

space ПРОСТРАНСТВО
ЗДОРОВЬЯ

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • СПА • ВЕЛНЕС • ФИТНЕС • ОТЕЛЬ

HEALTH

№29

2026
ВЕСНА



КОКОН ТЕРАПИЯ

ВКЛЮЧЕНА В СБОРНИК МИНЗДРАВА РФ
АПРОБАЦИЯ В МИНОБОРОНЫ РФ

СОВРЕМЕННЫЙ СИНТЕЗ НАУЧНЫХ ОТКРЫТИЙ И WELLNESS ТЕХНОЛОГИЙ

Комплексная диагностика
5 чекапов тревоги с выявлением
накопленных стрессов с ИИ

Wellness сеансы в капсулах
кокон с оборудованием для глаз
и шейно-воротниковой зоны

Индивидуальные психологические
сеансы глубокой перезагрузки
в капсулах кокон

ВЫЕЗДНЫЕ АНТИСТРЕСС ПРОГРАММЫ В КАПСУЛАХ КОКОН ОТ ЛАБОРАТОРИИ ПРОБЛЕМ СТРЕССА И АДАПТАЦИИ



ООО БИОКОКОН
реклама

Обучение
инновационной технологии
Ваших сотрудников
от 6 месяцев на базе
международного университета
восстановительной медицины



Жанна Михайловна Гермер –
разработчик инновационной
технологии по восстановлению
нервной системы и снижению
тревоги коконтерапия



капсула-кокон.рф
kokongermer@mail.ru

тел 8 996 719 55 34

spaceHEALTH



Дорогие читатели!

Представляем вам новинки, технологии — новую философию индустрии здоровья, красоты и сферы гостеприимства. Узнаем, как именно спа, велнес и бьюти-индустрия формируют новую модель качества жизни.

Вдохновляйтесь инновациями, продвигайте собственные идеи, проекты, бренды в Со-Творчестве! Успехов и процветания Вам и Вашему Бизнесу во Благо Людей!

И — приятного чтения.

Татьяна Ломакина, издатель
Пространство Здоровья
SpaceHEALTH & HealthGLOBAL

ВИТРИНА

ПРОТЕСТИРОВАНО И РЕКОМЕНДОВАНО

(6) 4

Инъекционная карбокситерапия:

новые грани применения метода
в индустрии здоровья и красоты

8

Мужская косметология:

Как создать «лицо лидера»

10

Эстетика элегантного возраста

12

Какие пилинги использовать

для подготовки кожи к лету

14

От Anti-Age

к экономике состояния организма

16

Что скрывается за болью в пояснице

20

«Креветка» зумеров:

как гаджеты меняют тело —
взгляд остеопата

24

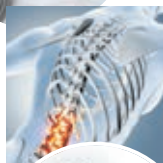
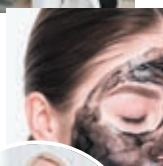
Как стать спа-специалистом официально

26

Баня

с точки зрения искусства и права

30



Виброакустический массаж поющими чашами

для мужского здоровья

34



Отельный сервис:

«мягкие» навыки как гарантия
финансового эффекта

40



Текучесть персонала: как её остановить

Анализ причин,
решений и практических шагов
для отельно-курортной отрасли

44



«Скорая звуковая помощь»

для тех, кто выдохся

48



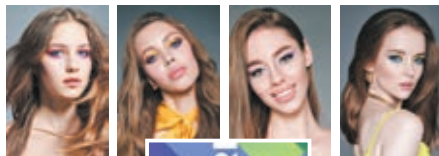
Как успокоиться за 30 секунд,
ароматерапия
при хроническом стрессе,
апатии и эмоциональном выгорании

50



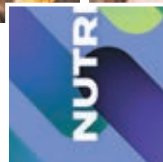
Как приручить ЦВЕТ
летом 2026?

54



Здоровая еда и нутриенты:
актуальный взгляд

56



КАЛЕНДАРЬ МЕРОПРИЯТИЙ ИНДУСТРИИ
ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И СЕРВИСА 2025 г.
АДРЕСНАЯ КНИГА

58

59

**ЛИНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УХОДА ACTIVE LINE ОТ SKINDEX**

Линия профессионального ухода SKINDEX системы Active Line — это полноценный профессиональный уход за кожей, каждый продукт дополняет друг друга, не повторяясь по составу, и решает весь спектр эстетических проблем, действуя поэтапно и в синергии! Система Active Line предусматривает многофакторную коррекцию и каждое из средств шаг за шагом выполняет неотъемлемую роль в воздействии на все звенья механизма возникновения косметических проблем.

При таком комплексном и грамотном подходе Вы получаете не только приятные тактильные ощущения, визуальную здоровую и сияющую кожу, а истинное ремоделирование кожи! Косметика разработана с учётом бережного и безопасного применения в уходе за Вашей кожей и соответствует европейским стандартам экологически безопасных продуктов! Подходит для любого типа кожи, а также усиливает эффект профессиональных процедур. Система профессионального ухода ACTIVE LINE состоит из 6 шагов:

- Степ 1:** Обновляющий гель для умывания
- Степ 2:** Гоммаж-скатка с Keratoline™ и алоэ
- Степ 3:** Лимфодренажный тоник-бустер
- Степ 4:** Детокс-сыворотка для лица
- Степ 5:** Крем для лица ультравосстановление
- Степ 6:** Крем для лица интенсивное преобразование





ГОТОВОЕ БИЗНЕС-РЕШЕНИЕ. СОВРЕМЕННЫЙ СЕРВИС ДЛЯ КОМПАНИЙ WELLNESS

РОДЕН® — интеллектуальный массажный робот, который адаптируется под человека

Почему РОДЕН® выбирают профессионалы



100 % автоматизация. Аппарат работает сам, освобождая время специалиста.



Идеальная повторяемость. Каждый сеанс — с одинаковой точностью и глубиной.



Персонализация через интеллект. 3D-анализ тела и адаптивный сценарий под каждого клиента.



Доказанная эффективность. Метод RSL признан в клиниках и wellness-центрах.



Имидж и инновация. Технология, которая формирует статус и привлекает клиентов, ищущих новое качество.



ТОЧНОСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ. КОМФОРТ ЖИВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ.

beautylinergroup.ru/roden/
г. Москва, Ленинградский пр-т.,
36 стр. 30, офис 95

**Когда технологии становятся
заботой. РОДЕН®.
Новый уровень wellness.**

**ПРОТЕСТИРОВАНО
И РЕКОМЕНДОВАНО**

Пространством здоровья
SpaceHEALTH & HealthCLOBAL



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

**Наша новая рубрика: «Протестировано и рекомендовано
Пространством здоровья SpaceHEALTH & HealthCLOBAL»**

В первом выпуске — новинки летнего сезона.

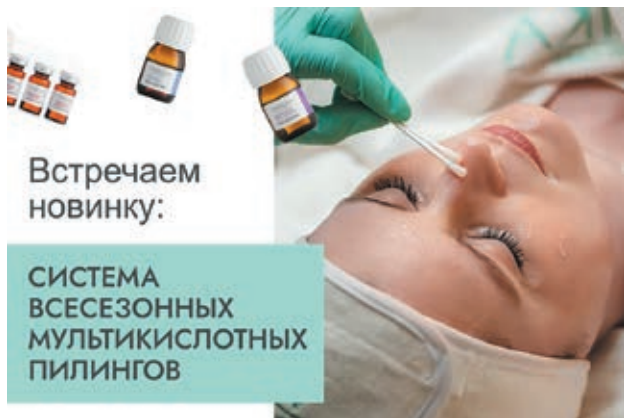


ТКАНЕВАЯ МАСКА COLLA GEN

Как экспресс-уход мгновенно тонизирует, выравнивает тон и повышает упругость кожи. Лифтинг-эффект заметен уже после первого применения. При курсовом использовании (рекомендуется 14 дней) кожа становится более гладкой, сияющей и увлажненной. В составе — collagen, постбиотики, биопептиды, алоэ вера, белый чай, центелла азиатская.

СИСТЕМА ВСЕСЕЗОННЫХ МУЛЬТИКИСЛОТНЫХ ПИЛИНГОВ КЕРЛИКА | CARELIKA

В профессиональной косметологии усиливается запрос на предсказуемость процедур. Один из ответов на этот тренд — система всесезонных мультикислотных пилингов КЕРЛИКА | CARELIKA. Помимо типа кислоты, концентрации и pH, в формулах учитывается константа диссоциации, что позволяет точнее управлять глубиной воздействия. В системе представлены решения для работы с возрастными изменениями, пигментацией и воспалением с возможностью их сочетания в одном протоколе.



СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ ЛИНИЯ GUINOT SUN CARE

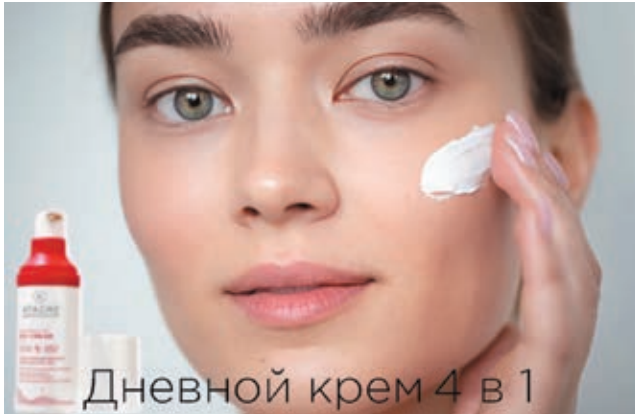
Сочетает надежную фотозащиту (SPF 30–50+) с уходом за кожей и профилактикой фотостарения. Формулы объединяют современные солнцезащитные фильтры и антиоксидантные комплексы AgeProtect и PhotoCalm, которые помогают защищать клетки от оксидативного стресса,



снимать покраснения, поддерживать оптимальный уровень увлажненности и тонус кожи, обеспечивать ей полный комфорт.

Средства разработаны для комплексного применения — до, во время и после солнечного воздействия.

ОСВЕТЛЯЮЩИЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ SPF30 DESPIGMENT P3. DAY CREAM SPF50

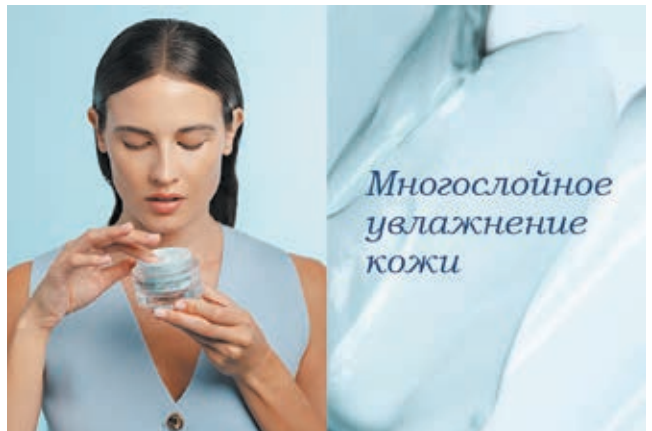


Дневной крем 4 в 1

Дневной крем 4 в 1: антиоксидантное действие, осветление, увлажнение и SPFзащита. Липосомальные ингредиенты: койевая кислота, арбутин, витамин С, А, экстракт солодки выравнивают тон кожи, уменьшают пигментные пятна, предотвращают появление новых, возвращают ей эластичность и мягкость. Содержит физические и химические фильтры. Для всех типов кожи.

КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА TIMEXPERT HYDRALURONIC (GERMAINE DE CAPUCCINI)

Доказанная формула для многослойного увлажнения кожи. Ее результативность основана на действии многомерной гиалуроновой кислоты и запатентованного проводника для усиления эффекта HLG. Активные вещества проникают в самые глубокие слои кожи и заполняют межклеточное пространство. Итог — прекрасно увлажненная, свежая и ухоженная кожа.



Многослойное
увлажнение
кожи

ИНЪЕКЦИОННАЯ КАРБОКСИТЕРАПИЯ:

новые грани применения метода
в индустрии здоровья и красоты



Сегодня аппаратная инъекционная карбокситерапия широко применяется во многих медицинских областях: ортопедии, ревматологии, ангиологии, флебологии, лимфологии, невропатологии, хирургии, гинекологии, урологии, трихологии, дерматологии, косметологии, pro-age, эстетической и спортивной медицине.

Особую популярность среди пациентов технология завоевала благодаря своей физиологичности, безопасности, высокой эффективности

и относительно недорогой стоимости процедуры.

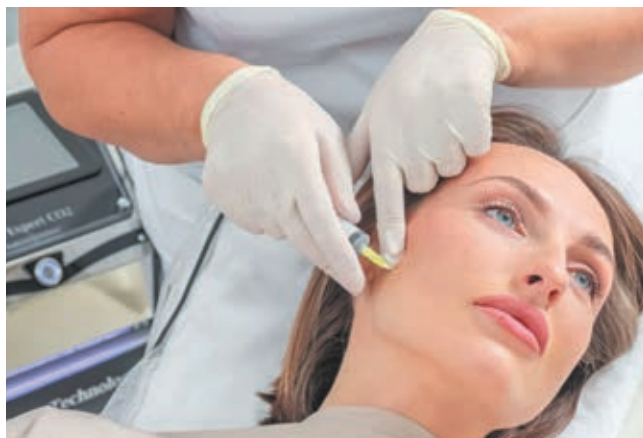
В отличие от других аппаратных методик, инъекционная карбокситерапия имеет большую научную доказательную базу.

Методика представляет собой регулируемое введение очищенного медицинского углекислого газа внутримышечно, субдермально

и интрадермально при помощи специального аппарата. Технические возможности запатентованной российской разработки — инновационного оборудования MedExpertCO2 — позволяют врачу легко контролировать процесс введения медицинской углекислоты. При инъекциях используется удобная манипула со сменными мезоиглами. За счет особой подачи газа, процедуры на этом аппарате безболезненны и комфортны! Лечение не имеет прямых серьезных противопоказаний, особенно рекомендовано пациентам с лекарственной непереносимостью, в пожилом возрасте и аллергикам. В результате совокупности механизмов действия CO_2 ткани получают мощный стимул к регенерации.

При курсовом лечении:

- снимается воспаление,
- снижается вегетативная и мышечная напряженность,
- приходит в норму обмен веществ, что способствует выведению токсинов,
- оптимизируется микроциркуляция



капиллярной крови и лимфообмен,

- исчезает болевой синдром и спазм,
- устраняется отечность,
- повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям,
- нормализуется сон и психоэмоциональное состояние.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Травматология, ревматология, ортопедия:

- переломы, растяжения, ушибы, вывихи,
- боли и скованность в суставах и мышцах,
- миофасциальный синдром,
- триггеры и корешковый синдром,



Надежда ГОРБУШИНА,

генеральный директор компании «МедЭкспертТехнолоджи», президент Международной ассоциации карбокситерапевтов, обладатель патентов на изобретения, производитель оборудования для инъекционной карбокситерапии MedExpert CO2, автор обучающего проекта «Академия Карбокситерапии», консультант рабочей группы при ГД по вопросам реабилитации участников СВО, руководитель комитета по физиотерапевтическим методам оздоровления и реабилитации коалиции здоровья БРИКС

- остеохондроз, протрузии и грыжи,
- фасциит и бурсит,
- боли в области груди и одышка,
- ухудшение переносимости физической нагрузки.

- и передозировки ботулотоксина,
- восстановление волосных фолликулов при выпадении волос.

Рекомендован курс из 4–10 процедур 1–2 раза в неделю.

