

Андрей Гребенников известный в России и за рубежом автор
скульптурирующего и верто-массажа

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ и лечебные обертывания

УЛУЧШАЕМ ФИГУРУ
ОМОЛАЖИВАЕМ ТЕЛО
УБИРАЕМ ЦЕЛЛЮЛИТ



УДК 615.82
ББК 53.54
Г 79

Фотографии *А. В. Малинина*

Гребенников А. И.

Г 79 Массаж для коррекции фигуры и лечебные обертывания / Андрей Гребенников. — М. : Эксмо, 2010. — 272 с.

ISBN 978-5-699-38859-2

Массаж в комплексе с обертываниями — одна из самых привлекательных процедур. С ее помощью можно снизить вес, улучшить микроциркуляцию крови, избавиться от целлюлита. Составы, применяемые для обертывания, обычно готовятся на основе натуральных продуктов. Травы делают кожу упругой и эластичной, насыщают организм витаминами и минералами, морепродукты оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, повышают иммунитет и настроение. А в комплексе с массажем вы можете обеспечить себе поразительный результат — уменьшение объема талии и бедер порой до 2,5 см в сутки! И для этого вам не обязательно идти в дорогой салон. Хорошо проиллюстрированные и описанные легким и доступным языком приемы вы сможете выполнить самостоятельно. Чтобы быть красивой, вовсе не обязательно соответствовать классическим канонам, достаточно правильно ухаживать за своим телом.

Книга вызовет интерес не только у профессионалов, но и у всех, кто следит за своей внешностью!

**УДК 615.82
ББК 53.54**

ISBN 978-5-699-38859-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2010

Оглавление

Глава 1. ВИДЫ МАССАЖА	5
Глава 2. ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.	40
Влияние массажа на кожу	40
Влияние массажа на сосудистую систему	44
Влияние массажа на мышцы	47
Влияние массажа на суставы, связки, сухожилия	50
Влияние массажа на нервную систему	50
Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ	52
Влияние массажа на функциональное состояние организма	53
Глава 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА	55
Помещение и оборудование массажного кабинета	55
Осмотр массируемого	59
Противопоказания к применению массажа	61
Глава 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ МАССАЖА	63
Глава 5. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖНЫХ ПРИЕМОВ	65
Основные правила выполнения массажных приемов	66
Поглаживание	67
Растирание	74
Разминание	82
Выжимание	92
Вибрация (ударные и сотрясающие приемы)	102
Глава 6 МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА.	108
Массаж спины	108
Массаж шеи и волосистой части головы	110
Массаж верхних конечностей.	116

Массаж нижних конечностей	128
Массаж грудной клетки	142
Глава 7. ОБЕРТЫВАНИЯ	148
Обертывание грязями	151
Обертывание водорослями	161
Обертывание глиной	168
Обертывания парафином	171
Пантовые обертывания	175
Обертывание шоколадом	182
Обертывание ретинолом	186
Обертывание медом	191
Обертывание экстрактом красного винограда	196
Обертывание солью	199
Обертывание травами	202
Масляное обертывание	207
Обертывание пивом	217
Обертывание молоком	219
Обертывание фруктами, овощами, ягодами	222
Обертывание «Зеленый чай»	227
Обертывание «Зеленый кофе»	230
Обертывание экстрактом гуараны	232
Комбинированные варианты обертываний	234
Глава 8. СТРУКТУРА КУРСА МАССАЖА И СХЕМЫ ОБЕРТЫВАНИЙ	237
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Программа семинара-тренинга «Массаж и обертывания»	250
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	253
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Упражнения для массажиста	262
Список литературы	265

Глава 1

ВИДЫ МАССАЖА

Большинство видов и методов массажа известны уже сотни лет, а некоторые появились совсем недавно. В практике массажа специалисты часто объединяют и комбинируют техники, и даже в рамках одного и того же метода массажист работает по-своему, подстраивая определенные приемы к каждому человеку и к конкретной процедуре. Большая часть этих методик пользуется популярностью практически во всем мире, некоторые известны лишь ограниченному кругу специалистов.



КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ представляет собой набор приемов, с помощью которых можно выполнить лечебную или оздоровительную процедуру, один из самых распространенных видов массажа в нашей стране. Практически все специалисты по массажу начинают свое профессиональное обучение с классического массажа школы В.А. Штанге и И.З. Заблудовского. Классический массаж — эффективный метод лечения и профилактики различных заболеваний. Применение массажа помогает уменьшить боль и отеки, нормализовать половую функцию, ускорить процессы регенерации травмированных тканей. Массаж может восстановить силу утомленных мышц, повышает работоспособность и укрепляет суставно-связочный аппарат. Процедуры классического массажа направлены на сохранение оптимального функционирования органов и систем организма, укрепление здоровья.



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ МАССАЖ — одно из средств профилактики заболеваний и повышения работоспособности. Выполняется для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма. В основном используются приемы классического массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация. Гигиенический массаж имеет ряд разновидностей: *профилактический, восстановительный, тонизирующий и успокаивающий массаж.*



ШВЕДСКИЙ МАССАЖ. Основатель шведского массажа — П. Линг (Pehr Henrik Ling). В 1813 году он открыл в Стокгольме государственный институт массажа и лечебной гимнастики. Шведский массаж — это активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом. За основу шведского массажа были взяты приемы, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае. Используются практически все методы классического массажа, но приемы выполняются менее интенсивно. В основе шведского массажа — глубокое и сильное надавливание полусогнутыми пальцами на мышцы. Подушечками пальцев выполняются разминания по ходу нервно-сосудистого пучка. Направление массажных движений идет от центра к периферии, то есть отличается от классического, которое осуществляется от периферии к центру. Массажные приемы на конечностях производятся в последовательности стопа — голень — бедро и кисть — предплечье — плечо. Метод чрезвычайно популярен в Европе, Америке и Австралии.



АРОМАМАССАЖ. Использование эфирных масел в практике массажа известно с начала XX века. Термин «ароматерапия» был предложен французским химиком-доктором Рене М. Гатфос в 1928 году и означает «использование запаха в качестве лекарства». Врач из Великобритании Маргарита Мори

впервые ввела в практику смешивание эфирных масел с обычными жирными маслами и использовала полученные смеси при проведении массажа. В методе аромамассажа используется сочетание приемов классического массажа с обильным втиранием в тело разведенных в базовом масле эфирных масел. Постепенно аромамассаж приобрел статус самостоятельной методики и стал популярен во многих странах мира.

Правильно подобранное эфирное масло дает мощный позитивный импульс всему организму. Ароматический массаж эффективно снимает стресс, улучшая психоэмоциональное состояние, стимулирует обменные процессы в клетках и обладает реабилитирующим действием. Прекрасное средство выздоровления после травм и болезней. Содержание масляной эссенции в растении может составлять от сотых долей процента до нескольких процентов. Сейчас используются практически все части растений: плоды, почки, листья, корни. Молекулы этих веществ экстрагируются различным путем: высушиванием, вымораживанием, экстрагированием в спирте, настаиванием в воде или глицерине, дистиллированием.

Натуральное эфирное масло и синтетический продукт имеют одно и то же название, но натуральная эссенция имеет свой характерный запах.

Эфирные масла оказывают воздействие на организм двумя различными способами. Первый способ — впитывание через кожу. Молекулы эфирных масел проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликул, смешиваются с природными маслянистыми секретами кожи, а затем попадают либо в кровь, либо в лимфу и внутритканевую жидкость, которые окружают клетки тела. Второй путь попадания в организм — воздушный. При вдыхании аромата его молекулы проникают внутрь. Достигая легких, они проходят сквозь пузырьки воздуха в капилляры и затем разносятся по организму, воздействуя на все его системы.



БАННЫЙ МАССАЖ — это осуществление разнообразных манипуляций веником в парной.

Массажное поглаживание, компресс, растяжка, постегивание, похлестывание, растирание — это приемы с применением веника, при которых происходит усиление кровообращения не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему организму. Эфирные масла, которые содержатся в листьях и ветках веника, попадая на распаренную кожу, легко проникают в нее, улучшая обмен веществ.



МЫЛЬНЫЙ МАССАЖ. Естественно, что широкое распространение данный метод получил при массаже в бане. На поверхность тела массируемого наносится мыльная пена, через которую и осуществляется воздействие. В методике не используются ударные приемы.



БАНОЧНЫЙ МАССАЖ (вакуум-массаж).

Медицинские банки давно широко используются в лечебной практике. В основе баночного массажа лежит рефлекторный механизм, начинающийся с раздражения кожных рецепторов вакуумом, созданным в банке. Вакуум вызывает значительный местный прилив крови к тканям. Происходят энергичный приток артериальной и отток венозной крови, раздражение нервных окончаний кожи и глубоко лежащих тканей, улучшение циркуляции лимфы. При этом интенсивность обменных, восстановительных процессов в тканях многократно возрастает.



ОТСАСЫВАЮЩЕ-ПОМПОВЫЙ МАССАЖ

имеет тот же самый принцип, что и баночный массаж. Используются стеклянные колбы разных размеров, соединенные с насосом, который откачивает из них воздух, втягивая кожу.

Один из методов тибетской медицины — **массаж бумба** также является разновидностью баночного массажа. Пластиковые вакуумные насосы устанавливаются по направлению движения энергии по энергетическим меридианам человека. Данным методом проводят как диагностику, так и лечение различных заболеваний.



МЕДОВЫЙ МАССАЖ (апимассаж) — сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа относится к разновидности рефлексотерапии. Этот вид массажа впервые появился в Тибете. Медовый массаж улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, выводит продукты обмена и избыточную жидкость, улучшает эластичность и упругость кожи. Мед — один из самых уникальных даров природы, содержит в себе огромное количество необходимых организму витаминов и микроэлементов, биологически активных веществ. По своему составу он сходен с плазмой крови человека.

Перед медовым массажем проводят аллергопробу на переносимость того или иного сорта меда и подбирают подходящий вариант для пациента. Лучше всего для массажа подходит натуральный незасахаренный мед следующих сортов: акациевый, липовый, горчичный или каштановый.

Процедура может быть достаточно болезненной, у пациента может возникнуть ощущение дискомфорта. При чрезмерно интенсивном массаже могут возникнуть кровоподтеки. Во избежание этого массажист должен не выполнять движения продолжительное время на одном участке тела.

Есть еще одна разновидность медового массажа: мед разбавляют водой или маслом до консистенции подсолнечного масла и используют в качестве смазывающего вещества. Также медовый массаж эффективно сочетается с ароматерапией. Ароматические масла добавляют в мед и используют этот состав для влажных компрессов.



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ помогает восстановить системы и органы, вернуть подвижность суставов и ускорить процесс оздоровления и омоложения. Для людей с разным типом конституции используется определенный массаж. В аюрведе принято деление на вата-конституцию, пита-конституцию и капха-конституцию. Для каждого пациента подбирается свое массажное масло: при вата-конституции — кунжутное масло, пита-конституции — подсолнечное или сандаловое масло, капха-конституции — кукурузное или масло корня аира. Массаж с эфирными маслами сочетается с физическими упражнениями, лечением травами, специальным рационом питания и медитацией. Традиционный аюрведический массаж подразделяется на *гармонизирующий, активизирующий и освобождающий массаж* и занимает, как правило, около полутора-двух часов. Проводится в обстановке, способствующей максимальной релаксации пациента. Для создания комфортных ощущений у пациента обычно используются медитативная музыка, приглушенный свет. Во время аюрведического массажа также стимулируются специальные точки тела, так называемые марма-точки. Мармы в аюрведе сходны или практически совпадают с существующими биологически активными точками. Массаж нормализует энергетические потоки и поднимает общий тонус организма, включает также мягкую растяжку, комбинацию движений для улучшения подвижности суставов и восстановления эластичности сухожилий.

В аюрведическом массаже существует несколько различных методик.

Одна из таких методик — **Абхьянга** (Аюрведический терапевтический массаж). Ежедневный массаж Абхьянга по всему телу делает его здоровым и крепким, позволяет коже и мышцам быстро восстанавливаться после физических упражнений. Кожа становится мягкой, гладкой,

мышцы получают дополнительную энергию. Абхьянга снимает усталость и утомление, болезненные ощущения и укрепляет нервную систему.

Структура процедуры зависит от типа конституции пациента и изменений баланса его энергии. На первом этапе массажа нормализуются энергетические потоки организма, в дальнейшем начинается лечение конкретного заболевания. Массаж выполняется с помощью целебного коктейля из масел, который составляется индивидуально для каждого массируемого и представляет собой набор индийских трав, собранных в тибетских высокогорьях.



МАССАЖ

УДВАРТАНА — это интенсивный глубокий сухой массаж с травяными порошками и пудрами.

Масло во время массажа не используется. Такой порошковый массаж стимулирует липолиз и выведение избыточной жидкости из организма. Удвартана существенно улучшает структуру кожи. Возможен и синхронный массаж Удвартана, который проводится двумя массажистами в четыре руки.



МАССАЖ

СВЕДАНА (в переводе с санскритского сведа — пот) — процедура с использованием травяной паровой бани. Применяется в качестве заключительной стадии массажа. Голова при сведане находится в прохладе, в то время как травяной пар, окутывая тело, глубоко проникает и очищает его. Сведана считается эффективнейшим средством детоксикации организма, одним из древнейших способов глубокой очистки кожи и усиления ее защитных сил.



МАССАЖ

ФИЗИЧИЛЬ — литье на пациента теплых аюрведических масел. Процедура улучшает кровообращение, аппетит и пищеварение, усиливает иммунитет. Дает сильный расслабляющий эффект.



МАССАЖ

ШИРОГРИВА (в переводе с санскритского *ши-рах* — голова, *грива* — холка, загривок) — это массаж аюрведическими травяными маслами головы и плечевого пояса. Стимулирует кровообращение, снимает мышечную усталость и напряжение, улучшает лимфодренаж за счет эффективного расслабления воротниковой зоны, активизирует рост волос и улучшает их текстуру. Воздействует успокаивающе на организм, снимая стресс и нервное напряжение.



МАССАЖ

Различные виды **БАСТИ-МАССАЖА** — прогревание участков тела горячим аюрведическим травяным маслом, помещенным в ванночки из травяной пасты на проблемные зоны. За счет глубокого пропитывания травяного масла в районе аппликации оказывает сильный очищающий, обезболивающий и восстановительный эффект.

Кати-бастии — прогревание нижней части спины. *Уро-бастии* — накладывание теплых аюрведических масел на область груди. *Джнанау-бастии* — процедура с аюрведическими маслами на коленные чашечки. *Широ-бастии* — аюрведические масла наливают в корону, расположенную на голове пациента. *Грива-бастии* — процедура для области шеи и верхнего отдела позвоночника. *Пруста-бастии* — процедура для грудного отдела позвоночника.



МАССАЖ

ВИШЕШ — это тонизирующий массаж с горячим маслом. Чередуются поглаживающие движения, глубокие надавливания и разминающие приемы. Этот массаж рекомендуется для тех, кто нуждается в восстановлении сил. В результате массажа происходит выведение из организма токсинов, глубокое воздействие на мышцы и ткани тела тонизирует организм. В процедуре используется только кунжутное масло. Выполняется общий массаж всего тела.



ШЕХАНА. При этом методе большая роль уделяется использованию масел. Только на одну процедуру расходуется от двух до трех литров. Особенностью этого метода является также использование трех массажистов. Один массажист наносит масло, двое других активно втирают его в поверхность тела, располагаясь по обе стороны от пациента.



МАССАЖ ЧАМПИ. Чампи с санскрита переводится как напитывание Праной (Прана — жизненная энергия). Массаж направлен на нормализацию течения энергии по внутренним каналам тела и при необходимости на коррекцию этих энергетических потоков.



КШИРАСЕКА — методика релаксирующего массажа с поливанием всего тела молоком. Это одна из экзотических процедур. Достигается максимально глубокое расслабление всего организма. В этой процедуре два массажиста омывают тело специальным образом сваренным молоком.



ШИРОДХАРА. При литье теплого масла струйкой на лоб снижается уровень агрессии и недовольства. В массаже широдхара происходит устранение мышечных спазмов, сосуды начинают функционировать более активно, пропадают головные боли. Ширадхара приносит состояние, похожее на транс, вызывая поток приятных ощущений. Показанием к применению являются бессонница, стрессы, неврозы, эпилепсия, паралич, раннее облысение и поседение.



ПИНДА ШВЕДА. Массаж горячими травяными мешочками «Пинда Шведа» — это традиционный аюрведический метод фитотерапии и детоксикации. Методика сочетает в себе мягкие разминания мышц, воздействие на организм сухого тепла травяных мешочков со смесью лечебных трав, фитоингаляцию и элементы пассивной йоги.



БЕРБЕРСКИЙ МАССАЖ выполняется с использованием эфирных масел. Ему присуще большое количество разминающих приемов, выполняющихся или мягко, или сильно в зависимости от целей процедуры. Нормализуется кровообращение, расслабляются мышцы, придается здоровый тонус всему организму, достигается максимально комфортное состояние.



ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ широко распространен в республиках Закавказья. Массаж выполняется руками и ногами и сочетается с движениями (пассивными) в суставах. Ногами массируется спина (от поясницы к шее) и нижние конечности (бедро, голень). Затем массируются те же участки руками. Воздействие ногами не должно превышать 25–30 минут.



ВЬЕТНАМСКИЙ МАССАЖ соединяет в себе воздействие на биологически активные точки, на позвоночный столб, суставы и мышечную ткань. Массаж снимает мышечное напряжение, улучшает подвижность опорно-двигательного аппарата. При применении традиционных вьетнамских ароматов и масел происходит максимальное расслабление, очищение организма, нормализуется ток энергетических потоков. В результате гармонизируется физическое и душевное самочувствие, усиливается работоспособность.



ГАВАЙСКИЙ МАССАЖ (ломи-ломи) — массаж, который применяют кахуны (хранительницы секретов). Метод отличается разнообразием и чрезвычайно широким диапазоном средств воздействия на организм человека. Ломи-ломи — это комбинация шведского массажа, приемов хиропрактики, остеопатии, лечебных ванн, обертываний, внушения и «искусства возложения рук». Используются горячие и холодные камни, ароматические масла, национальные ритмы. Движения — энергичные с глубоким воздействием и мягкие, выпол-

няемые не только кистями рук, но и предплечьями и локтями, — в сочетании с техникой специального дыхания наполняют тело силой и энергией.



МАЛЬДИВСКИЙ МАССАЖ — это массаж с использованием различных ароматических масел и песка, выполняется на открытом воздухе, чаще всего на береговой линии. Он начинается с обработки тела прохладным влажным песком, который на Мальдивских островах отличается необычайной чистотой и белизной. Этот естественный пилинг с помощью песка делает кожу мягкой и шелковистой. Также в массаже используется воздействие на биологически активные точки, восстанавливающее циркуляцию энергии по меридианам, активизирующее защитные силы организма и улучшающее работу внутренних органов. Массаж выполняется с использованием натуральных масел — кокосового или розового. Ароматы масел оказывают успокаивающее действие через обонятельные рецепторы. Биологически активные ингредиенты масел смягчают кожу, насыщают ее жирными кислотами, препятствуют потере влаги. В результате массажа повышается плотность кожи, она становится упругой и эластичной.



МАССАЖ MA-URI — это методика массажа, в которой за основу взят Гавайский массаж, разработан Неме и Ноани Fox в 1990 году. Большая часть приемов выполняется не кистью, а предплечьем. Во время процедур звучит специальная музыка, активно используются эфирные масла. Метод популярен на курортах США, Канады и Мексики.



ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ. В течение тысячелетий применяется в Индии и других странах Востока и является одним из методов рефлексотерапии. Проекции зон и точек на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их общей проек-

ции на уровне высших нервных центров. Воздействуя на стопу, можно снять боль и нормализовать функциональное состояние организма. При массаже стоп используются приемы поглаживания, растирания, разминания и надавливания. Воздействие при массаже на определенные зоны стимулирует эффективную работу органов и систем. Чувствительные рефлекторные зоны и точки могут помочь и при диагностике состояния внутренних органов.



ИНДОНЕЗИЙСКИЙ МАССАЖ. В большинстве разновидностей индонезийского массажа используются лекарственные средства, полученные из эфирно-масличных растений, водорослей и минералов. Многие процедуры уникальны и основаны на старинных рецептах, составленных для яванских и балийских королевских особ. Самыми известными являются *яванский* и *балийский* массаж.



ЯВАНСКИЙ МАССАЖ ЛУЛУР. Массаж применялся в королевских дворцах центральной Явы. По традиции его начинали делать невесте за месяц до свадьбы. Для массажа использовалась паста, в состав которой входят частицы сандалового дерева, различные пряности, земляной орех и рис. После высыхания пасту мягко снимают с помощью пилинга. При этом происходит очищение, кожа становится мягкой и гладкой. Завершается процедура всего тела общим массажем с цветочным лосьоном.



В БАЛИЙСКОМ МАССАЖЕ используется многообразие бальзамов и масел, которые подбираются индивидуально в зависимости от особенностей пациента и задач процедуры. В состав смеси могут входить: мед и молоко, экстракты трав и цветов, коренья, водоросли, пудра из черного риса, пряная смесь из имбиря, мускатного ореха и гвоздики. Массажные приемы чаще всего выполняются большими пальцами и

ладонями. Считается, чем сильнее и интенсивнее балийский массаж, тем более действен эффект лечения. Каждая процедура массажа завершается употреблением массируемым травяного напитка, состав которого передается профессионалами лишь своим наследникам.



МАССАЖ

MANDARA-МАССАЖ — это специальный вид массажа, где задействовано одновременно двое массажистов. Чаще всего используется как лечебная процедура. Здесь сочетаются ароматерапия и приемы различных видов массажа тела (шиацу, тайского, лами-ломи, шведского и балийского).



МАССАЖ

КРИОМАССАЖ. С давних времен холод использовали как лечебное средство. О лечении холодом упоминается Гиппократом и Авиценной. Массаж льдом проводится не позднее чем через 2–4 часа после получения травмы. Под влиянием холода на участке тела происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, понижается проницаемость мелких сосудов и, как следствие, уменьшаются болевые ощущения. Поврежденное место растирается кругообразными и спиралевидными движениями целлофановым мешочком со льдом. Выполняется криомассаж не более 5 минут. Более длительное время такое воздействие нецелесообразно, так как можно добиться длительного сужения сосудов. Массируется не только этот участок, но и выше-, и нижележащие участки. Через некоторое время криомассаж можно чередовать с тепловыми процедурами.



МАССАЖ

ЛАННА-МАССАЖ. В странах Юго-Восточной Азии давно применялся массаж, направленный на восстановление физического, эмоционального и духовного здоровья человека, с использованием палочек, изготовленных из тамаринда. Дерево тамаринд занимает особое место в восточной культуре. Согласно древним

поверьям его древесина обладает магическими свойствами, приносит удачу, защищает от болезней и злых духов. Палочки, изготовленные из коры или древесины тамаринда, используются в процедуре Ланна-массажа. Главная цель данного массажа — гармонизировать потоки тонких энергий и процессов, происходящих в организме человека. Массаж начинается с нанесения индивидуально подобранного масла, поглаживающих, растирающих и разминающих движений. Затем осуществляется воздействие на биологически активные точки. Точечный массаж выполняется самыми маленькими палочками. На следующем этапе используют технику лимфодренажного массажа с приемами выжимания с применением палочек большего диаметра. Заканчивается процедура расслабляющим массажем с применением эфирных масел.



ЛИМФОДРЕНАЖ. Различные варианты лимфодренажа известны в разных частях света. *Аюрведический лимфодренаж* — в Индии, *хуна* — на Гавайских островах, мануальный дренаж лимфы во Франции. *Мануальный лимфодренаж*, широко известный сегодня, разработан в 1957 году австрийским ученым — врачом Э. Фоддер (E. Vodder). Терапевтический массаж, при котором улучшается ток лимфы, выполняется вдоль лимфатических путей. Способствует активному выведению избыточной жидкости и токсинов из соединительной ткани. Массажные движения скользящие, мягкие, плавные и ритмичные. Существует и другая, более глубокая техника лимфодренажа для воздействия на лимфатические сосуды, которые пронизывают мышечную ткань. Приемы при более глубоком воздействии на лимфу выполняются более сильно. Известна и методика лимфодренажного массажа с применением бамбуковых палочек большого диаметра.

Этот вид массажа также эффективен, если нет возможности работать непосредственно на пораженном

участке тела из-за повреждений. Массаж противоположной стороны тела в таких случаях также дает хорошие результаты.



ЛИПОЛИТИЧЕСКИЙ МАССАЖ. Автор — Т. Орасмяэ. Метод направлен на коррекцию фигуры и лечение целлюлита. Массаж проводится на уровне кожи и подкожно-жировой клетчатки и выполняется на проблемных зонах. Количество проблемных зон за один сеанс обычно не больше трех. При этом что все приемы проводятся энергично, при массаже не должно возникать боли. В процедуре сочетаются приемы классического массажа, элементы лимфодренажа и дыхательной гимнастики. Для усиления эффективности перед курсом возможно проведение нескольких процедур лимфодренажного массажа.



СКУЛЬПТУРИРУЮЩИЙ МАССАЖ. Автор метода — Андрей Гребенников. В результате исследований разработан метод акцентированного воздействия на подкожно-жировую клетчатку или мышечную ткань с учетом метаболических процессов организма. Метод можно использовать для коррекции отдельных участков тела и повышения силы различных мышечных групп с учетом физиологических особенностей организма. При этом учитывается предрасположенность организма к уменьшению жировой или увеличению мышечной массы (то есть существуют дни, когда организм легче может уменьшить объем подкожно-жировой клетчатки или нарастить мышечную массу). Метод отличается от известных массажных методик акцентированным воздействием на ту или иную ткань организма с учетом его физиологических процессов, что позволяет добиваться значимых результатов при коррекции фигуры (при помощи только мануальных воздействий). Использо-

ние методики скульптурирующего массажа также позволяет значительно уменьшить проявление целлюлита.

Автор методики **липосаж** — американский массажист Чарльз Уилтси (C.W. Wiltse). Этот метод коррекции фигуры распространен в США, Канаде и Голландии. Основное воздействие массажа направлено на подкожно-жировую клетчатку. Приемы выполняются сильно и достаточно болезненно. В технике используются разминание, вибрация и «отрывание» ткани. При воздействии на кожу и подкожно-жировую клетчатку обеспечивается лимфодренаж, а также миофасциальное и глубокое механическое воздействие. Массаж предполагает весьма энергичные движения на каждом участке тела завершать перекатыванием кожи в «валиковом и кольцевом» вариантах захвата. Используется метод также для уменьшения проявлений целлюлита.



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ. Известные косметические фирмы, выпускающие антицеллюлитные средства, часто предлагают разработанную ими эксклюзивную методику массажа. Чаще всего это сильные и энергичные техники, которые могут быть довольно болезненны для массируемых. Эффективность воздействия обеспечивается постепенным переходом от поверхностных к более глубоким приемам. Массаж ориентирован преимущественно на слой подкожно-жировой клетчатки. Выполняется он локально, в зонах с выраженными изменениями. Антицеллюлитный массаж ставит перед собой цель: максимально усилить кровообращение именно в проблемных зонах, поскольку одним из основных моментов в лечении целлюлита является восстановление микроциркуляции. Ручной антицеллюлитный массаж, дополняемый применением специальных масел, кремов, гелей, скрабов, использует и традиционные приемы классического массажа, и специальные,

направленные на подтягивание и разглаживание кожи. Существуют разновидности методик антицеллюлитного массажа, которые выполняются с помощью специальных палочек, изготовленных из древесины тропических пород деревьев. Процедура креольского массажа выполняется двумя палочками, малазийского массажа — четырьмя палочками. В особом ритме, задаваемом этнической музыкой, массажист энергично выполняет ударные приемы, используя палочки.



СИЛУЭТ-МАССАЖ. Автор метода — В. Киссельгоф. Результат в коррекции фигуры достигается путем разогрева выбранного участка тела, интенсивного воздействия на него ладонными поверхностями или большими пальцами кисти растирающими, раздражающими и раздавливающими движениями, используя при этом вес всего тела. При этом проявляются все классические признаки воспаления с отеком, болезненностью и повышением температуры.



МЕТОД МЕЛОМАССАЖА. Автор метода — Т. Орисмяэ. Меломассаж основан на использовании звуковых вибраций, обеспечивающих частоту колебаний мышц и мышечно-фасциальных пучков, соответствующих модельным физиологическим величинам. В процедуре используются специальные камертоны. Вибрация, производимая камертонами, усиливает лимфоток, что приводит к уменьшению отечности, выведению токсинов, повышению иммунитета и улучшению тканевого обмена. Для большей эффективности используется определенная частота колебаний, которая совпадает по частоте с физиологическими колебаниями мышц. С помощью меломассажа возможно улучшить линии силуэта и повысить мышечный тонус. Меломассаж практически не имеет противопоказаний.



МЕТОД РИТМИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ. Автор метода Г. Дюмон (Франция). Ос-

новными приемами техники ритмического моделирования тела являются различные варианты поглаживания, которые выполняются сразу по всей поверхности тела. Некоторые из них кардинально отличаются по технике от классических поглаживаний. В подготовительной части процедуры также используются растягивающие и расслабляющие приемы, многочисленные вибрации.



МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ — это метод, который появился в последние десятилетия, когда стали стремительно развиваться различные методики коррекции фигуры. Основной акцент воздействия — подкожно-жировая клетчатка. Используются приемы классического и антицеллюлитного массажа, и очень часто к этому методу массажа в программах коррекции фигуры добавляются аппаратные методики.



ЛИФТИНГ-МАССАЖ. Массаж всего тела, выполняемый со специальным маслом, используемым в аюрведической практике и обладающим лифтинговым эффектом. Рекомендуются процедуры лифтинг-массажа после беременности и родов, после похудения или обвисания и потери упругости кожи из-за возрастных изменений организма. Масло, используемое в этом массаже, изготавливается индивидуально с учетом типа конституции и состояния кожи клиента.



ГАРМОНИПУНКТУРА. Французский метод массажа сочетает использование приемов шведского массажа и воздействие на биологически активные точки. В нем используются смеси растительных, минеральных и эфирных масел. Гармонипунктура про-

водится после пребывания в парной, где покрытая пропитанной ароматическими маслами простыней кожа полностью готова к восприятию и усвоению процедуры. Каждая часть тела массируется и обрабатывается воздействием на биологически активные точки для стимуляции обменных процессов. Этот метод ухода за телом оправдывает свое название, поскольку он восстанавливает гармонию тела.



ДЕТОКС-МАССАЖ широко применяется в программах очищения и омоложения организма. Массаж выполняется со специальным маслом, способствующим очищению организма и выводу токсинов. Рекомендуются во время смены сезонов и при явных признаках зашлакованности организма. В процедуре преобладают приемы лимфодренажа и мягкого выжимания.



МАССАЖ ПО МЕТОДУ Ю.А. ВОЛЫНКИНА (ручная пластика). Цель массажа — коррекция фигуры. Достигается путем последовательного поглаживания, растирания и разминания руками целлюлитных образований и разрушения их путем силового воздействия первыми и вторыми фалангами всех согнутых пальцев обеих рук. После этого осуществляются сильные выдавливающие, растирающие и разглаживающие воздействия по направлению лимфотока. За один сеанс производится обработка одного участка поверхности тела размером от одной до трех ладоней массажиста. В следующие сеансы производится массаж симметрично расположенного участка тела. При массаже используются жирные массажные кремы. Процедуры достаточно болезненны. После каждой обработки остаются эритема (покраснение) и отек. Процедуры длительны, продолжаются в течение трех часов без перерыва.



МАССАЖ

МАССАЖ ПО МЕТОДУ П. КОША. Основное в этой методике — ручной лимфодренаж. Лимфодренажный массаж нормализует лимфоток, гармонизирует работу всего организма. Эта методика улучшает энергетический обмен, микроциркуляцию крови, снимает отеки, укрепляет сосуды, повышает способность клеток к полноценному дыханию и помогает моделировать фигуру. Методика эффективна в антицеллюлитных программах, в качестве профилактики варикозного расширения вен и для усиления иммунитета. Основные движения: мягкие, плавные перекаты ладонной поверхностью и давления в области лимфатических узлов. Известными методиками этого автора являются методики, направленные на усиление обменных процессов и расслабление мышечной ткани. Это *метаболический и миорелаксирующий массаж*.



МАССАЖ

МАССАЖ ПОЛУДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ. Это и самостоятельная методика, и разновидность стоунтерапии. Метод разработан косметологом из Франции Валери Олозе. Камни прикладываются в области чакр, расположенных на поверхности тела. Используется обсидиан, оникс и лазурит. Камни обсидиана, расположенные вдоль центральной линии тела, способствуют нормализации энергетики человека. Оникс забирает негативную энергию. Лазурит используется при лечении воспалений и для борьбы с бессонницей. Массаж полудрагоценными камнями укрепляет нервную систему, нормализует артериальное давление, улучшает состав крови. При нагревании этих камней все эффекты от массажа усиливаются.



МАССАЖ

МАССАЖ РАСТИРАНИЕМ. В основе метода лежит преобразование энергии. Формула массажа: прикосновение + температура + трение = сужение сосудов. Нервная система, реагируя рефлектор-

но, заставляет сосуды расширяться и интенсивнее пропускать кровь. Растирание выполняется прямолинейными, круговыми или спиралевидными движениями, начиная со стоп и нижних конечностей. Затем массируются верхние конечности и туловище. Растирание может быть сухим (сухой щеткой) и влажным (мочалкой, солью).



МАССАЖ ЭСАЛЕН (Исален, шведско-исаленский массаж). Метод массажа разработан группой американских массажистов, образовавших институт «Эсален» в Калифорнии (США), и является сочетанием разных массажных стилей. Метод включает в себя комбинации приемов шведского массажа, Рольфинга, глубокого мышечного массажа, метода Трэгера, краниосакральной терапии. Цель — постепенное погружение в состояние умиротворения и гармонии с окружающим миром. Стил «Эсален» гибок и легко приспосабливается к индивидуальным потребностям каждого конкретного человека. Комфортная обстановка и ароматические масла усиливают релаксирующий эффект массажа.

Методику **массажа ложками** разработал врач-косметолог Рене Кох. Автор использовал при массаже не только холодные, но горячие и даже ароматизированные ложки. В результате выводится избыток жидкости из тканей, улучшаются кровоснабжение и лимфоток, повышается тонус мышц, контуры тела обретают большую четкость. Основное движение — кругообразное и спиралевидное растирание и глажение. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. По часовой стрелке массируют всегда с давлением, при движении в обратном направлении на ткань не надавливают, чтобы не случилось обратного оттока тканевой жидкости. В качестве массажной основы можно использовать кремы, а также натуральные эфирные масла.



МАССАЖ VERTO (лат. *verto* — возвращать, изменять состояние). Автор — Андрей Гребенников.

Этот массаж включает в себя несколько методик массажа, которые используются в различные возрастные периоды жизни.

Массаж для омоложения. Массаж направлен на омоложение кожи тела, общее замедление процессов старения, поднятие общего тонуса, вырабатывание стабильных навыков совершенной осанки, повышение функциональных возможностей организма и создание психологического комфорта.

Массаж в послеродовой период. Массаж способствует улучшению протекания послеродового периода и направлен на коррекцию фигуры, нормализацию сна, формирование прекрасного внешнего вида, улучшение общего самочувствия, снижение раздражительности и усталости, профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Массаж при климаксе. Массаж выполняется для уменьшения проявлений климактерического синдрома: устранение психологического дискомфорта, уменьшение приливов крови, спазмов и судорог мышц, головных болей и нарушения сна. Используются приемы классического массажа, элементы лимфодренажа, скульптурирующего массажа, воздействие на рефлексогенные зоны стопы и кисти и биологически активные точки. Курс массажа рассчитывается для каждого пациента индивидуально с учетом лунного календаря и гормонального фона организма.



МЕКСИКАНСКИЙ МАССАЖ. В данной процедуре используется смесь из текилы и масла шалфея. Текилу изготавливают из сока голубой агавы. Из-за высокого содержания витаминов и питательных веществ народная молва присвоила ему название мексиканской виагры. Голубая агава обладает противо-

воспалительными, антисептическими и болеутоляющими свойствами, содержит витамины Е, С, В, провитамин А, антиоксиданты и инулин, стимулирующий липолиз. Масло шалфея имеет выраженное антиоксидантное и ранозаживляющее свойство, способствует очищению, повышению тонуса и упругости кожи, уравнивает эмоции, снимает болевые ощущения. Процедура начинается с расслабляющего компресса теплыми полотенцами, вымоченными в этой целебной смеси, массажа лица, стоп и живота, направленных на расслабление и улучшение пищеварения. Затем выполняется массаж всей поверхности тела.



МОНГОЛЬСКИЙ МАССАЖ. Массаж выполняется пальцами, ладонями и локтями. Массируемая область обильно смазывается курдючным жиром. В процедуре используется техника давления, поглаживания, растирания и вибрации. Для воздействия на определенные точки и зоны тела применяется деревянный или металлический крючок с массивным резиновым или матерчатым наконечником.



НАДА-МАССАЖ (звуковой массаж с использованием тибетских чаш). Этот метод известен более двух с половиной тысяч лет. Массаж выполняется с помощью трех чаш, которые обладают разными тонами — глубоким, средним и высоким. Используются элементы шиацу и дополнительное звуковое воздействие тибетских чаш. На тело массируемого накладывают чаши (от стоп до груди). Воздействуя специальной войлочной палочкой, массажист приводит чаши к вибрации. Звук помогает настроить организм на одну волну. Во время процедуры появляется чувство гармонии и целостности. С помощью нада-массажа достигается гармонизация духа и тела, глубокое расслабление под действием звуковых волн, пробуждение внутренней энергии, способствующей самовосстановлению организма и избавлению от стресса.



ПАРНЫЙ МАССАЖ. Рекомендуется для тех, у кого большая мышечная масса и повышенный мышечный тонус. Одного пациента одновременно массируют два массажиста. Это короткая, глубокая и быстрая техника, эффективная в условиях бани. При проведении парного массажа подбираются массажисты, одинаково владеющие техникой выполнения приемов массажа с теплыми, сухими и мягкими руками. Один из массажистов массирует спину, другой — ноги. Затем пациент переворачивается на спину, и один массажист массирует грудь и руки, другой — ноги. Массажист, массировавший грудь, затем выполняет приемы на животе. Продолжительность процедуры должна составлять не более 10 минут. Техника хорошо сочетается с вибрационными и вакуумными аппаратами.



