spa & salon

№1 2007

СПА – это курорт за городом с обязательным наличием источника, предоставляющий услуги красоты и здоровья

СПА-салон – это красивое и спокойное место, где достигается гармония души и тела

СПА – кусочек рая на земле

СПА – это положительные эмоции

Вы можете оформить БЕСПЛАТНУЮ подписку на выставке INTERCHARM professional

N86

номер нашего стенда!

Менеджмент в индустрии СПА

Менеджмент (от английского management – управление, заведование, организация) – это управление производством или коммерцией, а также совокупность принципов, методов, средств и форм управления, разрабатываемых и применяемых с целью повышения эффективности производства и увеличения прибыли.

Кожа весной

Что происходит с нами после зимы: мы становимся более уязвимыми. Нашему организму не хватает антиоксидантов, витаминов, минералов, то есть всего, что мы не получаем, да и не можем получить в условиях мегаполиса.

СПА- и велнес-отелей в России

По прогнозу Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC), индустрия гостеприимства в нашей стране в ближайшее десятилетие будет переживать бурное развитие и по объемам капиталовложений войдет в тройку мировых лидеров.

MOSCOW INTERNATIONAL OPEN FITNESS FESTIVAL

MIOFF

5-й ЮБИЛЕЙНЫЙ
МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФИТНЕС ФЕСТИВАЛЬ

WWW.MIOFF.RU

ВЫСТАВКА

ФОРУМ

КОНВЕНЦИЯ

19-21 сентября 2007

Москва, ЛФК ЦСКА

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ:

Aquatoria of life · MUSCLE & FITNESS · КАЧАЙ МУСКУЛЫ

ОРГАНИЗАТОРЫ:

RTE GROUP

Тел.: +7(495)101 44 07
Факс: +7(495)101 44 17
E-mail: festival@rte-expo.ru
Web: www.rte-expo.ru

FITNESS REPORT

Тел.: +7(495)105 51 56
Факс: +7(495)105 51 56
E-mail: post@fitness-report.ru
Web: www.fitness-report.ru

«Spa&Salon»
№ 1 2007

Издатель
«Медиа Медика»

Главный редактор
Кочиашвили М.И.

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

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Ответственный секретарь
Данилова Л. Н.

Адрес для корреспонденции
127055, Москва, а/я 37
Телефон: (095) 234-37-84
e-mail: media@con-med.ru
www.spaweb.ru

*Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в издании или на сайтах www.consilium-medicum.com, spaweb.ru, допускается только по согласованию с редакцией в письменном виде.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ №ФС77–27012 от 19.01.2007

Тираж 10 000 экз.

Вступительное слово

Уважаемые коллеги,
Вы держите в руках первый номер отраслевой газеты для профессионалов индустрии красоты и здоровья SPA&SALON.
Мне как главному редактору выпала честь приветствовать Вас от имени издательского дома «Media Medica», журнала «Массаж и эстетика тела» и нашей редакционной коллегии.
Газета на своих страницах будет освещать актуальные вопросы менеджмента и технологий, а также нормативные требования, необходимые для успешной деятельности салонов красоты, городских и загородных СПА, велнес-клубов и центров эстетической медицины.
Вы сможете ознакомиться с мнением ведущих экспертов нашей отрасли и воспользоваться их успешным опытом. Мы постараемся знакомить Вас с интересными тенденциями развития как отечественного, так и зарубежного рынка индустрии красоты и здоровья. Будем регулярно освещать новое оборудование и косметические линии, а также методики и программы обучения.
При формировании следующих номеров нашей газеты мы с удовольствием учтем Ваши пожелания и ответим на возникающие вопросы. Надеемся, что объективное и профессиональное освещение тем, а также этичный подход к рекламным материалам помогут Вам сделать свою деятельность более эффективной и рентабельной.

С уважением, главный редактор газеты SPA&SALON
Михаил Кочиашвили

НОУ «СПА-ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ»

Компания участвовала в 73 проектах по созданию предприятий индустрии красоты и здоровья с бюджетом от 30 тысяч до 10 миллионов долларов. А также выполнила семь успешных заказов по финансовому оздоровлению салонов красоты и СПА, фитнес-клубов, санаторно-курортных учреждений.

Бизнес - консультация
Для инвесторов и их представителей, которые хотят получить достоверную информацию емкости рынка SPA&WELLNESS в России, о размерах инвестиций и сроках окупаемости, сведения о перспективных сегментах рынка, экспертную оценку рисков по предполагаемому проекту.

Финансовое оздоровление
Для предприятий индустрии красоты и здоровья, которые имеют приемлемую норму прибыли, заинтересованные в увеличении рентабельности.

Обучение
подготовка высококвалифицированных специалистов для предприятий индустрии красоты и здоровья с выдачей диплома государственного образца:
Директор
Администратор
Врач-координатор

www.spaweb.ru
e-mail: spamarket@yandex.ru
т/ф: 8 (495) 450-64-25
моб. 8 903 193 81 50

Steam pro

SPA-клуб «Гармония SPA»

Менеджмент в индустрии СПА

Менеджмент (англ. management – управление, заведование, организация) – это управление производством или коммерцией, а также совокупность принципов, методов, средств и форм управления, разрабатываемых и применяемых с целью повышения эффективности производства и увеличения прибыли.

Изначально понятие «менеджмент» американского происхождения и в дословном переводе означает «управление», «администрация». Русское слово «управление» и английское слово «менеджмент» считаются синонимами, но в действительности их смысловое содержание различается. Употребляя термин «менеджмент», необходимо следовать установившейся в международной практике традиции, согласно которой под ним подразумевается вполне определенный круг явлений и процессов.

Более приемлемо в наших условиях употреблять термины «организация», «управление» и «администрирование».

В своей сущности менеджмент представляет собой сложное социально-экономическое, информационное и организационно-техническое явление, являющееся одновременно процессом деятельности и науки, имеющие дело с постоянно изменяющимися условиями функционирования объекта управления, со сменой его состояний и качеств. В силу этого менеджмент, как и любая другая наука, имеет определенные закономерности, принципы и, безусловно, свои цели и задачи.

Менеджмент ставит перед собой общие и специфические цели. Общие или стратегические цели определяют концепцию развития организации в целом, направлены на перспективу. А специфические разрабатываются в рамках общих целей по основным видам деятельности предприятия. Рациональное использование материальных, финансовых и трудовых ресурсов предполагает достижение цели при минимуме затрат и максимуме эффективности.

К основным общим целям менеджмента относятся прогнозирование, планирование и достижение намеченных результатов в деятельности предприятия. Конечная цель состоит в обеспечении прибыльности (экономической целесообразности) функционирования той или иной организации. Это может быть достигнуто посредством создания рациональной организации производственного процесса. Не менее важными целями менеджмента являются управление производством, совершенствование научно-технологической базы, а также эффективное использование кадрового потенциала, повышение его квалификации и стимулирование.

Следующая по иерархии цель менеджмента – это выживание органи-

зации, сохранение своего места на рынке в течение длительного времени.

Не менее важной целью менеджмента является достижение намеченных результатов, т. е. обеспечение определенного уровня прибыли. Прибыльность компании в некоторой степени свидетельствует об эффективности ее производственно-сбытовой деятельности, которая может быть достигнута посредством минимизации затрат на материалы, энергию, оплату труда, финансирование, временных затрат и т.д., а также максимизации доходов от результатов производства, т. е. оказание услуг.

Одной из важнейших задач менеджмента, позволяющей обеспечить прибыльность предприятию, является организация производства продукта (услуги и розница) с учетом потребностей потребителей на основе имеющихся материальных и человеческих ресурсов. Это будет способствовать не только обеспечению рентабельности деятельности предприятия, но и созданию и сохранению его стабильного положения на рынке. Также в условиях современной рыночной экономики актуальной задачей менеджмента является систематический поиск и освоение новых каналов рынка.

Задачи менеджмента непрерывно усложняются по мере расширения предприятия, требующего обеспечения все возрастающими объемами ресурсов – материальных, финансовых, человеческих и т. д. Кроме того, в зависимости от специфики (вида) менеджмента цели и задачи имеют различное значение.

Основными задачами менеджмента являются следующие:

- организация производства продукта (услуги и розница) с учетом спроса потребителей на основе имеющихся ресурсов;
- переход к использованию работников, обладающих высокой квалификацией;
- стимулирование сотрудников организации путем создания для них соответствующих условий труда и системы оплаты;
- определение необходимых ресурсов и источников их обеспечения;
- разработка стратегии развития организации и ее реализация;
- определение целей развития организации;
- выработка системы мероприятий для достижения намеченных целей;
- осуществление контроля за эффективностью деятельности организации, за выполнением поставленных задач.

Эффективно функционирующий менеджмент призван обеспечить единство всех форм и стадий процесса управления в качестве целостной системы экономического, организационно-технического и социально-психологического управления. Отсюда следует, что главный принцип менеджмента – это эффективная деятельность предприятия на рынке. Управление путем постановки и реализации целей осуществляется в своей основе с учетом оценки потенциальных возможностей организации, ее обеспеченности необходимыми ресурсами, а также условий конкурентной борьбы.

Объект и субъект менеджмента

Рассмотрение субъекта и объекта менеджмента основано на том, что сам менеджмент представляет собой некую систему, которая предполагает наличие определенных взаимосвязанных элементов.

Эта система обладает определенным набором качественных характеристик. Основной характеристикой является непредсказуемость происходящих в ней процессов, которые в определенной форме поддаются анализу. Ответом на необходимость анализа данной системы стало развитие и возникновение менеджмента.

Таким образом, существует определенная система, в которой происходит взаимодействие субъекта и объекта посредством менеджмента для достижения определенных результатов, состоящая из следующих элементов:

Субъект менеджмента – представляет собой человека или группу людей, которые осуществляют управленческие воздействия в рамках организации и для реализации ее целей и задач.

Отличительной особенностью субъекта менеджмента является то, что им могут выступать только люди, что качественно отличает субъект менеджмента от объекта. Формулировка целей, задач, перспектив развития и их практическая реализация являются управленческим воздействием.

Относительно субъекта менеджмента естественным является ограничитель, основанный на том, что не всякий субъект управления может являться субъектом менеджмента. Так как полем профессиональной деятельности менеджера является организация, в ее рамках он осуществляет свои управленческие действия. Только в рамках организации человек или группа людей может являться субъектом менеджмента. Зачастую деятельность менеджера выходит за рамки организации, но даже в этом случае его считают субъектом, так как она направлена на реализацию целей и задач, т. е. представление организации во внешней среде.

Объект менеджмента – все то, на что направлены управленческие воздействия субъекта менеджмента в рамках организации и для реализации ее целей и задач.

Из всего многообразия объектов менеджмента можно выделить следующие:

- человеческие ресурсы организации, представителями которых выступает персонал, подчиненные;
- поставщики ресурсов для организации;
- конкуренты;
- информационное обеспечение;
- финансы организации, т. е. непосредственно финансово-денежные потоки и управление ими.

Менеджмент представляет собой совокупность знаний, навыков, опыта для осуществления максимально эффективной связи между объектом и субъектом менеджмента.

Результат – это то, ради чего взаимодействуют субъект и объект менеджмента, используя менеджмент, выражающийся в измеримых показателях.

Результатом может служить все, что можно измерить, оценить и принять на основе этого решение об эффективности взаимодействия объекта и субъекта менеджмента. Непосредственным измерителем является сопоставление затрат и конечной прибыли. Или же максимум прибыли при минимуме затрат. Этот показатель может быть адекватно использован,

Характеристика основных типов менеджмента

В менеджменте существует три методологических подхода: традиционный, системный, ситуационный.

Традиционный подход разрабатывает и использует принципы и правила управления, пригодные для любых организаций. Традиционный подход понимает менеджмент как достаточно простое одномерное взаимодействие людей и (или) организаций. Он исходит из того, что все объекты управления одинаковы и идентично реагируют на воздействия.

Этот метод не пригоден для успешного управления SPA и WELLNEESS предприятий.

Системный подход

Этот подход основывается на взаимодействии подразделений в организации и обращает внимание на важность изучения каждой отдельной части в контексте целого. Этот принцип полностью соответствует концепции SPA и WELLNEESS предприятий. Отличием организации бизнеса SPA и WELLNEESS предприятий от салонов красоты и фитнес-центров является комплексность подхода.

Ситуационный подход основан на том, что в управлении организацией не существует только одного набора принципов (правил), который мог бы использоваться во всех ситуациях.

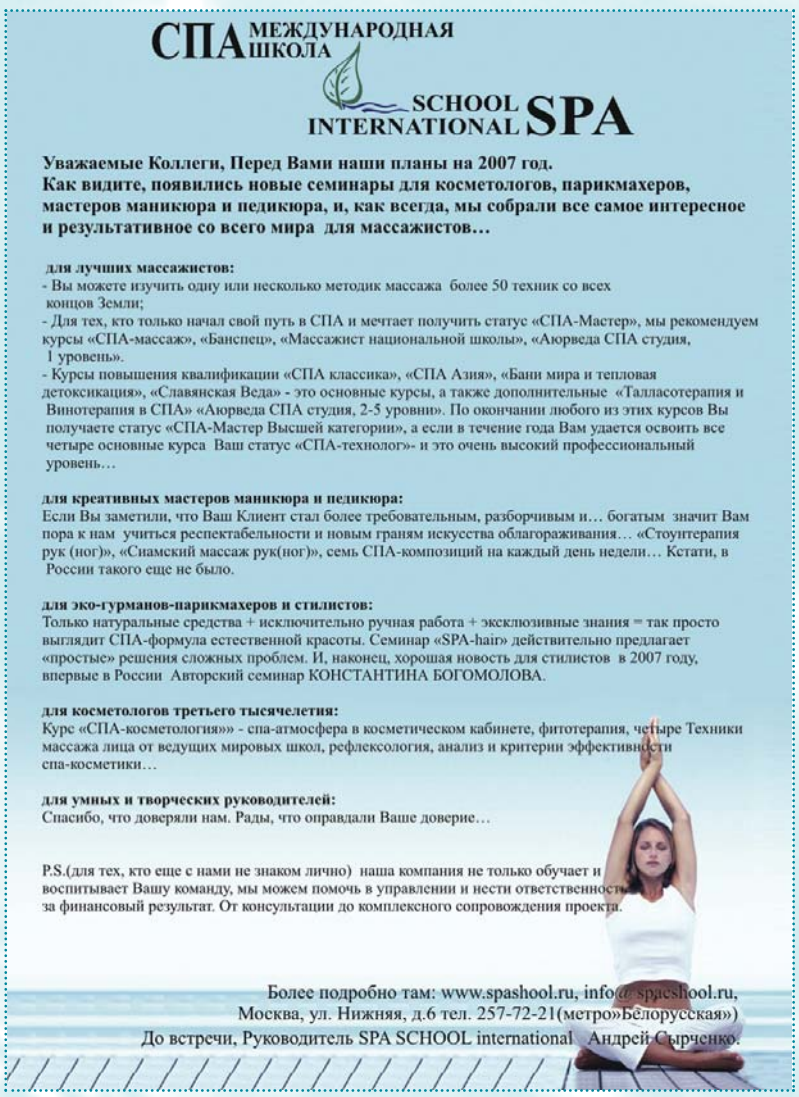
Стратегический менеджмент

Это управленческий процесс создания и поддержания стратегического соответствия между целями фирмы, ее потенциальными возможностями и шансами на рынке.

Перспективный менеджмент направлен на реализацию бизнес-планирования или перспективных планов. Целями бизнес-планирования является уточнение целей и задач определенных направлений с учетом более глубокого исследования внешней среды и возможностей предприятия.

На наш взгляд, для более полного понимания видов менеджмента и их роли в системе менеджмента организации можно выделить следующие виды менеджмента:

- стратегический;
- инвестиционный;
- финансовый;
- производственный;
- инновационный.



но являться основным в силу несложности применения и проведения расчетов в соответствии с ним.

Как видно из сказанного выше, наличие качественного менеджмента предприятий SPA и WELLNEESS в достижении расчетных финансовых результатов является ключевым фактором. Этот постулат также верен и для салонов красоты и фитнес-центров. Но разница в степени важности все-таки есть. С одной стороны, салоны красоты и фитнес-центры существуют на российском рынке более 10 лет и, соответственно, информации и опыта больше. С другой стороны, соответствующие международным стандартам SPA и WELLNEESS предприятия используют высокие технологии, и для успешного управления требуется профессиональный уровень менеджмента. Дополнительно к этому SPA и WELLNEESS имеют высокие требования к сервису и к культурному уровню предприятия, что также достигается только при наличии системы управления и соблюдении стандартов качества.

Принципы менеджмента

Для формирования, функционирования и развития системы менеджмента необходимо соблюдать следующие принципы:

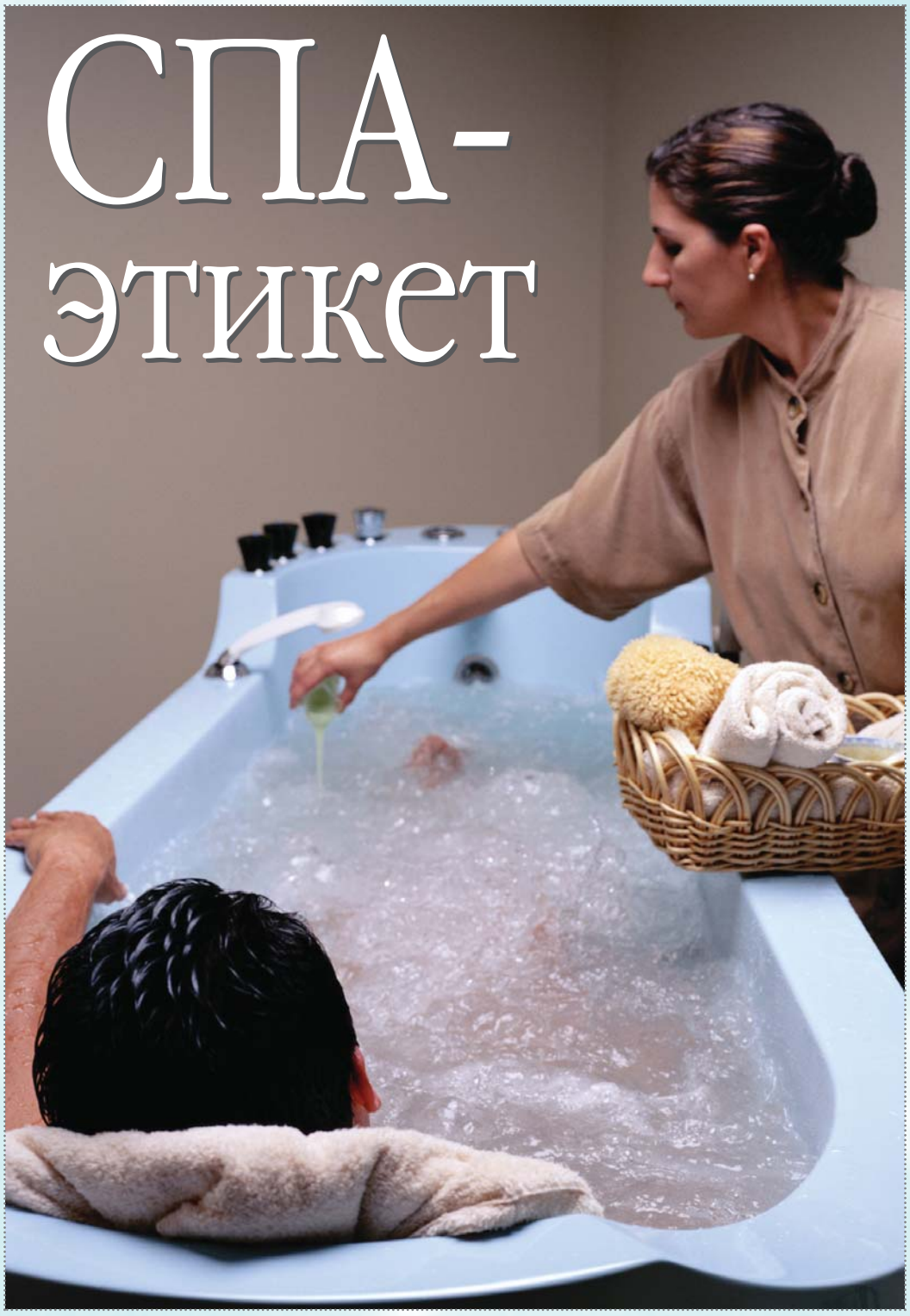
- это закономерности, в рамках которых реализуются связи между различными подразделениями управленческой системы SPA и WELLNEESS предприятий. Иными словами, это правила, основные положения, нормы, которыми руководствуются управленцы предприятий SPA и WELLNEESS в практической деятельности;
- разделение труда, целью которого является выполнение работы, большей по объему и лучшей по качеству при тех же условиях;
- полномочия и ответственность. Где даются полномочия – там возникает ответственность;
- дисциплина, которая предполагает справедливо применяемые санкции;
- единоначалие;
- подчиненность личных интересов общим;
- вознаграждение персонала;
- скалярная цепь – это ряд лиц, стоящих на руководящих должностях, начиная от лица, занимающего самое высокое положение в этой цепочке, до руководителя низового звена;
- порядок;
- справедливость как сочетание доброты и правосудия;
- стабильность рабочего места для персонала;
- инициатива, которая придает организации силу и энергию;
- корпоративный дух, являющийся результатом гармонии персонала и руководства.