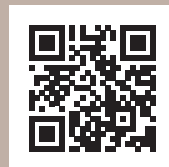
Неврология:

- невроз,
- болезнь Паркинсона,
- вертеброгенный алгический синдром,
- туннельный и карпальный синдромы,
- синдром Рейно,
- симптомы вегетосудистой дистонии,
- вазомоторные цефалгии,
- головные боли,
- мигрень и синдром Меньера.

«МедЭкспертТехнолоджи» — разработчик и эксклюзивный поставщик оборудования для инъекционной карбокситерапии — предлагает качественные модели и комплектующие оборудования для инъекционной карбокситерапии, а также сервис и обучение специалистов на самом высоком профессиональном уровне. [sh](#)

Косметология, дерматология, трихология:

- воспаления и аллергические реакции на косметические продукты,
- рубцы, в том числе постакне,
- псориаз, экзема, склеродермия, аллергодерматозы,
- ожирение,
- последствия неправильно введенных филлеров



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



Мужская косметология: Как создать «ЛИЦО ЛИДЕРА»



Татьяна ЯНИНА,
член Союза «НФМ»,
косметолог, бьюти-тренер,
разработчик аппарата БМС,
автор запатентованной
методики физиологичного
«омоложения без уколов»,
научный сотрудник отделения
реабилитации МНОЦ МГУ



Николай СОТСКИЙ,
доктор педагогических наук,
профессор, зав.кафедры БГУФК,
автор 15 патентов
на изобретения



Внешняя привлекательность мужчины складывается из осанки, телосложения и манеры двигаться. Однако ключевую роль играет лицо — его форма, выражение, состояние кожи. Мужское лицо — физиологический индикатор ресурса, уверенности и устойчивости. По нему окружающие считают силу и собранность либо признаки хронического стресса.

Форма и выражение лица определяются работой жевательных и мимических мышц. Жевательные близки по строению к скелетной мускулатуре. Мимические вплетаются в кожу, поэтому их сокращение непосредственно формирует рельеф. Именно поэтому лицо отражает психоэмоциональное состояние человека.

Харизма мужчины обусловлена не только чертами,

но и состоянием мышечной системы, задающей объем и выражение. Наиболее выраженный эстетический эффект дает воздействие на лобную и затылочную мышцы, круговые мышцы глаза и рта, а также мышцы щек и скул.

В конце XX века в работах профессоров Н. И. Аринчина и В. Т. Назарова было доказано, что мышца выполняет не только двигательную, но и насосную функцию, обеспечивая кровообращение в себе и окружающих тканях. Это явление получило название периферического внутримышечного сердца.

На основе данного открытия была разработана технология «Биомеханическая стимуляция мышечной деятельности» (БМС).

Человек способен сознательно сокращать мышцу 2–3 раза в секунду. При механической стимуляции с частотой, например, 21 Гц, мышца работает в режиме, недостижимом для обычных нервных импульсов, что усиливает микроциркуляцию, обмен веществ и восстановительные процессы.

В отличие от массажа, БМС переводит мышцу в режим активной физиологической работы. Вибрация направляется вдоль волокон, вызывая ритмичное сокращение и расслабление с заданной частотой и амплитудой. Это улучшает кровоснабжение тканей, способствует восстановлению объема мимической мускулатуры

и возвращению более четкой формы лица.

БМС В МУЖСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Мужчины приходят не за «омоложением», а за «лицом ресурса» — собранным, уверенным, без признаков перегрузки.

Мужская кожа плотнее и толще, содержит больше коллагена и отличается активной работой сальных желез. Возрастные изменения проявляются через тяжесть тканей, глубокие заломы и выраженный эффект усталости. Часто формируются зоны хронического напряжения — межбровье, жевательные мышцы, шея, платизма — создающие жесткое выражение лица.

Хронический стресс и повышенный уровень кортизола влияют на микроциркуляцию, лимфодренаж и мышечный тонус. Поэтому современный подход включает работу не только с лицом, но и с шейей, плечевым поясом и верхом спины.

Существенных различий в применении БМС у мужчин и женщин нет, однако с учетом плотности тканей требуется более точный подбор режимов. Воздействие может быть более интенсивным, сохраняя физиологичность и комфорт.

ПАТЕНТОВАННЫЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ СИНХРОНИЗИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Развитие технологии связано с внедрением способа,

защищенного Евразийским патентом № 045356.

При классической методике стимуляция проводится последовательно по половинам лица, что теоретически может создавать временный дисбаланс возбуждения. Новый подход основан на одновременной симметричной работе двух синхронизированных стимуляторов. Это обеспечивает равномерное включение мышечной системы, повышает комфорт и сокращает время достижения эффекта.

Техническая база метода подтверждена патентом Российской Федерации № 217078.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Биомеханическая стимуляция в мужской косметологии — физиологически обоснованное направление с выраженным эстетическим эффектом. Метод нормализует мышечный тонус, улучшает микроциркуляцию и возвращает лицу более собранное и уверенное выражение, соответствующее внутреннему ресурсу мужчины. [EN](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

ЭСТЕТИКА ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА



Ирина ЖУКОВА,
врач дерматокосметолог,
к. м. н., главный
редактор журналов
«Эстетическая медицина»
и «Les Nouvelles Esthetiques»,
медицинский советник
АНО «Центр изучения
гиалуроновой кислоты»

Пациенты врача косметолога старшей возрастной группы отличаются от молодого поколения. Ключевой мотивацией обращения в клинику эстетической медицины является не желание «омолодиться на 20 лет», а стремление выглядеть свежо, отдохнувшим и соответствовать своему внутреннему самоощущению. Они стремятся сохранить свою идентичность, повысить качество жизни, так как улучшение внешности напрямую связано с повышением самооценки и уверенности в себе. Важную

роль играет профессиональная востребованность, так как подавляющее большинство таких пациенток активно работает и не хочет выглядеть значительно старше молодых коллег. Иногда поводом для обращения к косметологу являются «кризисные» моменты в жизни: выход на пенсию, свадьба детей, юбилей, потеря партнера (желание начать новую жизнь).

У пациентов «элегантного возраста» присутствуют определенные страхи и ограничения, которые врачу необходимо учитывать. Самое главное — это опасения за свое здоровье и риски осложнений, так как большинство из них имеет соматические заболевания и определенный анамнез негативных явлений после косметологических процедур. Присутствует также боязнь получить неестественный результат («губы утки», «лицо

бульдога»), основанный на негативной информации о косметологии в СМИ и опыт пациентов, получавших лечение у неквалифицированных специалистов. Зачастую пациенты не понимают принцип работы современных технологий и проявляют скепсис по отношению к «уколам красоты» и многим аппаратным методам. Помимо всего этого есть страх боли и дискомфорта во время процедуры и в реабилитационном периоде, а также очень важным моментом являются финансовые ограничения у части возрастных пациентов, что не позволяет предлагать им дорогостоящие препараты и процедуры.

Ключевыми принципами работы с возрастными пациентами является постепенность и этапность. Не стоит делать все и сразу, лучше начать

СТРАХИ И БАРЬЕРЫ



с малого и двигаться шаг за шагом, позволяя пациенту привыкнуть к изменениям. Необходимо в процессе косметологической коррекции делать акцент на здоровье и позиционировать процедуры не как «исправление недостатков», а как вклад в здоровье и качество жизни, улучшение структурных характеристик кожи.

Самыми сложными являются следующие пациенты, имеющие:

- выраженный подкожно-жировой слой, гравитационный тип старения;
- отеки, пастозность тканей лица;
- значительное фотоповреждение, эластоз кожи;
- выраженный купероз, сосудистые проблемы;
- анатомические особенности (асимметрия, нарушения прикуса, неврологические нарушения);

- очаги хронической инфекции, полипрагмазия;
- личностные особенности.

Косметические процедуры оказывают значимое положительное воздействие не только на объективное состояние кожных покровов, но и выполняют важную психотерапевтическую функцию. В процессе лечения у пациентов отмечается: снижение симптомов тревожности и депрессии, связанных с возрастными изменениями внешности и социальной изоляцией, повышение самооценки, чувства собственного достоинства и удовлетворенности своим образом, и косвенно — улучшение функциональной активности за счет роста интереса к социальным контактам и личной гигиене.

Каждый врач эстетической медицины должен помнить, что возрастной пациент — это

самый благодарный и лояльный клиент, если найти к нему правильный подход. Он ценит профессионализм, безопасность и долгосрочные результаты. Для врача-косметолога работа с ним — это высший пилотаж, требующий не только технических навыков, но и глубоких знаний геронтологии, психологии и умения выстраивать долгосрочные партнерские отношения. **АН**



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**



КАКИЕ ПИЛИНГИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КОЖИ К ЛЕТУ

Лето ближе, чем кажется. Да, за окном еще сугробы, но все чаще мы видим чистое голубое небо и яркое солнце, всюю обсуждаем планы на отпуск. В эти планы непременно стоит включить подготовку кожу к активной инсоляции. Как провести эту подготовку правильно? Какие пилинги применяются сегодня? И как грамотно построить постпилингвый уход?

Обэтом говорим с нашим экспертом Евгением Логуновым, биотехнологом, разработчиком лекарственных препаратов и косметики.

Какие пилинги актуальны сегодня для подготовки кожи к лету? Насколько эффективно они способны обеспечить профилактику гиперпигментации?

Мы наблюдаем явный сдвиг от агрессивных кислот к «умным» пилинговым системам. Ключевая задача — не просто удалить слой отмерших клеток, но перепрограммировать поведение кожи перед высокой UV-нагрузкой.

Манделевая (миндальная) кислота (30%) — один из наших базовых активов. Ее крупная молекула проникает в кожу

медленно, контролируемо, без резкого раздражения. Можно комбинировать эту кислоту с азелаиновой, которая блокирует тирозиназу и снижает воспаление на уровне кератиноцитов. Манделевая обновляет роговой слой, выравнивая тон.

Исследования 2025 года добавляют к этому дуэту транексамовую кислоту и ниацинамид. Транексамовая кислота снижает UV-стимулированный синтез меланина через плазминоген-зависимый путь, а ниацинамид блокирует транспорт меланосом в клетки эпидермиса. В синергии

НАШ
ЭКСПЕРТ

Евгений ЛОГУНОВ,
биотехнолог, разработчик
лекарственных препаратов
и косметики.

они обеспечивают двухуровневую блокаду пигментации. Клинически такой подход за 8 недель снижает выраженность гиперпигментации и улучшает тон кожи, не допуская фотосенсибилизации. Кожа «входит в лето» с ровным меланиновым распределением и усиленным барьером, что позволяет ей противостоять UV-стрессу.

**Как при подготовке
кожи к лету сочетаются
ферментные и кислотные
пилинги?**

Традиционно ферменты и кислоты рассматривались

как альтернативы: либо одно, либо другое.

Ферменты работают на поверхности эпидермиса, расщепляя белковые связи без раздражения, что особенно важно для толстой мужской кожи с плотным роговым слоем. Кислоты проникают глубже. Именно такая последовательность отвечает за контролируемый кератолиз без избыточного воспаления.

В случае женской кожи, особенно чувствительной и реактивной, ферменты снижают воспалительный фон и укрепляют барьер параллельно с эксфолиацией.

Итог: один и тот же протокол адаптируется под пол и фототип пациента за счет выбора источника фермента и pH-профиля — без необходимости менять всю систему.

**Какую роль
в постпилинговом периоде
играет применение
полисахаридных гелей?**

После любого пилинга кожа входит в фазу контролируемого повреждения: барьер временно ослаблен, трансэпидермальная потеря влаги (TEWL) возрастает, фибробласты активированы. Классическая косметика в этот момент либо раздражает (консерванты, спирты), либо просто «сидит» на поверхности кожи.

Поэтому после пилинга рекомендуется использовать природные полисахариды, например альгинат, гиалуронат,

фукоидан — при правильной архитектуре они формируют 3D-гидрогелевую сеть прямо на коже с размером пор 50–200 мкм. Это оптимальный масштаб для миграции кератиноцитов при реэпителизации.

Скажем, фукоидан в данной ситуации — не просто увлажнитель: он активирует SIRT6-зависимую ДНК-репарацию, снижает провоспалительный секрет стареющих клеток (SASP) и усиливает синтез коллагена I типа. Биоактивная гель-матрица, где полисахариды выступают не носителем активов, а самостоятельной регенеративной платформой, позволяет имитировать экстраклеточный матрикс и ускорять заживление кожи.

По данным исследований 2025 года, полисахаридные матрицы по сравнению с классическими постпилинговыми средствами демонстрируют существенное снижение TEWL и ускорение восстановления барьера, что минимизирует риск фотоповреждений кожи и в целом повышает ее готовность к активной инсоляции. ^{sh}



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

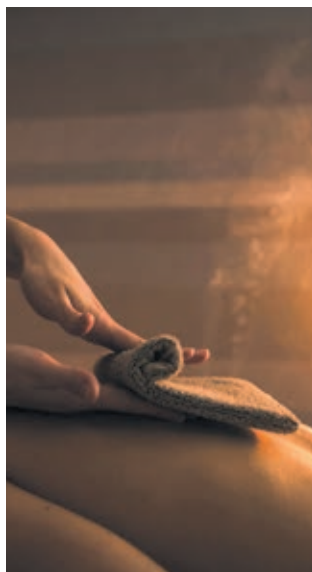
От Anti-Age к ЭКОНОМИКЕ СОСТОЯНИЯ организма



Анна ДЫЧЕВА,
управляющий
директор ExpoVisionRus,
компании-организатора
выставки парфюмерии
и косметики InterCHARM

КАК СПА, ВЕЛНЕС И БЬЮТИ-ИНДУСТРИЯ ФОРМИРУЮТ НОВУЮ МОДЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Индустрия красоты входит в фазу глубокой трансформации. Если раньше эстетическая медицина и косметология были сфокусированы на визуальных маркерах старения, то сегодня ключевой запрос пациента клиники и клиента спа связан с управлением состоянием. Красота перестает



быть самостоятельной целью и становится инструментом поддержки физического, эмоционального и когнитивного ресурса человека.

Современный потребитель инвестирует не только во внешность, но и в устойчивость, энергию, гормональный баланс, психоэмоциональное здоровье и качество жизни в целом. Эта логика описывается аналитиками выставки InterCHARM как экономика



бьюти-капитала, где процедуры, уход и велнес-практики — форма долгосрочных вложений человека в состояние своего организма.

Сегодня клиент приходит в клинику, спа- и велнес-пространство не только за коррекцией возрастных изменений. Он приходит за восстановлением ресурса. Это принципиально меняет архитектуру услуг, дизайн пространств, выбор протоколов и правила коммуникации.

LONGEVITY КАК НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Один из мегатрендов последних лет связан с переходом от anti-age к концепции longevity beauty. Речь не о борьбе с возрастом, а о поддержке функциональности кожи и организма на долгой дистанции.



Концепция longevity выросла из медицины долголетия, клеточной биологии и исследований метаболического старения. В индустрии красоты это проявляется через развитие биотехнологических ингредиентов, работу с митохондриальной функцией клеток, микробиомом кожи, воспалительными процессами и регенерацией тканей. Однако вместе с ростом интереса к теме

усиливается риск так называемого longevity washing — использования языка науки без реальной доказательной базы. Для профессионального рынка это означает усиление роли клинических исследований, прозрачности протоколов и доказательной косметологии.