Другая разновидность массажа в четыре руки — **ТАНДЕМ-МАССАЖ.** Эта работа в четыре руки также позволяет очень эффективно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность суставов и эластичность мышц и связок. Один из массажистов удерживает активную позицию, растягивая мышцы или фиксируя суставы, второй выполняет приемы на данном участке тела.



ПЕРУАНСКИЙ ПАРНЫЙ МАССАЖ — еще одна из методик, где массаж выполняют два массажиста. Массажисты оказывают сильное энергетическое воздействие для гармонизации энергетических потоков. Очень тщательно подбираются пары массажистов для каждого конкретного пациента.



СТАРОСЛАВЯНСКИЙ МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ через переднюю стенку живота (висцеральная хиропрактика). Долгое время считалось, что у человека есть два мозга — головной и

спинной. Однако ученые обнаружили еще один — брюшной мозг. Этот мозг, иначе называемый нервной брюшной системой, расположен в слоях ткани внутренних стенок пищевода, желудка, толстой и тонкой кишки. Он способен запоминать информацию и использовать эту способность для управления человеческим организмом. Не случайно в народном врачевании важное место отводилось всевозможным манипуляциям в области живота. Старославянский массаж внутренних органов через переднюю стенку живота был положен в основу развития нового направления народной медицины — висцеральной хиропрактики.

Возродил эту оздоровительную методику врач Александр Огулов. В 1994 году методика была запатентована как «Способ коррекции функционального состояния организма». Висцеральная хиропрактика (от слов «висцеральная» — внутренняя и «хиро» — рука) — это воздействия обдавливающего, сдвигающего и массажного характера на внутренние органы с помощью рук или подручных средств. За счет этих действий происходит нормализация обменных процессов в организме и восстановление функциональных нарушений.

Разновидностью этой техники массажа можно считать и **колономассаж** — мягкое очищение кишечника с помощью мануальных воздействий на переднюю брюшную стенку. В результате проведения этого массажа из организма выводятся вредные вещества, восстанавливается эластичность и плотность кожи, происходит омоложение организма, повышается иммунитет, что способствует профилактике онкологических заболеваний.



СТОУНТЕРАПИЯ — массаж горячими камнями. Очищающее и гармонизирующее воздействие массажа горячими камнями известно уже много тысячелетий. Камни имеют повышенную плотность, большое содержание магния и железа, что определяет

глубокое поглощение тепла и его медленное высвобождение. Температура камней передается телу человека посредством кондукции. Чем дольше продолжается воздействие, тем глубже проникает тепло в мышечные ткани. Стоунтерапия использует скрытую в камне энергетику и силу. В этом виде массажа используются только положительно заряженные камни (базальт, белый мрамор, нефрит). Специалист предварительно нагревает их и размещает в определенной последовательности и сочетании на энергетически важных точках и зонах тела человека (например, между пальцами ног, в области солнечного сплетения). Затем начинается непосредственно массаж с помощью одного или нескольких камней по всей поверхности тела. Метод лечения с применением массажа камнями позволяет достичь и физического, и духовного равновесия. Главный акцент в методике стоунтерапии делается на снятие стресса, гипертонуса мышц и на облегчение протекания восстановительных процессов в мягких тканях, часто используется в комплексных программах релаксации.



ТАЙСКИЙ МАССАЖ. Традиционный тайский массаж (Nuad in Thai) имеет тысячелетнюю историю лечебного воздействия на организм человека. Это древнее искусство, основанное на аюрведической медицине, буддистской духовной практике и йоге. Тайский массаж объединяет мягкие покачивания, акупрессуру и глубокие растягивания для воздействия на суставы. Тайский массаж выполняется с учетом энергетических линий — каналов, называемых Сен, которые находятся на поверхности тела. Всего их около 72 000. Для массажа не используются масла и кремы. Массаж способствует тонизации всех систем организма. Выполняется на полу в специальной одежде на мате. Массаж расслабляет и заряжает энергией пациента. Тайские массажисты практи-

куюют длительные сеансы. Они говорят: «Один час хорошо, два часа еще лучше, три часа будет наилучший эффект».

Существуют также и другие разновидности тайского массажа.

Тайский массаж watro используется для гармонизации функций организма. *Тайский травяной массаж* — методика тайского массажа в комбинации с целебной силой трав, применяемая для очищения организма и снятия болевых ощущений. *Тайский массаж стоп* — профилактика и лечение заболеваний, омоложение организма. *Тайский скраб-массаж* — гармоничное сочетание пилинга, глубокого мышечно-сухожильного массажа, рефлексологии, пассивной йоги и мягкой мануальной терапии.



ТЕХНИКА БОУЭНА (Т. Bowen). Этот метод был создан в Австралии в 1950-х годах австралийцем Томасом Боуэном. Мягкое пощипывание определенных сухожилий, нервов и мышечной фасции создает определенные вибрации. Вибрация посылает информацию телу и стимулирует целый ряд нейромышечных рефлексов. В свою очередь рефлексы освобождают суставы, расслабляют спазмированные мышцы, улучшают кровообращение, лимфоток и гармонизируют системы органов. Техника Боуэна включает комбинации мягких роликовых движений по телу, выполняемых пальцами рук. При массаже движения массажиста обязательно синхронизируются с дыханием массируемого. Во время сеанса есть двухминутные перерывы, во время которых массажист может выходить из массажного кабинета. В этой технике нет ударных приемов, чрезмерного применения силы или точечных воздействий. Во время сеанса не используются также и масла, массаж выполняется через одежду.



ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ КУ-НЬЕ — это комплексная методика, направленная на восстановление баланса тонких энергий человека. Цель метода — глубокая гармонизация и релаксация организма на всех уровнях. Сеанс массажа Ку-Нье включает: диагностику с точки зрения тибетской медицины, применение лечебных масел, работу с позвоночником, суставами и мышцами, точечный массаж, воздействие теплом или холодом, очищение дымом лекарственных трав, ароматерапию, лечение мантрами и ритуал очищения дымом. Перед первым сеансом проводится подробная диагностика для выявления индивидуальных особенностей пациента. В соответствии с результатами диагностики выбираются ингредиенты массажного масла. Во время массажа используются травяные сигары, деревянные палочки, раковины, горячие и холодные камни; также при необходимости применяется очищение дымом лекарственных трав, ароматерапия и другие уникальные методы, история которых исчисляется тысячелетиями.

Общий массаж Ку-Нье может длиться более двух часов и подразделяется на две части. В первой части (Ку) наносится масло со специально подобранными ингредиентами, восстанавливается подвижность суставов и позвоночника с помощью упражнений тибетской йоги, весь организм согревается или охлаждается. Во второй части (Нье) происходит более глубокая работа с мышцами и сухожилиями, оказывается воздействие на биологически активные точки, чакры и меридианы.



Еще одна разновидность тибетского массажа — это **ТИБЕТСКО-МОНГОЛЬСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ МАССАЖ** (даран барих арга). Приемы выполняются первым и вторым пальцами, локтем, ладонью, суставами пальцев, а также при помощи давления с отягощением, растирания (трение), вибрации и поглаживаний. Массажные движения подразделяются на

инь- и янь-приемы. Инь-приемы проводятся мягко и по ходу меридиана. Янь-приемы выполняются против хода меридиана, сильно и быстро.



ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ С ПАЛОЧКАМИ КОН-ГО И ШАРИКАМИ АН-НИ-КЕН.

Для гармонизации всех функций организма выполняется массаж биологически активных точек с помощью предметов. Предметы, используемые при массаже, это палочка и шарик. Сначала все точки массируются палочкой, затем шариком. Палочка толщиной в палец и длиной примерно в три ширины ладони. При массаже палочка сжимается пальцами примерно на середине своей длины. Шарик во время массажа прижимается к ладони одним (большим) или несколькими пальцами. Можно использовать небольшую гальку или большой орех. Ощущения от массажа двумя этими предметами должны быть различные: палочка делает проникновение внутрь тела, разминание точки, шарик же обкатывает точку, словно расширяя и углубляя ее. Массаж выполняется медленно.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

— воздействие на биологически активные точки расслабляющим или стимулирующим способом в зависимости от задач процедуры. Выполняется надавливанием подушечкой большого, указательного или среднего пальца, а также суставом полусогнутого указательного или среднего пальца. К основным приемам точечного массажа относятся: поглаживание, растирание, глубокое надавливание, вибрация. Воздействие на биологически активные точки специальными иглами называется *методом акупунктуры*.

В настоящее время к существующим вариантам точечного массажа можно отнести *алма, шиациу, туй-на, мокси (мокса), цубо (тсубо) терапию и массаж гуаша*.



ХОШИНО ТЕРАПИЯ. Разработанная в 1952 году Томезо Хошино терапия является официальной методом лечения в Южной Америке. Является разновидностью акупрессуры. Хошино терапия выделяет 250 акупунктурных точек, отвечающих за функционирование органов и систем. Воздействие производится с помощью ладони и первой фаланги большого пальца.



ТУРЕЦКИЙ МАССАЖ. Разновидность массажа, в основном распространенного в странах Малой и Средней Азии. Турецкий массаж сочетает множество приемов и элементов, заимствованных у завоеванных арабами народов, в том числе и в Индии. Для турецкого массажа массажист укладывает посетителя на горячую мраморную плиту и начинает растирать рукавицей, связанной из грубой шерсти или конского волоса. Массируется голова, шея, плечи, спина и ноги. Массаж выполняется энергично, сочетая приемы с движениями в суставах и растягивание мышц. Некоторые приемы при большой массе тела массируемого выполняются коленями и стопами.



Вариантом методики турецкого массажа является **СУЛТАН-МАССАЖ**, который проводится одновременно двумя массажистами в турецкой бане с использованием глины.

Известен и *турецкий мыльный массаж*, который проходит в равномерно подогреваемой бане — хаммам. Массажист трижды массирует тело клиента: первый раз разогревая кожу, обильно поливаемую горячей водой, второй раз — делая пилинг жесткой рукавичкой с вплетенным конским волосом, третий — смывая мягкую мыльную пену.

Кессе. Процедура, которая может проводиться как самостоятельно, так и непосредственно перед турецким мыльным массажем. Производится с помощью специаль-

ной варежки «кессе», сделанной из верблюжьей шерсти и шелка. Варежка имеет зернистую поверхность, что дает процедуре эффект пилинга и интенсивного растирания.



УЗБЕКСКИЙ МАССАЖ традиционно широко применяется с древних времен в странах Востока как с лечебной целью, так и для повышения работоспособности и общего тонуса организма. В восточном массаже используют следующие приемы: поглаживание (силаш), растирание (сидирма), разминание (укаллаш) и растягивание и выкручивание конечностей (кул ва бей тоблаш). Поглаживание, растирание и разминание выполняются со значительным усилием, не только руками, но и ногами; массаж проводится по сухой коже без применения смазывающих и разогревающих средств для более глубокого воздействия; направление движения при выполнении приемов может быть не только от периферии к центру, но и в обратную сторону, что основано на традиционном восточном учении о циркуляции энергии «чи» в организме строго по определенному циклу вдоль меридианов.



ФИЛИППИНСКИЙ МАССАЖ. В технике этого массажа используются холодные и горячие камни различного происхождения, которые оказывают энергетическое влияние на организм человека. После общего массажа всего тела мышцы прорабатываются полудрагоценными камнями и шариками из разных пород дерева. Массаж эффективно снимает хронические боли в спине и шее, пояснице и помогает расслабиться мышцам всего тела.



ФИНСКИЙ МАССАЖ менее популярен в мире, чем шведский, и в основном распространен в Скандинавии. Финский массаж имеет небольшое число приемов, направленных в основном на разминание небольших мышечных групп. Эти приемы размина-

ния проводятся подушечками большого пальца или с дополнительным отягощением большого пальца. Применяются также поглаживания и растирания. Финский массаж не обладает отсасывающим эффектом, так как имеет ту же последовательность, что и шведский массаж.



ХИЛОТ — одна из разновидностей массажа, популярная на Филиппинах, используемая как для диагностики, так и для лечения различных заболеваний. В методике комбинируются массажные приемы с элементами мануальной терапии. Здесь используются мягкие и сильные воздействия на поверхность тела, выполняемые с изменением темпа и ритма. Сильные движения — на пояснично-крестцовой области и ногах, мягкие — на голове и шее. Заканчивается процедура обычно растягивающими движениями (активными и пассивными).

Массажные методики, разработанные испанским врачом Э.К. Гарсия (García E.C.), — это *хиромассаж, структурный массаж, хиромассаж трофический и реоформирующий массаж, мышечно-васкулярный хиромассаж, нейромышечный хиромассаж, миотенсивный хиромассаж, гомолимфатический дренаж, тиссулярный дренаж и биоосмотическое обертывание, нейроседативный массаж, соматэмоциональный массаж, нейрорецепторный (антистрессовый) массаж, психобиоструктуральный массаж*.



ХИРОМАССАЖ отличается большим разнообразием приемов и связующих элементов. Выполняется для улучшения крово- и лимфообращения, снятия мышечных спазмов, улучшения эластичности и подвижности суставно-связочного аппарата и моделирования фигуры. В технике преобладают приемы разминания, что дает возможность полноценно воздействовать на мышечную систему.



ФАСЦИОЭСТЕТИКА — это мануальная техника, в основе которой лежит целенаправленное воздействие на фасции. Автор этой методики Дани Буа. Метод предусматривает восприятие специалистом внутренних движений организма и дальнейшую стимуляцию этих движений. Цель процедур — восстановление ритмичности и равновесия функционирования кожи и всего организма. Эффектом от применения методики можно считать восстановление кровообращения в коже и подкожных структурах, активизацию метаболизма в тканях.



СТРЕТЧИНГ-МАССАЖ. Этот метод предполагает комплексное использование техник аюрведического и йога-массажа. Глубокое разминание, растягивание мышц и мягкое воздействие на суставы восстанавливают гармонию и равновесие всех систем организма.



ХИРОПЛАСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ — это массажная техника, основанная на ответной реакции организма на раздражение рецепторов. За счет усиления лимфотока активнее выводятся токсины, улучшается питание тканей, что позволяет бороться с целлюлитом и отечностью ног. Метод эффективно используется в восстановительный период после липосакции. В ходе одного сеанса проводится массаж всего тела с учетом индивидуальных особенностей организма. Это позволяет добиться гармонизации, снять стресс, напряжение, усилить обмен веществ. Хиропластический массаж — это тонизирующая и релаксирующая процедура, адаптированная к индивидуальному биоритму.



ХОЛИСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ (пульсационный массаж, палсинг). Автор метода — австралийка Т. Браунинг (Т. Brauning). Процедура состоит из вибраций, проходящих по всему телу человека,

частота которых во время сеанса приблизительно равна частоте сердечных сокращений. Вибрации, которые создает массажист в теле массируемого во время процедуры, дает возможность достигнуть состояния, схожего с пульсацией плода в организме матери. Движения во время сеанса происходят с частотой, которая настраивает на синхронизацию ритмов работы различных органов и систем. Техника массажа легка и гармонична, в ее основе лежат простые и естественные движения — покачивания и вибрация. Особенность метода в его мягкости, он практически не имеет противопоказаний.



ЦИРКУЛЯТОРНЫЙ МАССАЖ. Метод массажа в основном используется для стимуляции кровообращения в нижних конечностях и рекомендуется при варикозном расширении вен, болезненности, усталости и тяжести в ногах. Процедура состоит из мягких круговых и спиралевидных скользящих движений и ступенчатых статических надавливаний. После курса процедур значительно улучшается состояние кожи, появляется легкость в ногах, поверхностные сосуды становятся менее заметными.



ЩЕТОЧНЫЙ МАССАЖ — одна из разновидностей массажа. Применяется он для воздействия на энергетические потоки меридианов, причем массаж по ходу направления энергии обладает стимулирующим действием. Для этого вида массажа кроме приемов, выполняемых пальцами рук, применяются различные приспособления — массажеры (зубчатые валики, игольчатые молоточки, колесики и т. д.).



УРАВНОВЕШИВАЮЩИЕ МАССАЖИ (автор А.А. Дмитриевский) предназначены для коррекции всевозможных нарушений осанки и лечения остеохондроза. Оздоровительный эффект этой методики

массажа объясняется биомеханическим уравниванием организма человека в поле тяготения Земли. В понятие «уравнивающие массажи» входят: *строго дозированный массаж, мини-массаж, прицельный массаж и поверхностный уравнивающий массаж*, который был разработан в процессе модификации классического массажа. Принципиальное отличие уравнивающего массажа в том, что многие приемы выполняются в положении пациента стоя.



АУРИКУЛЯРНЫЙ МАССАЖ. Массаж ушной раковины. Ушная раковина имеет тесную связь со всеми внутренними органами и системами человеческого организма. Эта связь обеспечивается посредством энергетических меридианов (в области ушной раковины проходят практически все известные в восточной медицине меридианы). Существует несколько методик этого массажа. Массаж может осуществляться пальцем и с помощью палочки с шаровидным концом. Часто используется в дополнение к другим методикам массажа.

В последние годы, стремясь добиться более высокого эффекта, массаж объединяют с обертываниями. Уникальная эффективность массажа и обертываний подтверждена их растущей год от года популярностью.

Глава 2

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

Кожа — наружный покров тела. Это самый большой орган нашего тела. Ее масса составляет примерно 5% от общего веса тела. Кожа выполняет функцию сложного органа чувств, так как снабжена большим количеством разнообразных чувствительных нервов и соответствующих рецепторов. Раздражение от выполнения различных приемов массажа первой воспринимает кожа. Воздействуя на нервные рецепторы, находящиеся в коже, массаж в зависимости от используемых приемов вызывает различную ответную реакцию организма (от успокоения до возбуждения).

В коже различается три слоя: наружный — эпидермис, собственно кожа — дерма и подкожная клетчатка — гиподерма. Через эпидермис осуществляется непосредственная связь тела с внешней средой. Под действием массажных приемов ороговевшие клетки эпидермиса механически удаляются с кожи и заменяются молодыми клетками. В глубоком слое эпидермиса происходит интенсивное размножение клеток, заменяющих отмирающие, там же

происходит синтезирование клетками меланоцитами кожного пигмента — меланина. Чем меньше синтезируется меланина, тем светлее кожный покров человека и более чувствителен к массажным воздействиям и химическим раздражениям (мази, кремы, гели). Дерма расположена под эпидермисом и состоит из двух слоев — сосочкового и сетчатого. В ней имеются коллагеновые, эластиновые и ретикулярные волокна, создающие каркас кожи. Она снабжена большим количеством кровеносных сосудов, образующих поверхностную и глубокую сеть. Поверхностный слой дермы, прилежащий к эпидермису, получил название сосочкового слоя. В нем располагаются различные рецепторы, воспринимающие прикосновение, давление, боль, тепло, холод, и сеть капилляров. В сетчатом слое дермы находится большое количество коллагеновых и эластиновых волокон. Эластиновые волокна придают коже упругость. В механической защите организма велика роль коллагеновых волокон, которые сопротивляются разрыву в 43 раза сильнее эластических. С возрастом меняются эластичные и упругие свойства кожи, и дерму часто называют родиной морщин.

Подкожно-жировая ткань представляет собой жировую ткань (рис. 1), пропитанную артериальными, венозными, лимфатическими сосудами, окруженную волокнами соединительной ткани.

Подкожная жировая клетчатка может достигать 12 см и больше (на животе, бедрах у тучных женщин). На долю жировой ткани у мужчин приходится около 12–14% общей массы тела, а у женщин — 22–25%. Эта разница распространяется не только на вес жировой ткани, но и на ее природу и локализацию. Различают два вида жировой ткани — светлую и темную. В женском организме преобладает темная жировая ткань. У мужчин жировая ткань сосредоточена главным образом в верхней половине туловища (талия, живот и плечи), а у женщин в нижней (бедра, ягодицы). Подкожная жировая клетчатка

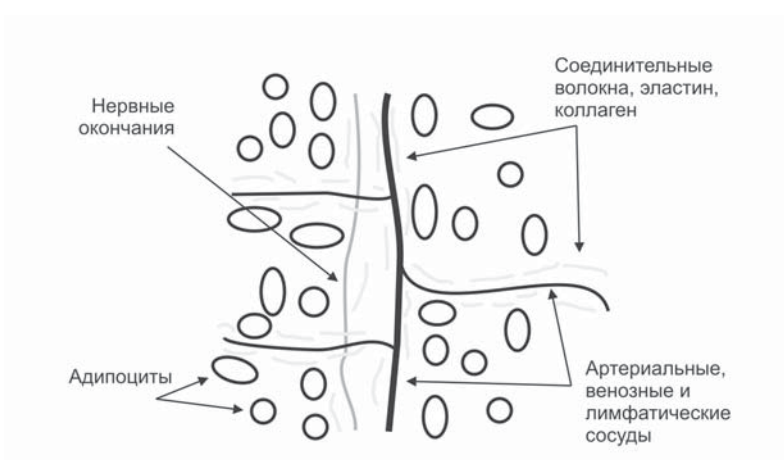


Рис.1. *Строение подкожно-жировой ткани*

представляет собой широкопетлистую сеть из толстых пучков коллагеновых волокон. Петли этой сети заполнены жировыми дольками. Подкожная клетчатка образует упругую прослойку и благодаря своей структуре обуславливает подвижное прикрепление кожи к подлежащим тканям. Она же предохраняет кожу от механических повреждений и разрывов.

Жировая ткань состоит из миллиардов адипоцитов. Адипоциты — это клетки сферической формы, заполненные липидами. Их число варьируется от 15 млрд у худого человека до 80 млрд — у тучного. Эти клетки обладают свойством очень быстро меняться в объеме: их диаметр способен возрасти в 27–40 раз. Размер адипоцитов колеблется от 5 до 140 микрометров в зависимости от степени ожирения и особенностей жировой ткани. В жировой ткани имеются так называемые преадипоциты, которые способны превращаться в адипоциты. То есть в любом возрасте возможен рост жировой ткани при избыточном питании или нарушениях в эндокринной системе. На поверхности каждой жировой клетки находятся рецепторы. Рецепторы регулируют процесс накопления

(липогенез) и удаления (липолиз) жира. Группа рецепторов альфа-2 отвечает за накопление жира, рецепторы бета — за удаление жира. Рецепторы альфа-2 стимулируются инсулином, выделяющимся при избытке жира в крови. Рецепторы бета стимулируются гормонами — адреналином и тироксином. На выведение жира из клеток влияет также количество крови, которое проходит через ткани. Усиленный кровяной поток обеспечивает удаление большого количества жира, выделяемого жировыми клетками.

Современные исследования позволили установить (рис. 2), что у подавляющего числа женщин жировые клетки в области ягодиц и бедер имеют рецепторов альфа-2 больше, чем жировые клетки в верхней половине туловища. На один бета рецептор приходится шесть рецепторов альфа-2 в области ягодиц и бедра. В верхней половине тела это соотношение прямо противоположно. Таким образом, если женщина поправляется на 7 кг, то около 6 кг будет находиться в ягодицах и бедрах и лишь 1 кг в других частях тела.

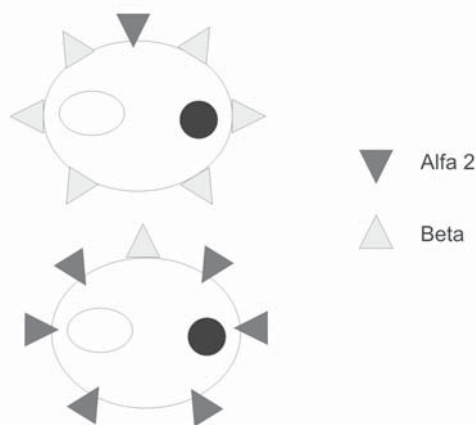


Рис. 2. *Строение адипоцита на различных участках тела*

Влияние массажных приемов на кожу:

- с кожи в виде чешуек удаляются отжившие клетки наружного слоя, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез;
- увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку, вследствие чего улучшается кровоснабжение тканей и усиливаются ферментативные процессы;
- увеличивается отток венозной крови и лимфы, что способствует уменьшению отеков и застойных явлений;
- улучшается кожное дыхание, увеличивается секрет желез, заложенных в коже, что способствует удалению из организма продуктов обмена веществ;
- массаж способствует образованию в коже гистамина и ацетилхолина, что создает благоприятные условия для мышечной деятельности, увеличивая скорость перехода нервного возбуждения с одних элементов на другие;
- повышая кожно-мышечный тонус, массаж влияет на внешний вид кожи, делая ее гладкой и эластичной;
- массаж усиливает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям;
- ускорение обмена веществ в кожных тканях положительно влияет на общий обмен веществ в организме.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Сосудистая система человека состоит из двух связанных между собой систем — кровеносной (рис. 3) и лимфатической (рис. 4).

Сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку

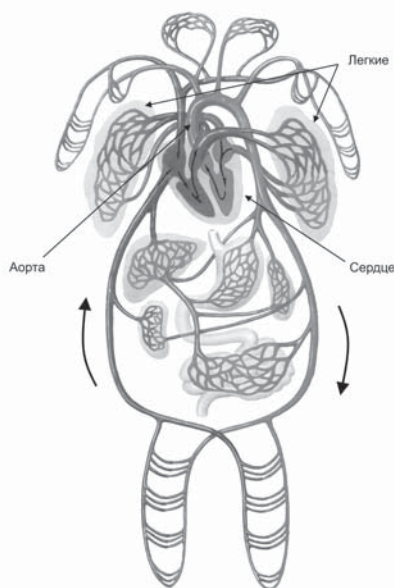


Рис. 3. *Схема кровообращения*

кислорода и питательных веществ каждой клетке организма и выведение из нее диоксида углерода и конечных продуктов обмена веществ. Она транспортирует гормоны из эндокринных желез к их рецепторам. Эта система поддерживает температуру тела, а буферные способности крови помогают контролировать pH организма. Сердечно-сосудистая система поддерживает соответствующие уровни жидкости, предотвращая обезвоживание, а также инфекционные заболевания.

Влияние массажа на кровеносную систему:

- расширение периферической артериальной сети, что способствует активизации кровообращения в целом и перераспределению крови от внутренних органов к мышцам и коже;
- усиление оттока лимфы и крови от массируемого участка;

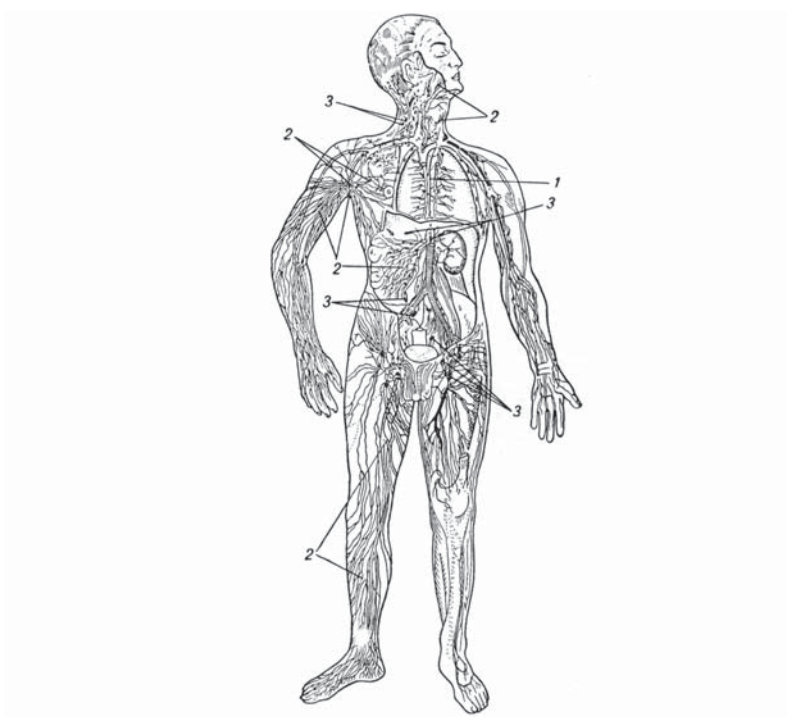


Рис. 4. Лимфатическая система:

1 – грудной проток; 2 – лимфатические сосуды; 3 – лимфатические узлы

- раскрытие резервных капилляров позволяет создать более благоприятные возможности для снабжения массируемых тканей кислородом;
- усиление тока венозной крови, что улучшает кровообращение во всем организме, облегчая работу сердца;
- увеличение в крови количества гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов;
- усиление лимфотока из органов и тканей способствует более активному снабжению органов питательными веществами и быстрому выходу из организма продуктов распада, создаются благоприятные условия для обмена веществ между кровью и тканями.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ

У женщин мышцы составляют 30–35% от общей массы тела, у мужчин — 42–47%. Различают гладкие мышцы, сердечную мышцу и скелетную мускулатуру. Гладкие мышцы находятся в стенках внутренних органов, кровеносных сосудов и в коже. Сокращение и расслабление мышц происходит непроизвольно и достаточно медленно. Сердечная мышца, обладая свойством автоматизма, сокращается под влиянием импульсов, которые возникают в ней самой.

В отличие от гладких мышц и сердечной мышцы скелетная мышца сокращается при поступлении к ней сигналов из центральной нервной системы. Поперечно-полосатая мышца покрыта сверху фасцией, образованной плотной соединительной тканью. Скелетная мускулатура (рис. 5) состоит из более чем 400 мышц, которые, сокращаясь, обеспечивают движение различных частей тела человека и удерживают его в статических позах.

Основным элементом скелетной мышцы является мышечное волокно (рис. 6). Диаметр мышечных волокон колеблется от 10 до 80 микрон. Каждое мышечное волокно покрывает соединительно-тканная оболочка. Большинство из них простирается на всю длину мышцы. От 10 до 50 мышечных волокон соединяются в пучок. Между мышечными волокнами расположена тонкая сеть мелких кровеносных сосудов (капилляров) и нервов (приблизительно 10% от общей массы мышцы). В мышечном волокне содержится основное вещество, называемое саркоплазмой. В саркоплазме находятся митохондрии (30–35% от массы волокна), в которых протекают процессы обмена веществ и накапливаются фосфаты, гликоген и жиры, вещества богатые энергией. В саркоплазму погружены тонкие мышечные нити (миофибриллы), лежащие параллельно длинной оси мышечного во-

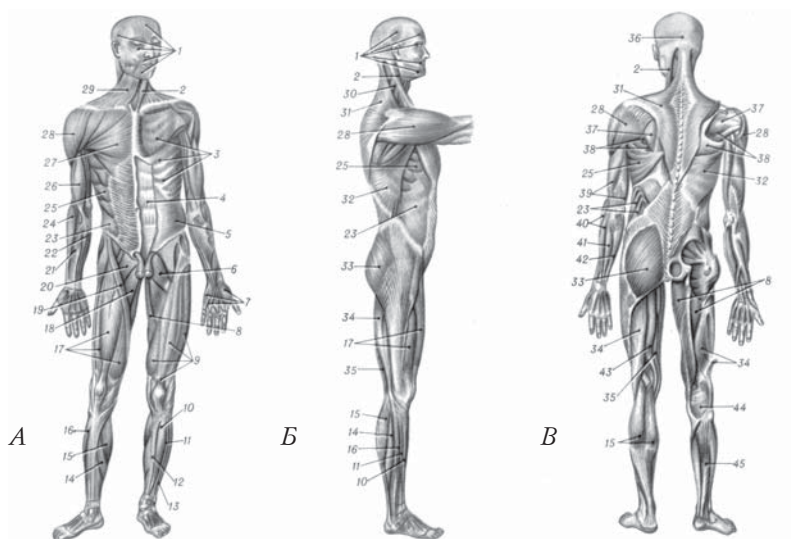


Рис. 5. Мышцы человека (А – спереди; Б – сбоку, справа, В – сзади):

1 – мимические мышцы лица; 2 – грудино-ключично-сосцевидная мышца; 3 – грудная фасция и межреберные мышцы; 4 – прямая мышца живота; 5 – поперечная мышца живота; 6 – гребешковая мышца; 7 – мышцы кисти; 8 – большая приводящая мышца; 9 – четырехглавая мышца (удалена прямая мышца бедра); 10 – передняя большеберцовая мышца; 11 – длинный разгибатель пальцев; 12 – большеберцовая кость; 13 – короткая малоберцовая мышца; 14 – камбаловидная мышца; 15 – икроножная мышца; 16 – длинная малоберцовая мышца; 17 – четырехглавая мышца; 18 – длинная приводящая мышца; 19 – портняжная мышца; 20 – гребешковая мышца; 21 – лучевой сгибатель кисти; 22 – длинная ладонная мышца; 23 и 25 – наружная косая мышца живота; 24 – плечелучевая мышца; 26 – двуглавая мышца плеча; 27 – большая грудная мышца; 28 – дельтовидная мышца; 29 – подкожная мышца; 30 – мышца, поднимающая лопатку; 31 – трапецевидная мышца; 32 – широкая мышца спины; 33 – ягодичная большая мышца; 34 – двуглавая мышца бедра; 35 – полуперепончатая мышца; 36 – затылочная мышца; 37 – целостная мышца; 38 – круглые большая и малая мышцы; 39 – трехглавая мышца плеча; 40 – длинный и короткий лучевые разгибатели кисти; 41 – разгибатель пальцев; 42 – локтевой разгибатель кисти; 43 – полусухожильная мышца; 44 – подколенная мышца; 45 – длинный сгибатель большого пальца.

локна. Миофибриллы составляют в совокупности приблизительно 50% массы волокна, их длина равна длине мышечных волокон, и они являются сократительными элементами мышцы. В каждом мышечном волокне содержится от нескольких сотен до нескольких тысяч миофибрилл. Это сократительные элементы скелетной мышцы. Миофибриллы состоят из саркомеров, имеющих вид длинных нитей.

Влияние массажа на мышцы:

- улучшается снабжение мышечной ткани кислородом и питательными веществами;
- мышца активнее освобождается от продуктов распада;
- уменьшается содержание молочной кислоты, что оказывает благотворное влияние на утомленные после физической нагрузки мышцы;
- снижаются болевые ощущения;
- мышцы становятся мягкими и эластичными, снимается мышечное утомление и восстанавливается работоспособность мышц;
- изменяются упруговязкие свойства мышц, возрастает их электрическая активность.

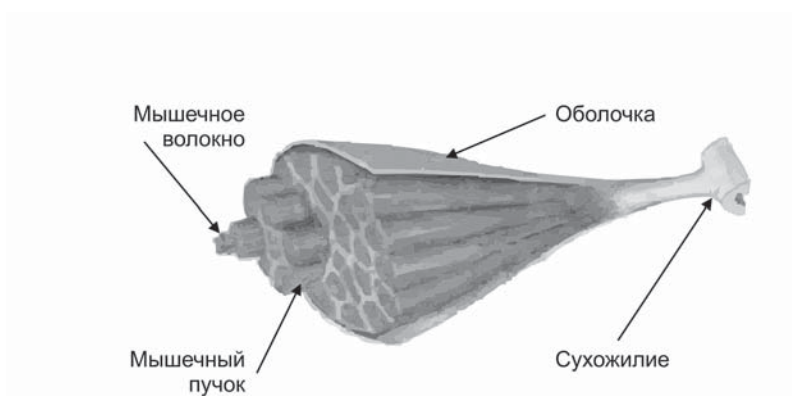


Рис. 6. Строение мышцы

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА СУСТАВЫ, СВЯЗКИ, СУХОЖИЛИЯ

Суставы — одна из форм соединения костей. Часть сустава, в которой, собственно, и происходит соединение двух костей, называется суставной сумкой. Через соединительные ткани она крепится к мышечным сухожилиям. Суставная сумка имеет внутренний (синовиальный) и наружный (фиброзный) слой. Синовиальная жидкость, которая выделяется внутренним слоем, уменьшает трение и питает хрящевую ткань. В глубине наружного слоя или около него находятся связки.

Влияние массажа на суставы, связки, сухожилия:

- улучшается снабжение суставов и близлежащих тканей кровью;
- ускоряется движение синовиальной жидкости, в результате чего связки становятся более эластичными;
- увеличивается амплитуда движений в тазобедренном, плечевом, локтевом и межпозвоночных суставах. Массаж является профилактикой повреждения хрящевой ткани, ведущей к возникновению артрозов.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Деятельность всех систем организма координируется нервной системой (рис. 7). Она обеспечивает единство и целостность организма. Нервная система человека условно разделяется на две части — соматическую и вегетативную. И в соматической, и в вегетативной частях различают центральный и периферический отдел. Соматическая нервная система иннервирует опорно-двигательный ап-

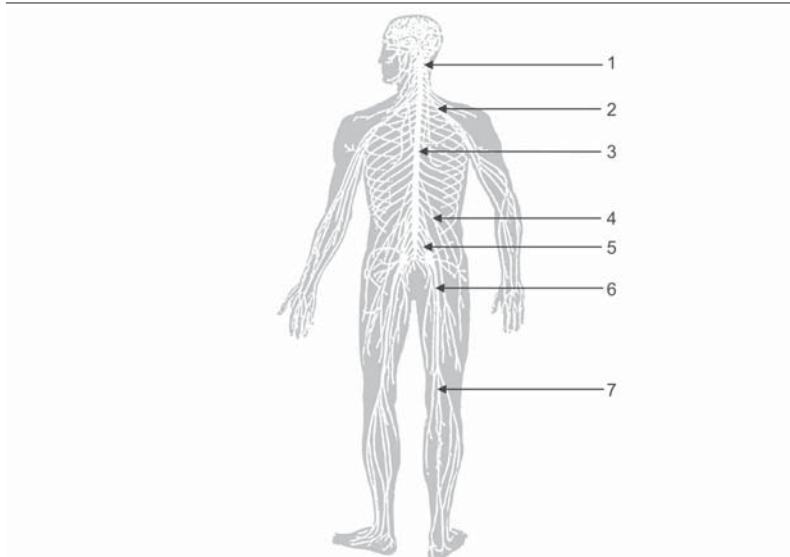


Рис.7. Нервная система (общий вид; схема):

1 – шейное сплетение; 2 – плечевое сплетение; 3 – спинной мозг; 4 – поясничное сплетение; 5 – крестцовое сплетение; 6 – бедренный нерв; 7 – большеберцовый нерв.

парат, кожный покров тела и органы чувств. Вегетативная нервная система иннервирует преимущественно внутренние органы и скелетную мускулатуру, регулируя в мышцах обменные процессы.

Нервная система первой воспринимает механическое раздражение, производимое руками массажиста во время массажа. Применяя массажные приемы, меняя их силу, глубину, продолжительность и темп воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы.

Центральная нервная система построена из огромного количества нейронов и нервных волокон. Пучки нервных волокон, выполняя проводниковую функцию, передают нервные импульсы, осуществляя связь ЦНС с органами.