Принципы управления должны иметь правовое оформление, закрепленное в системе нормативных документов, договорных обязательств, законодательных актов и т.д. Однако при этом характер и формы их закрепления могут быть достаточно гибкими, чтобы избежать догматизма и излишней жесткости процедур и формулировок.

Михаил Исидорович Кочиашвили,
Генеральный директор
НОУ «СПА-ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ»,
врач, к.м.н., преподаватель кафедры эстетической медицины РУДН,
руководитель авторских курсов государственного образца по подготовке директоров и врачей-координаторов для SPA&WELLNEESS предприятий.

В следующих публикациях мы более подробно расскажем о составляющих менеджмента и особенностях применения в предприятиях SPA и WELLNEESS индустрии. Для создания должностных инструкций сотрудников предприятий SPA и WELLNEESS основой служит международный СПА-этикет, с которым хотим Вас ознакомить в этом номере.

СПА-этикет



Вот как определяет слово этикет Словарь Уэбстера: «Обусловленный тип социального поведения». Но что такое обусловленный тип поведения в СПА? И откуда вы можете его знать, если вы впервые посещаете СПА-салон или попадаете туда на работу?

Мы все знаем, что можно ожидать, когда получаем приглашение на официальный обед. Нам сообщают о времени, месте мероприятия и дают понять, какого оно уровня. Мы уже готовы к тому, что придется использовать различные приборы для различных блюд, различные бокалы для различных вин, мы заем, что надеть и как себя вести. Если нам никогда прежде не приходилось присутствовать на званом обеде, то есть простой выход – просто смотреть по сторонам и делать так же, как делают остальные, особенно, когда дело касается супа! Но подобное неприменимо в СПА-салонах, так как там отдельные комнаты. Например, если в приглашении на обед ясно говорится: «приходить в черных галстуках», то нигде в салоне не написано «снимайте одежду». К сожалению, не редки случаи, когда человек, впервые пришедший в салон, не знает как себя вести.

Вот несколько советов как для клиентов, так и для работников СПА.

Что такое СПА-этикет?

Это когда каждому клиенту уделяется 100% внимание, когда ему показывают, что искренне заботятся о нем и выполняют все действительно полезные для него процедуры. Из опыта СПА его работники должны знать: тепло приветствовать; рассказывать о всех услугах и процедурах; использовать индивидуальные принадлежности и продукты; придерживаться технологиям и методикам; завершать процедуры рекомендациями, что сделать дома; помочь одеться; послать открытку с поздравлениями на день рождение, новый год.

СПА-этикет подразумевает особый сервис самых почитаемых клиентов. Например: свечи, аромат лаванды, чтобы создать расслабляющую атмосферу. Гостей проводят в закрывающиеся комнаты и одевают в дорогие халаты. Вода и сок подаются в хрустале с салфеткой на серебряном подносе. В некоторых СПА специально держат два фарфоровых сервиза. Один для постоянного пользования, а другой для особо важных клиентов. Работники демонстрируют рафинированный СПА-этикет, задавая вежливые вопросы до и во время обслуживания, чтобы гость точно знал, чего ожидать еще до прибытия в салон и во время визита.

Что такое этикет клиента?

Как от посетителя СПА от вас ожидают:

• Приезжайте во-время или немного раньше времени, на которое назначены процедуры, чтобы получить от них максимум удовольствия.

• Как правило, полностью раздевайтесь для процедур на теле. Врач закутает ваше тело и оставит открытым только нужную его часть. Однако во время пилингов, например обертываний и гидротерапии, вам нужно быть полностью раздетым, чтобы получить все, что дают эти процедуры. Иногда уместен купальный костюм.

• Позвольте врачу сделать все услуги, как того требуют установленные нормы, например по времени.

• Обязательно скажите специалисту, где у вас проблемные места, а где нет.

• И расслабьтесь, наконец, ведь именно за этим вы пришли в СПА-салон.

• Наслаждайтесь, получайте пользу и дайте другим потрудиться для вас.

• Знайте, что вы в профессиональном оздоровительном СПА-салоне и не ждите каких-либо иных услуг.

• Знайте, что вы имеете право быть как молчаливым, так и разговорчивым.

• Деликатно делите общее пространство салона с другими посетителями СПА.

• Если вы привели с собой детей, не оставляйте их без присмотра. Это очень опасно для ребенка и очень неудобно для других клиентов СПА.

• Узнайте, входят ли в счет чаевые, и будьте готовы, в соответствии с вашими привычками и желанием, дать их или нет.

• Отдыхайте, но не забывайте, что комната должна быть приготовлена для следующего клиента. Поэтому знайте, что после завершения процедуры вы должны освободить кабинет в течение определенного количества минут.

• Будьте искренни с доктором, директором, администратором салона, так как они действительно хотят знать, получили ли вы то, что ожидали.

Неприемлемое поведение

Какое поведение клиента сочтется как плохие манеры? Когда посетителя необходимо выдворять из СПА?

• Развратное поведение.

• Грубое, оскорбительное отношение к работникам салона.

• Посетитель настаивает на проведении процедур без предварительной записи в момент, когда все зарезервировано другими клиентами.

Подобное поведение никоим образом не соотносится с этикетом СПА, но даже с таким поведением нужно попытаться успокоить человека, тем самым, устранив проблему. В индустрии обслуживания девизом всегда остается фраза «клиент прежде всего». В таких ситуациях все должно быть уважительно и с благополучным финалом. Запомните, вы не просто потеряете одного клиента, вы потеряете еще 10. Слова значат много.

Оскорбительное поведение персонала

Что же такое этикет сотрудников СПА? Что, по мнению профессионалов, является самыми обидными поступками, совершенными работниками салона.

• Наглая дискриминация, например отказ обслуживать посетителя из-за его физических недостатков или по каким-то другим причинам.

• Менять специалиста, работающего с клиентом без согласования с ним, а лишь по желанию самих специалистов. Например, когда кто-то не хочет работать с человеком по какой-либо причине или, наоборот, хочет, потому что тот дает большие чаевые.

• Говорить, что записаться к мастеру нельзя из-за того, что он хочет уйти домой пораньше.

• Настойчиво напоминать клиенту, что чаевые не входят в счет, или просто просить на чай.

• Плохая личная гигиена сотрудников, неприятный запах и плохие зубы.

• Особая персонализация услуг, переходящая все установленные нормы, и как результат – неравноправие среди гостей.

• Разговоры о том, что это плохая работа и здесь плохие специалисты и услуги, недопустимы как с клиентами, так и между собой.

• Постоянный перерасход продуктов и средств, который влияет как на качество обслуживания отдельных клиентов, так и на расходы салона.

Менеджер, директор или владелец салона узнают обо всем этом от очевидцев, других сотрудников или из жалоб клиентов. Так же как с детства учат хорошим манерам, постоянно учите все указанные правила, и это сделает успешным каждый день работы вашего СПА.

Обучение клиентов

Как вы заставите штат и клиентов следовать всем этим правилам? Посетителям надо объяснять, что они могут ожидать. Это может быть сделано как с использованием литературы, так и по телефону, когда они делают запись. Всегда (вежливо) спрашивайте, является ли это их первой записью в СПА и не желают ли они получить буклет с информацией для гостей или какие-либо сведения еще до приезда на процедуры.

Вот пример. Салон извлечет огромную пользу, если во время обслуживания будет ненавязчиво «обучать» клиента. С самого порога СПА клиент знакомится с персоналом, затем его проводят по салону, рассказывая о всех предлагаемых услугах, а также о том, каких результатов можно ожидать, как готовиться к процедурам и что надевать или не надевать. Нужно поощрять клиентов делиться своими планами, с тем чтобы салон мог правильно соблюдать необходимый график процедур. До самого завершения визита клиента провожают до двери, благодарят за посещение и дают разъясняющую литературу по всем программам.

Обязательно каждый работник СПА должен уметь провести посетителя по салону, посоветовать и объяснить. Но не думайте, что как клиенты, так и персонал изначально знают, что ожидать, как и что делать. Все, что может потребоваться клиенту – об этом менеджмент думает заранее. Обучение персонала СПА-этикету сопровождается текстами и практической работой с клиентами. Каждый владелец салона должен полагать, что и работники, и посетители являются «новичками» и не имеют опыта работы или посещения СПА.

Подавайте пример, обучайте детально. Гости и штат будут следовать вашим безупречным манерам.

Михаил Исидорович Кочиашвили,
Генеральный директор
НОУ «СПА-ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ»,
врач, к.м.н., преподаватель кафедры
эстетической медицины РУДН,
руководитель авторских курсов государственного
образца по подготовке директоров
и врачей-координаторов
для SPA&WELLNEESS предприятий.

Современные формы СПА- и велнес-отелей в России

Современный этап развития индустрии гостеприимства – это прежде всего акцент на повышение рентабельности сферы отельных услуг. И не случайно. По прогнозу Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC), индустрия гостеприимства в нашей стране в ближайшее десятилетие будет переживать бурное развитие и по объемам капиталовложений войдет в тройку мировых лидеров.

Главная причина здесь – переход отелей из государственной сферы в частные руки, активное привлечение инвестиций и, как следствие, расширение возможностей по благоустройству объектов и оснащению их на самом высоком техническом, функциональном и интеллектуальном уровне. Этот процесс сопровождается глобальными изменениями, ведущими к внесению ряда корректив в единую систему классификации российских отелей, присвоения им на основании четко сформулированных критериев "звездности" и обязательной стандартизации пакета гостиничных услуг.

Одним из характерных признаков, отражающих поступательную динамику развития рынка ус-

Базовые модели СПА и велнес в отелях России

Модель Бизнес-единица	СПА-зона рекреационного сервиса Апартаменты	Отельное мини-СПА Золотой стандарт гостеприимства	Отельный СПА-центр	Отельный велнес-центр полного цикла
Площадь	30–60 кв.м	60–100 кв.м	100–300 кв.м	300 кв.м и более
Объекты внедрения	Апартаменты VIP-ярусы в отелях Мини-отели клубного типа	Загородные отели 3–4*. Городские отели и бизнес-центры с номерным фондом. Российские гостиницы в фазе рестайлинга, претендующие на категорию 4*. Мини-отели клубного типа	Отели международных гостиничных брендов. Российские бренды СПА-отели	Девелопмент: отели международных гостиничных брендов. Российские бренды. Велнес-отели. СПА-отели. Гостиницы в туристических центрах (регионы)
Кабинеты (зонирование)	Создается из базовых модулей "Альфа СПА"			
Обслуживающий персонал и сервис	Индивидуальный сервис	Стандартный сервис. Абонементы, пакеты бронирования "бонус" и "все включено". Экспресс-программы	Индивидуальный и стандартный сервис. Абонементы, пакеты бронирования "бонус". Экспресс-программы	Индивидуальный и стандартный сервис. Абонементы. Путевки с комплексными программами услуг
Пакет услуг и технологий	Эксклюзивный	Классический	Комбинированный	Комплексный
Обучение персонала	Управляющие, профильные специалисты, администраторы			
Ценовой сегмент услуг	Премиум	Премиум, Бизнес, Эконом	Премиум, Бизнес	Премиум, Бизнес

луг, является появление новых форм и моделей бизнеса, которые возникают на стыке различных направлений. Ярким примером такого союза является кооперация профессионалов отельного бизнеса и индустрии красоты и здоровья, результат которой – появление СПА-отелей, парк-отелей со СПА, круизных СПА и т.д. Отельные технологии находят все большее практическое применение при строительстве и реконструкции санаторно-курортных и медицинских предприятий. В конечном итоге современные стандарты гостеприимства в сочетании с новыми технологиями здравоохранения привели к созданию целой индустрии, получившей название велнес-индустрия. Велнес как современная философская система оптимального благополучия получила свое развитие не только в виде теоретических построений, но и конкретных технологий, обеспечивающих здоровый образ жизни. Первые велнес-отели, появившиеся в Таиланде ("ЧиваСом" и "Ориентал СПА"), предлагали своим клиентам совершенно неповторимый сервис. Этот принцип уникальности формы подачи услуг в сочетании с использованием возможностей местного колорита лежит в основе устройства современных велнес-отелей. И сегодня в России – стране уникальной как по своему природному, так и этническому разнообразию, такая форма развития симбиозных бизнес-структур является наиболее перспективной.

Достаточно технологичными и воспроизводимыми для отечественного бизнеса стали типовые СПА в отеле, состоящие из бассейна с зоной отдыха, сауны и паровой бани с душевыми, тренажерного зала и салона красоты (стрижки, массаж, косметология, солярий, педикюр, маникюр). Что же касается более сложных форм на стыке технологий гостеприимства и здравоохранения, то их продвижение на отечественный рынок оказалось не столь активным по причине того, что принципы организации оздоровительного отдыха и лечения в России принципиально отличаются от европейских.

Основная функция отечественного здравоохранения – лечение заболевания, "снижение уровня болезни". Для реализации этой функции была создана стройная система – поликлиника, больница, профилакторий, санаторий. В европейской же традиции главная функция здравоохранения – профилактика и "повышение уровня здоровья". Центрами оздоровления там являются СПА- и велнес-отели, фермы красоты, круизные СПА, термы, центры талассотерапии, клубные СПА и т.д.

Компания "Альфа СПА", группа компаний ВНИИМИ – одна из первых российских компаний на рынке красоты и здоровья, которая специализируется на разработке объектов СПА любой сложности на любой стадии реализации. Комплексный подход включает все основные этапы цикла: формирование бизнес-идеи, технологическое проектирование, оснащение эксклюзивным оборудованием, разработка меню-услуг, обучение персонала, мастер-тренинги и последующее сопровождение объекта: сервисные услуги, информационно-методическая поддержка и консалтинг.

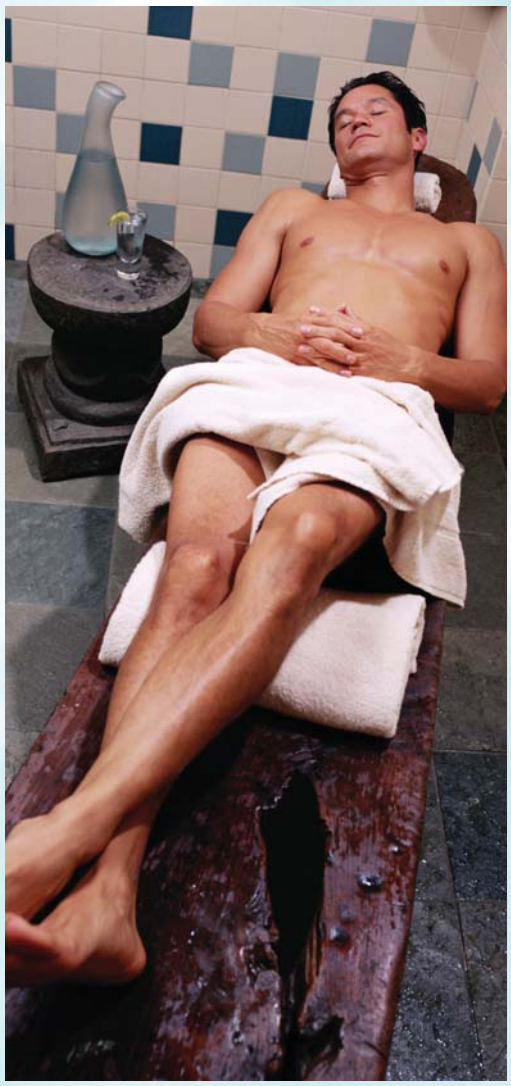
Объединив опыт зарубежных партнеров и уникальные разработки российских специалистов в области курортологии, восстановительной и профилактической медицины, косметологии, компании "Альфа СПА" удалось создать инвариантные модели СПА, реализующие всю парадигму СПА-услуг в рамках различных проектных решений (см. таблицу).

СПА-услуги в современном отеле имеют ряд особенностей, обусловленных ограниченными сроками пребывания клиентов в определенной гостиничной инфраструктуре.

Ключевыми факторами успеха и источником дополнительных средств отельного СПА-сервиса является сочетание следующих факторов: клиентоориентированность, широкий ассортимент процедур и экспресс-услуг, комплексность и эффективность, оборудование и новые технологии, высокие стандарты сервиса и профессионализм специалистов.

