carbopol ETD 2020 ¹	Акрилатный, C10-30 алкилакрилатный кросс-полимер	0,5
Глицерин	Глицерин	5,0
Вода	Вода (Aqua)	86,9
NaOH, 10 %	Натрия гидроксид	до pH 6
Keltrol RD ²	Ксантан	0,6
Trivalin SF ³	Этоксидигликоль	5,0
Regu™-Slim ⁴	Экстракт семян гуараны, карнитин, кофеин, цистеиновая кислота, пантетин-S-сульфонат, микрористаллическая целлюлоза и мальтодекстрин	2,0

¹ Noveon, ² Kelco, ³ Trivent, ⁴ Pentapharm

Получение: Растворить «Carbopol ETD 2020» в смеси воды с глицерином и нейтрализовать раствором NaOH до pH 6. Добавить последовательно ксантан, этоксидигликоль и комплекс «Regu-Slim»; перемешать до получения однородного геля.

Рецептура 8. Масляный «фитогель» для массажа

Компоненты/ торговая марка	Название по INCI	% масс.
Vegetatum Clear	Canola Oil, Silica, Zea Mays (Corn) Starch	До 100,00
Рапсовое масло	Canola oil	20,00
Изопропилмирикат	Isopropyl Myristate	15,00
Масло виноградных семян	Vitis Vinifera (Grape) Seed Oil	0,50
Масло хохоба, Golden	Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil	0,20
Эвкалиптовое масло	Eucalyptus Globulus Leaf Oil	0,05
Масло перечной мяты	Mentha Piperita (Peppermint) Oil	0,05

Несложная эмульсионная рецептура 4 крема на базе жидкого парафинового масла приведена ниже. Вязкость по Брукфилду (RVDVI+, шпиндель F, 6 об./мин): 160 000 мПа·с. Крем не расслаивается после 5 циклов замораживания/оттаивания (-5/+40 °С).

Масляную фазу крема для массажа, тоже представляющего собой пример эмульсии типа «масло-в-воде» (рецептура 5), составляет тройная смесь эмолентов: мало-вязкого, хорошо проникающего в эпидермис каприлового/капринового триглицерида, децилолеата и эфира «кокосовых» спиртов с каприловой и каприновой кислотами. Здесь система эмульгаторов (глицеринмоностеарат и оксиэтилированные (30 М) спирты C 16–18) дополнена спиртом цетил/стеариловой фракции, регулирующим консистенцию крема.

Вязкость по Брукфилду (шпиндель 5, 10 об./мин, 23 °С): 112 000 мПа/с
Получение: Объединить и нагреть до 85 °С масляную фазу с эмульгаторами, перемешивая до однородности. Добавить водно-глицериновую смесь, нагретую до 85 °С, к масляной фазе и гомогенизировать до полной однородности. Охлаждать, перемешивая, ввести консервант и отдушку.

Действие кремов и лосьонов от растяжек направлено на укрепление кожи, повышение ее эластичности и тургора. Поэтому в их состав целесообразно вводить активные увлажнители, например, из

Таблица 2. Ароматерапевтическое действие некоторых эфирных масел

Действие	Масла, их комбинации
Успокаивающее, релаксирующее действие	Лаванда, сосна (или кедр), бергамот, ромашка, герань, сантал, пачули
Разогревающее, снимающее усталость мышц	Розмарин, имбирь, эвкалипт, лаванда
Снимающее усталость, тяжесть ног	Розмарин, перечная мята, лаванда, чайное дерево
Антибактериальное, противовирусное действие	Гвоздика, чабрец, эвкалипт, герань, лимон, майоран, перечная мята, танжерин, тимьян
Облегчающее простуду, ломоту	Эвкалипт, лаванда, майоран, равенсара ароматная, ореган
Облегчающее артритные боли	Имбирь, белая береза, можжевельник, майоран, розмарин
Облегчающее головные боли	Лаванда, перечная мята, грейпфрут
Усиливающее чувственность, сексуальность	Жасмин, нероли, роза, розовое дерево, сантал, клевер, танжерин, иланг-иланг, пассифлора
Повышающее тонус, обостряющее ум	Грейпфрут, бергамот
Антицеллюлитное действие	Грейпфрут, розмарин, кипарис, апельсин, можжевельник, ореган, бергамот

числа гидролизатов белка и увлажнители-энхансеры проникновения из числа гликолей, а также натуральные масла и эмульгенты.

3.3. Гели для массажа

Альтернативой эмульсионным рецептурам (кремам и лосьонам) могут служить гели на водной или водно-спиртовой основе, консистенция которых зависит от типа и содержания полимерного загустителя и может варьировать от вязкого раствора до упругого студня. Помимо того, что прозрачные полисахаридные гели эстетично выглядят и сенсорно привлекательны для потребителя, они – непревзойденные увлажнители и подходят в качестве нежирной системы доставки/ухода, например, для чувствительной кожи (Morganti P., 2000). Легкий, не липкий, оставляющий ощущение свежести гель для похудения, используемый путем втирания в проблемные места, приведен в справочнике Global Ingredient & Formulation Guide 2002. Активным началом служит здесь антицеллюлитный комплекс «Regu™-Slim» (рецептура 7).

В другом варианте антицеллюлитного геля тоже на полиакрилатной основе используется комплекс «Lipocare™»/Sederma (INCI: бутиленгликоль, ПЭГ-8, экстракт *Vipreurum falcatum*, кофеин и коэнзим А), но с добавлением масел, что позволяет рассматривать его как крем-гель.

4. Массаж в сочетании с ароматерапией

Эфирные масла и их смеси обычно наносятся в виде раствора, дисперсии в каком-либо нейтральном масле (базе). Спектр действия ряда популярных комбинаций масел приведен в табл. 2.

Примером массажного средства с релаксирующим, снимающим стресс эффектом может служить крем «Payot Spa Relaxing Massage Cream». Он содержит эфирные масла лаванды, бергамота, ромашки, сантала и сосны.

Втирание масел, содержащих экстракты или масла лаванды и герани, ослабляет укачивание в транспорте.

Интересный вариант гелеобразного массажного масла предлагает фирма Naturola Health (2002). Оно содержит эфирные масла эвкалипта и мяты и загущено композицией «Vegetatum Clear», которая

представляет собой дисперсию коллоидального кремнезема и кукурузного крахмала в низкоэруковом рапсовом масле (рецептура 8). Масляный гель дополнительно может включать витамин Е и отдушку.

Массаж в сочетании с ароматерапевтическим воздействием оказывается более эффективным, так как, с одной стороны, расширяется спектр действия средства на органы чувств, а с другой – его эффек-

тивность, хотя бы в силу того, что компоненты эфирных масел (в частности, многие терпеноиды и флавоноиды) зарекомендовали себя как антиоксиданты, антиаллергены и энхансеры проникновения био- и фармакологически активных веществ.

М. Ю. Плетнев
профессор, д.х.н., главный редактор SOFW Journal (русская версия)

SPA EXPO 2008

2-ая специализированная международная выставка SPA индустрии

5-7 декабря
Москва, Выставочный комплекс «Т-MODUL»

T Modul

- Оборудование и косметика для SPA салонов
- Все для искусственного загара
- SPA курорты и SPA отели
- SPA клиники и медицинские центры
- SPA для беременных
- Эксклюзивные методы коррекции фигуры

Генеральный информационный спонсор:
doctor travel

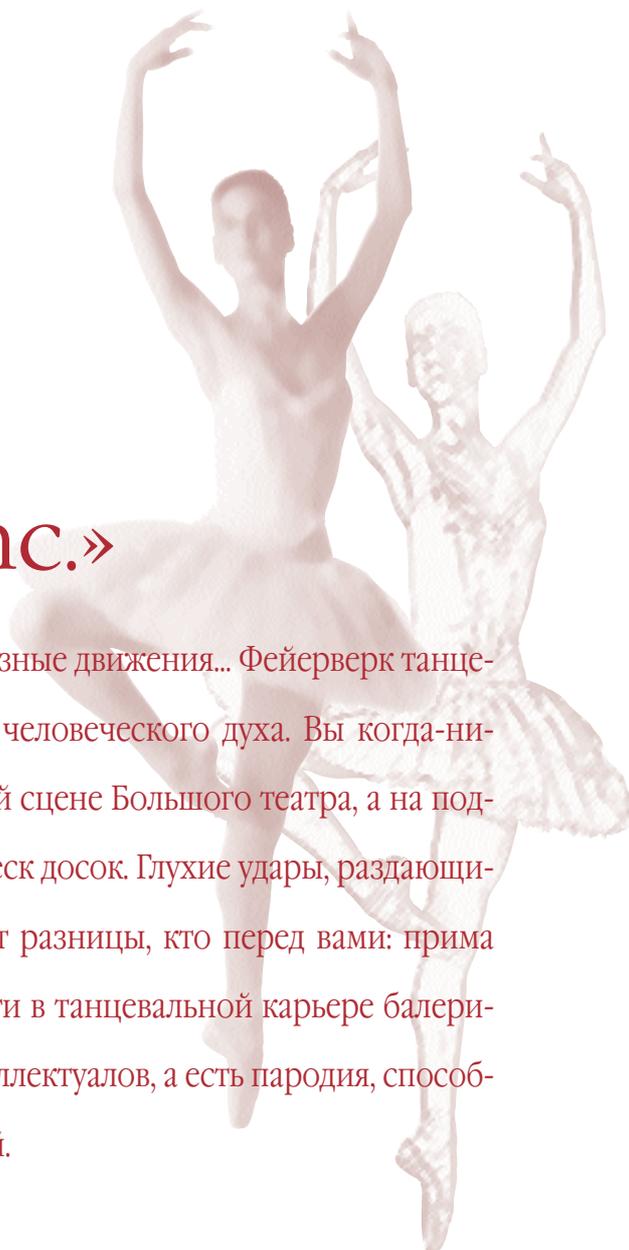
Информационный спонсор:
Sera-Soluna
diet
Альтэкспо

Организатор:
Выставочная компания
АЛЬТЭКСПО
тел.: (495) 688-98-58
545-09-70
www.alt-expo.ru
e-mail: altexpo@rambler.ru

Альтэкспо



Красота от «OAKWORKS Inc.»



Балет... Совершенная пластика тела... Плавные грациозные движения... Фейерверк танцевальных «па», выражающих эмоциональный порыв человеческого духа. Вы когда-нибудь «слышали» балет? Нет, не на всемирно известной сцене Большого театра, а на подмостках провинциального клуба, дома культуры?.. Треск досок. Глухие удары, раздающиеся в тишине зала. Истошный скрип половиц. И нет разницы, кто перед вами: прима столичного театра или делающая только первые шаги в танцевальной карьере балерина. И уже нет балета – искусства эстетствующих интеллектуалов, а есть пародия, способная вызвать насмешки, свист и улюлюканье зрителей.

Массаж чем-то схож с балетом. Взгляните на работу массажиста. Движения его тела – повороты, вращения, наклоны строго выверены и следуют за руками, которые не сопротивляются, а подчиняются формам другого тела. А сами по себе массажные приемы, перефразируя известное выражение Доллинжера, сравнимы разве что с нотами, которые подолгу не звучат в одиночку, а переходят одна в другую, сливаясь в аккорды и складываясь в определенную мелодию, рождают музыку прикосновений, бодрящую, как марш, или усыпляющую, как колыбельная. Принимать массаж – это тоже своего рода искусство, ведущее

к максимальной пользе и наслаждению. Производя целую гамму незабываемых, не сравнимых ни с чем ощущений блаженства в душе тех, кто хоть раз испытал на себе благотворное действие массажа, эта волшебная процедура доставляет истинное удовольствие, которое хочется повторять снова и снова.

Конечно, массажные манипуляции можно выполнять в любых условиях – и в специализированном кабинете, и на привале в туристическом походе. Все зависит от профессионализма и опыта массажиста. Однако только представьте... Массаж на качающемся скрипучем кухонном столе. Массаж на «самопальной» массажной кушетке и

массажиста, который бьется ногами о стальные крепящие рейки. Или «корячащегося» на берегу моря массажиста, постелившего прямо на песок пляжное полотенце. А об ощущениях клиента при таком массаже лучше и не говорить, тем более если это не отдельная массажная процедура, а целый курс.

Таким образом, понятно, что качество массажного воздействия во многом зависит от условий, где, как и главное – на чем проводится массаж. А это прежде всего массажные кушетки и столы.

Вот уже более 25 лет североамериканская компания «OAKWORKS Inc.» продвигает идеи эстетики и эргономики массажных технологий. Являясь одним



из ведущих производителей массажного оборудования, она предлагает широкий спектр изделий:

- переносные массажные столы
- стационарные массажные столы
- стулья для массажа
- дополнительные принадлежности

Основной девиз компании «OAKWORKS Inc.» – «Мы работаем с вами и для вас», а принципы, на которых строится вся ее деятельность, – «Честность. Доверие. Обязательность. Уважительное отношение к партнерам».

Прислушиваясь к потребностям специалистов в области массажа, компания непрерывно обновляет и совершенствует дизайн и техническую составляющую линии массажных столов. Вкладывая усилия в эргономические проекты, она помогает продлить массажную карьеру специалистам (ведь никто не хочет столкнуться с болью в спине и раньше времени завершить профессиональную деятельность) и добиться максимального комфорта для клиентов (от удобства массажного стола напрямую зависит эффективность и всей массажной процедуры –

как набор используемых массажных приемов, так и ощущения клиента).

Каждый из новых проектов компании «OAKWORKS Inc.» проходит строгие запротocolированные динамические испытания – осевой нагрузки, боковых усилий, стабильности и циклических нагрузок. Как правило, к этим исследованиям для беспристрастного анализа, надежности и точности полученных результатов привлекают специализированные институты и технические лаборатории.

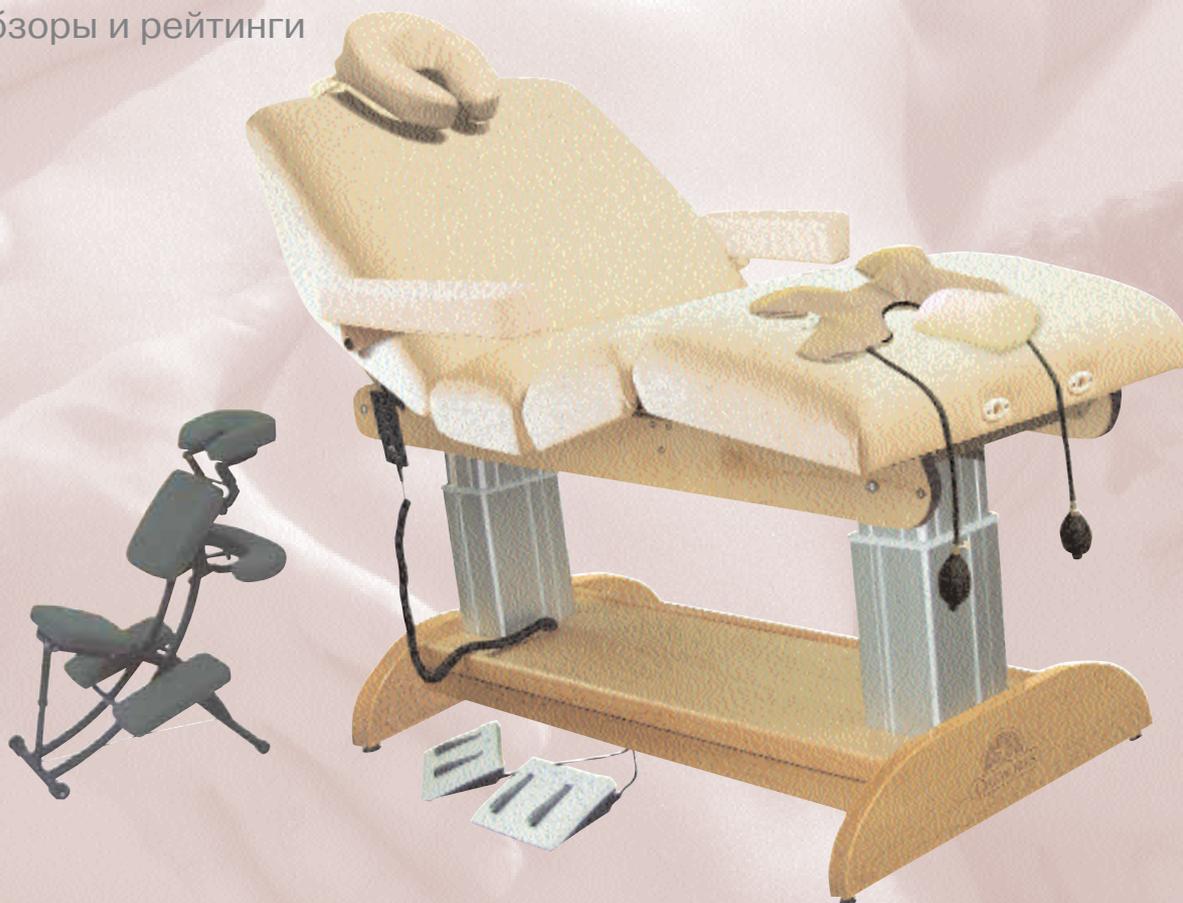
В стремлении повысить надежность и долговечность не только металлических или деревянных деталей «OAKWORKS Inc.» уже давно перешла на использование стандартной обивки массажных столов из полиуретана, более прочной, немаркой и безопасной, отказавшись от применения традиционного состава из винила с включениями тяжелых металлов. Помимо этого компанией соблюдаются международные экологические стандарты и в выборе материалов, и в процессе всего производства.

Внимание к мельчайшим деталям массажного оборудования – одна из характерных особенностей компании «OAKWORKS

Inc.». Широкий выбор комплектующих, отлаженный механизм электрических и пневматических деталей, цветовой гаммы покрытий – обязательные условия для всей ее продукции.

Именно это позволило компании «OAKWORKS Inc.» не только оснастить массажными кушетками множество школ массажа в Канаде, США и других странах, но и побудить применить их переносные модели массажистов спортивных команд, в том числе на Олимпийских играх и в международных соревнованиях.

Переносные массажные столы от «OAKWORKS Inc.» представлены двумя линиями: на металлической и деревянной основе. Модели Wellspring, Alliance metal, The boss, Advanta и Portable mat комплектуются специальными регулирующимися подголовниками, валиками и подставками для конечностей. Высоту стола можно регулировать от 55 см до 84 см – массажист подбирает удобную для себя позу в зависимости от вида проводимых манипуляций. За счет облегченных регуляторов из алюминиевого сплава вес этих изделий не превышает 14 кг, при этом устойчивость и стабильность конструкции отличаются отменными характеристиками.



Более облегченные (до 12 кг), но не менее устойчивые представляют модели массажных столов на деревянной основе: Nova, Aurora, Alliance wood. Как правило, для их изготовления используют дуб и клен. На таких столах помимо массажных манипуляций можно выполнять ряд физиотерапевтических процедур, в том числе электростимуляцию мышц, электрофорез лекарственных препаратов, СВЧ- и магнитотерапию и другие процедуры. Как первая, так и вторая модельные линии массажных столов легко складываются и удобны при переноске – в сложенном виде они имеют форму чемодана.

Другой вариант переносной модели – стул с изменяющейся конфигурацией. Легко собирающаяся за считанные секунды (ее вес – не более 9,5 кг), Portal pro удобна для любых пациентов – мужчин, женщин, детей за счет имеющихся в комплекте дополнительных приспособлений (валиков, подлокотников, подголовников и т. п.).

Помимо переносных массажных столов и стульев компания «OAKWORKS Inc.» выпускает регулируемый подголовник Desktop portal, который крепится не только на массажной ку-

шетке, но и на письменном столе.

Этой компанией также широко представлены модельные линии стационарных массажных столов: Pro Luxe Line, Celesta deluxe, Celesta lift, Celesta classic, Performance lift, Classic clinician, Studio clinician и др. Различаются они по нескольким критериям: на металлической и деревянной основе, с механическим, электрическим или пневматическим регулятором высоты, с ножным или ручным управлением, с цельной поверхностью, с поднимающейся спинкой или многосекционной (гибкой) поверхностью. В зависимости от модели высота стола регулируется от 46 до 91 см, что позволяет массажисту в процессе манипуляций использовать не только руки, но и бедра, колени, а также приемы мануальной терапии, хиропрактики или остеопатии. Максимально допустимая нагрузка для большинства стационарных столов компании «OAKWORKS Inc.» – 250 кг. При необходимости массажист может оказывать воздействие сидя или стоя на столе, находясь над клиентом.

Описать весь ряд модельных линий, предлагаемых компанией «OAKWORKS Inc.», достаточно

сложно. Эстетика и эргономика ее продукции подтверждены American Massage Therapy Association (AMTA), Associated Bodywork & Massage Professionals (ABMP), International Massage Association (IMA), International Spa Association (ISA) и другими международными и национальными союзами специалистов в области массажа.