Влияние массажа на нервную систему:

- происходит трансформация механической энергии в энергию нервного воздействия;
- в зависимости от характера, силы, продолжительности или области воздействия массаж повышает или понижает нервную возбудимость;
- восстанавливаются утраченные рефлексy;
- улучшается трофика тканей.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Под влиянием массажных воздействий:

- оказывается регулирующее действие на все вегетативные функции организма: дыхание, кровообращение, пищеварение;
- нарастает содержание в крови одних гормонов, медиаторов, метаболитов и уменьшается содержание других, изменяется соотношение катехоламинов, ацетилхолина, гистамина, серотонина, кортикостероидов, кининов, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов;
- нормализуется функция дыхательной мускулатуры;
- улучшается бронхолегочное кровообращение и бронхиальная проходимость;
- происходит перераспределение крови и более равномерное кровообращение во всех участках легких;
- улучшается деятельность желудка и кишечника;
- усиливается выделение желчи и секреция железистых органов;
- повышается диурез, увеличивается выделение азотистых органических веществ мочи — мочевины, мочевой кислоты;

- увеличивается выделение минеральных солей — хлористого натрия и неорганического фосфора;
- оказывается значительное влияние на окислительно-восстановительные процессы в тканях, увеличивается микроциркуляция и приток кислорода;
- повышается газообмен и усиливаются обменные процессы.

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

С помощью массажа можно целенаправленно изменять функциональное состояние организма. Существует несколько основных типов воздействия массажа на функциональное состояние организма: тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное и нормализации функций.

Тонизирующее действие массажа проявляется в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе. С одной стороны, это объясняется увеличением потока нервных импульсов от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга, а с другой — повышением функциональной активности ретикулярной формации головного мозга. Массажные приемы, оказывающие тонизирующий эффект, это глубокое разминание, встряхивание, потряхивание, рубление, поколачивание, похлопывание. Для максимального тонизирующего эффекта приемы должны выполняться в быстром темпе и в течение короткого промежутка времени.

Успокаивающее действие массажа проявляется в торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное ритмичным и длительным раздражением экстеро- и проприорецепторов. Массажными приемами,

оказывающими успокаивающий эффект, являются поглаживание и растирание, проводимые в медленном темпе в течение длительного промежутка времени.

Трофическое действие массажа связано с усилением тока крови и лимфы и улучшением доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ.

Энерготропное действие массажа направлено главным образом на повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата. Это достигается за счет:

- ускорения ферментативных процессов и повышения скорости сокращения мышц, увеличения температуры массируемого участка;
- улучшения обмена веществ в мышцах;
- увеличения образования ацетилхолина, что способствует ускоренной передаче нервного возбуждения на мышечные волокна;
- увеличения содержания гистамина, обладающего сосудорасширяющим эффектом.

Нормализация функций организма под влиянием массажа проявляется главным образом в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга.

Глава 3

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Эффективность массажа может быть достигнута при профессиональной подготовленности массажиста и условий проведения массажа.

ПОМЕЩЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ МАССАЖНОГО КАБИНЕТА

Массаж необходимо проводить в специальном помещении — массажной комнате площадью не менее 10–12 квадратных метров, с хорошим освещением, вытяжкой и отоплением. Массажные столы нельзя устанавливать в местах прямого попадания солнечных лучей и рядом с обогревательными приборами. В массажной комнате должна быть аптечка со стандартным набором средств для оказания первой помощи. Температура воздуха в кабинете не ниже 20 градусов. Желательно рядом с массажным кабинетом иметь туалет и душ.

Определяющее значение для эффективной работы массажиста играет оптимально подобранный для конкретного специалиста массажный стол. Его размеры зависят от антропометрических особенностей массажиста. Массажные столы делятся на стационарные и портатив-

ные (переносные). И те и другие могут иметь ряд функций, которые повышают функциональность массажного стола.

Массажный стол — это основной инструмент профессионального массажиста, от которого напрямую зависит качество массажа. Правильность подбора его размеров во многом определяет эффективность труда массажиста, то есть будет его рабочая поза рациональной и комфортной при выполнении массажа или же, наоборот, будет приводить к быстрому и длительному утомлению.

Массажный стол должен быть удобным и комфортным для клиента. Оптимальная длина для стационарных столов — 2 метра.

Ширина стола может колебаться от 50 до 75 см. Чем больше ширина стола, тем труднее располагать руки над массируемым. Чрезмерно широкий стол усложняет работу массажиста при массаже на противоположной стороне тела массируемого. Оптимальным может быть массажный стол шириной 60 см, у которого есть поднимающиеся и опускающиеся подставки и при массаже конечностей будет легко работать как с ближней, так и с дальней стороной. Столы часто оснащаются подставками для рук.

Массажный стол может иметь электрическую или гидравлическую систему изменения высоты. Такие столы могут менять высоту в пределах от 45 до 95 см. При выборе стола с электрической регулировкой высоты необходимо обращать внимание на место расположения педали управления, на которую надавливают для изменения высоты стола. У столов с гидравлической системой управления для поднятия стола необходимо нажать педаль вниз, а для опускания стола педаль поднимается вверх.

Существующие ранее массажные столы не имели отверстия для лица, что негативно сказывалось на комфорте массируемого. Сейчас у большинства массажных сто-

лов отверстие для лица присутствует. Массажные столы бывают 1–2–3-секционными. Самый простой – это 1-секционный массажный стол, у которого нет поднимающихся или опускающихся частей. 2-секционный массажный стол имеет подвижный подголовник. У 3-секционного массажного стола кроме подвижного подголовника могут подниматься одна или обе части столешницы. 3-секционные массажные столы оснащаются электрическим мотором, который может поднимать или опускать эти секции. Большую роль играет громкость работы электромотора и скорость поднимания и опускания отдельных секций.

Массажные столы, рассчитанные на профессиональную работу, имеют необходимый запас прочности на силовую динамическую нагрузку. Для многих массажистов важно, какой вес может выдержать массажный стол. Обычно стационарные столы рассчитаны на максимальную нагрузку в 200 кг. Портативные столы чаще всего рассчитаны на меньшую максимальную нагрузку. Обычно это 120–150 кг.

Существуют модификации массажных столов с электроподогревом, что дает возможность регулировать температуру поверхности массажного стола до 50°C с помощью специального электронного блока. В блок также встроен таймер со звуковой и световой индикацией.

При использовании рулонных бумажных простыней, которые стали очень популярны в последнее время, потребуется специальный держатель, прикрепленный к задней части стола. Для выполнения массажа в дополнение к кушетке необходимы валики (диаметр – 20 см, длина 40–60 см). Валики нужны для придания конечностям среднего физиологического положения.

Недавно появились специальные массажные столы, на которых можно проводить обертывания, что для нас представляет несомненный интерес. Например, кушетка с изменяющимся ложем, на которой можно проводить

различные варианты обертываний. Ложе стола имеет эргономический дизайн в виде ванны и накрыто высокоэластичным матрасом, заполненным водой. Встроенная система подогрева воды поддерживает комфортную постоянную температуру до 45 °С. Выполненный по бесшовной технологии матрас легко снимается, что облегчает дезинфекцию. Все современные столы изготовлены из прочного и устойчивого к агрессивным веществам стеклопластика и имеют самонесущую конструкцию. Четыре опорные ножки регулируются по высоте для компенсации неровностей пола.

Во время процедур клиент лежит на теплом подогреваемом водяном матрасе. Находясь на матрасе, который наполнен теплой водой, пациент практически не чувствует своего собственного веса. Ощущается приятное прогревающее тепло воды, но все это без непосредственного контакта с водой. Размер герметичного изолирующего покрывала позволяет укрыть пациента дважды, что способствует лучшему сохранению тепла. Благодаря воздействию тепла и воды на все тело появляется ощущение полного расслабления. Повышается абсорбционная способность кожи, поэтому нанесение различных лечебных и косметических веществ (обертываний) приводит к гораздо лучшему результату. Современные кушетки для обертываний соответствуют самым высоким требованиям гигиены. На матрас сначала расстилается специальная одноразовая пленка, затем на тело пациента (целиком или локально) наносятся активные вещества, поверхность тела снова закрывают пленкой, и только после этого укутывают теплоизолирующим покрывалом. Данные столы имеют самое широкое применение — от подготовки к различным вариантам массажа (предварительный разогрев кожных тканей) до интенсивных лечебных и косметических процедур.

ОСМОТР МАССИРУЕМОГО

Перед проведением процедур массажа необходимо осмотреть массируемую поверхность и провести пальпацию массируемых тканей. Особенно это важно при выполнении массажа в сочетании с обертываниями.

Цвет кожи. Цвет кожи обусловлен в первую очередь степенью развития сосудов кожи, силы кровотока в них, количества пигмента и толщины кожи. Бледность кожи можно заметить при низком содержании гемоглобина и различных инфекционных заболеваниях. Краснота кожи на небольших участках может быть следствием дерматитов, рожи, флегмон и других заболеваний. Желтый цвет кожи может быть проявлением заболеваний печени.

Влажность кожи. В норме кожа влажная, что зависит от постоянного выделения пота на поверхность. И сухость, и влажность кожи требуют внимания массажиста. Повышенная потливость наблюдается при повышенной температуре воздуха, в бане, при интенсивной и длительной физической работе. Гипергидроз (повышенное потоотделение) может быть при неврозах, неврастении, при приеме некоторых жаропонижающих средств.

Повышенная сухость кожи отмечается при обильной потере жидкости, при угнетении функции потовых желез и у пожилых людей.

Тургор кожи. Здоровая кожа эластичная и плотная. Это свойство определяется ощупыванием, для чего кожа берется в складку двумя пальцами. При нормальном тургоре кожа плотная, упругая и обладает достаточной толщиной. Тургор кожи зависит от степени развития подкожной клетчатки, содержания жидкости в коже, кровоснабжения и коллоидного состояния. Снижен тургор у пожилых людей и при некоторых заболеваниях.

Отеки — это скопление жидкости, которая выходит из сосудистого русла через стенки капилляров в ткани и тканевые щели. Если на отек надавить пальцем, то вследствие вытеснения отечной жидкости в стороны образует-

ся ямка, которая остается после снятия пальца в течение 1–2 минут. Отеки могут быть общие и местные. Общий отек связан с заболеваниями сердца, почек и пр. Местные отеки могут быть воспалительного, травматического и сосудистого характера.

Кожные сыпи и кровоизлияния. Появление на коже различных высыпаний наблюдается при приеме некоторых лекарственных препаратов (рибоксин), пищевых продуктов (ягоды земляники), при воздействии цветочной пыльцы и др. При высыпаниях массаж не должен проводиться.

Кожные кровоизлияния (геморрагии) встречаются при ушибах, а также при ряде заболеваний, сопровождающихся понижением свертываемости крови (болезнь Верльгофа, гемофилия). При кровоизлияниях и ломкости капилляров массаж также не проводится.

Повреждения кожных покровов. При наличии на коже царапин и ссадин массаж может проводиться. Перед массажем их следует обработать раствором йода. Если повреждения кожи обширные (ссадины при падении у спортсменов) и имеется открытая кровоточащая рана, то массаж не проводится.

Лимфатические узлы. В норме узлы не видны и не прощупываются. При воспалительных процессах отмечается их увеличение, болезненность и пр. Чаще всего увеличиваются шейные, паховые, локтевые, надключичные узлы. В таких ситуациях массаж не проводится.

Кровеносные сосуды. Если по ходу вен отмечаются уплотнения, болезненность, то массаж не проводится. Во время массажа не следует энергично воздействовать на область подколенной ямки, сосуды шеи у пожилых людей, внутреннюю поверхность плеча и бедра (особенно по ходу сосудисто-нервного пучка).

Состояние мышц. В норме мышцы находятся в состоянии тонуса. Пальпаторно определяют тонус мышц, уплотнения и болезненность в мышцах. Может быть гипертонус (повышенный тонус) мышц — при травмах,

после больших физических нагрузок и гипотонус (пониженный тонус) — после длительного отсутствия движений. При пальпации здоровые мышцы мягкие, упругие, эластичные, безболезненные. При некоторых заболеваниях (миозит), а также при переутомлении (после больших физических нагрузок) мышцы болезненны, уплотнены, нарушается их сократительная функция.

Состояние периферической нервной системы. При пальпации по ходу нервных стволов можно определить состояние нервной системы. Например, при ишиасе по ходу седалищного нерва определяются болезненные точки, а в положении лежа при поднимании вверх прямой ноги боль иррадирует по ходу седалищного нерва. Кроме того, при пальпации определяют болезненные точки в местах выхода нервов.

Суставы. При осмотре и пальпации суставов обращают внимание на их величину, форму, болезненность и функцию. При травмах суставов отмечается припухлость, болезненность, ограничение подвижности. При острых воспалительных процессах в суставах массаж не проводится.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖА

Все противопоказания можно разделить на абсолютные, временные и локальные.

Абсолютные противопоказания: гангрена, трофические язвы, болезни крови, ангиит, остеомиелиты, атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с артериосклерозом мозговых сосудов, сопровождающиеся церебральными кризами, аневризмы сосудов, аорты, сердца, тромбозы, тромбофлебиты, пороки клапанов сердца в стадии декомпенсации и аортальные пороки с преобладанием стеноза аорты, острая ишемия миокарда, возникающая внезапно, недостаточность кровообращения третьей степени, выраженный склероз моз-

говых сосудов с наклонностью к тромбозам и кровоизлияниям, бронхоэктатическая болезнь в стадии тканевого распада, острая сердечно-сосудистая недостаточность, легочно-сердечная недостаточность третьей степени, доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации, отек легкого, почечная и печеночная недостаточность, активные формы туберкулеза, психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой, венерические заболевания.

Временные противопоказания: кровоизлияния, кровотечения (носовое, кишечных путей, маточные), заболевания вегетативной нервной системы в период обострения, различные заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии, различные кожные высыпания, островоспалительные поражения кожи, гнойные процессы, воспаление лимфатических узлов и сосудов, период гипертонического или гипотонического кризов, аллергические заболевания, острые лихорадочные состояния, высокая температура тела, острые воспалительные процессы, тошнота, рвота, боли в сердце, острые респираторные заболевания в течение двух-пяти дней после них, общие тяжелые состояния при различных заболеваниях и травмах, алкогольное опьянение.

Локальные противопоказания: локальное увеличение и болезненность лимфатических узлов, болезненность при пальпации живота (при различных заболеваниях), значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями, бородавки, повреждения, раздражения кожи, ссадины и трещины; псориаз, нейродермиты, экземы, мастопатия, киста яичника, фиброма, заболевания органов брюшной полости с наклонностью к кровотечению, после кровотечений в связи с язвенной болезнью, а также вызванных заболеваниями женской половой сферы и травмой, менструация, беременность. У женщин — два месяца в течение послеродового и послеабортного периода.

Глава 4

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ МАССАЖА

Механизм действия массажа на организм человека — это сложный биологический процесс, развивающийся в целостном организме. Воздействие массажными приемами на поверхность тела человека относится к механическим раздражениям. Последовательное включение отдельных функциональных систем и органов при массажном воздействии вызывает сложную рефлекторную ответную реакцию. Приемы массажа, первоначально воздействуя на кожу посредством нервно-рефлекторных, механических и гуморальных факторов, оказывают влияние на весь организм. Результат воздействия массажа на организм человека зависит от наличия процессов возбуждения или торможения, которые в данный момент преобладают в его центральной нервной системе, а также от направленности и характера приемов, глубины и силы воздействия, темпа и продолжительности массажа.

В механизме действия массажа на организм принято выделять нервный, механический и гуморальный факторы. Массаж оказывает воздействие на центральную и вегетативную нервную систему. Во время массажа происходит раздражение рецепторов, находящихся в коже, мышцах, сухожилиях, связках и стенках сосудов. По чувствительным путям импульсы передаются в центральную нервную систему и достигают соответствующих участков

коры больших полушарий головного мозга, где и возникает сложная реакция, вызывающая функциональные сдвиги в организме.

Механический фактор воздействия массажа на организм проявляется в виде растягивания, смещения и давления, что приводит к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости, удаления ороговевших клеток эпидермиса. Механическое воздействие при массаже устраняет также застойные явления, усиливает обмен веществ и кожное дыхание в массируемых областях тела.

Гуморальный (humor — жидкость) фактор массажа основан на образовании в коже и поступлении в кровь тканевых гормонов, при помощи которых происходят сосудистые реакции, передача нервных импульсов и другие процессы. Образование гистамина и гистаминоподобных веществ, которые вместе с аминокислотами, полипептидами разносятся током крови и лимфы по всему организму, и оказывают благотворное влияние на сосуды, внутренние органы и системы.

Механический фактор воздействия массажа на организм проявляется в виде растягивания, смещения и давления, что приводит к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости. Механическое воздействие при массаже устраняет также застойные явления, усиливает обмен веществ и кожное дыхание в массируемых областях тела, удаляются ороговевшие клетки эпидермиса.

Результат воздействия массажа на организм человека зависит от наличия процессов возбуждения или торможения, которые в данный момент преобладают в его центральной нервной системе, а также от направленности и характера приемов, глубины и силы воздействия, темпа и продолжительности массажа.

Глава 5

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖНЫХ ПРИЕМОВ

На практике выделяют следующие приемы массажа. Это поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные и пассивные движения, вибрация. Выбранные в данном пособии классические и специальные приемы описаны российскими специалистами массажа А.А. Бирюковым, В.И. Васечкиным, А.М. Тюриным, В. И. Дубровским, В.Н. Фокиным и австрийским врачом Фодером (E. Vodder). Из всего многообразия приемов выбраны те, которые наиболее оптимальны и физиологичны в процедурах массажа при сочетании с различными вариантами обертываний. Некоторые приемы, описанные данными авторами, несколько видоизменены. В ряде приемов дополнено их применение на тех участках тела, где они ранее не применялись.

При выполнении приемов мы исходим из того, что сильное, жесткое, болезненное выполнение приводит к повреждению тканей, кровоизлиянию, экссудации, нарушению гемодинамики и внутритканевых обменных процессов. Поэтому все приемы (и глубокие, и поверхностные) выполняются безболезненно.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖНЫХ ПРИЕМОВ

1. Все приемы выполняются по направлению лимфатических путей. Лимфатические узлы массировать нельзя (за исключением воздействий при выполнении элементов лимфодренажа).



Рис.8. *Направление массажных движений*

2. При выполнении любого приема соблюдаются определенный темп, ритм движений, сила и глубина воздействия. При массаже с акцентом на кожу и подкожно-жировую клетчатку он делается поверхностно, несильно в среднем темпе. При массаже с акцентом на опорно-двигательный аппарат приемы выполняются глубоко, сильно и в быстром темпе.

3. Все массажные приемы выполняются без болевых ощущений.

4. Положение массируемого должно исключать напряжение в отдельных участках тела и позволить максимально расслабиться.

5. Каждый прием или связка массажных приемов должны быть оптимальными и достигать поставленной цели (правило Бюдича). При массаже необходимо понимание массажистом смысла физиологического действия приема.

Например, усиление лимфотока, выведение избыточной жидкости, усиление или восстановление кровообращения, повышение мышечного тонуса.

6. Прием должен выполняться расслабленными руками и кистями.

7. При выполнении приемов массажа с отягощением рука, контактирующая с телом пациента, выполняет только осязательную функцию, а силовое воздействие осуществляется от верхнего плечевого пояса отягощающей руки за счет веса тела.

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Поглаживание воздействует только на кожу, в основном оказывая успокаивающее воздействие на нервную систему. Цель приема поглаживания состоит в повышении эластичности кожи, улучшении крово- и лимфообращения, усилении процессов торможения в коре головного мозга, снижении повышенного тонуса мышц и улучшении проводимости и возбудимости периферической нервной системы. При выполнении поглаживания с кожи механически удаляются отжившие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Поглаживание расширяет кровеносные сосуды кожи, способствует

раскрытию резервных капилляров, то есть стимулирует обменные процессы в коже и подкожно-жировой клетчатке, усиливает отток венозной крови и лимфы, устраняя застойные явления, активизируется тонус кожно-мышечных волокон, повышается местная температура кожи, улучшается ее эластичность и упругость. После выполнения поглаживания возможно появление слабой гиперемии кожи массируемого участка и ощущение приятного тепла у массируемого.

Поверхностное поглаживание влияет на поверхностные сосуды, капилляры, артериолы, а глубокое поглаживание — на глубоко лежащие сосуды, вены и лимфатические сосуды. Поверхностное поглаживание, проводимое медленно и длительно, успокаивает нервную систему, обезболивает и уменьшает мышечный тонус. Быстрое и энергичное поглаживание возбуждает нервную систему, усиливает сократительную функцию мышц и слегка повышает мышечный тонус.

Поглаживание — легкий поверхностный прием, выполняется ладонной поверхностью максимально расслабленной кисти. Четыре пальца сомкнуты, большой палец отведен до предела в сторону. Поглаживание можно выполнять также подушечкой большого пальца, на небольших участках тела — подушечками 2—5 пальцев, кулаками, ладонной или тыльной поверхностью кисти. Поглаживание можно выполнять и с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания. Чаще всего поглаживание выполняется медленно, ритмично, легко (24—26 движений в 1 мин.).

С поглаживания начинается и заканчивается массажная процедура, а также этот прием является связующим элементом между другими массажными приемами, используемыми в процедуре.

Прямолинейное поглаживание (рис. 9). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому.



Рис. 9. *Прямолинейное поглаживание*

Кисть движется по массируемой поверхности передним ходом, большим и указательным пальцами вперед, широко обхватывая массируемый участок.

Поперечное поглаживание (рис. 10). Массажист стоит перпендикулярно к массируемому участку. Одна рука заканчивает движение передним ходом, другая переносится скрестно и выполняет движение обратным ходом. Движение руками выполняется беспрерывно.

Обхватывающее поглаживание (рис. 11). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. Кисть и пальцы принимают форму желоба. Большой палец отведен максимально и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам. Кисть обхватывает массируемую поверхность и выполняет движение по направлению лимфатических путей. Чаще всего применяется на верхних и нижних конечностях. При этом кисти обхватывают верхнюю и нижнюю конечности так, что пальцы накладываются друг на друга, слегка перекрещиваясь.



Рис. 10. *Попеременное поглаживание на спине*



Рис. 11. *Обхватывающее поглаживание*



Рис. 12. *Поглаживание предплечьем*

Поглаживание предплечьем (рис. 12). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Движение выполняется областью предплечья на крупных мышечных участках (спина, пояснично-крестцовая область) одновременно двумя руками.

Глажение (рис.13). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. Движение выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти. Выполняется одной или двумя руками. Оказывает более мягкое, облегченное воздействие, чем другие варианты поглаживаний.

Крестообразное поглаживание (рис. 14). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. При выполнении крестообразного поглаживания кисти рук сцеплены в замок и обхватывают массируемую поверхность. Выполняется такое поглаживание поверхностями ладоней обеих рук, чаще всего на конечностях.



Рис. 13. *Глажение*



Рис. 14. *Крестообразное поглаживание*



Рис. 15. *Концентрическое поглаживание*

Концентрическое поглаживание (рис. 15). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Используется прием при массаже крупных суставов. Кисти выполняют круговые движения в виде восьмерки, большие пальцы с одной стороны сустава, остальные с другой.

Граблеобразное поглаживание (рис. 16). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Поглаживание выполняют граблеобразно расставленными пальцами одной или двух рук. Применяют при массаже волосистой части головы, межреберных промежутков, живота, а также когда необходимо обойти очаг повреждения на кожных покровах.

Возможные ошибки при выполнении поглаживания:

- кисть прилегает к массируемой поверхности неплотно;
- вместо скольжения по коже происходит ее сдвигание (смещение);



Рис.16. *Граблеобразное поглаживание*

- движения выполняются неритмично, что затрудняет лимфоток;
- чрезмерное давление при выполнении приема вызывает некомфортные ощущения у массируемого;
- при выполнении приема двумя руками руки не возвращаются в исходное положение кратчайшим путем.

РАСТИРАНИЕ

Цель приема растирания — улучшить подвижность тканей, усилить кровообращение и повысить сократительную функцию мышц. Смещая и растягивая ткани, растирание вызывает раздражение рецепторов этих тканей и рецепторов кровеносных сосудов. Это приводит к значительному усилению кровообращения за счет расширения сосудов и ускорения кровотока в них, что увеличивает доставку кислорода и химически активных ве-

ществ и позволяет быстрее выводить продукты обмена. Растирание способствует увеличению подвижности и препятствует старению суставов. Растирание проводится в любом направлении независимо от направления лимфатических путей. При растирании массируемая рука не скользит по коже, в отличие от поглаживания, а смещает, сдвигает ее в различных направлениях вместе с подлежащими тканями. Пальцы чуть согнуты в межфаланговых суставах. Растирание воздействует на кожу, подкожно-жировую клетчатку и поверхностно лежащие мышцы, вызывая гиперемию. Чем больше угол между массирующей кистью и поверхностью массируемого участка, тем больше сила и глубина воздействия при растирании. Смазывающие вещества ослабляют действие растирания. Не нужно продолжительное время применять растирание на одном месте из-за возможности травмирования кожи. Обычно на одном участке не выполняют растирание более 8–10 секунд.

Кругообразное растирание подушечкой большого пальца (четырех пальцев) (рис. 17, 18). Растирание может выполняться одной или двумя руками. Подушечка(и) пальца(в) выполняет кругообразные движения на массируемом участке. Пальцы правой руки выполняют движения по часовой стрелке (в сторону мизинца), левой руки — против часовой стрелки (в сторону мизинца). При растирании большим пальцем четыре остальных и основание ладони являются опорой, а при выполнении растирания 2–5 пальцами большой палец и основание ладони выполняют функцию опоры. При выполнении круговых движений пальцы правой и левой рук движутся не одновременно, а с некоторым запаздыванием.

Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев (рис. 19). Прием выполняется средними фалангами и суставами между средними дистальными фалангами пальцев, слегка сжатых в кулак. Массируемый участок придавливается к костному ложу и растирается правой



Рис. 17. *Кругообразное растирание подушечкой большого пальца*



Рис. 18. *Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев на спине*



Рис. 19. *Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев на спине*

рукой по часовой стрелке, левой против часовой стрелки. Большой палец при движении является опорой.

Прямолинейное растирание основанием ладони (рис. 20). Прием может выполняться всей ладонной поверхностью обеих рук в прямолинейном направлении. При растирании кисти рук движутся в противоположных направлениях. Расстояние между кистями рук 3–5 см. Прием применяется на крупных мышечных группах.

Прямолинейное растирание подушечками пальцев (рис. 21). Подушечки одной или обеих рук выполняют смещение, сдвигание тканей. При выполнении приема двумя руками подушечки пальцев двигаются попеременно.

Пиление (рис. 22). Прием выполняется локтевым краем обеих кистей. Ладонные поверхности кисти обращены внутрь. Расстояние между кистями 2–3 см. Растирающие пилиащие движения выполняются в противоположных направлениях. Между кистями рук образуется



Рис. 20. *Прямолинейное растирание основанием ладони*



Рис. 21. *Прямолинейное растирание подушечками пальцев*



Рис. 22. *Пиление*

валик из массируемой ткани. Возможно выполнение пиления, когда одна рука развернута практически параллельно к массируемой поверхности и перпендикулярно к другой руке.

Пересечение (рис. 23). Выполняется локтевым краем обеих кистей с отведенными или приведенными большими пальцами, аналогично пилению.

Сдвигание (рис. 24). Массируемый участок зажат между большим и вторым-пятым пальцами обеих рук. Выполняется плавное сдвигание, смещение тканей.

Щипцеобразное (щипцами) растирание (рис. 25). Выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, 1–2–3 или 1–2 пальцами при массаже пальцев кисти, стопы, ушной раковины и т. д. Растирание «щипцами» применяется только на суставах. Четыре пальца растирают одну сторону сустава, а большой палец другую.

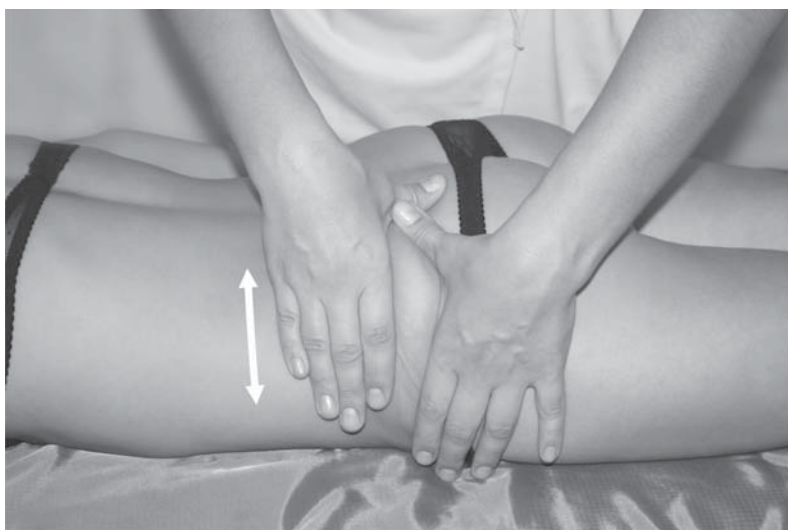


Рис. 23. *Пересечение*



Рис. 24. *Сдвигание*



Рис. 25. Щипцеобразное растирание



Рис. 26. Растирание предплечьем

Растирание предплечьем (рис. 26). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Движения выполняются предплечьем на крупных мышечных группах.

Комбинированные разновидности. Одна рука выполняет прямолинейное растирание, другая кругообразное. Одна рука растирает подушечкой большого пальца, другая подушечками второго-пятого пальцев.

Возможные ошибки при выполнении растирания:

- вместо смещения кожи рука скользит по ней;
- при растирании подушечками пальцев кисть не имеет опоры (висит в воздухе);
- прием выполняется в чрезмерно быстром темпе;
- растирание выполняется полностью выпрямленными пальцами, а не чуть согнутыми в межфаланговых суставах;
- при кругообразном растирании двумя руками прием выполняется одновременно и не выполняется «запаздывание»;
- слишком длительно выполняется прием на ограниченном участке тела;
- в процедуре растирание не сочетается с поглаживанием.

РАЗМИНАНИЕ

Разминание — главный прием при воздействии на мышечную систему. Под влиянием разминания улучшается кровоснабжение не только массируемого участка, но и соседних участков, что способствует опорожнению лимфатических сосудов. Активизируется питание тканей и удаление продуктов распада. Разминание значительно уменьшает мышечное утомление, повышает эластичные свойства и сократительные функции мышц, увеличивает подвижность в суставах, тем самым улучшая функциональное состояние связочного аппарата. На центральную

нервную систему разминание действует возбуждающе, причем возбуждение распространяется на весь организм в целом. Разминание — это своего рода пассивная гимнастика для мышц, не требующая волевого напряжения пациента. При разминании значительно увеличивается тонус и сократительная функция мышц. В проприорецепторах и интерорецепторах мышцы возникает масса афферентных нервных импульсов, которые направляются в двигательные центры, тонизируя их, отчего и увеличивается мышечный тонус.

Все приемы разминания подразделяются на две группы:

1) приемы, при выполнении которых мышечная ткань приподнимается («отрывается») от костного ложа и разминается кистью или кистями;

2) приемы, при выполнении которых мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону.

Ординарное разминание (рис.27). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Прием выполняется ладонной стороной кисти.

Техника состоит из нескольких этапов:

- кисть с максимально отведенным большим пальцем располагается поперек массируемого участка;
- прямые пальцы руки поперек плотно обхватывают мышцу так, чтобы между ладонями и мышцей не было просвета;
- сводя пальцы (большой к четырем, четыре к большому), приподнимается мышца;
- вращательным движением смещается мышца в сторону четырех пальцев;
- не разжимая пальцев, кисть с мышцей возвращается в исходное положение;
- пальцы отпускают мышцу, при этом ладонь остается прижатой к ней;
- кисть продвигается вперед на 3—5 см, перемещается на другой участок, и начинается вновь первый цикл.



Рис. 27. *Ординарное разминание*

Двойной гриф (рис. 28). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Применяется на крупных мышцах. Техника выполнения приема такая же, как и приема ординарного разминания. Разница лишь в дополнительном отягощении другой рукой, которое выполняется для усиления воздействия. Кисть отягощающей руки находится на кисти массирующей руки так, чтобы четыре пальца были над четырьмя, а большой над большим, или одна рука отягощается другой наложением кисти руки на большой палец основанием ладони, а четыре пальца — на четыре пальца другой руки.

Двойное кольцевое разминание (рис. 29). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Руки устанавливаются поперек массируемого участка, четыре пальца обеих рук с одной стороны, большие пальцы с другой. Расстояние между ладонями — ширина кисти. Обхватив мышцу двумя руками, массажист, сводя



Рис. 28. Двойной гриф



Рис. 29. Двойное кольцевое разминание



Рис. 30. *Продольное разминание*

прямые пальцы, приподнимает, сдавливает и смещает мышцу одной рукой от себя в сторону мизинца, а другой рукой к себе в сторону большого пальца. Не выпуская мышцу из рук, выполняется такое же движение в обратном направлении. Движение похоже на передачу мышцы из руки в руку. Прием выполняется на большинстве участков тела и мышцах, за исключением плоских мышц.

Продольное разминание (рис. 30). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. Обе кисти ладонной поверхностью накладываются на массируемую мышцу так, чтобы большие пальцы соприкасались друг с другом, а остальные были сбоку. Локти располагаются как можно ближе друг к другу. Надавив на мышцу подушечкой большого пальца правой руки, мышца смещается вправо, затем то же самое выполняется другой рукой. Правый большой палец, описав круг, возвращается в исходное положение и продвигается вперед на 2–4 см. Четыре пальца поддерживают мышцу с боков и являются



Рис. 31. *Двойное ординарное разминание*

опорой для больших пальцев. Возможно одновременное выполнение движения подушечками пальцев обеих рук (продольное одновременное разминание).

Двойное ординарное разминание (рис. 31). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. С помощью приема разминаются сразу все мышцы передней и задней поверхности. Двойное ординарное разминание состоит из двух поочередно выполняемых то правой, то левой рукой разминаний. Выполняется только на бедре и плече.

Кругообразное разминание основанием ладони (бугром большого пальца, фалангами согнутых пальцев) (рис. 32, 33, 34). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Кисть, немного согнутая и расслабленная, перемещается вращательными движениями в сторону мизинца снизу вверх по массируемому участку, выполняя движение или основанием ладони, или бугром большого пальца. Для более сильного воздействия возможно использовать фаланги



Рис. 32. *Кругообразное разминание основанием ладони*



Рис. 33. *Кругообразное разминание бугром большого пальца*



Рис. 34. *Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев*

согнутых пальцев. Применяется на крупных мышечных группах.

Разминание подушечками четырех пальцев (рис. 35). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Выполняется одной и двумя руками с отягощением. Четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца. Установив пальцы на массируемый участок, надавливают на поверхность тела, одновременно вращая кисти (правую — вправо, левую — влево) и продвигаясь вперед.

Разминание подушечкой большого пальца (рис. 36). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Прием выполняется как на плоских, так и на крупных мышцах (бедре, голени, плече и т.д.). На массируемый участок накладывается кисть, большой палец отведен, а четыре являются опорой. Подушечка большого пальца надавливает на мышцу, одновре-



Рис. 35. *Разминание подушечками четырех пальцев*



Рис. 36. *Разминание подушечкой большого пальца*



Рис. 37. *Разминание предплечьем*

менно производя вращение в сторону указательного пальца.

Разминание предплечьем (рис. 37). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Выполняются раздавливающие движения предплечьем с одновременным поворотом (в сторону открывания ладони). Прием выполняется на спине и бедре.

Возможные ошибки при выполнении разминания:

- имеется просвет между кистью и массируемой поверхностью;
- приемы выполняются чрезмерно напряженной рукой;
- при выполнении приема происходит перекручивание мышц;
- происходит сгибание пальцев в межфаланговых суставах в начальной фазе движения;
- чрезмерное сдавливание концевыми фалангами пальцев в момент захвата массируемого участка.

ВЫЖИМАНИЕ

Выжимание — это прием, распространенный в скандинавских техниках массажа. Воздействует на кожу, подкожно-жировую клетчатку, мышцы и сухожилия. Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение сосудов в зоне воздействия и затем более быстрое их кровенаполнение. Выжимание усиливает лимфоток и кровоток в венах, способствует ликвидации застойных явлений и отеков, улучшает питание кожи и мышц, усиливает тканевые обменные процессы и способствует прогреванию тканей. Выжимание является глубоким поглаживанием, выполняемым более энергично, и в целом на организм действует тонизирующе. Приемы этой группы выполняются по ходу лимфатических сосудов, в направлении близлежащих лимфатических узлов. Чаще используется перед разминанием. Давление при выжимании усиливается в местах, покрытых достаточным слоем подкожно-жировой клетчатки, и уменьшается в области костных выступов. К группе приемов выжимания мы отнесли и специальные приемы лимфодренажа, которые выполняются в конце массажа отдельных участков тела.

Поперечное выжимание (рис. 38). Массажист находится перпендикулярно по отношению к массируемому. Кисть расположена поперек массируемого участка ладонью вниз и двигается передним ходом, большой палец прижат к указательному, четыре пальца соединены вместе и чуть согнуты в межфаланговых суставах. Движение выполняется бугром большого пальца и большим пальцем.

Выжимание ребром ладони (рис. 39). Массажист находится перпендикулярно по отношению к массируемому. Кисть установлена ребром ладони со стороны мизинца, поперек массируемого участка. Пальцы расслаблены и слегка согнуты, большой палец расположен над указательным. Для усиления воздействия прием можно выполнять с отягощением.



Рис. 38. *Поперечное выжимание*



Рис. 39. *Выжимание ребром ладони*



Рис. 40. *Выжимание одной рукой*

Выжимание одной рукой (рис. 40). Массажист находится продольно по отношению к массируемому. Прием выполняется ближней рукой. Кисть установлена вдоль мышцы, большой палец приведен к ладони. Выжимание выполняется основанием ладони и бугром большого пальца, остальные пальцы расслаблены, слегка отведены и двигаются пассивно.

Выжимание двумя руками (рис. 41). Прием выполняется так же, как и выжимание одной рукой, но рука, выполняющая прием, отягощается сверху другой рукой.