и высокий темп жизни напрямую отражаются на коже и внешнем виде. В этом контексте spa-пространство уже не место отдыха, но точка восстановления физиологического баланса. Соответственно, востребованы протоколы, которые работают через сенсорную регуляцию, дыхательные техники, массажные методики



Фото Freepik.com

ВЕЛНЕС КАК СИСТЕМА РЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ, А НЕ ТОЛЬКО РЕЛАКСА

Современный велнес — не синоним расслабления. Это система регуляции нервной системы, гормонального и психоэмоционального фона.

Один из ключевых драйверов потребления связан с гиперусталостью и хронической перегрузкой. Метаболический стресс, дефицит сна, информационный фон, тревожность

ки, нейроароматы, светотерапию и мягкие аппаратные технологии.

Клиент все чаще приходит не «похорошеть», а снизить уровень внутреннего напряжения.

ТЕХНОЛОГИЗАЦИЯ УХОДА И ДОМАШНИЙ ВЕЛНЕС КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР

Параллельно уделяется повышенное внимание домашним

технологиям — ультразвуковым устройствам, микротоковым аппаратам, LED-маскам. Ультразвук используется для мягкого очищения кожи, улучшения микроциркуляции и проницаемости активных ингредиентов. Микротоки воздействуют на мышечные структуры и нервные окончания, помогая поддерживать тонус тканей. Красный спектр света LED-масок стимулирует митохондриальную активность и процессы восстановления тканей.

Это формирует новую модель ухода: клиника задает стратегию, домашние программы исполняют функцию поддерживающей терапии.

ПАРФЮМЕРИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

В парфюмерии происходит не менее глубокая трансформация. Запах не ограничивается ролью эстетического элемента, теперь он важный инструмент эмоциональной регуляции.

Как следствие, актуальны нейроароматы, ароматы для улучшения концентрации, нормализации сна, физического и эмоционального восстановления. Появляются исследования влияния запахов на уровень кортизола, качества сна, эмоциональный спектр. Сенсорный опыт рассматривается как часть терапии. И это напрямую связано с ростом значения капитала спокойствия и эмоционального капитала — ключевых драйверов выбора клиента.

МИНИМАЛИЗМ КАК ОТВЕТ НА КОГНИТИВНУЮ ПЕРЕГРУЗКУ

Еще один важный тренд связан с усталостью от сложных протоколов ухода. Значительная часть потребителей ищет более простые и понятные варианты. Востребованы короткие рутины, мультифункциональные продукты,



процедуры с быстрым результатом. Человек покупает не услугу, а время и снижение когнитивной нагрузки.

СЕНСОРНЫЙ КОМФОРТ КАК НОВАЯ ФОРМА РОСКОШИ

Комфорт — новая форма роскоши. Это и мягкие текстуры, и тактильные ощущения, запахи, свет, звук, температура как часть терапевтического опыта. Сегодня потребитель ориентирован не на идеальное лицо, а на состояние устойчивости. Это формирует новый

стандарт спа- и велнес-пространств, где имеет значение не только процедура, но и среда, в которой она проводится.

БУДУЩЕЕ ИНДУСТРИИ: ОТ КОРРЕКЦИИ ВНЕШНОСТИ К АРХИТЕКТУРЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Индустрия красоты движется к модели, где результат измеряется не только визуальными изменениями, но и качеством жизни клиента.

В ближайшие годы ключевыми факторами успеха будут доказательная база, персонализация, интеграция биотехнологий, цифровые решения и развитие сервисных моделей, ориентированных на состояние человека.

Красота становится частью системы управления жизненной энергией, эмоциональной устойчивостью и здоровьем. Именно эта логика будет определять развитие профессиональной косметологии, спа- и велнес-индустрии в ближайшие десятилетия. ^{SH}



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

Beautyliner® DUO

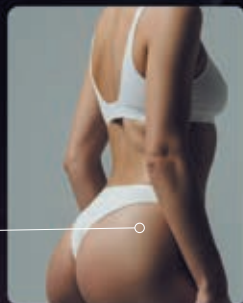
больше возможностей в одном аппарате.

Виброкомпрессия сферами
с LED-терапией с двумя манипулами
для работы с лицом и телом.



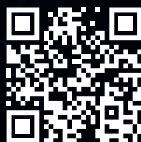
Манипула для лица:

роллерная система
со сферами диаметром
40 и 60 мм, позволяющая
подтянуть кожу,
улучшить тонус
и подчеркнуть
овал лица.



Манипула для тела:

запатентованная
виброкомпрессия
сферами и LED-терапия,
способствующая
улучшению циркуляции
и уменьшению
проявлений целлюлита.



ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА БОЛЬЮ В ПОЯСНИЦЕ

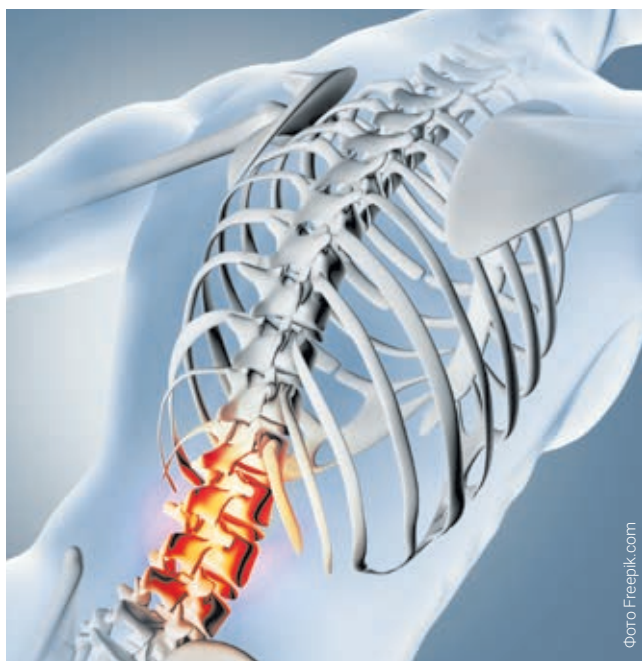


фото Freepik.com



Иван ДАНИЛОВ,
врач общей практики,
остеопат,
мануальный терапевт

Боль в пояснице — проблема, с которой хотя бы раз в жизни сталкивался почти каждый. Для кого-то это кратковременный дискомфорт после физической нагрузки, для других — изнуряющая хроническая боль, меняющая образ жизни.

ПОЧЕМУ ПОЯСНИЦА ТАК УЯЗВИМА?

Поясничный отдел позвоночника испытывает максимальную нагрузку:

- Принимает на себя вес верхней части тела;
- Участвует в наклонах, поворотах, подъёме тяжестей;
- Служит «опорой» для внутренних органов.

При этом его подвижность ограничена по сравнению с шейным отделом, а межпозвоночные диски толще и подвержены дегенерации. Любое нарушение биомеханики (например, перекосы таза или спазмы мышц) мгновенно отражается на пояснице.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ: ОТ ОЧЕВИДНОГО К НЕОЧЕВИДНОМУ

1. Вертеброгенные причины (связанные с позвоночником)

- *Протрузии и грыжи* — выпячивание диска без разрыва фиброзного кольца (протрузия) или с разрывом (грыжа). Опасны сдавлением нервных корешков.
- *Спондилолистез* — смещение позвонка относительно оси. Часто возникает после травм или перегрузок.
- *Фасеточный синдром* — воспаление межпозвонковых суставов из-за гипермобильности или артроза.

2. Мышечно-фасциальные нарушения

- *Миофасциальный синдром* — образование «триггерных точек» (болезненных уплотнений) в мышцах спины, ягодиц, бёдер. Боль может имитировать симптомы грыжи.
- *Спазм квадратной мышцы поясницы* — возникает при длительном сидении, асимметричных нагрузках (например, ношение сумки на одном плече).
- *Дисбаланс мышечного корсета* — слабость глубоких мышц спины и перегрузка поверхностных.

3. Висцеральные причины (связь с внутренними органами)

- *Почечные патологии* (мочекаменная болезнь, пиелонефрит) — боль носит волнообразный характер, может сопровождаться температурой.
- *Гинекологические заболевания* (эндометриоз,

кисты яичников) — боль локализуется ниже поясницы, усиливается перед менструацией.

- *Проблемы ЖКТ* (хронический панкреатит, колит) — дискомфорт может отражаться в пояснично-крестцовой зоне.

4. Психосоматические аспекты

Длительный стресс вызывает:

- хроническое напряжение мышц спины;
- нарушение микроциркуляции крови и лимфы;
- повышение чувствительности к боли (аллодиния).

В большинстве случаев боль носит неспецифический характер и связана с биомеханическими нарушениями, а не с грозными заболеваниями.

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ?

1. Клиническое обследование (анамнез + физикальный осмотр) — основа первичной диагностики.
2. Рентгенография/МРТ — только при подозрении на специфические патологии (травмы, опухоли).
3. Лабораторные анализы — если есть признаки воспаления или инфекции.

ЧТО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Массовые скрининговые МРТ при отсутствии «красных флагов»;
- Диагностика по принципу «найти хоть что-то» на снимках (многие изменения на МРТ встречаются у бессимптомных людей).

ЧТО РЕКОМЕНДУЕТ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

1. Первая линия помощи (наиболее изученные методы)

- ЛФК — индивидуально подобранные упражнения (уровень доказательности А).
- Образование пациента — разъяснение природы боли, снижение тревожности.

2. Вторая линия (при сохраняющейся боли)

- Когнитивно-поведенческая терапия — для коррекции болевого поведения.
- Акупунктура — умеренные доказательства эффективности.
- Фармакотерапия (НПВС, миорелаксанты) — только короткими курсами.
- Мягкие мануальные техники (включая остеопатические) — при отсутствии противопоказаний.

3. Что не работает (по данным исследований)

- Длительный постельный режим — ухудшает прогноз.
- Корсеты без физических упражнений — ослабляют мышцы.
- Массовое назначение опиоидов — высокий риск зависимости без долгосрочной пользы.

МЕТОДЫ ОСТЕОПАТИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

1. Мягкотканые техники

- Растяжение фасций — снимает спазмы, улучшает эластичность соединительной ткани.
- Миофасциальный релиз — работа с триггерными

точками для устранения отражённой боли.

- Лимфодренажные приёмы — уменьшают отёк в зоне воспаления.

2. Артрикулярные техники (работа с суставами)

- Мобилизация позвонков — восстановление естественной подвижности без резких движений.
- Коррекция крестцово-подвздошных сочленений — особенно важна при переломах таза.

3. Висцеральные техники

Мягкое воздействие на органы брюшной полости для:

- улучшения кровоснабжения почек и кишечника;
- снятия рефлекторного напряжения мышц поясницы.

4. Краниосакральные техники

Работа с краниосакральным ритмом (микроскопическими движениями костей черепа и крестца) для:

- снижения общего напряжения;
- улучшения циркуляции спинномозговой жидкости.

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Немедленные меры при острой боли

- **Покой** — избегайте резких движений, но не лежите дольше 1–2 дней (гиподинамия ухудшает состояние).
- **Холод/тепло** — в первые 48 часов приложите лёд (на 15 мин каждые 2 часа), затем — сухое тепло.
- **Лёгкая растяжка** — медленные наклоны вперёд

с прямой спиной (если нет стреляющей боли).

ДОЛГОСРОЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- **Укрепление «глубокого корсета** — упражнения для поперечной мышцы живота и многораздельной мышцы спины (выполнять под контролем специалиста!).
- **Эргономика рабочего места** — монитор на уровне глаз, кресло с поддержкой поясницы.



Фото Freepress

- **Правильная биомеханика подъёма тяжестей** — приседать с прямой спиной, груз держать близко к телу.
- **Контроль веса** — каждые 5 кг избыточного веса увеличивают нагрузку на поясницу на 20%.
- **Регулярные прогулки** — 30 минут в день улучшают кровоснабжение позвоночника.

КОГДА НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ?

Срочно обратитесь за помощью, если:

- боль не стихает более 5 дней;
- появилось онемение в промежности или ногах («седловидная анестезия»);
- нарушено мочеиспускание или дефекация;
- температура выше 38°C;
- боль возникла после травмы.

ПОЧЕМУ ОСТЕОПАТИЯ ЭФФЕКТИВНА?

В отличие от симптоматического лечения (обезболивающие, мази), остеопатия:

- устраняет причины дисфункции, а не только боль;
- работает с телом как единой системой (например, корректирует тазовые перекосы, влияющие на поясницу);
- активизирует собственные ресурсы организма для восстановления.

Боль в пояснице — это не просто «надоело сидеть», а сигнал о нарушении баланса в теле.

Не игнорируйте её!

Берегите себя и обращайтесь к специалистам при первых тревожных симптомах. **БН**



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ВЫСТАВКА



КОНФЕРЕНЦИЯ
«ВОЗМОЖНОСТИ
КОСМЕТОЛОГА
В ANTI-AGE-ТЕРАПИИ»



АССАМБЛЕЯ
BEAUTY TOP MEETING



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС
«ОСНОВЫ
НУТРИЦИОЛОГИИ»

МАСТЕР-КЛАССЫ,
САТЕЛЛИТНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ

25



SAM
SYMPOSIUM

XXV МЕЖДУНАРОДНЫЙ СИМПОЗИУМ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

21–23 ЯНВАРЯ 2026 ГОДА

МОСКВА, ЦМТ, КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ, 12, ПОДЪЕЗД 4

Организаторы



Генеральный
спонсор



Генеральный
партнер



Официальный
спонсор



Платиновый
спонсор



Золотой
спонсор



Спонсор



sam-expo.ru

ПРОДАЖА БИЛЕТОВ

Ольга Емельяненко
+7 (985) 973-56-93
emel@cosmopress.ru

УЧАСТИЕ В НАУЧНОЙ ПРОГРАММЕ

Ирина Блинова
+7 (903) 784-58-91
blinova@sam-expo.ru

УЧАСТИЕ В ВЫСТАВКЕ

Юлия Венедиктова
+7 (903) 961-83-53
sam-expo@cosmopress.ru

«КРЕВЕТКА» ЗУМЕРОВ:

как гаджеты меняют тело — взгляд остеопата



Иван ДАНИЛОВ,
врач общей практики,
остеопат,
мануальный терапевт

Всё чаще ко мне приходят подростки с типичными жалобами: боли в шее, ощущение скованности в плечах, быстрая утомляемость при статических нагрузках. За этими симптомами — не просто «возрастные особенности», а системная перестройка тела, вызванная цифровизацией повседневной жизни. Как врач-остеопат, я вижу чёткую связь между гаджет-зависимостью и деградацией опорно-двигательного аппарата у молодого поколения. Разберём механизмы этого процесса и пути коррекции.

АНАТОМИЯ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТЕЛОМ

Ключевая проблема — формирование устойчивых паттернов движения и поструральных установок. Когда ребёнок

часами сидит, склонившись над смартфоном, его тело «запоминает» это положение. Со временем оно становится базовым: даже без гаджета подросток сохраняет сутулую позу, потому что мышечно-фасциальные цепи уже перестроились.

Особое внимание стоит уделить фасциальным линиям — соединительнотканным «канатам», связывающим мышцы, кости и внутренние органы. Их натяжение регулируется положением тела. Постоянное опускание головы:

- создаёт хроническое напряжение в глазных мышцах и периорбитальной зоне;
- искажает натяжение шейно-затылочной фасции;
- провоцирует цепную реакцию: от шейного отдела к грудному и поясничному.

Результат — поза «креветки»: выдвинутая вперёд голова, округлённые плечи, усиленный кифоз грудного отдела. Это не просто эстетический дефект: нарушается биомеханика дыхания, сдавливаются сосуды, питающие головной мозг.