«OAKWORKS Inc.» – признанный мировой лидер в производстве оборудования для оснащения массажных помещений. Компания основана массажистами, работает для массажистов и с массажистами.

«Красота спасет мир». «Красота должна быть во всем». Красиво выполненный массаж сам по себе является правильным, качественным и максимально эффективным. А компания «OAKWORKS Inc.» помогает вносить красоту в нашу работу и жизнь.

«Медиум плюс» – официальный дистрибьютор компании «OAKWORKS Inc.» в России.
123367, Россия, Москва, Ивановское ш., 7
Телефон/факс: (095) 490-61-98, 518-51-74, 507-87-82
Internet: www.mediumplus.ru
E-mail: office@mediumplus.ru

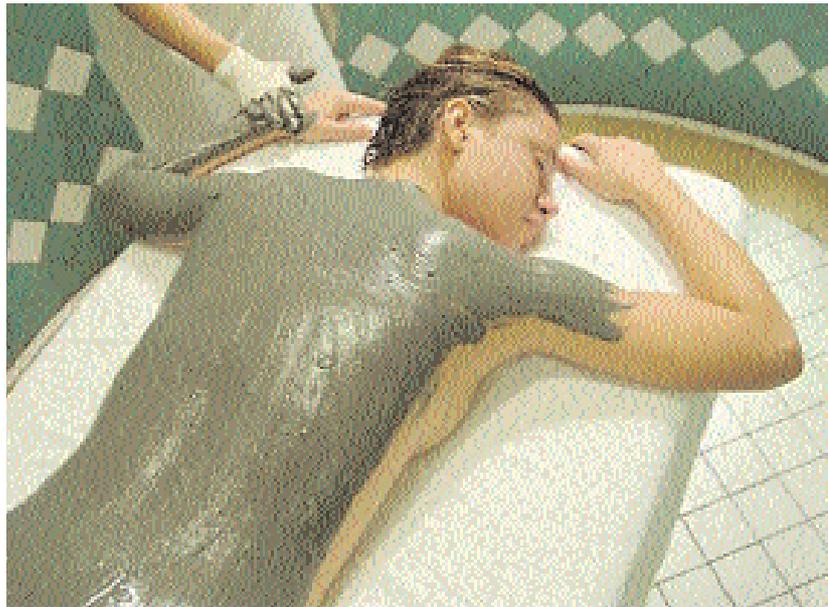
Массаж и обертывания

На международных косметических конгрессах и конференциях специалисты из разных стран мира ежегодно показывают новые варианты процедур обертываний. Их количество растет год от года, и многие из них сразу становятся популярны в комплексных программах ухода за телом. Обертывание – одна из наиболее распространенных и приятных процедур в массажном кабинете. Особенностью этой процедуры является то, что чаще всего результат можно увидеть уже в течение первых суток. Обертывания имеют различную целевую направленность и могут оказывать стимулирующее, успокаивающее, оздоровительное и тонизирующее действие при уходе за телом.

Все обертывания условно можно поделить на эстетические и лечебно-терапевтические. Условно, поскольку любое эстетическое обертывание несет в себе комплекс лечебных функций. Эстетические обертывания это не только расслабление организма, разглаживание и увлажнение кожи, а также выведение шлаков и токсинов, глобальная витаминизация и минерализация организма. Лечебные обертывания, кроме лечебных воздействий, способствуют и коррекции фигуры, и уменьшению проявлений целлюлита, и повышению эластичности и упругости кожи.

Самый важный момент – подбор препаратов для обертывания. Существует много основ для обертываний. В этой статье собраны как популярные, широко распространенные варианты обертываний, так и малоизвестные, практически не встречающиеся в России.

В современной косметологии применяются горячие, холодные и контрастные обертывания, которые могут выполняться на всей поверхности тела или его «проблемных» зонах. Горячие обертывания обычно делают на все тело, а опти-



мальной температурой при этом считается 38°C. При горячем обертывании используется термоодеяло, или специальная фольга, которая создает эффект сауны. Холодные обертывания делаются на отдельных участках тела, чаще всего на нижних конечностях, и в основном их рекомендуют тем, у кого есть варикозное расширение вен или сердечная недостаточность. Кроме того, есть еще один тип обертываний (согласно «термальному» критерию), который называется контрастное обертывание. Его рекомендуют тем людям, которые желают уменьшить проявления целлюлита или избыточного веса. Во время контрастного обертывания после горячего обертывания на тот же участок тела накладывают маску, которая, ко всему прочему, обладает охлаждающим эффектом.

Для усиления эффекта обертывания желательно предварительно провести пилинг, который подготовит кожу для лучшего усвоения активных веществ, поступающих в нее из состава, используемого для обертывания. В некоторых случаях перед нанесением выбранного экстракта на проблемные участки

тела дополнительно наносится специальный крем. Готовую смесь наносят тонким слоем на кожу, покрывают тело целлофановой пленкой, а затем одеялом и оставляют на 20-30-40 минут, в зависимости от выбранного компонента. Затем выполняется массаж, направленный на решение тех же задач, что и обертывание. Иногда обертывание предваряют чаепитием, баней или гидропроцедурами.

Лучшее время для начала курса массажа с обертываниями у женщин – 4–5 день менструального цикла. Количество процедур в курсе зависит от возраста, веса, состояния кожи и желаемого результата, обычно требуется не менее 6-8 процедур по 2–3 раза в неделю. Продолжительность последующих процедур можно увеличивать на несколько минут. Общая продолжительность не должна превышать одного часа. Обертывания лучше проводить в вечернее время. В это время (приблизительно с 18 до 22 часов) кожа становится наиболее восприимчивой, поэтому активные вещества будут усваиваться лучше всего.

Обертывания очищают и детоксицируют кожу, увлажняют и насыща-

ют ее микроэлементами, оказывают мощное лимфодренажное действие, ускоряют ферментные процессы, стимулируют микроциркуляцию крови, разглаживают и регенерируют кожу, возвращая ей молодость и упругость. Специально подобранные смеси можно эффективно использовать в программах коррекции фигуры, очищения, омоложения, витаминизации и минерализации организма, в антицеллюлитных программах и программах для снятия нервно-эмоционального напряжения.

Чтобы достичь максимального эффекта от процедур обертываний без вреда для здоровья, требуется соблюдать ряд правил:

- воздерживаться от приема пищи в течение 2 часов до и после процедуры;
- отказаться от приема солнечных ванн, а также от посещения солярия в течение 6-8 часов после процедуры;
- не купаться, не принимать душ или ванну в течение 6-8 часов после обертывания;
- чтобы процедура дала максимальный результат, необходимо соблюдать питьевой режим и диету.

Существуют общие противопоказания к проведению обертываний. Это – лихорадочные состояния, тиреотоксикоз, тяжелое течение сахарного диабета и гипертонической болезни, выраженное варикозное расширение вен, тромбофлебит, онкологические заболевания. Нельзя делать обертывание во время беременности, после недавно перенесенной операции с незаживающими швами, или же при наличии сыпи или ссадин на коже. Не рекомендуется проводить процедуру обертываний сразу после эпиляции.

ОБЕРТЫВАНИЯ ГРЯЗЯМИ

Использование обертываний грязями одна из составных частей пелоидотерапии (от греч. pelos – глина, грязь). Чтобы грязь стала по-настоящему целебной, для ее созревания нужны уникальные условия. Не случайно лечебную грязь часто сравнивают с хорошим вином: поговорку о соответствии возраста вина его качеству в полной мере можно отнести и к лечебной грязи.

Какие типы лечебных грязей существуют? Все лечебные грязи можно подразделить на четыре типа в

зависимости от их происхождения и свойств:

1 Торфяные грязи. Торф – это уникальное создание природы, полезное ископаемое, которое образуется в болотистой местности в результате длительного гниения органических веществ. Целебные свойства торфа были известны еще в глубокой древности. Косметические особенности его были оценены Клеопатрой в Древнем Египте, а лечебные свойства использовались в развитой цивилизации Древней Греции.

Мощное оздоровительное действие торфов обуславливается большим количеством органических

дении определенных технологических условий. Благодаря этому получается повторяемый относительно содержания активных субстанции стандартизированный торфяной концентрат, который и является основой для обертываний.

Мировые запасы торфа оцениваются более 500 млрд.т при общей площади болот около 176 млн.га. Крупнейшими запасами торфа обладают Россия, Индонезия и США. Торфяные грязи широко используются на курортах в Светлогорске, Друскининкае, Паланге.

2 Иловые сульфидные грязи – это ил соленых озер и лима-



веществ, в том числе признающих терапевтически активными – гуминовых кислот, липидов, битумов, а так же биостимуляторов – витаминов, фитогормонов, ферментов. Содержание в торфе органических веществ обычно более 50%. С лечебной целью применяется хорошо перегнивший торф. Для этого после добычи он должен вылежать от полугода до года, чтобы содержащиеся в нем органические вещества (остатки болотных растений, преимущественно мхов) перегнили. Торф при этом приобретает черный цвет, теряет воду и становится рассыпчатым, у него исчезает запах гнили. Экстракция медицинского торфа основана на выделении из натурального торфа активных субстанций при соблю-

нов. Иловые сульфидные грязи образуются только в соляных водоемах. По своим тепловым свойствам они существенно уступают торфяным и сапропелевым грязям, но по содержанию сульфидов железа и водорастворимых солей значительно их превосходят. Эти грязи обладают выраженными бактерицидными свойствами. В зависимости от источника поступления в месторождение водорастворимых солей, в частности сульфатов, месторождения делятся на три категории:

- месторождения материковых озер, где соли накапливаются путем их выщелачивания и сноса с окружающих берегов поверхностными и грунтовыми водами. Наибольшей известностью в России

пользуется озеро Тамбукан в Ставропольском крае. Высококачественные сульфидно-иловые грязи материкового происхождения залегают также в озерах Эльтон в Волгоградской области и озере Лечебное в Астраханской области. Не все знают, что по своему составу они достаточно близки составу грязей Мертвого моря (Израиль, Иордания).

- месторождения морских заливов, приморских озер и лиманов, в которые сульфаты и другие соли поступают с морской водой. Наиболее известные месторождения морских иловых сульфидных грязей расположены на побережье Черного моря к югу от Таманского полуострова Краснодарского края
- Кизилташский и Витязевский лиманы, озеро Соленое. Приморские грязи месторождения Ханского используются на курорте Ейск Краснодарского края, морские грязи залива Углогого – на крупном курорте Садгород в Приморском крае.

- месторождения озерного типа – формируются в лесной зоне при подпитывании водоемов подземными минеральными водами, содержащими сульфаты. Наиболее известными из таких месторождений являются Старая Русса в Новгородской области, Сергиевские минеральные воды в Самарской области, Нижне-Ивкино в Кировской области, Ключи в Пермской области и Голубое в Татарстане.

3 Сапропелевые грязи (иловые грязи пресных водоемов). На западных бальнеологических курортах сапропель – один из главных продуктов, поскольку только он наряду с торфом за тысячелетия накопил биологически активную массу с максимальным содержанием мелкоперсной органики и влаги. Сапропелевые грязи представляют собой донные отложения пресных водоемов, появившиеся от разложения растений и животных, их населяющих. Считается, что сапропели, которые содержат и минеральные, и органические вещества, обладают наиболее мягким воздействием. Они встречаются в многочисленных озерах Карелии, Псковском районе, на Урале и Дальнем Востоке. Россия, Белоруссия и Латвия – страны наиболее богатые сапропелем.

Основная проблема при добыче сапропеля – экологическая, поскольку залежи сапропеля нахо-

дятся под водой, и их разработка может легко нарушить экологию и нанести ощутимый вред природе. Лечебная сапропелевая и иловая грязь представляет собой пластичную массу черного или серого цвета. При полном обезвоживании, т.е. при высыхании цвет меняется на серо-бурый. Интересно, что даже многолетнее хранение грязи в сухом виде не приводит к потере ею лечебных свойств – если сухую грязь залить водой, через 1-2 недели ее лечебные свойства восстанавливаются, т.к. грязь регенерирует. Сапропель – ил пресных водоемов, более богат органическими веществами, в то же время по сравнению с иловыми сульфидными грязями у сапропелей более бедный минеральный состав.

4 Сопочные грязи – это глинистые выделения грязевых вулканов, которые выходят из недр земли в результате сопочных извержений, обогащаясь по мере продвижения к ее поверхности, микроэлементами. В России они распространены локально, в основном на Таманском полуострове, встречаются в Грузии и Туркменинии. Отличаются от других групп грязей специфической органикой (нефтяного происхождения) и наличием признанных терапевтически активными компонентов – йода и брома.

Лечебное действие грязей связано, во-первых, с их пластичностью и высокой теплоемкостью. Нагретая грязь способна длительное время удерживать тепло и передавать его органам и тканям, на которые грязь наложена, а пластичность грязи позволяет сформировать из грязи форму необходимого размера и толщины. Минеральные и органические биологически активные вещества грязи в процессе обертываний всасываются через неповрежденную кожу в кровь и накапливаются в подкожно-жировой клетчатке. Уже после процедуры из подкожно-жировой клетчатки, как из депо, биологически активные вещества с током крови разносятся по организму, вызывая множественные физиологические реакции выздоровления. По силе физиологического воздействия на организм, грязи следует отнести к наиболее сильным препаратам из числа применяемых в физиотерапии для тепловых процедур. Важнейшие действия лечебных грязей – это

их противовоспалительный и противобололевой эффекты, стимуляция обменных процессов, замедление процессов старения, выведение из кожи ионов тяжелых металлов, увлажнение и отшелушивание кожи.

Чрезвычайно популярна процедура обертываний с использованием грязей Мертвого моря. Грязи Мертвого моря относятся к группе илов высокой минерализации.

Мертвое море, называемое в древности Озеро Лисан, – это озеро без истоков, расположенное в самой низкой точке земной поверхности (400 метров ниже уровня океана) и питаемое водами, насыщенными минералами и микроэлементами. Мертвое море – самое соленое в мире озеро, и самый большой естественный минеральный источник на земле. Это бессточное озеро площадью 930 квадратных километров (75 км – длина, 17 км – ширина) и глубиной более 400м., с объемом воды 140 кубических километров. В своих теперешних очертаниях Мертвое море существует более 5000 лет. За это время на дне скопился осадочный слой толщиной более 100 метров. Мертвое море появилось в результате сдвига пластов земной коры, захвативших часть вод Средиземного моря. Высокая соленость воды Мертвого моря объясняет ее большую плотность, которая составляет 1,3-1,4 г/кв.см. Увеличение плотности воды с глубиной, и создает эффект выталкивания при погружении в воду. К особенностям воды Мертвого моря следует отнести и высокое значение рН, равное 9.

Свойства минералов, присутствующих в грязи Мертвого моря, являются очень эффективными для детоксикации как кожи, так и всего организма. Иловая грязь Мертвого моря также обладает ярко выраженными анальгезирующими свойствами. Преобладание в ней анионов хлора и брома создает условия для прямого контакта кожи с электроактивированной средой, приводящей в действие биохимический механизм омоложения клеток кожи. А присутствие в значительном количестве катионов калия, натрия, магния и кальция, сульфидных соединений, создает условия для эффективного увлажнения в сочетании с антибактериальной защитой.

Грязь имеет богатый минеральный состав, в котором представлены

необходимые организму макро- и микроэлементы:

- **К (калий)**

Способствует насыщению тканей кожи кислородом. Калий – мощный регулятор жидкости. Калий также взаимодействует с другими элементами, которые принимают участие в таких процессах, как: преобразование глюкозы в мышечную энергию, ферментативные реакции и образование белков. Он также играет жизненно важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса организма.

- **Na (натрий)**

Участвует в процессе детоксикации кожи, повышает тонус сосудов.

- **Mg (магний)**

Антиоксидантный и антистрессовый минерал, благодаря которому усваиваются все микроэлементы. Вместе с кальцием и калием он играет важную роль в поддержании баланса клеток.

- **Ca (кальций)**

Регулирует проницаемость клеточных мембран.

- **Si (кремний)**

Задерживает процессы старения, способствует биосинтезу коллагена, сохраняет эластичность кожи.

- **Fe (железо)**

Компонент многих окислительных ферментов, входит в состав гемоглобина крови.

- **Br (бром)**

Нормализует состояние нервной системы.

- **I (йод)**

Улучшает обменные и окислительные процессы. Йод основной ингредиент некоторых гормонов.

- **Cl (хлор)**

Регулятор кислотно-щелочного баланса и водно-солевого обмена.

Регион Мертвого моря пользуется славой курорта мирового уровня. 330 солнечных дней в году при почти полном отсутствии жесткого ультрафиолета и среднегодовой температуре 22–26°C привлекает огромное количество туристов. Поскольку известность процедур с использованием продуктов Мертвого моря растет, все больше и больше специалистов используют средства, содержащие минералы Мертвого моря. Фактически комбинация минералов Мертвого моря копирует собственный Натуральный увлажняющий фактор (NMF) человека. Было доказано, что их действие на восстановление минерального уровня и баланса

кожи более эффективное и более продолжительное, чем других известных средств.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы для снятия нервно-эмоционального напряжения;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (ревматизм, остеохондроз, артриты, артрозы, последствия ушибов и переломов, бурситы; мигрени, головокружения, депрессивные состояния, астенический синдром, бессонница, невриты, радикулиты, невралгия межреберных нервов, парезы, параличи, бесплодие, хронические воспалительные заболевания матки и яичников, маточных труб, хронические эндометриты, кольпиты, спайки, молочница; хронический простатит, импотенция, бесплодие).

Алгоритм процедуры:

1. Пилинг.

2. **Обертывание.** Выбранная грязь подогревается на водяной бане. В крайнем случае, можно поставить емкость с необходимым количеством грязи в микроволновую печь. Температура грязи не должна превышать 40°C, она должна быть комфортной. Необходимое количество грязи накладывается на поверхность тела толщиной 2–3 см, клиент укрывается полиэтиленовой пленкой и укутывается одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры и состава грязи.

Существуют некоторые особенности применения различных видов грязи. Торф перед использованием необходимо развести водой, добавив к торфу до 85% воды, т.е. использовать разведение 1:5 – на 1 часть сухого торфа берется 5 частей воды, тщательно размешать, оставить для разбухания на 12 часов, а затем использовать. Следует отметить, что для эффективного применения торфяных грязей температура их нагрева должна быть выше по сравнению с иловыми и вулканической грязью – примерно до температуры 43–45°C. Для повышения лечебной эффективности

торфа его разводят не пресной, а минеральной водой, например рапой грязевых озер или морской водой. Иловые грязи эффективно применяются при температуре примерно 35–38°C. Эти грязи, кроме обычного для грязей лечебного эффекта обладают эффектом «отшелушивания», удаляя естественным образом омертвевший эпидермис, обеспечивая омолаживающий эффект для кожи.

3. Душ.

- Продолжительность обертывания 60–90 минут.
- Курс 6–8 процедур, через 2–3 дня.

В последнее время широко используется сочетание криотерапии с грязелечением – сочетание холода лечебной грязи. Правильно подобранная температура – половина успеха процедуры. В таких обертываниях используется холодная «грязь».

Противопоказания: тяжелые заболевания нервной системы; острые воспаления мочевых путей; декомпенсированные кардиологические заболевания; лихорадочные состояния; варикозное расширение вен; онкологические заболевания; туберкулез; ИБС с нарушением ритма и проводимости; тромбофлебит; тиреотоксикоз; беременность; заболевания почек с нарушением их функции; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

ОБЕРТЫВАНИЕ ВОДОРОСЛЯМИ

Очевидно, что в настоящее время, когда человечество стремится повысить качество своей жизни, процедуры с использованием морских водорослей имеют огромную популярность.

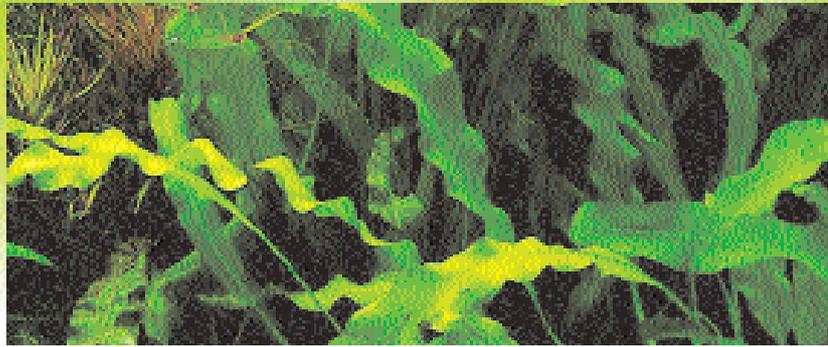
Морские водоросли выполняют работу, производя 1/3 всего кислорода на планете. Эти растения ведут свое происхождение от древнего предка – Cyanophytes – одних из самых древних организмов, появившихся на земле. Они имеют характерные особенности, не встречающиеся ни у какого другого вида. Кроме того, благодаря своей способности к фотосинтезу, они обеспечивают развитие жизни в водной среде. С одной стороны, водоросли подразделяют в зависимости от их обитания на виды, морские и континентальные, с другой стороны, в зависимости от их способности к фиксации различа-

ют виды глубинные (прикрепленные) и планктонные (свободноплавающие в воде).