Выжимание обхватом (рис. 42). Массажист расположен продольно по отношению к массируемому. Прием выжимания обхватом применяется чаще всего на конечностях. Массажист обхватывает конечность так, чтобы подушечки четырех пальцев обеих рук соприкасались



Рис. 41. *Выжимание двумя руками*

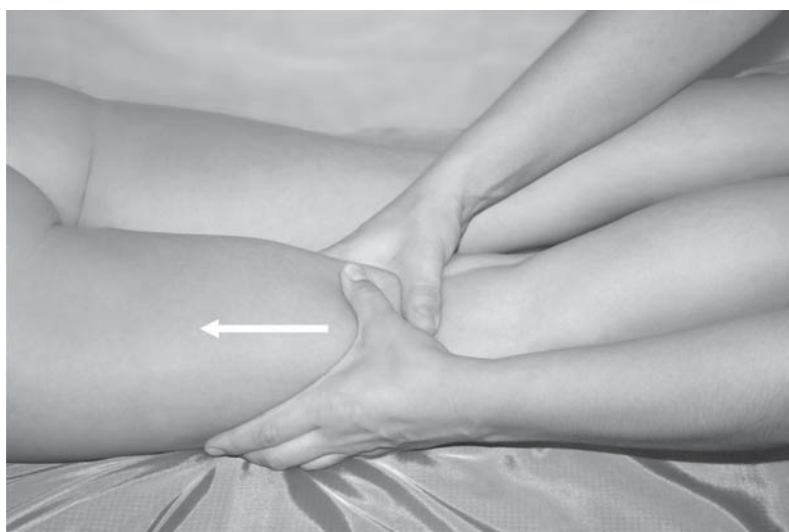


Рис. 42. *Выжимание обхватом*



Рис. 43. *Выжимание подушечкой большого пальца*

друг с другом, а подушечки больших пальцев соединялись между собой. Движение проводится по направлению лимфатических путей.

Выжимание подушечкой большого пальца (рис. 43). Массажист расположен продольно по отношению к массируемому. Прием применяется на всех участках тела, но чаще всего используется на спине. Это локальный и сильный прием, наибольший эффект дает при воздействии на плоских мышцах. Движения выполняются на расстоянии 1–2 см друг от друга.

Выжимание подушечками четырех пальцев (рис. 44). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. Подушечки пальцев кисти расположены под углом 30–45 градусов к массируемой поверхности. Большой палец прижат к указательному. Наиболее эффективен прием при выполнении на задней и наружной поверхности бедра.



Рис. 44. *Выжимание подушечками четырех пальцев на бедре*

Клювовидное выжимание (рис. 45). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому, на уровне плеч, спиной к голове массируемого. Прием выполняется кистью руки, сложенной в виде клюва. Большой палец смыкается с мизинцем, указательный соприкасается с большим, безымянный находится над мизинцем, средний палец накладывается на безымянный и указательный. Прием эффективен при выполнении на задней и наружной поверхности бедра.

Крестообразное выжимание (рис. 46). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. При выполнении крестообразного выжимания кисти рук сцеплены в замок и обхватывают массируемую поверхность. Выполняется выжимание поверхностями ладоней обеих рук на нижних и верхних конечностях.

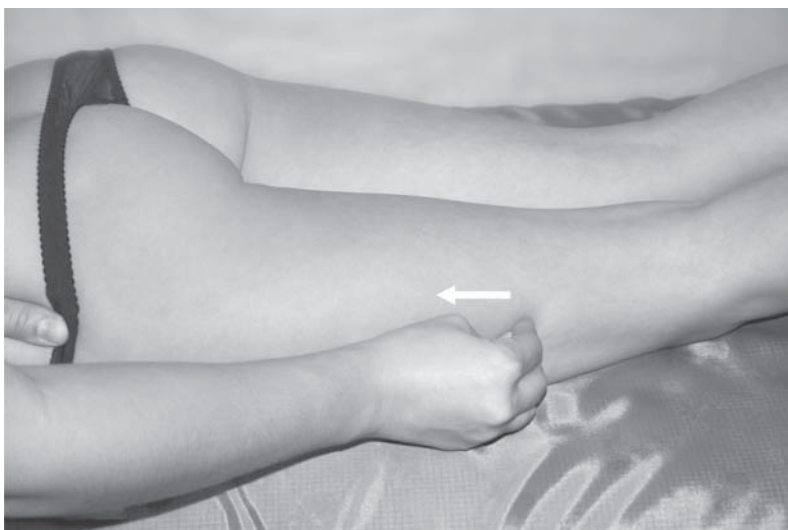


Рис. 45. *Клювовидное выжимание подушечками четырех пальцев на бедре*



Рис. 46. *Крестообразное выжимание*



Рис. 47. *Выжимание предплечьем на бедре*

Выжимание предплечьем (рис. 47). Массажист стоит продольно по отношению к массируемому. Прием выполняется предплечьем дальней руки (локоть направлен наружу!). Ближняя рука находится на массируемой поверхности и фиксирует массируемый участок. Чаще всего прием используется на крупных мышечных группах (спине, задней и передней поверхности бедра).

Возможные ошибки при выполнении приемов выжимания:

- чрезмерное усилие при выполнении приемов приводит к избыточному давлению на ткани и болезненным ощущениям;
- прием выполняется не слитно, а состоит из нескольких коротких движений;
- приемы выполняются слишком быстро.



Рис. 48. *Отжимание лимфы*

Специальные приемы лимфодренажа. Эти три приема выполняются в конце массажа определенного участка тела и являются заключительными. После этих приемов никакие другие массажные приемы на этом участке тела не выполняются.

Отжимание лимфы (рис. 48). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Прием выполняется ладонной поверхностью кисти в виде мягкого давления и последующего отпускания на ткань в области лимфатических узлов. Этот прием позволяет выжать лимфу из лимфатического узла для его последующего более активного заполнения. Давление и отпускание отделены друг от друга промежутком времени, равным 5–6 секундам, необходимым для заполнения лимфатического узла.

Усиление тока лимфы (рис. 49). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Вы-

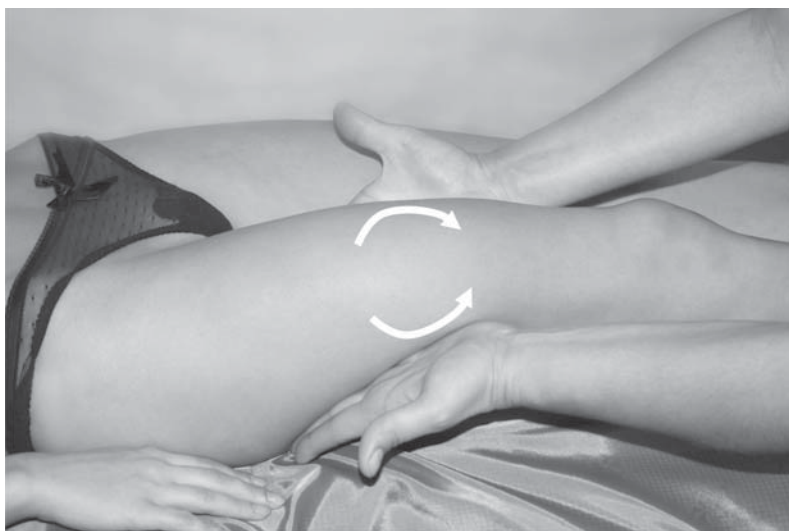


Рис. 49. Усиление тока лимфы

полняется пережат полностью выпрямленной ладонной поверхностью по направлению от пахового лимфатического узла до коленного сустава. Давление идет от указательного пальца к мизинцу. Ладони расположены перпендикулярно кушетке. Прием выполняется медленно и плавно.

Отвод лимфы (рис. 50). Массажист стоит перпендикулярно по отношению к массируемому. Выполняется пережат полностью выпрямленной ладонной поверхностью в обратном направлении (от мизинца к указательному пальцу), по направлению от коленного сустава к паховому лимфатическому узлу. Ладони расположены перпендикулярно кушетке. Этот прием выполняется также медленно и плавно.

Возможные ошибки при выполнении элементов лимфодренажа:

- недостаточно длинный промежуток времени между воздействиями на лимфатический узел при отжимании лимфы;

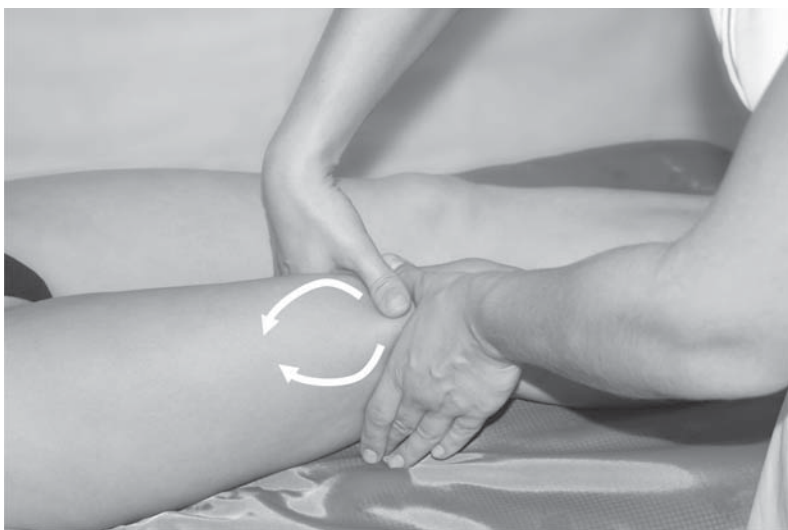


Рис. 50. *Отвод лимфы*

- пережат ладонной поверхностью осуществляется не плавными, мягкими движениями, а резкими и жесткими;
- руки расположены не перпендикулярно к кушетке, а по диагонали к ней.

ВИБРАЦИЯ (УДАРНЫЕ И СОТРЯСАЮЩИЕ ПРИЕМЫ)

Выполняемые с максимальной частотой приемы приводят мышцы в колебательные движения — вибрацию. Ударные приемы выполняются ритмично, в быстром темпе, безболезненно. Вибрация может выполняться подушечками одного или нескольких пальцев, ладонью, ребром ладони, кулаком. Вибрационные воздействия направлены в глубь массируемого участка. В зависимости от частоты или амплитуды вибрации сосуды расширяются или сужаются, усиливаются обменные, регенератив-

ные процессы и питание тканей. Ударные приемы повышают мышечный тонус, способствуют усилению притока артериальной крови к массируемой ткани, повышается возбудимость центральной нервной системы. На участках, где проводятся ударные приемы, отмечается повышение местной температуры. После ударных приемов желательно поглаживание. Длительность выполнения приемов — не более 5–7 секунд, не более пяти раз за один сеанс. Действие вибрации распространяется достаточно далеко за пределы места приложения, о чем массажисту необходимо помнить при проведении массажа. Ударные приемы не проводятся в области сердца, почек, живота, внутренней поверхности плеча и бедра, за исключением ситуаций, где это вызвано необходимостью.

Рубление (рис. 51). Кисть вытянута. Пальцы полностью расслаблены и разомкнуты. Удар выполняется мизинцем. Остальные пальцы при этом смыкаются. Расстояние между кистями рук 3–5 см.



Рис. 51. *Рубление*



Рис. 52. *Поколачивание*

Поколачивание (рис. 52). Прием выполняется в двух вариантах. 1. Пальцы полусжаты в кулаки, слегка ослаблены, обращены мизинцем вниз. Кисти на расстоянии 3–5 см друг от друга. Удар выполняется мизинцем. 2. Кисти в полусжатом состоянии, пальцы повернуты вниз и чуть разогнуты. Удары наносятся попеременно основанием ладоней.

Похлопывание (рис. 53). Кисть руки расслаблена, большой палец приведен к указательному, второй — пятый пальцы касаются друг друга. Удары наносятся тыльной стороной кисти попеременно. Частота ударных приемов может достигать до 180–300 уд/мин.

К сотрясающим приемам относятся *потряхивание*, *валяние* и *встряхивание*. Сотрясающие приемы усиливают отток крови и лимфы от массируемого участка, расслабляют мышцы, снимая напряжение и успокаивая центральную нервную систему.



Рис. 53. *Похлопывание*



Рис. 54. *Потряхивание*



Рис. 55. *Валяние*

Потряхивание (рис. 54). Рука, не отрываясь от массируемой области, осуществляет колебательные движения. Мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем. Прием выполняется вдоль мышечных волокон от дистального к проксимальному участку мышцы. Второй, третий, четвертый пальцы кисти слегка приподняты. Потряхивание осуществляется быстрыми (до 7 в секунду) колебаниями кисти. Лучше применять прием после разминания и между разминаниями.

Валяние (рис. 55). Ладонными поверхностями обеих рук (кисти параллельны, пальцы выпрямлены) производятся движения в противоположных направлениях, перемещаясь по массируемой области. Прием выполняется на плече и бедре.

Встряхивание (рис. 56). Прием аналогичен потряхиванию. Проводится только на конечностях в самом конце сеанса в положении массируемого лежа на спине.



Рис. 56. *Встряхивание*

Потянув конечность на себя, выполняются медленные колебательные, встряхивающие движения вверх — вниз.

Возможные ошибки:

- неритмичное выполнение ударных движений;
- при выполнении приемов у массируемого появляются болезненные ощущения;
- избыточное напряжение кисти при выполнении приемов;
- недостаточная частота движений при выполнении потряхивания;
- при встряхивании происходит сгибание конечности в суставах.

Глава 6

МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

МАССАЖ СПИНЫ

Кожа спины достаточно плотная, подвижная с боков и малоподвижная в области средней линии. Мышцы спины разделяются на поверхностные и глубокие. К поверхностным относятся трапецевидная, широчайшая, большая и малая ромбовидная, задние зубчатые мышцы и мышца, поднимающая лопатку. К глубоким мышцам относятся ременные мышцы головы и шеи, остистая, длинная, подвздошно-реберная и поперечно-остистая. Особенностью мышц спины является то, что их невозможно отвести от кости. Сосуды и нервы спины многочисленные, мелкие, соединенные с большим количеством анастомозов (за исключением лопаточной области). Лимфатические узлы туловища расположены в надключичной, подмышечной областях и в паховой области. Лимфу из сосудов, расположенных в области спины, направляют в подмышечные и паховые лимфатические узлы. Существуют исследования, доказывающие, что лимфатические сосуды переплетаются, и есть участки, на которых одни сосуды несут лимфу вверх, а другие вниз.

Такой участок расположен книзу от углов лопаток. Поэтому массаж спины возможно проводить в противоположных направлениях: и сверху вниз, и снизу вверх.

Массажные приемы не должны быть чрезмерно интенсивными в зоне от шеи до подмышечной ямки и в межлопаточной области, так как эти участки являются зоной сегментарной иннервации сердца и легких. Необходимо соблюдать осторожность при выполнении ударных приемов в межлопаточной области и в области почек.

При массаже спины массируемый лежит на животе, лоб на скрещенных пальцах рук, или голова лежит на кисти ближней руки, дальняя рука слегка согнута в локтевом суставе и развернута ладонью вверх, вытянута вдоль туловища. Под живот и грудь подкладывают небольшие подушки. Ноги на валике или специальном возвышении под углом 20–30 градусов. Полное описание положений массируемого и массажиста при массаже отдельных частей тела приведено в приложении № 2.

Растирающие приемы на спине желательно выполнять в следующей последовательности: фасции трапецевидной мышцы вместе с надлопаточной областью, на межреберных промежутках, на поясничной области и заключительное растирание вдоль позвоночного столба.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное, одной рукой, предплечьем, глажение;
- **выжимание** — поперечное, ребром ладони, подушечкой большого пальца, одной рукой;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, двойной гриф, предплечьем, кругообразное основанием ладони, подушечками четырех пальцев, подушечкой большого пальца;
- **растирание** — прямолинейное основанием ладони, прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев,

сдвигание, пиление, кругообразное подушечками больших пальцев (вначале в месте прикрепления мышц к затылочной кости, затем в области шейного отдела позвоночника), растирание предплечьем.

МАССАЖ ШЕИ И ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Кожа шеи на передней поверхности тонкая, на задней поверхности в области затылка более толстая и менее подвижная. Поверхностными мышцами являются подкожная мышца, а под ней сильно выступающая грудино-ключично-сосцевидная. К мышцам шеи также относятся лестничные мышцы, длинная мышца шеи и головы, прямые мышцы головы. На шее находятся крупные кровеносные и значительное количество лимфатических сосудов. Главный сосудисто-нервный пучок шеи лежит под грудино-ключично-сосцевидной мышцей и включает сонную артерию, внутреннюю яремную вену и многочисленные нервы. Лимфатические сосуды, проходящие в области шеи, впадают в лимфатические узлы: затылочные, нижнечелюстные, язычные, заглоточные, заушные, околоушные, щечные, подбородочные. Массаж шеи значительно усиливает отток венозной крови и лимфы из полости черепа и его покровов.

Массаж волосистой части головы незаслуженно мало используется в массажных процедурах. Кожа этой области плотная, значительной толщины и легко собирается в складки. В коже волосистой части головы много сальных и потовых желез. Кровеносные сосуды расположены в виде густой сети артерий и вен, анастомозирующих между собой. Артерии отходят от наружной сонной артерии, радиально снизу вверх по направлению к темени, а вены в противоположном направлении. Лимфатические сосу-

ды проходят от темени вниз, назад, в стороны и идут к лимфатическим узлам, расположенным около ушей и на шее. Из лобной области лимфа направляется в околоушные лимфатические узлы, из темени — в задние околоушные узлы, из затылка — в затылочные. Массаж волосистой части головы чаще используют вместе с массажем шеи в программах релаксации. Массажные приемы выполняются от лба к затылку, от середины головы к височной области, от затылочной области к шейной области и надплечьям. Тщательно массируется область сосцевидных отростков. Направление массажных движений на затылочной области должно соответствовать направлению роста волос и выводных протоков желез. Массаж против роста волос не делают, так как это вызывает неприятные ощущения, травмирует корни волос и приводит к засорению выводных протоков желез. При массаже шеи и волосистой части головы массируемый лежит на животе, лоб на кистях обеих рук (одна на другой), подбородок подтянут к груди. Массаж выполняется либо с одной стороны шеи, либо одновременно двумя руками с обеих сторон. Массажист может находиться как со стороны головы, так и с боковых сторон туловища. При массаже грудино-ключично-сосцевидной мышцы необходимо поворачивать голову в сторону массируемой мышцы и немного вверх для ее максимального расслабления. Массажист не должен надавливать на сосуды (яремные вены) и нервы, чтобы не вызвать обморочного состояния и тошноты.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное, прямолинейное;
- **выжимание** — поперечное, ребром ладони;
- **разминание** — ординарное, подушечками четырех пальцев, продольное, разминание подушечкой большого пальца;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, сдвигание.

Т а б л и ц а 1

Мышцы спины и шеи

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Трапециевидная мышца	Берет начало от наружного затылочного выступа, выйной связки и остистых отростков 7-го шейного и всех грудных позвонков	К задней поверхности наружной трети ключицы, плечевому, отростку и ости лопатки	При сокращении верхняя часть мышцы поднимает лопатку, нижняя — опускает ее, а средняя приближает к позвоночнику
Широчайшая мышца спины	Начинается от остистых отростков нижних 5–6-го грудных и всех поясничных позвонков, от подвздошного гребня и срединного крестцового гребня	Прикрепляется к гребню малого бугорка плечевой кости	При сокращении мышца приводит руку к туловищу и поворачивает ее внутрь, разгибает плечо, участвует в дыхательных движениях
Мышца, поднимающая лопатку	Начинается от задних бугорков поперечных отростков 3–4 верхних шейных позвонков	Прикрепляется к медиальному краю лопатки между верхним углом и остью	Поднимает лопатку, приближает ее к позвоночнику, наклоняет шейный отдел позвоночника
Большая и малая ромбовидные мышцы	Берет начало от остистых отростков 2–5-го грудных позвонков (большая) и 7-го шейного позвонка и 1-го грудного (малая)	Прикрепляется к медиальному краю лопатки	Приближает лопатку к позвоночнику, одновременно перемещая ее кверху

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Верхняя задняя зубчатая мышца	Начинается от остистых отростков 6–7-го шейного и 1–2-го грудных позвонков	Прикрепляется к 2–5-му ребру	Сокращаясь, мышца поднимает ребра, участвует в акте дыхания
Нижняя задняя зубчатая мышца	Начинается от остистых отростков 9–12-го грудных и 1–2-го поясничных позвонков	Прикрепляется к четырем нижним ребрам	Опускает нижние ребра, участвует в акте дыхания
Ременная мышца головы	Начинается от выйной связки, остистых отростков от 3-го шейного до 3-го грудного позвонка	Прикрепляется к заднему краю сосцевидного отростка, височной кости и выйной линии затылочной кости	Тянет голову и шею назад, поворачивает голову в сторону
Ременная мышца шеи	Берет начало от остистых отростков 3-го шейного до 5-го грудного позвонка	Прикрепляется к бугоркам поперечных отростков двух или трех верхних шейных позвонков	Разгибает шейный отдел позвоночника
Мышца, выпрямляющая позвоночник	Начинается от крестца, подвздошных костей, остистых отростков поясничных и 8–9-го грудных позвонков	Прикрепляется к остистым отросткам грудных и шейных позвонков	При одностороннем сокращении наклоняет его в сторону, опускает ребра, поворачивает голову. При двустороннем сокращении мышца выпрямляет позвоночник, разгибает позвоночный столб

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Подкожная мышца шеи	Начинается от фасции головы ниже ключицы	Прикрепляется к углу рта, телу нижней челюсти и вплетается в жевательную фасцию	Сокращаясь, поднимает кожу шеи, защищает от сдавления поверхностные вены, оттягивает угол рта книзу
Грудино-ключичная сосцевидная мышца	Начинается двумя частями от грудины и ключицы	Прикрепляется к сосцевидному отростку височной кости	Поворачивает голову в противоположную сторону, забрасывает голову назад, поворачивает лицо в противоположную сторону
Двубрюшная мышца	Переднее брюшко начинается от нижней челюсти, заднее — от височной кости	Прикрепляется к подъязычной кости	Опускает нижнюю челюсть, тянет ее назад, поднимает подъязычную кость
Шилоподъязычная мышца	Берет начало от шиловидного отростка височной кости	Прикрепляется к телу подъязычной кости	Тянет подъязычную кость вверх, назад и в сторону
Подбородочно-подъязычная мышца	Начинается от подбородочной нижней челюсти	Прикрепляется к телу подъязычной кости	Тянет подъязычную кость вверх и вперед, опускает нижнюю челюсть, поднимает подъязычную кость

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Затылочно-лобная мышца	Имеет лобное и затылочное брюшка, которые, соединяясь между собой апоневрозом, образуют сухожильный шлем	Кожа головы и череп	При сокращении затылочного брюшка шлем натягивается назад, а лобного брюшка образует поперечные складки на лбу, расширяет глазную щель
Височно-теменная мышца	Находится на боковой поверхности черепа, слабо развита	Височная область черепа	Образует поперечные складки на лбу, поднимает брови
Лопаточно-подъязычная мышца	Берет начало от лопатки	Прикрепляется к подъязычной кости	При сокращении тянет подъязычную кость вниз, натягивает предтрахеальную пластинку шейной фасции, расширяет просвет глубоких вен шеи
Грудино-подъязычная мышца	Начинается от задней поверхности грудины, рукоятки грудины, задней грудино-ключичной связки	Прикрепляется к нижнему краю тела подъязычной кости	Тянет подъязычную кость книзу
Щитоподъязычная мышца	Начинается от щитовидного хряща	Прикрепляется к телу подъязычной кости	Поднимает гортань, подтягивает подъязычную кость к гортани

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Лестничные мышцы (передняя, средняя и задняя)	Начинаются от поперечных отростков 2–7-го шейных позвонков	Прикрепляются к 1–11-му ребрам	Поднимают 1–11-е ребра, расширяют грудную клетку, наклоняют шейный отдел позвоночного столба вперед и в стороны
Длинные мышцы шеи и головы	Начинаются от тела нижних шейных и верхних позвонков	Прикрепляются к затылочной кости	Наклоняют шейную часть позвоночного столба вперед, поворачивают голову
Прямые мышцы головы (передняя прямая мышца головы, латеральная прямая мышца головы)	Берут начало от первого шейного позвонка	Прикрепляются к затылочной кости	Наклоняют голову вперед и в свою сторону

МАССАЖ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

В движениях руки участвует пояс верхних конечностей. К мышцам верхних конечностей относятся мышцы: двуглавая, плечевая, клювовидно-плечевая, дельтовидная, трехглавая, плечелучевая, круглый пронатор, лучевой сгибатель кисти, поверхностный сгибатель пальцев, длинная ладонная мышца, глубокий сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца и квадратный пронатор, длинный и короткий лучевые разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев

и мизинца, разгибатель указательного пальца, длинная мышца, длинный и короткий разгибатель большого пальца и мышца супинатор, мышцы ладонной поверхности. Кровоснабжение руки обеспечивается подключичной артерией, а венозный отток — подключичной веной. Лимфатические сосуды верхних конечностей имеют очень густую сеть. Поверхностные лимфатические сосуды на верхних конечностях находятся со всех сторон. Лимфатические узлы расположены в локтевом сгибе, в подмышечной ямке, в надключичной и подключичной ямках. Наиболее крупные лимфатические сосуды расположены на внутренней стороне предплечья и плеча. На пальцах лимфатические сосуды идут поперечно до боковых поверхностей и направляются к ладони и далее на предплечье и плечо. Иннервируется верхняя конечность нервами плечевого сплетения.

Кисть и предплечье отдельно не массируют, так как мышцы предплечья переходят на кисть. Поэтому при массаже кисти и пальцев массируют предплечье. При массаже плеча следует массировать полностью пояс верхних конечностей в связи с тем, что часть мышц верхней части спины и груди прикрепляются к плечевой кости.

Массаж верхней конечности включает массаж плеча, предплечья, кисти, плечевого, локтевого и лучезапястного сустава.



МАССАЖ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА. Плечевой сустав является одним из наиболее крупных суставов нашего организма. Объем движений в плечевом суставе наибольший по сравнению со всеми другими суставами. Сустав образован головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Суставная капсула тонкая и большая, свободно облегает сустав. Особенностью сустава является то, что через него проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча. К щели плечевого сустава ближе всего можно подойти со стороны

подмышечной ямки, в остальных местах сустав покрыт толстым слоем мышц. Сустав сверху и спереди прикрыт дельтовидной мышцей. Начинают массаж плечевого сустава с мышц надплечья. Затем массируют область сустава спереди, сзади и снизу. Массаж плечевого сустава удобно выполнять в положении, при котором плечо массируемого лежит на кушетке, а предплечье опущено вниз.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — концентрическое;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.



МАССАЖ ПЛЕЧА. На плече имеются две группы мышц — передняя (сгибатели) и задняя (разгибатели). Массаж можно начинать с области надплечья или со сгибателей плеча. При массаже двуглавой мышцы (сгибателя) массажное движение начинается от локтевого сустава и идет вверх к подмышечной впадине. Пальцы,двигающиеся по внутренней поверхности плеча, не должны оказывать сильного давления, так как здесь проходят плечевая артерия, вены и нервы. Массируемый лежит на животе, ближняя рука вдоль туловища, лоб — на кисти дальней руки. Для массажа наружной стороны плеча массируемая рука кладется перед головой, согнутая в локтевом суставе. На внешней стороне плеча выполняются те же приемы, что и на внутренней.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное, обхватывающее, прямолинейное;
- **выжимание** — поперечное, обхватом, ребром ладони;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, продольное, двойное кольцевое (при положении лежа на спине);

- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца, основанием ладони.



МАССАЖ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА. Локтевой сустав состоит из трех суставов: плечелоктевого, плечелучевого и проксимального лучелоктевого. Все эти суставы имеют одну общую капсулу и одну общую полость. Сустав массируют с лучевой и локтевой стороны, а также спереди и сзади. Одна рука фиксирует предплечье или кисть, а другая массирует. Массаж осуществляется в слегка согнутом положении сустава. Наиболее доступна для массажа суставная сумка сзади.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — концентрическое;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.



МАССАЖ ПРЕДПЛЕЧЬЯ. На предплечье располагаются две группы мышц — передняя (сгибатели и пронаторы) и задняя (разгибатели кисти и супинаторы). На передней и задней поверхностях имеются по два слоя мышц: поверхностный и глубокий. Массажист одной рукой фиксирует кисть, а другой массирует, начиная поглаживание от кончиков пальцев до нижней трети плеча. Массаж предплечья начинается с группы сгибателей, затем переходят к разгибателям предплечья.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное, прямолинейное, обхватывающее;
- **выжимание** — поперечное, ребром, обхватом;
- **разминание** — продольное, ординарное, подушечкой большого пальца;

- **растирание** — кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев.



МАССАЖ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА.

Кисть пациента лежит на бедре массажиста. Вначале массируется тыльная, а затем ладонная поверхность. Таким образом, массаж лучезапястного сустава проводится в положении пронации и супинации. Сила давления при поглаживании и растирании на тыльной стороне сустава должна быть меньше, чем на ладонной поверхности, потому что суставная сумка на тыльной поверхности лежит прямо под кожей. На ладонной поверхности суставная сумка покрыта сухожилиями сгибателей кисти и пальцев.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — концентрическое;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.

Эти же приемы можно использовать на ладонной поверхности лучезапястного сустава.



МАССАЖ КИСТИ.

Массажные движения на пальцах соответствуют ходу лимфатических сосудов и проводятся одновременно на ладонной и тыльной поверхности в направлении к основанию пальцев. При массаже кисти сначала массируют тыльную, а затем ладонную поверхность. На тыльной стороне кисти проводят растирание межкостных промежутков, при котором возможно более сильное воздействие. Для достижения максимального расслабления кисти выполняют поколачивания. После массажа кисти каждый палец растирается отдельно.

Выполняя все эти приемы, массажист свободной ру-

кой поддерживает массируемую кисть. Массируемый лежит на спине, локоть упирается в кушетку, предплечье согнуто под углом 90–135 градусов.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — прямолинейное (подушечками пальцев);
- **растирание** — кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, щипцеобразное.

Т а б л и ц а 2

Мышцы верхней конечности

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Дельтовидная мышца	Начинается от ключицы, акромиона и нижнего края гребня лопатки	Прикрепляется к дельтовидной бугристости плечевой кости	Отводит плечо, сгибает и разгибает плечо
Надостная мышца	Начинается от надостной ямки лопатки	Прикрепляется к большому бугорку плечевой кости	Отводит плечо, оттягивает капсулу плечевого сустава
Подостная мышца	Берет начало от стенки подостной ямки лопатки	Прикрепляется к большому бугорку плечевой кости, к капсуле плечевого сустава	Вращает плечо наружу, оттягивает капсулу плечевого сустава
Малая и большая круглые мышцы	Начинается от лопатки	Прикрепляется к большому и малому бугоркам плечевой кости	Малая — поворачивает плечо наружу, большая — внутрь, отводит руку назад и медиально

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Подлопаточная мышца	Берет начало от реберной поверхности лопатки	Прикрепляется к малому бугорку плечевой кости	Поворачивает плечо внутрь, одновременно приводит плечо к туловищу
Двуглавая мышца	Длинная головка берет начало от надсуставного бугорка, короткая — от клювовидного отростка лопатки	Прикрепляется к бугристости лучевой кости	Сгибает плечо в локтевом суставе и предплечье, поворачивает его наружу
Клювовидно-плечевая мышца	Начинается от клювовидного отростка лопатки	Прикрепляется к середине плечевой кости	Поднимает и поворачивает наружу, сгибает и приводит плечо к туловищу
Плечевая мышца	Берет начало от нижней части плечевой кости	Прикрепляется к бугристости локтевой кости	Сгибает предплечье, натягивает капсулу локтевого сустава
Трехглавая мышца плеча	Начинается тремя головками: длинной — от подсуставного бугорка лопатки, медиальной и латеральной от наружной поверхности плечевой кости	Прикрепляется к локтевому отростку локтевой кости	Разгибает предплечье, тянет плечо назад, приводит плечо к туловищу
Локтевая мышца	Берет начало от латерального подмышечка плечевой кости	Прикрепляется к бугристости локтевой кости	Сгибает предплечье, натягивает капсулу локтевого сустава

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Плечелучевая мышца	Берет начало от плечевой кости и латеральной межмышечной перегородки	Прикрепляется к дистальному концу лучевой кости	Сгибает предплечье в локтевом суставе, поворачивает лучевую кость, устанавливается в среднем положении между пронацией и супинацией
Круглый пронатор	Начинается от медиального подмышелка плечевой кости, и венечного отростка локтевой кости	Прикрепляется к венечной части плечевой кости	Участвует в сгибании предплечья, поворачивает его в сторону локтя (пронация)
Лучевой сгибатель запястья	Берет начало от внутреннего подмышелка плечевой кости от фасции предплечья	Прикрепляется к основанию 2-пястной кости	Сгибает запястье и участвует в пронации кисти
Длинная ладонная мышца	Начинается от внутреннего надмышелка плечевой кости	Прикрепляется к ладонному апоневрозу	Участвует в сгибании кисти, напрягает ладонный апоневроз
Локтевой сгибатель запястья	Начинается плечевой головкой от внутреннего надмышелка плечевой кости, венечного отростка локтевой кости и фасции, локтевой головкой от локтевой кости	Прикрепляется к гороховидной, крючковидной и 5-пястной костям	Сгибает запястье, приводит кисть

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Поверхностный сгибатель пальцев	Берет начало от медиального подмышечка плечевой кости, венечного отростка локтевой кости проксимального отдела лучевой кости	Прикрепляется к средним фалангам 2–5-го пальцев	Участвует в сгибании средних фаланг 2–5-го пальцев, в сгибании кисти
Глубокий сгибатель пальцев	Берет начало от верхних двух третей передней поверхности локтевой кости и межкостной перепонки предплечья	Прикрепляется к дистальной фаланге большого пальца	Сгибает дистальную фалангу большого пальца и кисть
Длинный сгибатель большого пальца кисти	Начинается от передней поверхности лучевой кости	Прикрепляется к дистальной фаланге большого пальца	Сгибает дистальную фалангу большого пальца и кисть
Квадратный пронатор	Начинается от переднего края и передней поверхности нижней трети тела локтевой кости	Прикрепляется к передней поверхности дистальной трети лучевой кости	Поворачивает внутрь (пронирует) предплечье и кисть
Длинный лучевой разгибатель запястья	Берет начало от латерального надмышечка плечевой кости, латеральной межмышечной перегородки плеча	Прикрепляется к основанию 2-пястной кости	Несколько сгибает предплечье, разгибает кисть, отводит кисть латерально
Короткий лучевой разгибатель запястья	Начинается от латерального подмышечка плечевой кости и фасции предплечья	Прикрепляется к тыльной поверхности основания 3-пястной кости	Разгибает кисть и отводит ее

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Разгибатель пальцев	Начинается на латеральном надмыщелке плечевой кости и фасции предплечья	Прикрепляется к основанию дистальной фаланги 2–5-го пальцев	Разгибает пальцы
Разгибатель мизинца	Берет начало от латерального надмыщелка плечевой кости	Прикрепляется к средней и дистальной фаланге мизинца	Разгибает пятый палец
Локтевой разгибатель запястья	Начинается от латерального надмыщелка плечевой кости и фасции предплечья	Прикрепляется к основанию 5-пальной кости	Разгибает и приводит кисть
Длинная мышца, отводящая большой палец кисти	Начинается на задней поверхности локтевой и лучевой кости, межкостной перепонки предплечья	Прикрепляется к основанию 1-пальной кости	Отводит большой палец и всю кисть
Короткий разгибатель большого пальца кисти	Отходит от задней поверхности лучевой кости, межкостной перепонки предплечья	Прикрепляется к основанию проксимальной фаланги большого пальца кисти	Разгибает проксимальную фалангу, отводит большой палец кисти
Длинный разгибатель большого пальца кисти	Берет начало от задней поверхности локтевой кости, межкостной перепонки предплечья	Прикрепляется к дистальной фаланге большого пальца кисти	Разгибает большой палец кисти

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Разгибатель указательного пальца	Начинается на задней поверхности локтевой кости, межкостной перепонки предплечья	Прикрепляется к тыльной поверхности проксимальной фаланги указательного пальца	Разгибает указательный палец
Короткая ладонная мышца	Берет свое начало от удерживателя сгибателей	Прикрепляется к подкожной основе возвышения мизинца	При сокращении на коже возвышения мизинца образуются складки
Мышца, отводящая мизинец	Начинается от гороховидной кости и сухожилия локтевого сгибателя запястья	Прикрепляется к медиальной стороне проксимальной фаланги мизинца	Отводит мизинец
Мышца, противопоставляющая мизинец	Отходит от крючковидной кости и удерживателя сгибателей	Прикрепляется к локтевому краю 5-пястной кости	Противопоставляет мизинец большому пальцу кисти
Короткий сгибатель мизинца	Начинается от крючка крючковидной кости	Прикрепляется к проксимальной фаланге мизинца	Сгибает мизинец
Червеобразные мышцы	В количестве четырех берут начало от сухожилий глубокого сгибателя пальцев	Прикрепляются к тыльной поверхности проксимальных фаланг 2–5-го пальцев	Сгибают проксимальные фаланги и разгибают средние и дистальные фаланги 2–5-го пальцев

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Ладонные межкостные мышцы	В количестве трех размещаются в промежутках 2–5-постных костей, отходят от боковых поверхностей 2, 4, 5 постных костей	Прикрепляются тонкими сухожилиями к тыльной поверхности проксимальных фаланг 2, 4, 5-го пальцев	Сокращаясь, мышцы приводят 2, 4 и 5-й пальцы к среднему пальцу
Тыльные межкостные мышцы	Каждая тыльная мышца начинается двумя головками от обращенных друг к другу сторон 1–5-постных костей	Прикрепляются к основанию проксимальных фаланг 2–5-го пальцев	Отводят 1, 2, 4-й пальцы от среднего пальца
Короткая мышца, отводящая большой палец кисти	Отходит от ладьевидной кости, кости-трапеции, удерживателя сгибателей	Прикрепляется к проксимальной фаланге большого пальца кисти	Отводит большой палец кисти, сгибает проксимальную фалангу
Короткий сгибатель большого пальца кисти	Своими головками начинается от удерживателя сгибателей, кости-трапеции, трапещевидной кости и 2-постной кости	Прикрепляется к проксимальной фаланге большого пальца кисти	Сгибает проксимальную фалангу большого пальца кисти
Мышца, противопоставляющая большой палец кисти	Берет начало от бугорка кости-трапеции, удерживателя сгибателей	Прикрепляется к 1-постной кости	Противопоставляет большой палец кисти мизинцу и всем остальным пальцам

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Мышца, приводящая большой палец кисти	Косая головка берет начало от головчатой кости, оснований 2-го и пястных костей, поперечная — от ладонной поверхности 3-пястной кости	Прикрепляется мышца общим сухожилием к основанию проксимальной фаланги большого пальца кисти	Сокращаясь, мышца приводит большой палец кисти к указательному, участвует в сгибании большого пальца кисти

МАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Пояс нижних конечностей значительно отличается от пояса верхних, так как составляющие его кости сзади соединяются с крестцом, они твердо соединены между собой и относительно неподвижны. Движения в поясе нижних конечностей происходят за счет подвижности поясничного отдела позвоночника или за счет движений тазобедренного сустава с противоположной стороны.

