

УДК:687.552 : 687.552.2

ПРИМЕНЕНИЕ ТАЛАСОТЕРАПИИ И ПЕЛОИДОТЕРАПИИ В ПРОГРАММАХ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИГУРЫ

Башура А.Г., Бобро С.Г., Кран А.С., Шпичак О.С.*

*Национальный фармацевтический университет, г. Харьков, Украина
Институт повышения квалификации специалистов фармации Национального фармацевтического университета, г. Харьков, Украина

Вступление. Обертывание – косметическая процедура, действие которой основано на парниковом эффекте, давлении на ткани и эффекте самого косметического средства. Выделяют полное и частичное, горячее и холодное, парафанго, компрессионное под пленку и без пленки, с использованием бандажей, с укутыванием, с использованием препаратов глины, грязей, водорослей, сена и трав, с маслом, кремом, лосьоном. Используются как самостоятельная процедура, можно сочетать с аппаратными термометодами (термоодеяло, инфракрасная лампа и др.). Обычно применяются в программах моделирования фигуры.

Цель исследования. Целью нашей работы является изучение методов обертывания с использованием пелоидотерапии и таласотерапии, а также изучение методик их применения, показаний и противопоказаний к данным процедурам.

Методы исследования. Материалами и методами были литературные источники и интернет-ресурсы.

Основные результаты. **Стоунтерапия** – массаж камнями, аппликации горячих камней, использование самоцветов и др. **Талассотерапия** – комплексное использование продуктов морского происхождения в косметическом уходе. Включает применение морской соли, грязи и лесса (морской грунт), морских водорослей, песка в косметических целях. **Пелоидотерапия** – использование грязей, парафанго, лесса (морской грунт) в косметических целях. Лесс или морской грунт содержит перегнившие остатки некоторых водорослей и различные минеральные вещества. **Альготерапия** использование водорослей в косметических целях.

Парафанго — это современная методика лечения целлюлита и избавления от излишка жировой прослойки, которая производится путем нанесения на проблемные участки специальной смеси и дальнейшего их обертывания. Процедура парафанго является относительно современной, она получила свое название и патент в Германии. Заключается она в комбинации морских водорослей и лечебной грязи, смешанных с косметическим парафином. Изначально метод применялся преимущественно для лечения некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата, но поскольку он показал отличный косметологический эффект, сегодня парафанго используется в качестве профилактики и лечения целлюлита. Уникальное сочетание талассотерапии и парафинотерапии обеспечивает стимуляцию расщепления жировой ткани, детоксицирующий эффект, регенерацию кожи, антистрессовые и успокаивающие свойства.

Принцип проведения процедуры, показания и результат

Для проведения парафанго используется очищенный косметический парафин, морская грязь и водоросли — фукус пузырчатый и ламинария. Компоненты отличаются высоким витаминизированным составом, содержат йод, никотиновую кислоту, ретинол, витамины группы В, С, К, D и E.

Обертывание парафанго — салонная спа-процедура. Для нее используется очищенный косметический парафин, разогреваемый до 50-54 градусов, что обеспечивает стойкую защиту от ожогов. Перед применением смеси, проблемные участки очищаются с помощью специального солевого скраба. При застойном целлюлите используется сыворотка, нормализующая водно-солевой баланс и обеспечивающая микроциркуляцию крови в тканях.

После подготовительных манипуляций на тело наносится смесь парафанго, участки оборачиваются специальной пленкой для создания парникового эффекта и накрываются термоустойчивым одеялом. Завершающий этап — антицеллюлитный массаж с использованием косметического крема.

Основные **показания** к проведению процедуры:

- Лечение и профилактика целлюлита (гормонального, сосудистого и алиментарного);
- Оздоровление и укрепление сосудистой системы;
- Ликвидация застойных и хронических отеков;
- Коррекция силуэта;
- Терапия кожи рук и ног;
- Усиление тонуса и упругости кожи.

Длительность каждого сеанса варьируется от 40 минут до одного часа. Эффект можно увидеть уже после первого применения. Для достижения максимального результата потребуются интенсивный курс, обычно составляющий 8-10 процедур с кратковременным интервалом между их проведением. При моделировании фигуры, процедура позволяет избавиться от 1-2 см жировой ткани за один сеанс. Комплекс рассчитан не только на более выраженный результат, но и на его устойчивость.

Относительными и абсолютными **противопоказаниями** к парафанго являются:

- Гинекологические заболевания (действующие и в анамнезе);
- Беременность;
- Тромбоэмболия и тромбофлебит;
- Варикозное расширение вен;
- Нарушение целостности кожи;
- Обострение хронических заболеваний;
- Злокачественные и доброкачественные новообразования;
- Гипертония;
- Заболевания кожного покрова.