Существует около 45000 видов водорослей, которые различаются по цвету, форме и размерам.

Природный цикл обновления водорослей составляет 1 год. Однако чаще всего их добывают в конце каждого второго года для того, чтобы получить более ценный продукт. При сборе и переработке водорослей соблюдают определенные правила. Собирают только живые водоросли, которые находятся на глубине, так как они не могут быть загрязнены продуктами, плавающими на поверхности моря, смолами, нефтью и т.д. Нырльщики и сборщики производят сбор водорослей в строго определенные времена года, чаще всего с мая по октябрь. С борта судна опускают длинное всасывающее устройство, которое постепенно забирает скошенные водоросли. Водоросли сразу же промываются с целью удаления загрязнений, а затем замораживаются, и доставляются на завод, где путем измельчения получают продукт с тонким гранулометрическим составом (около двадцати микрон). Многочисленные технологии переработки направлены на сохранение максимального количества активных веществ без необходимости добавления синтетических продуктов. Современные технологии позволяют сохранить в конечном продукте, поступающем в руки специалистов, все целебные свойства водорослей. Было замечено, что кутикула растения, и стенка растительной клетки характеризуются высокой вязкостью. Необходимо извлечь драгоценную внутриклеточную жидкость, не повредив ни один из активных компонентов. Только в этом случае конечный продукт может считаться безупречным. Для этого и была создана методика «микро-разрыва» холодом (-50°C). Сначала из водорослей получают влажный порошок с размером частиц от 80 до 100 микрон. В результате последовательных измельчений под действием холода размеры частиц уменьшаются до 5–10 микрон. Этот порошок впоследствии и используется для обертываний. Количество водорослей, используемых в талассотерапии, достигает 3 млн. тонн в год.

Морские водоросли содержат огромное количество веществ, обладающих



дающих высокой и разносторонней биологической активностью. Это полиненасыщенные жирные кислоты, полисахариды, аминокислоты, альгиновая кислота, витамины (A, C, D, B1, B2, B3, B6, B12, E, R, PP), ферменты, фитогормоны, минеральные вещества (K, Na, Ca, Mg, I, Cl, S, Si). Для всех водорослей характерно высокое содержание большого количества минеральных веществ из-за способности концентрировать морскую соль. Содержащиеся в них витамины С и Е, а также бета-каротин (предшественник витамина А) являются антиоксидантами и успешно противостоят действию свободных радикалов, провоцирующих старение и возникновение многих заболеваний. Качественное и количественное содержание макро- и микроэлементов в водорослях напоминает состав крови человека, что позволяет рассматривать их как сбалансированный источник насыщения организма необходимыми веществами. У водорослей нет корневой системы, все необходимые для жизнедеятельности вещества они получают из морской воды. Оказавшись вне моря, водоросли имеют мощный защитный механизм против высыхания – альгиновые кислоты. Они обладают высочайшей способностью удерживать воду. Альгиновые кислоты содержатся в количестве 13–54% в зависимости от вида водорослей, места произрастания, скорости движения воды и освещенности. Максимальное содержание альгиновых кислот у дальневосточных водорослей – в августе и сентябре, а у северных видов водорослей – весной и осенью.

Современная косметология подразделяет морские водоросли на группы, в зависимости от их окраски: бурые, красные, синие, зеленые и сине-зеленые водоросли.

1 Бурые водоросли. Первой водорослью, которую стали применять в косметической про-

мышленности, была ламинария (*Laminaria*). Ламинария произрастает в основном в Белом и Карском морях (сахаристая и пальчаторассеченная) и в Японском и Охотском море (японская ламинария). В настоящее время ведутся работы в Бельгии, Норвегии и России по культивированию ламинарии для использования их в качестве сырья для косметологических продуктов.

Ламинария пальчаторассеченная (*Laminaria digitata*) – «морская капуста», является наиболее известной водорослью. Этот вид бурых водорослей особенно богат йодом, так как все время находится под водой. *Laminaria digitata* оказывает стимулирующий эффект на процессы общего обмена веществ, усиливая осмотический обмен, а также на эндокринную систему (в частности на щитовидную железу). Эта водоросль обладает способностью нормализовать минеральный баланс.

Второе место по распространенности среди бурых водорослей занимает фукус (*Fucus*). Произрастает фукус на камнях в прибрежной зоне на побережье Атлантики и Ламанша. В косметологии используется две разновидности водорослей – *Fucus vesiculosus* и *Fucus serratus*.

Фукус стимулирует кровообращение и вызывает расширение кровеносных сосудов, нормализует почечный кровоток, обладает мочегонным эффектом и способствует более быстрому выведению токсинов из организма. Фукус стимулирует синтез активных компонентов витамина Д и половых гормонов. В этой водоросли содержатся микроэлементы, необходимые для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и нарушений минерального обмена.

2 Красные водоросли. В Баренцевом и Белых морях обитает ряд видов красных водорослей – *Furcellaria fastigiata*, *Gigartina stellata*, *Palmaria palmata* и др.



Некоторые виды красных водорослей (*Gracilaria*) являются теплолюбивыми и растут только на юге. Добыча этих водорослей происходит в нашей стране в Черном море.

В косметологии из красных водорослей чаще всего используется литотамния, ирландский мох и хондрус.

Литотамния (*Litotamnia calcareum*) произрастает на подводных склонах Северного моря, Ла-Манша и Японии. Используется в сочетании с другими водорослями в скрабах, как отшелушивающее средство.

Ирландский мох (*Carraheen*) произрастает на побережье Северной Атлантики и применяется в качестве противовоспалительного и смягчающего средства.

Хондрус (*Chondrus crispus*) растет не только под водой, но и может выступать на поверхность. Используется как увлажняющее средство.

3 Синие водоросли. Произрастают в озерах США и Мексики. Содержат большое количество белка, витамина B12 и β-каротина, благодаря чему используются в процедурах для повышения упругости и подтягивания кожи.

4 Зеленые водоросли (*Ulva lactuca*). Растут только на скалах, и собираются во время отлива. Содержат витамины группы В и железо. Применение этих водорослей способствует повышению тургора кожи и укреплению тканей.

5 Сине-зеленые водоросли (*Spirulina*). Водоросли – антиоксидант. Содержат богатейший набор витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, аминокислот и ферментов. Используется в программах по улучшению качества кожи (увлажнение, питание, омоложение).

В результате обертываний водорослями происходит уменьшение толщины рогового слоя эпидермиса, увлажнение кожи и насыщение

клеток кислородом, стимуляция активности фибробластов (клеток, обеспечивающих тонус кожи), ускорение выведения излишков жидкости и токсинов, укрепление сосудистой стенки.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы для снятия нервно-эмоционального напряжения;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (псориаз, нейродермит, ихтиоз, кератодермия, отечный синдром, артриты, артрозы, остеохондроз, ревматизм, радикулит, мышечные боли и другие состояния, сопровождающиеся болевым синдромом).

Алгоритм процедуры:

1. Пилинг.

2. Обертывание. Необходимое количество водорослей наносится на поверхность тела, клиент укрывается полиэтиленовой пленкой и укутывается одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры и состава водорослей.

- Продолжительность обертывания 30–60 минут.

- Курс – 6–12 процедур ежедневно или через день. Перерывы между курсами могут составлять 2–4 месяца.

3. Душ.

Противопоказания: лихорадочные состояния; тиреотоксикоз; сахарный диабет; гипертония; варикозное расширение вен; тромбофлебит; онкологические заболевания;

трофические язвы; беременность; аллергия на йод.

ОБЕРТЫВАНИ ГЛИНОЙ

Обертывание глиной может выполняться с использованием белой, зеленой, голубой и красной глины.

Белая глина (каолин), довольно широко применяемая в современной косметологии, абсорбирует продукты жизнедеятельности клеток, поглощая токсины, и обезвреживая болезнетворные бактерии. Белая глина или каолин – природный материал, обладающий высокими лечебными свойствами. В медицине используется белая глина, прошедшая высокую очистку, свободную от посторонних примесей. Белую глину можно встретить в различных видах: это может быть порошок белого цвета или гранулы размером 1–2 см, встречается в продаже белая глина в пастообразном виде, все зависит от количества воды, добавленной к ней. Белая глина в порошке – это полностью обезвоженный материал. Белая глина обладает большой теплоемкостью, именно благодаря этому свойству она используется в теплелечении. Но, кроме того, именно белая глина обладает высокой адсорбционной способностью – способностью впитывать в себя вредные вещества. Белая глина очень инертный материал – при ее контакте с кожей человека никакие вещества в кровь не всасываются. Тепловые компрессы из белой глины приносят облегчение от болей при заболеваниях суставов, при повреждении мышц и связок, при ушибах и ранах. Обеспечивая местный тепловой эффект, глина улучшает кровообращение в мелких сосудах – капиллярах. Токсичные вещества из крови и лимфы через кожу всасываются белой глиной – таким образом, продукты воспаления удаляются из пораженного болезнью участка. При воспалении кожи (экземе, нейродермитах, дерматитах) белая глина, обволакивая кожу, приносит облегчение, уменьшая зуд и раздражение.

Похожими свойствами обладает и зеленая глина, содержащая серебро, кальций, магний, фосфор, цинк, медь, кобальт. Этот состав позволяет нормализовать обменные процессы в клетках, укрепить эпидермис и предотвратить раннее старение кожи. Особо хороша зеленая глина для жирной кожи,

так как способствует сужению пор, тонизирует, улучшает деятельность сальных желез.

Голубая глина используется в косметологии чаще всего для лечения целлюлита и коррекции фигуры. Она обладает ярко выраженным детокс-эффектом, очищает организм, нормализует работу кишечника. Если регулярно наносить ее на проблемные зоны, кожа разглаживается практически до младенческого состояния.

Красная глина используется только в процедурах горячего обертывания. Красная глина стимулирует процесс обновления кожи, оказывает расслабляющее и очищающее воздействие, тонизирует кожу, обладает липолитическими свойствами. Входящий в состав термальнейший комплекс умеренно разогревает кожу, облегчая проникновение активных ингредиентов. Процедура горячего обертывания улучшает кровообращение, стимулирует процесс сжигания жиров, оказывает антицеллюлитное воздействие.

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (артриты, артрозы, остеохондроз, экземы, дерматиты, нейродермиты).

Алгоритм процедуры:

1. Пилинг.

2. Обертывание. Глина разводится теплой водой до состояния кашицы, (при желании можно добавить ароматические масла). Разведенную глину необходимо подогреть на водяной бане до температуры 45–48°C, температура глины должна быть комфортной и не вызывать ожоги у пациента. Равномерно нанести на кожу проблемных зон смесь слоем не менее 0,5 см. При такой толщине смесь достаточно долго держит температуру и глубоко прогревает ткани. После нанесения глины, обернуть зоны воздействия полиэтиленовой пленкой. Завернуть в простыню, накрыть термоодеялом (фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры и состава глины.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры 20–40 минут.
- Курс – 8–10 процедур ежедневно или через день.

Противопоказания: лихорадочные состояния; тиреотоксикоз; сахарный диабет; гипертония; варикозное расширение вен; онкологические заболевания; тромбофлебит; беременность.

ОБЕРТЫВАНИЯ ПАРАФИНОМ

Парафин – это воскоподобное вещество, смесь предельных углеводородов, получаемых из нефти. В косметологии используется не тот парафин, что идет на изготовление свечей. Для парафинотерапии используется специальный очищенный парафин марок П-1 или П-2. Высокоочищенный парафин обладает высокой теплоемкостью и низкой теплопроводностью. Длительно сохраняет тепло и медленно отдает его коже. Под слоем парафина развивается эффект мини-сауны, когда открываются поры и активизируется микроциркуляция.

Парафин и парафинолечение давно применяется в качестве тепловой процедуры. Такие свойства парафина как низкая температура

плавления (около 55°C) и способность долго хранить тепло за счет высокой теплоемкости позволяют использовать его при лечении суставных болей, при полиартритах, остеохондрозе, при лечении последствий травм конечностей, при миозитах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Одним из основных достоинств парафинотерапии считается ее универсальность: обертывание можно сделать на любой участок тела.

Классическая парафинотерапия предполагает использование парафина в сочетании с различными добавками.

- Высокоочищенный белый парафин, обогащенный витамином Е.
- Парафин с эфирным маслом лаванды, конопляным маслом и маслом из виноградных косточек.
- Парафин с витамином Е и маслом из персиковых косточек.
- Парафин с маслом чайного дерева обладает противовоспалительным антисептическим и успокаивающим действием. Все эти средства имеют низкую температуру плавления.
- Холодный парафин с витамином А для парафиновых процедур без термического воздействия. Способствует глубокому увлажне-

IX Межрегиональная специализированная выставка
"ТУРИЗМ. СПОРТ. ОТДЫХ"
"ЗДРАВНИЦЫ РОССИИ"

специализированная выставка туристских маршрутов, спортивного инвентаря, товаров для отдыха и развлечений, ярмарка санаторно-курортных путевок.

Уфа 2009
7 – 9
апреля

Информационный партнер:

Тел./факс: (347) 256-51-80, 290-87-10
 e-mail: sky@bashexpo.ru, tour@bashexpo.ru



нию кожи. Может применяться в сочетании с горячим парафином. Кроме того, холодный парафин рекомендуется использовать вместо горячего парафина в тех случаях, когда имеются противопоказания к тепловым процедурам или в летнее время.

При парафиновом обертывании под слоем парафина устанавливается температура примерно 38–40°C. Тепло способствует расширению кожных пор, рассасыванию небольших уплотнений, размягчению сальных пробок. Улучшается кровообращение, повышается тонус мышц и упругость кожи, усиливается секреция потовых и сальных желез. Парафин, застывая, создает условия равномерного и постепенно нарастающего давления, что способствует уменьшению отека. Застывающий и затвердевающий парафин расправляет и подтягивает кожу, обеспечивает питание глубоких слоев эпидермиса. Парафин способствует восстановлению тканей и заживлению ран. Интенсивный нагрев расслабляет мышцы и ускоряет приток крови, тем самым обеспечивая безболезненную подвижность сустава. Парафин благотворно действует на состояние ногтей, укрепляя их и предотвращая повышенную их ломкость. Процедура «Парафанго» (смесь

парафина и водорослей) обладает выраженным антицеллюлитным эффектом, увлажняющим и оживляющим действием на кожу, способствует выведению из организма токсинов и продуктов распада жиров, восстанавливает липидный и водно-солевой обмен, провяля антибактериальную активность. Разогретая смесь стимулирует лимфоток, устраняет отечность тканей, улучшает микроциркуляцию и укрепляет стенки кровеносных и лимфатических сосудов, разрушает локальные жировые отложения, а также обеспечивает профилактику дальнейшего прогрессирования проявлений целлюлита. Смесь приготовлена на 60% из парафина и на 40% из морских бурых водорослей.

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы детоксикации;
- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- лечебные программы (миозиты, миалгии, растяжения связок, посттравматические состояния, растяжения, разрывы связок и мышц; «перетренированность» мышц; артриты, артрозы, остеохондроз, ишиас, люмбаго, ортопедические заболевания; гинекологические заболевания; ревматизм).

Алгоритм процедуры:

1. Пилинг.

2. Обертывание. Перед процедурой парафин следует растопить в водяной бане (нельзя использовать открытый огонь для расплавления парафина!). Температура воды в водяной бане 80–90°C, что позволяет парафину плавиться. Заранее необходимо приготовить плоскую емкость с бортиками, на дно которой уложить материю (хлопок или марлю). Расплавленный парафин выливается в емкость толщиной 1–2 см. После того, как парафин остывает, его достают из емкости и накладывают на поверхность тела. Участки тела, на которые нанесен парафин, закрываются полиэтиленовой пленкой и термоодеялом (фольгой). Возможно проводить как локальные, так и полные обертывания парафином. После окончания процедуры парафин снимается с тела. Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры и состава грязи.

Можно также применять методику наслаивания парафина кистью. В этом случае нет необходимости использовать емкость с материей. Чистой кистью парафин наслаивается на поверхность тела толщиной 1–2 см.

3. Душ.

Парафин можно использовать повторно. Но при многократном нагревании парафин несколько теряет свою пластичность, поэтому рекомендуется добавлять каждую процедуру в 20–30% свежего парафина.

- Продолжительность обертывания 1–1,5 часа (до полного остывания парафина).
- Курс обертываний – 6–8 процедур.

Противопоказания: беременность; гинекологические заболевания; заболевания кожи в острой стадии; гипертоническая болезнь; тромбоз, варикозное расширение вен; индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

*А. И. Гребенников, с.н.с., к.п.н.
Сектор спортивной,
восстановительной медицины и
физиологии спорта
Санкт – Петербургский научно-
исследовательский институт
физической культуры*

Читайте продолжение статьи в следующих номерах журнала

Использование массажера Зяблицкого в комплексном лечении и реабилитации вертеброгенных заболеваний



Г. С. Зяблицкий

Состояние вопроса

Нарушения осанки у детей, сколиотические и вертеброневрологические поражения, гипертонус мышц у спортсменов и у лиц некоторых профессиональных групп – самые распространенные состояния человека, которые зачастую носят хронический характер. Выраженные клинические проявления наблюдаются в период бурного роста у детей, активной трудовой деятельности и представляют собой одну из самых частых причин временной нетрудоспособности. Каждый второй человек в течение жизни отмечает наличие вертеброгенных болей, причиной которых, чаще всего, являются нарушения осанки и дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника (остеохондроз). Эти заболевания причиняют страдания больному, имеют общественное значение, т.к. влекут за собой значимые экономические потери. Завершение курса клинического лечения отнюдь не означает излечения от заболевания. В период ре-

миссии многие больные испытывают ощущения дискомфорта в опорно-двигательном аппарате, остаются нарушения общего самочувствия, тонкой моторики и координации. Это неизбежно сказывается на производительности и умственного, и физического труда. По данным Американской медицинской ассоциации, больные тратят только на обезболивающие средства около 1 миллиарда долларов в год.

К сожалению, отмечается неуклонный рост нарушений осанки и сколиозов у детей. Это в значительной степени связано с тем, что дети перестали двигаться, много времени проводят за столом и за компьютером. По данным специалистов более 80% детей пребывают в состоянии гиподинамии.

Большое количество профессиональных групп в цивилизованном человеческом сообществе основную часть трудового дня проводят сидя, в положении полусогнувшись. Это приводит к образованию гипертонусов мышц спины, что создает серьезный дискомфорт и сопровождается локальными болями.

В этой связи, в последние годы начали уделять значительное внимание технологиям первичной и вторичной профилактики вертеброгенных заболеваний. По некоторым данным, профилактические мероприятия, проводимые с работниками крупных промышленных предприятий, дают значимый экономический эффект, исчисляемый миллионами рублей.

Вертеброневрологические заболевания обостряются под влиянием средовых факторов и особенно при статико-динамических перегрузках. Комплекс лечебных, реабилитационных, профилактических мероприятий должен учитывать условия жизни и работы, наличие длительных статических (в

т.ч. сидячих) и динамических физических нагрузок, оказывать на них влияние, адаптировать пациента к имеющемуся у него состоянию, широко используя домашние условия и условия работы.

Распространенность вертеброневрологических нарушений очень велика. Это требует разработки новых технологий, методик и методов, приемов, приспособлений и устройств, которые позволили бы интенсифицировать процессы лечения и реабилитации, добиться более стойкого терапевтического эффекта, длительной и стойкой ремиссии.

Основные вертеброневрологические синдромы

Вертеброневрологические синдромы разыгрываются, как бы по общему сценарию. Появляется боль, чаще всего внезапная, острая, «прострел» с нарушением подвижности в соответствующем отделе позвоночника, что, как правило, приводит к выраженной асимметрии и гипертонусу паравертебральных мышц, нарушению двигательного стереотипа.

Компрессионные синдромы – обусловлены механическим воздействием разнообразных патологических структур (грыжевое выпячивание, костные разрастания и др.) на корешки, спинной мозг, кровеносный сосуд, что вызывает резкую болезненность и может привести к ишемизации нервной ткани. Миоадаптивные синдромы – развиваются под влиянием мышечнотонических, нейродистрофических и других изменений тканей самого позвоночного столба, меняется его конфигурация и поза туловища. Отмечается выраженная асимметрия и гипертонус паравертебральных мышц, что может привести к появлению триггеров и миофиброзным поражениям.