К мышцам нижних конечностей относятся: двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, четырехглавая мышца бедра, портняжная, гребенчатая, большая, длинная и короткая приводящие мышцы, тонкая, трехглавая, передняя большеберцовая, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца стопы, длинная и короткая малоберцовые, группы мышц, действующие на большой и пятый пальцы стопы, сгибатель пальцев стопы, квадратная мышца подошвы, червеобразные мышцы, тыльные и подошвенные межкостные мышцы, короткий разгибатель пальцев и короткий разгибатель большого пальца стопы.

Под кожей в области ягодиц расположен толстый слой

подкожной жировой клетчатки. Кровоснабжение нижних конечностей обеспечивается системой общей подвздошной артерии. Лимфатические сосуды очень густо разветвлены, лимфа направляется к лимфатическим узлам, расположенным в подколенной ямке, паховой области и в промежности. Наиболее заметное скопление лимфатических узлов нижней конечности локализуется в верхней части бедра под паховой складкой. В эти паховые узлы собирается лимфа от нижней конечности, а также от передней брюшной стенки (ниже пупка), наружных половых органов, промежности и части органов малого таза.

Лимфа с тыла стопы, подошвы устремляется к подколенным и паховым лимфатическим узлам. Глубокие и поверхностные сосуды переплетаются между собой. Глубокие лимфатические сосуды следуют по ходу кровеносных сосудов. Иннервируется нижняя конечность нервами поясничного и крестцового сплетений.

Массаж нижней конечности включает массаж области ягодиц, бедра, голени, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопного сустава, стопы и пальцев.



МАССАЖ ОБЛАСТИ ТАЗА. Мышцы области таза подразделяются на внешние и внутренние.

К внешним относятся: большая, средняя и малая ягодичные, наружная запирательная, квадратная мышца бедра, близнецовая и напрягатель широкой фасции. К внутренним мышцам — подвздошно-поясничная, внутренняя запирательная и грушевидная. Движение лимфы направляется в паховые лимфатические узлы.

Массируемый лежит на животе, под голеностопными суставами — валик.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — прямолинейное, попеременное, предплечьем;
- **выжимание** — одной рукой, двумя руками;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое,

кругообразное разминание одной рукой, кругообразное бугром большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев;

- **растирание** — кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, прямолинейное основанием ладони, кругообразное подушечками четырех пальцев, пиление.



МАССАЖ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА.

Сустав со всех сторон закрыт крупными мышцами, что не дает возможности активно на него воздействовать. Приемы выполняются сзади между седалищным бугром и большим вертелом и спереди у места прикрепления портняжной мышцы. Кровоснабжение тазобедренного сустава осуществляется по ветвям нижней ягодичной и запирающей артерий. Венозный отток происходит по глубокой вене бедра и внутренней подвздошной вене. Отток лимфы идет к внутренним подвздошным лимфатическим узлам тазобедренного сустава.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — концентрическое;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.



МАССАЖ БЕДРА. Мышцы бедра составляют

три группы. Передняя группа включает портняжную и четырехглавую мышцы (одну из самых сильных мышц человека). Ее части (прямая мышца бедра, наружная, внутренняя и промежуточная широкие мышцы бедра) имеют разную массу и длину. Внутреннюю группу мышц составляют гребенчатая, длинная, короткая и большая приводящие мышцы, тонкая мышца. Заднюю группу составляют полусухожильная, полупереп-

пончатая и двуглавая мышцы — разгибатели тазобедренного и сгибатели коленного суставов. На задней поверхности бедра проходит седалищный нерв, который затем делится на две ветви: большеберцовый и малоберцовый. Массаж бедра предусматривает раздельное избирательное воздействие на указанные выше группы мышц. Массаж бедра проводится по такой же методике, что и массаж голени. Вначале применяют общее воздействие на бедро, ягодичные мышцы, а затем избирательно массируют мышцы бедра. Ягодичные мышцы массируются в направлении мышечных волокон от места прикрепления к большому вертелу до верхней наружной трети бедра и обратно. В подколенной ямке воздействие должно быть неинтенсивным, так как в ней проходят крупные сосуды и нервы. На внутренней поверхности бедра, в паховой области, приемы давящего, глубокого поглаживания, рубления противопоказаны в связи с наличием сосудов и нервов.

Массируемый находится в упоре сидя сзади.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — прямолинейное, попеременное, обхватывающее, крестообразное;
- **выжимание** — обхватом, подушечками четырех пальцев, поперечное, клювовидное, приемы лимфодренажа;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, продольное, двойное ординарное (при массаже передней поверхности);
- **растирание** — прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев.



МАССАЖ КОЛЕННОГО СУСТАВА. Коленный сустав образован тремя костями — бедренной, большеберцовой и надколенником и укреплен прочными связками. Особенностью сустава является то, что его полость соединяется с синовиальными сумка-

ми. Щель коленного сустава определяется при прощупывании спереди. Сзади щель коленного сустава не прощупывается, так как сустав покрыт мягкими тканями. Массаж сустава начинают от области чуть ниже надколенника на один-два сантиметра и выполняют до середины бедра. Кровоснабжение коленного сустава осуществляется ветвями бедренной и подколенной артерий, а венозный отток происходит в подколенную и бедренные вены. В области коленного сустава располагается крупный лимфатический подколенный узел. Иннервируется коленный сустав ветвями поясничного и крестцового сплетений. Движения в коленном суставе — это в основном сгибание и разгибание. Возможно также небольшое переразгибание за пределы нейтрального положения, а также вращение большеберцовой кости относительно бедренной.

В связи с тем что в глубине подколенной ямки проходят крупные нервы и сосуды, движения массажиста не должны быть энергичными. Заканчивается массаж коленного сустава поглаживанием. При массаже передней поверхности сустава массируемому подкладывают валик под колено, при массаже задней поверхности сустава валик подкладывают под стопу.

Поглаживание: концентрическое.

Растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.



МАССАЖ ГОЛЕНИ. Передняя группа мышц голени включает переднюю большеберцовую мышцу, длинный разгибатель пальцев и длинный разгибатель первого пальца. Их сухожилия проходят по передней поверхности голеностопного сустава. Это разгибатели стопы и пальцев. Задняя группа представлена двумя слоями. Поверхностный слой включает икроножную и камбаловидную мышцы, объединяемые как трехглавая мышца голени. Они образуют одно сухожилие —

ахиллово, которое прикрепляется к пяточному бугру. Глубже расположены задняя большеберцовая мышца, длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель первого пальца. Все эти мышцы действуют как сгибатели стопы в голеностопном суставе и участвуют также в удержании сводов стопы, а те, что простираются до пальцев, обеспечивают, кроме того, и их опорную роль при стоянии и ходьбе. Наружная группа состоит из длинной и короткой малоберцовых мышц, их сухожилия проходят позади наружной лодыжки, это тоже сгибатели голеностопного сустава. Фиксируясь на стопе ближе к ее наружному или внутреннему краю, мышцы голени обеспечивают ее приспособление к углу наклона опорной поверхности, приподнимая или опуская эти края. В глубине подколенной ямки проходят кровеносные сосуды, нервы, расположены лимфатические узлы, поэтому приемы не должны быть в этой области интенсивными. Массажное движение начинается от пяточного (ахиллова) сухожилия, идет вверх, пальцы встречаются в подколенной ямке. При массаже внутреннего брюшка большой палец движется вдоль внутренней стороны большеберцовой кости, остальные — с внутреннего края ахиллова сухожилия сначала по средней линии, а затем по борозде между наружным и внутренним брюшком икроножной мышцы. Особое внимание следует уделять массажу ахиллова сухожилия и месту его прикрепления к пяточному бугру. При массаже голени необходимо массировать и стопу.

Исходное положение для массажа лежа. Массируемый лежит на животе, под голеностопными суставами валик.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — прямолинейное, попеременное, обхватывающее, крестообразное;
- **выжимание** — поперечное, обхватом, крестообразное;

- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, продольное;
- **растирание** — основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев.



МАССАЖ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.

Голеностопный сустав образован суставными поверхностями обеих берцовых костей и таранной костью. Щель голеностопного сустава прощупывается спереди при расслабленных мышцах передней поверхности голени. Связочный аппарат доступен для массажа спереди и по бокам ахиллова (пяточного) сухожилия. Кровоснабжение голеностопного сустава осуществляется передней и задней большеберцовыми артериями. Пульсация первой из них определяется на передней поверхности сустава, а второй — позади внутренней лодыжки.

При выполнении массажа можно воздействовать на суставную сумку на передней поверхности, с обеих сторон под лодыжками, на задней поверхности. Массаж сустава выполняют от пяточной кости — места прикрепления сухожилия — до места перехода сухожилия в икроножную мышцу.

Массируемый лежит на животе, под голеностопными суставами валик.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — концентрическое;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, «щипцы», прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.



МАССАЖ СТОПЫ. Мышцы стопы начинаются

и прикрепляются на стопе. Это мышцы подошвы и тыла стопы. Мышцы со стороны подошвы сгибают пальцы, а тыльной стороны — разгибают их. Мышцы подошвы развиты лучше, чем тыла стопы. На тыль-

ной поверхности стопы расположен короткий разгибатель пальцев с отдельной частью для первого пальца. Мышцы подошвы разделяются на мышцы первого пальца, мизинца и среднюю группу. В двух первых группах почти одинаковый набор мышц: отводящая палец, короткий сгибатель. В группе первого пальца есть еще хорошо развитая приводящая мышца, важная для укрепления поперечного свода стопы. Другие мышцы подошвы, включая среднюю группу (червеобразные, межкостные мышцы, короткий сгибатель пальцев), также удерживают сводчатость стопы. Обеспечивая фиксацию пальцев в определенном положении, они превращают их в опорные участки при стоянии и перемещении. Именно поэтому так хорошо развиты мышцы большого, опорного пальца стопы.

Массаж стопы и голени проводят вместе, при массаже стопы всегда массируют и голень, а при массаже голени — стопу и кончики пальцев. Это обусловлено тем, что большинство мышц голени оканчивается на стопе и пальцах. Массаж суставов пальцев ног практически не проводится. Массажист одной рукой удерживает стопу, другой выполняет массаж. Массаж начинают с тыльной поверхности от кончиков пальцев и выполняют приемы до голеностопного сустава. При массаже подошвы большую часть движений выполняют по направлению от пальцев к пятке.

Массируемый лежит на животе, под голеностопными суставами валик.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — прямолинейное (подушечками пальцев);
- **выжимание** — одной рукой;
- **разминание** — подушечкой большого пальца;
- **растирание** — кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца.

Таблица 3

Мышцы нижней конечности

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Большая ягодичная мышца	Начинается от подвздошного гребня, дорсальной поверхности крестца, копчика и сухожильной части мышцы, выпрямляющей позвоночник	Прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости	Разгибает бедро, поворачивает его несколько наружу, отводит бедро, фиксирует таз и туловище
Средняя ягодичная мышца	Берет начало от подвздошной кости широкой фасции	Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости	Отводит и поворачивает бедро, участвует в фиксации таза и туловища в вертикальном положении при фиксированной нижней конечности вместе с малой ягодичной мышцей
Малая ягодичная мышца	Берет начало от подвздошной кости	Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости	Отводит и поворачивает бедро внутрь, наружу, выпрямляет туловище
Напрягатель широкой фасции	Начинается от подвздошной кости	Переходит в подвздошно-берцовый тракт широкой фасции бедра	Способствует укреплению коленного сустава в развернутом положении
Наружная запирательная мышца	Начинается от наружной поверхности лобковой кости, ветви седалищной кости и запирательной перепонки	Прикрепляется к вертельной ямке бедренной кости и суставной капсуле	Поворачивает бедро наружу

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Четырехглавая мышца бедра имеет четыре головки	<p><i>Прямая мышца бедра</i> берет начало от нижней передней ости подвздошной кости над вертлужной впадиной.</p> <p><i>Латеральная мышца бедра</i> своими пучками идет от большого вертела, межвертельной линии, ягодичной шероховатости бедра и латеральной межмышечной перегородки.</p> <p><i>Медиальная широкая мышца</i> бедра отходит от межвертельной линии, медиальной губы шероховатой линии и межмышечной перегородки.</p> <p><i>Промежуточная широкая мышца</i> начинается своими пучками мышечных волокон от передней и латеральной поверхности кости</p>	Прикрепляются широкие мышцы бедра к надколеннику	Являются сильным разгибателем голени в коленном суставе, а прямая мышца бедра сгибает бедро
Портняжная мышца	Берет начало от передней подвздошной ости	Прикрепляется к большеберцовой кости	Сгибает бедро и голень, поворачивает их, отводит бедро

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Тонкая мышца	Отходит от нижней половины лобкового симфиза, лобковой кости	Прикрепляется к бугристости тела большеберцовой кости	Сокращаясь, приводит бедро, сгибает голень, поворачивает ее внутрь
Гребенчатая мышца	Берет начало от ветви и гребня лобковой кости	Прикрепляется между задней поверхностью заднего вертела и шероховатой линией бедра	Приводит бедро, одновременно сгибает и поворачивает его наружу
Длинная приводящая мышца	Начинается от верхней ветви лобковой кости	Прикрепляется к средней трети медиальной губы шероховатой линии бедренной кости	Приводит бедро, одновременно сгибает и поворачивает его наружу
Короткая приводящая мышца	Берет начало от тела и нижней ветви лобковой кости	Прикрепляется короткими сухожильными пучками к шероховатой линии на теле бедренной кости	Приводит и сгибает бедро
Большая приводящая мышца	Отходит от седалищного бугра, ветви седалищной и лобковой костей	Прикрепляется к медиальной губе шероховатой линии бедренной кости	Приводит и сгибает бедро
Двуглавая мышца бедра	Длинной головкой — берет начало от седалищного бугра и крестцово-бугорной связки, короткой — от латеральной губы шероховатой линии, верхней части латерального подмышечка и от латеральной межмышечной перегородки бедра	Прикрепляется к головке малоберцовой кости	Разгибает бедро, сгибает голень и поворачивает ее наружу

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Полусухожильная мышца	Отходит от седалищного бугра	Прикрепляется к медиальной поверхности верхней части большеберцовой кости	Сокращаясь, разгибает бедро, сгибает голень, согнутую в колене голень поворачивает внутрь
Полуперепончатая мышца	Начинается от седалищного бугра	Прикрепляется тремя сухожильными пучками к заднелатеральной поверхности медиального мыщелка большеберцовой кости	Разгибает бедро, сгибает голень и поворачивает ее внутрь, оттягивает капсулу коленного сустава
Передняя большеберцовая мышца	Начинается от латерального мыщелка большеберцовой кости	Прикрепляется к клиновидной кости и основанию первой плюсневой кости	Разгибает стопу, поднимает ее внутренний край, способствует удержанию стопы в вертикальном положении
Длинный разгибатель пальцев	Берет начало от латерального мыщелка большеберцовой кости и головки малоберцовой кости	На тыльной стороне стопы делится на четыре сухожилия, которые прикрепляются к концевым фалангам 2–5-го пальцев и основанию 5-плюсневой кости	Разгибает 2–5-й пальцы и стопу, поднимает ее боковой край, удерживает голень в вертикальном положении
Длинный разгибатель большого пальца стопы	Начинается от нижней части малоберцовой кости, межкостной перепонки голени	Прикрепляется к дистальной и частично проксимальной фаланге большого пальца	Разгибает большой палец и стопу, поднимает ее внутренний край

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Трехглавая мышца. Стоит из камбаловидной и икроножной мышц, имеющих общее сухожилие. Камбаловидная мышца	Берет начало от задней поверхности большеберцовой кости и сухожильной дуги	Переходит в общее сухожилие, прикрепляется к пяточному бугру пяточной кости	Трехглавая мышца голени сгибает голень и стопу (подошвенное сгибание), удерживает голень, препятствуя ее опрокидыванию вперед
Икроножная мышца	Двумя головками (латеральной и медиальной) начинается на латеральном и медиальном мыщелке бедра	Прикрепляется к пяточному бугру	
Мышца, приводящая большой палец стопы	Берет начало от клиновидной и кубовидной костей, 2–4-й плюсневых костей, 3–4-й плюснефаланговых суставов	Прикрепляется к боковой сесамовидной кости и проксимальной фаланге большого пальца стопы	Сгибает и приводит большой палец стопы
Мышца, отводящая мизинец стопы	Начинается от подошвенной поверхности пяточной кости, 5-плюсневой кости и подошвенного апоневроза	Прикрепляется к проксимальной фаланге мизинца	Сгибает и отводит мизинец стопы
Короткий сгибатель мизинца стопы	Берет начало от 5-плюсневой кости и длинной подошвенной связки	Прикрепляется к проксимальной фаланге мизинца	Сгибает мизинец стопы

Название мышц	Начало мышц	Место прикрепления	Функция
Мышца, противопоставляющая мизинец	Начинается от длинной подошвенной связки	Прикрепляется к 5-плюсневой кости	Участвует в укреплении свода стопы
Короткий сгибатель пальцев	Начинается от передней части бугра пяточной кости, подошвенного апоневроза	Четырьмя сухожилиями прикрепляется к основанию средних фаланг 2–5-го пальцев	Сгибает средние фаланги 3–5-го пальцев, укрепляет свод стопы
Квадратная мышца подошвы	Отходит двумя головками от нижнего и медиального края нижней поверхности пяточной кости	Прикрепляется к наружному краю сухожилий длинного сгибателя пальцев	Участвуют в сгибании пальцев стопы
Червеобразные мышцы	Берут начало от сухожилий длинного сгибателя пальцев, первая мышца — одной, последующие три — двумя головками	Прикрепляется к проксимальным фалангам и сухожилиям длинного разгибателя 2–5-го пальцев стопы	Сгибают проксимальные и разгибают средние и дистальные фаланги, отводя их в сторону большого пальца стопы
Подошвенные межкостные мышцы	Каждая мышца берет начало от медиального края 3–5-плюсневых костей	Прикрепляются к основанию плюсневых фаланг 3–5-го пальцев, частично переходят на тыльный апоневроз	Приводят 3–5-й пальцы к 2-му пальцу, сгибают проксимальные фаланги этих пальцев
Тыльные межкостные мышцы	Каждая мышца начинается от обращенных одна к другой поверхностей соседних плюсневых костей	Прикрепляются к основанию проксимальных фаланг 3–5-го пальцев, частично переходят на тыльный апоневроз	Первая тыльная межкостная мышца отводит 2 палец от средней линии стопы, остальные — 2–4-й палец и сгибают проксимальные фаланги 2–4-го пальцев

МАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Массаж грудной клетки проводится с учетом анатомо-физиологических особенностей. Область груди ограничена сверху ключицами и яремной вырезкой, с боков — подмышечными линиями и снизу — реберной дугой с мечевидным отростком. Диафрагма разделяет полость грудной клетки с брюшной полостью.

Кожа на передней поверхности грудной клетки тонкая и легко собирается в складку. В верхней части передней поверхности грудной клетки находятся большие грудные мышцы, под ними — малые грудные. На боковой поверхности расположены передние зубчатые мышцы. От нижней части грудной клетки начинаются косая и прямые мышцы живота. Межреберные мышцы состоят из двух слоев: наружных и внутренних межреберных мышц. Между этими мышцами проходят сосуды и нервы. Внутренняя артерия молочной железы и ее ветви анастомозируют с сосудами заднего отдела грудной клетки, отходящими от аорты, и обеспечивают кровоснабжение передней поверхности грудной клетки. Подмышечная артерия и ветви подлопаточной артерии обеспечивают кровоснабжение боковой поверхности грудной клетки. Иннервируют грудную клетку межреберные нервы и ветви из подключичного отдела плечевого сплетения. Лимфатические сосуды идут рядом с поверхностными венами к надключичным, подключичным и подмышечным узлам.

На грудной клетке в порядке очередности массируют большие грудные мышцы, передние зубчатые мышцы, грудину и подреберный угол. Массажные движения направлены от грудины по большой грудной мышце дугообразно вверх, а на боковой поверхности и в нижней части груди — к подмышечной ямке. Массаж наружных межреберных мышц выполняется кончиками пальцев в направлении от грудины по межреберным промежуткам к позвоночному столбу. При массаже груди следует обходить молочные железы. Не следует применять интенсивных

воздействий на передней поверхности грудной клетки у мест прикрепления ребер к груди, так как эти участки весьма чувствительны. Массаж передней поверхности грудной клетки обязательно должен сочетаться с массажем грудного отдела спины. Массажные движения при массаже грудной клетки должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудной мышце дугообразно вверх, а на боковой и нижней частях грудной клетки — к подкрыльцовой и подмышечной ямке. Учитывая веерообразное расположение мышечных волокон больших грудных мышц, движения эти следует выполнять от грудины к плечевой кости по ходу мышечных волокон.

Массируемый лежит на спине, руки вдоль туловища.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное, прямолинейное, глажение;
- **выжимание** — одной рукой;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, кругообразное разминание одной рукой;
- **растирание** — кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, сдвигание.

Т а б л и ц а 4

Мышцы груди

Названия мышц	Начало мышцы	Прикрепление	Функция
Большая грудная мышца	Медиальная половина ключицы, рукоятка и тело грудины, хрящи 2–7-го ребер, передняя стенка влагалища прямой мышцы живота	Гребень большого бугорка плечевой кости	Приводит плечо к туловищу, опускает поднятое плечо. При фиксированных верхних конечностях приподнимает ребра, участвуя в акте вдоха

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Названия мышц	Начало мышцы	Прикрепление	Функция
Малая грудная мышца	3–5-е ребра	Клювовидный отросток лопатки	Оттягивает лопатку вперед и вниз, при укреплённом плечевом поясе поднимает ребра
Подключичная мышца	Хрящ 1-го ребра	Акромиальный конец ключицы	Оттягивает ключицу медиально и вниз
Передняя зубчатая мышца	1–9-е ребра	Медиальный край и нижний угол лопатки	Тянет лопатку латерально и вниз
Наружные межреберные мышцы	Нижние края вышележащих ребер	Верхние края нижележащих ребер	Поднимает ребра и расширяет грудную клетку
Внутренние межреберные мышцы	Верхние края нижележащих ребер	Нижние края вышележащих ребер	Опускают ребра
Подреберные мышцы	10–12-е ребра, возле их углов	Внутренняя поверхность вышележащих ребер	Опускают ребра
Поперечная мышца груди	Мечевидный отросток и край нижней части тела грудины	2–6 ребра в местах соединения костной части с реберным хрящом	Опускают ребра
Мышцы, поднимающие ребра	Поперечные отростки 7-го шейного и 1–11 грудных позвонков	Угол ближайшего ребра	Поднимают ребра



МАССАЖ ЖИВОТА. Границами живота являются: сверху — нижний край грудной клетки, снизу — паховая связка, верхний край лобковых костей и гребни подвздошной кости, сбоку — подмышечные линии. Мышцы боковой стенки живота располагаются в

три слоя. Поверхностно лежит наружная косая мышца живота, глубже — внутренняя косая мышца живота, а самое глубокое положение занимает поперечная мышца живота. Все эти мышцы относятся к широким мышцам живота. Переходя на передние отделы стенки живота, они образуют сухожильные растяжения — апоневрозы. К мышцам передней стенки живота относятся: прямая мышца живота, пирамидальная мышца, к мышцам задней стенки живота — квадратная мышца поясницы.

Стенки брюшной полости снабжаются кровью ветвями брюшной аорты, внутренней грудной артерии и пристеночными ветвями наружной и внутренней подвздошных артерий. Отток венозной крови совершается по венам системы нижней и верхней полых вен. Лимфатические сосуды из верхней половины передней брюшной стенки несут лимфу в подмышечные узлы, а из нижней половины — в паховые. Из глубоких слоев подчревной области лимфа поступает в межреберные узлы, из чревной — в поясничные, из подчревной — в подвздошные.

Массаж живота выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. При массаже брюшной стенки воздействию подвергаются кожа, подкожная клетчатка, фасции и мышцы брюшной стенки.

Положение массируемого — на спине с приподнятой головой, под коленями валик. Массируемый лежит на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, опираются на стопы.

Используются следующие приемы:

- **поглаживание** — попеременное (круговое);
- **выжимание** — одной рукой;
- **разминание** — ординарное, двойное кольцевое, подушечками четырех пальцев, подушечкой большого пальца;
- **растирание** — кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, пиление (вокруг пупка), сдвигание.

При выполнении процедуры нет необходимости применять все приемы, которые перечислены в главе 5. Обычно каждый специалист массажа выбирает наиболее эффективные для каждой области тела для конкретного человека.

Т а б л и ц а 5

Мышцы живота

Название мышц	Начало мышцы	Прикрепление	Функция
Наружная косая мышца живота	Наружная поверхность 5–12 ребер	Наружная губа подвздошного гребня, лобковый симфиз, белая линия живота. Нижний край апоневроза наружной косой мышцы живота, мышца перекидывается между верхней передней подвздошной остью и лобковым бугорком и образует паховую связку	Поворачивает туловище в противоположную сторону. При укреплении и двустороннем сокращении опускает ребра и сгибает позвоночник (мышца брюшного пресса)
Внутренняя косая мышца живота	Промежуточная линия подвздошного гребня, паховая связка, пояснично-грудная фасция	Хрящи нижних ребер, белая линия живота	Поворачивает туловище в свою сторону. При двустороннем сокращении опускает ребра и сгибает позвоночник (мышца брюшного пресса)

Глава 6. МАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Название мышц	Начало мышцы	Прикрепление	Функция
Поперечная мышца живота	Внутренние поверхности 6–12 ребер, внутренняя губа подвздошного гребня, пояснично-грудная фасция. Латеральная треть паховой связки	Белая линия живота	При двустороннем сокращении уменьшают размеры брюшной полости (основная мышца брюшного пресса)
Прямая мышца живота	Лобковый гребень, лобковый симфиз	Хрящи 5–12 ребер, мечевидный отросток грудины	Тянет ребра вниз (опускает грудную клетку вниз), сгибает позвоночник. При фиксированной грудной клетке поднимает таз
Пирамидальная мышца	Лобковый гребень	Вплетается в белую линию живота	Натягивает белую линию живота
Квадратная мышца поясницы	Подвздошный гребень, поперечные отростки нижних поясничных позвонков	12 ребро, поперечные отростки 1–4 поясничных позвонков	При одностороннем сокращении наклоняет позвоночник в свою сторону. При двустороннем сокращении удерживает позвоночник в вертикальном положении

Глава 7

ОБЕРТЫВАНИЯ

На международных косметических форумах, конгрессах и конференциях специалисты из разных стран мира ежегодно показывают новые варианты процедур обертывания. Их количество растет год от года, и многие из них сразу становятся популярны в комплексных программах ухода за телом. Рассмотренные в этой главе обертывания возможно использовать курсами в сочетании с массажем, разовыми процедурами, также их можно комбинировать, создавая комплексные программы, а при необходимости применять в домашних условиях. Программы курса массажа с обертываниями для коррекции фигуры, уменьшения проявлений целлюлита, витаминизации и минерализации организма, релаксации представлены в следующей главе.

Обертывание — одна из наиболее распространенных и приятных процедур в массажном кабинете. Особенностью этой процедуры является то, что чаще всего результат можно увидеть уже в течение первых трех суток. Обертывания имеют различную целевую направленность и могут оказывать стимулирующее, успокаивающее, оздоровительное и тонизирующее действие при уходе за телом.

Все обертывания условно можно поделить на *эстетические и лечебно-терапевтические*. Условно, поскольку любое эстетическое обертывание несет в себе комплекс лечебных функций. *Эстетические обертыва-*

ния — это не только расслабление организма, разглаживание и увлажнение кожи, но и выведение шлаков и токсинов, глобальная витаминизация и минерализация организма. *Лечебные обертывания* кроме лечебных функций способствуют и коррекции фигуры, и уменьшению проявлений целлюлита, и повышению эластичности и упругости кожи.

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

В современной косметологии применяются *горячие, холодные и контрастные обертывания*, которые могут выполняться на всей поверхности тела или на его проблемных зонах. Горячие обертывания обычно делают на все тело, а оптимальной температурой при этом считается 38 °С. При горячем обертывании используется термоодеяло, или специальная фольга, которая создает эффект сауны. Холодные обертывания делаются на отдельных участках тела, чаще всего на нижних конечностях. В основном их рекомендуют тем, кто страдает варикозным расширением вен или сердечной недостаточностью. Кроме того, есть еще один тип обертываний (согласно «термальному» критерию), который называется «контрастное обертывание». Его рекомендуют тем людям, которые желают избавиться от проявлений целлюлита или избыточного веса. Во время контрастного обертывания после горячего обертывания на тот же участок тела накладывают маску, которая ко всему прочему обладает охлаждающим эффектом. Для усиления эффекта обертывания желательно предварительно провести пилинг, который подготовит кожу для лучшего усвоения активных веществ, поступающих в нее из состава, используемого для обертывания. При проведении пилинга запускаются процессы обновления кожи, значительно

улучшается ее эластичность и текстура, стимулируется периферическое кожное кровообращение. Пилинг проводится с помощью кремов-скрабов, гелей, гоммажей, солей, очищающих лосьонов, специальных средств и рукавичек. Обычно каждая фирма, выпускающая средство для обертываний, производит и средства для пилинга. В результате удаляются отмершие клетки, очищаются поры, активизируются циркуляция крови и обмен веществ в коже. Основной массажный прием при выполнении пилинга — растирание.

В некоторых случаях перед нанесением выбранного экстракта на проблемные участки тела дополнительно наносится специальный крем. Затем готовую смесь наносят тонким слоем на кожу, покрывают тело целлофановой пленкой, а затем одеялом и оставляют на 20—30—40 минут в зависимости от выбранного компонента. Затем выполняется массаж, направленный на решение тех же задач, что и обертывание. Иногда обертывание предваряют чаепитием, баней или гидропроцедурами.

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

Обертывания очищают и детоксицируют кожу, увлажняют и насыщают ее микроэлементами, оказывают мощное лимфодренажное действие, ускоряют ферментные процессы, стимулируют микроциркуляцию крови, разглаживают и регенерируют кожу, возвращая ей молодость и упругость. Специально подобранные смеси мож-

но эффективно использовать в программах коррекции фигуры, очищения, омоложения, витаминизации и минерализации организма, в антицеллюлитных программах и программах для снятия нервно-эмоционального напряжения.

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

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

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

ОБЕРТЫВАНИЕ ГРЯЗЯМИ

Использование обертываний грязями одна из составных частей пелоидотерапии (от греч. *pelos* — глина, грязь). Чтобы грязь стала лечебной, для ее созревания нужны специальные условия. Не случайно лечебную грязь часто сравнивают с элитным вином: поговорку о соответствии



возраста вина его качеству в полной мере можно отнести и к лечебной грязи.

Какие типы лечебных грязей существуют? Все лечебные грязи подразделяются на четыре типа в зависимости от их происхождения и свойств.

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

Мощное оздоровительное действие торфов обуславливается большим количеством органических веществ, признающихся терапевтически активными — гуминовых кислот, липидов, битумов, а также биостимуляторов — витаминов, фитогормонов, ферментов. Содержание в торфе органических веществ бывает обычно более 50%. С лечебной целью применяется хорошо перегнивший торф. Для этого после добычи торф должен вылежать от полугода до года, чтобы содержащиеся в нем органические вещества, остатки болотных мхов перегнили. У торфа при этом исчезает запах гнили, он приобретает черный цвет, теряет воду и становится рассыпчатым. Экстракция медицинского торфа основана на выделении из натурального торфа активных субстанций при соблюдении определенных технологических условий. Благодаря этому получается повторяемый относительно содержания активных субстанций стандартизированный концентрат из торфа, который и является основой для обертываний.

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

2. Иловые сульфидные грязи — это ил соленых озер и лиманов. Иловые сульфидные грязи могут образоваться только в соляных водоемах. По своим тепловым свойствам они существенно уступают торфяным и сапропелевым грязям, но по содержанию сульфидов железа и водорастворимых солей значительно их превосходят. Эти грязи обладают выраженными бактерицидными свойствами. В зависимости от источника поступления в месторождение водорастворимых солей (в частности, сульфатов) месторождения делятся на три категории:

- месторождения материковых озер, где соли накапливаются путем их выщелачивания и сноса с окружающих берегов поверхностными и грунтовыми

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

- месторождения морских заливов, приморских лиманов и озер, в которые сульфаты и другие соли поступают с морской водой. Наиболее известные месторождения морских иловых сульфидных грязей расположены на побережье Черного моря к югу от Таманского полуострова Краснодарского края — Кизилташский и Витязевский лиманы, озеро Соленое. Приморские грязи месторождения Ханского используются на курорте Ейск Краснодарского края, морские грязи залива Углового — на крупном курорте Садгород в Приморском крае;
- месторождения озерного типа формируются в лесной зоне при подпитывании водоемов подземными минеральными водами, которые содержат сульфаты. Наиболее известными из таких месторождений являются Старая Русса в Новгородской области, Сергиевские минеральные воды в Самарской области, Нижне-Ивкино в Кировской области, Ключи в Пермской области и Голубое в Татарстане.

3. *Сапропелевые грязи* (иловые грязи пресных водоемов). На западных бальнеологических курортах сапропель — один из главных продуктов, поскольку только сапропель наряду с торфом за тысячелетия накопил биологически активную массу с максимальным содержанием мелкоперсной органики и влаги. Сапропелевые грязи представляют собой донные отложения пресных водоемов, появившиеся от разложения растений и животных, их населяющих. Считается, что сапропели, которые со-

держат и минеральные, и органические вещества, обладают наиболее мягким воздействием. Они встречаются в многочисленных озерах Карелии, Псковском районе, на Урале и Дальнем Востоке. Страны, наиболее богатые сапропелем, — Россия, Белоруссия и Латвия.

Основная проблема при добыче сапропеля — экологическая, поскольку залежи сапропеля находятся под водой и их разработка может легко нарушить экологию и нанести ощутимый вред природе. Лечебная сапропелевая и иловая грязь представляют собой пластичную массу черного или серого цвета. При полном обезвоживании, при высыхании цвет меняется на серо-бурый. Но даже многолетнее хранение грязи в сухом виде не приводит к потере ее лечебных свойств: если сухую грязь залить водой, грязь регенерирует. Через 1–2 недели ее лечебные свойства восстанавливаются. Сапропели — ил пресных водоемов, более богат органическими веществами, в то же время по сравнению с иловыми сульфидными грязями у сапропелей более бедный минеральный состав.

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

Лечебное действие грязей связано также с их пластичностью и высокой теплоемкостью. Нагретая грязь способна длительное время удерживать тепло и передавать его органам и тканям, на которые грязь наложена, а пластичность грязи позволяет сформировать из грязи форму необходимого размера. Минеральные и органические биологически активные вещества грязи в процессе обертываний всасываются через неповрежденную кожу в



кровь и накапливаются в подкожно-жировой клетчатке. Уже после процедуры из подкожно-жировой клетчатки, как из депо, биологически активные вещества с током крови разносятся по организму, вызывая множественные физиологические реакции выздоровления.

По силе физиологического воздействия на организм грязи следует отнести к наиболее сильным препаратам из числа применяемых в физиотерапии для тепловых процедур. Важнейшие действия лечебных грязей — их противовоспалительный и противоболевой эффекты, стимуляция обменных процессов, замедление процессов старения, выведение из кожи ионов тяжелых металлов, увлажнение и отшелушивание кожи.

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

Мертвое море, называемое в древности как Озеро Лисан, — это море без истоков, расположенное в самой низкой точке земной поверхности (400 м ниже уровня океана) и питаемое водами, насыщенными минералами и микроэлементами. Мертвое море — самое соленое в мире озеро и самый большой естественный минеральный источник на земле. Это бессточное озеро площадью 930 кв. км. (75 км — длина, 17 км — ширина) и глубиной более 400 м, с объемом воды 140 куб. км. В своих теперешних очертаниях Мертвое море существует более 5000 лет. За это время на дне скопился осадочный слой толщиной более 100 мм. Мертвое море появилось в результате сдвига пластов земной коры, захвативших часть вод Сре-

диземного моря. Высокая концентрация соли в воде Мертвого моря объясняет ее большую плотность, которая составляет 1,3–1,4 г/кв. см. Увеличение плотности воды с глубиной и создает эффект выталкивания при погружении в воду. К особенностям воды Мертвого моря следует отнести и высокое значение рН, равное 9.

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

Грязь имеет богатый минеральный состав, в котором представлены необходимые организму макро-и микро-элементы.

Таблица 6

Минеральный состав грязей Мертвого моря

К (калий)	Насыщает ткани кислородом. Мощный регулятор жидкости. Калий активно взаимодействует с другими элементами, которые принимают участие в процессах преобразования глюкозы в мышечную энергию, ферментативных реакциях и образовании белков. Он также играет жизненно важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса организма
Na (натрий)	Участвует в процессе детоксикации, повышает тонус сосудов

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Mg (магний)	Антиоксидантный и антистрессовый минерал, благодаря ему происходит усваивание микроэлементов. Вместе с кальцием и калием он играет важную роль в поддержании баланса клеток
Ca (кальций)	Регулирует проницаемость клеточных мембран
Si (кремний)	Задерживает процессы старения, способствует биосинтезу коллагена, сохраняя эластичность кожи
Fe (железо)	Компонент многих окислительных ферментов, входит в состав гемоглобина крови
Br (бром)	Нормализует состояние нервной системы
I (йод)	Улучшает обменные и окислительные процессы
Cl (хлор)	Регулятор кислотно-щелочного баланса и водно-солевого обмена

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

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);

- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы для снятия нервно-эмоционального напряжения;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы¹ (ревматизм, остеохондроз, артриты, артрозы, последствия ушибов и переломов, бурситы; мигрени, головокружения, депрессивные состояния, астенический синдром, бессонница, невриты, радикулиты, невралгия межреберных нервов, парезы, параличи, бесплодие, хронические воспалительные заболевания матки и яичников, маточных труб, хронические эндометриты, кольпиты, спайки, молочница; хронический простатит, импотенция, бесплодие).