Фото: Freepik.com

ЗРЕНИЕ И ОСАНКА: ДВОЙНОЙ УДАР

Статистика тревожна: к 20 годам более 60% молодых людей нуждаются в коррекции зрения. Причина — не только нагрузка на глаза, но и взаимосвязь зрительной и поструральной систем.

Когда взгляд постоянно направлен вниз:

- напрягаются прямые и косые мышцы глаз;
- меняется тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- нарушается проприоцепция (ощущение положения тела в пространстве).

В итоге формируется замкнутый круг: плохое зрение заставляет ближе подносить гаджет, а это усугубляет искривление позвоночника.

СИСТЕМНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: ОТ МЫШЦ ДО ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Тело — единая биомеханическая система. Деформация одного звена влечёт сбой в других:

1. Нервная система: сдавление позвоночных артерий → гипоксия мозга → снижение концентрации, головные боли.
2. Сердечно-сосудистая система: нарушение венозного оттока → отёки, риск варикоза.
3. Дыхательная система: сужение грудной клетки → поверхностное дыхание → дефицит кислорода.
4. Пищеварительная система: смещение внутренних органов из-за наклона корпуса → дисфункция ЖКТ.

Эти процессы ускоряют «омоложение» хронических заболеваний: уже в 25–30 лет пациенты сталкиваются с остеохондрозом, синдромом позвоночной артерии, функциональными расстройствами пищеварения.

ПОЧЕМУ ПОКОЛЕНИЕ Z УЯЗВИМЕЕ?

Образ жизни предыдущих поколений: ходьба, ручной труд, живое общение, чтение книг (вертикальное положение глаз).

Зумеры: 6–10 часов в день с гаджетом, сидячий досуг, фрагментарное потребление информации.

Разница не только в активности. Важен сенсорный баланс: раньше мозг получал сигналы от мышц, суставов, вестибулярного аппарата. Сегодня основной канал — зрительный, что нарушает интеграцию телесных ощущений.

КАК ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС?

- Нужен комплексный подход.
- Совместная работа врача, родителей и самого пациента.
- Главная цель — вернуть телу способность к саморегуляции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Режим использования гаджетов:
 - Перерывы каждые 30 минут.
 - Расстояние от глаз до экрана — не менее 40 см.
 - Использование подставки для телефона (уровень глаз).
2. Эргономика рабочего места:
 - Стол и стул по росту.
 - Поддержка поясницы (подушка или валик).
 - Монитор на уровне глаз.
3. Двигательная активность:
 - Ежедневная зарядка (особенно упражнения на разгибание спины).
 - Плавание, йога, пилатес — для гармоничного развития мышц.
 - Ходьба пешком минимум 30 минут в день.
4. Остеопатические сеансы:
 - Курс: 3–7 сеансов с интервалом 10–14 дней.

- После сеанса — 72 часа без интенсивных нагрузок (даём телу время на переадаптацию).
- Профилактические визиты 1–2 раза в год.

Важные нюансы:

- Массаж полезен, но не заменяет остеопатическую коррекцию. Он снимает мышечное напряжение, но не устраняет фасциальные блоки.
- Спорт без предварительной подготовки может усугубить проблемы. Сначала — работа с дисфункциями, затем — нагрузки.
- Самолечение опасно: попытки «выпрямить спину» силой приводят к компенсаторным спазмам.

Осанка — это не только внешний вид, но и здоровье на десятилетия вперёд. Гаджеты — не враг, а инструмент. Важно научить молодое поколение использовать их без ущерба для тела. Тело способно к переобучению в любом возрасте. Но чем раньше начать коррекцию, тем меньше времени и ресурсов потребуется на восстановление. [SH](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

КАК СТАТЬ СПА-СПЕЦИАЛИСТОМ ОФИЦИАЛЬНО



Радмила АБРОЩИКОВА,
разработчик ГОСТ
по СПА 55321-2023,
преподаватель массажных
техник по лицу и телу,
мастер НФМ,
судья чемпионатов
по массажу с 2009 года.

С 2014 года требования к образованию косметика-эстетиста регламентируются Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 декабря 2014 г. N 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг».

Для работы по этой специальности желательно иметь одно из образований:

- *Среднее профессиональное — программы подготовки квалифицированных служащих.*

Это образование на базе среднего профессионального образования — техникумы или колледжи, которые ведут обучение по образовательным программам ФГОС 43.02.17 «Специалист индустрии красоты», направление «Эстетическая косметология».

Время обучения составляет 2 года 10 месяцев. Ранее также реализовывались программы 43.02.04 «Прикладная эстетика» и 43.02.12 «Технология эстетических услуг» со сроками обучения 3 года 10 месяцев.

• **Профессиональное обучение — программы профессиональной подготовки по должностям служащих, программы переподготовки и повышения квалификации служащих.**

Это программы, разработанные учебными центрами на основании профессионального стандарта и реализуемые в центрах с образовательной лицензией на дополнительное профессиональное образование и обучение.

По опыту зарубежных коллег, образовательная программа по профессии рабочего должна занимать не менее 144 ак. часов. На практике же более качественной является реализация таких программ, если их объем составляет не менее 250 ак. часов.

Согласно статье 73 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации», профессиональное обучение направлено на приобретение лицами различного возраста профессиональной компетенции, в том числе для работы с конкретным оборудованием, технологиями, аппаратно-программными и иными профессиональными средствами, получение указанными лицами квалификации

по профессии рабочего, должности служащего и присвоение им (при наличии) квалификационных разрядов, классов, категорий по профессии рабочего или должности служащего без изменения уровня образования. Разряды и категории у косметиков с 2023 г. упразднены.

Согласно Приказу от 14 июля 2023 г. N 534 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», с 1 августа 2023 г. появились профессии «Косметик-эстетист по уходу за лицом», «Косметик-эстетист по уходу за телом».

Основная цель профессиональной деятельности таких специалистов — предоставление услуг по косметическому уходу за лицом и телом путем механического, физического и химического воздействия в целях омоложения и коррекции проблемных зон, а также придания лицу индивидуальной выразительности, с использованием косметических средств. Услуги выполняются для удовлетворения эстетических потребностей клиента в соответствии с его пожеланиями, направлениями моды и с учетом его индивидуальных особенностей.

Обобщенные трудовые функции: предоставление косметических услуг по уходу за лицом и телом.

Важный момент: именно косметические услуги, а не косметологические, как это часто указывают в прайс-листах салонов красоты.

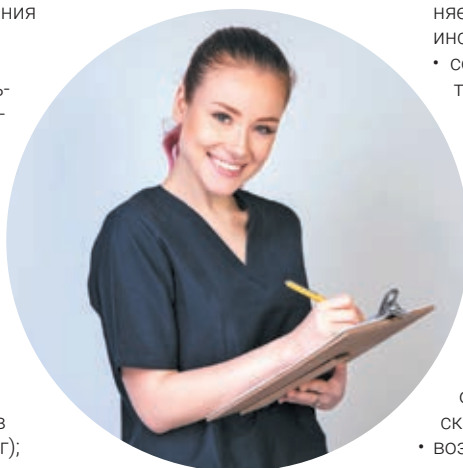
**ФУНКЦИИ
КОСМЕТИКА-ЭСТЕТИСТА
ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ:**

- подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов;
- оценка состояния кожи;
- определение и согласование с клиентом вида гигиенической чистки;
- определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметических масок;
- подбор профессиональных средств и препаратов для гигиенической чистки;
- тестирование кожи;
- выполнение чистки лица и (или) шеи, зоны декольте различными способами;
- консультирование клиента по уходу за кожей лица, шеи в домашних условиях с применением косметических средств;
- подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа;
- подбор профессиональных средств и препаратов для косметических масок;
- нанесение различных косметических масок;
- консультирование клиента по нанесению косметических масок в домашних условиях;
- определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа;
- выполнение различных видов косметического массажа; консультирование клиента по выполнению косметического самомассажа лица, шеи, зоны декольте в домашних условиях.

ФУНКЦИИ КОСМЕТИКА-ЭСТЕТИСТА ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ:

- подготовительные и заключительные работы по обслуживанию клиентов;
- оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом способа косметического очищения кожи тела;
- тестирование кожи;
- подбор профессиональных средств и препаратов для выполнения косметической услуги;
- выполнение поверхностного очищения кожи с применением косметических средств (гоммаж);
- выполнение глубокого очищения кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг);
- консультирование клиента по выполнению очищающих процедур для тела в домашних условиях;
- оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение и согласование с клиентом индивидуальной программы косметического массажа тела либо его отдельных частей;
- подбор профессиональных средств и препаратов для косметического массажа тела либо его отдельных частей;
- выполнение различных видов косметического массажа тела либо его отдельных частей;

- консультирование клиента по выполнению косметического самомассажа тела либо его отдельных частей в домашних условиях;
- оценка состояния кожи, подкожно-жировой клетчатки и тонуса мышц тела клиента, определение



- и согласование с клиентом индивидуальной программы курса обертываний;
- подбор профессиональных средств и препаратов для проведения процедуры обертывания тела;
- выполнение изотермических видов обертывания тела либо его отдельных частей;
- выполнение горячих видов обертывания тела либо его отдельных частей;
- консультирование клиента по уходу за телом после проведения процедуры;
- консультирование клиента по выполнению обертывания тела либо его отдельных частей в домашних условиях.

Особое внимание при составлении программ уделяется следующим дисциплинам:

- психология общения и профессиональная этика;
- правила, современные формы и методы обслуживания потребителя;
- устройство, правила эксплуатации и хранения применяемого оборудования, инструментов;
- состав и свойства косметических средств и используемых материалов;
 - нормы расхода косметических средств и используемых материалов;
 - основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков, мышц;
 - общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи;
- возрастные особенности кожи;
- виды гигиенических чисток лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания;
- технология выполнения атрауматической, вакуумной, механической, ультразвуковой и комбинированной чистки кожи лица и (или) шеи, зоны декольте;
- виды косметического массажа, показания и противопоказания;
- особенности и последовательность массажных приемов при выполнении пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте, тела;

- техника выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте, тела;
- виды косметических масок для кожи лица, шеи и зоны декольте, обертывания тела; показания, противопоказания;
- технология нанесения косметических масок (обертывания);
- виды очищающих процедур для тела, показания и противопоказания;
- технология проведения скрабирования, пилинга и гоммажа;
- виды горячего обертывания, показания, противопоказания;
- виды изотермического обертывания, показания, противопоказания;
- технология выполнения горячего обертывания тела либо его отдельных частей;
- технология выполнения изотермического обертывания тела либо его отдельных частей;
- правила оказания первой помощи;
- санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги.

Именно эти знания и трудовые функции подходят специалистам, которые работают в области спа. Часто их называют спа-специалистами. Но пока не создан профессиональный стандарт,

все ориентируются именно на профессиональный стандарт косметика-эстетиста.

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ КЛАССИФИКАТОР ПРОФЕССИЙ РАБОЧИХ, ДОЛЖНОСТЕЙ СЛУЖАЩИХ (2025)

В 2025 году вступил в силу Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР). Он является документом по стандартизации. Разработан взамен Общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов ОК 016–94, принятого постановлением Госстандарта России от 26 декабря 1994 г. N 367.

ОКПДТР предназначен для решения задач, связанных с оценкой численности рабочих и служащих, учетом состава и распределением кадров по категориям персонала, уровню квалификации, с вопросами обеспечения занятости, организации заработной платы рабочих и служащих, начисления пенсий, определения дополнительной потребности в кадрах и другими — на всех уровнях управления экономикой и социальной сферой в условиях цифровизации и автоматизации обработки информации. ОКПДТР используется при администрировании трудовых отношений между работодателем и работником. Именно согласно этому справочнику кадровый отдел вносит запись в трудовую книжку сотрудника.

В этом справочнике уже появились новые профессии: «спа-специалист», «спа-технолог».

Согласно обновленному ГОСТу по СПА 55321–2023, спа-специалист должен пройти обучение в объеме не менее 72 ак. часов. Образовательные организации самостоятельно разрабатывают программы повышения квалификации и вносят их в программы ФИС ФРДО. Пройти такое обучение могут мастера, уже имеющие специальность «косметик-эстетист». По его окончании выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца с внесением в ФИС ФРДО.

Особое внимание уделяется тому, что спа-специалист и спа-технолог могут оказывать услуги только здоровым людям. Никаких лечебных программ они проводить не могут. Все манипуляции направлены на оздоровительные, косметические, расслабляющие и комплексные воздействия и не более. [SH](#)

Фото Freepik.com



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

БАНЯ

с точки зрения искусства и права

Сегодня наша традиционная экспертная беседа с лидерами индустрии здоровья, красоты и сервиса посвящена вопросам банной отрасли.

Издатель «Пространства Здоровья SpaceHEALTH & HealthGLOBAL» Татьяна Ломакина попросила ведущих представителей отрасли рассказать о том, как видят ее развитие специалисты и с какими запросами приходят потребители банных услуг.

На ваш взгляд, в чем особенности современного банного искусства?

Михаил Ерёмушкин

«Искусство» — слово, безусловно, красивое. Но одно дело — использовать его для красоты выражения, а другое — в нормативно-правовых документах. Баня — это прежде всего бытовые уходовые технологии. И для их реализации специалистам необходимо образование в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 «Технологии индустрии красоты», требованиями профстандарта 33.002

и программами обучения «Косметик-эстетист». А разноцветные бумажки о прохождении авторских курсов банного мастерства — это яркое дополнение к базовому образованию — «Косметик-эстетист по уходу за телом».

Андрей Лебедев

Банное искусство — динамично развивающаяся сфера. За короткое время баня вышла из рамок русского фольклора и стала неотъемлемой частью современных спа-комплексов. Это явно не просто подготовка парилки или выполнение процедуры парения, но целый комплекс навыков: умение работать с паром и веником, гостеприимство, знание техники безопасности и многое другое.

При этом парение — ключевое умение в банном искусстве, поскольку именно пар помогает прогреть тело на нужную глубину, а владение искусством банщика — это сочетание таланта, знаний и профессиональных умений, необходимых для создания гармоничного пространства.

Анастасия Акимова

Особенность банного искусства сегодня — это гармония традиций и инноваций. Современные специалисты широкого профиля владеют не только техниками парения, но и знаниями в области психологии, физиологии, спа-технологий и этикета. Внедряется стандартизация навыков пар-мастеров с опорой на доказательную базу, что значительно повышает

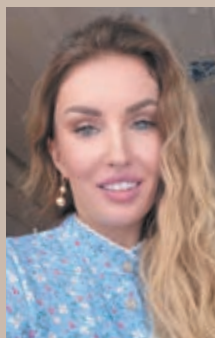
НАШИ ЭКСПЕРТЫ



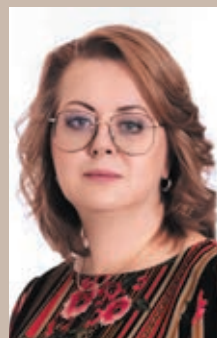
Михаил ЕРЁМУШКИН,
доктор медицинских
наук, профессор,
президент
Национальной
федерации
массажистов



Андрей ЛЕБЕДЕВ,
тренер учебного центра
Evolutif, спа-эксперт
в сфере красоты
и здоровья с 20-летним
стажем, судья
чемпионатов по спа,
бане и массажу



Анастасия АКИМОВА,
пар-мастер,
спа-специалист,
специалист
по оздоровлению
в русской бане,
компания «РусПар»



Елена РЕЙЗЕНТУЛ,
управляющий партнер
MYS бутик-отель 5*,
эксперт программы
«Эффективное
управление СПА»

качество и безопасность бан-
ных процедур.
Для потребителей регулярные
посещения бани стали
осознанным способом под-
держания здоровья и каче-
ственного отдыха. Акценты
с алкогольных банных поси-
делок сместились в пользу
велнес-подхода.
Значительно выросла попу-
лярность как индивидуальных
банных программ с участием
мастера, так и общественных
бань с их развлекатель-
ным и социализирующим
форматом.