Принципы лечения, реабилитации и профилактики.

Тракционное воздействие – позволяет добиться растяжения позвоночных сегментов, увеличения межпозвоночных емкостей для диска, снижения компрессионного воздействия на корешок спинного мозга диском, либо измененными костными тканями самого позвонка. Это увеличивает размеры межпозвоночного отверстия, улучшает кровообращение нервной ткани, весьма позитивно влияет на состояние мышц. Увеличивается раздражение рецепторов в растягиваемых мышцах, что увеличивает поток импульсации в соответствующие спинальные центры, восстанавливает работоспособность, особенно после мышечного утомления. Наиболее распространенным методом является «прерывистое дозированное растяжение», которое реализуется множеством технических решений – приемы мануальной терапии, растяжение на горизонтальной плоскости, растяжение на наклонной плоскости, подводное вытяжение и др. К современным методам можно отнести систему «Детензор» (К. Кинляйн), «Свинг-машину», систему «Аертрак». При использовании тракционного воздействия зачастую достаточно бывает одной процедуры для снятия болевого синдрома. Это совсем не означает излечения от недуга, и, как правило, обострение не заставляет себя ждать. Поэтому абсолютно необходимым для закрепления терапевтического эффекта, достижения длительной и стойкой ремиссии является следующее.

Лечебная физкультура и массаж – комплексно воздействуют на организм за счет совершенствования нейрогуморальной регуляции, повышения мышечного тонуса, а также за счет локального воздействия на болевую точку. Они призваны укреплять мышечный корсет, улучшать кровообращение в пораженных мышечных, фиброзных и нервных тканях, уменьшать отек корешка. Важнейшей целью является создание и укрепление оптимального двигательного стереотипа. Зачастую двигательный стереотип нарушается на этапе прогрессирования заболевания из-за болевого синдрома, что приводит к замещению функции одной мышцы другими. Упражнения ЛФК способствуют релаксации мышц спины, улучшению их кровоснабжения, восстанавливают двигательный стереотип. Массаж оказывает механическое и рефлекторное воздействие на мышцы, способствует нормализации крово- и лимфообращения. Связь пораженных позвоночных сегментов с определенными спинальными сегментами делает особенно показанным массаж сегментарный. Наиболее эффективным воздействием на триггеры и гипертонус мышц является так называемое «осязательное давление» (ишемизирующее разминание). В течение первой минуты воздействия такого приема на зону болезненности боль начинает притупляться, а к 4–5 минутам полностью исчезает. Курсовое использование этого приема – 8–10 сеансов позволяет полностью купировать мышечное уплотнение (триггерный пункт).

Конструктивные особенности массажера Г. С. Зяблицкого

Массажер Г. С. Зяблицкого (Фонд «Здоровье и экология» г. Горно-Алтайск, патент РФ № 2228163 от 10 мая 2004 г., сертификат № 0193211) представляет собой оригинальную конструкцию в виде трех катков длиной 350 мм, диаметром 60 мм, изготовленных из шлифованной древесины сибирского кедра. Катки соединены между собой последовательно на расстоянии 20 мм металлической пластинкой из полированного алюминия, свободной вращаются вокруг своей оси. Подобные метрические параметры катков и интервалов между ними позволяют получить тракционное воздействие на позвонки и одновременно размять

паравертебральные мышцы. Для усиления эффекта разминания паравертебральных мышц у лиц с хорошо развитой мускулатурой предусмотрены варианты конструкции катков, у которых по периферии сделаны продольно-ребристые или роликовые профили. Кроме этого, предусмотрен вариант массажера, в котором средний каток имеет несколько больший диаметр, по сравнению с остальными, что позволяет добиться большего прогиба позвоночного столба, в частности, в области поясничного лордоза. Для детей и лиц со слабым развитием мышечного корсета туловища предусмотрен вариант конструкции с четырьмя катками, имеющими меньший диаметр и расстояние между собой.

В результате использование массажера позволяет одновременно: 1) получить тракционный эффект воздействия на позвонки и тем самым снять компрессию корешков; 2) улучшить метаболизм паравертебральных мышц; 3) снять болезненность за счет эффекта ишемизирующего разминания триггерных зон и зон мышечных гипертонусов; 4) восстановить динамический стереотип.

В стадии ремиссии заболевания, а также у здоровых людей, использование массажера (в домашних условиях, в служебном кабинете на работе и пр.) следует рассматривать как действенное средство первичной и вторичной профилактики вертеброневрологических заболеваний.

Формула устройства

Массажер Г. С. Зяблицкого, так же как и устройство системы «Детензор», во время применения позволяет добиться трaкции позвонков, релаксации мышц спины и выраженного терапевтического эффекта в лечении и реабилитации вертеброневрологических расстройств. Однако массажер Г. С. Зяблицкого отличается тем, что:

1 Изготовлен из натурального природного материала – шлифованной древесины сибирского кедра, уникальной по своей структуре, мягкой и всегда теплой, имеющей хорошую позитивную энергетику.

2 Массажер прост и безопасен в эксплуатации, на порядки дешевле имеющихся зарубежных систем, имеет неограниченный срок эксплуатации, легко и просто дезинфицируется.

3 При работе с массажером пользователь играет активную роль: сам регулирует амплитуду и скорость качения, площадь поверхности спины, вовлекаемую в работу, интенсивность комплексного воздействия катков на тело.

4 Активная работа пользователя с массажером вовлекает в работу мышцы туловища, конечностей, плечевого и тазового пояса, шеи, что может быть сравнимо с физическими тренировками, нагрузками утренней гигиенической гимнастики. Для лиц с хорошо развитым мышечным корсетом возможно использование дополнительного отягощения за счет гантели или гири. В данном контексте массажер рассматривается как своеобразный тренажер.

5 Массажер компактен, может быть легко и просто использован в домашних условиях и в служебном кабинете для профилактики вертебрoneврологических проявлений, снятия напряжения мышц после длительной и напряженной динамической, статической, сидячей работы. Работать с массажером можно без снятия верхней одежды, что достаточно удобно при работе в служебном кабинете.

6 Варианты конструкции катков массажера позволяют работать с детьми, с лицами со слабым, либо с мощным развитием мышечного корсета, в т.ч. со спортсменами тяжелоатлетами и единоборцами.

7 Наличие на каретке ручек позволяет использовать его пассивно для пользователя с помощью второго лица. Он может стать незаменимым в работе профессиональных массажистов.

Программа и результаты клинического испытания

Клиническое испытание массажера Г. С. Зяблицкого было организовано сотрудниками кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины факультета усовершенствования врачей Алтайского государственного медицинского университета под руководством заслуженного врача РФ, кандидата медицинских наук, доцента В. Ф. Чудимова по единой программе.

Базами клинического испытания были определены: реабилитационно-консультативная поликлиника Алтайского государственного медицинского университета; объединенная детская городская больница № 5 г. Барнаула; Алтайский краевой



врачебно-физкультурный диспансер; городская поликлиника № 3 г. Барнаула; отделение реабилитации Дорожной клинической больницы станции Барнаул.

Материалом исследования послужили 47 наблюдений:

1 Пациенты с верифицированным диагнозом остеохондроз – 32 наблюдения. Возраст пациентов от 25 до 57 лет, мужчин – 18, женщин – 14. У 20 больных был диагностирован вертебральный синдром (люмбаго), у 12 – экстравертебральный (различные формы люмбоишалгий). На рентгенограммах поясничного отдела у всех больных определялись явления остеохондроза позвоночника: 1-я ст. по Зекеру – у 18 больных, 2-я ст. – у 10 больных, 3-я ст. – у 4 больных.

2 Дети с нарушением осанки – 10 наблюдений. Возраст детей 7–13 лет с верифицированным диагнозом сутулость и кругло-вогнутая спина. У 8 детей отсутствовали боли в спине, у 2-х детей отмечались незначительные редкие боли в грудном отделе позвоночника.

3 Спортсмены тяжелоатлеты и борцы – 5 наблюдений.

Использование массажера было ежедневным в течение 10 дней с экспозицией по 10–15 минут.

Методы оценки:

1. Субъективная оценка интенсивности болей по 10 сантиметровой визуальной аналоговой шкале.

2. Оценка силы мышц спины (поза «рыбки»).

3. Проба Томайера.

4. Нормализация двигательного стереотипа.

5. Уменьшение напряжения паравертебральных мышц (по Я. Ю. Попелянскому).

Результаты клинического испытания показали, что у всех пациентов, имеющих клиническое проявление остеохондроза, отмечен регресс болевого синдрома уже на первой процедуре использования массажера. По завершении курса боль уменьшилась на 75% у всех 32 больных (100%). Поскольку уменьшение болей отмечено у всех больных, то это позволяет оценить эффективность использования тренажера по этому параметру как 100% эффективность.

У всех пациентов улучшилась походка, и была отмечена позитивная динамика пробы Томайера, что и по этому параметру позволяет оценить эффективность использования тренажера в 100%.

Оценка пробы М. Ю. Попелянского показала снижение напряжения паравертебральных мышц во всех случаях.

Использование массажера у детей с нарушением осанки со слабым развитием мышечного корсета туловища и подкожной клетчатки показало худшие результаты. Силовая выносливость мышц спины увеличилась незначительно, не отмечено динамики пробы Томайера, что объясняется незначительным количеством времени использования массажера. Также дети отмечали дискомфорт, в связи с компрессионным давлением катков непосредственно на остистые отростки позвонков. Это побудило автора сконструировать вариант массажера для детей и лиц со слабым развитием мышц и подкожной жировой клетчатки. Кроме этого, в данных случаях массажер можно использовать не самостоятельно ребенком, а с помощью второго лица при исходном положении ребенка лежа на животе. При работе с детьми необходимо дополнительно фиксировать голову ребен-



ка, а девочкам подбирать волосы под шапочку.

Использование массажера у спортсменов после напряженных физических тренировок показало 100% эффективность в снятии гипертонуса паравертебральных мышц за одну процедуру.

Методика использования массажера

Предпочтительно использовать массажер лежа на полу. В связи с тем, что древесина сибирского кедра мягкая, то, во избежание нарушения ее структуры, на пол следует постелить палас. Пользователь ложится на массажер спиной, пояснично-крестцовым отделом, ноги согнуты в коленях, руки на бедрах. За счет сгибания и разгибания ног в коленных суставах происходит прокатывание туловища по каткам массажера вплоть до лопаточной области и обратно. Экспозиция процедуры 10–15 минут. При наличии болевого синдрома пользователь осторожно, медленно подводит катки под область бо-

ли, и фиксирует это положение 2–4 минуты, в течение которых боль сначала притупляется, а затем полностью проходит (эффект ишемизирующего разминания). В случае необходимости возможно уменьшение компрессионного воздействия валиков на тело за счет упора локтями (предплечьями, кистями рук) в пол. Пользователь может самостоятельно выбрать амплитуду, скорость качения на катках массажера, а также площадь поверхности спины, включаемую в работу.

В ситуации использования массажера в качестве средств первичной и вторичной профилактики для снятия усталости мышц спины после длительной статической (сидячей) и динамической работы, может быть использован методический прием усиления компрессионного эффекта за счет подъема и помещения ступней на диване, кресле, стуле. При этом руки скрещены на груди.

За короткое время работы с массажером у пользователя снимается усталость, восстанавливается физическая и умственная работоспособность.

Систематическое применение массажера увеличивает мышечный тонус, придает стройность фигуре и легкость походке.

Пользователи, имеющие мощное развитие мышечной массы (спортсмены тяжелоатлеты, единоборцы), могут использовать дополнительное отягощение за счет размещения на груди груза (гири, гантели).

Заключение

1 Массажер Зяблицкого оригинален конструктивно, эстетически изящно выполнен, надежен, прост и безопасен в применении. Срок эксплуатации не ограничен.

2 Катки массажера выполнены из уникального природного материала – древесины сибирского кедра, мягкой и теплой, имеющей хорошую позитивную энергетику, которая комфортно воспринимается кожей пользователя.

3 Клиническое улучшение состояния при использовании массажера у больных остеохондрозом позвоночника составляет 100%.

4 Использование массажера благоприятно влияет на нормализацию двигательного стереотипа, снятие гипертонуса паравертебральных мышц после длительных динамических и статических физических нагрузок на мышцы спины, напряженных тренировок у спортсменов.

5 Применение массажера у детей и у лиц со слабым развитием мышечного корсета и подкожной жировой клетчатки должно быть избирательным. Для этого целесообразно использовать специальную конструкцию массажера, а на начальном этапе использовать его с помощью второго лица.

6 Массажер может быть широко использован профессиональными массажистами.

7 Массажер Зяблицкого можно повсеместно использовать в неврологических, ортопедо-травматологических отделениях, отделениях лечебной физкультуры стационаров и поликлиник, санаториях, реабилитационных и рекреационных центрах, фитнес-клубах, спортклубах, иных подразделениях медицины здоровья. Массажер может быть рекомендован к применению в домашних условиях и в служебных кабинетах в качестве средства первичной и вторичной профилактики остеохондроза позвоночника и снятия напряжения мышц спины после длительных динамических и статических физических нагрузок, длительной сидячей работы.

О. В. Ромашин,
профессор, д.м.н., засл. работник
высшей школы РФ,
зам. директора по научной работе
Центра лечебной физкультуры и
спортивной медицины Росздрави

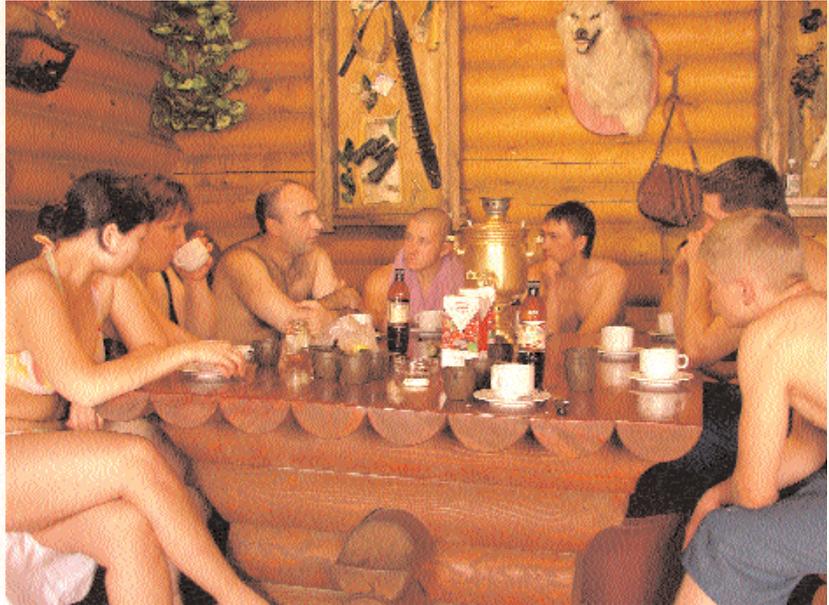
Критерии выбора банных технологий

«Глупость часто бывает несурзной, забавной и даже очень смешной, иногда милой, как правило – она без злого умысла и сама готова раскаться... глупость с амбициями – всегда беспощадна и опасна...»
Сергей Довлатов

«Ученик лишь тогда становится Мастером, когда его Учитель скажет ему об этом»

Члены жюри II Чемпионата Мира по спа-массажу:

М. А. Ерёмушкин, А. А. Бирюков, П. Кош, М. И. Кочиашвили, А. Гончаров, И. Гончарова, Ю. С. Ляхович, Е. В. Земскова, А. И. Сырченко, В. Новиков, В. А. Дубов, В. Турчак, С. Ю. Капралов.



Отрадно отметить, что наш журнал стал открытой ареной для высказывания широкого спектра мнений различных специалистов отрасли. Сочетание разумного демократизма и академического здравого смысла выгодно отличает наше издание от всех существующих печатных изданий не только в нашей стране, но и, пожалуй, во всем мире. Однако не всегда мнение редакции совпадает с мнениями отдельных авторов. Если речь идет о техниках и технологиях, связанных исключительно с эстетикой, – «это полбеда». Банные технологии, как вид тепловой детоксикации, совершенно другое дело. Здесь последствия амбициозных, доморощенных техник могут быть просто опасными. Сотни моих учеников (и наших читателей) с недоумением спрашивают меня после очередной методической «нетленки» Виктора Огюя: «что ЭТО и как ЭТОМУ относиться? И почему ЭТО публикуется в серьезном журнале?».

В статьях В. Огюя не указывается, как именно выявлять декларируемые противопоказания. Выявлять именно на практике, а не формально расспросить клиента.

Апробация, объективизация, систематизация и анализ. Увы, в рамках одного коммерческого клуба,

пусть даже самого замечательного в своем городе, данных недостаточно.

Далее. Любая технология (в том числе и банная) подразумевает четкие цели и задачи, как говорил герой «Иронии судьбы...», – «помыться можно и дома». Если технология призвана способствовать исключительно бесплатному PR автора... мелковаты цели. А ведь есть «кое-что посерьезней». Например, конкретные банные технологии, направленные на детоксикацию при лечении наркотической зависимости, а огромная палитра решения «спа-вопросов» – целлюлит, повышение работоспособности, коррекция психо-эмоционального фона и т.д.? Повторю – конкретные технологии, а не «вообще, от всех болезней нам полезней». И еще одна «деталь», вызвавшая иронию наших читателей. «Притянутые за уши» названия, мало связанные с самими материалами. «Банное шаманство» вызвало улыбку у моего приятеля – реального шамана из Бурятии. А «древнетурецкий массаж» с душем Виши?

Я не могу ограничиться только негативной оценкой уже опубликованных материалов. Как член редакционной коллегии, и как один из учителей Виктора по банному искусству, считаю своим долгом во-

время (надеюсь) внести понятные и необходимые критерии оценки и выбора банных технологий и публикаций на эту тему. Виктор Огуй – один из самых талантливых учеников Международной Школы СПА. Обладает безусловным богатым практическим опытом банного специалиста, является автором многочисленных публикаций о массаже и о бане. Учитель всегда остаётся в ответе за ученика. Поэтому, не снимая с себя ответственности за творчество Виктора, – вношу коррективы.

Честно говоря, еще 10 лет назад в нашей стране никто особенно не занимался подготовкой банных специалистов. В знаменитых «Сандунах», как впрочем, и в других культовых банях, мастерство передавалось частным образом – от наставника к ученику. С одной стороны, это был бесценный опыт, с другой – этот опыт был «туннельный», т.е. статистика конкретного заведения. Эффективного обмена опытом между различными заведениями не было.

Тем не менее, банные технологии, конечно же, существовали. И в городских банях (Селезневские, Краснопресненские, знаменитые Алма-атинские, да много примеров было), и в деревенских (баня побелому, по-черному, цыганская и

пр.). Правда, разнообразием эти банные технологии не блистали. Более широкое назначение бани, и, соответственно, разнообразные технологии, были присущи спорту высших достижений. Именно здесь, помимо «народного творчества», сказала своё слово наука. Была проведена большая исследовательская работа. Реабилитация после травм и нагрузок, коррекция предстартовых состояний – эти и другие задачи эффективно решались с помощью спортивной бани. В этой работе роль А. А. Бирюкова трудно переоценить.

Для применения бани в области спа, пожалуй, самое большое значение имеет ряд закрытых работ, проведенных в советское время в НИИ медицины труда. Отдел, возглавляемый к.м.н. М. И. Кочиашвили, на основании исследований, проводимых по всем канонам Минздрава (с замером ректальной температуры) с 3000 (!) добровольцами выявил наряду с прочими, четкие допустимые индивидуальные критерии безопасной тепловой нагрузки. Причем, что особенно важно для дальнейшего применения в спа-отрасли, эти критерии очень доступны и практичны для специалистов. ЧСС и подъязычная температура – и всё! Необходимо и достаточно.

Какова сегодняшняя картина обучения профессионалов для бани? Печальная. Кроме курса «Баннный специалист» в Международной Школе СПА и курса повышения квалификации «Бани мира и тепловая детоксикация» (там же), системного обучения с научным обоснованием и практической возможностью реализации полученных знаний, умений и навыков, увы, нет. Причем нет, не только в России, но и в цивилизованной Европе. Определенная исследовательская работа ведется в Латвии, но в данный момент это только начало пути. Пока же европейские спа с удовольствием покупают наши обучающие программы, и никакой экономической кризис этому не препятствует. Существует интересная практика обмена опытом в виде «Баннных слетов». В той же Прибалтике, в живописном месте ежегодно собираются банщики. Сначала идет теоретическая часть – лекции по ароматерапии, фитотерапии, по питанию в бане, затем следуют практические семинары по массажу и искусству парения, ну а потом все отправляются париться, то

есть закреплять полученный материал. Мероприятие очень интересное, полезное, но... бессистемное и без четкого предварительного базиса – в голове информационный хаос.