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

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

Существуют некоторые особенности применения различных видов грязи. Торф перед использованием необходимо развести водой, добавив до 85% воды, то есть использовать разведение 1 : 5 — на 1 часть сухого торфа

¹ Лечебные программы* — обертывания в рамках лечебных программ проводятся только по назначению врача.

берется 5 частей воды, тщательно размешать, оставить для разбухания на 12 часов, а затем использовать. Отметим, что для эффективного применения торфяных грязей температура должна быть выше по сравнению с иловыми и вулканическими грязями — примерно 43–45 градусов. Для повышения лечебной эффективности торфа его разводят не пресной, а минеральной водой, например рапой грязевых озер или морской водой. Иловые грязи эффективно применяются при температуре примерно 35–38°C. Эти грязи кроме обычного лечебного эффекта обладают эффектом отшелушивания, удаляя естественным образом омертвевший эпидермис, обеспечивая для кожи омолаживающий эффект.

3. Душ.

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

В последнее время широко используется сочетание криотерапии с грязелечением — сочетание холода и лечебной грязи. Криопелоидотерапия (метод холодолечения). Правильно подобранная температура — половина успеха процедуры. В таких обертываниях используется холодная «грязь». Такая криотерапия грязью проводится в два этапа для смягчения реакций от охлаждения кожи. На первом этапе используется грязь с температурой 12–15°C, затем эта грязь заменяется грязью с более низкой температурой (5–10°C), продолжительность такой процедуры криопелоидотерапии 20–25 мин.

Противопоказания:

- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- декомпенсированные кардиологические заболевания;
- лихорадочные состояния;

- варикозное расширение вен;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбофлебит;
- тиреотоксикоз;
- беременность;
- заболевания почек с нарушением их функции;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

ОБЕРТЫВАНИЕ ВОДОРΟΣЛЯМИ

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

Морские водоросли производят 1/3 всего кислорода на планете. Эти растения произошли от Cyanophytes — одних из самых древних организмов, появившихся на земле. Они имеют характерные особенности, не встречающиеся ни у какого другого вида. Благодаря своей способности к фотосинтезу они обеспечивают развитие жизни в водной среде. С одной стороны, водоросли подразделяют в зависимости от их обитания на морские и континентальные, с другой стороны, в зависимости от их способности к фиксации различают глубинные (прикрепленные) и планктонные (свободно плавающие в воде).

На сегодняшний день известно около 45 000 видов водорослей, которые различаются по цвету, форме и размерам. Природный цикл обновления водорослей составляет 1 год. Однако чаще всего их добывают в конце каждого второго года для того, чтобы получить более ценный продукт. При сборе и переработке водорослей соблюда-

ют определенные правила. Собирают только живые водоросли, которые находятся на глубине, так как только они не загрязнены продуктами, плавающими на поверхности моря, смолами, нефтью и т.д. Ныряльщики и сборщики производят сбор водорослей в строго определенные времена года, чаще всего с мая по октябрь. С борта судна опускают длинное всасывающее устройство, которое постепенно забирает скошенные водоросли. Их сразу же промывают с целью удаления загрязнений, затем замораживают и доставляют на завод, где путем измельчения получают продукт с тонким гранулометрическим (около 20 микрон) составом. Многочисленные технологии переработки направлены на сохранение максимального количества активных веществ без необходимости добавления различных синтетических продуктов. Современные технологии позволяют сохранить в конечном продукте все целебные свойства водорослей. Было замечено, что кутикула растения и стенка растительной клетки характеризуются высокой вязкостью. Поэтому необходимо извлечь драгоценную внутриклеточную жидкость, не повредив активные компоненты. Только в этом случае конечный продукт может считаться качественным. Для этого создана методика микроразрыва холодом (-50°C). Сначала из водорослей получают влажный порошок с размером частиц от 80 до 100 микрон. В результате последовательных измельчений под действием холода размеры частиц уменьшают до 5–10 микрон. Этот порошок впоследствии и применяется для обертываний. Количество водорослей, используемых в талассотерапии, достигает 3 000 000 тонн в год.

Морские водоросли содержат огромное количество веществ, обладающих высокой и разносторонней биологической активностью. Это и полиненасыщенные жирные кислоты, полисахариды, аминокислоты, альгиновая кислота, витамины (А, С, D, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, Е, Р, РР), ферменты, фитогормоны, минеральные вещества



(К, Na, Ca, Mg, I, Cl, S, Si). Для всех водорослей характерно высокое содержание большого количества минеральных веществ. Содержащиеся в них витамины С и Е, а также бета-каротин (предшественник витамина А) являются антиоксидантами и успешно противостоят действию свободных радикалов, провоцирующих старение и возникновение многих заболеваний. Качественное и количественное содержание макро- и микроэлементов в водорослях напоминает состав крови человека, что позволяет рассматривать их как сбалансированный источник насыщения организма необходимыми веществами.

У водорослей нет корневой системы, все необходимые для жизнедеятельности вещества они получают из морской воды. Оказавшись вне моря, водоросли имеют мощный защитный механизм против высыхания — альгиновые кислоты. Они обладают высочайшей способно-

стью удерживать воду. Альгиновые кислоты содержатся в количестве от 13 до 54% в зависимости от вида водорослей, места произрастания, скорости движения воды и освещенности. Максимальное содержание альгиновых кислот у водорослей, собранных на Дальнем Востоке, проявляется в августе и сентябре, а у северных видов водорослей — весной и осенью.

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

1. *Бурые водоросли.* Первой водорослью, которую стали применять в косметической промышленности, была ламинария (*Laminaria*). Ламинария произрастает в основном в Белом, Карском (сахаристая и пальчаторассеченная), в Японском и Охотском морях (японская ламинария). В настоящее время ведутся работы в Бельгии, Норвегии и России по культивированию ламинарии для последующего ее использования в качестве сырья для косметологических продуктов.

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

Второе место по распространенности среди бурых водорослей занимает фукус (*Fucus*). Произрастает фукус на камнях в прибрежной зоне на побережье Атлантики и Ла-Манша. В косметологии используются две разновидности водорослей — *Fucus vesiculosus* и *Fucus serratus*.

Фукус стимулирует кровообращение и вызывает рас-



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

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

Некоторые виды красных водорослей (*Gracilaria*) являются теплолюбивыми и растут только на юге. Добывают эти водоросли в нашей стране в Черном море.

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

Литотамния (*Litotamnia calcareum*) произрастает на подводных склонах Северного моря, Ла-Манша и в мо-

рях, омывающих Японию. Используется в сочетании с другими водорослями в скрабах как отшелушивающее средство.

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

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

3. *Синие водоросли*. Произрастают в озерах США и Мексики. Содержат большое количества белка, витамина В₁₂ и В – каротина, благодаря чему используются в процедурах для повышения упругости, разглаживания и подтягивания кожи.

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

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

В результате обертываний водорослями происходит уменьшение толщины рогового слоя эпидермиса, увлажнение кожи и насыщение клеток кислородом, стимуляция активности фибробластов (клеток, обеспечивающих лифтинг кожи), ускорение выведения излишков жидкости и токсинов и укрепление сосудистой стенки.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;

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

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

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

- Продолжительность обертывания 30–60 минут.
- Курс – 6–12 процедур ежедневно или через день. Перерывы между курсами могут составлять 2–4 месяца.

3. Душ.

Противопоказания:

- лихорадочные состояния;
- тиреотоксикоз;
- сахарный диабет;
- гипертония;
- варикозное расширение вен;
- тромбофлебит;
- онкологические заболевания;
- трофические язвы;
- беременность;
- аллергия на йод.

ОБЕРТЫВАНИЕ ГЛИНОЙ

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

Зеленая глина, содержащая серебро, кальций, магний, фосфор, цинк, медь, кобальт, обладает похожими на белую глину свойствами. Состав зеленой глины позволяет нормализовать обменные процессы в клетках, укрепить эпидермис и предотвратить раннее старение



кожи. Особо хороша зеленая глина для жирной кожи, так как способствует сужению пор, тонизирует, улучшает деятельность сальных желез.

Голубая глина используется в косметологии чаще всего для уменьшения проявлений целлюлита и моделирования фигуры. Она обладает ярко выраженным детокс-эффектом, очищая организм, нормализует работу кишечника. Если регулярно наносить ее на проблемные зоны, кожа значительно подтягивается.

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

Применение:

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

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

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

3. Душ.

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

Противопоказания:

- лихорадочные состояния;
- тиреотоксикоз;
- сахарный диабет;

- гипертония;
- варикозное расширение вен;
- онкологические заболевания;
- тромбоз;
- беременность.

ОБЕРТЫВАНИЯ ПАРАФИНОМ

Парафин давно применяется в качестве тепловой процедуры. Парафин — это воскоподобное вещество, смесь предельных углеводородов, получаемых из нефти. В косметологии используется не тот парафин, что идет на изготовление свечей. Для парафинотерапии применяют специальный очищенный парафин марки П–1 или П–2. Высокоочищенный парафин обладает высокой теплоемкостью и низкой теплопроводностью. Долительно сохраняет тепло и медленно отдает его коже. Под слоем парафина развивается эффект мини-сауны, когда открываются поры и активизируется микроциркуляция. Свойства парафина — такие как низкая температура плавления (около 55°С) и способность долго хранить тепло за счет высокой теплоемкости — позволяют использовать его при лечении болей суставов, при полиартритах, остеохондрозе, при лечении последствий травм конечностей, при миозитах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Одним из основных достоинств парафинотерапии считается ее универсальность: обертывание можно сделать практически на любой участок тела.

Классическая парафинотерапия предполагает использование парафина в сочетании с различными добавками:

- высокоочищенный белый парафин, обогащенный витамином Е;
- парафин с маслом из виноградных косточек и эфирным маслом лаванды, конопляным маслом;

- парафин с витамином Е и маслом из персиковых косточек;
- парафин с маслом чайного дерева обладает противовоспалительным антисептическим и успокаивающим действием. Все эти средства имеют низкую температуру плавления;
- холодный парафин с витамином А для парафиновых процедур без термического воздействия. Способствует глубокому увлажнению кожи. Может применяться в сочетании с горячим парафином. Кроме того, холодный парафин рекомендуется использовать вместо горячего в тех случаях, когда имеются противопоказания к тепловым процедурам или в жаркое время.

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

Процедура «Парафанго» (смесь парафина и водорослей) обладает выраженным антицеллюлитным эффектом, увлажняющим и оживляющим действием на кожу, способствует выведению из организма токсинов и про-



дуктов распада жиров, восстанавливает липидный и водно-солевой обмен, проявляя антибактериальную активность. Разогретая смесь, приготовленная на 60% из парафина и на 40% из морских бурых водорослей, стимулирует лимфоток, устраняет отечность тканей, улучшает микроциркуляцию и укрепляет стенки кровеносных и лимфатических сосудов, разрушает локальные жировые отложения, а также обеспечивает профилактику дальнейшего прогрессирования проявлений целлюлита.

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы детоксикации;
- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- лечебные программы (миозиты, миалгии, растяже-

ния связок, посттравматические состояния, растяжения, разрывы связок и мышц, «перетренированность» мышц, артриты, артрозы, остеохондроз, ишиас, люмбаго, ортопедические заболевания, гинекологические заболевания, ревматизм).

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

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

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

3. Душ.

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

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

Противопоказания:

- беременность;
- гинекологические заболевания;
- заболевание кожи в острой стадии;
- гипертоническая болезнь;
- тромбофлебит;
- варикозное расширение вен;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

ПАНТОВЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Название «панты» происходит от тунгусского слова «фунту», что означает молодые, наполненные кровью и покрытые кожей с пушистым волосом растущие рога оленей.

Этот природный продукт высокой биологической активности, полученный из губчатого вещества молодых рогов оленей, известен и эффективно используется в народной медицине стран Юго-Восточной Азии уже более 3000 лет, занимая одну из лидирующих позиций среди огромного множества средств профилактики, лечения, поддержания здоровья и продления молодости.

Из чего состоят панты? Это неокостеневшие рога оленей, наполненная кровью костная губка. Панты — сложный орган, состоящий из молодых, растущих и дифференцирующихся тканей.

В рецептах восточной медицины панты растирали в порошок и принимали как лекарство, иногда смешивая и с другими средствами. Исследования последних лет показали, что в пантах содержится огромное количество

биоактивных веществ, белковых соединений, которые необходимы не только при лечении различных болезней, но и для профилактики заболеваний. В России это средство появилось с XV века, панты ценились очень высоко и называли их «золотыми рогами». В средневековой европейской фармакопее оленьи панты также играли важную роль. О пантах упоминали уже в Аусбургской фармакопее 1613 г. и в Лондонской фармакопее 1677 г.

Панты алтайского марала по ряду своих целебных свойств в несколько раз превосходят все известные аналоги, отличаясь большим содержанием биологически активных веществ, в том числе и изотопа углерода ^{13}C (C^{13}), который отвечает за омоложение организма. Причина такого высокого содержания биологически активных веществ — не только физиология этого животного, но и среда его обитания — Горный Алтай с его уникальными реликтовыми растениями, чистейшим горным воздухом и водой горных ручьев, насыщенной ионами серебра.

Необходимо отметить, что лекарственные средства из пантов всегда были и остаются на сегодняшний день малодоступными. Это обусловлено рядом причин.

Животные, от которых возможно получать это ценное сырье, редки и уникальны. Из всех подвидов оленей, встречающихся на территории России, только три относятся к пантовым. Самым ценным из подвидов считается алтайский марал. Этот подвид оленя — особая разновидность, размерами чуть меньше лося, живущего в высокогорных экологически благоприятных местах Горного Алтая. Питание марала очень избирательное — золотой корень (алтайский женьшень), маралий корень, красный корень, высокогорные травы, обладающие лечебными свойствами. Биологически активные вещества, поступающие с пищей в комбинации с гормонами, которыми очень богата кровь марала, накапливаются большей частью именно в пантах.



Период получения сырья для обертываний очень ограничен. Это два месяца в конце весны — начале лета, когда марал-самец готовится выбрать себе самку для продления рода. В этот период организм каждого марала может производить до 25 кг костной ткани. Это состояние животного требует колоссального напряжения всех функциональных систем организма. Рост пантов происходит очень активно. От появления бугорка на костном основании черепа до окостенения и очистки рогов от бархата у маралов, изюбрей, пятнистых оленей проходит всего от 120 до 140 дней. В процессе роста мягкая губчатая ткань растущих рогов минерализуется, идет интенсивное количественное увеличение основного элемента — кальция. Поэтому качество пантов, добытых на разных стадиях роста, различно. Чем раньше добыты панты, тем больше в них процентное соотношение содержания биологически активных веществ.

Наибольший интерес для медицины представляют панты молодых оленей — с момента начала роста и в

ближайшие месяцы до начала усиленной кальцификации организма. В восточной медицине самыми ценными считались панты, рост которых не превышал несколько недель, поскольку в дальнейшем в хряще начинает появляться известь. Потерявшие кровь при длительном и неправильном хранении панты не пригодны для лечебных целей, так как вся эффективность заключается в крови, содержащейся в них. Производство пантового сырья, выполняемое в соответствии с современными требованиями экологической и микробиологической безопасности, довольно длительный процесс, и продукты переработки пантов достаточно дороги. Один килограмм пантов алтайского марала стоит от 300 до 350 долларов.

Химический анализ пантового сырья позволил выделить пять основных групп веществ.

1. Минеральные вещества и микроэлементы (никель, титан, марганец, олово, барий, свинец). Марганец участвует в процессах внутриклеточного обмена, магний защищает сердечную мышцу от гипоксии и участвует в рибосомальном синтезе белка и углеводов. Марганец является синергистом витамина Е (токоферола), а его присутствие в организме влияет на функцию продолжения рода. Микроэлементы — необходимые компоненты биохимических реакций.

2. Аминокислоты — важнейшие компоненты белков, ферментов и гормонов. В то же время они имеют и самостоятельное значение как «строительный материал» для всех клеток и тканей человеческого организма. Смесь аминокислот и пептидов улучшает биосинтез белка и нуклеиновых кислот путем энергетического обеспечения этих процессов, повышает приспособительные реакции при различных стрессовых состояниях организма.

3. Липиды играют важную роль в обмене и регулировании различных сторон жизнедеятельности организма. Из 100 г пантов марала экстрагируется в среднем 1,8 г липидов.

4. Пептиды являются регуляторами различных биохимических процессов, транспортируют ионы и низкомолекулярные вещества, защищают организм от чужеродных элементов.

5. Основания нуклеиновых кислот: гуанин, урацил, гипоксантин. Эти вещества принимают участие в образовании генетического аппарата организма, оказывают стимулирующее действие на усиление защитных функций организма, обладают противоопухолевым действием. Также они обладают способностью связывать и выводить из организма свободные радикалы.

Пантовые обертывания способствуют замедлению процессов старения в организме, повышению сопротивляемости организма к стрессам, физической и психоло-



гической нагрузке, значительно улучшают микроциркуляцию крови, освобождают организм от тяжелых металлов (свинец, ртуть) и компенсируют последствия лучевых поражений. Процедура оказывает омолаживающий эффект, улучшая структуру кожи, и позволяет несколько уменьшить избыточную массу тела, эффективно ускоряет восстановление мышечной ткани после ее повреждения в результате интенсивных физических нагрузок, обладает тонизирующим и гипотензивным эффектом. Препараты на основе продуктов пантового оленеводства являются одними из наиболее эффективных и безопасных адаптогенов на планете.

Около 95% срезанных пантов в России поставляется за рубеж (Китай, Гонконг, Япония, Южная Корея).

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (анемия, истощение, общее ослабление организма после перенесенных заболеваний, недостаточность сердечно-сосудистой системы, функциональные расстройства половой системы как у мужчин, так и у женщин, остеохондроз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты, остеопороз, артриты, артрозы различной этимологии).

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание.* Для приготовления раствора в теплую воду (температура 37–38°C) выливается концентрат. Для проведения пантовых обертываний берется простыня из льна, которая замачивается в пантовом рас-

творе. После этого простыня слегка отжимается и расстилается на кушетке. На простыню укладывается пациент, который затем заворачивается в нее и укрывается теплым одеялом (возможно использование термоодеяла или специальной фольги). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры. После завершения обертывания рекомендуется отдохнуть в течение 20–30 минут и выпить горячего зеленого чая. Прием других водных процедур рекомендуется не ранее чем через 3–5 часов.

- Продолжительность обертывания – 30–45 минут.
- Курс – 8–10 процедур.

Для максимального результата процедуры должны назначаться через день. Полный курс не должен повторяться более трех-четырёх раз в год, в перерывах между которыми возможно прохождение некоторого количества процедур, но не чаще одного раза в неделю.

Учитывая многовековой опыт народной медицины, не рекомендуется использовать пантовые обертывания в жаркие месяцы года. Лучшие сезоны для этих процедур – поздняя осень и начало весны.

Противопоказания:

- гипертония;
- атеросклероз;
- гиперчувствительность;
- органические заболевания сердца;
- стенокардия;
- повышенная свертываемость крови;
- тяжелые формы нефрита;
- гиперкоагуляция;
- беременность;
- диарея;
- онкологические заболевания.

ОБЕРТЫВАНИЕ ШОКОЛАДОМ

Известный ботаник и систематик Карл Линней впервые описал шоколадное дерево и назвал его *Theobroma cacao*. В переводе *theobroma* означает пища богов, а это слово было позаимствовано из языка ацтеков. Родиной какао считается Латинская Америка. Высота деревьев может достигать 10–12 метров, а срок жизни составляет от 30 до 80 лет. Дерево какао приносит несколько десятков плодов в год. Они окрашены в красно-оранжевый цвет и имеют яйцевидную форму. Но это не готовый шоколад. Внутри плода находятся семена — бобы. Мякоть вокруг семян удаляют, бобы выдерживают несколько дней, для того чтобы они приобрели шоколадный аромат и насыщенный цвет. После этого какао-бобы сушат и перемалывают в порошок до состояния пудры.

Привлекательность шоколада первыми оценили жители его исторической родины — тропических областей Латинской Америки. Ему приписали божественное происхождение и почитали как святыню. Постепенно он завоевал популярность как кондитерское изделие и как лекарство, и в начале XIX века голландский предприниматель Ван Хаутон начал широкое производство шоколада в виде шоколадных плиток.

Загадка феноменального успеха шоколада кроется в его составе. Он богат витаминами А, В₁, В₂, F, PP, железом, фосфором, магнием, калием, кальцием, цинком — микроэлементами, играющими важную роль в работе всех систем нашего организма. Бобы какао более чем на 50% состоят из масла, имеющего желтоватый цвет и приятный шоколадный запах. В состав масла входят кислоты (стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, линоленовая), которые оказывают на кожу тонизирующее и заживляющее действие. Масло увлажняет и питает кожу, защищает от обветривания и других негативных воздействий. Бобы какао содержат теобромин и кофеин, веще-



ства с ярко выраженным тонизирующим эффектом, а также психостимулирующие антидепрессанты — фенилэтиламин и серотонин. Благодаря такому содержанию шоколад оказывает эйфорическое воздействие, поднимает настроение, снимает стресс, вызывает прилив сил. Антиоксиданты, содержащиеся в нем, борются со свободными радикалами — врагами молодости, тонизируют, подтягивают кожу и принимают активное участие в борьбе с первыми признаками старения. По количеству полифенолов, которые обладают омолаживающими свойствами, шоколад не уступает овощам, фруктам, зерну, красному вину и кофе. Содержащиеся в какао флавоноиды снижают кровяное давление, понижают уровень холестерина и обладают антидиабетическим действием, то есть повышают способность организма усваивать сахар.

Процедура обертывания также обладает сосудо- и венотонизирующим действием. Способствует уменьшению жировых отложений, ликвидирует застой жидкости в межклеточном пространстве, стимулирует обменные процессы и синтез коллагена, усиливает микроциркуляцию.

Восстанавливает структуру эпидермального барьера, подтягивает, увлажняет и питает кожу, способствует уменьшению растяжек кожи на груди, животе, бедрах и ягодицах после беременности.

Показания к применению:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;
- антистрессовые программы;
- программы тонизации организма.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. Обертывание. На водяной бане растапливается необходимое количество массы для выполнения процедуры и наносится на предварительно очищенные с помощью пилинга участки тела на 20–40 минут. Участки тела, покрытые шоколадом, заворачивают в полиэтилен и накрывают одеялом (термоодеялом, фольгой). На коже возможно ощущение чувства покалывания. Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ. Обязательным после шоколадного обертывания является душ, а также нанесение крема, соответствующего типу кожи клиента. Это может быть увлажняющий, подтягивающий или питательный крем.

- Продолжительность обертывания — 20–40 минут.
- Курс — 4–6 процедур 1–2 раза в неделю.

Наиболее подходящее время года для подобной процедуры — весна, когда коже требуется особый тщательный уход.

Существуют различные варианты шоколадного порошка для обертываний:

- «Черный шоколад» (для сухой и чувствительной кожи);
- «Белый шоколад» (для очень сухой и обезвоженной кожи);
- «Молочный шоколад» (для нормальной и сухой кожи).

Косметический шоколадный порошок, используемый при обертывании, естественно, отличается от известного нам пищевого шоколада. В его состав входят какао-бобы, содержащие до 3% теобромину, морская соль, растительные экстракты, оксид магния, лимонная кислота. Для антицеллюлитного шоколадного обертывания используется порошок какао-бобов с добавками масла какао и кофе, метилпарабена, пропилпарабена, имидозолидинила, мочевины и морских водорослей.

Противопоказания:

- аллергия на шоколад и другие компоненты процедуры;
- заболевания сердца и сосудов;
- острые вирусные и инфекционные заболевания;
- избыточное оволосение;
- инфекционные, вирусные и грибковые заболевания;
- онкологические заболевания;
- тяжелые заболевания дыхательной и пищеварительной систем;
- заболевания крови;
- кровотечения и склонность к ним;
- беременность;
- психические заболевания;
- нарушения целостности кожных покровов.

ОБЕРТЫВАНИЕ РЕТИНОЛОМ

Ретинол был первым жизненно важным веществом, отличным от жиров, белков и углеводов, открытым учеными. Увидев, к каким последствиям приводит недостаток или избыток ретинола в организме, исследователи называли его витамин (от лат. *Vita* — жизнь). А поскольку он был первым, то получил звание витамина А. Несмотря на то что он был известен с середины 30-х годов и первым получил звание витамина, только в начале 90-х был открыт механизм его действия и доказано уникальное значение для кожи как регуляторной молекулы.

К ретинолу нет привыкания. После 30 лет кремом с ретинолом можно пользоваться постоянно, и кожа долгие годы сохранит свежесть. Ретинол является эликсиром молодости и красоты. Он обеспечивает здоровую кожу, красивые волосы, крепкие ногти, стимулирует обмен белков и углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Под названием «витамин А» на самом деле скрывается целая группа веществ: ретинол, ретинал, ретиновая кислота и ретиниловый эфир. В научной среде существует одно общее наименование ретиноиды.

Необходимо знать, что роскошь выпускать косметику с ретиноидами могут позволить себе немногие компании. Это серьезное наукоемкое производство. Процесс производства такого крема должен сопровождаться соблюдением целого ряда технических условий — от техники безопасности до тщательного лабораторного контроля.

Дефицит ретинола лежит в основе целого ряда косметических проблем. Однако из-за высокой физиологической активности ретинол долгое время не выходил за рамки медицины. Ретинол проникает в кожу и напрямую через роговой слой и выводные протоки сальных и пото-

вых желез очень быстро достигает глубоких слоев кожи. Поэтому ретинол стали вводить в косметические препараты только после длительных клинических и лабораторных испытаний. Самое главное отличие косметики от лекарств — концентрация ретинола в препарате. Косметические дозы значительно ниже терапевтических.

Ретинол воздействует на генный аппарат клетки (напрямую через рецепторы ядра и косвенно — через другие клетки), а также на все живые клетки кожи — кератиноциты (клетки эпидермиса), меланоциты (клетки, продуцирующие меланин), клетки Лангенгарса (иммунные клетки кожи), себоциты (клетки сальных желез), фибробласты (клетки, продуцирующие коллаген и элластин) и даже на клетки, выстилающие микрокапилляры. Ретинол, попадая в клетку, куда его доставляет специальный транспортный белок, немедленно связывается с ретиноидным рецептором ядра и в зависимости от типа клетки, ее задач и функций активизирует тот или иной ген в генном аппарате ядра, пробуждая его к деятельности. По сути, ретинол стабилизирует все физиологические процессы в коже и руководит такими важными процессами, как ороговение эпидермиса, активность сальных желез, иммунитет и отбеливание кожи, обновление коллагена в дерме, лечение акне.

Благодаря своим способностям стимулировать обновление клеток ретинол эффективно препятствует старению кожи. Именно он увеличивает скорость восстано-



ления коллагена, а вот ферментов, разрушающих эти волокна «упругости», при появлении ретинола становится меньше.

Но на ожидаемый омолаживающий эффект очень сильно влияет концентрация витамина А. Рассчитать оптимальную концентрацию ретинола чрезвычайно сложно: если его будет мало — эффективность будет минимальная, а если ретинола будет много, организм может отравиться витамином А.

Витамин А не производится человеческим организмом и попадает в него только с пищей. Не следует принимать его в чистом виде в больших количествах: это может вызвать кожный зуд, выпадение волос, сонливость, головную боль и даже судороги. Дефицит приводит к потере остроты зрения, быстрой усталости, сухости кожи, ломкости ногтей, снижению иммунитета и сопротивляемости организма, кожным заболеваниям (гиперкератозу, атрофии волосяных луковиц, ихтиозу, гнойничковым заболеваниям кожи и т. п.).

Источники ретинола — это продукты животного происхождения: печень, яйца, сливочное масло, сметана, сливки. В виде провитамина А он содержится во фруктах и овощах красного, оранжевого и желтого цветов, в зелени.

Организм имеет надежную систему регуляции и умеет контролировать и поддерживать концентрацию ретинола на должном уровне. Витамин А синтезируется в клетках слизистой кишечника из бета-каротина (это вещество поступает в наш организм из моркови или желтков яиц). При этом количество синтезируемого ретинола строго контролируется, чтобы не допустить интоксикации организма. Готовый ретинол поступает в печень, где он хранится, и отсюда, по мере необходимости, доставляется в другие органы — в том числе и кожу. Если бета-каротина поступает в организм слишком много, то его



избыток откладывается в коже и ногтях, которые могут приобрести желтоватый оттенок.

Ретинол, используемый для обертываний, оказывает следующее действие: повышает упругость, плотность и эластичность кожи, сглаживает морщинки, устраняет гиперкератоз, осветляет кожу, уменьшает воспалительный процесс, ускоряет заживление ранок.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание.* Для обертывания с ретинолом необходимы крем, сыворотка (serum) и гель ретинола. Если в большинстве вариантов обертываний массаж выполняется после обертывания, то в этой процедуре массаж иг-

рает подготовительную, разогревающую функцию и выполняется до самого обертывания. После массажа участка тела на него наносится крем, после чего клиент накрывается простыней на 10 минут. Поверхность тела разогревается за счет массажа и действия крема с термоэффектом. После этого на проблемные участки тела наносятся сыворотка ретинола, которая сразу впитывается в кожу, и гель ретинола. Каждый участок тела оборачивается пищевой пленкой на 20–30 минут. Новый виток пленки накладываем на предыдущий виток на 1/3. Клиент накрывается простыней и специальной фольгой. После процедуры нет необходимости смывать ретинол с поверхности тела, так как все компоненты обертывания активно впитываются в кожу.

- Продолжительность обертывания — 30–40 минут.
- Курс — 2–4 процедуры 1–2 раза в неделю.

Противопоказания:

- чувствительная кожа, склонная к аллергическим реакциям;
- кожа с ярко выраженными участками покраснения;
- беременность;
- лица, принимающие препараты, повышающие фотосенсибилизацию кожи (тетрациклин, сульфониамиды, тиазиды и пр.);
- заболевания печени;
- лихорадочные состояния;
- гипертония;
- варикозное расширение вен;
- тромбофлебит;
- онкологические заболевания;
- аллергия на ретинол.

Желательно сократить употребление витамина А внутрь в период обертываний.

ОБЕРТЫВАНИЕ МЕДОМ

Мед — один из самых удивительных натуральных продуктов. Издавна мед известен не только своими лечебными свойствами, но и широко используется в качестве косметического средства. Известно, что в меде содержится более 500 жизненно необходимых веществ, а потому у медового обертывания есть действенные средства для профилактики и лечения различных заболеваний.

Его целебными и косметическими свойствами пользовались женщины всех древних цивилизаций.

Насколько египтяне ценили мед, показывает то, что на эмблемах у фараонов была нарисована пчела. Дожившие до преклонных лет Пифагор и Демокрит настоятельно рекомендовали употреблять мед для продления красоты и молодости. Мед — это стопроцентно природный продукт, чем он и интересен для косметологии. Мед имеет очень сложный состав. В нем содержится около 70 веществ, необходимых для нормальной работы организма, Химический и биологический состав меда очень сложен и разнообразен. В состав меда входят: витамины (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, Е, С), ферменты каталазы, пероксидазы и оксидазы глюкозы, феноловые соединения, глюкоза, сахароза, фруктоза, органические кислоты, витамины, белковые вещества; соли фосфора, железа, натрия, кальция, калия, алюминия, бора, фитонциды, летучие масла, различные кислоты, жиры стероидоподобные вещества. Наличие в нем алюминия определяет противовоспалительное действие, бор способствует правильному делению клеток, железо — нормальному функционированию тканей, клеток и организма в целом, улучшает клеточное дыхание, стимулирует функцию нервной системы, секрецию желез. Белки играют роль пластического вещества в восстановлении тканей организма и участвуют в образовании гормонов. Вдобавок ко всему в меде есть особые

вещества, вырабатываемые растениями, — фитонциды, благодаря которым мед всегда славился как средство для заживления ран, язв, различных повреждений кожи.

Различается мед по цвету, аромату, фактуре (густой — жидкий, прозрачный — матовый, что определяет засахаренность). К примеру, темный мед, в отличие от светлых сортов, которые гурманы считают элитными, перенасыщен солями железа, меди, марганца. Существует и ядовитый мед. Упоминания о нем встречаются в древних источниках. Дело в том, что вместе с нектаром пчелы могут переносить в мед и ядовитые вещества, если собирают урожай, например, на цветках азалии, аконита, андромеды. Но такой мед не представляет серьезной угрозы ни для пчел, ни для людей.

Чтобы получить 100 г готового продукта, пчелы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев огромные расстояния (примерно в полмиллиона километров). Затем следует тщательная переработка сырья, в которой принимает участие вся пчелиная семья. Будущий мед обогащается липидами и органическими кислотами. В восковых сотах нектар еще раз перерабатывается и хранится. Для защиты от влаги и засорений ячейки, заполненные медом, запечатываются воском.

До недавнего времени не столь известные продукты пчеловодства, такие, например, как маточное молочко и пыльца, также встречаются в составах косметических препаратов.

Действие меда на нашу кожу чрезвычайно многообразно. Он питает ее витаминами, за счет большого содержания воды увлажняет кожу, регулируя водный баланс, освежает, тонизирует и препятствует возникновению морщин. Мед создает пленку, которая предохраняет кожу от обезвоживания. Также мед оказывает противовоспалительное и вяжущее действие, очищает поры, ускоряет регенеративные процессы в кожных покровах и



восстанавливает их природную защиту, благотворно влияя на все функции кожи.

Кроме того, мед оказывает на кожу сильное заживляющее действие. С его помощью можно избавиться от многих проблем: воспалений, экземы, ожогов, шелушения и прыщей. Оказывая противомикробное действие на кожу, мед улучшает эластичность ее мышечных волокон и быстро и эффективно справляется с кожными проблемами, защищая от стрессов и загрязнения.

При действии меда на кожу наблюдается ее смягчение, восстановление эластичности. При этом мед питает кожу, регулирует водный баланс, активизирует обменные процессы в тканях, поддерживает ее в свежем состоянии и препятствует преждевременному старению. Мед является мощным биологическим стимулятором.



Он глубоко проникает в кожу и подкожные ткани организма, активно борется с проявлениями целлюлита и старением кожи. За счет мощного насыщения кожи витаминами, минералами и другими полезными веществами меняются ее цвет и текстура, достигается оптимальный уровень увлажненности. Все это многообразие воздействия медового обертывания обусловлено уникальнейшими свойствами меда. Являясь физиологически активным веществом,

мед обладает и очень хорошей изотермальностью, проходя сквозь кожу и липидный слой, он способен проникать довольно глубоко в ткани и воздействовать на сосуды, капилляры и все системы организма.

Показания к применению:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;
- программы профилактики и оздоровления;
- программы тонизации организма.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание.* Перед процедурой, в которой используется тот или иной пищевой продукт, обязательно делается аллерготест. Для этого на внутреннюю часть локтевого сустава наносится небольшое количество меда,

это место закрывается пленкой, наблюдается реакция. Равномерное покраснение кожи вполне допустимо. Если же появилось неравномерное покраснение, а тем более вздутия или волдыри, это является противопоказанием к процедурам с использованием меда. Аллергия на мед встречается у 0,4% людей. Кстати, чтобы максимально застраховать себя от возможной аллергии, нужно использовать мед, добытый из растений той полосы, в которой мы живем.

При отсутствии аллергии на все тело наносят натуральный высококачественный мед. Можно капнуть в мед эфирное масло апельсина, грейпфрута или корицы из расчета 3–4 капли на 15 мл меда. Затем клиент накрывается целлофановой пленкой, простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Все благотворные перемены на поверхности тела настолько визуально заметны, что обертывание медом можно рассматривать как одну из процедур с быстрым ярко выраженным эффектом.

3. Душ.

- Продолжительность обертывания — 30–40 минут.
- Курс — 4–6 процедур (одна процедура в две недели).

Процедуру рекомендуется проводить перед отпуском и после него. В первом случае — чтобы повысить защитные силы организма, в частности дермы, свести к минимуму негативное воздействие ультрафиолета и, соответственно, получить красивый ровный загар. По возвращении с юга обертывание делается с целью восстановления кожи после солнца — увлажнить, напитать, смягчить. Очень актуальна эта процедура для тех, кто круглый год злоупотребляет соляриями. У таких людей часто наблюдается эффект «пергаментной» кожи — она кажется иссушенной, истонченной, тусклой и неживой, и на ней заметны мельчайшие морщинки. Для того чтобы умень-

шить этот эффект, рекомендуется проводить обертывание медом.

Мед применяется также в качестве скраба — как составная часть очищающего состава (обычно он смешивается с солью, кофейными зернами, эфирными маслами цитрусовых). Наиболее распространен медово-солевой пилинг, который делается при комнатной температуре в помещении с невысокой влажностью, потому что иначе соль будет активно взаимодействовать с медом и растает. Сам по себе обладающий высокой биоактивностью мед в сочетании с солью эффективно очищает эпидермис от ороговевших клеток.

Противопоказания:

- аллергия на мед;
- люди с жирной, проблемной кожей;
- варикозное расширение вен;
- заболевания органов мочеполовой сферы;
- лихорадочные состояния;
- гипертония;
- тромбофлебит;
- онкологические заболевания;
- беременность.

ОБЕРТЫВАНИЕ ЭКСТРАКТОМ КРАСНОГО ВИНОГРАДА

Винотерапия — это вид косметического ухода и лечения с применением производных виноградной лозы (виноградные косточки, виноградные листья, оболочка винограда, винные дрожжи).

О целебных свойствах винограда и вина человечеству было известно еще с древнейших времен. Гиппократ считал, что виноградное вино удивительным образом отвечает природе человека как здорового, так и больно-



го. Римские патриции имели обыкновение принимать винные ванны для улучшения самочувствия. Положительное лечебное действие вина доказывалось и в Средние века, и в последующие времена. В 1994 году профессором Жозефом Веркаторен было доказано, что в виноградных косточках содержится большое количество активных веществ — полифенолов, которые обладают уникальной способностью связывать свободные радикалы, образующиеся в организме под действием солнечного света, сигаретного дыма, стресса, загрязненного воздуха. Свободные радикалы являются одной из причин старения организма и возникновения злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний. Целебный эффект винотерапии как раз заключается в нейтрализации действия свободных радикалов. Виноград

обладает большим количеством необходимых организму компонентов. Он богат сахаром (содержит глюкозу, сахарозу, фруктозу), витаминами С, А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, Е, РР, Р. В составе винограда есть минеральные соли и микроэлементы: кальций, фосфор, магний, хлор, сера, калий, марганец, железо, цинк, медь и кислоты: яблочная, пантотеновая, винная, лимонная. Виноград и вино — сильнейшие окислители, способствуют омоложению, так как одна из причин старения — окисление организма. Считается, что «омолаживающие» качества кожицы и косточек винограда в пять раз выше, чем у витамина Е. Биофлавоноиды красного винограда способствуют стимуляции синтеза коллагена и эластина, что позволяет добиться эффекта лифтинга в эстетических программах.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (снижение болевых синдромов, в том числе при артритах и ревматизме, повышение сопротивляемости и иммунитета).