Набор для парафанго

- Смесь для парафанго (морская грязь, экстракт бурых водорослей, косметический парафин);

- Скраб с крупными абразивными частицами из морской соли;
- Специальная антицеллюлитная сыворотка;
- Плотная целлофановая пленка;
- Кисть для нанесения смеси;
- Теплое или термосберегающее одеяло.

Пелоидотерапия

Из глубины веков известна удивительная лечебная сила пелоидов (или грязей), так называемых природных веществ определенного состава. Люди применяли грязи еще до того, как смогли научно обосновать терапевтический эффект при их использовании. Врачи замечали, что при боли в суставах втирание или наложение грязевых аппликаций снимает неприятные ощущения.

Целебные свойства различных грязей были известны также народам Древнего Китая, Индии и Греции, а великие врачи писали трактаты, посвященные этим лечебным веществам.

В современной медицине грязелечение также популярно, как и много веков назад.

Виды лечебных грязей

Пелоиды по своему составу делятся на органические, образованные из переработанных останков органики (растений и животных), и минеральные, в состав которых входят неорганические компоненты.

В зависимости от физико-химического состава все грязи, применяемые в медицине, разделяют на четыре большие группы:

1. Иловые сульфидные грязи

Данные пелоиды образуются на дне минеральных водоемов. Поэтому, помимо положительного действия от грязи как таковой, пациент получает дополнительный лечебный эффект от минеральных солей. Иловые сульфидные грязи разделяют на материковые, морские, приморские и озерно-ключевые. Особые бактерии, проживающие в данных пелоидах, вырабатывают сернистое железо, которое обеспечивает лечебному веществу черный цвет. Этот вид грязи имеет дегтеобразную консистенцию и слабый запах сероводорода. В зависимости от расположения водоема с иловыми пелоидами, в составе вещества могут преобладать те или иные соли: хлоридно-натриевые, натриево-кальциевые, сульфатно-хлоридные или карбонатно-натриевые.

2. Сапропелевые пелоиды

Это донные грязи из пресных водоемов, которые образуются при разложении микроскопических растений и животных; для них характерна невысокая минерализация. В составе пелоидов данного вида имеются гуминовые кислоты, которые преобразованы до биологически активных соединений благодаря жизнедеятельности микробов. Эти кислоты оказывают бактерицидное действие против патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. Данный вид грязи относят к биологически активным ископаемым из-за особых свойств: низкой минерализации и высокой липидной фракции, наличию в составе сернистого железа и сероводорода, битумов, гуминовых веществ, углеводов, жирных кис-

лот, аминокислот, витаминов, ферментов, антибиотикоподобных веществ, гормоноподобных компонентов и других биологически активных веществ. Сапропелевые пелоиды обладают противовоспалительной, бактериостатической и бактерицидной активностью, а также антиоксидантными свойствами.

3. Торфяные грязи

Это продукт болотного происхождения, возникающий благодаря переработке микроорганизмами растительного сырья. Они относятся к органическим пелоидам, наиболее богатым гуминовыми соединениями, которые стимулируют репарацию и регенерацию тканей, обладают противовоспалительным действием, активизируют ферментативную активность. В составе торфяных грязей присутствует множество биологически активных веществ.

4. Сопочные (псевдовулканические) пелоиды

Эти минеральные грязи располагаются вблизи нефтяных и газовых месторождений. Сопочные пелоиды лежат в глубоких слоях и прорываются наружу благодаря увеличению давления внутри коры, насыщаясь при этом такими микроэлементами, как марганец, литий, стронций и др. В серой грязевой массе, застывшей на поверхности вулкана, постоянно происходят химические превращения веществ и образуются различные радикалы. Это активная биогеохимическая система.

Лечебные свойства

Пелоидотерапия обладает широким спектром терапевтических эффектов, которые зависят от состава грязи, условий и места их образования, температуры и ряда других факторов.

На кожу грязи оказывают два вида воздействия: физическое и химическое.

Благодаря данным процессам происходит стимуляция эндокринной и иммунной систем, процессов репарации и регенерации тканей, обменных реакций, а также наблюдается обезболивающее, противовоспалительное, рассасывающее и антиаллергическое действие, улучшается питание и кровоснабжение тканей, снижается время свертывания крови.

Пелоидотерапия **показана** при:

- воспалительных и дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- последствиях травм центральной или периферической нервной систем;
- воспалительных заболеваниях гинекологической, урологической, эндокринной систем и желудочно-кишечного тракта;
- патологии сосудов;
- заболеваниях кожного покрова, в том числе последствиях травм, ожогов и обморожений;
- в стоматологии, педиатрии и косметологии.