Есть еще и «индивидуальные предприниматели», готовые поделиться своим местечковым опытом и слеппенными «из того что было» технологиями со всем миром и «не за дорого». Можно ли использовать этот опыт, и нужен ли он? Можно и нужно, если есть трезвый системный подход.

Поднимая тему бани, должен рассказать о чемпионатах по сауна-спорту. Это соревнования «кто кого пересидит» в парилке. Температура стандартная 90°C, но через равные промежутки времени на камни выливается 500 граммов воды. Такие «гонки на выживание» проводятся в Белоруссии, Казахстане, Финляндии. Проводились они и в России. Чтобы ответственно заявлять плохо это или хорошо, я привык иметь собственный личный опыт в обсуждаемых мероприятиях. Участвовал. Заявляю. Ничего общего с баней и ничего общего с оздоровлением «сауна-спорт» не имеет.

Я не буду описывать обучение, связанное с применением банной косметики – это и обучением, строго говоря, нельзя назвать. Так, тренинг продаж.

И все же. Каковы критерии целесообразности применения или не применения банных технологий в спа? Критерии такие же, как и для массажных технологий.

Запомните. Примеряйте. И применяйте.

1 Результативность. На что конкретно направлена данная банная технология? Как решаются заявленные задачи? Какие методы объективизации использовались? Где проводилась апробация? Кто является независимым рецензентом данной технологии? Напомню, что с помощью банных технологий можно решить одну или несколько задач: лечебно-профилактическую, эстетическую, коррекцию психо-эмоционального фона.

2 Безопасность. Это вопрос вопросов. Не общие слова, переписанные из учебника, а конкретно – абсолютные и относительные противопоказания. И, что самое главное, каким образом эти самые противопоказания специалист будет выявлять не в условиях диагностического центра, а в реальных

условиях бани. И еще очень важный момент, которому вообще не уделяется никакого внимания. Динамический анализ состояния и индивидуальная дозировка нагрузок и применяемых расходных материалов.

3 Культурологическая ценность. Каждый народ, наверное, имеет свою уникальную банную традицию. Найти оставшихся хранителей этих традиций, осмыслить, сохранить и передать Знания следующему поколению – вот наша задача. Есть ли место здесь авторскому подходу? Конечно! Только в этом случае нужно быть честным до конца и четко указывать, где заканчивается действительно древняя традиция и где начинается индивидуальное творчество (если древняя традиция присутствовала изначально). В этот же критерий входит и востребованность той или иной методики в конкретной стране и городе. Ну, вспомните, кто в нашей стране ещё каких-то лет 15 назад знал о турецком мыльном массаже? Единицы. А сегодня? А кто сегодня знает о половецких банях? А о тайских? А о мексиканских? Так что – думайте.

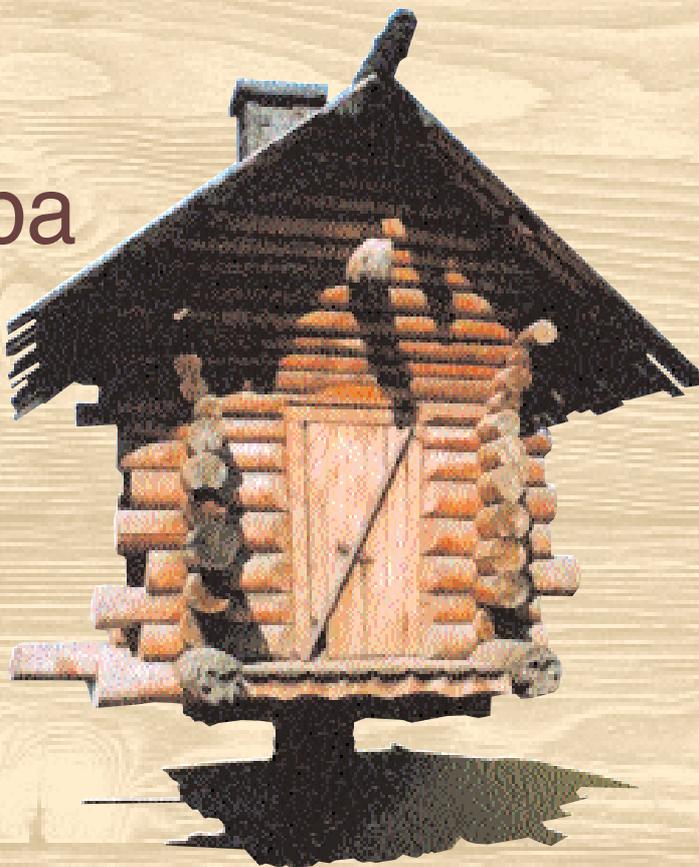
4 Рентабельность. Да-да. Если вы хотите, чтобы банная технология была реально применима, ее нужно «оцифровывать». Время процедуры, время подготовки, время уборки, время отдыха. Стоимость расходных материалов, оплата труда специалиста, расход воды, электроэнергии и т.д. Все эти «мелочи» очень скоро будут иметь решающее значение.

Видите, как просто! Получаете четыре убедительных ответа по всем четырем критериям? Отлично! Идите и учитесь. (Читайте и изучайте). Не получается? Значит, не тратьте время! В мире есть много более достойного вашего внимания.

Банное искусство и древнее и молодое одновременно. Во многом как оно сохранится, и как будет развиваться, зависит от таких энтузиастов как Алексей Волков, Виктор Огуй, Юрис Батня, Сергей Капралов и других. Но если желание прославиться любой ценой будет затмевать преимущество передачи знаний – судьба такого «энтузиазма» комична. «От великого до смешного один шаг».

А. И. Сырченко
руководитель Международной
СПА-школы

Банная процедура Дуко-морье



Сказка

«... Шел Иван-Царевич, долго ли коротко. Шел полями, горами, дремучими лесами – устал, совсем выбился из сил. И вот, продираясь через чащу дремучего леса, чуть было не испустил дух, как вдруг перед ним, будто из-под земли, выросла избушка на курьих ножках. Иван-Царевич аж рот открыл от неожиданности. Подошел он к избушке, подивился чуду и сказал: «Избушка-избушка, повернись к лесу задом, ко мне передом». Избушка зашевелилась, закричала и повернулась. На пороге сидела с метлой в руке Баба-Яга.

- Далеко ли путь держишь, добрый молодец? – спросила она его.

- Ты меня накорми, напои, в баньке напарь, да спать уложи, а потом и спрашивать будешь! – строго ответил ей Иван-Царевич.

Так Баба-Яга и поступила. Через некоторое время Иван-Царевич поправился, набрался сил и, поблагодарив Бабу-Ягу за доброту и гостеприимство, отправился дальше...».

Но на этом сказка не заканчивается, а продолжается, раскрывая вдумчивому читателю скрытые между строк крупницы полезной информации. О чем же на самом деле шла речь в этом сказочном эпизоде?

Изучая русские сказки, мифологию других народов, проживавших на территориях, соседствующих с Древней Русью, невольно приходишь к выводу, что в те времена, когда земля была без видимых границ, разделяющих государства, по ней путешествовали странники, отшельники, мудрецы, йоги. Все они искали места, где

можно было бы продолжить свое внутреннее развитие и достичь высокой мудрости и духовного просветления.

Как оказалось позже, такими заповедными местами были бесконечные пустыни, долины, высокие горы и непроходимые дремучие леса с топями и болотами. Поэтому русские сказки и сказки других народов перекликаются многими сходными сюжетными линиями, в том числе, и их персонажами, в частности Бабой-Ягой. А по сути дела Бабой-Ягой мог быть и мужчина. Если отследить сочетание и созвучность нарицательного имени Баба-Яга, то можно услышать Баба-ЙОГА. А слово БАБА – это, как известно, уважительное обращение к мудрому или старшему по возрасту человеку, используемое, например, народами Индии. Делаем вывод, что это был человек, возможно мужчина, отшельник, владеющий знаниями йоги, просветленный, в большей или меньшей степени, который творил такие чудеса, как левитация – парение в воздухе, нигеляция – уничтожение чего либо, телепортация – мгновенное перемещение в пространстве на большие расстояния, ясновидение – предсказание будущего...

Но нам нужно знать, что же произошло с Иваном-Царевичем в гостях у Бабы-Яги, от чего он поправился и набрался сил. Предположим, что была истоплена баня, было парение, а значит и какой-то массаж. А так как Баба-Яга – это БАБА-ЙОГА, то и массаж был с элементами йоги, пассивной гимнастики, растяжками, воздействием на биологически активные точки.

Таким образом, можно предположить, что массажные техники распространялись подобным способом. Пройдя через какую-либо культурную традицию, они обогащались иным колоритом, и сформировались, в конечном счете, в то, чем на сегодняшний день владеют мастера массажа всего мира.

Несказочные подробности

Данная процедура разработана на основе изучения традиций парения и оздоровления в условиях микроклимата бани, а также использования целебных





свойств меда. Позитивное влияние на организм средних температур ($t = 45\text{--}70^{\circ}\text{C}$) проявляется в глубоком прогреве тела, отсутствии стресса перепада температур и, как следствие, хорошем теплообмене, почти сразу же наступающим потоотделением. Практический опыт показывает, что при высоких температурах потоотделение наступает позже и необильно.

Массаж дополняет прогрев, повышая активность процессов, протекающих не только в подкожно-жировом слое, но и во всем организме в целом.

Отличительная особенность данной процедуры – использование пассивных движений, системы восстановления эластичности мышц и связок тайского массажа, элементов системной реабилитации после травм, разработанной русскими и советскими врачами.

Кроме того, медово-солевой пилинг выступает как естественный эксфолиант, поэтому в процедуре отсутствует мыло. Соль – за счет механического очищения, помогает коже освободиться от токсинов и шлаков, усиливает выделительную функцию потовых и сальных желез. Мед увлажняет, смягчает, питает кожу, стимулирует восстановление защитных свойств кожи, усиливает выделительную функцию потовых и сальных желез, вызывает местное повышение температуры, а, следовательно, обменные процессы – кожное дыхание.

План процедуры

Встреча клиента – 5-10 минут.

- Массажист или администратор встречает клиента на рецепции и провожает его в раздевалку.
- Массажист дожидается клиента у раздевалки, приветствует, знакомится и провожает его в комнату банного помещения.
- Предлагает ему присесть, выпить чашку чая и ведет беседу (сбор анамнеза, рассказ о процедуре).
- Массаж общий в парной – 50 минут ($t = 55\text{--}60^{\circ}\text{C}$)

- Подготовка к массажу – 1 минута.
- Массаж – 40 минут.
- Душ – 2–3 минуты.
- Отдых в комнате отдыха – 5 минут.
- Пилинг – 25 минут (перед пилингом переключить нагрев печки-каменки на $t = 60\text{--}70^{\circ}\text{C}$).
- Подготовка к пилингу – 1 минута.
- Пилинг – 15 минут.
- Душ – 3–5 минут.
- Отдых в комнате отдыха – 5 минут.
- Традиционный русский веничный массаж – 20 минут.
- Подготовка – 1 минута.
- Парение – 15 минут.
- Отдых в купели – 3 минуты.
- Русский ведический массаж (на кушетке в предбаннике) – 50 минут.
- Подготовка – 1 мин.
- Массаж – 45 минут.
- Отдых в комнате отдыха – 5 минут.
- Проводить клиента до выхода из бани – 1 минута.
- Общая длительность процедуры – 2 часа 35 минут.

Технологическая карта процедуры

Массаж общий в парной.

Выполняется общее воздействие с использованием «классической» техники массажа.

Пилинг.

• Медово-солевой пилинг выполняется в традиционном варианте, как в технологии «Дух Шамана» (см. описание техники в журнале «Массаж. Эстетика тела» №2 2008 года).

• После пилинга массажист спрашивает о самочувствии клиента, открывает дверь и предлагает ему присесть на полке, при этом мастер должен помогать и подстраховывать клиента. После того как клиент присел, массажист повторно спрашивает о его самочувствии (головокружение, тошнота, слабость и т. п.). Если все в порядке, массажист, подстраховывая, провожает клиента в душ. Далее провожает его в комнату отдыха, предлагает настой чая. При хорошем самочувствии клиента, удаляется в комнату управления баней. Выключает каменку парной.

Традиционный русский веничный массаж.

• Парение выполняется двумя вениками в технике «Традиционного русского веничного массажа» (см. описание техники в журнале «Массаж. Эстетика тела» №1 2007 года).

• После парения клиенту предлагается принять душ или отдохнуть в купели.

Русский ведический массаж (на кушетке в предбаннике).

Работа с ногами и руками проводится поочередно с каждой конечностью.

• Массаж ног с растягиванием передней группы мышц бедра и проработкой коленного и тазобедренного суставов.

• Массаж рук с растягиванием мышц грудной клетки и плеча.

Предложить клиенту перевернуться на спину.

• Мягкими круговыми движениями, без отрыва рук, массируются голеностопные суставы.

• Пассивные движения в голеностопном суставе.

• Растягивание икроножной мышцы.

• Растягивание приводящих мышц бедра.

• Растягивание задней группы мышц бедра.

- Плавный переход на растягивание мышц поясницы.
- Растягивание мышц плеча.
- Работа с мышцами шеи.

По окончании процедуры массажист помогает присесть клиенту на кушетке, берет из парной халат, предлагает клиенту встать и одеться. Провожает в комнату отдыха.

Спрашивает повторно о самочувствии, благодарит клиента, желает ему здоровья и «С легким паром!».

Методические указания

1. Периодически спрашивать о самочувствии. Держать выбранный темп массажа. Соблюдать регламент времени.
2. Если клиент желает вести разговор – поддержите. Беседы старайтесь вести на темы о здоровье, методах оздоровления.
3. Подавать полотенце после душа всегда сухое, а после купели и теплое. Халат должен быть всегда теплым.
4. Подготовку к следующему этапу процедуры проводить во время отдыха клиента в комнате отдыха.
5. Средство для пилинга следует смешивать только когда клиент лег на полоч.
6. Для облегчения пребывания клиента в парной, начало процедур, когда требуется лежание, начинать со спины.
7. Всегда следить за состоянием клиента и подстраховывать его при всех переходах, подъемах и спусках.

Техника безопасности в бане:

- ходить спокойно, не спеша;
- избегать соприкосновения с нагревательными приборами;
- при головокружении в душе облокотиться на стену и спуститься вниз; оказать помощь клиенту – дать «понохать» нашатырный спирт, натереть виски, при необходимости уши (осторожно не сломайте хрящи);
- занести случай в учетную карту и причину, вызвавшую данное состояние;
- медленно присаживаться после длительного лежания в парной;
- подстраховывать клиента при спуске с банных полок, подъеме на них, при переходе по предположительно скользким местам пола;
- соблюдать аккуратность в работе, минимизировать появления скользких мест на полу для предотвращения травм, как клиента, так и массажиста;
- соблюдать температурный режим в парной.

Показания и противопоказания

Показания:

1. синдром хронической усталости,
2. общеоздоровительные задачи,
3. для уменьшения нервно-психического напряжения,
4. «скованность» в мышцах,
5. для повышения эластичности связок и увеличения подвижности в суставах.

Противопоказания:

1. варикозное расширение вен и тромбофлебиты,
2. онкологические заболевания,
3. острые воспалительные заболевания в стадии обострения и повышенная температура тела,
4. аллергические реакции на мед и аромамасла, на травы,
5. гнойничковые заболевания кожи,



6. гипертоническая болезнь с частыми кризами,
7. заболевания сердца и головного мозга,
8. беременность и в менструальный период (первые 3–5 дней),
9. грибковые заболевания кожи и ногтей,
10. ломкость костей, остеопороз, ранний послеоперационный период.

В. Огуй
институт красоты «Beauty SPA»,
фитнес-клуб «World Class»
«Пушкинский»,
Нижний Новгород

Тибетский классический массаж Ку-нье



Тибетская медицина формировалась не в научных лабораториях и не в кабинетах академиков, а в естественной среде, среди обычных людей, и всегда служила простым и понятным целям. Поскольку тибетцы вели обычно кочевой образ жизни, и не могли обеспечить достаточные условия для производства и хранения лекарств, творческая мысль древних целителей была направлена на разработку немедикаментозных методов терапии. Среди доступных средств, которые можно было применить в терапевтических целях, были в основном продукты животноводства, а именно, масло местных животных, в частности, коровы дри (яками в Тибете называют самцов, а дри – это самки). Из обычного масла тибетцы делают масло Гхи, которое является основным продуктом питания, а также успешно применяется при различных методах лечения. Масло Гхи обладает феноменальными свойствами благотворно влиять на доши, внутренние органы, и на все тело челове-

ка, оно даже приравнивается к драгоценностям. Поскольку в Тибете сухой и холодный климат, то именно теплое и смягчающее действие Гхи пришлось как нельзя кстати, и заняло достойное место не только в тибетской медицине, но и в индусской, и китайской. Наряду с существованием детально разработанной системы акупунктурных точек, и с широко распространенной моксой, в Тибете не мог не возникнуть массаж этих точек с применением масла Гхи и других доступных масел. Массаж Ку-Нье – это чисто тибетская разработка, слово «Ку» – означает втирание масла, а «Нье» – массаж. Исторически сложилось так, что в Тибете массажем Ку-Нье занимались в основном женщины. Это можно еще объяснить и тем фактором, что с точки зрения тибетской тантрической традиции буддизма считается, что женщина больше связана с элементом огня, и обладает, если так можно выразиться, большей теплоотдачей, как в плане реального тепла тела, так и эмоционального. Именно тепло



Валерий Боцула

рук, тепло добрых эмоций, сочувственность и сострадание к больному являются очень важным фактором при выполнении таких методов, когда происходит столь тес-

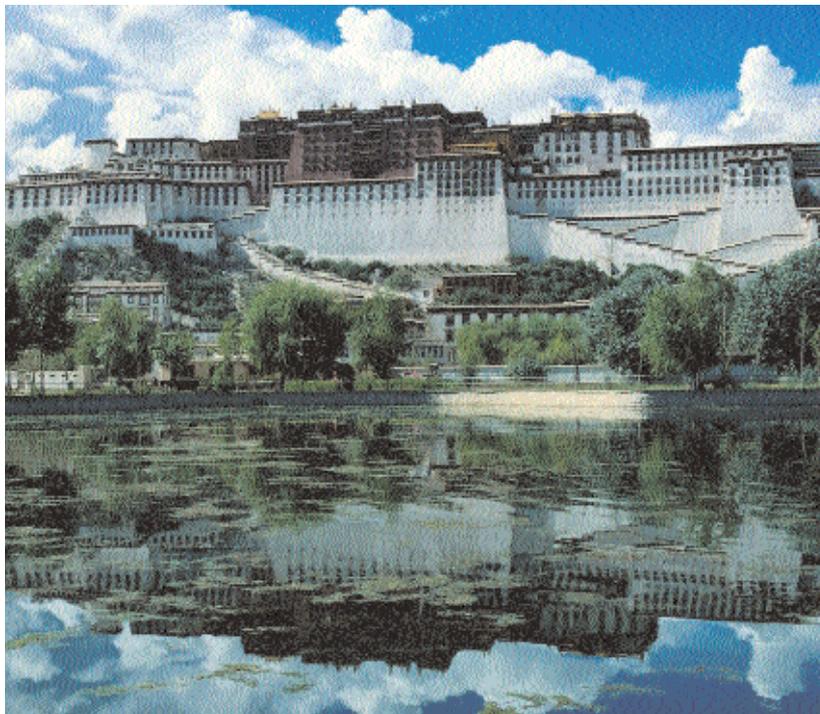


ный и непосредственный контакт целителя с пациентом.