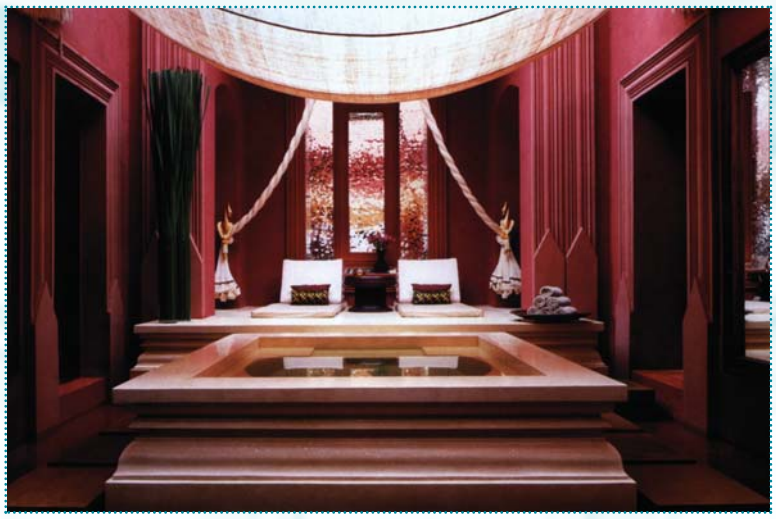
Одним из перспективных направлений инвестирования становится реконструкция санаториев и баз отдыха, расположенных вокруг мегаполисов, в современные СПА- и велнес-отели.

Приближается период острой конкурентной борьбы между отелями высокого ценового сегмента, и в связи с этим возрастает роль отелей "старой волны" категорий 3-4*, находящихся в стадии рестайлинга и реконструкции. По сравнению с глобальными гостиничными целями у отелей этого класса есть ряд несомненных преимуществ, одним из которых могут стать новые виды и формы клиентского сервиса как способ увеличения потока гостей и стабильный источник дополнительной прибыли.



Григорий Черненко,
ведущий эксперт рынка СПА, директор по развитию "Альфа СПА", группа компаний ВНИИМИ

Дизайн СПА *в пространстве отеля*



Динамичному образу жизни современного человека соответствуют такие особенности среды обитания, как вариантность, многофункциональность и подвижность. Свои особенности, безусловно, имеет и СПА-пространство, как совокупность природных и искусственных пространств и их предметное наполнение.

Философия СПА существовала во всех развитых цивилизациях нашей планеты. Сегодня понятие СПА – это целая концепция: особое, изысканное место для восстановления душевного и телесного равновесия, обретения красоты и хорошего самочувствия, где проводится гамма процедур, в том числе гидротерапия и массаж. Вся атмосфера и обстановка СПА направлена на достижение главной цели – расслабить дух и тело, способствовать полной релаксации.

За несколько последних лет СПА стало настолько модным в нашей стране, что о нем сейчас говорят практически все. СПА-сертификат стал отличным подарком родственникам, друзьям или просто знакомым. А технологии СПА – объектом исследований и перспективной темой для компаний, связанных с дизайном и оборудованием СПА.

Актуальный дизайн нашего времени – это воплощение образа мыслей человека, живущего в современном мире, вынужденного непрерывно видеть, чувствовать, реагировать, прогнозировать, проектировать свои действия в соответствии с непредсказуемой, требующей каждый раз нового понимания реальности.

Профессионально разработанная концепция отельного СПА, индивидуальный стиль и запоминающийся дизайн, а также до деталей продуманные мелочи – слагаемые серьезного конкурентного преимущества и как следствие более короткие сроки окупаемости проекта. Деятельность компании "Альфа СПА", группа компаний ВНИИМИ по созданию СПА- и велнес-объектов заключается в определении стилистической направленности гостиничного СПА (концепт), планировке и оформлении интерьеров отдельных кабинетов и помещений (дизайн-проекта) и оснащении специализированным оборудованием, с упором на то, чтобы каждый метр приносил прибыль. После реализации проекта и запуска объекта подключается схема обучения персонала и консалтинговое сопровождение проекта.

В настоящее время не существует устойчивых и доминирующих стилей в архитектуре и дизайне – обозначены лишь стилистические направления. Перед нами семь актуальных тенденций, которые перешли из прошлого тысячелетия в нынешнее, что и подтверждает их право на существование. С этими тенденциями мы и работаем при проектировании интерьеров, в частности интерьеров отельных СПА.

Digital

Рожденная компьютером, самая молодая тенденция появилась в 1990-х годах. Ее основной признак – сложные поверхности: изогнутые, складчатые, колючие, волнистые и т.д. Выражает принцип случайности, некий самоорганизующийся хаос. Критики считают, что такая архитектура и дизайн максимально отражают картину современного мира.

High-tech

Инженерная архитектура и дизайн. Продукт "высоких технологий". Термин вошел в употребление в 1978 году, хотя объекты обозначенного направления появились раньше. Отличительные черты – выставленные напоказ новейшие инженерные конструкции, техноромантизм, ирония по отношению к техническому прогрессу. Хайтек – это эстетическое освоение техносферы. Игра гранями бетона, стали и стекла. Футуристические объекты и интерьеры в духе Стэнли Кубрика.

Классика

Ордерная архитектура и дизайн. Самая древняя и, пожалуй, самая вечная тенденция. Появилась в VIII веке до Р.Х. в Древней Греции. Главные признаки – традиционные формы (колонны, фронтоны и т.д.), в основе которых – природные и человеческие пропорции. Идеология – традиционные и гуманистические ценности. Классика возвращалась и возвращается множество раз: ренессанс, барокко, классицизм XVIII-XIX веков, неоклассицизм. Последнее пришествие, длящееся по сегодняшний день, началось в 1984 году в Великобритании. В России новый классицизм появился в начале 1980-х, независимо от западных тенденций, и стал продолжением проектов так называемой бумажной архитектуры.

Eco-tech

Экологические технологии, направленные на смягчение проблем окружающей среды. Романтическое возвращение к природе и этнических составляющих в архитектуре, дизайне и предметной среде. В интерьере присутствуют компоненты, характерные для традиционного народного искусства и дизайна и их различные стилизации: минимализм Японии, экзотика колониального стиля, декоративность Среднего Востока и др.

Деконструкция

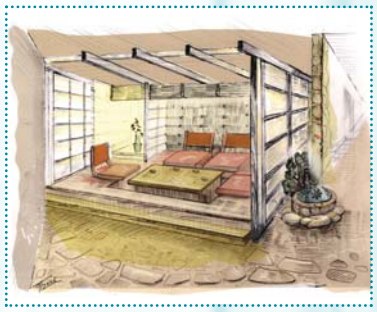
Трансформированная, испорченная конструкция. Концепция создана в 1960-х годах философом Жаком Деррида и архитектором Питером Айзенманом. Эстетика ветхости, разрушения, фрагментарность; иллюзия разлома или взрыва.

Пуризм

Отличительные признаки: строгая геометрия, чистые линии в организации пространства и объема; функциональность и аскетизм в отделке фасадов и интерьеров.

Поп-арт

Ироничная, "веселая архитектура". Подобно поп-арту 60-х годов, развлекает, заигрывает со зрителем или шокирует его. Внешние и внутренние формы здания напоминают животное, предмет или форму из мира растений. Это своеобразная игра в дружелюбие по отношению к публике. Направление возникло в 1970-х годах и обновилось в 2000-х.



Современный обитатель мегаполиса все чаще и чаще стремится сменить обстановку, сбежать на край света, укрывшись от цивилизации в диких джунглях или, наоборот, спрятать свое тело в четырех стенах экзотического дизайнерского СПА, где его будут массировать, купать в душистых ваннах и сбрызгивать омолаживающими эликсирами.

Нередко пребывание в СПА все больше напоминает путешествие во времени и пространстве: на карте мира появились СПА, расположенные в пещерах, дуплах деревьев, даже на коралловом рифе – вот что такое сегодняшние игры усталых взрослых.

А что ждет СПА-индустрию завтра? По данным Международной ассоциации СПА (ISA), за последние пять лет число медицинских СПА выросло на 133%, и это только начало.

Вот почему сегодня особенно важно, чтобы создаваемое СПА-пространство имело свою изюминку, воплощающую новые эмоциональные переживания, гармоничные цветовые сочетания, природные, экологически чистые материалы и волшебные запахи – те составляющие, которые заряжают нас живительной энергией. А у путешественников, в свою очередь, должно возникнуть непреодолимое желание еще раз вернуться в это гостеприимное пространство.

Олег Перевозчиков
художник-дизайнер,
"Альфа СПА",
группа компаний ВНИИМИ

Что такое СПА-косметология?

Действительно, зачем вводить новый термин и чем не угодила современная косметология, ставшая на сегодняшний день «классикой жанра»? Ну что же, давайте вместе разберемся…

Что изучает и на что направлена привычная большинству косметология, используемая в салонах красоты, СПА- и медицинских центрах? Это наука (и практика) о красоте, прежде всего красоте лица, и в основном забота распространяется на состояние кожи. Методы воздействия при всем разнообразии уместятся в нескольких строчках: предварительное очищение, распаривание, той или иной глубины пилинг, массаж, увлажнение…В некоторых случаях добавляются инвазивные методы (например, мезотерапия или посерьезнее – ботакс, или «золотые нити» – последнее, впрочем, это уже удел не косметологов, а хирургов), кроме того, бесконечно обновляются и будут обновляться модельные ряды аппаратов. Очень большое внимание уделяется используемой косметической линии. Работа ведется иногда и с телом, однако речь все равно идет в основном о состоянии кожи, а деятельность направлена именно на эстетику, не углубляясь особенно в причинно-следственные связи имеющегося состояния. Таким образом, современная косметология решает очень важные задачи УХОДА за состоянием кожи, частично влияя физиологическими методами, частично – декорируя проблему, а порой и весьма смело перекраивает природу. Нельзя не отметить возрастающую роль агрессивных методов и все более активное «проникновение» хирургии в область поддержания красоты. Заметьте, термины «химический пилинг», «круговая подтяжка», «укол молодости» – давно не вызывают ни у кого ощущения неестественности и чего-то из ряда вон выходящего.

Наверное, это нормально с точки зрения сегодняшнего времени, однако к такому подходу есть некоторые вопросы у самой Природы.

И дело не в том, что ту же подтяжку приходится делать периодически, проблема лежит в более широком аспекте. Время обмануть нельзя, его нельзя остановить, тем более повернуть вспять. Путь «вздергивания» естественных процессов жизнедеятельности чреват негативными ответными реакциями организма.

Системный косметический уход в определенном возрасте перестает устраивать клиента и он (она) решается на более «серьезные» меры… Возникает вопрос: а стоит ли игра свеч и нужно ли обманывать время и свой возраст? Ответ вроде бы очевиден – ничего не поделаешь – хочется быть красивее и моложе. А Вы знаете, сколько в наше время ДОЛЖНА составлять средняя продолжительность жизни человека? 120 лет, не меньше. Соответственно, можете себе представить, как ДОЛЖЕН выглядеть человек в 30 лет, в 40, 60 и более. В нашей реальной жизни человек так, к сожалению, не выглядит и до 120, как правило, не доживает. А почему, что мешает? Вот как раз ответами на вопрос, почему человек не выглядит так, как ДОЛЖЕН выглядеть в свой биологический возраст, и занимается СПА-КОСМЕТОЛОГИЯ.

Надо сразу отметить, несмотря на относительно новое название – суть подхода не нова. Более того, СПА-косметология использует древнейшие источники знания на Земле (например – индийскую АЮРВЕДУ, тибетский трактат ЧЖУД-ШИ, а также СЛАВЯНСКИЕ ВЕДЫ и другие источники). Эти разные каноны объединяет один подход к здоровью и красоте. Коротко этот подход можно охарактеризовать так:

- Красота является видимой частью и следствием внутреннего здоровья
- Красота тесно связана с психологическим и эмоциональным факторами
- Красота в истинном значении связана с духовностью

Это, так сказать, главные постулаты. На практике, в результате большой работы нам удалось адаптировать эти знания к современным условиям городской жизни. Получилась вполне жизнеспособная СИСТЕМА, включающая в себя «эволюционные», т.е. постепенные изменения образа жизни и режима дня клиента и комплекс непосредственных профессиональных воздействий специалиста. Крайне сложной оказалась первая часть – так сказать внесалонных изменений – трудно человеку самому взять ответственность за свое здоровье и свою красоту, однако нам удалось разработать четкий и эффективный подход мягких воздействий. Учитывается при этом очень много факторов, но прежде всего – факторы питания, степень и вид физической активности, режим дня, уровень стресса и психотип, степень интоксикаций и уровень естественной детоксикации и генетические факторы. Все эти изменения поведения и привычек не скоро, но устойчиво дают удивительные результаты! Окружающие начинают отмечать «волшебные» изменения во внешнем облике нашего клиента и, порой, подозревают его (ее) в использовании стволовых клеток или иных «чудесных» средств. Но не все так просто, несмотря на то что СПА-косметология действительно чрезвычайно эффективна, такой подход требует глубокого и этапного изучения практикующими специалистами, и тем не менее подходит не всем клиентам, точнее – требует времени для принятия и определенных изменений взглядов со стороны клиентов. Не менее важной частью является и непосредственная работа специалиста с клиентом. Что же включает в себя эта работа и чем она отличается от работы обычного косметолога?

Знакомые, но не идентичные современным, массажные техники – ведь самой «молодой» из них более тысячи лет. Массаж никогда не ограничивается массажем лица, обязательно уделяется внимание животу и стопам. Не секрет, что бесполезно решать проблему акне, пока не решена проблема нормальной работы кишечника. Для СПА-косметологии в принципе характерен подход к проблемам лица через рефлекторные связи с дистальных участков (стопы, кисти, иногда уши). Лицо вообще не рассматривается «в отрыве» от остального тела. Более того, само лицо рассматривается как рефлекторная зона, воздействуя на активные точки лица можно великолепно влиять на работу органов и систем, которые в свою очередь позаботятся о состоянии лица.

Косметика, которая используется в СПА-косметологии должна соответствовать следующим принципам:

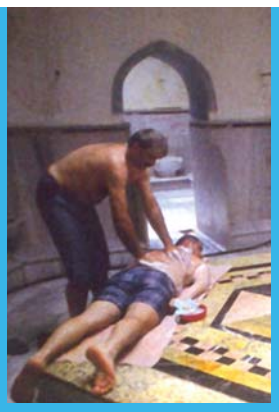
- простая, мягкая и натуральная
- приятная и простая в использовании
- не содержит химии, минеральных масел, нефтепродуктов и синтетических ароматизаторов
- не содержат продуктов, которые предполагают убийство животных (разрешено – молоко, сметана, ги, ланолин из овечьей шерсти)
- не тестируется на животных
- приносит гармонию всему организму в целом – телу, уму и духу

СПА-косметология активно использует знания и опыт современной фитотерапии и традиционного траволечения, при этом используются те травы, которые произрастают в данной местности.

Клиент СПА-косметологии – это современный успешный и гармоничный человек.

Все больше и больше людей, воспринимая свое нынешнее состояние и внешний вид, начинают задумываться о причинно-следственных связях не на отрезке предыдущего дня, а даже от собственного рождения. Эти люди практически в любом возрасте с помощью СПА-косметологии могут начать соответствовать своему биологическому возрасту (а ведь мы должны жить до 120 лет!), таким образом, можно утверждать, что СПА-косметология – это выбор прогрессивного человечества в XXI веке.

Классификация СПА по культурно-географическому принципу



Как известно, существует несколько классификаций СПА более или менее удачных. Вот, например, типы СПА предлагаемые ISPA:

Типы СПА

СПА-центр
Предприятие, где реализованы все принципы СПА, на которых построены рабочие кабинеты для процедур, кабинеты ухода за кожей, волосами и ногтями, меню ресторанов и комнаты для проживания гостей.

СПА-отель (СПА-курорт)
СПА, расположенный в помещении отеля или курорта, входит в собственность хозяина отеля или курорта.

Дэй-СПА
СПА, расположенный в городе, строит свою деятельность по принципу «курорта-санатория одного дня».

Медицинский СПА
Лечебное учреждение, где наряду с современными практиками медицины используются принципы, практики и препараты СПА.

СПА на водах
СПА, построенный вблизи источника минеральных вод и активно использующий их в практике процедур.

СПА-клуб
Учреждение, предоставляющее в основном услуги фитнес-центра, дополненные СПА-процедурами.

Плавучий СПА
СПА, расположенный на круизном корабле.

Однако, на мой взгляд, такая классификация далека от совершенства – смешиваются классифицирующие признаки – здесь же и место, и функция. Безусловно, оправданными классификациями можно считать отдельно по функциональному назначению и по культурно-географическому принципу. Короткий обзор, приведенный ниже, позволит Вам легко ориентироваться во всем разнообразии современного СПА, понимать традиционные корни тех или иных методик. И, надеюсь, что эта публикация также поможет Вам ориентировать Ваших клиентов во всех модных хитросплетениях СПА-рынка.

Итак, по культурно-географическому принципу СПА бывают следующих моделей:

Американская СПА-модель

Американское влияние на развитие СПА-индустрии трудно переоценить. В США энтузиасты СПА-движения добились внедрения СПА в так называемый «мейнстрим», то есть, в нечто само собой разумеющееся для всякого уважающего себя гражданина. Рост ежедневных нагрузок на здоровье в ускоряющемся темпе городской жизни приводит в СПА новые тысячи клиентов во всем мире. Американская концепция дэй-СПА (курорта одного дня в городских условиях) распространяется все шире, и число дэй-СПА растет в геометрической прогрессии. Кроме дэй-СПА, (что является устойчивым и востребованным СПА-взаимодействием на протяжении уже десятка лет), в США четко прослеживается тенденция отхода от использования СПА-машин (типа «СПА-капсул») и перехода на ручные воздействия. Так, например, массаж (самые разнообразные виды ручного массажа) испытывает настоящий бум. Кроме того, большой популярностью пользуются эксклюзивные СПА-ритуалы, например шоколадное СПА «Херши».

Европейская СПА-модель

Европа с древних времен славится своими минеральными источниками. Древний Рим принес миру замечательные термы, а Греция – лаконикум, скандинавские страны – сауну. Достаточно сказать, что сам городок СПА находится в Европе, на территории современной Бельгии. Что характерно для современного евроСПА. Прежде всего максимальное использование природного ресурса – будь то Альпы, с экологически чистыми травами, или Бретань с талассотерапевтическими центрами. В принципе, эконаправление типично для СПА, для Европы – особенно. СПА-перспективой для Европы, т.е. место, которое планируется под активное развитие СПА в ближайшие годы, станут страны Балтии, а именно Латвия и Литва.

Славянская СПА-модель

Русская баня +русский массаж+ траво- и медолечение – вот короткие технологические слагаемые славянской модели. Но это только внешняя, так сказать популярная часть… А теперь добавьте к этому специальные факторы:

- древнейшие концептуальные оздоровительные знания, изложенные в славянских ведах (аналог индийской аюрведе)
- бесценный опыт советской курортологии и отечественной восстановительной медицины
- уникальная и разнообразная природа России
- наличие кадров, имеющих первичную специализацию, и необходимый духовный потенциал.

Исходя из перечисленного выше, можно утверждать, что Россия и славянская модель СПА – одна из наиболее перспективных в мировом СПА-движении. Уже сегодня появляются русские СПА в Арабских Эмиратах, США, странах Европы.