Решение о назначении грязелечения должен принимать врач, учитывая состояние пациента и наличие у него **противопоказаний**. К ним относятся:

- заболевания крови;
- острые состояния;

- обострение хронических заболеваний;
- склонность к кровотечениям;
- нарушение функции почек;
- туберкулез;
- выраженный атеросклероз;
- беременность;
- наличие новообразований;
- общее тяжелое состояние пациента;
- выраженная кахексия;
- психические заболевания, наркомания;
- период цветения при бронхиальной астме;
- некоторые другие заболевания.

Методики пелоидотерапии

Для проведения процедур грязелечения вещество подогревают до температуры 37-46 °С. Преимущественно применяются аппликационные методики нанесения лечебных грязей. Аппликации бывают местные или общие, когда грязь наносится на все тело, исключая область сердца.

Сочетание физических факторов

Грязелечение успешно сочетается с электротерапией - такие процедуры носят название гальваногрязелечение, диадинамогрязелечение, амплипульсгрязелечение, грязеиндуктотермия, диатермогальваногрязелечение.

Пелоидотерапия хорошо сочетается с одномоментной ультразвуковой терапией, эта методика получила название пелофонотерапия. Также в один день можно сочетать пелоитерапию и массаж.

Курс. Грязелечение назначают ежедневно или по схеме - два дня лечения и один день перерыва. Такой курс состоит из 10-20 процедур длительностью 15-30 минут.

Пелоидотерапия - это прекрасный лечебный метод, который при соблюдении всех необходимых правил оказывает комплексное воздействие на организм человека и превращается в мощное оружие борьбы с множеством заболеваний и косметологических дефектов, сохраняя здоровье, красоту и молодость.

Талассотерапия

Талассотерапия (от древнегреческого «лечение морем») - это метод, использующий морскую воду, а также обертывания составами, содержащими продукты моря: водоросли, грязи, экстракты планктона, морская соль, собранные в экологически чистой акватории. Это высокоэффективное средство очищения кожи, увлажнения, выведения токсинов, питания, повышения эластичности кожи. Процедуры благотворно действуют на организм в целом, стимулируют иммунитет и позволяют противостоять инфекциям и стрессам.

О талассотерапии известно еще с 1867 года, когда французский врач де Ла Боннардьер ввел в повседневный обиход этот термин. Современное понятие включает различные методы лечения на мировых оздоровительных курортах.

Известно, что морская вода является источником таких необходимых микроэлементов, как йод, железо, фосфор, кальций, марганец и многих других, а морские водоросли, накапливающие разные минералы, восполняют недостаток в организме биологически активных веществ. Лечебными считаются бурые водоросли. Выявлена эффективность талассотерапии в равной степени мужчин и женщин любого возраста. Такую лечебно-косметологическую процедуру считают общеоздоровительной, укрепляющей, а также профилактической для многих заболеваний, ведь доказана идентичность плазмы крови человека морской воде.

В результате лечения водорослями кожа заметно восстанавливается и омолаживается, происходит увлажнение и питание сухих кожных покровов. Талассотерапия идеально подойдет тем, кто желает избавиться от лишнего веса: правильное питание и грамотно подобранный комплекс процедур позволяет эффективно худеть (в неделю уходит от 1 до 3 кг). Данная терапия просто незаменима не только в косметологии, но и в качестве реабилитационного периода после операций (в том числе пластических), перенесенных травм, а также восстановления после родов.

Талассотерапия - это не только морские купания, это совокупность лечебного применения всех факторов, которые формируются под влиянием моря: климата, морской воды, водорослей, лиманных илов и морепродуктов. Талассотерапия обладает широким спектром саногенетических эффектов: от лечения хронических заболеваний до профилактики и восстановления резервов здоровья. Все жизненно важные микроэлементы при купаниях усваиваются через кожу и вдыхаются в виде аэроионов. При этом происходит раздражение нервных окончаний кожи и дыхательных путей, что вызывает многочисленные ответные реакции различных органов и систем, при этом улучшается обмен веществ, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается жизненный тонус.

Больные гипертонией, бронхиальной астмой чувствуют у моря облегчение дыхания, потому что у моря много ионов кислорода и озона. Присутствием озона объясняют и то, что в морском воздухе нет микробов, поскольку озон их убивает.

Благотворно воздействие моря на нервную систему человека. Во время купания на человека воздействует ряд раздражителей. Холодовое воздействие морской воды вследствие большого различия в теплопроводности воздуха и воды, гидростатическое давление, физическая активность и психоэмоциональная реакция на купание активно влияют на гемодинамику, вызывают изменения, играющие важную роль в кровоснабжении органов и тканей, дают отчетливый гипотензивный эффект, способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений.