Елена Рейзентул

Банное искусство в по-
следнее время переживает
ренессанс, как синтез
традиции и современной
философии комплексного
жизненного благополучия (то,

что по-английски называется
well-being). Сегодня баня — это
не просто парение, а ритуа-
лы с профессиональными
пармастерами, многоступен-
чатые программы, особое
отношение к ароматизации
и элементы медитации.
Регулярное посещение бани
влияет не только на физи-
ческое, но и ментальное
здоровье, а в результате,
на качество жизни в целом.
Гости обращают внима-
ние на дизайн интерьеров,
удобство зон отдыха, каче-
ственное здоровое питание,
экологичность материалов
и косметики, хороший сервис
и технологические новинки.
Современная баня перестала
быть местом для разгульных
посиделок, гости приходят
за здоровьем и эмоциональ-
ной перезагрузкой.

*По вашему мнению,
каким тенденциям
трендам будет
следовать российская
банная отрасль?*

Михаил Ерёмушкин

Во-первых, оздоровление
нормативно-правовой базы
в области бытовых уходов.
Соответственно, и регуляция
штатного расписания (в бан-
ных комплексах), и кон-
кретизация квалификации
специалистов, оказывающих
банные услуги.
Во-вторых, расширение
образовательных программ
для косметиков-эстетистов
за счет изучения банных
технологий.
И, конечно, продолжит
развиваться система
чемпионатов по банному

мастерству как у нас в стране, так и евро-азиатском регионе (с национальным колоритом).

Андрей Лебедев

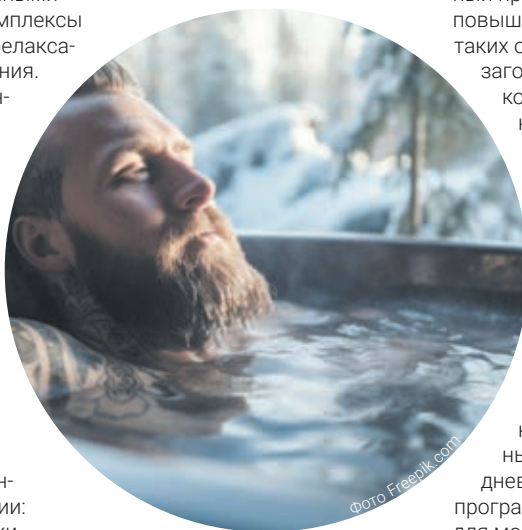
Сегодня в банных комплексах есть не только парные и зоны отдыха, но и кабинеты массажа и косметологии, национальные бани с их особенностями термального воздействия и банными ритуалами. Такие комплексы решают задачи как релаксации, так и оздоровления. Современные тенденции в банном мире ориентированы на научный подход и к мастерству, и к организации пространства. Например, проведение парения и уходов с учетом анатомии и физиологии организма человека.

Анастасия Акимова

Продолжат совершенствоваться технологии: «умные» печи, датчики отслеживания микроклимата, автоматизация процессов. Сохранится акцент на натуральных материалах и эко-подходе в строительстве. Банные процедуры продолжат набирать доказательную базу в области оздоровления. Бани будут развиваться как система биохакинга, реабилитации. Повысится уровень школ за счет внедрения сертификации и стандартизации. Продолжат свою деятельность форумы, фестивали, чемпионаты. Станет более значимой роль общественных

бань: здесь и популяризация коллективных банных шоу, коллаборации с гастрономией, спа и массажными направлениями. Будут эксперименты с синтезом русской банной культуры и восточных направлений.

И, конечно, влияние на банную отрасль окажет внедрение искусственного интеллекта.



Елена Рейзентул

Последние годы стала популярна игровая форма потребления услуг — в банной отрасли это выражается в уникальных концепциях комплексов, например, парные и зоны отдыха, основанные на древних традициях разных народов, на идеях из фантастических фильмов и книг или, наоборот, с применением современных технологий. Банный рынок становится все более конкурентным, и гость выбирает

места, куда ему прийти будет интересно, где он получит определенное впечатление. Банный тренд значительно усиливает внутренний туризм в России, превращая бани в драйвер оздоровительного отдыха и регионального развития. В новых отелях бани часто становятся альтернативой SPA, как менее дорогой инвестиционный проект, что тем не менее повышает посещаемость таких объектов. Помимо загородных банных комплексов популярными становятся городские общественные бани, например, исторические Сандуны в Москве, Фонарные, Дегтярные, Казачьи и другие в Санкт-Петербурге, которые предлагают не только традиционные услуги, но и однодневные санаторные программы и ЗОЖ-форматы для молодежи и семей, соединяя оздоровительные программы с культурным наследием. [sh](#)



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

В

МЕЖДУНАРОДНАЯ
КОНВЕНЦИЯ
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ КОСМЕТОЛОГИИ
И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

BEAUNITY

от INTERCHARM

7-9 АПРЕЛЯ 2026

23 000+

профессионалов — врачи, эксперты, владельцы клиник,
визионеры и бренды, которые создают будущее эстетической
медицины и косметологии

ИМЕННО ЗДЕСЬ

бренды становятся
именами, а эксперты —
лидерами

УСПЕЙТЕ

стать частью ЭТОГО
события!



Подробнее
о выставке

Организатор

 ExpoVision
Rus

ООО «ЭВР» РЕКЛАМА



ВИБРОАКУСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Виктор ОГУЙ,
создатель технологии
звукового управления
стрессом поющими
чашами, профессор
народной медицины, автор
метода виброакустического
массажа поющими чашами



ВВЕДЕНИЕ: МУЖЧИНА И ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС КАК НОРМА ЖИЗНИ

В своей практике я работаю с разными категориями пациентов. Но именно мужчины среднего и зрелого возраста — категория, которая обращается за помощью позже всех и с наибольшим функциональным дефицитом к моменту обращения. Не потому, что они менее чувствительны к своему состоянию. Скорее потому,

что привыкли воспринимать хроническое напряжение как данность.

Нарушенный сон, устойчивая тревожность, сниженная работоспособность, утомляемость, которая не проходит после выходных, — всё это не болезни в клиническом смысле. Это состояние функционального истощения регуляторных систем, которое формируется годами под действием хронического стресса.

Таким образом, мужское здоровье имеет ключевые точки риска

Это не только «стресс» в бытовом смысле. Это:

- повышенный симпатический тонус;
- нарушения сна;
- сосудистая дисрегуляция;
- снижение адаптационного резерва;
- утомляемость и эмоциональное выгорание.

Всё это напрямую связано с качеством жизни, либидо, уровнем тестостерона, работоспособностью и сердечно-сосудистыми рисками. Именно такие состояния — пограничные, субклинические, но реально снижающие качество жизни, и являются основным полем профилактической и восстановительной медицины. И именно в этом поле я работаю уже более двадцати лет, исследуя возможности немедикаментозных физических методов воздействия на функциональное состояние человека. Одним из таких методов является виброакустический массаж поющими чашами — метод, который я разработал, стандартизировал и изучил в рамках проспективного пилотного исследования, проводившегося с 2018 по 2022 год.

МЕТОД: ЧТО ПРОИСХОДИТ ФИЗИЧЕСКИ

Прежде чем говорить об эффектах, необходимо чётко обозначить механизм. Это важно, потому что поющие чаши нередко воспринимаются как атрибут релаксационных практик восточного происхождения. В рамках разработанного мной метода речь идёт о совершенно ином — о стандартизированном физическом воздействии с измеряемыми параметрами. Виброакустический массаж поющими чашами (ВМПЧ) — это контактное воздействие, при котором поющая чаша помещается непосредственно на поверхность тела пациента. При приведении

чаши в резонанс возникает низкоинтенсивная механическая вибрация с частотой около 110 Гц, которая влияет на механорецепторы и воздействует на мягкие ткани, фасции, костные структуры и внутренние органы. Одновременно формируется акустическое поле в ближней зоне источника и воздействует на высшую нервную деятельность, через слуховой анализатор — то есть звуковое воздействие также носит контактный, а не дистанционный характер. Таким образом, тело получает два взаимосвязанных стимула: механический (нервно-рефлекторный) и акустический. Оба — низкой интенсивности, физиологически переносимые, не вызывающие болевых ощущений. Метод защищён патентом Российской Федерации (RU 2687006 C1). Курс составляет 10 процедур. Именно такой курс был положен в основу исследования, результаты которого я хочу представить.

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета физической культуры и оздоровительных центров. В нём приняли участие 62 условно здоровых человека зрелого возраста, включая мужчин. Функциональное состояние оценивалось трижды: до начала курса, сразу после его завершения и через 14 дней — в так называемом отсроченном периоде наблюдения.

Программа обследования включала: — показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, индекс Робинсона); — вариабельность сердечного ритма с активной ортостатической пробой (спектральный анализ: LF, HF, VLF-компоненты, стресс-индекс); — стабилometriю для оценки постурального контроля; — Питтсбургский опросник качества сна (PSQI); — шкалу тревожности Спилберга-Ханина; — опросник качества жизни SF-36. Я намеренно подчёркиваю: исследование имело пилотный характер и проводилось без рандомизации и контрольной группы. Это принципиально важно для правильной интерпретации данных. Полученные результаты отражают направленность психофизиологических изменений и служат основанием для постановки гипотез, которые должны быть проверены в дальнейших рандомизированных контролируемых испытаниях. Именно такова задача пилотного исследования — и именно в этом контексте я предлагаю воспринимать нижеизложенное.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЭФФЕКТЫ: ЭКОНОМИЗАЦИЯ, А НЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Первое, на что обращаешь внимание при анализе данных, — это тенденция к оптимизации сердечно-сосудистой деятельности после курса ВМПЧ. По результатам обследования зафиксированы снижение частоты сердечных



сокращений, уменьшение систолического и диастолического артериального давления, а также снижение индекса Робинсона — так называемого двойного произведения, которое вычисляется как произведение ЧСС на систолическое давление. Индекс Робинсона — это интегральный показатель функционального напряжения миокарда. Чем он выше, тем больше энергии тратит сердце на обеспечение текущего уровня кровообращения. Снижение этого индекса после курса процедур свидетельствует о более экономичной работе сердца — при прочих равных условиях.

Для мужчин среднего возраста это не абстрактная физиология. Хроническое

сосудистое напряжение — один из ключевых факторов риска артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Именно мужчины входят в группу наиболее высокого риска по этим патологиям, и именно у мужчин сосудистые нарушения нередко развиваются на фоне длительного субклинического напряжения, которому не уделялось достаточного внимания.

Разумеется, одного пилотного исследования без контрольной группы недостаточно для того, чтобы делать клинические выводы. Но наблюдаемая динамика даёт основания говорить о физиологической состоятельности метода с точки зрения сердечно-сосудистых эффектов.

ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ: ПЕРЕСТРОЙКА АДАПТАЦИОННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Наиболее интересные с физиологической точки зрения данные получены при анализе variability сердечного ритма с активной ортостатической пробой.

Вариабельность сердечного ритма (BCP) — это метод оценки состояния вегетативной нервной системы по характеристикам интервалов между сердечными сокращениями. Спектральный анализ BCP позволяет разложить регуляцию на несколько диапазонов: высокочастотный (HF), низкочастотный (LF) и очень низкочастотный (VLF).

По результатам исследования, после курса ВМПЧ при ортостатической нагрузке зафиксировано увеличение относительной мощности VLF-компоненты. В современной физиологии этот диапазон связывают с медленными регуляторными контурами — гуморальными, метаболическими и нейрогуморальными механизмами управления функциональным состоянием организма.

Помимо этого, в отсроченном периоде отмечена тенденция к снижению стресс-индекса — показателя, отражающего степень централизации управления ритмом сердца и функционального напряжения регуляторных систем. Совокупность этих изменений может рассматриваться как признак функциональной перестройки адаптационных систем — смещения в сторону более варибельного, пластичного вегетативного

реагирования. Если говорить проще: не просто кратковременное расслабление после процедуры, а изменение характера функционального реагирования на нагрузку. Для мужского здоровья это означает:

- снижение сосудистого напряжения
- улучшение гемодинамики
- уменьшение скрытого кардиального стресса

Для мужского организма, работающего в режиме постоянной функциональной мобилизации, это потенциально означает повышение устойчивости к стрессовым факторам — не за счёт подавления реакции, а за счёт её более гибкого и экономичного протекания.

СОН: КЛЮЧЕВОЕ ЗВЕНО МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Отдельного внимания заслуживают данные по качеству сна. По результатам Питтсбургского опросника (PSQI) после курса ВМПЧ зафиксировано достоверное улучшение структуры ночного сна и снижение выраженности симптомов инсомнии. Это особенно важно — этот эффект сохранялся через две недели после окончания курса процедур. Я хочу остановиться на этом показателе отдельно, потому что значение сна для мужского здоровья нередко недооценивается — как пациентами, так и в общественном дискурсе о здоровом образе жизни. С точки зрения физиологии, сон — это не просто период пассивного отдыха. Именно в фазах глубокого сна



происходит ряд критически важных процессов: восстановление нейроэндокринной регуляции, оптимизация секреции тестостерона и гормона роста, снижение уровня кортизола, консолидация памяти и восстановление когнитивных функций.

Сон — это не просто отдых.

Для мужчины это:

- восстановление гормонального баланса;
- нормализация тестостерона;
- снижение кортизола;
- поддержка когнитивной функции.

Хронический дефицит качественного сна у мужчин прямо связан со снижением уровня тестостерона, нарушением углеводного обмена, ухудшением иммунного статуса и психоэмоциональными

расстройствами. В этом контексте улучшение качества сна — это не косметический эффект. Это воздействие на один из центральных регуляторных механизмов мужского здоровья. И именно поэтому данные PSQI я рассматриваю как один из наиболее значимых результатов проведённого исследования.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС: СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

По шкале Спилберга-Ханина после курса процедур зафиксировано снижение как ситуационной, так и личностной тревожности.

Это разграничение физиологически и клинически важно. Ситуационная тревожность отражает реакцию человека на конкретные обстоятельства — её изменение после курса релаксационных процедур было бы предсказуемым и не представляло бы особого интереса. Снижение личностной тревожности — более устойчивой характеристики эмоционального реагирования — свидетельствует о более глубокой перестройке функционального состояния.

Для мужчины, находящегося в состоянии хронического стресса, высокая личностная тревожность нередко становится невидимым фоном: она не воспринимается как симптом, но неуклонно влияет на качество принятия решений, межличностные отношения, работоспособность и общее самочувствие. Снижение этого показателя — при всей осторожности в интерпретации пилотных



данных — указывает на потенциал метода в области психофизиологической коррекции.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ: ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Опросник SF-36 является стандартизированным инструментом оценки качества жизни, связанного со здоровьем. По его результатам после курса ВМПЧ зафиксировано статистически значимое улучшение по нескольким шкалам: ролевое функционирование, жизненная активность, психическое здоровье и общая самооценка здоровья. Отмечено также снижение интенсивности болевого синдрома и повышение показателей социальной активности.