Дальневосточная СПА-модель

Это Япония… таинственная, устремленная в XXIII век и одновременно,как ни одна другая страна, бережно хранящая традиции. О-Фуро,Санте, Фурако – это виды традиционных японских бань, Амма-массаж и более современный – шиацу – вот далеко неполный список «инструментов» японского СПА. Однако автору приходилось участвовать в проведении антикризисного менеджмента в японских СПА на территории России. Почему? 1. Кроме оборудования необходим «инициированный» персонал, 2. Обязательно нужен подготовленный СПА-координатор, который, не искажая сути, адаптирует японскую культуру к российскому потребителю, иначе получается не СПА, а нерентабельный кружок японской культуры.

Ближневосточная СПА-модель

Турция, Тунис, Иран, Египет и т.д. Теплый влажный хамам, традиционные пилинги, грязи, мыльные и масляные массажи. Как я и прогнозировал в 2003 году – на сегодняшний день одно из самых популярных направлений в России. Возможно, в течение нескольких лет уступит свои позиции славянской модели.

Южно-Азиатская и Юго-Восточная СПА-модель

Прежде всего это Индия с мощной и древней аюрведой, если речь идет о Южной Азии. Китай имеет тенденции и дальневосточной и юго-восточной модели, при этом СПА-индустрия Китая развивается чрезвычайно стремительно. Так как автору как руководителю Международной школы СПА Департамент развития экспорта Таиланда доверил популизацию и развитие тайского СПА в России, этот вопрос знаю не плохо.

СПА в Таиланде уже давно снискали мировую известность, предлагая клиентам полный комплекс услуг, объединенных понятием «веллнесс». В тайском СПА вы найдете уникальный и всеобъемлющий метод оздоровления, омоложения и создания хорошего настроения. Главнейшим элементом тайского СПА является традиционное тайское гостеприимство.

Разработано три модели-прототипа тайского СПА, различающихся по масштабам исходного инвестирования. «Рачавади СПА» – это концепция СПА класса «люкс», отвечающего потребностям сливок среднего и высшего слоя общества. «Лилавади СПА» направлен на возможности среднего класса, а также всех людей, стремящихся достичь максимального качества по минимальным ценам. «Хаттайя СПА» в основном предназначен для тех, кто стремится быстро восстановить здоровье в конце рабочего дня и внимательно относится к расходованию личного бюджета.

Архитектура, дизайн интерьера и обстановка каждого варианта СПА тщательным образом выбираются в зависимости от исходной площади учреждения, но при этом предъявляются четкие требования к минимально допустимой площади. Каждый вариант СПА отличается по составу программы (набора предоставляемых услуг) и по стилю специализированных кабинетов. Число, уровень и площадь кабинетов являются решающими факторами, влияющими на окупаемость того или иного типа СПА.

В Азии рост благосостояния и численности среднего класса также выразился в коммерческом успехе СПА. Все больше средств в национальных масштабах тратится людьми на поддержание физического и психического статуса через методики, которые сами по себе являются источниками удовольствия – во многих азиатских странах и в Таиланде в частности. Тайский СПА известен прежде всего роскошью обстановки и экзотичностью методик и применяемых средств. Его идея взята из традиционных канонов народной медицины (прежде всего траволечения и холистических практик). Добавьте сюда традиционно сильное влияние буддизма, с его стремлением к медитативным упражнениям и к достижению покоя, и вы получите представление о концептуальных основах тайского СПА.

В течение последних трех лет число СПА в Таиланде возросло от единиц до примерно 230. Растущее число СПА, к сожалению, несколько снизило уровень понимания того, что, собственно говоря, должен представлять собой настоящий СПА, поскольку при широком распространении слова «СПА» в общественном сознании людям часто хватает лишь наличия этого слова в названии салона.

Веками совершенствовалась национальная культура народа Таиланда, а вместе с ней – и народная тайская медицина. Эти традиции бережно поддерживаются и по сей день, мало того, они интенсивно интегрируются в технологии и инновационные практики общества XXI века. В сегодняшнем виде тайский СПА – это успешный и развивающийся бизнес, основанный на уникальных методиках оздоровления. Тайский СПА – это прежде всего комплекс нехирургической и нехимиотерапевтической практики лечения, метод создания хорошего настроения и самочувствия. Тайский СПА сегодня стал отраслью национальной промышленности. При поддержке государственных структур это движение имеет реальные перспективы распространения в мировом масштабе.

Концепция современного тайского СПА базируется на трех элементах культурного наследия тайского народа, а именно:

- Традиционный тайский массаж
- Тайское народное траволечение
- Традиционное тайское социокультурное изящество

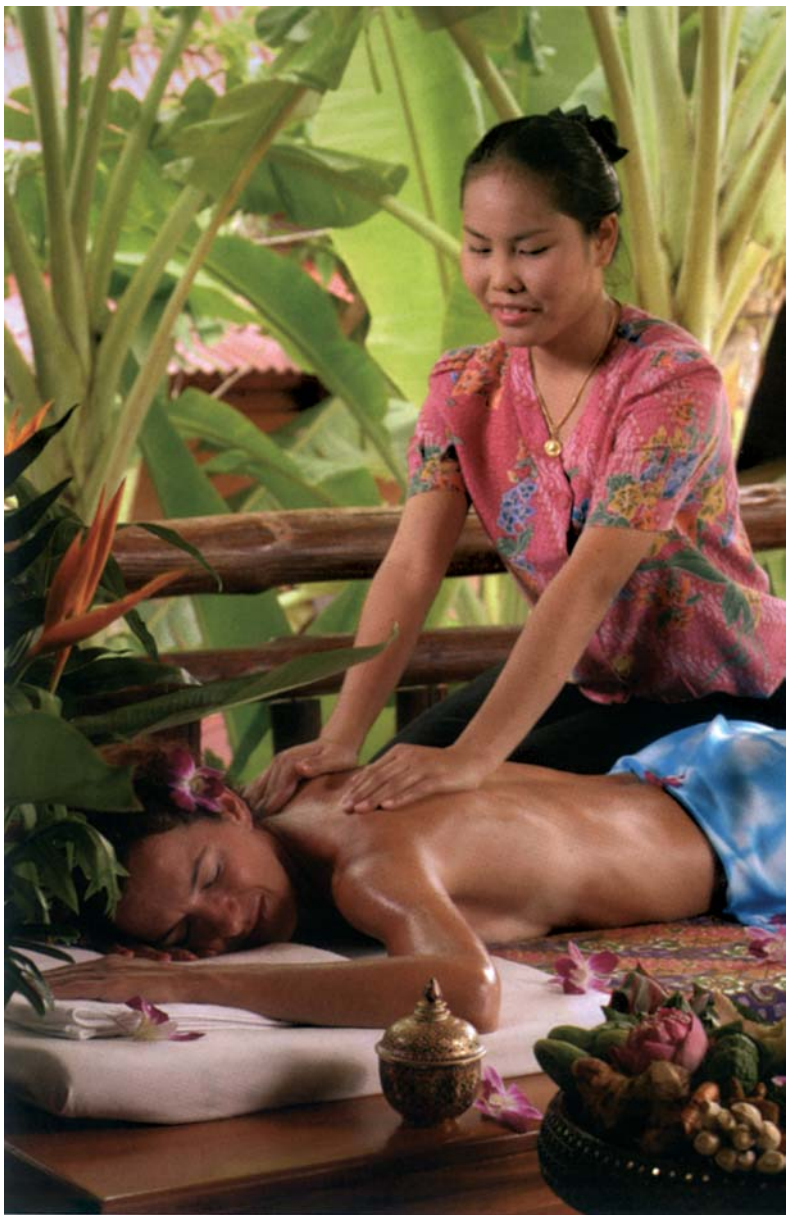
Рынок СПА-туризма постепенно охватывает все новые и новые направления, и одновременно растет популярность старых добрых фешенебельных курортов. В Азии, где до 1994 года понятие «СПА» просто не существовало, сегодня концепция СПА приобретает черты массового потребительского спроса. Рост озабоченности по поводу состояния собственного здоровья на фоне традиционно-внимательного отношения к нему, дух национального гостеприимства – вот основы роста рынка СПА в самом Таиланде. Развитие индустрии позволяет предположить, что к 2005 году каждый курорт и отель в Азии будет иметь в своем составе зону СПА.

Таиланд идет во главе этого движения. Тайские СПА славятся своим великолепием – сегодня в каждом уголке королевства от Чиангмая до Пхукета можно встретить вывеску «Тайский СПА». В Бангкоке успешно функционируют несколько дэй-СПА, обслуживающие в основном растущий поток иностранных туристов. Пяти- и четырехзвездочные отели считают долгом чести иметь СПА в своем составе. Кроме отелей и однодневных курортов, в столице растет число СПА полного профиля.

Особенности тайского целительства

Методики оздоровления в Таиланде основаны на достижениях народной медицины. Эти сведения тщательно сохранялись, записывались и обдумывались в течение веков. Традиционная медицина Таиланда – по преимуществу холистическая,

главная цель – достижение гармонии между организмом и средой, а внутри организма – между соматической, психической и интеллектуальной составляющими. Практики тайской традиционной медицины рассматривают любое заболевание как дисбаланс между тремя упомянутыми элементами здоровья. Восстановление равновесия достигается массажем и фитотерапией.



Тайский массаж

Тайский массаж в последние годы вышел на первое место по востребованности клиентами СПА во многих странах мира. И уж во всяком случае, ни один гость Таиланда не остается без незабываемого впечатления от этой древней оздоровительной практики. Настоящий тайский массаж снимает боли и недомогания, освобождает одеревеневшие суставы, расслабляет напряженные мышцы, улучшает общее самочувствие, настроение и активность человека.

Все больше и больше иностранцев обращаются в тайские школы массажа за профессиональным обучением, чтобы донести до соотечественников чудеса тайского СПА. Классическая методика тайского массажа («нуат бо ран») была в деталях разработана еще в Сиамском королевстве (древнее Таиланда) около 2500 лет назад. Формула «нуат бо ран» состоит из двух понятий. «Нуат» означает «прикосновение ради исцеления»; «бо ран» можно перевести как «древний, священный, волшебный».

Тайские травы

Траволечение – одно из сокровищ тайской национальной культуры. Широчайшие области применения тайских трав простираются от ежедневной кулинарии до успешного излечения многих тяжелых заболеваний. Смеси тайских трав составляют длинный список лечебных средств для лечения не менее длинного списка органических расстройств. Эфирные масла, экстрагированные из тайских трав, одинаково широко применяются и в медицине, и в индустрии красоты. Тайские медики применяют травы весьма успешно, и тайская фитотерапия сегодня рассматривается как серьезная альтернатива западной аллопатии. В Таиланде траволечение обязательно применяется в комплексе с массажными процедурами. Тайские фитотермопроцедуры.

Использование тепла в тайских методиках фитотерапии широко и многообразно. Это могут быть и горячие компрессы, и пропаривание с ароматами трав. Тайский травяной пар – одно из наиболее эффективных средств тайской традиционной медицины. Пар улучшает состояние кожи и мышц, усиливает жизненные силы организма, проясняет мысли, способствует расслаблению. В практике СПА применяется совместно с массажем. Благодатное тепло душистой парной – прекрасная прелюдия к глубокому воздействию на ткани организма во время последующего массажа. Травяная баня также хороша перед процедурой обертывания, поскольку ингредиенты, которые должны абсорбироваться кожей во время обертывания, проникают в нее быстрее и эффективнее, если кожа предварительно разогрета и смягчена пропариванием.

Вот некоторые примеры СПА-ритуалов в тайском СПА.

Тайский традиционный массаж

Тайский массаж всегда использовался для коррекции здоровья. В результате развития практики возникли две ветви – королевская и неофициальная. Неофициальная ветвь – это массажные приемы, которым любой таец обучен с детства – с тем чтобы уметь всегда оказать помощь родственникам в семье. Королевская ветвь – те же приемы, но обставленные несколько более пышным ритуалом. Сюда, как правило, добавляется та или иная фитотерапия (например, в виде паровой душистой бани). В программе «Хаттайя СПА» массажист использует комбинацию из различных движений – глубокий проникающий массаж, массаж активных точек, растягивающие движения и т.п. – прежде всего с целью расслабить одеревеневшие мышцы. Для этого вида массажа используется особая свободная одежда наподобие тоги.

Ароматерапевтический массаж тела

Это легкий тактильный массаж для достижения абсолютной релаксации. Масло для массажа содержит смеси, соответствующие философии элементов природы:

- Земля («дин») – омоложение (пачули, апельсин, иланг-иланг, лаванда, мандарин);
- Вода («нам») – равновесие (бергамот, лаванда, иланг-иланг);
- Ветер («лом») – покой (лаванда, апельсин, восточно-индийский сандал, иланг-иланг, сладкий майоран);
- Огонь («фаи») – возрождение (лимон, апельсин, мандарин).

Мешок горячих трав

Поразительно эффективная процедура. Начинается с точечного массажа всего тела, затем на тело накладывается завернутая в ткань и хорошо прогретая смесь праи, листьев тамаринда, куркумы, лепестков бергамота, камфоры, лимонника и черных семян. Тепло от этого природного источника глубоко проникает в тело, расслабляет мышцы и вызывает чувство умиротворения.

Тайский рефлексомассаж стоп (фут-массаж)

Погружает тело в атмосферу блаженного расслабления, ароматы по выбору клиента, завершается точечным массажем. Используется традиционная тайская схема рефлексотерапии. Снимает боли в ногах, улучшает общую циркуляцию.

Тайское обертывание (травы плюс грязь)

Расслабляющая процедура на основе белой глины (дин со понг), древнее женское средство для поддержания красоты кожи. Кислотность и минеральный состав такой маски способствует длительному сохранению нормальной влажности кожи, ускоряет заживление ран и лечение кожных заболеваний, снимает раздражение и придает коже блеск юности. Совместно с ароматерапевтическим втирающим массажем и последующим термоизолирующим обертыванием производит очевидный и весьма приятный результат.

Массаж горячим маслом и обертывание с папайей

Разогретое массажное масло с аромадобавками втирается в кожу тела, затем наносится маска из папайи и производится обертывание термоизоляционным материалом. Процедура завершается душем.

«Омоложение» (аромассаж плюс аромаска лица)

«Королевская прелюдия» (аромассаж, аромаска лица, рефлексотерапия стоп).

Заключение

Наиболее перспективными можно считать славянскую модель, только зарождающуюся африканскую модель, азиатские модели. Европейская и американская модели, скорее всего, будут интегрироваться с выше перечисленными. Примером такой интеграции являются модели Космополитен и Нью-Азия.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (РОССПОРТ),
ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН,
фирмы F.EXPO AG, ФЭР ЭКС Интер
при содействии
ЭКСПОЦЕНТР

МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

www.nutrasport.ru

НутраСпорт'07

«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

- Выставочная экспозиция
- Деловая программа
- Презентационные мероприятия
- Маркетинговые исследования
- Спортивные шоу
- Генная экспресс диагностика
- Дегустация продукции

6-8 ИЮНЯ
МОСКВА-ЭКСПОЦЕНТР

«ОТКРЫВАЯ НОВЫЕ РЫНКИ»

Организаторы:

РОССПОРТ
ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН
F.EXPO
FAIREX

Информационные партнеры:

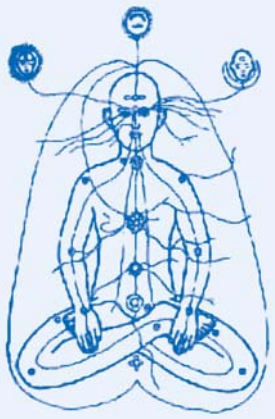
СПОРТ ТЕЛЕКАНАЛ
РАДИО СПОРТ 93.2 FM
Железный мир
Журнал Спорт Магазин
Fitness Report
hi-fi.ru
Институт Красоты
Ремедиум
Журнал эстетика тела Массаж
Все для здоровья
Качество жизни Издательский дом
Пищепромиздат
Продуктовый рынок
ГлавВрач научно-практический журнал
Фарос+
По рецепту
Фарминдекс
Медицинский Алфавит
Медицинская картотека
Династия
Трайдент
Московские Аптеки
Журнал Культура здоровой жизни
Справочник Врача Общей Практики

ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН,
Национальная Ассоциация
диетологов и нутрициологов
при поддержке
Агентства Медицинского Маркетинга,
A&B Marketing Consulting
представляют:

Научная конференция в рамках форума
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

по вопросам участия обращайтесь:
+7(495) 438 07 44, 105 81 32, 105 81 33
nutra@fairexinter.com
info@fairexinter.com
www.nutrasport.ru

Бирманский МАССАЖ



ИСТОРИЯ

Чтобы понять всю красоту и уникальность данной техники, предлагаю Вам, уважаемый читатель, в своем воображении переместится во времени и в пространстве.

Итак,
Место действия :
Бирма (современное название Мьянма), точнее граница Бирмы и Таиланда.
Время действия:
Начиная предположительно с XIV века до конца XIX века, т.е. до колонизации англичанами.
Политика и настроения Бирмы XIV века носили весьма немиролюбивый характер. Одним из активных промыслов для южных провинций был самый настоящий разбой. В качестве объекта нападения был выбран спокойный сосед – те деревенские области, которые лежали южнее и принадлежали Таиланду. В разные годы масштаб боевых действий был различным, собственно на военно-историческом аспекте мы подробно останавливаться на будем. Коснемся лишь важных деталей, которые помогут Вам понять суть техники. Огнестрельного оружия у бирманцев в те годы, естественно, не было – основным оружием был короткий меч. Таким образом, смерть воспринималась «глаза в глаза». Было, как Вы понимаете, «не до сантиментов» – либо убьешь ты, либо убьют тебя. Теперь стоит сказать несколько слов о тактике ведения боя. Как только тайские деревни или, что менее

желательно, – тайские войска были поблизости, походный порядок перестраивался в боевой. Первая линия атаки была представлена молодыми бирманскими солдатами – это были практически мальчики, сегодняшние новобранцы, вчерашние крестьяне. Они еще никогда не совершали убийство. И им впервые предстоял настоящий бой.
Вторая линия атаки – проверенные опытные бойцы, за плечами которых не один набег на тайцев. И, наконец, третья линия – ветераны. Каждый из них в бою стоил десятерых.Дело не только в их искусстве владения мечом (дха), в их великолепном навыке рукопашного боя (искусство бандо), они обладали одним удивительным мастерством… Довольно трудно квалифицировать это мастерство современным языком. Приблизительно это умение можно назвать – искусство очень быстрой реабилитации, оказание первой медицинской и психологической помощи.
Каким образом? А вот как : они могли удалить осколок стрелы или копья, по внешним признакам установить применение и классифицировать вид яда, четко и своевременно ввести противоядие, без проблем останавливали кровотечение и накладывали в качестве повязок лечебные растения. Но что нам интересно – они могли буквально за несколько минут восстановить морально опустошенного «молодого» после первого боевого контакта и вернуть в строй уже «не жухлый лист бамбука», а «яростного тигра» – настоящего воина, спокойного до поры и абсолютно уверенного в своих силах.
Как?, – снова спросите Вы, – массаж плюс вербальное психотерапевтическое воздействие.
Когда юный солдат в первом бою лицом к лицу встречался с противником и, возможно, совершал свое первое убийство, после этого он оказывался в состоянии шока. И, конечно, уже не мог продолжать драться, рискуя в таком состоянии сам оказаться легкой добычей для тайцев. Вот здесь-то сильная рука ветерана вытягивала, как котенка, ошалелого новобранца из первой горячей линии. И уже на третьей линии – подсечка, «молодой» рухнул на колени, ветеран тоже встает на одно колено, берет двумя руками голову юнца и, словно убаюкивая, слегка раскачивает ее, будто напевая при этом…Через некоторое время (не более получаса) этот боец уже сам вскакивал и возвращался на передовую …

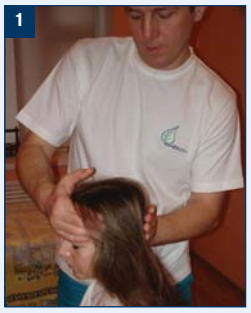
Бирманцы начинют свой поход

СОВРЕМЕННОСТЬ

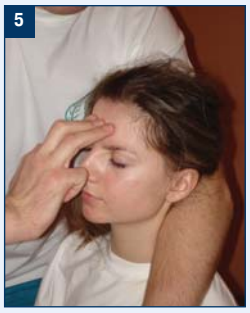
До наших дней дошло описание этой массажной техники и своеобразных напевов-наветов. Автор познакомился с этим массажем в общем-то случайно. В 90-х годах уже теперь прошлого века мне довелось на севере Таиланда в буддийском монастыре изучать искусство баншай – это общее название древних стилей работы с оружием (в том числе и с мечом дха). Именно там мне и довелось на себе испытать бирманский боевой массаж.
Что интересно, эта техника сохранилась именно через боевые искусства.