Массаж Ку-Нье принципиально отличается от других видов массажа, и не только своими оригинальными техниками, а по большей части самой идеологией своего метода. Если попытаться кратко сказать о сути методики Ку-Нье, или о воззрении, на котором строятся его техники, то можно выделить следующее. Чтобы освоить Ку-Нье, надо обладать посвящением в тибетский тантрический буддизм, знать основы тибетской медицины, владеть пульсодиагностикой, выполнять некоторые практики медитации для усиления внутреннего тепла (тумо), например, работать с тантрическим идамом Гарудой. Все это крайне важно, ведь в данном случае применяются именно внутренние целительские качества, которые должны развиваться в процессе духовного роста целителя. Конечно, даже простой массаж тела без применения навыков в

медитации или каких-то сложных технических приемов, без сомнения, будет полезен, но это будет обычная вспомогательная процедура. Ку-Нье это самодостаточная система терапии, и этим способом можно лечить огромный перечень болезней и расстройств. Однако в данной методике есть одно слабое место. Чтобы Ку-Нье был эффективен, целитель должен обладать большим перечнем способностей и знаний. Здесь недостаточно механического или формального подхода. Отношения целителя с пациентом должны быть доверительными, чтобы в процессе лечения можно было прямо через точки на теле и «энергетические каналы» воздействовать на доши и внутренние органы пациента. Также важно, чтобы пациент максимально расслабился, чтобы его избыточный рлунг пришел в баланс, тогда можно будет добраться до основ проблем, ведь именно на глубинном уровне Ку-Нье и воздейст-

вует на расстройства «энергий» и болезни. Собственно говоря, сам массаж это всего лишь предлог для того, чтобы через воздействие на точки и каналы можно было балансировать доши. Например, мокса преследует те же цели, но тут на точку воздействуют теплом от конуса или сигары, а при массаже это тепло вырабатывается от трения рук и пальцев целителя о кожу пациента. Не надо забывать, что у высоко реализованного мастера также есть свое внутреннее тепло (тумо), и он может воздействовать силой своей энергии без внешних источников тепла. Тут напрашивается аналогия с экстрасенсами, которые еще недавно были столь популярны, но методы Ку-Нье кардинально отличаются от ширпотребных приемов и прагматических воззрений. Да, сверхчувствительность это вполне реальная вещь, но это не просто самоцель целителей в лоне истинных традиций, это скорее плод титанических методов практики, усилий в медитации, в разных методах йоги, цигунов и т.д. Здесь совершенно недостаточно недельных курсов и бурной фантазии, многие целители уходили в горы, чтобы обрести чудесные силы, но, впрочем, каждый волен следовать тем воззрениям, на какие способен. Кроме исключительных личных качеств, для практики массажа Ку-Нье также важно иметь теплое и удобное, специально приспособленное для таких целей помещение, чтобы пациент мог понастоящему расслабиться и чувствовать себя комфортно, ведь именно эту цель и преследует целитель, когда балансирует избыточный рлунг. Массаж делают не на кушетке, как это принято в европейской медицине, а на полу, чтобы можно было легко манипулировать с конечностями пациента, при этом массажист использует вес своего тела, когда выполняются манипуляции со скручиванием и сгибанием конечностей. Система Ку-Нье очень сложна, но можно выделить ее основные составляющие. Как было сказано выше, чтобы массаж был эффективен, целителю надо иметь четко сформированное воззрение и освоить теорию тибетской медицины, в частности, учение о дошах, знать функции элементов, разбираться в диетологии и т.д. Также нельзя игнорировать мистический аспект учения, если не практиковать специальные методы, мант-



ры, визуализации и т.д., то у целителя не разовьются «чудесные» способности, которые ему понадобятся не только для целительства, но и для личной защиты от разных неблагоприятных «энергий», которые могут «вселиться» вследствие непосредственного контакта с ними. Защитные силы для целителя не менее важны, чем непосредственно целительские качества, ведь быть на передовой линии в борьбе с разными провокациями не так уж безопасно. Ни о каком самоотречении в тибетской медицине речи не идет. Врач не должен быть подвержен тем же проблемам, что и его пациенты. По этому поводу в системе тантрического буддизма разработаны совершенно уникальные методы самозащиты от энергетических и других провокаций: это специальные мантры, визуализации, специальные дыхательные и другие упражнения, также для этого существуют и ритуальные техники. Следующим этапом должно быть освоение всех видов диагностики, как по внешним признакам, так и по пульсу. Без пульсодиагностики любая методика тибетской медицины является если не обычным блефом, то просто пробами лечить «вслепую», что не просто малоэффективно, но и крайне опасно. Без точного знания того, что происходит в каждом конкретном внутреннем органе, совершенно невозможно влиять на доши, элементы, на сами органы, да и на конкретные болезненные симптомы тоже. Пульсодиагности-

ка – глаза целителя, и не только глаза, это и одно из эффективнейших средств воздействовать на доши, ведь через пульсовые точки также можно влиять непосредственно на внутренние органы через каналы энергии. Только после того как пациент продиагностирован, и с ним налажен доверительный и эмоциональный контакт, можно приступать к втиранию масел в точки, и непосредственно к массажу. Однако только массажа недостаточно. У целителя должен иметься целый арсенал специальных лечебных мантр, он должен ориентироваться в фазах луны, чтобы не трогать проблемные области, где Ла (жизненная сила) находится в уязвимом состоянии. В общем говоря, целитель должен и обладать определенными знаниями, и способностями, и учитывать необходимые условия на данный момент. Только при таких обстоятельствах может получиться маленькое чудо – выздоровление человека. Если вкратце раскрыть суть воззрения, которым должен обладать целитель Ку-Нье, то можно сказать следующее: в этой системе человек рассматривается как мандал или как микрокосмос, который имеет центральные области и периферию. Например, на голове, на макушке, есть точка, которая является вратами в центральный канал всего тела, это первая и самая важная точка, с нее начинают втирание масла и массаж. Эта точка символизирует элемент «пространство». По четырем сторонам

от этой точки, на расстоянии сложенных четырех пальцев, находятся четыре другие точки, связанные с первоэлементами. Спереди, ближе ко лбу, это точка «ветра», с правой стороны – «огонь», сзади – «земля», слева – «вода». В таком порядке обычно начинают втирать в эти точки масла, и делают непосредственно массаж. В данной работе нет смысла излагать полную систему массажа Ку-Нье, ее надо изучать только под руководством опытного мастера. Но можно сказать, что втирание масла, наложение на центральные места энергетики тела ладоней рук, расслабление суставов встряхиванием и сам массаж – это действительно уникальная и очень полезная система терапии. Массаж Ку-Нье в сочетании с правильным питанием и оптимальным образом жизни поможет не просто убрать стрессы и привести личность в гармоничное состояние, но и, возможно, даст человеку шанс обрести правильное понимание и стать на Путь, ведь нет ничего более наглядного и убедительного, чем чудесные свойства Дхармы.

Методика Ку-Нье позволяет не только использовать приемы массажа, питание маслом через кожные покровы, релаксировать при помощи работы с суставами и т.д., но и совершенно оригинальными средствами производить медикаментозное лечение. Как известно, у человека в коже происходят довольно активные обменные процессы, в частности, кожа действительно поглощает воздух, а также может питаться препаратами на основе масла, воды и других жидких составляющих. Например, у людей с больными легкими (астматиков) кожа на себя берет 10 % функции дыхания, а мазями можно просто питаться, помимо желудочного тракта. Если долго жевать пищу, то она будет легко всасываться через слизистую рта, по такому же принципу действуют и приемы втирания в точки разных препаратов. Исходя из этого понимания, тибетцы разработали очень интересную методику втирания лекарственных средств на основе масел, кремов, отваров. Например, при сильных расстройствах рлунг, особенно при истощении и неспособности хорошо переваривать пищу, в Тибете применяют бульонные ванны. Пациент долго сидит в жирном и горячем бульоне, сваренном из пяти

видов костей разных животных, при этом его тело буквально пропитывается жиром и, по сути, питается этим бульоном. В Индии также применяются масляные ванны, когда пациента поливают жидкими маслами, это очень мощное средство балансировки дош, особенно рлунг. Умещение бульонами и маслами приводит доши в баланс, а также питает тело в буквальном смысле этого слова. При необходимости, когда, например, пищеварительный тракт плохо реагирует на лекарства, или когда надо воздействовать активно на рлунг (мы уже знаем, что рлунг локализуется также и в коже), можно вполне успешно принимать лекарства и масла через кожу.

Существует два вида втираний: масляное втирание, приготовляемое на базе растительного или животного масла, а также животного жира; и втирание лекарственных кашиц, приготовляемых из смеси различного лекарственного сырья. Тот и другой виды втирания насчитывают четырнадцать разновидностей в зависимости от врачуемого недуга. Показаниями к масляному втиранию являются: чрезмерно шершавое и грубое тело (избыток рлунг), «истощение крови и спермы», упадок сил (недостаток рлунг), старческий возраст, горестное состояние духа, ухудшение зрения, физическая усталость. Втирание лекарственных кашиц рекомендуется, главным образом, при кожных заболеваниях типа оспенной сыпи. Масляные втирания противопоказаны при несварении, при плохой подвижности мышц бедра, при отравлении ядом, изготовленным из драгоценностей (золота, жемчуга), при отравлении пищей, при обширной водянке и болезни «красно-коричневая слизь». Масляные втирания могут быть общие и локальные, чаще всего последние. К общим втираниям относятся, например, втирание в голову и туловище состава, состоящего из смеси мускуса со сливочным маслом Гхи, применяемого при изнурительной бессоннице. Чтобы не осталось на лице следов оспенной сыпи, козлий жир смешивается с растением «чимок» (макротомия краснокоричневая), и этот состав втирается в кожу лица. При участившихся потемнениях в глазах, жир грифа и свиньи или же ячье масло (коровье) смешиваются с растением



«гонье» (тмин обыкновенный), и этот состав втирается в ступни ног. В состав лечебных кашиц также входят самые различные лекарственные ингредиенты. Так, втирание кашицы, приготовленной из порошка куркумы, барбариса, «руты» (костус прекрасный) и «дукмонюнга» (ластовник), замешанных на оброте, помогает при прыщах, фурункулах и нарывах, поразивших кожу лица. Втирание кашицы из порошка семян черного и белого кунжута, прокипяченного в дождевой воде, помогает при подагре; втирание кашицы, приготовленной из мышинового помета и порошка золотой руды, замешанных на женском молоке, снимает боль при опухолях, содействует извлечению гноя.

Помимо втирания в Ку-Нье очень активно используются разные компрессы и примочки, составленные на основе масел, кремов, воды и т.д. При болезнях жара тибетцы применяют холодные примочки или кладут холодные предметы на места локализации жара, это могут быть камни, кристаллы, лед, холодные водные компрессы. Очень интересно в Тибете готовят воду для таких компрессов. Чистую воду из горного потока или из колодца надо поставить вечером на улице, обязательно под открытым небом, эта вода должна быть также не прикрыта крышкой. Вода, простоявшая всю ночь под звездами, так и называется «звездная вода», считается, что она приобретает чудесные целительские качества, и

что энергия звезд проникает в каналы человека, который такую воду использует, так или иначе.

Очень важно целителю ориентироваться по лунным дням и фазам луны, ведь в определенные дни нельзя массаж использовать для всех, также важно это знать для того, чтобы не нанести вред, ибо в некоторые дни энергия у разных людей бывает подвержена негативным воздействиям от нажатия на определенные точки.

О массаже Ку-Нье можно сказать только одно – это уникальная оздоровительная система, которая вполне лояльно может интегрироваться с любой другой методикой оздоровления, дополняя и улучшая любую систему лечения. Потому Ку-Нье хорошо сочетается и с моксой, и с Янтра-йогой, и с мануальной терапией, а для последователей разных восточных единоборств, спортсменов, людей с застойными процессами и переутомленных, Ку-Нье просто необходимо. Массаж Ку-Нье имеет два аспекта, он применяется как профилактическое средство для здоровых и молодых людей и как сугубо лечебная методика. При этом необходимо соблюдать все нормы диагностики, питания и образа жизни, а также применения лекарственных средств.

Валерий Боцула

Центр оздоровительных систем
Тибет и Дальнего Востока
ВАДЖРА ГАРУДА,
Украина, Харьков

Ай-Хо

Русский массаж с японской философией

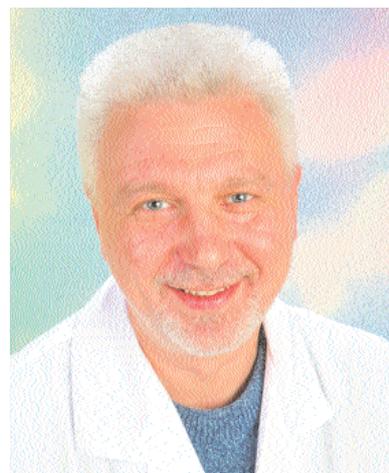
«Дзэн там, где с ним встречаешься».

Моя первая встреча с мастером НАКАМУРА-сан состоялась летом 1990 года. К тому времени я уже семь лет работал инженером физиком в г. Арзамас-16 (после окончания Московского инженерно-физического института), а в свободное от работы время изучал массаж (конечно на любительском, непрофессиональном уровне). Поэтому, когда меня познакомили с англоязычным японцем, мастером в области боевых единоборств и массажа Шиаци, я даже не мог предположить как эта встреча изменит всю мою последующую жизнь. Вернувшись из отпуска, после трех дней общения с Юкио НАКАМУРА, я уволился из НИИ и поступил в медицинское училище с одновременным прохождением курса по лечебному массажу. Так мое хобби стало моей профессией.

В дальнейшем я обучался у мастера НАКАМУРА-сан еще два раза. Несмотря на краткость этих встреч, они оказали огромное влияние на меня лично и на всю мою дальнейшую профессиональную деятельность. Именно Юкио НАКАМУРА предложил объединить две относительно молодые, но, несомненно, очень эффективные школы массажа: японскую и русскую. Ему

же принадлежит идея названия методики. «Ай-Хо» переводится с японского как «Метод объединения». При этом в термин «объединение» Юкио НАКАМУРА, вкладывал гораздо более глубокий философский и физический смысл, нежели просто объединение двух школ массажа. Методика Ай-Хо основана на философии Дзэн, канонах восточной медицины и современных знаниях в области анатомии и физиологии человека.

Восточная медицина основана на тысячелетиях кропотливых наблюдений за людьми и их реакцией на окружающие явления. В условиях отсутствия знаний по анатомии, которые стали известны гораздо позже, в восточном учении о здоровье человека, сложилась стройная теория, объясняющая реакцию организма человека на любое изменение, как в окружающей среде, так и в самом организме. Основопологающей концепцией восточного подхода к пониманию здоровья человека является понятие целостности. Вселенная представляет собой единое энергетическое поле. Все, что есть во Вселенной, в том числе и человек, – это различные проявления энергии в различных ее формах. Во Вселенной все взаимосвязано. Организм человека – есть неотъемлемая часть об-



Андрей Мочалов

щего энергетического поля Вселенной, находится под его постоянным влиянием, и сам оказывает влияние на это энергетическое поле. Вселенская энергия, протекая через тело человека, образует своеобразную матрицу (энерго-меридианную систему), связывающую жизненно важные органы и части тела между собой и с внешним миром. Любое явление во Вселенной характеризуется «внутренним» и «внешним» аспектами. «Внешнее» находится в тесной взаимосвязи и неотделимо от «внутреннего». Состояние здоровья можно охарактеризовать как состояние внутреннего равнове-

сия и гармонии. Причиной нарушения состояния здоровья является совокупность внешних и внутренних негативных факторов (погодные условия, физические и эмоциональные перегрузки, некачественная пища, инфекции, возрастные изменения в организме и т.п.). Для поддержания состояния внутреннего равновесия и гармонии, организм человека должен постоянно приспосабливаться к происходящим изменениям (как внутри себя, так и вовне). Это происходит благодаря механизмам саморегуляции, которые основаны на внутренних (между различными органами и системами организма) и внешних (между организмом и окружающей средой) взаимосвязях. В основе этих взаимосвязей лежат энергетические потоки. Когда взаимосвязи нарушены, – механизмы саморегуляции дают сбой, адаптации не происходит, и возникает опасность заболевания, связанного с определенным дисбалансом потоков энергии.

Европейская медицина, в противоположность восточной, развивалась, опираясь на результаты точных исследований в области анатомического строения тела человека, и на изучение физиологических (нервных, эндокринных, химических и т.д.) реакций, протекающих в организме человека. Несмотря на столь разный подход, любому изменению состояния здоровья человека можно дать объяснение как с точки зрения восточной, так и с точки зрения европейской медицины. И оба эти подхода не противоречат, а скорее дополняют друг друга. С одной стороны многовековая статистика и наблюдения, с другой стороны исследования, опирающиеся на современные точные науки.

Дзэн можно охарактеризовать как состояние открытости для всего нового. Дзэн охотно принимает все рациональное в любом учении, однако отбрасывает прочь все, что не имеет отношения к реальности, какими бы заманчивыми не казались перспективы этих «истин». Методика Ай-хо – массаж не является статичной. Она открыта для совершенствования и новых знаний, а принцип объединения различных подходов в массаже позволяет объединять иногда трудно совместимые, на первый взгляд, массажные техники. Помимо лечебно-профилактического, методика



массажа Ай-Хо в настоящее время развивается по трем направлениям.

1 Направление нормализации мышечного тонуса.

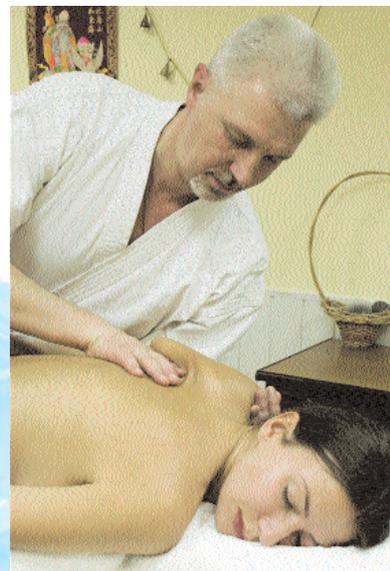
Подразумевает воздействие на двигательную систему человека с целью повышения эластичности мышц, связок и фасций; гармонизации энерго-меридианной системы и повышения защитных сил организма. Массаж выполняется на кушетке, с применением масла и содержит приемы мышечно-фасциальных растяжений и суставных мобилизаций, чем достигается проработка недоступных для классического массажа мышц (например: грушевидной, подвздошно-поясничной и т.д.).

2 Направление нормализации дренажных функций организма.

Это и активизация лимфотока и венозного кровотока; и нормализация работы желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы; и устранение мышечных спазмов, препятствующих нормальной работе перечисленных выше систем. Массаж выполняется на кушетке, с применением масла и, помимо приемов лимфодренажа и гемодренажа, содержит рефлекторные техники активизации систем организма, ответственных за выделительные функции, и техники нормализации тонуса мышц и фасций, препятствующих лимфодренажу.

3 Направление гармонизации психоэмоциональной сферы человека.

Подразумевает



комплексное воздействие на организм с целью устранения мышечно-энергетических блоков, нормализации взаимосвязей между инь и ян полюсами тела и гармонизации психоэмоциональной и энерго-меридианной систем человека. Массаж выполняется на кушетке и основан на мягких мышечно-фасциальных техниках.

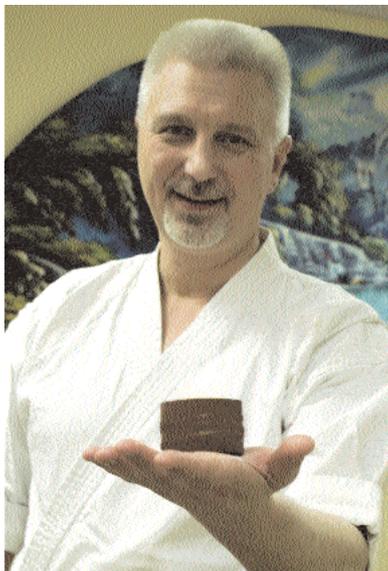
Ай-хо массаж – это не альтернатива, это, скорее, новый взгляд на качество работы массажиста. Основой массажной техники являются базовые принципы японского массажа Дзэн-Шиаци. Это не только помогает осваивать и применять на практике новые приемы массажа (такие как: мышечно-фасциальное растяжение, суставная мобилизация и постизометриче-

ская релаксация), но и заставляет пересмотреть свои взгляды на технику выполнения уже известных приемов. Применение в работе базовых принципов позволяет повысить эффективность применяемых приемов, при снижении энергозатрат массажиста, и дает ключ к пониманию вопросов защиты его здоровья и продления его работоспособности.

Принципы Ай-хо массажа:

1 Принцип целостности. Организм человека является целостной самовосстанавливающейся системой. «В организме человека «все» влияет на «все». Массаж, в свою очередь, является физиотерапевтической процедурой широкого спектра действия, то есть оказывает рефлекторное влияние практически на все системы организма человека. Исходя из этого, массаж должен быть по возможности общим, захватываяющим всю поверхность тела. Такой подход позволит снизить вероятность возникновения осложнений после сеанса. Начинайте массаж всегда с «центра», затем переходите к «периферии» тела, и затем снова возвращайтесь к проработке «центральных» областей. Это поможет восстановить нарушенные энергетические связи между инь и ян полюсами тела и гармонизировать энергетическую систему организма в целом.