Показательно, что по ряду шкал наиболее выраженные изменения регистрировались именно в отсроченном периоде — через две недели после окончания курса. Это принципиально отличает наблюдаемый эффект от кратковременного расслабления непосредственно после процедуры. Данная динамика согласуется с представлениями о постепенной адаптационной перестройке функциональных систем: эффекты разворачиваются во времени и нарастают по мере консолидации физиологических изменений. Это характерно для методов, воздействующих не на отдельный симптом, а на регуляторные механизмы в целом.

Для мужчины это означает:

- устойчивость к нагрузкам;
- снижение раздражительности;
- повышение социальной активности;
- улучшение качества межличностных отношений.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ИМЕННО ДЛЯ МУЖЧИН?

Мужской организм хуже переносит длительный скрытый стресс.

Он компенсирует — молча.

Пока не возникает:

- гипертензия;
- эректильная дисфункция;
- бессонница;
- хроническая усталость.

Виброакустический массаж поющими чашами — это мягкий немедикаментозный способ:

- снизить уровень вегетативного напряжения;
- улучшить сон;
- повысить адаптационный потенциал;
- восстановить энергетический ресурс.

ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И ВОССТАНАВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Подводя итог, я хочу чётко обозначить, что именно означают полученные данные — и чем они не являются. Результаты пилотного исследования не позволяют делать клинических рекомендаций. Отсутствие контрольной группы не даёт возможности полностью исключить влияние неспецифических факторов — эффекта внимания, плацебо-компоненты, естественной

динамики состояния. Для установления причинно-следственных связей необходимы рандомизированные контролируемые испытания — именно их проведение я рассматриваю как следующий необходимый шаг.

Что полученные данные позволяют утверждать — так это то, что курсовое применение ВМПЧ сопровождается измеряемыми изменениями со стороны сердечно-сосудистой системы, вегетативной регуляции, качества сна, психоэмоционального статуса и субъективного качества жизни. Изменения носят направленный характер и в ряде показателей сохраняются спустя две недели после завершения курса.

Это даёт основания рассматривать метод как потенциальный немедикаментозный инструмент в составе программ профилактической и восстановительной медицины — прежде всего в таких направлениях, как снижение психоэмоционального напряжения, коррекция нарушений сна, повышение адаптационного потенциала и профилактика сосудистого перенапряжения.

Метод не является и не может являться заменой медицинского лечения. Он органично вписывается в логику современной восстановительной медицины, где акцент смещается от терапии болезни к управлению

функциональным состоянием здорового человека.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная профилактическая медицина располагает ограниченным арсеналом методов, которые одновременно: стандартизированы, физиологически обоснованы, хорошо переносятся пациентами и способны оказывать пролонгированное воздействие на регуляторные системы организма. Виброакустический массаж поющими чашами претендует на место в этом арсенале. Полученные в ходе пилотного исследования данные — при всей необходимости их верификации в контролируемых условиях — указывают на то, что контактное виброакустическое воздействие с частотой около 110 Гц способно запускать адаптационные реакции, охватывающие несколько функциональных уровней:

сердечно-сосудистый, вегетативный, психоэмоциональный и постуральный.

Для мужчины, живущего в условиях хронического функционального напряжения, это может выражаться в снижении скрытого стрессового фона, улучшении качества сна, более экономичной работе сердечно-сосудистой системы и повышении адаптационного ресурса — не за счёт медикаментозного вмешательства, а за счёт активации собственных регуляторных механизмов организма.

Дальнейшие исследования определяют место метода в доказательной базе восстановительной медицины. Сегодня я могу сказать следующее: направление перспективно, данные обогащают, а вопросы, которые остаются открытыми, стоят того, чтобы задавать их в строгом научном формате. [sh](#)



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

Отельный сервис: «МЯГКИЕ» НАВЫКИ КАК ГАРАНТИЯ ФИНАНСОВОГО ЭФФЕКТА



**Галина АНОХИНА,
основатель, генеральный
директор и ведущий
бизнес-тренер компании
«Лаборатория гостеприимства
Галины Анохиной»,
эксперт в области
ресторанной и гостиничной
индустрии**

Более чем за 20 лет работы с отелями, ресторанами, санаториями, медицинскими клиниками и другими сервисными компаниями я видела одну и ту же закономерность: стандарты создают порядок, а soft skills («мягкие» навыки) — результат. Именно в зоне soft skills — эмпатии, коммуникации, стресс-менеджмента — формируется

реальная конкурентоспособность объекта.

ЛОЯЛЬНОСТЬ КЛИЕНТА — ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЭМОЦИИ

По данным исследований клиентского опыта, до 70% лояльности формируется через эмоциональное восприятие взаимодействия, а не через физические характеристики продукта.

Сервисные бренды уровня The Ritz-Carlton Hotel Company десятилетиями инвестируют в развитие эмоциональной культуры сотрудников, понимая: впечатление невозможно стандартизировать полностью, но им можно управлять.

В моей практике встречались объекты, где:

- стандарты были прописаны идеально,
- регламенты — детализированы,
- обучение — формально проведено,
- при этом индекс удовлетворенности гостей оставался нестабильным.

После внедрения программ по развитию эмоционального интеллекта, навыков диалога и управления стрессом показатели NPS росли на 12–18% в течение года, а средний чек увеличивался за счет более экологических продаж. Так что эмпатия в нашем случае — это удержание, повторные визиты и RevPAR.

Помню, как в начале своей карьеры я наблюдала такую сцену. Гость после долгой дороги был явно раздражен. Администратор идеально знала стандарты и с бодрой улыбкой произнесла: — Добро пожаловать! Как настроение? Гость посмотрел на нее так, будто хотел сказать: «Вы серьезно?» Формально все было безупречно. По-человечески — мимо. Я тогда подумала: если бы в стандартах был пункт

«почувствовать контекст», половины конфликтов просто не существовало бы. Позже на одном из тренингов я разыграла похожую ситуацию. Сотрудник, играющий гостя, так убедительно раздражался, что администратор растерялась и прошептала: — Подождите, мне нужно это записать...

- руководитель требует результата, но не управляет своим состоянием,
- линейный персонал работает на износ и выгорает в высокий сезон.

По данным отраслевых исследований, до 60% конфликтов с гостями возникают не из-за



Мы смеялись. Но именно в этот момент стало ясно: знать фразы — мало. Нужно уметь «держать состояние». И вот это — уже soft skills.

ГДЕ СЕРВИС «ЛОМАЕТСЯ»

В отелях, ресторанах и санаторных комплексах я регулярно сталкиваюсь с одинаковыми сценариями:

- сотрудник знает скрипт, но не чувствует гостя,

продукта, а из-за некорректной коммуникации. Именно поэтому обучение soft skills сегодня — не дополнительная опция, а элемент системы управления качеством.

ЧТО ДАЮТ SOFT SKILLS БИЗНЕСУ

В проектах, которые я сопровождаю — от курортных отелей до городских ресторанов — развитие «мягких» навыков

приводит к измеримым результатам. В их числе:

- снижение числа эскалаций конфликтов,
- рост показателей повторных бронирований,
- повышение вовлеченности персонала,
- снижение текучести,
- увеличение конверсии дополнительных продаж.

Когда администратор умеет распознать тревогу гостя после дороги, когда официант чувствует паузу и предлагает услугу как заботу, когда горничная понимает границы и действует профессионально — гость ощущает безопасность. А ощущение безопасности — ключевой фактор доверия.

ГЛАВНАЯ ОШИБКА ОБУЧЕНИЯ

Во многих компаниях по-прежнему учат «что говорить», но почти не уделяют внимания принципиальным моментам:

- как управлять собственными эмоциями,
- как работать с агрессивней гостя,
- как сохранять профессиональные границы,
- как адаптировать стиль коммуникации под разные типы клиентов.

Soft skills невозможно сформировать лекцией.

Их формируют через:

- ролевые разборы реальных кейсов из конкретного объекта,
- практику на рабочем месте (формат on-the-job training),

- анализ эмоциональных триггеров сотрудников,
- регулярную обратную связь,
- личный пример руководства.

В отелях, где руководители проходят обучение вместе с командой, устойчивость сервиса значительно выше. Потому что культура



начинается не с фронт-офиса, а с управленческого уровня.

ПОЧЕМУ ЭТО ОСОБЕННО АКТУАЛЬНО СЕГОДНЯ

Индустрия гостеприимства работает в условиях:

- дефицита персонала,
- роста ожиданий гостей,
- цифровой прозрачности отзывов,
- высокой эмоциональной нагрузки сотрудников.

В такой среде именно эмоциональная зрелость команды становится стратегическим активом.

Отель можно реконструировать.

Концепцию — обновить.

Меню — изменить.

Но культуру взаимодействия невозможно скопировать.

МЯГКОСТЬ КАК УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ

За годы работы в сервисной индустрии я убедилась: компании, которые системно развивают soft skills, демонстрируют более устойчивую финансовую динамику.

Все дело в том, что «мягкие» навыки создают «твердые» показатели:

- стабильную репутацию,
- лояльную аудиторию,
- внутреннюю устойчивость команды, управляемую эмоциональную среду.

В гостиничном бизнесе будущего выигрывают не те, у кого жестче регламенты.

А те, кто умеет соединять стандарты с человеческой глубиной.

Именно поэтому soft skills — это не дополнение к сервису. Это его фундамент. [sh](#)

Фото Freepik.com



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



rumed.ru



VK/zdravforum

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ ЗДРАВНИЦА-2026 с международным участием

25-28 МАЯ

ПСКОВ



Фонд
Инвестиционного Развития
Псковской области

Принять участие



- Санаторно-курортная отрасль
- Медицинская реабилитация
- Инновации здоровьесбережения

РЕКЛАМА

ПСКОВ-2026: ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ

ТЕКУЧЕСТЬ ПЕРСОНАЛА: КАК ЕЁ ОСТАНОВИТЬ

Анализ причин, решений и практических шагов
для отельно-курортной отрасли



**Галина АНОХИНА,
основатель, генеральный
директор и ведущий
бизнес-тренер компании
«Лаборатория гостеприимства
Галины Анохиной»,
эксперт в области
ресторанной
и гостиничной индустрии**

Есть два вида текучести кадров. Первый — когда сотрудник уходит. Второй — когда он остаётся, но «увольняется внутренне»: работает здесь, а думает «там». И сегодня это — реальность большинства отелей, курортов и санаториев России.

Почти 45–50% работодателей в HoReCa и области гостеприимства называют финансовые затраты из-за текучести кадров одним из ключевых барьеров для роста. В пересчёте на реальные деньги: каждая смена, которую приходится переукомплектовать, стоит как минимум две недели

переплаты по зарплате, а сверхурочки, рекрутинг, обучение новых людей могут «съесть» до 10–15% годового HR-бюджета объекта.

ЗАРПЛАТА VS ОЩУЩЕНИЕ ЦЕННОСТИ

Молодёжь сегодня не идёт в отели, и молодёжь же уходит первой. Почему? Ответом на этот вопрос часто становятся мифы.

Миф 1: «Если платить больше — текучести не будет»

На самом деле это работает только в коротком периоде — 30–60 дней.

Потом человек начинает спрашивать себя: «А зачем я здесь, кроме как ради денег?».

Если ответа нет — деньги перестают удерживать.

Миф 2: «Для молодежи главное деньги»

Нет. Поколение Z (зумеры) ценит:

- ясные карьерные траектории;
- гибкость графика;
- менторскую поддержку;
- признание результатов;
- чувство принадлежности.

Да, они хотят достойную зарплату.

Но не останутся только из-за нее, если остальное «не зацепит».

Факт: сотрудники, ради которых были затрачены средства на обучение и развитие, остаются в компании в среднем на 40–60% дольше, чем те,

кто получил высокий базовый оклад, но не получил поддержки.

Почему текучесть начинается не с зарплат, а с ожиданий. Вот что происходит чаще всего:

- вы обещаете «отель, дружный коллектив, стабильную зарплату»;
- на собеседовании рассказываете красиво;
- новичок приходит в реальность: графики «как получится», нагрузка — изматывающий марафон, обратной связи — нет, поддержки — меньше, чем ожидалось.

И в 90% случаев человек быстро уходит — не потому, что мало платят, а потому что:

- обещали одно — получил другое;
- не понял своих задач, цели, роли;
- не увидел перспектив роста;
- не получил поддержки со стороны наставника.

Сколько сегодня платят и сколько это стоит бизнесу. В регионах России средняя ставка линейного персонала в отеле колеблется от уровня минимального оклада + премии за смены, при этом реальные ставки новичков часто находятся в диапазоне 20–35 тысяч рублей.

В крупных городах и курортных объектах ставка линейных позиций может быть от 35 до 50 тысяч, при этом прозрачная система бонусов и KPI может увеличивать доход на 20–40%.

Но вот что важно: объекты, которые внедрились чёткую систему мотивации и карьерных лестниц, уменьшают текучесть на 30–50%, не увеличивая значительно базовый оклад.



КАК УДЕРЖАТЬ СОТРУДНИКОВ, ВКЛЮЧАЯ ЗУМЕРОВ

1. Прозрачный найм: правда с первого контакта

Не красивые обещания, а ясная картина:

- график смен;
- реальная нагрузка;
- KPI и как их считают;
- система премирования;
- возможный карьерный путь.

Когда человек понимает, куда он идёт, текущая честь на старте падает как минимум на 25%.

2. Онбординг как система

Если новичок не адаптирован за первые 7–14 дней — он уйдёт. Поэтому наставник, распечатанный чек-лист, обратная связь каждый третий день — это жёсткая необходимость.

3. Soft skills — не бонус, а кислород для зумеров

Эмпатия, коммуникация, стресс-менеджмент — это то, что удерживает команду, когда графики тяжёлые, а гости требовательные. Однажды на моем тренинге молодой администратор признался: «Мне никогда никто не объяснял, как разговаривать с гостем, чтобы самому не «уронить» себя морально». Зумеры — это поколение, которое хочет компетенции, а не просто инструкции.

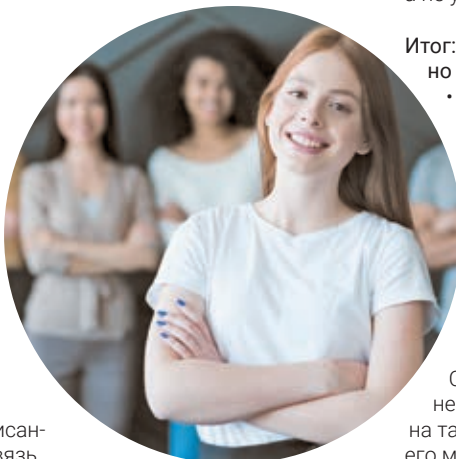
4. Обратная связь — частая и живая

Зумеры не ждут годовых оценок. Они хотят знать:

- Что я сделал хорошо?

- Что я могу улучшить прямо сейчас?
- Как я расту?

Это уменьшает стресс и создаёт ощущение движения, а не стагнации.



- соотношение удержанных и уволившихся;
- ROI на обучение и сопровождение.

Если вы не измеряете — вы лишь надеетесь, а не управляете.

Итог: зарплата — важна, но не решает все.

- Да, достойная заработная плата нужна.
- Да, она отражает ценность сотрудника.
- Однако если культура, поддержка и развитие отсутствуют, человек уйдёт, и деньги его не удержат.

Сегодня удерживает не только рублёвый номер на табличке, а ощущение своего места, смысла и будущего в компании.