Учеными установлено, что морская вода по сравнению с пресной повышает обменную функцию кожи больше, чем на 25 %. Изменение функции кожи оказывает рефлекторное воздействие на функцию органов эндокринной системы: щитовидной железы, гипофиза, надпочечников и половых желез. Мышечная работа при плавании еще больше усиливает окислительные про-

цессы. Основной обмен повышается в среднем на 16 % на срок около 2 часов спустя после купания; сгорание жира и сахара возрастает; резко повышается диурез, что особенно важно для больных с заболеваниями органов кровообращения и для женщин, желающих избавиться от жировых накоплений. Кожа становится более плотной, эластичной, а значит, более надежно укрывает жировые ячейки целлюлита, к тому же значительно уменьшившиеся в размере.

Плавание благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы, усиливает кровоток, укрепляет мышцы сердца, нервную систему, развивает мускулатуру. Совершенствуются ритм и глубина дыхания, повышается газообмен. Отмечается продолжительное влияние плавательных нагрузок на процессы роста детей. Плавание - эффективное средство профилактики и лечения нарушений осанки благодаря повышению гибкости позвоночника. Оно особенно показано нетренированным людям с явлениями гиподинамии, при болезнях опорно-двигательного аппарата, обмена веществ, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (при отсутствии недостаточности кровообращения).

Талассотерапию назначают здоровым людям с целью закаливания и первичной профилактики заболеваний, а также больным с сохранными компенсаторными возможностями организма при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, болезнях сердца и сосудов, нервной системы, эндокринных желез, опорно-двигательного аппарата.

Желаемый оздоровительный результат наступает только при обязательном соблюдении принципов постепенности, регулярности.

Талассотерапия противопоказана при всех острых состояниях и хронических заболеваниях в стадии обострения.

Общие показания к проведению талассотерапии:

- остеохондрозы, грыжи позвоночника, остеоартрозы, артриты;
- миозиты, мышечные спазмы;
- хронические гастриты, холециститы, колиты, панкреатиты, гепатит;
- хронические трахиты, бронхиты;
- хронические циститы, простатиты, аднекситы, непроходимость маточных труб, спаечные процессы в малом тазу, бесплодие;
- ожирение, целлюлит;
- нейродермиты, псориаз, экзема, угри, рубцовые изменения кожи.

Противопоказания для талассотерапии

- аллергия на йод;
- заболевания в стадии обострения;
- лихорадки любой этиологии;
- психические заболевания;
- заболевания крови в острой фазе;
- венерические заболевания;
- злокачественные новообразования.

Обертывания водорослями: преимущества

- улучшение обмена веществ;
- выведение различных ядов и токсинов из организма;
- увеличение жизненной емкости легких;
- улучшение функции сердечной мышцы;
- укрепление сосудов и улучшение кровообращения;
- нормализацию уровня холестерина;
- очищение кожных покровов;
- оздоровление организма;
- похудение;
- повышение упругости и эластичности кожи.

Талассотерапия включает в себя большой перечень процедур, которые помогают не только улучшить внешний вид кожи, но и расслабиться, избавиться от последствий стрессов и нервного напряжения. Самыми распространенными процедурами являются ванны и души с морской водой и разнообразными добавками, гидромассажи, водорослевое обертывание, аппликации и маски.

Выводы

1. Анализ литературных источников показал, что обертывание – косметическая процедура, действие которой основано на парниковом эффекте, давлении на ткани и эффекте самого косметического средства.
2. Установлено, что процедура парафанго является относительно современной, она получила свое название и патент в Германии. Заключается она в комбинации морских водорослей и лечебной грязи, смешанных с косметическим парафином.
3. Пелоидотерапия обладает широким спектром терапевтических эффектов, которые зависят от состава грязи, условий и места их образования, температуры и ряда других факторов. На кожу грязи оказывают два вида воздействия: физическое и химическое.
4. Талассотерапия обладает широким спектром саногенетических эффектов: от лечения хронических заболеваний до профилактики и восстановления резервов здоровья.

Список литературы

1. Башура А.Г., Ткаченко С.Г. Лечебная косметика в аптеках и не только... - Х.: Прапор, 2006. – 392с.
2. Косметология: новейший справочник / Под общей ред. Проф. С.И.Данилова. – М.: Изд-во Эксмо; Спб.: Сова. – 570с.
3. Косметология: новейший справочник / Под общей ред. Проф. С.И.Данилова. – М.: Изд-во Эксмо; Спб.: Сова. – 570с.
4. Марголина А, Эрнандес Е. Новая косметология. Том 1. – М.: ООО»ФирмаКлавель», 2005. – 424с.
5. Медведева И.И. Практическая косметология: учебное пособие / И.И. Медведева. – 2-е издание, доп. – К.: ВБО «Украинский Доплеровский Клуб», 2010. – 464с.: ил. 5. Новая косметология. Том 1 / А.А. Марголина, Е.И. Эрнандес. – М.: ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ», 2005. – 424 с.