2 Принцип непрерывности. Ощущение непрерывности и потока очень важно как для принимающего массаж, так и для дающего массаж. Непрерывность зависит от характера ваших физических движений и сосредоточенности вашего разума. Контакт с принимающим массаж осуществляется через ваши руки и ваш психологический и эмоциональный настрой. Он мгновенно почувствует, если этот контакт прервется. Например, если во время сеанса вы задумаетесь о чем-то отвлеченном или резко прервете движение. Сосредоточьте внимание на дыхании принимающего массаж. Пусть ваши тело и разум действуют заодно. Используйте обе руки одновременно. Соблюдайте плавность при переносе веса тела с ноги на ногу и при распределении усилий между плечевыми суставами. Увеличивайте и уменьшайте глубину воздействия и амплитуду движений постепенно, а закончив сеанс, держите на некоторое время руки на теле партнера.



3 Принцип подключения. Основная цель приемов массажа заключается в передаче давления от дающего массаж – принимающему массаж. Эффективность массажа зависит от того, насколько успешно вы подключаете к процессу передачи давления собственную энергию и вес вашего тела. В Японии это называется – «работать в состоянии Хара». Подобные принципы используются в Айкидо. Хара – это живот, или брюшная полость. Центр Хара расположен внизу живота. Это не просто область, где находится физический центр тяжести, это еще вместилище жизненной силы. Хара питается дыханием и поддерживается пищеварением в сочетании с правильным отдыхом. «Иметь хороший Хара» – означает для японца быть бодрым и здоровым. «Находиться в Хара» – означает быть в расслабленном и одновременно сосредоточенном, своеобразном медитативном состоянии. На практике Хара – это центр действия. Чтобы «двигаться от Хара», – нужно, занимаясь массажем, всегда сохранять устойчивую стойку, ровное положение спины и четкое взаимодействие между телом и конечностями. Если вы будете работать кистями изолированно от тела, – это лишь вызовет вашу усталость и, скорее всего, приведет к слишком слабому или слишком сильному надавливанию, в зависимости от вашей собственной физической силы.

4 Принцип вовлечения. «Скажи мне, и я забуду. Покажи мне, и может быть, я запомню. Но вовлеки меня, и я пойму» – гласит древняя китайская поговорка. С практической точки зрения даю-

щий массаж и принимающий массаж – полноправные партнеры. Обмен информацией через физический контакт идет в обе стороны. Ваши руки и работают, и «слушают». Получая ответную реакцию со стороны партнера, вы интуитивно реагируете на его ощущения; и это означает, что вы одновременно и даете и получаете. Аналогично, принимающий массаж, также участвует в двустороннем процессе. Необходимо, чтобы он естественным образом реагировал на все возникающие ощущения и сообщал вам о появлении какого-то дискомфорта или напряжения. Зачастую, хороший сеанс массажа – неспешный и немногословный, но, если разговор вам кажется уместным, можете спокойно разговаривать. Иногда это помогает вашему партнеру больше довериться вам, а вам лучше понять его ощущения. Однако не допускайте, чтобы разговор прерывал контакт с партнером.

5 Принцип обоснованности. Воздействуйте на «твердость» – «мягкостью». «Договаривайтесь», а не «боритесь». Получающий массаж – ваш партнер, а не соперник. Не будет насилия, – не будет и причин сопротивляться. И, наоборот, если вы будете проявлять излишнюю силу и резкость, то в ответ получите сопротивление, и вам придется постоянно «бороться» с защитными реакциями принимающего массаж, и постоянно увеличивать силу воздействия. Вряд ли вы победите на этом пути! Иногда, тем не менее, массаж может граничить с ощущением боли. Однако, у принимающего массаж, должно возникнуть ощущение обоснованной, полезной боли, и не более того. Абсолютно правильной техники выполнения массажа быть не может, потому что каждый человек обладает присущими только ему особенностями строения тела. Однако стараясь постоянно использовать основные принципы, вы начнете интуитивно находить правильное (именно для вас, вашей физиологии, анатомии и энергетики) положение тела. Это поможет вам значительно повысить эффективность массажа и сохранить свою работоспособность.

«В Дзэн нет экспертов. В Дзэн – все только ученики».

Андрей Мочалов
массажист, компания «МегаСПА»

Эндермологический Липомассаж (LPG): доказанная эффективность!

Фирма LPG Systems (Франция) – является крупнейшим в мире производителем профессиональной аппаратуры для коррекции фигуры, лечения целлюлита и решения различных проблем, связанных с процессами увядания кожи лица и шеи.

На сегодняшний день золотым стандартом технологии оптимизации и лечения мягких тканей является новая модель аппарата Cellu M6 Keymodule2. Аппарат работает на основе обеих новейших запатентованных технологий LPG: Липомассаж для тела и Лифтмассаж для лица, шеи, декольте и груди, а также технологии Эндермотерапия и Эндермоспорт.

Липомассаж – последнее поколение Эндермологических процедур, направленных на лечение локальных жировых отложений, целлюлита и моделирование контуров тела, основан на запатентованной технологии, заключающейся в независимо вращающихся моторизованных роллерах рабочей манипулы. Каждый роллер оснащен собственным микро мотором, что позволяет специалисту выбрать соответствующий тип складки обрабатываемой ткани: Roll'In – для стимуляции липолиза, Roll'Out – для повышения тургора кожи, Roll'Up – для моделирования контура тела. На основании результатов исследований, проведенных профессором Лафонтеном и доктором Монтё (Lafontan&Monteux, 2005), ведущих специалистов в области изучения жировой ткани, были разработаны эксклюзивные протоколы, которые показали, что определённые Эндермологические движения значительно стимулируют адипоциты, воздействуя на β -рецепторы, активирующие липолиз. Проанализировав эффективность различных Эндермологических мануальных приемов, специалисты компании LPG Systems создали оптимальные протоколы работы, позволяющие получить лучшие результаты за более короткий срок. Так, Лафонтеном и Монтё для оп-



Таблица 1. Исходные росто-весовые характеристики испытуемых

Характеристики	Средние значения	Минимальные–Максимальные значения
Возраст (лет)	41,2±3,6	36–45
Рост (см)	164,89±8,34	155–180
Вес (кг)	74,37±13,44	60–97
Индекс массы тела (кг/м ²)	27,16±0,95	22,58–29,94

Рисунок 1. Схема исследования

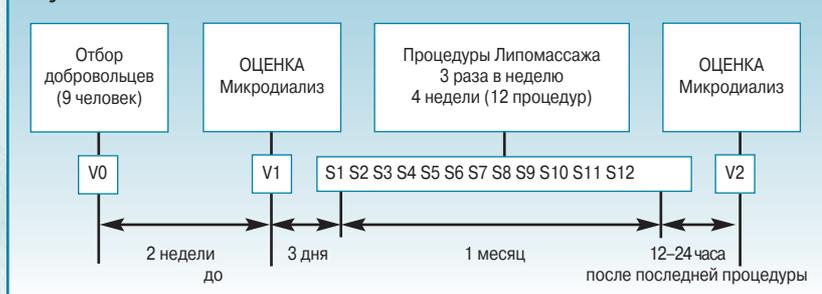


Рисунок 2. Количество глицерола (в%) до и после курса Липомассажа



Таблица 2. Клинические результаты до и после курса Липомассажа

Характеристики	До Липомассажа	После Липомассажа	P
Окружность талии (см)	97,8±3,6	96,1±3,6	<0,01
Окружность ягодиц (см)	108,7±4,0	108,6±4,0	NS
Окружность правого бедра (см)	64,7±3,8	61,6±3,0 (-3,3 см)	<0,01
Окружность левого бедра (см)	64,7±3,8	61,4±3,0 (-3,3 см)	<0,01
Кожная складка справа (мм)	28,4±1,7	24,8±1,4	<0,001
Степень целлюлита	2,4±0,2	1,7±0,2	<0,01

Рисунок 3. Сравнительная характеристика Липомассажа и физических занятий

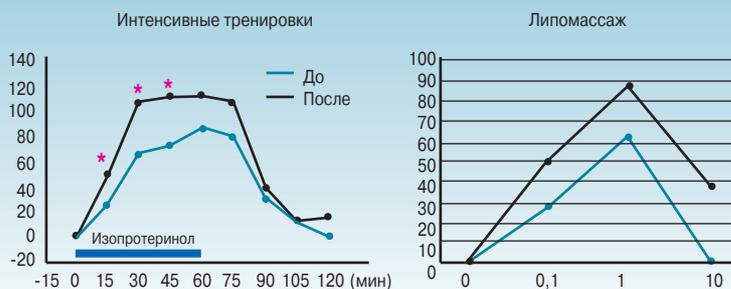


Рисунок 4. Динамика изменений контуров тела (до и после 10 процедур Липомассажа)

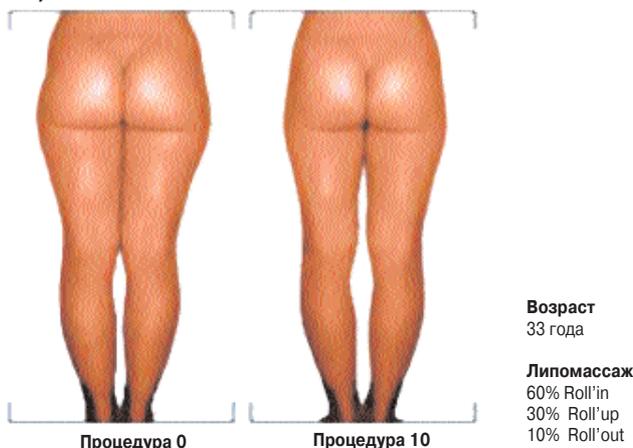


Рисунок 5. Динамика изменений контуров тела (до и после 14 процедур Липомассажа)



ределения эффективности применения Липомассажа на аппарате Cellu M6 Keymodule2 и изучения

изменений в подкожно-жировой клетчатке области бедра после 12 процедур Липомассажа использо-

вался новый прогрессивный метод диагностики – микродиализ (введение 2-х катетеров в жировую ткань для последующего анализа межклеточной жидкости на глицерол).

Процедуры Липомассажа проводились 3 раза в неделю (всего 12 процедур), в течение 1-го месяца (рис. 1).

Начальные антропометрические характеристики испытуемых представлены в табл. 1.

После 12 процедур Липомассажа было отмечено значительное уменьшение степени выраженности целлюлита и размеров кожно-жировых складок (табл. 2).

Помимо клинических результатов при исследовании метаболизма адипоцитов было отмечено существенное увеличение липолиза после 12 процедур Липомассажа, улучшение отклика на липолитический агент тканей бедра за счет активации β-рецепторов адипоцитов (рис. 2).

Результаты, полученные Лафонтемом и Монте после 12 процедур Липомассажа, были сходны с результатами, полученными у пациентов с разными степенями ожирения, занимавшихся в течение 4 месяцев интенсивными ежедневными физическими тренировками (рис. 3).

Выраженное действие процедуры Липомассажа оказывали на контуры тела, что отображено на рис. 4.

Таким образом, можно заключить, что возможности процедур Липомассажа (LPG) заключаются в:

- уменьшении объема локальных жировых деформаций;
- устранении неровностей поверхности кожи, вызванных проявлением целлюлита;
- лифтинге ягодичной области, восстановлении пропорциональных ягодичных складок;
- восстановлении гармоничного контура тела, моделировании фигуры;
- устранении ассиметрий мягких тканей;
- восстановлении эластичности кожи.

Совершенствующийся в ногу с техническим прогрессом модельный ряд аппаратов фирмы LPG Systems в очередной раз прекрасно зарекомендовал себя в эстетической медицине.

LPG

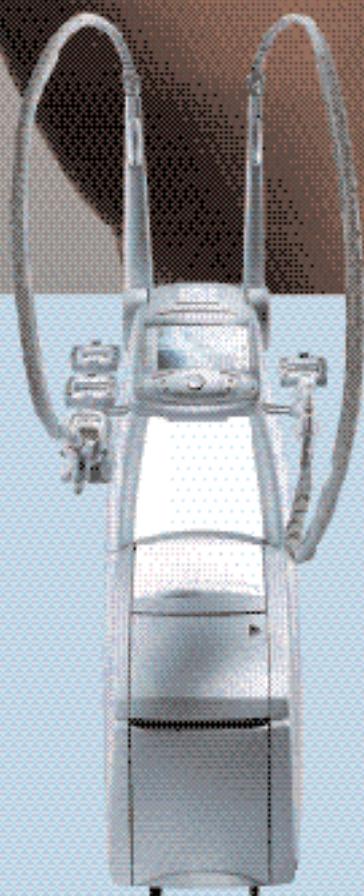


НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА

ЛИФТМАССАЖ НЕ ПРЯЧЕТ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ

ЛИФТМАССАЖ пробуждает спящие резервы тканей для естественного восстановления молодости кожи

- Уникальная эффективность и быстрые видимые результаты
- Натуральный неинвазивный атравматичный лифтинг лица
- Профилактические и поддерживающие программы обеспечивают постоянство клиентов
- Эффективные программы для мужчин
- Эксклюзивная запатентованная технология
- Широкий спектр маркетинговых инструментов
- Полное обучение специалистов
- Всемирная известность и безупречная репутация технологий LPG



CELLU M6 KEYMODULE (2)

Новая версия Cellu M6 KeyModule. В этот аппарат заключены обе эстетические запатентованные технологии LPG: Лифтмассаж для тела и Лифтмассаж для лица, шеи, декольте и груди, а также технологии Эндермоэпителии и Эндермолифтинга.



LIFT M6

Последнее поколение аппаратов LPG для работы с деликатными тканями лица, шеи и декольте.

Эксклюзивный дистрибьютор ГК «СпортМедИмпорт»
Москва (495) 734 99 77, Санкт-Петербург (812) 320 99 09, Киев (044) 428 22 45
www.sportmedimport.com
www.lpg-club.ru

Итоги InterCHARM-2008

23-26 октября 2008 года в МВЦ «Крокус Экспо» состоялась

XV Международная выставка парфюмерии и косметики InterCHARM-2008 – главное beauty событие

России и один из ведущих мировых выставочных брендов.



Первые выставка InterCHARM прошла под управлением ведущего международного выставочного оператора Reed Exhibitions – крупнейшего организатора выставочных и конгрессных проектов B2B и B2C направленности в 47 секторах экономики.

В выставке приняли участие **884 компания из 28 стран мира**: производители косметики и парфюмерии, сетевые операторы, дистрибуторы, оптовые компании, производители сырья и упаковки, лаборатории, салоны красоты, ногтевые и парикмахерские студии и т.д.

Ведущие игроки рынка являются постоянными ее участниками. В их числе: Академия Научной Красоты, НТС Градент, Лаборатория Низар-А, ОлеХаус, Смарт Бай, Соллинг, СпортМедИмпорт, Хитэк-Груп, Юниоп и др. За 15 лет InterCHARM более, чем в 20 раз увеличил масштаб экспозиции – площадь InterCHARM 2008 составила **19750 кв.м.** Посетителями выставки стали **76 000 специалистов** – представители beauty индустрии и смежных отраслей.

Выставочная экспозиция была разделена на несколько секторов:

- Парфюмерия и косметика
- Парикмахерское дело
- Ногтевой сервис
- Салон и институт красоты
- Spa
- Zoom – инновационные и нишевые продукты
- Галерея новинок
- InterCHARMраск – зона производителей и поставщиков упаковки
- FormuAction – зона производителей сырья и ингредиентов
- Международный павильон

Популярные тренды и наиболее динамично развивающиеся сектора всегда находили отражение в разделах выставки InterCHARM. Так, в зоне **ZOOM** под брендом **ALEN XENY** компания КСИАН (г.Томск) анонсировала инновационную косметическую продукцию, в состав которой входит инертный газ ксеон. Хитом **Галереи Новинки** стало **«Золотое шоколадное обертывание»** с покрытием шоколадной плитки тончайшими листами 23-каратного золота от компании **ЗОЛОТОЙ ШОКОЛАД**.

Объединенные в национальные павильоны, ведущие игроки из **Германии, Испании, Италии, Франции, Болгарии, Китая, Бразилии, Тайваня, Южной Кореи и Польши** представили свою продукцию в **«Международном павильоне»**, специальному разделу выставки, призванному знакомить посетителей с многообразием и особенностями производства национальной косметики. Свою продукцию также представили компании из США, Великобритании, Японии, ОАЭ и др. В этом году экспозиция значительно расширилась за счет участия новых зарубежных экспонентов – **Бельгии, Венгрии, Финляндии, Швеции, Сингапура, Латвии и Молдавии.**

Осенний InterCHARM традиционно богат на зрелищные мероприятия. В этом году в рамках параллельной программы были заявлены сразу три Чемпионата: Московский международный чемпионат по макияжу, Международный чемпионат по спа-массажу и Чемпионат России по моделированию ногтей. Победители чемпионатов различных лет получили здесь путевку в жизнь, и сейчас являются известными стилистами, частью профессиональной элиты.

Московский международный чемпионат по макияжу – великолепное шоу, неповторимые образы и самое красивое дефиле выставки. Его участники из года в год демонстрируют настоящие чудеса визажа, создавая на глазах у зрителя потрясающие образы, отражающие не только заданную тему, но и модные тенденции стиля и макияжа. В этом



году тема Чемпионата звучала поистине волшебной – **«Ангелы Рождества»**. Участникам было дано 45 минут, чтобы воплотить образ рождественского ангела – светлого, нежного, таинственного, невинного сказочного существа, приносящего с собой праздник и ожидание чуда. В конкурсе приняли участие 12 визажистов. Третье место досталось Надежде Васильевой из Москвы, второе место заняла Найза Кузнецова из г. Мытищи. А победительница чемпионата Наталья Заниздра из Москвы примет участие в 22-ом Европейском Чемпионате по макияжу в г. Дюссельдорфе (Германия). По традиции все участники получили поощрительные призы от организаторов, а финалистки – достойные денежные вознаграждения.

II Международный чемпионат по спа-массажу, стартовавший этой весной, завершился грандиозным финалом на площадке InterCHARM 2008. В Чемпионате участвовало 21 финалист из разных регионов России и зарубежья. В рамках соревнований мастера продемонстрировали свои профессиональные навыки в холистических, оздоровительных, этнических и авторских массажных методиках, используемых в спа-программах. Высокое мастерство участников, строгость судей, неослабевающее внимание и поддержка зрителей – все эти составляющие профессиональных состязаний дополнились традиционной атрибутикой спа. Особый восторг у зрителей вызвало спа-шоу «Россия приглашает гостей» – выделенные в отдельную программу показательные выступления ведущих отечественных и зарубежных мастеров массажа и других сфер индустрии здоровья – фитнеса, йоги и спортивных танцев. Заслуженными чемпионами стали жители Москвы – Ашот Авагян (1-е место), Алексей Ерахтин и Анна Фуралева (2-е место), Максим Рычагов (3-е место). Главным информационным партнером Чемпионата выступил журнал Les Nouvelles Esthetiques (русское издание). Завершил тройку чемпионов **VIII Чемпионат России по моделированию ногтей.**

Соревнования прошли в двух номинациях: 23 октября – «Моделирование при помощи акриловых технологий», победителем в этой номинации стала Екатерина Семенова (Саратов), 2-е место – Марина Шиян (Самара), 3-е место – Наталья Гудилина (Москва); 24 октября – «Моделирование при помощи гелевых технологий», победители – Оксана Шмакова (Москва), Светлана Бабурина (Н.Новгород), Марина Шиян (Самара). Традиционным продолжением образовательных мероприятий для специалистов nail-индустрии стала **Школа «Ногтевого сервиса»**, представившая доклады на самые актуальные темы – современные тенденции и технологии в акриловом и гелевом дизайне, секреты производителей, экзотические футуходы, эко-уходы и восточные техники, нетрадиционные материалы, авторские методики в нейл-арте, дизайн в стиле InterCHARM 2008 и многое другое.

В рамках параллельной программы выставки при поддержке Российской Парфюмерно-Косметической Ассоциации прошел **IX Московский косметический форум** – международная встреча профессионалов парфюмерно-косметического рынка: производителей и дистрибуторов парфюмерно-косметических средств, сырья и упаковки, представителей оптовой и розничной торговли, маркетинга, консалтинга, рекламы и PR.

О том, как добиться наибольшего успеха, на пересечениях каких сегментов искать новые идеи, как разобраться во множестве направ-



лений российского рынка, управлять потребностями потребителей и достичь максимальной эффективности сбытовой политики – такие темы были затронуты в докладах представителей ведущих международных компаний. Так, по оценкам аналитиков в 2007 году объем рынка составил \$8,6 млрд (10,4 % роста по отношению к 2006) и, по прогнозам экспертов в 2008 году он достигнет \$9,3 млрд. Темпы роста замедляются, однако его потенциал по-прежнему велик – он оценивается в 15–18 млрд долларов. Как заметил глава департамента парфюмерии и косметики компании Mercuri С.Л.Нестерчук, «надвигающийся кризис не будет сокрушительным для российского парфюмерно-косметического рынка, а лишь будет иметь оздоравливающий эффект». Не остался без внимания столь актуальная тема инновационных продуктов. Так, в сегменте упаковки прогнозируется внедрение электрохимических и химических сенсорных устройств, а также появление большого числа изделий hi-tech, обладающих свойствами саморегуляции температурного режима. Форум проходил совместно с XIII научно-практической конференцией РПКА.