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. Обертывание. Непосредственно обертывание выполняется специальной массой на основе вина, мякоти и косточек винограда. Намазанные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой и накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

- Продолжительность процедуры – 20–40 минут.
- Курс – 4–6 процедур 1–2 раза в неделю.

Полный курс винотерапии – это сочетание винных очищающих пилингов и обертываний с виноградом и массаж с маслом виноградных косточек.

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества;
- гипертония;
- беременность;
- лихорадочные состояния;
- гипертония;
- варикозное расширение вен;
- тромбофлебит;
- онкологические заболевания;
- беременность.

ОБЕРТЫВАНИЕ СОЛЬЮ

Соли и минералы Мертвого моря использовали в косметических и лечебных целях Клеопатра и царица Савская. Мертвое море – водный бассейн с самой высокой соленостью в мире, она достигает 32%. Этот показатель в 8 раз превышает соленость Атлантического океана, в 7 раз – Средиземного и Красного морей, в 14,5 раза – Черного моря и в 40 раз – Балтийского моря. Такая концентрация солей брома, хлора и магния делает невозможным существование любых растительных или животных организмов, отсюда и название Мертвое море.

Вода Мертвого моря представляет собой высоко концентрированный рассол самых разнообразных солей и минералов (350–420 граммов на литр), что в десять раз выше, чем в любом другом водоеме мира, при этом со-



держание хлорида натрия (поваренной соли) в Мертвом море не превышает 12–15% (в других морях в среднем 70%).

Такой состав солей Мертвого моря позволяет применять солевое обертывание для решения многих задач в косметологии. Содержание в соли хлора и натрия регулирует состояние водного баланса клеток кожи, магний и бром снимают последствия стресса и препятствуют его негативному действию на органы и ткани, тем самым продлевая молодость кожи. С кальцием связана функция соединительной ткани и обменные процессы. Калий входит в состав клеточных мембран, обеспечивая транспортировку внутрь клетки необходимых веществ, в том числе и воды.

Применение процедуры солевого обертывания позволяет насытить кожу минералами, восстановить в ней водный баланс и устранить отеки, также обертывание солью обладает легким пилинговым эффектом. Обертывание способствует выведению солей тяжелых металлов из костной ткани (например, стронция).

Т а б л и ц а 7

Состав соли Мертвого моря (в 1 кг)

Хлориды	412,7 г	Соли аммония	0,034 г	Натрий	59,73 г
Сульфаты	0,59 г	Железо	0,055 г	Магний	79,93 г
Сульфиты	0,01 г	Кальций	1,23 г	Марганец	0,004 г
Бромиды	1,95 г	Калий	118,48 г	Фториды	0,093 г

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений (омоложения);
- программы витаминизации и минерализации;
- программы детоксикации;
- программы профилактики и оздоровления;
- лечебные программы (артрозы, артриты, хронические радикулиты, невралгии, функциональные заболевания желудка, кишечника, хронические гастриты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря, хронические вялотекущие воспалительные заболевания матки и ее придатков, бесплодие, простатит, уретрит, заболевания обмена веществ, мочекаменная болезнь, пиелиты, циститы, псориаз, кератоз, себорея, экссудативный диатез, нейродермиты, экзема, витилиго).

Алгоритм процедуры1. *Пилинг.*

2. *Обертывание.* Натуральная ткань смачивается в солевом растворе. Концентрация солей на 1 литр воды (2–3 ст. ложки), температура – 40–50°C. Ткань отжимается и накладывается на участки тела, сверху покрывается целлофаном и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры – 20–30 минут.
- Курс – 6–8 процедур, 1–2 курса в год.

Противопоказания:

- тромбозы;
- гипертоническая болезнь I и II стадии;
- туберкулез;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- все инфекционные и венерические болезни;
- глаукома при прогрессирующем процессе;
- мокнущая экзема;
- беременность.

ОБЕРТЫВАНИЕ ТРАВАМИ

Обертывание на основе трав известно уже много веков. Применялось оно в основном и для лечения, и для профилактики различных заболеваний. В настоящее время эта процедура заняла свое место в индустрии красоты. Основные направления использования этого обертывания – профилактика заболеваний, укрепление и тонизация организма, коррекция фигуры и антицеллюлитные программы. Специалист выбирает набор трав в зависимости от целей и задач конкретных процедур. Иногда в средство для обертываний добавляют нектар цветов, сандал, иланг-иланг, гвоздику, куркуму, мускатный орех, которые наполняют организм энергией и способствуют релаксации. Смесь ароматических масел и трав обладает мощным антиоксидантным действием, замедляет старение, полезна для питания кожи, повышения ее тонуса и эластичности.



Основные травы для процедур обертывания

Шалфей. Успокаивает, взбадривает, согревает, тонизирует кожу, снимает воспаление. Помогает восстановить энергию всего организма. Снимает стресс и напряжение, сонливость. Восстанавливает умственные способности, память, концентрацию внимания. Снимает сонливость.

Куркума. Является эффективным натуральным увлажняющим средством.

Можжевельник. Полезен при застое лимфы, для усиления кровообращения и вывода из организма продуктов распада. Обладает мочегонными свойствами, тонизирует, способствует нормализации пищеварения, расслабляет мышцы.

Розмарин. Используется при отеках. Снижает уровень холестерина в крови. Оказывает мочегонное, потогонное действие, улучшает деятельность желудка. Прекрасный антидепрессант, выводит из состояния равнодушия и апатии. Стимулирует умственные способности,

благоприятен при слабой памяти, плохой концентрации внимания и умственном переутомлении.

Ромашка. Прекрасное тонизирующее средство. Имеет оздоравливающее, омолаживающее действие. Избавляет от бессонницы, нервной депрессии. Известна своей способностью снимать раздражение, как физическое, так и психическое.

Майоран. Оказывает согревающее действие, полезен при мышечных болях, вызванных чрезмерными тренировками, так как улучшает местное кровообращение. Очень похож по действию на лаванду, но имеет более выраженный запах.

Лавровый лист. Помогает снять депрессию, расслабляет, согревает. Используется при учащенном дыхании, сердцебиении.

Тимьян. Способствует уменьшению жировых отложений и антицеллюлитной терапии, выводит из организма токсины. Содержит дефлокулянты — разжижающие вещества, которые преобразуют отходы метаболизма во вторичные продукты и разрушают жировые капсулы, облегчая их вывод из организма. Активные вещества и минеральные соли, содержащиеся в этом растении, усиливают осмос, ускоряя очищение организма.

Лаванда. Стимулирует кровоснабжение сердца, нормализует его ритм. Снимает состояние депрессии, перепады настроения, переутомление, бессонницу, укрепляет иммунитет организма. Устраняет умственную вялость, раздражительность. Оказывает мочегонное, потогонное действие, нормализует кровяное давление, стимулирует образование лейкоцитов.

Спаржа. Тонизирует кожу. Содержит много фолиевой кислоты — уникального витамина молодости, которая необходима организму для борьбы с увяданием — воспроизводства новых клеток кожи и волос, противодействия морщинам. Помимо фолиевой кислоты в ней много каротина, помогающего сохранить здоровый цвет кожи, а также алкалоида аспарагина, который снимает

раздражение и очищает кожу, помогает ей освободиться от конечных продуктов обмена, забивающих поры. А витамин РР, которым также исключительно богато это растение, делает кожу нежной.

Анис. Стимулирует работу почек, действует как мочегонное; в целом оказывает успокаивающее действие при стрессах, помогает преодолевать депрессивные состояния. Вселяет оптимизм, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации.

Фенхель. Используется при целлюлите, для тонуса кожи. Способствует улучшению пищеварения, очистке кишечника, применяется как мочегонное средство. Устраняет эмоциональный кризис, восстанавливает душевное равновесие.

Листья березы. Выводят конечные продукты (шлаки), повышают тонус сосудов. Успокаивают раздраженную кожу, придают ей упругость и молодость. Удаляют продукты гиперсекреции сальных желез, устраняют воспаление, отеки, смягчают кожу.

Хвощ. Богат органическим кремнием, способствует обновлению клеток кожи, улучшает кислородный и жировой обмен, стимулирует микроциркуляцию и снижение веса.

Мята. Улучшает пищеварение. Обладает освежающим, тонизирующим действием.

Имбирь. Применяется для усиления циркуляции крови, детоксикации организма, тонизирования тела и разработки мышц. Известен как стимулятор, согревающий тело.



Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;
- программы детоксикации;
- программы профилактики и оздоровления;
- программы для снятия нервно-эмоционального напряжения;
- программы тонизации организма.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. Обертывание. Растения, из которых в дальнейшем приготавливаются экстракты, собираются и сушатся летом. Смеси состоят из измельченных цветов, бутонов, корней и листьев различных трав. Перед употреблением растения заливаются небольшим количеством воды и экстрагируются в течение 10–15 минут. Затем настоей процеживается. Используемая для обертываний натуральная ткань пропитывается настоем трав и накладывается на поверхность тела. Сверху ткань покрывается целофаном и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность обертывания – 20–30 минут.
- Количество процедур в курсе – 8–10, 1–2 курса в год.

Противопоказания:

- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;

- тяжелые воспалительные нарушения кровообращения (воспаление вен и т. п.);
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбоз;
- беременность;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

МАСЛЯНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Масла, используемые для приготовления ароматерапевтических смесей, называют транспортными, или базовыми. Выбор растительного масла, которое станет основой смеси для обертываний, не менее важен, чем правильный подбор композиции эфирных масел. Каждое из них обладает рядом терапевтических свойств, которые необходимо учитывать.

Наиболее часто используемые в практике базовые растительные масла для обертываний.

Масло виноградных семян. Семена винограда (*Vitis vinifera* L.) содержат масло: от 6% — в черных сортах, до 20% — в белых. Масло получают из отходов винодельческого производства. Основные жирные кислоты — линолевая, олеиновая и пальмитиновая; в составе также арахидоновая, пальмитолеиновая и линоленовая кислоты. По своему составу сходно с подсолнечным, но в отличие от него термостабильно. Универсальное, очень хорошо увлажняет кожу, способствует ее регенерации. Обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами. Подходит для ухода за нормальной и жирной кожей.

Кунжутное — очень полезно для сухой кожи. Содержит линолевую, олеиновую, линоленовую, пальмити-



новую и стеариновую жирные кислоты, а также сезамол, обладающий антиоксидантным действием. Благодаря сезамолу масло очень долго сохраняет свои свойства. Богато лецитином, микроэлементами и витаминами. Питает, увлажняет, выравнивает кожу, устраняет раздражение и шелушение, придает ей упругость и эластичность. Рекомендуются для ухода за тонкой, истонченной кожей.

Кукурузное — оказывает согревающее и подсушивающее действие на ткани. Содержит триглицериды олеиновой, линолевой и предельных кислот. Масло содержит витамин Е и фитостерины. Линолевая кислота и фитостерины снижают уровень холестерина в крови, в связи с чем применяется в практике лечения заболеваний сосудистой системы. Эффективно при отеках и застойных явлениях.

Горчичное — согревающее. Содержит эруковую и экононовую кислоты. Основу составляют олеиновая, линолевая, α -линолевая кислоты. Эффективно при застойных явлениях в легких и желудочно-кишечном тракте, заболеваниях суставов. Не рекомендуется применять при заболеваниях сердца.

Расторопши — содержит комплекс полиненасыщенных жирных кислот. Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее, ранозаживляющее, противоязвенное действие, одно из наиболее эффективных гепатопротекторов, предотвращает всасывание токсических соединений, поступивших в организм. Проявляет антиоксидант-

ные свойства, эффективно при лечении ран, ожогов, нарушении целостности и физиологического статуса слизистых оболочек.

Сафлоровое — ценится из-за высокого содержания полиненасыщенной линолевой кислоты. Снижает уровень холестерина в крови, обладает солнцезащитным эффектом, способствует заживлению ран, ожогов.

Чернушки посевной (Черный тмин) — до недавнего времени широко использовалось лишь в восточной медицине. Содержит вещества, ингибирующие высвобождение гистамина, поэтому широко применяется при лечении аллергических заболеваний различной этиологии, в том числе болезней кожи. Масло способствует снижению уровня глюкозы в крови, в связи с чем применяется в практике лечения сахарного диабета. Оказывает эффективное мочегонное, желчегонное, мягкое слабительное, иммуностимулирующее действие.

Авокадо — богато витаминами (А, С, D, Е, К, РР группы В₂) и лецитином, содержит фитостерины, соли фосфорной кислоты, микроэлементы. Основу масла составляют олеиновая и пальмитиновая жирные кислоты. Имеет тонкую текстуру, глубоко проникает в кожу, увлажняет и питает ее, благотворно воздействует на ослабленные ткани. Применяется в чистом виде или в смеси с другими маслами в соотношении 1 : 1—1 : 3.

Арахисовое — универсальное, подходит для всех типов кожи, особенно для увядающей и нежной детской. Богато олеиновой кислотой, содержит специфическую непредельную гипогеевую кислоту и насыщенные — арахисовую, пальмитиновую, стеариновую кислоты. Уже при 5 °С масло кажется застывшим. Обладает увлажняющими, омолаживающими свойствами, ярко выраженными антиоксидантными свойствами, способствует регенерации тканей. Хорошо очищенное, лишенное сильного запаха масло применяется широко.

Миндальное — универсальное. В составе масла основой являются триглицериды олеиновой кислоты. Содер-



жит фитостерины и токоферол. Масло, полученное методом холодного прессования, обладает тонкой текстурой, легко проникает в глубокие слои кожи, хорошо подходит для ухода за чувствительной и раздраженной кожей.

Лесного ореха — в состав масла входят преимущественно олеиновая, линолевая, пальмитиновая кислоты; стерины, токоферолы и фосфолипиды. Чрезвычайно ценится косметологами и широко применяется в лечении заболеваний кожи, для приготовления косметических средств для увядающей, морщинистой кожи, лифтинговых смесей, средств после загара и восстановления после пилинга.

Персиковое и абрикосовое — в составе масла обнаружены миристиновая, пальмитиновая, линоленовая, арахидоновая кислоты. Доминируют олеиновая и линоленовая, а также токоферолы и фосфолипиды. Обладает увлажняющими, смягчающими, восстанавливающими свойствами. Широко применяется для ухода за детской кожей.

Козье масло. Одной из экзотических процедур масляного обертывания можно считать обертывание козьим маслом. Масло козьего молока — единственный из животных жиров, имеющий температуру плавления ниже 37°C, что способствует легкому проникновению всех активных веществ в глубокие слои кожи. В масле обнаружено высокое содержание энзима «убихинон—50», который играет ключевую роль в снабжении клеток кислородом и является онкопротектором. Такое обертывание способствует восстановлению клеток кожи, помогает при нейродермите.

Масло энотеры (или примулы вечерней). В масле энотеры присутствует большой процент гамма-линолевых кислот. Обертывание используют для лечения серьезных заболеваний кожи — псориаза и экземы. Кроме того, оно препятствует старению кожи.

Эфирные масла в процедурах обертывания подбираются в зависимости от задач, решаемых в процедуре. Наиболее эффективны следующие эфирные масла:

В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Лаванда
Жасмин
Иланг-иланг
Герань
Апельсин
Фенхель
Майоран

ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ

Мята
Мелисса
Морковь
Лимон
Можжевельник
Майоран
Лаванда
Шалфей
Кедр

ПРИ ЛИМФОДРЕНАЖЕ ТЕЛА

Мята
Герань
Лаванда
Роза
Лимон
Имбирь
Можжевельник
Кипарис

ПРИ НАРУШЕНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖКТ

Фенхель
Лаванда

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ МОЧЕОТДЕЛЕНИЯ

Ромашка
Кипарис
Пачули
Мандарин
Анис
Чеснок
Тимьян
Шалфей

ДЛЯ ЛИПОЛИТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

Лимон
Мандарин
Герань
Апельсин
Душица
Чайное дерево
Фенхель
Корица
Кайебут

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРИЙ

Лаванда
Мандарин
Нероли
Морковь
Герань
Календула
Петитгрейн

ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ КОЖИ

Можжевельник
Мята

Мелисса
Лимон

ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖИ

Розмарин
Лимон
Можжевельник

АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Майоран
Розмарин
Лаванда
Шалфей

ДЛЯ ТОНИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА

Имбирь
Розмарин
Черный перец
Перечная мята
Мускатный орех
Ветивер
Нероли

ДЛЯ СНЯТИЯ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Лаванда
Герань
Майоран
Базилик
Гвоздика
Мята



ПРИ БЕССОНИЦЕ

Апельсин
Лаванда
Сандал

ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ

Лаванда
Бергамот
Роза
Розмарин

ПРИ ДЕПРЕССИИ

Бергамот
Шалфей
Жасмин
Полынь
Пачули
Роза
Сандал

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления;
- программы детоксикации;
- программы для снятия нервно-эмоционального напряжения.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. Обертывание. В качестве основы для обертывания используется выбранное масло. В основу добавляются необходимые для решения задач процедуры эфирные масла. Затем поверхность, на которой нанесена смесь, оборачивается специальной пленкой и накрывается простыней и термоодеялом, которое создает эффект сауны, усиливая обмен веществ и проникновение активных ингредиентов внутрь. Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры – 20–40 минут.
- Курс – 6–8 процедур.

Возможен вариант обертываний с использованием только эфирных масел.

В емкость (2–3 литра) налить теплую воду и добавить в нее до 15 капель эфирного масла, после чего намотить в ароматической воде простыню или большое полотенце. Тело плотно заворачивается во влажную ткань. Сверху накрывается простыней и одеялом.

- Продолжительность процедуры – 2–3 минуты.
- Курс – 6–8 процедур.

Противопоказания:

- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- тяжелые воспалительные нарушения кровообращения (воспаление вен и т. п.);
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбофлебит;
- беременность;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

ОБЕРТЫВАНИЕ ПИВОМ

На протяжении многих веков люди спорят о свойствах, преимуществах и полезности пива. В прошлом веке приготовление пива в России было распространено так же широко, как самогоноварение и хлебопечение. Его варили в купеческих хозяйствах, барских поместьях и даже в лечебных учреждениях. Существенное значение для нашего организма имеет микрофлора пива — дрожжи и солод. Эти вещества обогащают напиток витаминами В₁, В₂, РР, углекислотой. Если из пива удалить часть газа, то этот напиток по своим пищевым свойствам будет сродни ряженке, кефиру или кумысу.

Пивные обертывания способствуют улучшению протекания обменных процессов, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, предотвращая спазмы сосудов, расширяя их, облегчая процесс кровообращения, омолаживающе действует на кожу. Ослабленный после болезни организм насытить витамином С крайне сложно, так как он с трудом усваивает его. Использовать витаминные инъекции на данном этапе практически беспо-



лезно. Наиболее разумно вводить витамин С естественным путем — через фрукты и овощи. Но и здесь усвоение витамина С идет не больше 25%. Чтобы задержать витамин С в организме, можно использовать обертывание пивом, употребляя и продукты его приготовления: пивную барду, солодовые вытяжки, хмель и т. д.

Процедура обертывания пивом популярна в Чехии, Словакии, Австрии, Германии, где на курортах она используется наравне с пивными ваннами, пивным массажем и пивной косметикой.

Показания к применению:

- программы коррекции возрастных изменений;
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления.

Алгоритм процедуры

1. *Пилинг.*

2. *Обертывание.* В эмалированной посуде подогревается пиво до температуры 48–50°C. Используются

специальные сорта пива. Разбавлять водой его не нужно. Полотняная ткань или марля смачивается в пиве, затем отжимается и накладывается на поверхность тела. Сверху ткань покрывается целлофаном и дополнительно укутывается шерстяным одеялом (термоодеялом). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры. Обертывание выполняется локально или на всей поверхности тела.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры — 10–25 минут.
- Курс — 4–6 процедур.

Противопоказания:

- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- беременность;
- тромбофлебит;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.

ОБЕРТЫВАНИЕ МОЛОКОМ

Молочное обертывание основано на древнем рецепте царицы Клеопатры, любившей принимать ванны с молоком и считающей, что такая процедура сохранит молодость и привлекательность. На Руси при посещении парной традиционно применяли маску из молока и меда. Так что можно с уверенностью сказать, что молочная



сыворотка — это один из самых древних косметических препаратов. Белки, пептиды и витамины, которые содержатся в молоке, обладают ярковыраженным эффектом омоложения и действуют на эпидермис самым благотворным образом. В процедурах используется не то молоко, которое мы употребляем в пищу. Молочное обертывание проводится с помощью специальной сыворотки с высокой концентрацией полезных микроэлементов. Молочная сыворотка смягчает, увлажняет и омолаживает кожу. В последние десять лет популярность молочной сыворотки как косметического ингредиента непрерывно растет, и новые исследования подтверждают ее уникальные свойства. В состав молочной сыворотки входят белки, водорастворимые витамины, важные микроэлементы, пептиды и аминокислоты. С одной стороны, она способствует сохранению влаги в глубоких слоях кожи, а с другой — обладает значительным детокс-эффектом, что помогает очистить организм от токсинов и уменьшить объем подкожно-жировой клетчатки, способствует лечению псориазов, экзем и микозов, уменьшает кожный зуд. Быстрое уменьшение объемов, сниже-

ние массы тела, разглаживание «апельсиновой корки», восстановление упругости и эластичности кожи — все это результат действия молочной сыворотки. Детоксикация — важный этап в комплексных программах коррекции фигуры. Обертывание молоком активно выводит шлаки и убирает отеки. Укрепление и подтягивание кожи, а следовательно, предотвращение ее обвисания при резком уменьшении объемов — еще один эффект молочного обертывания.



Молочное обертывание для усиления эффективности нередко комбинируется с водорослевым — такой комплексный подход к уходу за телом позволяет получить и гладкую кожу, и привлекательную фигуру за небольшой период времени. Также возможно сочетание натуральной молочной сыворотки, морской соли и кислородного комплекса или молочной сыворотки и трав. В результате значительно увеличивается эффективность активных компонентов молочной сыворотки и активизируются обменные процессы. В сочетании с водорослями, морской солью и глиной она обеспечивает комплексный подход к устранению причин возникновения целлюлита.

Применение:

- программы омоложения;
- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;

- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления;
- детоксикация организма;
- лечебные программы (псориаз, экзема, микоз).

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

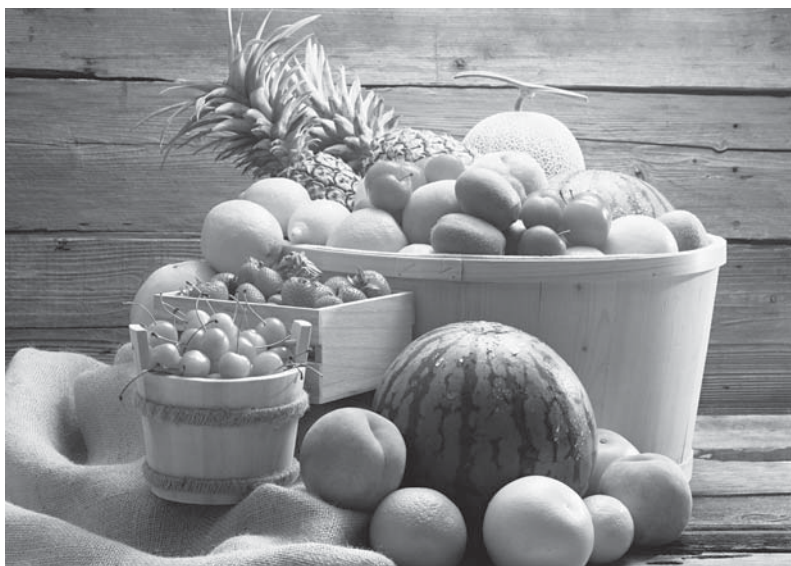
2. Обертывание. Порошок с молоком разводится теплой водой, размешивается до однородной массы и наносится на участки тела (маску рекомендуют наносить на всю поверхность тела, включая область шеи и декольте. Затем выполняется обертывание специальной пленкой. Тело накрывается простыней и одеялом (возможно использование термоодеяла). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность обертывания 20 – 40 минут.
- Курс – 6–8 процедур.

Противопоказания:

- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- беременность;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбофлебит;
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества.



ОБЕРТЫВАНИЕ ФРУКТАМИ, ОВОЩАМИ, ЯГОДАМИ

Эта достаточно экзотическая процедура в массажных и косметических кабинетах постепенно становится популярной. Какие же фрукты, овощи и ягоды можно использовать для обертываний? Клубника, бананы, манго, киви, абрикосы, персики, яблоки, лимоны, грейфруты, апельсины, огурцы, кабачки, перец, морковь, салат, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, малина, черника, брусника, смородина, вишня, клюква — вот далеко не полный перечень компонентов для обертываний.

Как действуют эти компоненты? Все они восстанавливают естественную регуляцию кожи, подтягивают и тонизируют ее, а также являются релаксирующим средством.

Клубника способствует насыщению поверхностного слоя кожи влагой, а за счет натуральных фруктовых кислот — ее омоложению, регенерации. Так, обертывания из клубники со сливками или банана с киви обогащают

кожный покров витамином В, который участвует в обновлении клеток, витамином С, способствующим синтезу коллагена, что и делает кожу упругой и эластичной. Кроме того, витамин С помогает мягкому отшелушиванию отмерших клеток, а в сочетании с витамином В стимулирует синтез эпидермальных клеток.

Смесь *мягких абрикосов с молоком* насытит кожу витамином А, также участвующим в обновлении клеток. Его нехватка часто приводит к обезвоживанию, шелушению и огрубению кожи, а также появлению пигментных пятен.

В *авокадо*, как и в *бананах*, много витамина В₆, который способствует обновлению кожи. При его недостатке замедляются процессы ее восстановления.

В *киви* и *цитрусовых* много витамина С, при помощи которого синтезируется коллаген, придающий коже упругость. Кроме того, будучи антиоксидантом, витамин С защищает организм от свободных радикалов. При дефиците этого витамина кожа теряет свежесть, выглядит потускневшей и вялой. Витамин Е богат все то же *авокадо*. Мощный антиоксидант, он защищает кожу от окисления, вредных воздействий окружающей среды, солнечного излучения, а также стресса. Его нехватка приводит к сухости и шелушению.

Большинство фруктов содержат витамин F, он ускоряет процесс восстановления тканей. Кроме витаминов плоды богаты фруктовыми кислотами, которые эффективно удерживают в коже влагу, ускоряют отторжение омертвевших клеток эпидермиса и способствуют появлению новых. Содержащиеся в *яблоках* и *лимонах* натуральные кислоты издавна обладают сильным отшелушивающим эффектом, делают кожу чистой и свежей, что также помогает в профилактике прыщей. Помимо этого кислоты благотворно воздействуют на сосуды и соединительные ткани. При стольких положительных свойствах фруктовые кислоты обладают и недостатком. Они могут вызвать раздражение чувствительной кожи. Таким обра-



зом, перед тем как приступить к процедурам с разными экзотическими фруктами, необходимо провести тест на чувствительность кожи.

Абрикосы, бананы, персики смягчают кожу и снимают раздражение.

Малина, яблоки увлажняют и повышают тонус.

Брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня тонизируют и сужают поры.

Лимон, апельсин, грейпфрут отбеливают кожу.

Обертывания из овощей также по-своему ценны и эффективны. *Огурцы, кабачки, салат* прекрасно тонизируют и питают кожу, снимают раздражение, освежают и наполняют влагой, предупреждая обезвоживание и увядание. Подходят для всех типов кожи, но особенно полезны для сухой, уставшей, с признаками преждевременного старения и подвергнутой чрезмерному ультрафиолетовому излучению.

Томаты обладают омолаживающим действием благодаря высокому содержанию янтарной кислоты и ликопена (являющихся мощными антиоксидантами) и органических кислот (активизирующих обновление клеток).

Особенно подходят для жирной, комбинированной и увядающей кожи.

Соевые бобы — нейтрализуют действие свободных радикалов, увеличивая естественную защиту кожи, обладают увлажняющими и питательными свойствами.

Перец стимулирует кровообращение и расщепление жиров, тонизирует, делает кожу более гладкой и упругой, улучшает ее структуру, эффективно борясь с проявлениями целлюлита.

Самый ценный овощ — *морковь*. Этот рекордсмен по содержанию каротина (провитамина А), витаминов С, Е и группы В, калия и других полезных веществ позволяет замедлить процессы старения кожи, ускоряя обновление клеток, интенсивно увлажняет и освежает, питает и оздоравливает кожу, придает ей легкий цвет загара. Для овощных обертываний также используют *петрушку*, *сельдерей*, *тыкву*, *дыню*, *топинамбур* и другие культуры. Широкий спектр воздействия этих средств позволяет составить курс обертываний индивидуально для каждого клиента.

Применение:

- программы омоложения;
- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений;
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание*. Фрукты (овощи, ягоды) для косметических процедур основательно моют и перетирают. Возможно смешивание со сливками, сметаной, молоком, солью, травяными отварами и другими природными компонентами. Перед процедурой обязательно делается

аллерготест. Для этого на внутреннюю часть локтевого сустава наносится небольшое количество используемой массы, это место закрывается пленкой и наблюдается реакция. При отсутствии аллергической реакции на тело мягко наносят кашицу из выбранных компонентов. Затем поверхность, на которую нанесена смесь, оборачивается специальной пленкой, накрывается простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры 15 – 25 минут.
- Курс – 4–6 процедур.

Противопоказания:

- нарушение целостности кожного покрова (в том числе обострение хронических кожных заболеваний);
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества;
- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- беременность;
- тромбофлебит.

ОБЕРТЫВАНИЕ «ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ»

Зеленый чай для этого многоцелевого обертывания собирают в Китае. Обертывание «Зеленый чай» для тела выполняется на основе экстрактов зеленого чая, водорос-



лей, микронизированной белой глины и злаков. Известный своими антиоксидантными свойствами зеленый чай проявляет их в полном объеме. Витамины-антиоксиданты С и Е, полфенолы, флавоноиды обладают исключительно высоким потенциалом проникновения в глубокие слои кожи, активно улучшая процессы регенерации и защиты. Обертывание увлажняет кожу, мгновенно улучшая ее рельеф, тургор, разглаживая морщины,

устраняя сухость и шелушение, снимает воспаление и раздражение кожи.

Благодаря содержанию кофеина, теофиллина и теобромина зеленый чай способствует уменьшению объемов тела, обладает антицеллюлитным действием, ускоряет процессы выведения токсинов, улучшает микроциркуляцию в тканях. Обладая мощным антиоксидантным действием, зеленый чай нейтрализует активность свободных радикалов, тем самым препятствуя процессам старения организма. Применение обертывания с зеленым чаем в программах коррекции фигуры позволяет в короткие сроки добиться уменьшения объемов тела, повысить тонус кожи, стимулировать выведение токсинов и шлаков. При добавлении воды порошок зеленого чая быстро нагревается с выделением тепла, что обеспечивает не только активное действие, но и значительный комфорт процедуры.

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы детоксикации;
- программы коррекции возрастных изменений;
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание.* Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры – 20–30 минут.
- Курс – 6–8 процедур.

Противопоказания:

- нарушение целостности кожного покрова (в том числе обострение хронических кожных заболеваний);
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества;
- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;

- беременность;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбофлебит.

ОБЕРТЫВАНИЕ «ЗЕЛЕНЫЙ КОФЕ»

Обертывание «Зеленый кофе» — одна из процедур, используемых чаще всего в антицеллюлитных программах. Обертывание происходит с помощью специально обработанных зеленых кофейных плодов сорта «Рабу-ста». Процедура обертывания, основанная на использовании микронизированного зеленого (необжаренного) кофе, богатого хлорогеновой кислотой, полисахаридами, протеинами и эфирными маслами, стимулирует способность организма расщеплять жиры, усиливает метаболические процессы, препятствует задержке воды в организме. В результате улучшается текстура кожи, уменьшается рыхлость и проявление эффекта «апельсиновой корки».

Применение:

- программы коррекции фигуры;
- антицеллюлитные программы;
- программы коррекции возрастных изменений.

Алгоритм процедуры

1. Пилинг.

2. *Обертывание.* Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанные массой участки оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.



3. Душ.

- Продолжительность процедуры – 20–30 минут.
- Курс – 6–8 процедур.

Противопоказания:

- нарушение целостности кожного покрова (в том числе обострение хронических кожных заболеваний);
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества;
- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- беременность;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- тромбофлебит.

ОБЕРТЫВАНИЕ ЭКСТРАКТОМ ГУАРАНЫ



Гуарана (лат. *Paullinia* сурапа) — южноамериканский кустарник, с древних времен известный своими освежающими и тонизирующими свойствами. Гуарана была названа по имени американского туземного племени Guaranis. Задолго до того, как бразильские колонизаторы открыли для себя это растение, индейцы уже знали ему цену. Плод гуараны небольшого размера, примерно с виноградинку, желтого цвета с ярко-крас-

ной верхушкой. В нем 1–2 гладких овальных семени. Семена гуараны содержат кристаллические субстанции, называемые гуаранином, схожие с танином, находящимся в чае, кофеином из кофе и другими составляющим чая, колы и какао. Натуральная комбинация этих алкалоидов имеет уникальный гармоничный баланс. Кроме того, в гуаране содержится 5,5 % амидов, 7 % ресина, 0,6% сапонина и следы аминокислот аденина и гуанина, натрия, калия, магния, кальция и витамин B₁. Благодаря такому уникальному составу гуарана является выраженным стимулятором нервной системы, повышающим энергетический обмен. Кроме того, экстракт гуараны обладает уникальной способностью выводить токсины и обновлять кожу, придавая ей упругость и мягкость.

Применение:

- программы коррекции возрастных изменений;
- программы тонизации организма;
- программы профилактики и оздоровления;
- программы детоксикации;
- лечебные (синдром хронической усталости, мигрень, невралгия).

Алгоритм процедуры:

1. Пилинг

2. Обертывание. Порошок для обертывания разводится водой, и однородная масса наносится на поверхность тела. Намазанные массой участки тела оборачиваются полиэтиленовой пленкой, накрываются простыней и одеялом (термоодеялом, фольгой). Время обертывания определяется в зависимости от задач процедуры.

3. Душ.

- Продолжительность процедуры – 20–30 минут.
- Курс – 4–6 процедур.

Противопоказания:

- нарушение целостности кожного покрова (в том числе обострение хронических кожных заболеваний);
- индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав наносимого вещества;
- гипертония;
- тяжелые заболевания нервной системы;
- острые воспаления мочевых путей;
- лихорадочные состояния;
- онкологические заболевания;
- туберкулез;
- ИБС с нарушением ритма и проводимости;
- беременность;
- тромбофлебит.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ВАРИАНТЫ ОБЕРТЫВАНИЙ

Обертывание на основе специй. Под воздействием специй — имбиря и аниса с добавлением морской соли и протеинов овса эпидермис кожи активно стимулируется, восстанавливается кровообращение, улучшаются обменные процессы, замедляются процессы старения, что благотворно влияет на качество кожного рельефа.

Обертывание «Ацтекский аромат». Лечебное обертывание на основе чеснока, имбиря и корицы, посредством которого в Латинской Америке лечат мигрень и мышечные боли.

Сибирские обертывания. Используются кедровые орехи, клюква, брусника и душистая хвоя. Является омолаживающей, антистрессовой процедурой.

Обертывание корицей. Эффективно в программах коррекции фигуры и антицеллюлитных программах. Возможно в различных сочетаниях с использованием перца, оливкового масла, эфирных масел цитрусовых, голубой глины, кофе, меда.

Обертывание рюгенским мелом. Мел острова Рюген в Германии обладает особенно тонкой кристаллической структурой. Это придает обертыванию способность к сильной и одновременно мягкой абсорбции.

Обертывание на основе красного вина, бурых водорослей и овса. Высокое содержание полифенолов обеспечивает противовоспалительное, антиоксидантное действие. Бурые водоросли снижают уровень холестерина в крови, ускоряют расщепление жиров в подкожной клет-

чатке. Обертывание способствует омоложению кожи, оказывает седативное действие.

Обертывание пудрой цедры апельсина, овсом и белой глиной. Процедура позволит снять отечность, усилит микроциркуляцию, увлажнит и тонизирует кожу, уменьшит стресс, обогатит витамином С, биофлавоноидами и эссенциальными маслами.

Обертывание из зерен ячменя, лимона, огурца и йогурта с добавлением китайских специй. Одновременно является отбеливающей и увлажняющей процедурой.

Обертывание «Водяная лилия». После длительного пребывания на солнце коже необходима влага. Экстракт «Водяная лилия» способен снимать раздражение и жжение, снижать температуру тела после чрезмерной инсоляции. Обертывание «Водяная лилия» содержит эффективный комплекс из пролина и активных компонентов белой водяной лилии и зеленого чая, выполняющий три функции после приема солнечных ванн: снижение температуры кожи, уменьшение ощущения дискомфорта и усиление барьерной функции кожи.

Обертывание землей. Состав смеси делают на основе грунта пустынных земель штата Аризона, который содержит медь, цинк, магний, магний, силикат, известковую водоросль, натрий силикат, оксид железа. Меди в этой процедуре отводится роль помощника, стимулирующего способность кожи к регенерации. Медь также является мощным антиоксидантом и эффективным стимулятором синтеза коллагена. Известно и положительное влияние меди на суставы. Наличие магния дает хороший расслабляющий и седативный эффект. Это обертывание эффективно для снятия стресса и усталости и восстано-

ления сил после физических нагрузок. Обертывание создает ощущение релаксации, превосходно оздоравливает кожу, насыщает ее минералами, увлажняет, питает и тонизирует, сохраняя молодость, упругость и естественную красоту.

Обертывание с цветами розы. Используется в программах коррекции фигуры и антицеллюлитных программах, программах детоксикации. Розовый лосьон стимулирует метаболизм и энергетический потенциал физиологических процессов. После процедуры кожа становится молодой, гладкой, плотной и эластичной.