На странице 17 мы приводим краткую современную версию бирманского массажа (мастер-класс→). Уникальность техники заключается в том, что мастер в течение практически всего сеанса буквально держит голову массируемого, совершая при этом хаотические мини-движения непредсказуемой траектории. Такое воздействие приводит к тому, что клиент (если речь идет уже о наших днях) перестает «держать» голову и расслабляет мышцы шеи, что в «обычной», повседневной жизни происходит крайне редко. Даже во сне наши мышцы шеи остаются в напряжении. Кроме пассивно-хаотических движений, используются и приемы разминания (особенно тщательно – трапециевидные мышцы) и воздействия на биологически активные точки на лице, надплечий, на спине. Массаж можно делать через одежду, в положении клиента – сидя.
Та популярность, с которой бирманский массаж вошел в современный рынок оздоровления и красоты может объясняться очень просто – стресс современного человека стал сказываться уже не просто на его настроении, но и на его бизнесе, семье, на его здоровье. Справляться с негативными последствиями стресса наш современник не умеет – поэтому бирманский массаж стал одним из эффективных экспресс-методов выживания в наше неспокойное время.

Мастер-класс



1. Одна кисть массажиста фиксирует голову клиента со стороны лба, другая – со стороны затылка. Плавные круговые движения с небольшой амплитудой, меняя траекторию.



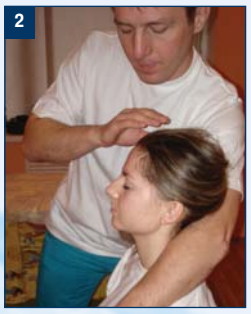
5. Растирание третьим пальцем середины лба.

9, 10. Разминания боковых линий – от середины виска до затылочного отверстия.

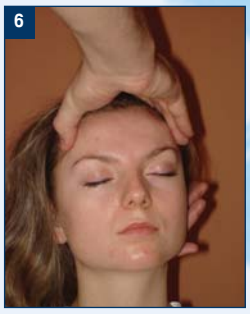
13. Смена позиции.

17. Разминания мышц шеи.

21. Поглаживание от верхней части головы до середины лопаток.



2. Смена позиции.



6. Разминание круговыми движениями подушечками 4 пальцев и подушечкой большого линии роста волос.

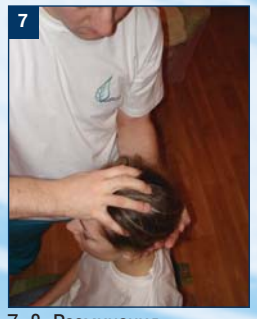
10.

14. 3 мягких надавливания на глаза.

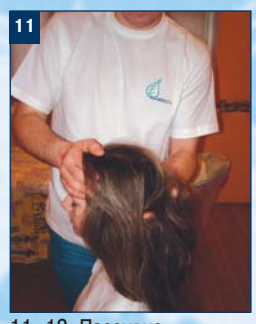
18. Разминания трапециевидных мышц.

22. Предплечье одной руки фиксирует туловище клиента со стороны груди, ладонью другой руки – мягкое надавливание между лопаток.

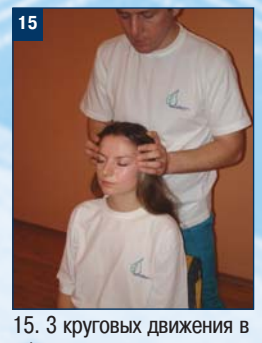
3. По часовой стрелке круговые движения в точке между бровей. 30 секунд.



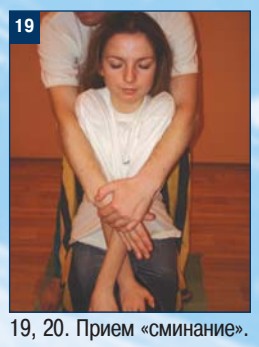
7, 8. Разминания энергетических линий на волосистой части головы.



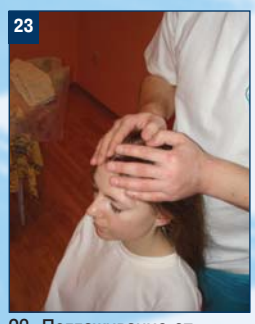
11, 12. Пассивно-хаотические движения.



15. 3 круговых движения в области висков.



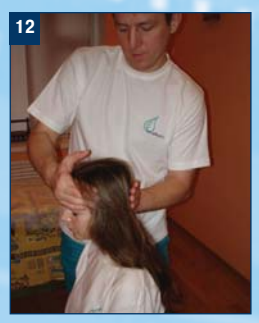
19, 20. Прием «сминание».



23. Поглаживание от верхней части головы до плечей.

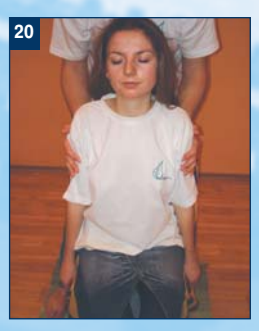
4. Точки на внутренней трети бровей. 30 секунд, движения кнаружи.

8.

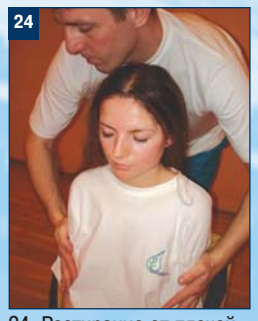


12.

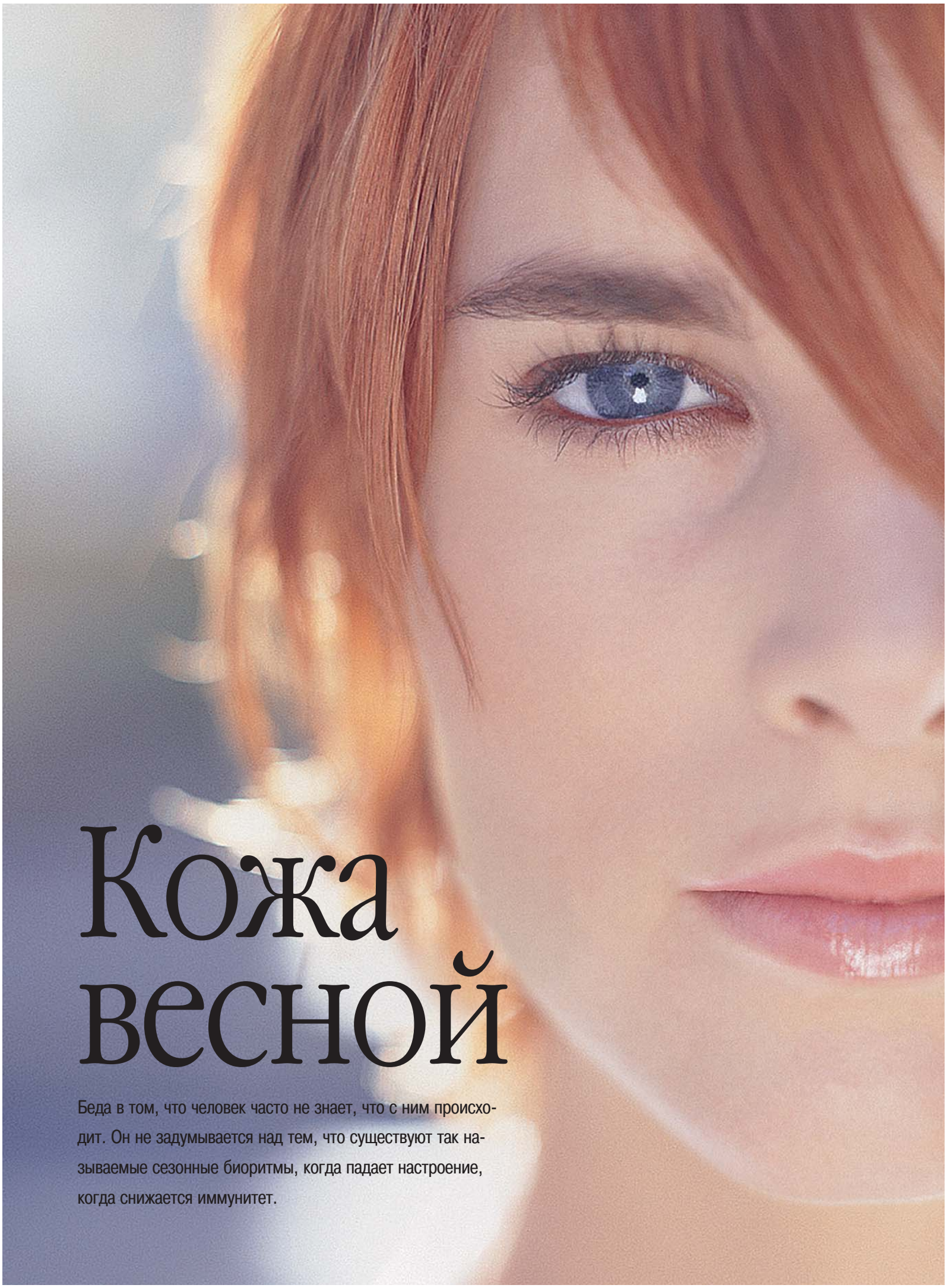
16. Разминания ушных раковин.



20.



24. Растирание от плечей до локтей и «сбрасывание» – растирание от локтей с ускорением к кистям.



Кожа весной

Беда в том, что человек часто не знает, что с ним происходит. Он не задумывается над тем, что существуют так называемые сезонные биоритмы, когда падает настроение, когда снижается иммунитет.

То, что после зимы всем и хочется, и необходимо привести себя в порядок, – это аксиома. С вопросом: как это сделать грамотно и эффективно, мы обратились к Алене Майоровой.

Что происходит с нами после зимы: мы становимся более уязвимыми. Нашему организму не хватает антиоксидантов, витаминов, минералов, то есть всего, что мы не получаем, да и не можем получить в условиях мегаполиса. И, конечно, защитные силы организма в конце зимы – начале весны снижаются.

Что происходит еще: прибавляются световые дни, но, увы, не так быстро, как мы бы хотели. И в организме – дисбаланс серотонина и мелатонина. А это приводит ко всевозможным проявлениям депрессии. У кого-то нет сил заниматься собой, другой в это время прибавляет в весе, так как начинает усиленно есть (это тоже один из компенсаторных механизмов).

Поэтому то что с нами происходит – не только проблема косметологии, это проблема всего организма.

Все, что я перечислила, не может не отражаться на состоянии кожи. Она становится более раздраженная, уязвимая, ей не хватает того же, что не хватает всему организму в целом. После нашей далеко не тропической зимы она становится суше, ей не хватает поверхностных липидов. И на фоне того, что снижается иммунитет, снижается настроение, бывает так, что она выглядит более запущенной. Ведь если ты на подъеме все процессы в организме протекают иначе, а когда ситуация противоположная, ты кажешься себе старым, некрасивым и т.д.

Вот такие три основные проблемы. И здесь, на мой взгляд, нужно говорить о некой программе подхода в этот период. Я не хочу давать банальные ответы на банальные вопросы. Поэтому скажу честно – не может быть для всех какой-то одинаковой программы без учета типа кожи и особенностей организма. Но, тем не менее ясно, что в этот период нужна косметика, обогащенная витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и липидами, это никому не повредит.

Также абсолютно ясно, что без рационального и грамотного питания, поддерживающего весь организм в целом, в этом случае не обойдешься. Ведь накормить кожу можно и нужно изнутри.

Сезонные биоритмы

Беда в том, что человек часто не знает, что с ним происходит. Он не задумывается над тем, что существуют так называемые сезонные биоритмы, когда падает настроение, когда снижается иммунитет. Наши косметологические процедуры имеют и психологический эффект. Часто бывает, что женщина, приходя на грани депрессии к косметологу, очень быстро приходит в себя. Совершенно не обязательно в этот период делать некие инвазивные процедуры, организм может быть не готов. Поэтому многим хватает в качестве психотерапии релаксирующих процедур: СПА-обертываний, массажей и всего прочего. Тем, кому этого не достаточно, можно порекомендовать консультацию психолога или психотерапевта, которые дадут рекомендацию по коррекции настроения.

Кроме курса релакс-процедур, для многих великолепным лекарством от плохого самочувствия и настроения может стать любимая работа, какое-то хобби, пусть даже шоппинг. Ухоженная внешность достигается не только косметическими масками и посещениями массажных кабинетов. Внешняя красота зависит от состояния души.

О том, как накормить кожу изнутри рассказывает Михаил Кочиашвили.

О пользе кефира

Диетологи единогласно заявляют, что кефир гораздо важнее для организма, чем молоко. «Если без молока организм взрослого человека может обходиться совершенно спокойно, то кисломолочные продукты необходимы людям всех возрастов. Кефир, ряженка, творог очень важны для микрофлоры кишечника». По мнению Михаила Кочиашвили, лучше всего российский кефир: «Он положительно влияет на нервную систему, обмен веществ, снижает риск онкологических заболеваний. Часто кефир рекомендуют для диеты людей с иммунодефицитом. Однако стоит помнить, что кефир противопоказан больным с язвами, гастритом с повышенной кислотностью и панкреатитом».

Программа питания красоты и молодости

Программа питания предназначена для комплексного ухода и омолаживания кожи лица и тела, повышения упругости и эластичности кожных покровов; нормализации работы сальных и потовых желез, улучшает состояния волос и ногтей.

Продукты: Все кисломолочные продукты, отруби, желток, бифидум бактерин, фиточай (душица и фиалка), фрукты, помидоры, огурцы, сельдерей, белое мясо птицы, рыба. Морская капуста, морковь, курага, куриная печень, морские водоросли, креветки, мидии, устрицы.

Одна из важнейших задач программы – снижение уровня холестерина низкой плотности в организме.

Продукты, способствующие снижению уровня холестерина:

Масло холодного прессования, соя и продукты из нее, баклажаны, цукини, кабачки, патисоны, лосось, тунец.

В период программы запрещено употреблять продукты: яичный белок, любые копчености, красное вино, шампанское, газированные напитки, сахар (заменить фруктозой), растворимый кофе, Fast food, редька, чеснок, б/к капуста, виноград, бобовые (фасоль, чечевица, горох, бобы), сало, жирные сыры (более 25% жирности).

Меню

Супы:
1. Суп-пюре из шампиньонов.
2. Суп финский рыбный.

Салаты:
1. Помидоры с «крымским» луком и фитомайонезом.
2. Салат «Мимоза» (без яичного белка).
3. Салат «Тунцовый» с желтком.
4. Салат из проросшей пшеницы со щавелем и грушей.
5. Салат из риса со сладким перцем и кусочками обжаренного соевого мяса.
6. Салат из морской капусты (разные интерпретации).
7. Салат из проросшей сои.
8. Креветочный коктейль.
9. Салат из куриной печени с листьями салата.

Закуски:
1. Помидоры с сыром «Моцарелла» и итальянской заправкой.
2. Карпачо из свеклы.
3. Жульен.
4. Коктейль из мяса краба.
5. Запеченные баклажаны под томатным соусом.
6. Запеченные мидии.
7. Ассорти из кабачковых на гриле.
8. Холодные оладьи из кабачков.
9. Семга на пару.

Горячие блюда:
1. Спагетти «Болоньеза».
2. Карп запеченный в сметанном соусе (только не целый).
3. Лосось с креветочным соусом.
4. Эскалоп свиной с перечным соусом.
5. Гуляш из соевого мяса.
6. Куриная грудка с соусом из кураги.
7. Ледяная рыба, жаренная с луком «фри».
8. Ризотто из дикого риса с овощами.

Десерт: Фруктовый салат с йогуртом или сливками, печеное яблоко. Различные фруктовые десерты, желе и муссы.

Эстетическая хирургия

В этой статье мы расскажем Вам о различных методах, применяемых передовыми хирургами, и о комплексном подходе к проблемам эстетической хирургии.

В эстетической хирургии основными можно назвать два направления: хирургия избыточного веса и коррекция возрастных изменений.

Начнем с рассказа о комплексном подходе к хирургии избыточного веса.

Как правило, после того как пациенты безрезультатно перепробовали все возможные и невозможные методы снижения веса, начиная со всевозможных диет и заканчивая обращением к шаманам, приходит мысль о стабильном способе похудения – хирургическом снижении веса. Известно, что только 1% пациентов сохраняет сниженный вес после похудения за счет диеты или таблеток, остальные возвращаются к исходному состоянию или полнеют еще больше. Итак, определив индекс массы тела (это величина, характеризующая степень избыточного веса, определяется путем деления веса в килограммах на квадрат роста в метрах) и получив число больше 40, можно предлагать пациенту хирургическое лечение. В дальнейшем мы более подробно расскажем о бариатрической хирургии, так называется раздел хирургии, занимающийся лечением людей с избыточным весом, и побеседуем с ведущими бариатрическими хирургами.

Сейчас же речь пойдет об общих принципах современного комплексного подхода.

После определения индекса массы тела встает вопрос о выборе хирургической операции.

Бандажирование желудка, то есть наложение специального силиконового кольца (бандажа) на верхнюю часть желудка, выполняется с целью уменьшения объема желудка, резком уменьшении количества съедаемой пищи. Тогда небольшое количество еды задерживается в малой части желудка и сигнализирует о чувстве сытости головному мозгу. После подобной операции через год – полтора можно потерять от 50 до 70 % избыточной мас-

сы тела. Если же есть необходимость не только в уменьшении объема желудка, но и в снижении всасывания питательных веществ, то показана операция – шунтирование желудка. Суть такой операции состоит в пересечении желудка, формирования малого, около 50 мл объемом, желудочка и подшивания к нему петли тонкой кишки. Благодаря такой операции можно потерять от 70 до 100 % избыточного веса. В настоящее время эти операции становятся все менее травматичнее, так как передовыми хирургами они выполняются с применением лапароскопической техники. После того как пациент теряет от 50 до 100 % избыточного веса, конечно, кожа, несмотря на ее сократительные возможности, провисает. Образуются так называемые кожные «фартуки», «галифе», складки на плечах. Как правило, спустя год после бариатрической операции можно приступить к устранению этих эстетических дефектов.