На III Всероссийской конвенции салонов красоты, проходящей под эгидой Национальной ассоциации профессионалов индустрии красоты (НАПИК) известные специалисты дали практические советы по управлению предприятием, поделились современными маркетинговыми инструментами привлечения и удержания клиентов, обсудили актуальные вопросы кадрового менеджмента, не оставив без внимания развитие спа-индустрии в России.



Иностранцы экспоненты, а также зарубежные игроки российского рынка смогли посетить бесплатный **семинар «Doing Business in Russia»**, который ежегодно проходит на английском языке. Завершающим аккордом параллельной программы выставки стала встреча руководителей крупных региональных аптечных сетей и косметических компаний, которая состоялась в формате профбординга **«Farma + Beauty»**. Участники встречи обсудили основные тенденции развития рынка аптечной косметики, новые формы и ингредиенты, секреты маркетинга и мерчендайзинга, а также специфику развития лечебной косметики в России.

Выставка InterCHARM является подведением итогов года для отрасли. 25 октября 2008г. состоялась Торжественная церемония вручения **Золотых медалей InterCHARM**. Начиная с 1999 года, эта награда вручается компаниям за наивысшие достижения в деятельности на парфюмерно-косметическом рынке России. Золотые медали InterCHARM 2008 получили компании:

- **МАРТИНЕС ИМИДЖ** за весомый вклад в развитие индустрии красоты
- **KEUNE HAIRCOSMETICS** за динамичное развитие
- **ALEX BEAUTY CONCEPT** за значительные достижения на рынке ногтевых услуг в России
- **СПОРТМЕДИМПОРТ** (группа компаний) за огромный вклад в развитие рынка косметологии в России
- **DOW CORNING** за поддержку образовательных программ профессиональной подготовки специалистов косметической промышленности России
- **АЛЬФА СПА** за весомый вклад в развитие спа-индустрии в России
- **MEGASTIA** за умение идти в ногу со временем
- **ГРАДИЕНТ** (Национальная Торговая Сеть) за эффективную политику в области дистрибуции парфюмерии и косметики
- **EVELINE COSMETICS** за маркетинговую кампанию линии косметики «Лифтинг – точность лазера»
- **UBIFRANCE** for the best design of national pavilion
- **КСИАИ** за креативность в разработке инновационной косметики
- **ХИТЭК-ГРУП** за лучший дизайн стенда

Отзывы о выставке InterCHARM-2008:
Екатерина Иншакова, старший PR-менеджер ООО НТС «Градент»

Выставка на нас произвела очень приятное впечатление, организация и все составляющие

как всегда на высоте. Если раньше выставка была связующим звеном между розницей и уже известными марками, то теперь многие компании представляют новые бренды, которых пока нет на полках магазинов. Радует то, что увеличилось количество российских марок. Также мы отметили, что у всех дистрибуторов появились эксклюзивные марки.

Екатерина Ованесова, директор компании NCLAB

Отрадно, что на выставке появились небольшие, но интересные компании из разных стран СНГ, в частности украинские и питерские дистрибуторы итальянской органической косметики. Основной тренд на выставке – натуральная и биокосметика. Особенно полно представлена на InterCHARM-2008 парфюмерия отечественного производства. Эту выставку мы считаем очень продуктивной, компания NCLAB нашла партнеров, позади переговоры с итальянскими компаниями, желающими с нами сотрудничать.

Тамара Говорова, менеджер по продажам Faber Castell (Германия)

InterCHARM-2008 стала одним из самых масштабных мероприятий в Восточной Европе. Она является ключевой площадкой для решения важнейших бизнес-задач. Практически все дни на нашем стенде шли деловые переговоры, встречи с партнерами. Выставка проиллюстрировала такую тенденцию, как натуральность, она доминирует во всех направлениях: дизайн упаковки, текстурах продуктов, отдушках.

Ракель Новаис, бренд-менеджер компании Surya Brasil (Бразилия)

Выставка InterCHARM-2008 привлекает много посетителей и специалистов. Мы хотели бы найти здесь партнеров и дистрибуторов. Это одна из крупнейших выставок Восточной Европы, где представляют свою продукцию большое количество косметических компаний из России, Европы, Азии и Стран СНГ. Российский рынок динамично развивается, поэтому он особенно интересен многим иностранным игрокам. Очень радует то, что россияне заботятся о красоте и здоровье и с интересом воспринимают новые косметические продукты.

Марина Быкова, маркетолог ООО «Ксиан»

Прежде всего, надо отметить, что нас поразило количество участников – количество участников.

Приятно было увидеть грамотный подход со стороны организаторов к разделению участников по направлениям – ногтевой сервис, профессиональная косметика и т.д. Наша компания первый раз принимала участие в столь масштабном мероприятии, и мы всей командой выражаем благодарность за индивидуальный подход к «новичкам».

Выделение зоны ZOOM не только подвело по финансам для начинающего производителя, но и позволило обратить на себя внимание многих гостей выставки, зачем, мы, собственно говоря, и ехали. Выставка позволила нам увидеть незамедлительную обратную реакцию как со стороны профессионалов рынка, так и обычных потребителей на нашу продукцию.



Для нас выставка InterCHARM-2008 стала идеальной площадкой для обсуждения многих вопросов с поставщиками сырья и упаковки. Выражаем искреннюю благодарность за высокую оценку нашего труда – вручение Золотой медали InterCHARM.

Руководитель PR отдела:

Светлана Рядчикова
E-mail: pr@intercharm.ru
Http: www.intercharm.net
Тел/факс: (+7 495) 981-9494 (96), доб. 1202

28–30 января 2009 года в выставочном центре «КиевЭкспоПлаза» состоится семинар

«Форум массажных технологий».

Семинар пройдет в рамках выставки InterCHARM Украина 2009

Организаторами мероприятия являются ООО «Центр Капралова» и ООО «КосметикЭкспоМедиа».

Предварительная программа

28 января

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА УБРУСНОГО МАССАЖА – Моисеенко Александр Иванович (г. Киев, Украина)

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ВЕЛНЕС-ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО МАССАЖА – Капралов Сергей Юрьевич, Власов Никита Александрович, Капралова Алена Сергеевна (г. Киев, Украина)

«ЦЗЯО-ЛУН» («МАССАЖ ВСЛЕПУЮ» – ЗВУК ФЛЕЙТЫ) – Кисурин Игорь Анатольевич (г. Москва, Россия)

СЕМЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ – Рута Страткаускаене (Литва)

АЙ-ХО МАССАЖ (ПРОТИВОБОЛЕВАЯ ТЕХНИКА) – Мочалов Андрей Юрьевич (г. Москва, Россия)

ДЗЕН-ТАЧ ШИАЦУ – Кобылинский Сергей (г. Киев, Украина)

Произвольная программа двукратного чемпиона мира по фитнесу Александра Ермолаева.

29 января

МАССАЖНЫЙ РОМАНС – Моисеенко Александр Иванович (г. Киев, Украина)

ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКОГО НАБОРА КАПРАЛОВА В МАССАЖЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ (БОЛЕЕ 60 НАСАДОК) – Капралов Сергей Юрьевич (г. Киев, Украина)

«ШКОЛА ГЕЙШИ» – ЛУЧШИЕ ТРАДИ-

ЦИИ И СЕКРЕТЫ ДРЕВНЕГО ВОСТОЧНОГО ЧУВСТВЕННОГО МАССАЖА – Ермолаев Александр (г. Рига, Латвия)

ДИАГНОСТИКА, РЕАБИЛИТАЦИЯ И МАССАЖ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА – Отрубянников Василий, Капралов Сергей Юрьевич, Власов Никита Александрович (г. Киев, Украина), Козинская Ольга Михайловна (г. Умань, Украина)

КОНТРАСТНАЯ СТОУНТЕРАПИЯ – Мочалов Андрей Юрьевич (г. Москва, Россия)

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В РАБОТЕ МАССАЖИСТА – Сырченко Андрей Игоревич (г. Москва, Россия)

Произвольная программа двукратного

чемпиона мира по фитнесу Александра Ермолаева.

30 января

МАССАЖ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ И БАМБУКОВЫМИ ВЕНИКАМИ – Кобылинский

Сергей (г. Киев, Украина)

ФИТНЕС-ФОРМИРУЮЩИЙ МАССАЖ ТЕЛА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ И ИГОЛЬЧАТЫХ АППЛИКАТОРОВ – Ермолаев Александр (г. Рига, Латвия), Капралов Сергей Юрьевич (г. Киев, Украина)

ДРЕВНЯЯ ПОЛИНЕЗИЙСКАЯ ТЕРАПИЯ OCEAN-MASSAGE – Аннализа Грамеллини (Италия) – доктор биохимии и восточной медицины

СПА-ЛИФТИНГ – МЕЛОМАССАЖ ЛИЦА С ПОМОЩЬЮ КАМЕРТОНОВ – Тийна

Орасмяэ-Медер (Франция) врач-эксперт комиссии по косметической безопасности при Европейском Парламенте

СЛАВЯНСКАЯ МОДЕЛЬ СПА: РУССКИЙ СПА-МАССАЖ, ГРЕЧИШНЫЙ МАССАЖ, СТАРОСЛАВЯНСКИЙ МЕДОВЫЙ МАССАЖ – Сырченко Андрей Игоревич (г. Москва, Россия)

ТЕХНИКА РЕЛАКСИРУЮЩЕГО И МОДЕЛИРУЮЩЕГО МАССАЖА В ОБЛАСТИ ЛИЦА, ШЕИ, ДЕКОЛЬТЕ – Копецкая Юлия Сергеевна (г. Киев, Украина)

Произвольная программа двукратного чемпиона мира по фитнесу Александра Ермолаева.

В качестве моделей будут выступать лучшие спортсмены Украины (чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпиона та мира и Европы).

При покупке билета на три дня, организаторами мероприятия будут подарены четыре номера журнала «Массаж. Эстетика тела» (Москва, Россия).

Будем рады вашему участию в данном мероприятии!

Дополнительную информацию по программе «Форума массажных технологий» можно получить у генерального директора ООО «Центр Капралова» – Капралова С.Ю.

тел.: 80936513645; 80679677697

89636175048 – Москва

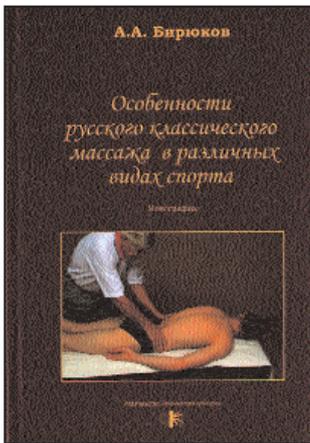
E-mail: kapralov@lt.kiev.ua

ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Москва	(495) 257-72-21
Санкт-Петербург	(812) 967-45-77, (812) 231-92-14
Нижний Новгород	8-831-432-02-32, моб. 8-910-103-18-51
Тула	8 903 841 84 67
Ростов-на-Дону	8-863-244-13-28
Омск	8-913-970-11-49, (3812) 24-53-75
Липецк	8 910 255 84 41
Воронеж	8 906 676 71 52
Киров	(8332)35-65-55, 35-21-35
Калининград	8 911 451-95-55, 8 906 077-05-99
Краснодар	8-918-130-77-10
Екатеринбург	8-912-248-51-81
Самара	8 917 115 44 14
Кемерово	8 905 965 76 37
Киев	8-10-380-44-254-49-69
Киев «Центр Капралова»	8 093 651 36 45
Молдова	8-10-37322-44-58-14

А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ: Телефон: (495) 926-29-83; E-mail: media@con-med.ru

ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ: индекс по каталогу «Роспечать» 18225



Бирюков А. А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.

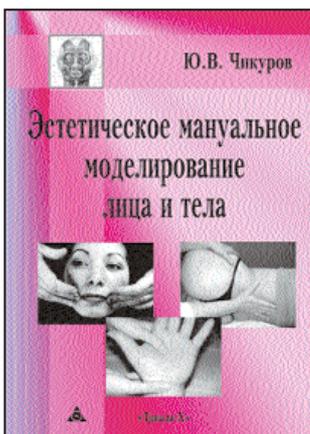
Монография создана на основе многолетней научной работы в области массажа и большого практического опыта преподавания массажа в ВУЗе, работы со спортсменами различных видов спорта при подготовке к крупным международным соревнованиям. В монографии в краткой форме представлены анатомо-физиологические основы массажа и широко освещены частные методики массажа в отдельных видах спорта. Монография предназначена для студентов высших учебных заведений, специализирующихся в области физической культуры и спорта, спортсменов, массажистов, врачей и тренеров.



Бирюков А. А., Савин Д. Н. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: методическое пособие – М.: Физическая культура, 2008. – 172 с.

Методическое пособие является первым в истории классического массажа изданием, в котором на основании результатов собственных многолетних исследований авторов, обобщены, научно обоснованы и предельно точно сформулированы эргономические и гигиенические рекомендации по рациональной организации труда профессиональных массажистов. Также впервые представлены данные о применении форм и средств физической культуры в режиме рабочего дня профессионального массажиста. Издание содержит большое количество оригинальных авторских иллюстраций, облегчающих понимание и усвоение материала.

Для студентов и преподавателей средних и высших учебных заведений всех профилей, в которых изучается дисциплина «Массаж», практикующих массажистов, врачей, специалистов по физической реабилитации, руководителей учреждений и организаций (спортивных, медицинских, оздоровительных, SPA-индустрии и салонов красоты), предоставляющих услуги массажа, а также для производителей массажного оборудования и мебели.

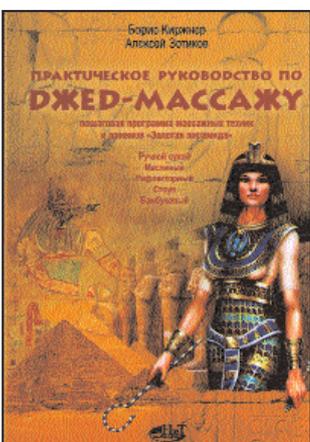


Чикуров Ю. В. Эстетическое мануальное моделирование лица и тела. – М.: Триада-Х, – 2008. – 136 с.

Эстетическое моделирование лица и тела мягкими мануальными техниками представляет собой принципиально новый физический метод воздействия на ткани пациента, имеющий своей целью нормализацию миофасциального тонуса телесных и мимических структур, улучшение лимфооттока и кровообращения тканей, а также повышение «качества жизни» пациентов.

В книге подробно описаны анатомо-физиологические основы метода и причин эстетических дисфункций. Техники диагностики и коррекции доступно изложены и богато иллюстрированы рисунками и схемами.

Книга будет полезна специалистам косметологам, мануальным терапевтам, остеопатам, массажистам и физическим реабилитологам.



Киржнер Б., Зотиков А. Египетский Джед-массаж. Практическое руководство. Пошаговая программа массажных техник и приемов. – СПб.: Наука и Техника, 2008. – 336 с.

Данная книга – результат многолетней кропотливой работы по воссозданию оригинальной техники древнеегипетского массажа, уникальной методики комбинации приемов, вспомогательных средств, успевших за тысячи лет стать классическими. Проведенные авторами мастер-классы по технике Джед-массажа получили высокую оценку в SPA-клиниках США, стран Европы и Ближнего Востока.

Система Джед-массажа идеально подходит для практикующих специалистов. Она позволяет оценить и выбрать определенные методы воздействия в зависимости от лечебно-профилактических и оздоровительных задач, характера заболевания, состояния пациента, опыта и физических возможностей массажиста.

Данное практическое руководство будет настольной книгой для специалистов, использующих массаж в комплексном лечении – физиотерапевтов, мануальных терапевтов, косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, инструкторов ЛФК, практикующих врачей различных специальностей, студентов медицинских ВУЗов, слушателей факультетов профессиональной переподготовки и повышения квалификации врачей.

Spa & Salon

№ 3 | 2008

Массаж БАГУА

Как удержать грамотного специалиста

Сделай свой салон успешным

Пилинги

Новое о пептидах

Биоревитализация

Бесконтактный макияж

«Spa&Salon»

Это издание для профессионалов в области индустрии красоты и здоровья.

На страницах «Spa&Salon» освещаются инновации в антивозрастной терапии, медицинские технологии в косметологии, физиотерапевтические методики в эстетической медицине, новое оборудование и косметические линии, а так же методики и программы обучения.

Также вы можете найти для себя актуальные вопросы менеджмента и нормативные требования, необходимые для успешной деятельности салонов красоты, городских и загородных СПА, велнесс-клубов и центров эстетической медицины, журналисты издания проводят экспертизу существующих СПА. В «Spa & Salon» представлены мнения ведущих экспертов отрасли, интересные тенденции развития как отечественного, так и зарубежного рынка индустрии красоты и здоровья.

Тираж: 10 000 экз.

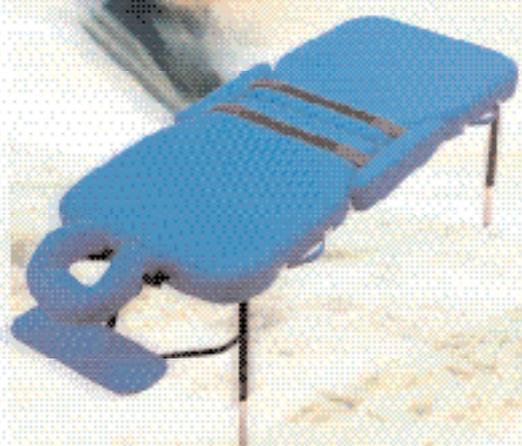
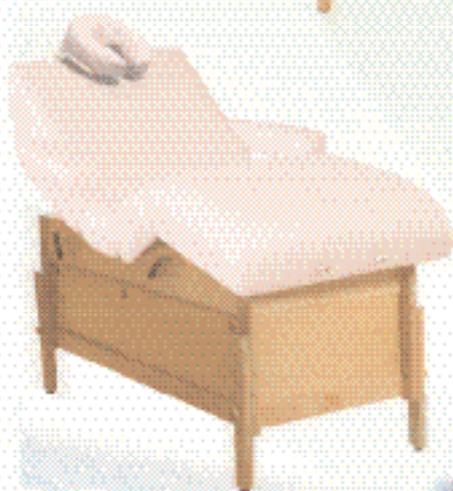
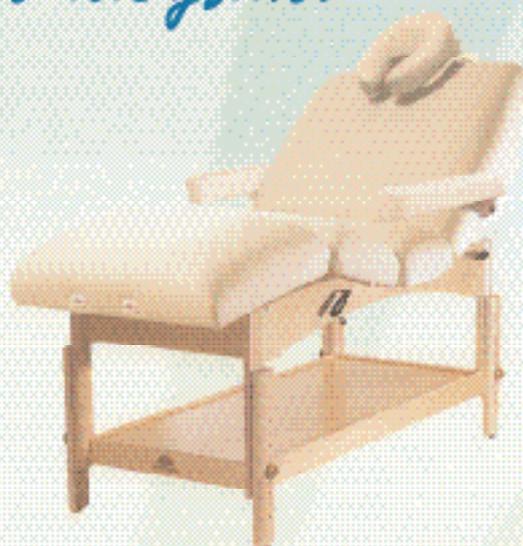
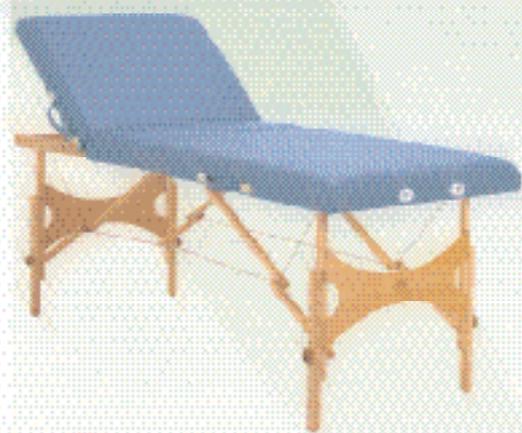
Территория распространения: Россия.

Spa & Salon

...философия красоты



*Хорошее оборудование —
хорошим людям.*



Тел.: (495) 490-6198,
(495) 507-8782

MP
МЕДИУМ ПЛЮС
ГРУППА КОМПАНИЙ

[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)
e-mail: office@mediumplus.ru