5. Карьерные траектории = стратегический инструмент удержания

Зумеры уходят не туда, где платят больше, а туда, где можно расти:

- линейный → старший смены → супервайзер,
- официант → тимлид → менеджер обучения,
- хаускипер → наставник → супервайзер по качеству.

Каждая такая ступень должна быть заданной, видимой и измеримой.

Метрики, которые действительно работают:

- текучесть за 30/60/90 дней;
- индекс вовлеченности сотрудников;
- обратная связь от руководителей;

И последний вопрос — не к HR, а к вашему бизнесу: вы хотите платить за смены или инвестировать в людей, которые останутся и помогут заработать больше?

Ответ на этот вопрос и есть начало вашего решения. [\[1\]](#)

Фото Freepik.com



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

24-26
СЕНТЯБРЯ
📍 ЯЛТА



ХІ МЕДИЦИНСКАЯ ВЫСТАВКА-ФОРУМ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
КРЫМ 2026

- Медицинское оборудование, техника
- УЗИ, рентгенология, лазерная техника
- Медицинская одежда и обувь, расходные материалы
- Фармацевтика: сырье, препараты, продукция, парафармацевтика
- Лабораторная медицина
- Дезинфекция, дезинсекция
- Диагностика
- Офтальмология и оптика
- Оборудование для санаторно-курортных комплексов, медицинских центров
- Наука и образование в медицине
- Гигиена



ЭКСПОКРЫМ

☎ **+7 (978) 900-90-90**

✉ **info@expocrimea.com**

🌐 **expocrimea.com**

РЕКЛАМА 16+



«СКОРАЯ ЗВУКОВАЯ ПОМОЩЬ»

для тех, кто выдохся



фото Freepik.com

Яна АЛИПА,
системный психолог,
телесно-голосовой
вокальный терапевт,
психосоматотерапевт,
телесно-ориентированный
психотерапевт,
кризисный психолог,
арт- и цветотерапевт

Начну с истории, в которой многие могут узнать себя...

Моя клиентка, назовем ее Елизаветой, стала все чаще замечать, что внутри — будто натянутая струна, каждый пустяк выводит из себя, а мысли причиняют чуть ли не физическую боль: «Столько дел нужно сделать! Как все успеть? Как ничего не забыть?»...

Вечером падала без сил, забыв снять макияж, в полном истощении и опустошении. Но, несмотря на дикую

усталость, уснуть не могла. Раздражение нарастало, пульс стучал, сжимались челюсти, сосало где-то

под ложечкой, ощущение полного бессилия усиливалось. Когда она, наконец, проваливалась в сон, будильник кричал: «Вставай!». Елизавета чувствовала: еще не проснулась, а уже устала. Но она вскакивала и снова мчалась делать, делать, делать...

Такое состояние — не авитаминоз, не возраст, не отсутствие мотивации. Это классическая картина хронического перенапряжения, которое случается не вдруг, а накапливается годами. Почему так происходит?

1) Вы ставите интересы других выше собственных
Сначала работа, потом дети, родители, быт, а «я» — потом, по остаточному принципу.

2) Всегда остаетесь надежной
Берете на себя все. Делаете за всех, потому что «если я не сделаю — никто не сделает нормально».

3) Находитесь в режиме постоянного контроля
Проверить, предусмотреть, успеть, поддержать, подстраховать. Нельзя расслабиться ни на секунду.

4) Живете в режиме «больше, выше, сильнее»
Несете на себе бесконечный груз задач, эмоций, решений, ответственности.

5) Терпите, когда тяжело
Потому что «надо выдерживать», «сейчас не время жаловаться», «я сильная, я справлюсь»...

6) Не отдыхаете по-настоящему
В итоге сон для вас — не восстановление, а пауза между кругами гонки.

И вот вы бежите марафон, которому нет конца. Отсюда головные боли, бессонница, раздражительность, проблемы со щитовидкой, ощущение «мне 40, а чувствую себя на 60».

Так быть не должно! Не надо успокаивать себя мыслью, будто «у всех так». Усталость, с которой вы просыпаетесь, — это сигнал, что тело давно работает на износ. Важно возвращать себе силы, спокойствие и нормальный сон, снимать хроническое телесное и психическое напряжение. Одним из источников энергии может стать ваш собственный голос.

35 лет я работаю с такими состояниями и знаю, как мягко и экологично вернуть процесс обратно. Когда тело перестает жить в режиме стресса, а голос освобождается от зажимов, вы будто раскрываетесь — появляется энергия и спокойный, уверенный голос. Изменяя «кривые» сценарии и установки, работая с телом, дыханием и голосом, мои клиентки постепенно приходят к пониманию «наконец-то я снова чувствую себя живой».

Если силы на исходе, используйте для начала несколько быстрых техник — я их называю «Скорая звуковая помощь».

1. Начните с озвученного выдоха. Это даст возможность сбрасывать накапливающееся напряжение и в течение дня возвращать себе ощущение расслабления. Попробуйте делать так каждый час, и вечером вы обнаружите, что степень обычной усталости гораздо меньше.

2. Гудим. 1–2 минуты, на любом удобном звуке. Это даст возможность почувствовать тепло, распределить энергию и «прийти в тело». Ощутить себя в нем. Чаще всего мы в течение дня совершенно не ощущаем свое тело, оставляя его без внимания, что приводит к «сливу» энергии.

3. У вас есть любимая энергичная песня? Попробуйте напеть про себя. Как бы настроиваясь на ее энергию, вы почувствуете, как силы к вам возвращаются. Если обстановка позволяет звучать открыто — допойте песню вслух, «присваивая» себе ее радость, силу и энергию.

Попробуйте, и «Скорая звуковая помощь» может стать вашей палочкой-выручалочкой! 



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

КАК УСПОКОИТЬСЯ ЗА 30 СЕКУНД,

ароматерапия при хроническом стрессе,
апатии и эмоциональном выгорании

Вроде бы все делаешь,
двигаешься, говоришь...
А чувствуешь себя
плохо. Ничего не хочется,
да и сил нет. Только
моральное опустошение
и упадок сил. Кажется,
чтобы выбраться из этого
состояния, нужны
титанические усилия.
А что, если иногда время
для подзарядки занимает
всего 30 секунд?
Можно просто поднести
к носу салфетку
с каплей эфирного масла
и почувствовать, как
силы возвращаются.
О том, как и какие именно
ароматы применять
в состоянии стресса,
апатии и выгорания,
мы спросили
профессионального
ароматерапевта, автора
книг по ароматерапии
и основательницу
Института Ароматерапии,
Анну Марию Аре Буайе.

ПОЧЕМУ ОБОНЯНИЕ РАБОТАЕТ БЫСТРО

В мозге есть лимбическая
система — наш эмоциональ-
ный центр, архив переживаний
и пульт управления стрессом.
Когда мы чувствуем запах,
сигнал от носа летит туда
по самому короткому пути,

минуя сознательные отде-
лы мозга. Поэтому аромат
способен изменить состоя-
ние быстрее, чем мы успеем
подумать о необходимости
успокоиться.

Эфирное масло — это кон-
центрированные летучие

молекулы растения, собран-
ные в одну каплю. В ма-
ленькой капле скрываются
десятки, а иногда и сотни при-
родных соединений. В лаванде
есть линалоол — вещество
с мягким успокаивающим дей-
ствием. В бергамоте — лимо-
нен, который поддерживает



Photo © Aromatherapy Institute

нашу дофаминовую систему, отвечающую за удовольствие и мотивацию. Так мощные молекулы натуральных эфирных масел мгновенно влияют на мозг и меняют наше эмоциональное состояние.

СТРЕСС, АПАТИЯ, ВЫГОРАНИЕ: В ЧЕМ РАЗНИЦА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

При стрессе наша нервная система работает на повышенных оборотах. Симпатический отдел, отвечающий за реакцию «бей или беги», постоянно активен. Чтобы снизить обороты, нужны масла, которые усиливают парасимпатический отдел — систему торможения и восстановления. Лаванда (*Lavandula angustifolia*), бергамот (*Citrus bergamia*), римская ромашка (*Chamaemelum nobile*) помогают замедлить дыхание, снизить пульс и дать организму возможность выдохнуть.

Апатия выглядит иначе. Система приторможена, сил нет, ничего не хочется. Здесь нужен мягкий толчок. Лимон (*Citrus limon*), апельсин (*Citrus Sinensis*) и розмарин (*Rosmarinus officinalis* ct. cineole) действуют как легкий ветерок, который будит кору головного мозга, помогая мыслям стать яснее, а телу быстрее.

Эмоциональное выгорание означает, что ресурс организма исчерпан. Тело долго работало на пределе, надпочечники истощены хроническим стрессом, кортизол перестал регулироваться правильно, а нервная система застряла в режиме постоянной

мобилизации. Отсюда невозможность расслабиться, нарушения сна, потеря мотивации и ощущение, что батарейка разряжена до нуля. Восстановление здесь требует комплексного подхода: нормализации сна и отдыха, пересмотра нагрузок, восстановления надпочечников, при необходимости работы со специалистом.

Эфирные масла естественно интегрируются в этот

процесс и усиливают его. Они воздействуют на лимбическую систему мозга, регулируют выработку кортизола, серотонина и дофамина, поддерживают надпочечники и нормализуют гормональный цикл стресса. Благодаря этому нервная система постепенно выходит из аварийного режима, возвращается способность к расслаблению, восстанавливается качество сна и эмоциональная устойчивость.



Анна Мария Апе Буайе

Photo © Aromatherapy Institute



При правильном применении ароматерапия становится одним из самых эффективных инструментов поддержки, потому что работает с самой причиной состояния: перенастраивает нервную и гормональную регуляцию без дополнительной нагрузки на и без того уставший организм.

ТРИ ПРОСТЫХ РЕЦЕПТА ДЛЯ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЙ

Если накрывает тревогой и напряжением (стресс)

- 1 капля Лаванды узколистной (*Lavandula angustifolia*)
- 1 капля Бергамота (*Citrus bergamia*)

Нанесите на бумажную салфетку или блоттер. Мягко вдыхайте аромат в течение 1–3 минут. Представляйте,

как с каждым выдохом напряжение покидает плечи.

Если ничего не хочется и нет сил (апатия)

- 1 капля Лимона (*Citrus limon*)
- 1 капля Розмарина (*Rosmarinus officinalis* ct. cineole)

Капните смесь на аромакулон или карманный ингалятор и носите его с собой. Возвращайтесь к аромату, когда чувствуете, что концентрация падает.

Если чувствуется полное истощение (выгорание) — в дополнение к основным медицинским рекомендациям. Вечером, когда хочется просто выключиться, капните одну каплю ладана (*Boswellia carterii*) на салфетку. Сядьте удобно, закройте глаза

и спокойно дышите. Ладан помогает успокоить ум и создать ощущение тишины внутри.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Эфирные масла — мощные концентраты, поэтому обращаться с ними нужно осторожно.

- Выбирайте натуральные качественные масла. На этикетке всегда должно быть указано латинское название и часть растения, которая использовалась для дистилляции.
- Во время беременности и лактации, а также при астме используйте масла только после консультации с ароматерапевтом.
- Для детей до 6 лет применяются другие, более мягкие масла в гораздо меньших концентрациях.
- Цитрусовые масла, полученные холодным отжимом, могут сделать кожу чувствительной к солнцу. Если нанесли их на кожу, даже разведенными, в следующие 12 часов избегайте открытых солнечных лучей.
- Не принимайте эфирные масла внутрь без консультации с ароматерапевтом. ^{sh}



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

interCHARM

БЬЮТИ-ВЫСТАВКА № 1 В РОССИИ*

ФОРМИРУЕМ БУДУЩЕЕ
РОССИЙСКОЙ
БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ

14-17 ОКТЯБРЯ 2026
МОСКВА, КРОКУС ЭКСПО



ПОДРОБНЕЕ
О ВЫСТАВКЕ

WWW.INTERCHARM.RU

РЕКЛАМА, ООО ЭВР
ИНН 9723147114
*ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ
*ОБРАЗ СОЗДАН С ПОМОЩЬЮ AI



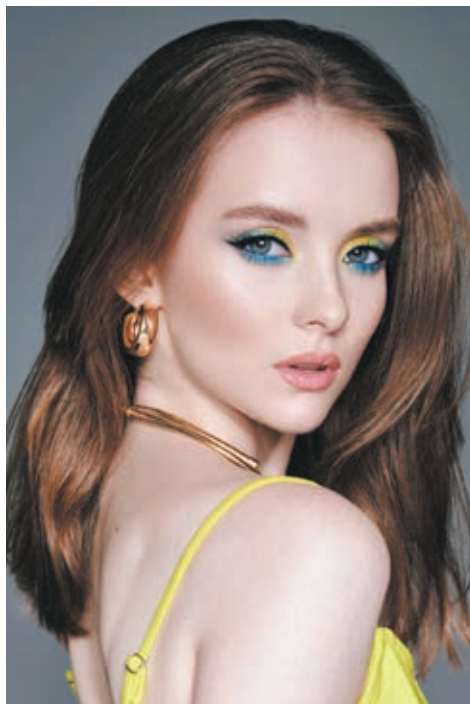
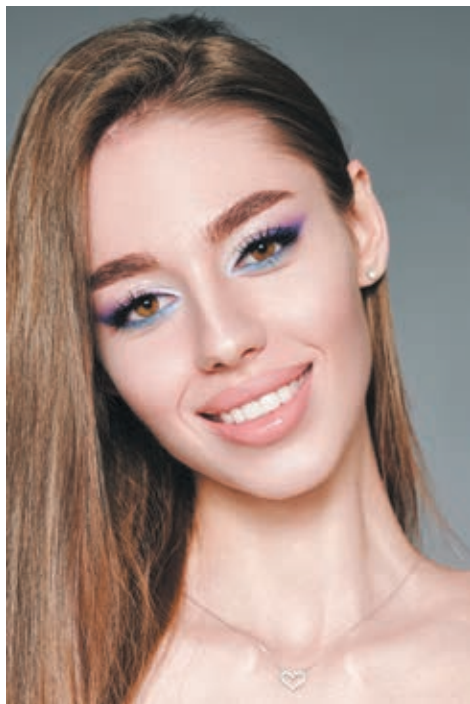
КАК ПРИРУЧИТЬ ЦВЕТ летом 2026?



Валерия КУЦАН, бьюти эксперт, стилист визажист, мастер международного класса, руководитель Школы-студии ProBeautyClass, основатель бренда профессиональных кистей для макияжа Valeriya Kutsan

Тренды, как мы знаем, двигаются по спирали и порой совершают кульбиты с разворотом на 180 градусов. То, что недавно казалось «олдскульным», сегодня снова в авангарде.

Хотите идти в ногу с модными показами — открывайте для себя цвет!



НА ЩЕКАХ

Яркие оттенки румян, заполняющие щеки, скулы и даже переходящие на веки. В приоритете холодные — и да, даже летом.

НА ГУБАХ

Красный — классика. Вызывающий — фуксия. Томный — горячий шоколад. Вкусный — черешня.

НА ГЛАЗАХ

Можно вспомнить диско-тренды 80-х. Или — субкультуры 90-х. Яркие акценты расставить на веки — белый, голубой, бледно-пастельные сиреневые или мятные. Для любителей

потеплее — от дубайского золотого металлика до нежного абрикоса.

Если цветные тени для вас «тумач» — пробуйте яркие оттенки туши для ресниц: невероятной красоты красный в бренде Climt, кобальт и фиолет — в Radiant, розовый и зеленый в Rad, оливковый и джинсовый в Erre Duo.