Тогда показано выполнение абдоминопластики, устранение избытков кожи бедер и плечей. Возможно как одномоментное, так и поэтапное выполнение этих операций. В реабилитационный период обязательно ношение компрессионного белья. Нужно отметить, что благодаря тому, что хирургическое лечение избыточного веса выполняется лапароскопически, то пребывание пациента в стационаре занимает не более 10 дней. Последующая абдоминопластика, спустя год, около недели нахождения в клинике.

Вот и получается, что достаточно в короткие сроки выпадения из привычного ритма жизни решаются вопросы и избыточного веса и коррекции фигуры.

Что касается современных подходов к устранению возрастных изменений, то в связи с занятостью современных людей все большей популярностью пользуются амбулаторные методы. В частности, широко используются такие методы борьбы с гравитационным птозом мягких тканей, как создание новых, более выгодных с эстетической точки зрения контуров путем их фиксации полипропиленовыми нитями.

Данные методы изобретены отечественными пластическими хирургами и имеют достаточно разностороннее применение.

При помощи этих малоинвазивных технологий можно устранить опущение молочных желез, если, конечно, они не потеряли свою форму, подтянуть ткани ягодиц. Конечно, данные методики возможны тогда, когда по тем или иным соображениям нет показаний к эндопротезированию молочных желез. Заслуживает внимание применение амбулаторных малоинвазивных технологий в омолаживающей хирургии лица.

В зависимости от возраста и конституциональных особенностей пациента могут использоваться различные методы и их комбинации. Скорректировать овал лица, устранив появившиеся «брыльки», вернуть на место опустившиеся мягкие ткани скуловых областей возможно при помощи имплантации полипропиленовых нитей с насечками. Эти насечки будут удерживать вновь созданные контуры. Так, например, для устранения морщин «печали» используется оригинальная методика, представляющая собой полипропиленовую скрученную в пружину нить с эффектом памяти. Сокращаясь, пружина, помимо устранения морщин «печали», поднимает опустившийся угол рта. Комбинируя малоинвазивную подтяжку нитями с традиционной блефаропластикой, можно избежать или отсрочить достаточно травматичную операцию – круговую подтяжку, получив не худший омолаживающий результат. При этом можно гарантировать, что собственные черты лица, мимика пациента не изменяться, а реабилитационный период после подобных вмешательств не займет больше двух недель. Также малоинвазивную амбулаторную подтяжку эффективно сочетать с заполнением носогубных складок либо различными гелями, либо, что считается более передовой технологией, липофилингом, то есть использованием собственных перемещенных жировых клеток.

О возможностях липофилинга мы попросили рассказать пластического хирурга Игоря Анатольевича Петрова.

- Игорь Анатольевич, расскажите, пожалуйста, о возможностях липофилинга.

- Возможности метода липофилинга широки и разнообразны. Не случайно в сочетании с липосакцией он получил название « липоскульптура». Несмотря на то что впервые пересадка жира была предложена в позапрошлом веке (1893 г.) с целью коррекции последствий остеомиелита, метод постоянно совершенствуется.

- Как выполняется методика, необходим ли стационар или возможно проведение манипуляций в амбулаторных условиях.

- Липофилинг – это хирургическая методика, хотя процедура является малотравматичной и малоинвазивной. Забор и введения жира проводятся в условиях перевязочной или процедурного кабинета с соблюдением всех правил асептики и антисептики.

- Из каких областей возможно осуществлять забор жира?

- Как правило, это живот и верхненаружная поверхность бедер. Здесь хорошо развит слой подкожной жировой клетчатки при относительно слабом кровоснабжении.

- Необходим ли специальный инструментарий для забора, и что в дальнейшем происходит с забранным жиром?

- Мини-липосакция осуществляется с помощью специального шприца и канюль. И если при традиционной липосакции жировая ткань разрушается для облегчения ее эвакуации, то для липофилинга требуется максимально щадящий забор жира с сохранением клеточной структуры. Отобранная жировая масса подвергается центрифугированию с целью отделить неразрушенные адипоциты, которые и используются для липофилинга.

-Существуют ли специальные условия для имплантации жировых клеток?

- Жировую ткань для пересадки рекомендуется вводить таким образом, чтобы можно было гарантировать ее выживание, должно быть нормальное кровообращение. Поэтому прежде чем вводить жир в намеченную проблемную зону, под кожей формируются параллельные и радиальные перекрестные туннели. В последующем это способствует равномерному распределению и фиксации жира в области введения.

- В каких областях чаще всего применяется липофилинг, может ли пременяться самостоятельно или только в комплексе с другими вмешательствами?

Показания к липофилингу в настоящее время достаточно многочисленны. Он может применяться как самостоятельная косметическая операция для коррекции возрастных изменений тканей лица, для коррекции приобретенных и врожденных дефектов тканей, последствий хирургических вмешательств. Может применяться как элемент комплексного подхода к эстетическим проблемам старения в сочетании с классическими хирургическими вмешательствами. Например, химический пилинг в сочетании с поверхностным липофилингом тыльной части рук позволяет достигать выраженного эффекта омоложения, причем спустя три года резобируется немногим более 50% введенного жира.

Подводя итоги, можно сказать, что чем больше современных методов имеется в арсенале врача, тем более эффективные будут у него результаты. Только взаимодействуя с коллегами разных специальностей, можно достичь уровня, необходимого в эстетической медицине в XXI веке.

Мифы *о массаже*

Мифы бывают разной силы – от сомнительных до безапелляционно принимаемых подавляющим большинством. Они могут быть как прикладного, так и космогонического вселенского характера. Но миф – это всегда заблуждение.

Возникают они не произвольно. У них всегда есть автор. Чаще всего это дилетант или профан, в той или иной степени прикоснувшийся к базовому знанию, но не осознавший в полной мере его истинную суть. Выражая мнение большинства, такой автор мифа и создает примитивное понимание сакрального знания, в меру своих представлений встраивая его в общепринятую систему бытового мировоззрения.

Со временем миф, обрастая дополнительными комментариями, своеобразно переосмысливаясь, становится созданием коллективной общенародной фантазии, обобщенно отражающей действительность в виде чувственно-конкретных персонификаций.

Там, где реальность избыточно сложна для массового восприятия, возникают мифы…

Наверное, самая благодатная почва для мифотворчества – современная медицина и, в частности, массаж, который с уверенностью следует отнести к одной из древнейших эстетических и медицинских практик.

Массаж можно назвать альфой и омегой естественной медицины. На первый взгляд, это простая, почти примитивная техника, не требующая никаких специальных препаратов и приспособлений. Но каждый, сталкивавшийся с массажем, знает, какое могущество может скрываться в руках мастера – и как могут навредить пациенту неумелые руки. Обучиться массажу – это отнюдь не то же самое, что получить диплом на «ширпотребных» одномесячных курсах. Помимо природной чувствительности рук, необходимо базовое медицинское или физкультурное образование, гарантирующее знание анатомии и физиологии, затем специальное массажное образование с большим количеством практических занятий (в течение 3-4 месяцев), а дальше – непрерывное совершенствование (как минимум 1 раз в 5 лет), осознанное внимание к реакциям пациента, чтение литературы, стажировки у мастеров… Словом, на сегодняшний день массаж на самом деле – это не столько искусство, сколько наука.

Вот и развенчан первый миф о том, что «массаж – это просто и его может выполнять каждый». Массажист – это профессия, требующая серьезного профессионального вдумчивого подхода. Отдавать свое тело в руки любителям «потискать застоявшуюся плоть» – опрометчивый шаг, способный привести к печальным для здоровья и душевного комфорта последствиям. Только одних «золотых» рук для массажиста не достаточно. Нужна еще и «светлая» голова.

Другой миф. «Массажист должен обладать исключительной физической силой». Это не совсем так. Для массажиста наиболее значимо правильное владение техникой выполнения массажных манипуляций, так как только за счет использования рычаговой техники, веса собственного тела и других методических приемов можно варьировать силу воздействия в чрезвычайно широких пределах.

Мало того, если занятия такими видами спорта, как айкидо, дзюдо, йога, гимнастика и т.п., где необходимо совершенное умение владеть собственным телом, всегда благоприятно сказывается на усвоение правил мануальной техники массажа. То регулярное выполнение упражнений из арсенала бодибилдинга, тяжелой атлетики, атлетической гимнастики и подобных видов физической культуры, тем более не рационально подобранных, наоборот, способно отрицательно сказаться на овладении свободой координированных движений, необходимой для массажной практики.

То же самое относиться к мнению, что «хорошим массажистом может быть только мужчина, а не женщина». По сути, никакой разницы между полами в массаже не существует. Все зависит только от профессионализма самого массажиста. Хотя на практике, в связи с особенностями распорядка дня, массажисты-мужчины часто выбирают работу в спортивных командах, где есть командировки, порой не нормированный рабочий день, а женщины предпочитают связывать свою деятельность с салонами красоты или фитнесс-центрами, то есть стацио-

нарными учреждениями, с четким рабочим графиком.

«Самые лучшие массажисты – слепые или со слабым зрением». Что касается особого дара, которым якобы обладают слепые или плохо видящие массажисты, то весь секрет заключается в элементарной тренировке. Слепые вынуждены совершенствовать свои тактильные способности, таким образом, обладая дополнительными побуждающими мотивами к обучению. «Благодаря своей слепоте они создают ощущение, будто стоят вне оценки форм человеческого тела, прекрасных или уродливых». Это очередной миф. Следует признать честно, что визуальное наблюдение при осмотре дает неоценимые сведения, которыми не следует пренебрегать, тем более в лечебной практике, когда массажист несет полную ответственность за больного.

«Настоящий массажист всегда экстрасенс». Очень частое заблуждение даже в среде профессионалов. Включение в процесс подготовки массажистов элементов биоэнергетики, методических принципов по энергетическому воздействию и защите, как это рекомендует ряд авторов, не может быть признано рациональным, ввиду разных требований к развитию чувствительности у массажистов и экстрасенсов. Если в первом случае необходимо совершенствование контактного чувства (осязания), то во втором дистантного (различение на расстоянии от пациента ощущений тепла-холода). А это разные группы чувствительных рецепторов, которые не могут быть развиты одинаково хорошо. Или те, или другие. Сам термин «бесконтактный массаж», используемый экстрасенсами, абсолютно не правомочен. Любой вид массажа, любая массажная техника всегда подразумевает контакт с телом. Именно этим и отличается данный лечебно-профилактический способ воздействия. При отсутствии контакта это может называться как угодно, но только не массаж.

Представление о том, что «у массажистов есть профессиональные заболевания», также далеко от истины. Не соблюдение элементарных правил по организации труда, не рациональная поза массажиста, дефекты в технике выполнения массажных манипуляций, а тем более не здоровый образ жизни (не будем перечислять что включается в это понятие, так как оно известно всем) приводит, как и в любой другой профессии использующей частые циклические движения и статическое напряжение мышц, к развитию ряда специфических патологических состояний (остеохондроз позвоночника, плечелопаточный переартроз, контрактура Дюпиетрена и др.).

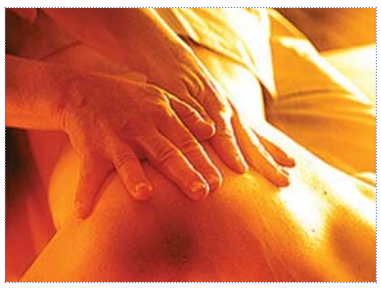
Нельзя согласиться с утверждением, что «настоящий массаж проводится только на массажной кушетке». В зависимости от ситуации массажист может выполнять процедуру в разных исходных положениях: сидя, стоя, сидя на пятках, а также в разных условиях (домашней обстановке, в туристическом походе и др.). Не исключено, что со временем будет предложена даже техника массажа/самомассажа для космонавтов, выполняемая в условиях длительной невесомости.

«В помещении для массажа обязательно должна быть зеркальная стена». Увы, нет. Это одна из уловок массажистов. Во время массажа в таком помещении пациент не только ощущает на себе руки специалиста, но и способен видеть, что с ним проделывают. Таким образом, у пациента во время процедуры задействованы и тактильный и зрительный анализаторы. Зачастую эта маленькая хитрость способна повысить рейтинг массажиста в глазах его клиентуры и в том числе эффект самой процедуры.

Другие уловки.

«Чем больше ударных приемов, тем профессиональнее массажист». Нет. Вибрационные, ударные приемы массажа – так называемый «парадный» набор массажиста, на практике используемый крайне редко, но способный произвести впечатление на доверчивого клиента и сформировать ложное мнение о виртуозности и техническом мастерстве его исполнителя.

«Массаж всегда следует выполнять с кремом или маслом». Опять нет. Большинство массажных методик, используемых при лечении заболеваний, подразумевает так называемый «сухой» массаж, то есть без средств для увеличения скольжения рук. На «сухую» всегда делается массаж детям первого года жизни. Таким образом, достигается возможность использования не только приемов поглаживания, разминания и вибрации, но и приемов растирания, для которых необходимо смещать кожу и подкожную клетчатку. При использовании масел и кремов это сделать не представляется возможным. Тем самым массажист «облегчает себе жизнь». Однако в «салонных» видах массажа, направленных преимущественно на релаксацию, расслабление, снятие стресса могут быть использованы средства для скольжения, косметические препараты на масленой основе, так как основными приемами при этом служат поглаживание и продольное разминание. Особое внимание следует обратить на достижения современной косметики, к выбору которой следует относиться крайне избирательно. То, что кому-то прекрасно подходит, другому клиенту может просто навредить.



«Во время массажа следует постоянно поддерживать разговор с клиентом или включать музыку». Это заблуждение. При проведении дифференцированного массажа, выполняемого по медицинским показаниям, пациент должен концентрировать внимание на тактильных ощущениях, а массажист регулировать силу и темп воздействия. Посторонние разговоры сбивают дыхание массажиста, отвлекают его внимание и соответственно снижается сила воздействия, темп становиться прерывистый и говорить о какой-то дифференцированной направленности массажа уже не приходится. Использование музыкального фона в процессе эстетического массажа вполне допустимо, однако следует помнить, что далеко не всем клиентам может быть по нраву экзотическое музыкальное сопровождение на этнические темы.

«При выполнении массажа, от начала и до конца процедуры, нельзя отрывать руки от пациента». На самом деле все зависит от вида и методики массажного воздействия. Для оказания седативного успокаивающего воздействия, как правило, используются плавные не прерывистые массажные движения (приемы поглаживания и разминания), а для достижения тонизирующего возбуждающего эффекта применяются приемы энергичного растирания и прерывистой вибрации.

Было бы ошибочно предполагать, что и «действенность массажа нарастает вместе с число применяемых приемов». При поверхностном рассмотрении практического содержания массажа у неискушенного наблюдателя может легко возникнуть впечатление, что отдельные технические приемы сами по себе являются лишь малозначащими составными частями чего-то большего. Однако опытные массажисты никогда не сомневаются в том, что действенные силы и созидательные ценности массажа могут быть применены на практике даже и при отличном знании всего лишь одного-двух приемов. Большое практическое значение при этом имеет также тот факт, что любое положение кисти массажиста с точки зрения биомеханики движений универсально.

Хорошие массажисты окружены ореолом благоговения, попасть к ним не так легко. ***«Хороший массаж всегда стоит дорого».*** Но это не всегда так на самом деле. Часто начинающие массажисты специально завышают цены на свои услуги, тем самым, стараясь подтвердить свою «высокую квалификацию».

М.А. Ерёмушкин

Выбор физических упражнений в зависимости от результатов мышечно-функциональных тестов

Механические движения человека, в реализации которых участвуют структуры опорно-двигательного аппарата, являются способом взаимодействия организма с окружающей средой, осуществляющимся благодаря регуляторным физиологическим механизмам, основные уровни которых находятся в центральной нервной системе (ЦНС). По представлениям профессора Н.А. Бернштейна, в зависимости от структурных единиц этих уровней регуляции складываются и их ключевые свойства: кондиционные способности (тонус, сила, выносливость, гибкость, скорость и др.) для изолированной мышцы и мышечной группы; координационные способности (точность, меткость, ловкость и др.) для мышечной группы и двигательного стереотипа; конструктивные способности (бытовые, профессиональные, спортивные) для двигательного стереотипа и смыслового двигательного акта и, наконец, творческие способности для смыслового и мотивационного двигательных актов.

Выбор адекватных состоянию опорно-двигательного аппарата упражнений физической культуры напрямую зависит от функциональных характеристик структур опорно-двигательного аппарата, а оценка двигательных функций предполагает последовательное тестирование кондиционных, координационных способностей и т.д. в описанном ранее порядке.

На примере мышц брюшного пресса постараемся рассмотреть мышечно-функциональные тесты, использующиеся при выборе физических упражнений на начальном этапе построения движений (при переходе от занятий лечебной физической культурой к программам оздоровительной физкультуры).

1. Мышечная сила. Начало развития этого способа исследования функции мышц можно проследить с начала XX века. Именно тогда R.W. Lovett впервые посредством ручного метода начал определять силу мышцы у детей с последствиями полиомиелита. С тех пор данная методика исследования стала использоваться в более точном варианте, однако принцип возможных тестов остался прежний.

На сегодняшний день одной из наиболее удобных и понятных шкал для измерения силы отдельных мышц является Шкала Комитета медицинских исследований (Medical Research Council Scale, по R. Vander Ploeg и соавт., 1984).

Шкала Комитета медицинских исследований Medical Research Council Scale *(по R. Vander Ploeg с соавт., 1984)*

Балл	Мышечная сила
0	Нет движений
1	Пальпируется сокращение мышечных волокон, но визуально движений нет
2	Движение осуществляется при исключении воздействия силы тяжести
3	Движение осуществляется при действии силы тяжести
4	Движение выполняется при незначительном внешнем противодействии
5	Движение выполняется при максимальном внешнем противодействии

Тест для прямых мышц живота (m. rectus abdominis):

5 баллов. *Исходное положение:* лежа на спине, руки сложены на затылке, нижние конечности в тазобедренных суставах согнуты до 60°, подошвы опираются на пол. Кисти положены на затылок, локти разведены.

Движение: движение совершается до тех пор, пока таз не начнет опрокидываться («приседание»). Сопротивление не оказывается.

4 балла. *Исходное положение:* лежа на спине, руки горизонтально вытянуты вперед, бедра согнуты до 60°, подошвы на опоре.

Движение: равномерное медленное присаживание до момента, когда таз начнет опрокидываться, руки остаются в прежнем положении. Сопротивление не оказывается.

3 балла. *Исходное положение:* лежа на спине, руки вдоль туловища, нижние конечности согнуты, подошвы на опоре.

Движение: испытание состоит в том, чтобы несколько приподнять плечи и оторвать их от опоры. Руки при этом слегка поднимаются.