Обертывание с икрой и зеленым чаем. Применяют в лифтинг-программах. Процедуры обертывания с икрой и зеленым чаем стимулируют энергетический потенциал клеток, запускают механизмы омоложения, усиливают продукцию коллагена, подтягивают и уплотняют кожу, укрепляют капилляры. Также эти обертывания используют в программах, направленных на повышение упругости бюста.

В последние годы появляются новые технологии при проведении обертываний. К ним можно отнести бандажные обертывания. Пропитанными специальными средствами бинтами (бандажи) оборачивают отдельные участки тела.

Глава 8

СТРУКТУРА КУРСА МАССАЖА И СХЕМЫ ОБЕРТЫВАНИЙ

1. Для усиления эффективности массажных процедур и обертываний необходимо учитывать особенности метаболических процессов в организме. Возможно использование двух схем подбора наиболее благоприятных периодов для выполнения процедур. Это менструальный цикл у женщин и лунный календарь. Многочисленные исследования по определению эффективности воздействия массажных приемов с акцентом на кожу и подкожно-жировую клетчатку или опорно-двигательный аппарат проходили в ФГУ СПбНИИФК с 1997 по 2001 год. Подробное описание проведения исследований опубликовано в книгах «Скульптурирующий массаж». Nacionalais Argads. Riga. – 2004. – 136 с., «Скульптурирующий массаж. Практическое руководство». Наука и техника. – 2007. – 213 с., «Скульптурирующий массаж. Практическое руководство». ИД «Косметика и медицина». – 2008. – 152 с. и статьях «Эффективность использования специального массажа с учетом физиологических особенностей женского организма»//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье и физиче-

ская активность». – СПб – 2002. – С.89–92, «Скульптурирующий массаж или массаж для коррекции фигуры»// Baltikum Kosmetik. – 2002. – № 5.-С. 30–32, «Эффективность скульптурирующего массажа при разных метаболических состояниях женского организма.»//Материалы Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – СПб – 2003. – С. 38–40, «Скульптурирующий массаж при различных метаболических состояниях женского организма» // Косметика и медицина. 2005.-№ 4, с. 40–44, «Скульптурирующий массаж. Техника для коррекции фигуры»./// Массаж. Эстетика тела. 2006.-№ 1, с. 39–41, Развитие силы отдельных мышечных групп с использованием техники скульптурирующего массажа. // Косметика и медицина. 2006.-№ 1,с. 84–87, Grebennikov Andrej. Modeliujamasis masazas.// Baltikum Kosmetk. 2003 – № 4. p. 46–47, Grebennikov Andrey. Massage Techniques. Sculpturing – massage. // In Essense. IFPA. 2005.-№ 3, p. 18–19, Grebennikov Andrej. Moters kuno formu korekcija skulpturino masazo veiksmas.// Baltikum Kosmetk. 2006 – № 2. p. 80–81, Grebennikov A. Sculpturing massage effect on underskin fat and muscles. 12th annual Congress Of the European College of Sport Science, July 11–14, 2007 – Jyvaskyla, Finland, Book of Abstracts p. 686–687.

В результате исследований выявлено, что массаж с акцентом на кожу и подкожно-жировую клетчатку и, соответственно, подобранные варианты обертываний наиболее эффективно выполнять в период четвертой (поствульторной) и пятой (предменструальной) фаз ОМЦ.

Во вторую (постменструальную) фазу ОМЦ эффек-

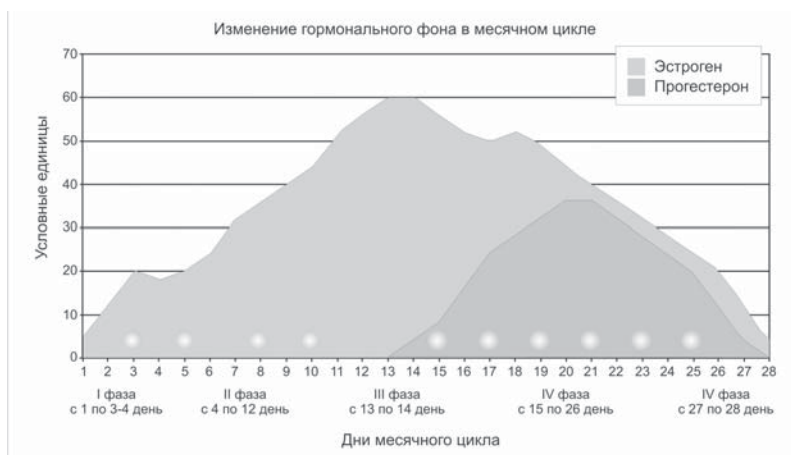


Рис. 57. Распределение дней выполнения массажа и обертываний в месячном цикле при акцентированном воздействии на кожу, подкожно-жировую клетчатку и опорно-двигательный аппарат

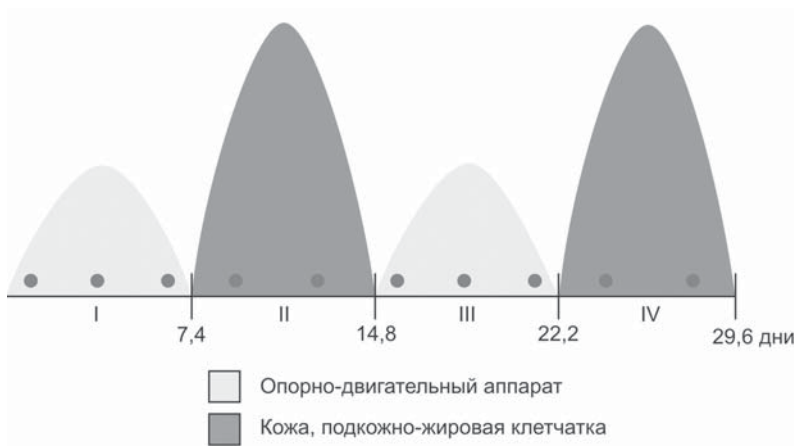


Рис. 58. Использование фаз лунного календаря при выполнении массажа и обертываний с акцентом на кожу, подкожно-жировую клетчатку и опорно-двигательный аппарат

тивнее выполнять процедуры с акцентом на опорно-двигательный аппарат.

Также выявлено, что использование процедур массажа и обертываний в определенные фазы лунного календаря позволит повысить его эффективность.

Исходя из результатов экспериментального исследования, наиболее эффективными фазами лунного календаря для акцентированного воздействия на кожу и подкожно-жировую клетчатку можно считать вторую и четвертую фазы, для акцентированного воздействия на опорно-двигательный аппарат — первую и третью фазы.

Обертывание можно выполнять курсами, когда каждое обертывание одного типа выполняется несколько раз. Количество таких обертываний в курсе указано в главе 6.

Но возможно и составлять программы из различных обертываний для более комплексного воздействия на организм и получение максимального эффекта.

Соотношение приемов массажа в процедурах с различной направленностью и подбор вариантов для обертываний в программах представлены ниже.

Т а б л и ц а 8

**Соотношение массажных приемов
при выполнении процедур
в программах коррекции фигуры**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (вибрация)	10	10
Разминание	30	20
Выжимание	20	40
Растирание	40	30

Т а б л и ц а 9

**Варианты распределения обертываний
в программах коррекции фигуры**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
<p>Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, голубая, зеленая) Панты Молоко Мел Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Травы (имбирь, можжевельник, розмарин, тимьян, листья березы) Соль Масло (кукурузное, чернушки посевной, виноградных семян, кунжутное) Эфирные масла (лимон, шалфей, герань, эвкалипт, можжевельник, кипарис, корица, кориандр, душица)</p>		<p>Ретинол Водоросли (синие, зеленые, сине-зеленые) Глина (красная, голубая) Шоколад Мед Пиво Парафин Красный виноград Зеленый чай Зеленый кофе Апельсин Травы (куркума, тимьян, фенхель, анис, спаржа, лаванда) Масло (виноградных семян, кунжутное, арахисовое, лесного ореха, козье масло) Фрукты — овощи — ягоды (клубника, абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые, томаты, соевые бобы, перец, морковь, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (атлантический кедр, сандаловое дерево, мелисса, кайепут, бергамот, фенхель, пачули, мандарин)</p>

Т а б л и ц а 10

**Соотношение массажных приемов при выполнении
процедур в программах очищения, витаминизации
и минерализации организма**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (вибрация)	10	10
Разминание	30	60
Выжимание (лимфодренаж)	40	20
Растирание	20	20

Т а б л и ц а 11

**Варианты распределения обертываний
в программах очищения,
витаминизации и минерализации**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, голубая, зеленая) Панты Мед Мел Молоко Красный виноград Грязи (иловые-сульфидные, сопочные) Травы (можжевельник, анис, тимьян, листья березы) Соль Масло (кукурузное, чернушки посевной)		Ретинол Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, зеленая) Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Шоколад Мед Красный виноград Панты Соль Травы (имбирь, спаржа, хвощ) Масло (авокадо, кукурузное, черный тмин)

**Глава 8. СТРУКТУРА КУРСА МАССАЖА
И СХЕМЫ ОБЕРТЫВАНИЙ**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
Эфирные масла (ромашка, кипарис, пачули, тимьян, мандарин, анис, шалфей, чеснок)		Фрукты — овощи — ягоды (клубника, абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые томаты, соевые бобы, перец, морковь, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (ромашка, кипарис, пачули, тимьян, мандарин, анис, шалфей, чеснок)

Т а б л и ц а 12

**Соотношение массажных приемов
при выполнении процедур
в программах омоложения кожи тела**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (вбрация)	10	10
Разминание	30	30
Выжимание (лимфодренаж)	30	20
Растирание	30	40

**Варианты распределения обертываний
в программах омоложения кожи тела**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
<p>Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, голубая, зеленая) Красный виноград Мед Мел Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Травы (имбирь, можжевельник, фенхель, анис, спаржа, куркума, тимьян) Соль Масло (кукурузное, чернушки посевной, миндальное, виноградных семян, кунжутное, масло энотеры) Эфирные масла ожежевельник, мята, мелисса, лимон, календула, мандарин, нероли, морковь, герань)</p>		<p>Ретинол Водоросли (синие, зеленые, сине-зеленые) Глина (красная, голубая) Шоколад Мед Пиво Парафин Панты Красный виноград Зеленый чай Зеленый кофе Апельсин Травы (куркума, ромашка, розмарин, фенхель, хвощ, спаржа, листья березы) Масло (авокадо, арахисовое, лесного ореха, козье масло, масло энотеры) Фрукты — овощи — ягоды (клубника, абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые, томаты, соевые бобы, перец, морковь, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (можжевельник, мята, мелисса, лимон, календула, мандарин, нероли, морковь, герань)</p>

Т а б л и ц а 14

**Соотношение массажных приемов при выполнении
процедур в программах релаксации**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (вибрация)	10	10
Разминание	40	50

Т а б л и ц а 15

**Варианты распределения обертываний
в программах релаксации**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
Водоросли (бурые, красные) Глина (красная) Парафин Шоколад Пиво Мел Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Травы (можжевельник, шалфей, лавровый лист) Соль Масло (арахисовое) Эфирные масла (лаванда, герань, базилик, гвоздика, мята)		Водоросли (бурые, красные, сине-зеленые) Глина (красная) Шоколад Красный виноград Апельсин Масло (виноградных семян, кунжутное авокадо, арахисовое, лесного ореха, персиковое и абрикосовое, козье масло, масло энотеры) Фрукты – овощи – ягоды (клубника абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые, томаты, соевые бобы, перец, морковь, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (лаванда, герань, базилик, гвоздика, мята)

Т а б л и ц а 16

**Соотношение массажных приемов
при выполнении процедур
в программах тонизации организма**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (ударные приемы)	10	10
Разминание	40	60
Выжимание (лимфодренаж)	25	15
Растирание	25	15

Т а б л и ц а 17

**Варианты распределения обертываний
в программах тонизации организма**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, зеленая) Панты Пиво Мел Красный виноград Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Травы (мята, имбирь, лаванда, розмарин, спаржа) Соль Масло (лесной орех, миндальное) Эфирные масла (имбирь, розмарин, черный перец, перечная мята, мускатный орех, ветивер, нероли)		Водоросли (синие, зеленые) Глина (красная) Шоколад Парафин Панты Красный виноград Зеленый кофе Гуарана Травы (мята, ромашка, хвощ, шалфей, лаванда, розмарин) Масло (лесного ореха, абрикосовое) Фрукты – овощи – ягоды (клубника, абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые, томаты, соевые бобы, перец, морковь,

**Глава 8. СТРУКТУРА КУРСА МАССАЖА
И СХЕМЫ ОБЕРТЫВАНИЙ**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
		петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (имбирь, розмарин, черный перец, перечная мята, мускатный орех, ветивер, нероли)

Т а б л и ц а 18

**Соотношение массажных приемов
при выполнении процедур
в антицеллюлитных программах**

Приемы	1–5-я процедура	6–10-я процедура
Поглаживание (ударные приемы)	10	10
Разминание	20	30
Выжимание (лимфодренаж)	30	35
Растирание	40	25

Т а б л и ц а 19

**Варианты распределения обертываний
в антицеллюлитных программах**

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
Водоросли (бурые, красные) Глина (белая, голубая, зеленая) Панты Пиво		Ретинол Водоросли (синие, зеленые, сине-зеленые) Глина (красная, голубая) Шоколад Пиво

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

1–5-я процедура	отдых	6–10-я процедура
<p>Мел Мед Грязи (торф, иловые-сульфидные, сапропелевые, сопочные) Травы (имбирь, можжевельник, лаванда, тимьян, анис) Соль Масло (виноградных семян, кукурузное, кунжутное, черный тмин, миндальное, козье масло) Эфирные масла (лимон, шалфей, герань, эвкалипт, можжевельник, кипарис, корица, кориандр, душица)</p>		<p>Парафин Молоко Мед Красный виноград Зеленый чай Зеленый кофе Апельсин Травы (шалфей, куркума, розмарин, фенхель, спаржа, хвощ) Масло (виноградных семян, кунжутное, авокадо, арахисовое, лесного ореха, персиковое, козье масло) Фрукты — овощи — ягоды (клубника, абрикосы, авокадо, бананы, цитрусовые, томаты, соевые бобы, перец, морковь, петрушка, сельдерей, тыква, дыня, топинамбур, брусника, клюква, черника, черная смородина, вишня, малина, яблоки) Эфирные масла (атлантический кедр, сандаловое дерево, мелисса, кайеопут, бергамот, фенхель, пачули, мандарин)</p>

Подбор обертываний основан на принципах сочетаемости и последовательности применения различных активных компонентов.

Т а б л и ц а 20

**Распределение времени по отдельным участкам тела
при выполнении сеанса массажа**

№	Часть тела	Длитель- ность, мин.	Длитель- ность, мин.	Длитель- Ность, мин.	Длитель- ность, мин.
1	Спина		8	12	18
2	Шея		2	3	5
3	Верхние конечности (внутренняя и на- ружная поверх- ность)		4	6	10
4	Область таза	12	6	8	12
5	Нижние конечности (задняя поверх- ность)	14	10	12	18
6	Нижние конечности (передняя поверх- ность)	8	8	10	14
7	Живот	6	5	6	8
8	Грудь		2	3	5
	Итого	40	45	60	90

Время, отводимое на каждый участок тела, представ-
ленное в таблице, является примерным и зависит от ин-
дивидуальных особенностей массируемого и выбранного
варианта массажа и обертываний. Наиболее предпочти-
телен массаж всей поверхности тела продолжительностью
60 минут.

Приложение 1

ПРОГРАММА СЕМИНАРА-ТРЕНИНГА «МАССАЖ И ОБЕРТЫВАНИЯ»

Теория

Цель и задачи мануальных техник массажа в сочетании с обертываниями.

Результаты экспериментальных исследований.

Современные представления о строении подкожно-жировой клетчатки и мышечной ткани. Метаболизм. Катаболические и анаболические процессы. Гормональный фон организма. Физиологический механизм массажа. Показания и противопоказания.

Схемы расчета эффективных периодов для выполнения процедур массажа.

Типы телосложения. Модельные показатели. Работа с каллипером. Расчет процента жира. Определение участков тела, нуждающихся в коррекции. Работа с миотонометром. Напряжение и расслабление мышц. Гипертонус, тонус, гипотонус мышц.

Возрастные изменения кожи, подкожно-жировой клетчатки, опорно-двигательного аппарата.

Особенности протекания послеродового периода.

Климакс, климактерический синдром. Особенности массажа и обертываний в эти периоды.

Факторы возникновения целлюлита. Стадии целлюлита. Экспериментальные исследования.

Стрии. Профилактика и лечение.

Особенности лифтинга кожи.

Различные схемы и структура общего массажа и обертываний при различной направленности процедур.

Программы коррекции фигуры, антицеллюлитные программы, программы очищения, витаминизации и минерализации, программы омоложения тела, релаксации и тонизации организма.

Массаж рефлексогенных зон кисти, стопы, ушной раковины. Подбор необходимых рефлексогенных зон при массаже и обертываниях различной направленности.

Методы воздействия на биологически активные точки (БАТ).

Активные компоненты кремов и гелей при массаже в различных программах.

Дополнительные средства для повышения эффективности массажа.

Рекомендации при изменении рациона питания и двигательной активности.

Подбор эфирных масел для повышения эффективности процедур с различной направленностью (антиоксидант, очистка кожи, тонизация организма, липолиз, снятие симптомов климактерического синдрома).

Нетрадиционные методы для повышения эффективности массажных процедур.

Использование аппаратных методик в комплексных программах.

Практика

Антропометрические измерения. Миотонометрия.

Техника и методика выполнения приемов подготовительной, основной и заключительной стадии процедуры. Основные и вспомогательные приемы в процедурах. Определение соотношения групп приемов (поглаживание, растирание, разминание, выжимание, вибрация, движения).

Приемы акцентированного воздействия на кожу и подкожно-жировую клетчатку.

Приемы акцентированного воздействия на мышечную ткань.

Индивидуальный подбор процедур в зависимости от направленности физиологических процессов организма (время проведения, количество).

Совершенствование техники приемов массажа с акцентом на подкожно-жировую клетчатку. Массаж отдельных частей тела. Зоны прицельного воздействия (бедро, ягодицы, талия).

Совершенствование техники приемов массажа с акцентом на мышечную ткань.

Массаж отдельных частей тела. Зоны прицельного воздействия (бедро, голень, плечо, предплечье).

Общий и частный массаж.

Массаж напряженных мышц. Массаж для увеличения силы и тонуса мышц.

Массаж рефлексогенных зон кисти, стопы и ушной раковины.

Работа с суставами. Движения (активные, пассивные, с сопротивлением).

Подбор необходимых биологически активных точек (БАТ) при массаже различной направленности.

Обертывания (35 вариантов) в программах коррекции фигуры, антицеллюлитных программах, программах очищения, витаминизации и минерализации, релаксации и тонизации организма и омоложения тела.

Приложение 2

Схема положений массируемого и массажиста при проведении массажа (по Дубровскому В.И.)

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж верхних конечностей и плечевого пояса			
Пальцы, кисть и лучезапяст- ный сустав	Сидя, пред- плечье и кисть лежат на мас- сажном столике	Сидя, лицом к массируемо- му	Массируют одной рукой, а другой фик- сируют масси- руемую кисть или же масси- руют двумя руками
	Сидя, пред- плечье и кисть лежат на бедре массажиста	Сидя, сбоку от массируе- мой кисти	То же
	Лежа на спи- не, руки вдоль туловища и слегка согнуты в локтевых суставах	Сидя, сбоку от массируе- мой руки	Массируют одной или двумя руками

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Предплечье (мышцы-сгибатели)	Сидя, предплечье лежит на массажном столике в положении супинации	Сидя, со стороны массируемой руки	Массируют одной или двумя руками
	Лежа, руки вдоль туловища в положении супинации	То же	То же
	Сидя, предплечье лежит на бедре массажиста	То же	То же
Предплечье (мышцы-разгибатели)	Сидя, предплечье лежит на массажном столике, конечность слегка согнута в локтевом суставе, в положении пронации	То же	То же
	Сидя, предплечье лежит на бедре массажиста	Сидя, рядом с массируемой рукой	Массируют одной рукой, а другой фиксируют кисть массируемой руки
	Лежа, руки вдоль туловища в положении пронации	Сидя, со стороны массируемой руки	Массируют одной или двумя руками

Приложение 2

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Локтевой сустав	Сидя, рука лежит на массажном столике, слегка согнута в локтевом суставе	Сидя или стоя, сбоку от массируемого сустава	Массируют одной или двумя руками
	Сидя, предплечье лежит на бедре массажиста	Сидя напротив массируемого	То же
	Лежа, рука вдоль туловища в положении pronation (при массаже наружной поверхности сустава) или supination (при массаже внутренней поверхности сустава)	Сидя, со стороны массируемой руки	Массируют двумя руками
Плечо и надплечье	Сидя, рука согнута в локтевом суставе и свободно лежит на массажном столике	Сидя, сбоку и сзади от массируемого	То же
	Лежа на спине или животе, рука слегка согнута в локтевом суставе	Сидя, со стороны массируемого участка	Массируют одной или двумя руками

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Плечевой сустав	Сидя, рука согнута в локтевом суставе и лежит на массажном столике или на бедре массируемого	Сидя или стоя, сбоку и сзади от массируемого сустава	Массируют одной или двумя руками
	Лежа на спине и животе	Сидя со стороны массируемого сустава	То же
Массаж нервных стволов верхней конечности			
Локтевой нерв	Сидя, рука лежит на массажном столике в положении супинации	Сидя напротив массируемой руки	Массируют одной рукой, а другой фиксируют кисть
Лучевой нерв	Сидя, предплечье лежит на массажном столике и слегка повернуто вверх	Сидя напротив массируемого	То же
Срединный нерв	Сидя, рука лежит на массажном столике в положении супинации	То же	То же
Массаж нижних конечностей			
Пальцы, стопа	Лежа на спине, ноги вытянуты, под коленным суставом — валик	Сидя напротив стоп	Массируют одной рукой пальцы, а другой фиксируют стопу. Стопы массируют двумя руками

Приложение 2

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Голеностопный сустав	Лежа на спине, ноги вытянуты, под коленным суставом — валик	То же и сбоку от массируемого сустава	Массируют одной или двумя руками
Передняя группа мышц голени (берцовые мышцы)	Лежа на спине, ноги вытянуты, под коленным суставом — валик	Сидя со стороны массируемой конечности	Массируют одной или двумя руками
	Лежа на спине, нога согнута в коленном суставе	То же	Массируют одной рукой, а другой фиксируют за колено
Задняя группа мышц голени (икроножные мышцы и пяточное сухожилие)	Лежа на животе, под тыл стопы подложен валик	Сидя или стоя со стороны массируемой конечности и сзади стоп при массаже пяточного сухожилия	Массируют одной или двумя руками
	Лежа на спине, нога согнута в коленном суставе	Стоя со стороны массируемой конечности	Массируют поочередно правой и левой руками, а одной рукой в это время фиксируют коленный сустав
	Сидя, нога согнута в коленном суставе и стопой упирается в подставку или пол	В приседе, с упором правым или левым коленом в пол (под колено подложить подушечку)	Массируют двумя руками

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Коленный сустав	Лежа на спине, под коленный сустав подложен валик	Стоя или сидя со стороны массируемого сустава	Массируют одной или двумя руками
	Сидя, нога согнута в коленном суставе	В приседе с упором на правое или левое колено	То же
Передняя группа мышц бедра	Лежа на спине, под коленный сустав подложен валик	Стоя или сидя со стороны массируемой конечности	То же
	Сидя, нога несколько отведена наружу	Стоя или в приседе с упором правым (левым) коленом в пол	То же
Медиальная группа мышц бедра	Лежа на спине, под коленный сустав подложен валик, бедро несколько развернуто кнаружи	Стоя или сидя, со стороны массируемой конечности	То же
	Сидя, нога несколько отведена наружу	Сидя или в приседе с упором коленом в пол	То же
Задняя группа мышц бедра и ягодичные мышцы	Лежа на животе, под голеностопный сустав подложен валик	Стоя или сидя со стороны массируемой конечности	То же

Приложение 2

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Поясничная область	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища или согнуты в локтевых суставах и касаются лба; под голеностопные суставы подложен валик	Стоя или сидя с левой или правой стороны	Массируют одной или двумя руками
Тазобедренный сустав	Лежа на животе или боку	Стоя или сидя со стороны массируемого сустава	То же
Массаж нервных стволов нижней конечности			
Малоберцовый нерв	Лежа на спине, под коленный сустав подложен валик	Сидя сбоку от массируемой конечности	Массируют одной рукой
	Сидя на стуле, нога согнута в коленном суставе	Сидя или в приседе с упором коленом в пол	Массируют одной рукой, а другой фиксируют колено
Большеберцовый нерв	Лежа на животе, под голеностопный сустав подложен валик	Стоя или сидя со стороны массируемого сустава	Массируют одной рукой
Седалищный нерв	Лежа на животе, под голеностопный сустав подложен валик	Стоя или сидя со стороны массируемого сустава	Массируют одной или двумя руками

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
Массаж лица, головы, шеи, спины, груди и живота			
Лицо	Сидя на стуле, затылком упирается в грудь массажиста	Стоя сзади массируемого	Двумя руками
Голова	Сидя, голова несколько откинута назад	Стоя сзади и сбоку от массируемого	Одной или двумя руками
Шея и трапециевидные мышцы	Лежа на животе, руки вдоль туловища или согнуты и подложены под лоб	Стоя, сбоку от массируемого	Одной или двумя руками
	Сидя, руки согнуты и лежат на массажном столике	Стоя сзади массируемого	То же
Широкие и длинные мышцы спины. Подлопаточная область	Лежа на животе, руки вдоль туловища, под голеностопные суставы подложен валик	Сидя слева или справа от массируемого	Массируют одной или двумя руками
	При массаже подлопаточной области руку заложить за спину	Сидя слева или справа от массируемого	Одной рукой, другой фиксируют плечо
Межреберные мышцы	Лежа на животе	Стоя сбоку от массируемого	То же

Приложение 2

Массируемый участок тела	Положение массируемого	Положение массажиста	Методические указания
	Лежа на спине	Стоя сбоку от массируемого	Одной рукой, другой фикси- руют плечо
Грудные мышцы	Лежа на спине	То же	То же
	Сидя, руки согнуты в лок- тевых суставах и лежат на ко- ленях	Стоя слева или справа от мас- сируемого	Одной рукой
Живот и косые мышцы	Лежа на спи- не, ноги со- гнуты	Стоя стоя сле- ва или справа от массируе- мого	Одной или двумя руками

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАССАЖИСТА

Основными орудиями труда при выполнении массажа являются пальцы рук, кисти и запястья. Их сила, подвижность и гибкость имеют очень важное значение для профессиональной работы массажиста. Упражнения, приведенные ниже, можно выполнять в качестве разминки для всего тела или как отдельные упражнения в любое время.

1. Вытягиваем руки вперед и максимально плотно соединяем ладони. Растираем ладонью о ладонь до появления ощущения тепла. Выполняется в течение 30–60 секунд.

2. Поднимаем руки перед собой, плечи и предплечья максимально расслаблены. Сжимаем пальцы в кулак и разжимаем с постепенным убыстрением темпа. Выполняются движения в течении 30–40 секунд.

3. Вытягиваем вперед левую руку. Сжимаем ее в кулак, одновременно отводя в сторону. Такое же движение повторяем правой рукой. Затем опускаем руки вдоль туловища. Выполняем по 10 движений для каждой руки.

4. Сидя, сжимаем и разжимаем кисти рук в кулак. Движение повторяем 10–12 раз.

5. Пальцы и кисти рук расслаблены. Затем выполняем круговые движения запястьями сначала в одном направлении, потом в другом. Постепенно увеличиваем интенсивность движений.

6. Ладони вместе на уровне груди пальцами вверх. Опус-

кая руки вниз, растягиваем запястья. Затем поворачиваем руки пальцами вниз и начинаем поднимать руки, возвращаясь в исходное положение.

7. Встряхиваем кистями рук при полностью расслабленных запястьях. Двигаются только кисти. Выполняем упражнение от 20 до 30 секунд.

8. Руки ставим на стол или кушетку и выполняем движения, имитирующие игру на фортепиано. Выполняем упражнение 30–45 секунд.

9. Кисти рук на столе или кушетке ладонями вниз. Не отрывая ладонь, максимально поднимаем поочередно выпрямленный первый, второй, третий, четвертый или пятый палец. Движение повторяем 6–8 раз каждым пальцем.

10. Пальцы рук скрещены, кисти расположены на уровне груди. Локти разведены в стороны. Сгибаем и разгибаем руки в запястьях. Движение выполняем 30–45 секунд.

11. Локти на столе или кушетке. Выполняем поочередно круговые движения кистью каждой руки по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить упражнение для каждой руки одновременно или попеременно по 20–30 секунд.

Ряд упражнений можно выполнять с небольшим отягощением — 1–3 кг (гантели, блины).

12. Опускаем руки вниз и выполняем повороты влево и вправо в каждую сторону 10–12 раз (с отягощением).

13. Сгибаем и разгибаем руки в лучезапястных суставах. Выполняем движение 8–10 раз (с отягощением).

Для снижения мышечного напряжения желательны провести релаксацию мышц рук и ног, повторяя каждое упражнение 2–3 раза с паузой 30 секунд в конце каждого упражнения.

14. Сидя на стуле, обе стопы расположены всей поверхностью на полу. Поднимаем обе пятки как можно выше, опираясь на носки. Остаемся в таком положении на 8–10 секунд, затем расслабляем стопы и мягко опускаемся на пол.

15. Сидя на стуле, обе стопы расположены всей поверхностью на полу. Поднимаем носки как можно выше, опираясь на пятки. Остаемся в таком положении на 8–10 секунд, затем расслабляем стопы и мягко опускаемся на пол.

МАССАЖ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

16. Сжимаем одновременно обе руки в кулаки, постепенно доводя усилие до максимального. Через 3–5 секунд расслабляем кисти рук.

17. Раздвигаем прямые пальцы кисти рук как можно шире. Через 3–5 секунд расслабляем руки.

18. Поднимаем плечи максимально вертикально вверх с задержкой в самом верхнем положении и последующим расслаблением на 3–5 секунд.

Список литературы

1. *Белая Н.А.* Еще раз о массаже. — М.: Знание, 1977. — 95 с.
2. *Бирюков А.А. Пейсахов Н.М.* Изменение психофизиологических показателей при использовании разных приемов спортивного массажа. Теория и практика физической культуры, 1991 — с. 21–24.
3. *Бирюков А.А.* Массаж. — М.: ФиС, 1988. — 254 с.
4. *Бирюков А.А.* Массаж в борьбе с недугами. — М.: Советский спорт, 1991. — 78 с.
5. *Берешинь А.* Целительный классический массаж. — М.: «Ч.А.О. и К», 2002. — 94 с.
6. *Браун Д.* Исцеляющие травы. Herbal Prescriptions for Health & Healing. Феникс, 2006. — 416 стр.
7. *Васильева А.В.* Медовый, глиняный, баночный и другие виды массажа. — СПб.: Невский проспект, 2002. — 160 с.
8. *Васичкин В.И.* Справочник по массажу. — Л.: Медицина; 1991. — 192 с.
9. *Васичкин В.И., Васичкина Л.Н.* Методики массажа. — М.: Издательство Эксмо-Пресс, 2000. — 384 с.
10. *Васичкин В.И.* Омолаживающий массаж. — Невская книга, Эксмо-Пресс, 2002. — 96с.
11. *Васичкин В.И.* Массаж против целлюлита. Эксмо-Пресс, 2002. — С. 4–27.
12. Вводный курс классического массажа. Учебно-методическое пособие для студентов / Под ред. А.В. Чоговадзе. — М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. — 74 с.

13. *Вербов А.Ф.* Основы лечебного массажа. — М.: Медицина, 1966. — 303 с.
14. *Гребенников А.И.* Патент на изобретение № 2210350 от 24.10.2001. «Способ коррекции отдельных частей тела мануальными воздействиями с учетом физиологических процессов организма».
15. *Гребенников А.И.* Эффективность использования специального массажа с учетом физиологических особенностей женского организма//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье и физическая активность». — СПб. — 2002. — С. 89–92
16. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж или массаж для коррекции фигуры// Baltikum Kosmetik.- 2002.- №5.- С. 30–32
17. *Гребенников А.И.* Эффективность скульптурирующего массажа при разных метаболических состояниях женского организма// Материалы Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». — СПб: — 2003. — С. 38–40
18. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж. Nacionalais Apgads. Riga. — 2004. — 136 с.
19. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж при различных метаболических состояниях женского организма // Косметика и медицина. 2005. — № 4, с. 40–44.
20. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж. Техника для коррекции фигуры// Массаж. Эстетика тела. — 2006. — № 1, с. 39–41
21. *Гребенников А.И.* Развитие силы отдельных мышечных групп с использованием техники скульптурирующего массажа // Косметика и медицина. 2006. — № 1, с. 84–87
22. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж. Практическое руководство. Наука и техника. — 2007. — 213 с.
23. *Гребенников А.И.* Виды и методы массажа. ИД «Косметика и медицина». — 2007. — 80с.
24. *Гребенников А.И.* Скульптурирующий массаж. Практи-

- ческое руководство. ИД «Косметика и медицина». — 2008. — 152 с.
25. Гребенников А.И. Массаж и обертывания// Массаж. Эстетика тела. 2008. — № 4, с. 33–40, 2009. — № 1, с. 21–37.
26. Гребенников А.И. Верто-массаж.//Spa&Salon. 2009. — № 2, с. 13–14.
27. Гребенников А.И. Верто-массаж//Kosmetik International. 2009. — № 3, с. 34–36
28. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. — М.: Шаг, 1993. — 448 с.
29. Дудченко Л.Г., Потеев Г.П., Кривенко Н.А. Ароматерапия и ароматический массаж / Под ред. В.В. Кривенко. — К.: Изд. Дом «Максимум», 1999. — 352 с.
30. Дэнси Э. Избавьтесь от целлюлита/ Пер. с англ. — Мн.: Аверсэв, 1998.—272 с.
31. Еремушкин М.А. История массажа. Забытые секреты мастерства. — М., 1996 — 158 с.
32. Еремушкин М.А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика). — М., 2004. — 101 с. Наука и техника, 2009. — 544 с.
33. Еремушкин М.А. Медицинский массаж. Теория и практика/Учебное пособие. Наука и техника. — 2009. — 534 с.
34. Калантаевская К.А. Морфология и физиология кожи человека. — Киев: Здоровья, 1972. — 268 с.
35. Казьмин В. Исцеляющая сила лечебных грязей. — АСТ, Астрель, Хранитель, 2007. — 192 с.
36. Кацудзо Н. Зеленый чай — божественный напиток молодости и красоты. — АСТ, Сова, 2008. — 160 с.
37. Кедрова М. Лечение виноградом и вином. — СПб., 2006. — 128 с.
38. Кручина Е. Шоколад. ВВРГ, 2002. —160 с.
39. Михайличенко П. Вакуум-терапия. Баночный массаж. — СПб.: Невский проспект. — 2000. — 156 с.
40. Младенов С. Мед и медолечение. — Земиздат: 1969. — 224 с.

41. *Олефиренко В.Т.* Водно-теплолечение. — М. Медицина. — 1978. — 278 с.
42. *Пирогова С.В., Шиман А.Г., Чобитько Г.А.* Альгинатные маски. Учебно-методическое пособие. — СПб: ГОУВПО СПбГМА им. И.И. Мечникова. — 2007. — 68 с.
43. *Преображенский В.* Полное очищение и лечение солями Мертвого моря. — Баро-Пресс, 2001. — 64 с.
44. *Путинцева Л.* Энциклопедия здоровья. Овощи, фрукты, ягоды. — Центрполиграф, 2006. — 544 с.
45. *Размахнин В.* Чудодейственная сила пантов. «Охота и охотничье хозяйство», 1989, № 1, с. 57.
46. *Семенова А., Шувалова О.* Лечение маслами. — СПб.: Невский проспект, 2000. — 126 с.
47. *Сикорская С., Сикорская А.* Фитокосметология в салоне красоты. Препараты и косметика на основе лекарственных растений и эфирных масел. — Рипол Классик, 2006. — 188 с.
48. Спортивный массаж/Под ред. В. А. Макарова. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 207 с.
49. *Тюрин А.М.* Массаж традиционный и нетрадиционный. — СПб.: Сирин. — 1992. — 158 с.
50. *Филиппова К.* Нас излечит морская соль. — Прайм-Еврознак, АСТ, 2007 — 128 с.
51. *Фокин В.Н.* Полный курс массажа: Учебное пособие. — М.: ФАИР, 2000. — С. 30–98.
52. *Baudoux D.* L'aromatherapie. Se soigner par les huiles essentielles.-Atlantica. Douce alternative, 2001. — 224 p.
53. *Blakey P.* The Muscle Book.- Himalayan Institute Press, 2000. — 56 p.
54. *Brown D.W.* Massage (Teach Yourself).- McGraw-Hill/Contemporary Books, 1996. — 192 p.
55. *Cassar M.P.* Handbook of Massage Therapy: A Complete Guide for the Student and Professional Massage Therapist. — Butterworth-Heinemann Medical, 1999. — 222 p.
56. *Field T.* Touch. — MIT Press, 2001. — 130 p.

57. *Grebennikov A.* Bien Dans ses Formes.//Bulletin Atlantide, 2002. – № 53. – p. 11.
58. *Grebennikov Andrej.* Modelioujamasis masazas.// Baltikum Kosmetk. 2003 – № 4. p. 46–47.
59. *Grebennikov Andrey.* Massage Techniques. Sculpturing – massage. // In Essense. IFPA. 2005. – № 3, p. 18–19.
60. *Grebennikov Andrej.* Moters kuno formu korekcija skulpturino masazo veiksmas.// Baltikum Kosmetk. 2006 – № 2. p. 80–81.
61. *Grebennikov A.* Sculpturing massage effect on underskin fat and muscles. 12th annual Congress Of the European College of Sport Science, July 11–14, 2007 – Jyvaskyla, Finland, Book of Abstracts p. 686–687.
62. *Sapsford C.* Purple Flame teaches «Sculpture».// Health and Beauty Salon. – 2002. – August. – p. 5.
63. *Schnaubelt K.* Advanced Aromatherapy: The Science of Essential Oil Therapy.- Inner Traditions Intl Ltd, 1998. – 128 p.
64. *Wittlinger H.* and G. Introduction to Dr.Vodder's Manual lymph Drainage. vol.1, 3rd revised ed. Haug; 1986. p. 356.