Не сдают позиций цветные гелевые карандаши — выделите нижнее веко активной полосой. А также — цветные подводки для стрелок, которые могут быть двойными и тройными, а также... разноцветными!

Нежной вам весны и активного ЦВЕТНОГО лета!

Ваша Валерия Куцан. [sh](#)

Фотограф

Павел Паршин



КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

ЗДОРОВАЯ ЕДА И НУТРИЕНТЫ:

актуальный ВЗГЛЯД

В начале марта состоялась выставка и конференция NutriCon.Russia. Производители и дистрибьюторы специализированного питания и представители государственной власти обсуждали правовые аспекты и темы внедрения стандартов культуры питания и потребления нутрицевтиков.

Мы попросили двух участников мероприятия поделиться своими взглядами на вопросы, которые поднимались на форуме.



**О ТРЕНДАХ
В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ —
Марк ОКУНЬ,
шеф-повар и амбассадор
компании Lysi, нутрициолог,
ведущий программ
«Правило тарелки»
и «Дежурный по кухне»
на канале ЕДА ТВ**

Вижу тенденцию постепенного осознания того, что цель здорового питания — это прежде всего здоровье, а не только и не столько похудение. Все чаще люди понимают, что здоровое питание имеет фундаментальный стержень, основанный на научном подходе. А все модные веяния — детокс, интервальное голодание, суперфуды, любые виды диет и пр. — не более чем маркетинг, и к здоровому питанию он имеет очень опосредованное отношение.

Из ближайших новаций назову большую персонализацию при разработке рационов питания. Это становится возможным за счет развития нейросетей

и их ресурсов анализа больших массивов персональных показателей.

Соответственно, все остальные сервисы — от производителей продуктов до производителей готовых рационов — смогут начать адаптироваться под эти данные. Да, это увеличит себестоимость производства и конечную стоимость продукции, но точно повысит эффективность.

Мой базовый принцип — здоровая еда прежде всего должна быть вкусной, иначе ее никто не будет есть. Любой прием пищи должен соответствовать трем критериям — вкусно, сытно, полезно.



состояниями не существует. Только комплексный подход, а это медицина, фармакология, психология, спорт.

Сейчас активно развивается геронтопсихология. Основная ее цель — преодоление представлений о старости. Во всех аспектах жизни.

Полагаю, в ближайшем будущем нас ждут разработки в части продления репродуктивного возраста, новые тенденции в применении гормональных препаратов. Стоит отметить и персонализированный подход с учетом генетических особенностей человека.

Большое значение имеют дальнейшие исследования в области веществ, повышающих выносливость и эмоциональную устойчивость, например пептидов. А также — новых препаратов для борьбы с депрессией, позволяющих воздействовать на эмоциональную сферу более тонко и точно.

Думаю, нутрициология имеет большой потенциал, который поможет ей внести свой вклад в продление качественной и «включенной» жизни. [БН](#)



**О ТRENDAХ В ОБЛАСТИ
НУТРИЦИОЛОГИИ —
Татьяна НАУМОВА,
интегративный психолог,
EMDR, онкопсихолог,
эриксоновский
терапевт и специалист
по эриксоновскому
гипнозу**

Сегодня медицина и фармацевтика устремлены на профилактику заболеваний, превенцию. И это задает новый вектор, направленный на сохранение и приумножение собственных ресурсов организма. Высокий уровень энергии, поддержание активности, борьба со стрессом, продление молодости, сохранение красоты, укрепление ментального здоровья, — все это можно отнести к актуальным тенденциям.

Как психолог я вижу сегодня много выгоревших, усталых, тревожных и депрессивных людей. Одного волшебного способа справиться с этими



**КОММЕНТАРИИ,
ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU**

Календарь мероприятий индустрии здоровья, красоты и сервиса 2026 г.

МАРТ

03–04 марта

IX Евразийский конгресс по эстетической и лазерной медицине ECALM

04–06 марта

III Конгресс с международным участием «Эстетическая гинекология и антивозрастная медицина»

11–13 марта

III Юридический и медико-эстетический Бизнес-форум «МЭКСПА»

19–21 марта

XV Международная выставка комплексного оснащения сегмента HoReCa — «РестоОтельМаркет»

АПРЕЛЬ

2–4 апреля

XXI Международная выставка-форум гостеприимства регионов «Интурмаркет»

3–4 апреля

Научно-практическая конференция «Секреты респираторного здоровья и аллергии в ритме больших городов»

4 апреля

III Всероссийская конференция по косметологии «АЮНА ЭСТЕТИК 2026»

7–9 апреля

Международная конференция BEAUNITY by InterCHARM

8–9 апреля

Форум Эстетической Медицины — Проекция будущего индустрии красоты в реальном времени!

9 апреля

V Сибирский лазерный конгресс С. В. Некрасовой

10–11 апреля

XI Московский городской съезд анестезиологов и реаниматологов

15 апреля

Форум «Эстетическая медицина будущего»

16–17 апреля

«Инфекционные болезни: мультидисциплинарный взгляд»

16–17 апреля

Всероссийский терапевтический конгресс «Боткинские чтения»

22–24 апреля

«Дни красоты в Уфе»

24–25 апреля

VII конгрессе Ортобиология 2026 «Будущее начинается здесь»

24–25 апреля

VIII Черноморский конгресс по пластической хирургии и косметологии

24–25 апреля

Синергия легендарной выставки «ЭкоГородЭкспо» и амбициозной «ЗОЖ-Экспо»

28–30 апреля

30-я Юбилейная Ташкентская Международная выставка «Здравоохранение — TIME 2026»

28–30 апреля

Выставка Global Ingredients Show

28–30 апреля

Выставка индустрии красоты BEAUTY UZBEKISTAN

МАЙ

7–9 мая

7-я Международная выставка BEAUTYISTANBUL в Турции

28–30 мая

3-я Международная выставка косметологии и эстетической медицины COSMODERM EXPO-2026

28–30 мая

Central Asia Beauty Expo

СЕНТЯБРЬ

2–4 сентября

Выставка BeautyEurasia. Стамбул.

24–26 сентября

XI Международная медицинская выставка «Здравоохранение. Крым 2026»

28–30 сентября

33-й международный фармацевтический форум-выставка «АПТЕКА»

ОКТАБРЬ

1–2 октября

XI Форум по ВИЧ-инфекции с международным участием

14–17 октября

33-я Международная выставка парфюмерно-косметической отрасли InterCHARM



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU

АДРЕСНАЯ КНИГА

ООО «БИОКОКОН»



Москва,
Фурманский пер., д. 8, к. 2
8 996 719 55 34,
8 921 402 39 53
капсула-коккон.рф

Коконтерапия синтез науки и wellness.

ООО «БИОКОКОН»,
Лауреат Pioneer of wellness
SWIC. Разработчик:
Жанна Михайловна Гермер.

В лаборатории проблем
стресса и адаптации раз-
работаны инновационные
технологии для восстано-
вления нервной системы:

- диагностика «5 чек-аппов»
тревоги и стресса с ИИ;
- wellness-сеансы в капсулах
«Кокон Гермер»;
- индивидуальные
психологические сеансы
перезагрузки в капсулах.

Выездные антистресс-
программы для клиник,
салонов, санаториев и их
сотрудников.

BEAUTYLINER GROUP



ООО «Экономические
Электрорешения»
Москва,

Ленинградский просп., д. 36,
стр. 30, помещ. 95
+7 499 646 1633
+7 499 653 8362
info@beautylizer.ru
www.beautylizer.ru
www.beautylinergroup.ru
www.rsl-sculpt.ru

Beautyliner Group — российский производитель оборудования для аппаратного моделирования фигуры. В линейке брендов компании — три эффективных решения для бьюти-бизнеса: Beautylizer RSL-скульптурирование — виброкомпрессия сферами и красного света, Beautylizer технология Spheres Touch Technology метод виброкомпрессии сферами и Therapy Pulse вакуумно роликовый метод с технологией пульсации. Аппараты имеют регистрационные удостоверения Росздравнадзора, собираются на производственной площадке в Москве и поставляются в 30 стран мира.

БМС «АЛЬФА»



ИП Янина Т.Ю.
Т. Янина Бьюти Решение
Москва,
Неманский пр., 11-395
+7 916-088-92-19
Yanina.24@yandex.ru
facebms.com

Т.ЯНИНА Бьюти Решение — авторская экспертная платформа Татьяны Яниной в сфере эстетической, телесной и восстановительной практики. Компания занимается разработкой и производством профессионального оборудования для биомеханической стимуляции, а также системным обучением специалистов. Концепция отражает выход профессии на новый уровень, где эстетика интегрируется со здоровьем, а технологии облегчают труд специалистов.

МЕДЭКСПЕРТТЕХНОЛОДЖИ



Московская область,
Одинцовский район,
Большие Вязёмы,
ул. Институт, д. 54
info@pro-carboxy.ru
pro-carboxy.ru
medexpertco2.ru
pro-carboxy.ru
8 (985) 397-52-06
(Whats App, MAX, телеграм)
8 800 201 36 61 —
бесплатно по РФ

ООО «МедЭксперт-
Технолоджи» —
разработчик и поставщик
профессионального
оборудования

для инъекционной карбокситерапии. Компания обеспечивает высокий уровень обучения специалистов, проводит научные исследования на базе ведущих медицинских ВУЗов. В тесном сотрудничестве с известными санаториями, реабилитационными центрами и крупными клиниками. Сервисное сопровождение по всей стране.

RHEA COSMETICS



Тел.: 8 (800) 777-49-31
Instagram: @rhea_russia
skinsfera.pro

Rhea — профессиональная итальянская косметика. При создании продуктов Rhea используются выдающиеся научные достижения и последние тренды косметологии. Высокий уровень персонализации даже в домашнем уходе, важность соблюдения циркадных ритмов, тесная связь между психоэмоциональным состоянием и состоянием кожи, новые грани фитоцеттики и пептидной косметики, а также отсутствие гендерного разделения — все это делает бренд Rhea очень современным и востребованным среди клиентов, ценящих продуманный

уход за кожей. Профессиональная и домашняя линии Rhea состоят из продуктов по уходу за лицом и телом, в бренде также представлены аппаратные и мануальные процедуры.

SKINDEX (РОССИЯ)



Тел: +7 (499) 397-87-47
vk.com/skindex_cosmetics
skindex.ru

Российская компания с собственной торговой маркой. Skindex на рынке с мая 2016 года. Внедряем эффективные методики омоложения как альтернатива инъекциям. Обучаем косметологов. Поддерживаем отечественное производство. Поэтому запустили производство своей продукции на территории России. Собственное производство оборудования для процедуры Skindex (газожидкостный пилинг, барофорез, аппаратный косметический 3D массаж) в г. Зеленоград. Осенью 2022 года выпустили премиальную линию Active line для профессионального и домашнего использования, которая разрабатывалась под строгим контролем наших дерматологов и технологов. Частично остаются эксклюзивные контракты с Южной Кореей.

ГРУППА КОМПАНИЙ «СПОРТМЕДИМПОРТ»



8-800-222-97-79
info@sportmedimport.com
sportmedimport.com

Компания «СпортМедИмпорт» на протяжении 30 лет выводит на рынок России только доказавшие свою эффективность технологии. Учебно-методические центры в Москве и Санкт-Петербурге, ведущие исследовательскую работу и апробацию новых методик. Торговые представительства в Москве и Санкт-Петербурге. Гарантийные центры. Склады для обеспечения своевременной поставки оборудования. Развитая сеть региональных представительств. Сеть собственных клиник «Эстетик Клуб» и предприятия франчайзинга. Группа Компаний «СпортМедИмпорт» — постоянный участник профессиональных форумов и выставок, обладатель более полутора десятков золотых медалей и благодарственных писем от правительств Москвы и Санкт-Петербурга.



КОММЕНТАРИИ, ДОПОЛНЕНИЯ
К СТАТЬЕ НА ПОРТАЛЕ
SPACE-HEALTH.RU



COLLAGEN

by Dr.Gubareva

НЕ СТАРЕТЬ, А ЖИТЬ!

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Светлана ГУБАРЕВА

врач-челюстно-лицевой, пластический хирург,
эксперт по нутрицевтике и эстетике, основатель
бренда 360 COLLAGEN, 360 Cosmetology и ION Clinic



«Современная молодость – это не возраст. Это – энергия, гибкость и свет в глазах»



ЖИТЬ В ЭНЕРГИИ, А НЕ В ГОДАХ

Когда-то долголетие измеряли цифрами. Сегодня – качеством жизни. Тем, насколько легко двигается тело, как быстро вы восстанавливаетесь после нагрузки и как свежо чувствуете себя утром.

Новая философия долголетия – **это не борьба со старением, а искусство жить в ресурсе**. Забота о теле – не реакция на возраст, а осознанный ритуал.

КОЛЛАГЕН – ОСНОВА ДВИЖЕНИЯ

Коллаген – главный белок молодости. Он формирует кожу, связки, суставы, сухожилия.

После 25 лет его синтез снижается, а к 40 годам падает почти вдвое.

Результат – потеря упругости, ломкость сосудов, утренняя скованность и утомляемость мышц.

360 COLLAGEN – это пептидный коллаген нового поколения, в котором каждая молекула работает на восстановление.

Он создан **в форме нежного желе со вкусом вишни** – чтобы забота о себе стала удовольствием.

ФОРМУЛА НОВОГО УРОВНЯ

Для усиленного действия разработан вариант **360 COLLAGEN**, в который добавлены ключевые нутриенты:

- **МСМ (метилсульфонилметан)** – источник органической серы, усиливает синтез коллагена и уменьшает воспаление суставов.
- **Глюкозамин и хондроитин** – питают хрящевую ткань, повышают подвижность и защищают суставы от износа.
- **Эластин** – возвращает коже плотность, а связкам – гибкость.

КОМУ ЭТО НУЖНО

Женщинам 30+ – в период гормональной перестройки, когда уровень коллагена начинает быстрее снижаться.

Спортсменам и активным людям – для восстановления связок и профилактики микротравм.

Тем, кто чувствует скованность по утрам – чтобы вернуть свободу движений.

И всем, кто выбирает профилактику вместо борьбы.

ФИЛОСОФИЯ 360

Коллаген – не просто белок. Это язык, на котором тело говорит о своём возрасте.

360 COLLAGEN помогает этому языку звучать моложе: клетка за клеткой, движение за движением.

Не стареть, а жить – значит позволить себе энергию, мягкость и внутреннее сияние, которые не исчезают с возрастом.

360 COLLAGEN

Форма: желе со вкусом вишни.

Действие: восстановление суставов, поддержание кожи, волос и связок.

Активные компоненты: пептидный коллаген I, II, III типов, МСМ, глюкозамин, хондроитин, эластин, витамин С.

Для кого: для активных, для тех, кто заботится о подвижности, молодости и качестве жизни.



Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

ПРОСТРАНСТВО space HEALTH ЗДОРОВЬЯ

- HEALTH
- BEAUTY
- MED
- WELLNESS
- FITNESS
- SPA
- HOTEL

ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



**УЗНАВАЕМОСТЬ
БРЕНДА,
УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДАЖ**

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Используем одновременно новостной портал, отраслевой журнал, выставки России и СНГ, учебные центры – **24 часа в сутки!**
- О Ваших услугах и предложениях узнают в любом городе!

АКТУАЛЬНО:

Поставщикам, учебным центрам,
клиникам, салонам, спа,
фитнес, велнес, отелям.



WhatsApp/Phone: +7 (916) 684-83-86
spacehealth@gmail.com

healthglobal.ru

пространствоздоровья.рф