2 балла. *Исходное положение:* лежа на спине, руки вдоль туловища, нижние конечности согнуты в бедрах до 60°.

Движение: сгибание в шейном отделе в максимально возможной амплитуде и попытка оторвать от опоры плечи, одновременно происходит давление поясничным отделом на опору (намечается кифозирование).

1 балл. *Исходные положения:* лежа на спине, конечности вытянуты, разогнуты. Напряжение мышцы в брюшной стенке будет пальпироваться кистями и пальцами при кашле, при максимальном выдохе и т.д.

В зависимости от силовых возможностей мышц по результатам мышечного тестирования назначаются специальные упражнения. Так, при балльной оценке «0» – постуральные упражнения (лечение положением) и пассивные движения (с посторонней помощью). Другой вид упражнений, назначаемых при балльной оценке «0», это идеомоторные (воображаемые) упражнения. Их применение связано с задачами сохранения старого или созданием нового стереотипа движения в ЦНС.

При выраженной мышечной слабости (оценка **1 балл**) назначаются активно-пассивные упражнения, выполняемые с посторонней помощью, но при активном участии больного. Кроме того, при оценке 1 балл выполнялись изометрические упражнения, при которых мышца сокращается, но не изменяется ее длина.

При оценке **2 балла** выполняются упражнения с самопомощью, которые являются разновидностью активно-пассивных упражнений, но отличаются тем, что не инструктор ЛФК, а сам больной с помощью здоровых конечностей или приспособлений (лямка и т.п.) помогает себе выполнить движение в суставах пораженной конечности.

Основную группу упражнений, используемых при оценке **3–4 балла**, составляют активные движения свободного характера, то есть те, которые выполняет сам больной. Они служили переходным звеном от облегченных упражнений к упражнениям с отягощением (при оценке **4–5 баллов**). Активные упражнения могут быть самыми разнообразными, как по характеру мышечного сокращения, так и по условиям, в которых они выполняются. По характеру мышечного сокращения активные упражнения делятся на динамические и статические. Динамические упражнения с сопротивлением (отягощением) используются на заключительных этапах формирования двигательной функции, с целью повышения мышечной силы до физиологической нормы.

Так, для укрепления мышц живота это могут быть упражнения в исходном положении лежа на спине, например «велосипед», «ножницы», т.е. связанные с подъемом ног или подъемом туловища (при фиксированных согнутых в коленях нижних конечностях), вначале свободного характера, а затем с отягощающими манжетами (0,5–1 кг).

Выносливость к статической нагрузке. При мышечной силе не менее 3 баллов, как правило, переходят к освоению следующей функциональной характеристике, а именно способности к длительному напряжению мышц.

Тест для оценки показателя выносливости к статической нагрузке мышц живота выполняется следующим образом. Испытуемый принимает исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, туловище под углом 40° к поверхности пола, руки за головой, пальцы переплетены. Исследователь удерживает стопы испытуемого. Задача – сохранить такое положение как можно дольше. Результат определяется по времени удержания в секундах. В норме время удержания позы у лиц с удовлетворительным физическим развитием составляет 60–90 с, а при хорошем – более 90 с.

С целью тренировки выносливости к статической нагрузке используются так называемые статические упражнения, т.е. удержание конечности (или туловища) за счет изометрического сокращения мышц в определенном положении. Продолжительность удержания положения, как правило, не должна превышать 10 с, постепенно увеличивая число повторений до 15–20.

Выносливость к динамической нагрузке. Одновременно с тренировкой выносливости к статической нагрузке обычно начинают занятия и для развития выносливости к динамической нагрузке. Показатель, характеризующий динамическую выносливость мышц брюшного пресса, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе. В норме для взрослого человека этот показатель должен составлять не менее 30 раз в минуту.

Только после освоения должного (возрастного, физиологического) уровня развития той или иной мышечной группы, определяемого по данным мышечно-функциональных тестов, можно переходить к занятиям на специальных тренажерах (беговые дорожки, степ-платформы и др.) для тренировки координационных, конструктивных и творческих двигательных способностей. Постепенное последовательное совершенствование функциональных характеристик мышц – залог реализации понятия «физическая культура» не на словах, а на деле.

М.А. Ерёмушкин

Факторы питания

СПА-меню

Питание для здоровой и красивой кожи

Какая женщина не мечтает о красивой коже?! Арсенал средств растет с каждым годом. Косметологию и косметические средства на сегодняшний день смело можно отнести к области «высоких технологий». Производство солнцезащитной косметики и средств для автозагара давно уже является самостоятельной отраслью. Несмотря на все вышеупомянутое, проблемы с кожей только наружными средствами не всегда решаемы. Давайте постараемся разобраться, какие факторы оказывают наибольшее влияние на кожу, что вредит и что помогает.

Часто можно услышать такую фразу: «Кожа – зеркало здоровья». На самом деле это правда. Только здоровый организм может иметь красивую кожу. Врачи давно признали, что различные участки нашей кожи являются проекционной зоной для внутренних органов.

Например: кожа лица отражает состояние нашего кишечника и эндокринных органов. Т.е. нарушения кишечной микрофлоры и гормонального равновесия приводят к ухудшению состояния кожи лица.

Вот как выглядит список вредных для нашей оболочки факторов:

- Стресс
- Недостаточное количество сна
- Плохая экология
- Неправильное питание
- Малоподвижный образ жизни
- Вегетососудистая дистония
- Зашлакованность организма
- Дефицит витаминов и минералов
- Склонность к аллергическим реакциям
- Гормональные нарушения
- Нарушение кишечной микрофлоры
- Неправильное использование УФ-излучения
- Использование некачественных косметических средств
- Нарушения функции сальных и потовых желез
- Курение табака

Что помогает:

- Чистота внутренней среды организма
- Правильный уход за кожей
- Качественные косметические средства (из натуральных компонентов)
- Полноценное качественное питание
- Периодический прием индивидуально подобранных витаминов и минералов
- Массаж
- Талассотерапия
- Физическая активность (гимнастика)
- Грамотный подход к загару с учетом типа кожи
- Периодическое посещение русской или турецкой бани (паровая баня)

Как Вы видите, факторов много и они взаимосвязаны. Стресс вызывает нарушения гормонального фона, сужает сосуды (соответственно ухудшает кровоснабжение кожи).

Некачественная косметика способствует возникновению аллергических реакций и т.д. Для того чтобы кожа в любом возрасте было упругой и бархатной – нужно учесть максимальное количество факторов и именно в молодом возрасте проявить заботу.

В этой статье мы более подробно рассмотрим вопросы правильного питания и витаминного обеспечения, необходимого для здоровой кожи и организма в целом. А также какие продукты, витамины помогают и защищают в процессе загара.

Чтобы понять важность сбалансированного питания, посмотрим на схему.

СХЕМА

Неправильное питание

Пища, содержащая
- Консерванты
- Красители
- Искусственные ароматизаторы

Злоупотребление:
- Алкоголь
- Кофеин
- Сладости
- Приправы
- Соусы
- Соль

Нарушение соотношения в рационе:
- белков
- углеводов
- жиров
- клетчатки

Вышеуказанные факторы могут вызвать:
- Холецистит, гастрит, колит
- Нарушение кишечной микрофлоры
- Зашлакованность организма
- Склонность к аллергическим реакциям кожи
- Сухая, жирная кожа
- Дефицит витаминов и минералов
- Гормональные нарушения
- Нарушение функции сальных желез
- Раздражительность, депрессия
- Хроническая усталость
- Преждевременное старение

Думаю, все понятно без комментариев.

Большинство людей осознает, что питается неправильно. Чтобы исправить ситуацию, нужно прежде всего это осознать. Определить, насколько правильно или неправильно мы питаемся, можно, например, с помощью "питательной" анкеты. Ответив на заданные в ней вопросы, Вы без труда сможете понять, как у Вас обстоят дела в этой области.

Теперь введем понятие:
- Рекомендуемые для кожи продукты питания
- Нежелательные продукты питания

Какой принцип можно выбрать для деления продуктов питания на такие категории?

Логика в этом случае нас не подведет. Все достаточно просто.

В первую очередь учитывается

А) национальная кухня

Б) семейная кухня

В) образ жизни и энергетические затраты

Г) имеющиеся проблемы со здоровьем

Полезность продуктов для кожи определяется наличием витаминов и минералов, влияющих на кровоснабжение и питание кожи, функционирование сальных желез, качество сального секрета, гормональный фон.

Полезные продукты:

Баклажаны, цукини, кабачки, лосось, тунец, свежие фрукты (кроме газообразующих), масла холодного отжима, кефир, йогурт, мацони, отруби, проросшие злаки, листовые салаты, морковь, свекла, помидоры, огурцы, сельдерей, петрушка, лук порей, белое мясо птицы, рыба, дикий рис, геркулес, хлебцы и др.

Нежелательные продукты:

Яичный белок, растворимый кофе, копчености, крепкие напитки, красное вино, шампанское, газированные напитки, сахар (заменить фруктозой), Fast food, б/к капуста, виноград, бобовые (фасоль, чечевица, горох, бобы), жирные сыры, мясные бульоны, жаренная пища, жирная пища, пища, содержащая консерванты, искусственные ароматизаторы, красители.

Так выглядит примерное меню при СПА-программе:

Салаты:
1. Салат из морской капусты (разные интерпретации).
2. Салат из проросшей сои.
3. Креветочный коктейль.
4. Салат из куриной печени с листьями салата.
5. Салат тунцовый.

Закуски:
1. Запеченные баклажаны под томатным соусом.
2. Запеченные мидии.
3. Ассорти из кабачковых на гриле.
4. Холодные оладьи из кабачков.
5. Семга на пару.

Горячие блюда:
1. Лосось томленый в белом вине.
2. Гуляш из соевого мяса.
3. Куриная грудка с соусом из кураги.
4. Ледяная рыба, жаренная с луком «фри».
5. Ризотто из дикого риса с овощами.

На десерт фрукты и компоты из них в зависимости от калорийности.

Ценность любого витамина и минерала легко понять, если узнать, что происходит при его нехватке в организме. Надо различать термины «гиповитаминоз» (дефицит витамина в организме) и «авитаминоз» (отсутствие витамина в организме). По данным МЗ РФ и Института питания, население России круглогодично испытывает дефицит основных групп витаминов. Вот некоторые данные, к чему приводит хроническая нехватка различных витаминов и минералов:

Дефицит витамина А – куриная слепота, снижение иммунитета.

Дефицит витамина B_2 – трещины в уголках рта, риск-фактор для возникновения грибковых заболеваний кожи.

Дефицит витамина B_6 – себорейный дерматит.

Дефицит витамина Н (Биотин) – экзема, преждевременная седина.

Дефицит витамина С – цинга; справка: одна выкуренная сигарета разрушает 25 мг витамина С

Дефицит витамина Е – нарушение детородной функции, склонность к акне, опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Дефицит витамина F – акне, целлюлит, экзема.

Дефицит витамина Р – ломкость капилляров.

Дефицит йода – заболевания щитовидной железы, проблемы с весом.

Дефицит селена – снижение иммунитета, проблемы с волосами.

Натуральные источники витаминов и минеральных веществ

Какие бы мнения ни высказывали специалисты в отношении "полезности" и "вредности", есть ряд параметров, с которыми согласны все медики. Это потребность организма в минеральных веществах и витаминах. Чтобы удовлетворить эту потребность, кроме индивидуально подобранных витаминных комплексов нужно максимально оптимизировать Ваш рацион. Предлагаем ознакомиться с таблицей содержания витаминов в натуральных продуктах.

А: рыбий жир, печень, морковь, зеленые и желтые овощи, молоко и молочные продукты, желтые фрукты.

B_1: сухие дрожжи, рисовая шелуха, зародыши пшеницы, овсяное толокно, земляные орехи, свинина, большинство овощей, отруби, молоко.

B_2: молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, листовые зеленые овощи, рыба.

B_6: пивные дрожжи, пшеничные отруби, пшеничные зародыши, дыня, капуста, черная патока, молоко, печень, почки, говяжье сердце.

B_{12}: печень, говядина, свинина, молоко, сыр, почки.

С: грейпфруты, лимоны, плоды шиповника, петрушка, ягоды, зеленые овощи, помидоры, цветная капуста, картофель.

D: рыбий жир, сардины, сельдь, лосось, тунец, молоко и молочные продукты.

Е: зародыши пшеницы, соевые бобы, растительные масла, листовая зелень, шпинат, пшеница грубого помола, неочищенные зерновые и яйца.

F: растительные масла, завязь пшеницы, льняное семя, подсолнечник, соевые бобы, земляной орех, грецкий орех, миндаль, авокадо.

Рутин: белая кожура и междольковая часть цитрусовых – лимонов, апельсинов и грейпфрутов; также содержится в абрикосах, гречихе, ежевике, черешне и шиповнике.

Кальций: молоко и молочные продукты, все виды сыров, соевые бобы, сардины, лосось, арахис, грецкий орех, семечки подсолнуха, сушеные бобы, зеленые овощи.

Медь: сушеные бобы, горох, неочищенная пшеница, чернослив, говяжья печень, креветки и большинство морепродуктов.

Фтор: фторсодержащая питьевая вода, морепродукты и желатин.

Йод: морская капуста, фейхоа, овощи, выращенные на почве, богатой йодом, лук и все морепродукты.

Железо: свиная печень, говяжьи почки, сердце и печень, крахмал, мука, сырые моллюски, сушеные персики, красное мясо, яичные желтки, устрицы, орехи, бобы, овсянка.

Магний: инжир, лимоны, грейпфруты, желтая кукуруза, миндаль, орехи, семена, темно-зеленые овощи, яблоки.

Фосфор: рыба, птица, мясо, неочищенное зерно, яйца, орехи, семечки.

Калий: курага, цитрусовые, кресс водяной, все зеленые овощи, листья мяты, семечки подсолнуха, бананы, картофель.

Селен: завязь пшеницы, отруби, тунец, лук, помидоры, брокколи.

Натрий: соль, устрицы, крабы, морковь, свекла, артишоки, сушеная говядина, мозги, почки, ветчина.

Цинк: бифштекс, отбивная из мяса молодого барашка, свиное филе, завязь пшеницы, пивные дрожжи, тыквенные семечки, горчица.

Правильное питание и витамины лишь первый шаг к общему оздоровлению. Мы постараемся в следующих номерах в доступной форме знакомить Вас и с другими шагами. Среди них: как освободиться от шлаков и токсинов; как восстановить кишечную флору и сосудистую систему; как не дать "заржаветь" мышцам; как расслабляться без последствий.

Гармония СПА: обыкновенное чудо

SPA-зона клуба «Гармония SPA»

Комната отдыха клуба выдержана в японском стиле. При ее отделке использовались только натуральные материалы: стены и потолок покрыты волокнами папируса, традиционные японские раздвижные перегородки ручной работы обтянуты льном. Вся мебель SPA-зоны изготовлена по индивидуальным дизайнерским проектам, а стол для чайных церемоний из цельного массива сандалового дерева был специально привезен из Китая, где считался жемчужиной коллекции старого мастера. Войдите в комнату отдыха босиком, чтобы ваши ноги вобрали энергию, которую излучает древесина редкой породы ИПЕ ЛАПАЧИО, которой покрыт пол.

Точкой концентрации энергетических потоков комнаты является расположенный в центре традиционный японский сад камней, изображающий концепцию мироздания. Вода, один из важнейших компонентов сада, символически изображена параллельными, волнистыми линиями на гравии – словно лепесток цветка вишни, потревоживший покой водоема, оставил на его поверхности концентрические круги. Устройтесь поудобнее в шезлонге из натуральной белой кожи и прислушайтесь к журчанию живого ручейка. Его серебряные струи по бамбуковому стеблю стекают в ЦУКУ БАЙ – японскую каменную чашу для ритуального омовения рук…

Человечество уже много веков использует целебные свойства воды. Еще во времена Древнего Рима врачи предписывали своим пациентам принимать оздоровительные ванны в термальных источниках, а само понятие SPA восходит к латинскому выражению «Sanus Per Aquam», что означает «здоровье с помощью воды», или «здоровье через воду».

Накопленный веками опыт позволил специалистам довести технику SPA почти до совершенства. Оказалось, что наибольший эффект SPA дает в сочетании с программами общей релаксации организма. Поэтому водные (бальнеологические) процедуры принято комбинировать с массажем и различными расслабляющими техниками. Процессы глобализации затронули и SPA: современный SPA-салон постепенно принимает на себя функции салона красоты и даже фитнес-центра. Хорошо это или плохо? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Не каждому SPA-салону пошло на пользу вторжение в «смежные» области деятельности. Увлекшись освоением новых территорий, многие из них заметно снизили качество предоставляемых услуг и потеряли те искорки священнодействия, магии и чуда, которые обязательно должны сопутствовать проведению SPA-процедур. Но есть и SPA-салоны, которые только выиграли от перехода в более высокий клубный статус. Отличный тому пример – SPA-клуб «Гармония SPA» в центре Москвы, на Новослободской улице.

«Название нашего клуба довольно точно отражает задачу, которую мы перед собой ставим: гармонично соединить самые разные SPA-техники, а также опыт мастеров для того, чтобы клиенты погрузились в мир красоты, здоровья и комфорта, – говорит генеральный директор салона Дмитрий Чеппа. – В резуль-

тате нам удалось создать полноценный SPA-комплекс. К услугам посетителей не только современнейший SPA-салон, традиционные и экзотические виды массажа, но и баня, салон причесок, студии косметологии, коррекции фигуры, загара и фитнеса. Побывав у нас, каждый может отдохнуть, расслабиться, погреться на горячем мраморе турецкого хамама, посетить финскую сауну, окунуться в ванную с лепестками роз. А затем, не спеша, под умиротворяющее журчание ручейка японского сада, насладиться вкусом и ароматом зеленого чая в специальной комнате отдыха».

Специалисты клуба предлагают посетителям самый широкий спектр SPA-услуг с индивидуально подобранными компонентами: минеральной, морской и родниковой водой из разных регионов мира, морскими водорослями, целебными растениями. Уникальные соли и грязи естественного происхождения очень эффективны для активизации процессов обмена веществ, улучшения кровообращения, выведения из организма токсинов и шлаков, повышения тонуса. Вслушайтесь в название SPA-программ, предлагаемых гостям клуба: «Ароматный каприз», «Ши-Тао – поэзия пространства», «Секрет Клеопатры», «Волшебная сила камня»... На первый взгляд они звучат немного претенциозно, но, по свидетельству завсегдатаев, именно такие поэтические образы встают перед глазами в то время, как мастера «Гармонии SPA» колдуют над их телами.

Кто-то нуждается в отдыхе и расслаблении, а кому-то, напротив, не хватает двигательной активности. Тем, кто страдает от гиподинамии, тренеры клуба «Гармония SPA» предложат занятия йогой и восточную гимнастику, растяжку, различные танцевальные секции. Существуют также специальные хореографические кружки для малышей (от четырех до шести и от семи до восьми лет) – в клуб «Гармония SPA» можно ходить целыми семьями! Визажисты, мастера причесок и косметологи клуба профессионально и быстро помогут выбрать подходящую прическу и макияж, позаботятся о том, чтобы вы всегда выглядели свежо и подтянуто.

«С посетителями мы работаем персонифицировано и деликатно, каждому индивидуально подбираем подходящую оздоровительную и расслабляющую программу, – продолжает Дмитрий Чеппа. – Мы уважаем внутреннюю природу человека и пытаемся добиться, чтобы наши клиенты обрели новую жизненную энергию, гармонию с собой и с окружающим миром. Немалую роль в этом играет особая креативная атмосфера клуба, которой мы очень гордимся, а также продуманные до мельчайших деталей интерьеры студий и салонов. В «Гармонии SPA» все подчинено главной цели: высвобождению скрытых ресурсов человека, полету мысли и чувства. Выходя из клуба, наш клиент чувствует себя новым человеком – отдохнувшим, посвежевшим, полным сил, а посещение клуба становится для него еще одним шагом на пути к обретению естественности, утраченной за долгие годы жизни в мегаполисе».

Популярные SPA-процедуры

Талассотерапия: целительное воздействие на организм продуктов моря: водорослей, морской воды, морского ила, морской соли. Очищает организм от токсинов, придает коже гладкость и упругость.

Стоун-терапия: особая техника массажа с использованием природных камней, основанная на методе термотерапии – чередовании горячих и холодных камней. Улучшает обмен веществ, положительно сказывается на работе эндокринной и иммунной систем.

Пропаривание: прогревание в финской сауне или турецкой паровой бане хамам. Расслабляет тело, выводит избыток жидкости, снимает нервное и мышечное напряжение.

Пилинг: глубокое очищение кожи, снятие ороговевших частичек кожи. Усиливает эффективность воздействия последующего лечебного обертывания.

Обертывание: обмазывание или обкладывание «проблемных» участков тела лечебными грязями, водорослями или травами. Очищает кожу, снимает усталость, восстанавливает силы.

Винотерапия: использование производных виноградной лозы для проведения SPA-процедур по уходу за лицом и телом. Активные вещества глубоко увлажняют кожу, укрепляют сосуды, способствуют регенерации тканей и нормализации обменных процессов.

Адрес SPA-клуба «Гармония SPA»:
Москва, улица Новослободская, дом 48/2, 5-й этаж
Телефон: (495) 250-10-20
www.garmoniya-spa.ru

Преимущества неспешности

Личные выводы о неизбежности СПА

Плохо за часами наблюдали Счастливые,
И нарочно время замедляли Трусливые,
Торопили время, понукали Крикливые,
Без причины время убивали Ленивые .

В. Высоцкий «Песня об обиженном времени»

Раз уж мы так много говорим о трендах и тенденциях, позволю себе назвать самый главный из всех существующих сегодня трендов – время. Оно формирует сознание, модели поведения и даже рынки. Чтобы подстроиться под все убыстряющееся время, технологические компании придумывают все новые времясберегающие гаджеты – от продвинутых органайзеров до мобильного телефона и электронной почты. Но все эти новинки, призванные сделать нас свободнее, еще больше убыстряют время, заставляют нас опять спешить и все равно не успевать. Налицо все признаки того, что в эпоху информации практически невозможно додумать до конца ни одной мысли. У нас перегруженные рабочие дни, мы суетимся, хлопочем и часто ничего не добиваемся. Мы не сразу заметили, что тренд Время, подобно сокрушающей модной волне, начал довлеть над нами, и мы оказались не в состоянии сохранить его неспешный ход. Время уплотняется. Паузы заполняются. Событий становится больше и больше, и мы с отчаянием хватаемся за возможность сэкономить хоть какие-то секунды то здесь, то там. Многие из нас могут узнать себя в маниакально продуктивном философе и писателе Ж.-П. Сартре, который, как говорят, ходил в мокасинах, чтобы экономить время на завязывании шнурков.

Мы живем в эпоху, когда дайджесты заменили книги, мюсли – кашу, электронная почта – бумажную переписку. Статьи в газетах становятся короче, смена сцен в кино – быстрее. Та неспешность, с которой разворачивается действие в старом кино, диалоги, тягучие, как сироп, длинные сцены с морским прибоем или солнечным закатом, героями, в течение долгих секунд неподвижно глядящими друг на друга, невыносимы для нас.

Суетливая форма общения в развлекательных телевизионных передачах становится точной копией современной духовной жизни. Скорость – это наркотик, вызывающий зависимость. Выпав из привычного ритма жизни, например, попав в провинцию, где время все-таки движется по-другому, мы ловим себя на том, что во время разговора мысленно подгоняем собеседника, не выдерживая его «замедленной» манеры изложения, и были бы, наверное, счастливы обнаружить у него и включить какую-нибудь «кнопку перемотки» вперед.

Печальный парадокс состоит в том, что большая часть выигранного времени будет съедена – в пробках, в ожидании поезда метро, в очередях в аэропорту. Нпример, время перелета из Москвы в Екатеринбург (расстояние 1667 км) настолько невелико, что легко поддаться искушению и поверить, что путешествие действительно займет около двух часов. Но ведь есть еще время ожидания и «мертвое время»: очереди на паспортный контроль и ожидание взлета, дорога из города до аэропорта, а также запас времени, с которым вы выезжаете из дома, чтобы не опоздать на самолет.

Новое время делает человека свободнее, но одновременно загоняет в рамки и пугает. Оно создает уязвимость, одним из проявлений которой и является ежедневный, постоянно действующий на нас стресс. Человеку приходится пересматривать представление о себе чуть ли не каждый день, ему не хватает стабильности и дальновидности; он свободен в своем выборе, но в то же время обречен бесконечно выбирать. Перед нами маячит безрадостная перспектива жить в обществе, развивающемся с огромной скоростью, где все остается неподвижным. Наслаждение жизнью в текущий миг приближается к нулю, когда мгновения так уплотняются, что каждое уничтожает предыдущее.

Для людей, живущих сегодня, главный дефицит не столы и стулья, ветчина или чучело головы лося, а контроль над собственным временем. Я, например, считаю для себя большой победой, если после посещения книжного магазина мне удается выйти из него без книг, потому что приобретенные томики дополняют на полке купленные ранее и из предмета удовольствия превращаются в причину досады: неизвестно когда дело дойдет до их чтения и, вообще, дойдет ли…

На стыке времен

Когда быстрое и неспешное время, которое требует вдумчивости и глубины, встречаются, побеждает быстрое. Именно поэтому нам не хватает времени сделать что-то важное, ибо всегда находится нечто, что следует сделать в первую очередь. Человек всегда делает то, что срочно, и оставляет на потом то, что рассчитано на долгий срок и должно делаться медленно. В эпоху, когда границы между службой и свободным временем стираются, а эффективность становится общезначимой ценностью, страдают прежде всего вдумчивая работа, игра с детьми и продолжительные любовные отношения. Такая ситуация не может сочетаться с нормальной семейной жизнью.

Наибольший дефицит для бизнесмена, работающего в сфере услуг, – внимание клиента. Независимо оттого, что мы хотели бы предложить публике – салонные процедуры, медицинские услуги или товары массового потребления, нам предстоит жесточайшая борьба за концентрацию времени целевой группы. Времени, которое она могла бы нам посвятить, становится все меньше, ибо теперь люди за свою жизнь стремятся получить как можно больше впечатлений, товаров и знаний. Последующее впечатление слишком быстро убивает предыдущее.

Наибольший дефицит для потребителя, живущего в эпоху информации, – надежные фильтры. Это та же мысль, что и предыдущая, только с позиции получателя, а не отправителя информации. Я сейчас обращаюсь к читателям не только как к продавцам услуг, приносящих релакс и удовольствие, но и как к потребителям, также крайне нуждающимся в этих услугах (вспомните ошеломляющие результаты опроса на стрессоустойчивость, проведенного на «Интершарме» среди косметологов – 75% из них находятся в состоянии глубокого стресса). Чтобы противостоять тирании времени, нужно «отрегулировать» время внутри себя, обрести «стержень спокойствия», который не давал бы помехам влиять на ваш внутренний ритм и сбивать его. Обретя «внутреннюю неспешность», можно уверенно держать стремительный натиск внешнего мира.

Время не следует обижать

Слово, которое я назову в качестве эффективного средства против диктатуры времени, очевидно для большинства наших читателей. Это

СПА. Я имею в виду не заведения, где оказывают соответствующие услуги, и узких специалистов в этой области (хотя и их тоже), а особую общность людей, выделяющихся среди нас своим отношением к миру, ко времени, к другим людям. Потому что СПА – не профессиональная деятельность, а состояние души, обретенное эволюционным путем через приобщение к природным ценностям. Апологеты СПА – люди, не только регулярно посещающие СПА-салоны, но живущие согласно философии СПА. Их отношение к миру проистекает из той гармонии, которую они обретают, окунувшись в неторопливую и исцеляющую атмосферу СПА-пространства. И независимо от своей специализации (косметолог, парикмахер, массажист) люди СПА узнаваемы благодаря особой манере излучать неторопливое дружелюбие на коллег и клиентов. Они умеют если не затормозить, остановить наше взбесившееся время, то управлять им. Человек, который живет в ритме СПА, способен сохранить необходимую отстраненность от своих действий и от ситуации в целом. Он не боится утонуть в деталях и потерять перспективу, ему не грозят стрессы. Человек, мыслящий категориями СПА, знает, как отличить плохое от хорошего, существенное от несущественного, информацию от дезинформации, демагогию от идеи.

СПА весьма своевременно и естественно появилось в нашем мире. Ведь что бы там ни было, ключевые слова, характеризующие новую эру, – это открытость и разнообразие. У них позитивные коннотации в языке, хотя «внешность» порой обманчива. И эти же понятия – открытость и разнообразие – как нельзя более точно характеризуют суть СПА. Иначе говоря, СПА гармонично вплетается в наше энергичное время, помогает полнее ощутить его богатство и нивелирует издержки.

То, что можно делать быстро, нужно делать быстро. Быстрое время – это прекрасно, если его правильно использовать. Человек, который в случае задержки транспорта во время поездки читает или слушает музыку, реже страдает от язвы желудка, чем тот, кто напряженно следит за расписанием автобусов.

А вот неспешность нуждается в защите. Неспешность подобна беженцу, которому не дают убежища, ей нужна поддержка (скорость справляется сама, она удивительно конкурентоспособна). Следовательно, задача – оградить неспешность от посягательств времени. И большинству из нас нужно сделать осознанный выбор, чтобы не стать жертвой спешки.

На исходе жизни вряд ли кто из нас будет сожалеть о том, что послал мало электронных писем, провел слишком мало совещаний, смотрел мало мыльных опер, недостаточно метался в воздушном, наземном и виртуальном пространстве. Если спросить у людей, что для них в жизни действительно важно, ответ будет – внутренняя стабильность, гармоничное ощущение себя в мире, общение с близкими людьми, семья, возможность сделать что-нибудь для другого, общение с природой.

Став человеком СПА, вы получаете не аварийный выход, а возможность использовать и неспешное и быстрое время себе на благо. Почитайте размышления Андрея Сырченко на этих страницах, вы сразу почувствуете невольное желание перестать спешить.

Первые пункты СПА-программы, дополняемые по мере погружения в этот мир:

- Жить моментом, но не давать следующему наступающему моменту вас прерывать
- Пользоваться телефоном без автоответчика. Если меня нет дома, то меня действительно нет
- По пути на работу и обратно отключать мобильный телефон и радио. Максимум шума в салоне автомобиля – неспешная, приятная музыка
- После работы проводить время с семьей – в буквальном смысле, а не сидеть в кругу семьи в обнимку с говорящей без умолку телефонной трубкой
- Ввести для себя «святые часы»: спорт, плавание, рыбалка, все что угодно, когда вы доступны только для себя и ни для кого больше
- Само собой разумеется, регулярно удаляться в СПА – и «пусть весь мир подождет!»

Алсу Разакова
директор по развитию проекта и PR газеты «Клубная карта»

Интонации моего караса

Хочу поделиться с вами, уважаемые коллеги, своими соображениями о нашей клиентской базе, о поколениях 25–45-летних, в общем, получается, и о нас с вами в том числе.

Прежде чем продолжить чтение, пожалуйста, если у вас есть возможность, переместитесь в какое-нибудь хорошее открытое кафе (не обязательно открытое, но именно хорошее). Закажите что-нибудь легкое, компактное – ведь во второй руке у вас «Клубная карта», верно?

Сделали заказ? ОК, оглянитесь вокруг – собственно, вы и увидите наших потенциальных клиентов. Я понимаю, что разглядывать жующих людей не совсем прилично, поэтому делайте это периодически, как будто ожидаете запаздывающего друга. Отрываясь от газеты через каждые пять-семь строк, смотрим сначала на часы, затем рассеянно-внимательно на посетителей, снова на часы и снова к статье.

Как вы думаете, есть ли какие-то внешние критерии Спа- и бьюти-клиентов?

В одежде едва ли вы найдете подсказки, размер счета тоже не информативный показатель. Можно ли в принципе найти отличия, да и разная ли публика у салона красоты и у СПА?

Хотя СПА-клиент чаще всего может посещать и то и другое, он все же – Иной. Это почти как в фитнес-центре. Сначала очень важно убедить окружающих, что ты в полном порядке – упругие и в меру накаченные мышцы, круглогодичный загар (вспомнилось: «Когда у вас появляется первая клубника?» – «В 6 утра». Мы улыбались и думали: как это классно! А теперь клубника хоть в декабре среди ночи – но не надо, потому что невкусно и не по-настоящему. Вкусно – когда вовремя и со своей грядки).

Потом становится важным дать почувствовать не только окружающим, но и себе ощущение внешнего и внутреннего комфорта. И тогда многие теряют интерес к создающим мышечный объем тренажерам и идут в залы для йоги и тайчи. Эволюция фитнеса по сути – это эволюция отношения к самому себе.

Правда, надо признать, она происходит, увы, не всегда и не со всеми. Лукавили греки: здоровое тело – условие необходимое, но недостаточное для здорового духа.

Наверное, поэтому часть умного и респектабельного фитнеса соединилась со СПА и называется отныне велнес.

Кстати, пора прервать ненадолго чтение и вновь оглянуться в «ожидании друга», да и, похоже, принесли ваш заказ. Приятного аппетита.

Предлагаю не просто лицезреть окружающих, а постараться увидеть лица.

Отмечаем спокойные и доброжелательные. Особое внимание – на персон, сидящих по одиночке, но не одиноко, потому что на их лицах доброжелательность, обращенная не к конкретному партнеру по бизнесу или к «другу сердешному», а вообще, как норма обращения к миру. Есть такие среди присутствующих? Возможно, это и есть потенциальные СПА-клиенты. Вероятно, этим людям не нужно никому ничего доказывать, это уже произошло ранее. Сейчас они самодостаточны. Нет, они, конечно, не аскеты, не монахи и не пассивно созерцающие философы. Они активны, но эта активность никому не мешает, скорее, наоборот, помогает – и мир становится лучше. Понемногу и не сразу, но появляются умные журналы, красивые дома, в конце концов, правильные кафе, все это тоже результат их видения мира. Еще пара наблюдений: люди СПА питаются действительно «правильно», но делают это осознанно и без «надрыва», с явным удовольствием – эстетическим и физическим.

Почему-то они не разговаривают громко по мобильному телефону. Может, их в СПА отучили, а может, еще раньше, в «домобильную» эпоху, в семье так воспитали. Не знаю, не знаю.

И еще, посмотрите, как они просят подойти официанта – взглядом, улыбкой, и все. При этом делают так всегда, даже если место оказалось не проверенным и качество не очень. У меня пока не получается – вот так, со спокойной и искренней улыбкой, но определенный прогресс есть.

Кстати, знаете, я обратил внимание, как меняются люди, работающие в СПА. Сначала просто повышается качество – все происходит более тщательно, что ли, и не спеша, осмысленно, неформально. Потом меняется речь – уходят слова-паразиты, появляются паузы, возникает емкость и образность. А дальше происходит то, что называется личностным ростом. Интереснейший процесс.

Так что, уважаемые коллеги, наш бизнес, я считаю, очень социальный и в какой-то степени преобразующий всех его участников.

СПАсибо вам за приятное общение, у меня сложилось впечатление, что вы сидели за соседним столиком.

«Карас» (слово, впервые введенное Куртом Воннегутом) – круг близких людей: духовно, эмоционально, интеллектуально.

Андрей Сырченко, президент Международной школы СПА

III МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА

Московский Медицинский Салон

2007

19-22 сентября
ЦВЗ «МАНЕЖ»

Ежегодная ярмарка медицинских услуг:

Отечественные и зарубежные клиники, научно исследовательские институты, санатории и СПА - центры предлагают медицинские услуги взрослым и детям

Принципы, объединяющие клиники:
Современные технологии, эффективность, оперативность, конфиденциальность, комфорт, программы скидок, ряд услуг в кредит

Генеральный Информационный Партнер:

Генеральные Интернет Партнеры

Информационные партнеры

MMS@GLOBAL-EXPO.RU WWW.MOSMEDSALON.RU

Тел.: +7 (495) 981-82-20, 980-21-83 Факс: +7 (495) 981-82-21

конгресс
спа-институт
салон
конференция
studio
выставка

19–21 апреля 2007 года

Москва, МВЦ «Крокус Экспо»,
павильон 2

INTERCHARM professional

Международная специализированная выставка

LNE CONGRESS

X Международный конгресс по прикладной эстетике в России
19–21 апреля

Beauty Salon Management

VI Международная конференция «Менеджмент салонов красоты»
18–19 апреля

ANTI AGEING conference

III Международная anti-ageing конференция «Медицина долголетия и качества жизни»
20–21 апреля

ногтевой сервис STUDIO

Школа «Ногтевого сервиса»
19–20 апреля

spa INSTITUTE

III Международная встреча спа-специалистов «СПА-ИНСТИТУТ»
19–21 апреля

Разделы выставки

- Профессиональная косметика
- Косметологическое оборудование
- Парикмахерское оборудование
- Косметологические и парикмахерские услуги
- Оборудование для спа-салонов
- Мебель и аксессуары для салонов красоты
- Оборудование и препараты для перманентного макияжа и татуажа
- Солярии, средства для загара
- Декоративная косметика
- Косметика по уходу за лицом и телом
- Ароматерапия
- «Ногтевой сервис» Studio

Организатор: CosmoPress
Тел.: (495) 981-9491, факс: (495) 981-9490
E-mail: info@cosmopress.ru
www.cosmopress.com

NEW!

FARMA beauty

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НОВОГО ВЫСТАВОЧНОГО ПРОЕКТА FARMA+BEAUTY

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: РААС Российская ассоциация аптечных сетей; Российская парфюмерно-косметическая ассоциация

Farma+Beauty представляет

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

«КРУГЛЫЙ СТОЛ»: встреча руководителей крупнейших аптечных сетей России с производителями и дистрибьюторами фармпродукции для красоты и здоровья

По вопросу организации поездки обращайтесь:
Тел.: (495) 981-9494, факс: (495) 981-9490
E-mail: bbp@bbprogram.com
www.bbprogram.com

INTERCHARM professional — событие года для каждого профессионала