

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ В ПРОЦЕДУРАХ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Гальванический ток

Импульсные токи

Особенности использования низкочастотных
импульсных токов в косметологии

Действие процедур

Игольчатый электролиполиз

Ультразвуковая терапия

Вакуумная терапия

Лазерная терапия

Прессотерапия

Эндермология

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АППАРАТНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

КОСМЕТИКА ДЛЯ АППАРАТНЫХ ПРОЦЕДУР

Для ионофореза

Для гальванизации

Для микротоковой терапии

Для миостимуляции

Для ультразвуковой терапии

Для фонофореза

ТРЕБОВАНИЯ К АППАРАТНОЙ КОСМЕТИКЕ

Фаретичные вещества,

наиболее часто используемые в косметологии

ОЖИРЕНИЕ И ЦЕЛЛЮЛИТ

ЖИРОВАЯ ТКАНЬ	31
Что мы знаем о жировой ткани?	31
Для чего нужен жир нашему организму?	32
За что отвечают жиры в нашем организме?	32
Где и каким бывает жир?	33
Какие бывают типы жира?	35
Из каких клеток состоит жировая ткань?	36
От чего зависит объем жировой ткани?	38
Переедание	39
Что влияет на образование и расщепление жиров?	40
Как подсчитать лишние килограммы?	42
Типы распределения жира – груша или яблоко?	43
Проблемные зоны	44
Методы устранения избыточной жировой складки	45
ЛИМФА И ЛИМФОДРЕНАЖ	47
Как выводятся токсины?	47
Лимфатические сосуды	49
Лимфа	50
Лимфатическая система	52
Что заставляет лимфу двигаться по сосудам?	53
Образование и отток лимфы	54
Лимфатические узлы	55
Функции лимфатической системы	57
Что происходит при нарушении лимфооттока?	58
Методы коррекции работы лимфатической системы	60
Лимфодренаж	61
Способы проведения лимфодренажа	62
ЦЕЛЛЮЛИТ	65
Что такое целлюлит?	65
Когда появляется целлюлит?	66
Причины возникновения целлюлита	67
Целлюлит – «карцер» для жировой клетки	68
Как меняется жировая ткань при целлюлите?	69
Целлюлит и ожирение – в чем различие?	70
Почему у мужчин не бывает целлюлита?	71

Как узнать целлюлит по внешним признакам?	72
Стадии целлюлита	73
Диагностика целлюлита.....	75
ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА И ЛОКАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ	76
Задачи лечения целлюлита и локального ожирения	77
Что предлагает современная косметология для коррекции фигуры и лечения целлюлита.....	78
Антицеллюлитная косметика.....	79
ВЫБОР МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА И ЛОКАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ	82
Сравнительная эффективность методов.....	82
Принципы лечения в зависимости от формы	84
Принципы лечения в зависимости от стадии.....	85
Примеры назначения процедур	87
Совместимость процедур	88
Основной курс процедур, поддерживающие процедуры, повторные курсы.....	91
Когда заниматься коррекцией фигуры?	92
Что включает в себя комплексная программа борьбы с целлюлитом?	92
Что считать хорошими результатами.....	93
ИЗБРАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ «ПО ШАГАМ»	95
Методика «Тройной лимфодренаж»	95
Техника проведения процедуры	96
Альтернатива липосакции – ионная мезотерапия	100
Препараты для ионной мезотерапии в коррекция фигуры:.....	101
I. Пример расположения электродов	102
II. Пример расположения электродов	103
Баролазерный лимфодренаж тела.....	103
Лифтинг ягодичных мышц.....	106
Микротоковый массаж тела	108
Миостимуляция	110
Сколько сантиметров уйдет?	112
Некоторые общие правила проведения миостимуляции.....	114
Стимуляция мышц живота.....	114
Стимуляция мышц груди	116

Стимуляция мышц бёдер.....	118
Стимуляция мышц плеча	119
ОБЁРТЫВАНИЯ	121
МЕЗОТЕРАПИЯ	126
СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ	128
Антицеллюлитный массаж	128
Медовый массаж.....	130
Дренажный массаж	131
РАСТЯЖКИ	133
РУБЦЫ	136
ПАТОЛОГИИ ВЕН И КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ	138
Хроническая венозная недостаточность	138
Проявления варикозной болезни	141
Существующие методы лечения.....	141
Пациент с венозной патологией – что делать?	142
Сосудистые звёздочки на ногах	144
ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ	146
Маркетинговые соображения (о меркантильном).....	146
Стартовый набор аппаратов.....	148
Оптимальные характеристики аппарата импульсной терапии	151
Оптимальные характеристики гальванического аппарата	151
ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛА – ПСИХОСОМАТИКА	152
Слагаемые успеха косметических процедур.....	152
Положительная мотивация	153
Психологические аспекты ожирения	155
Магия слова	158
Проблемы снижения веса	159
Помогают ли диеты?	161
Что и как едим?	162
Возможные причины разочарований	165

СТРАШНАЯ СИЛА КРАСОТЫ	16
Жертвы рекламы.....	16
Какие «наживки» предлагает реклама?	17
Жертвы фитнеса.....	17
Средства для снижения веса: будьте осмотрительны	17
ДАРИТЕ ЗДОРОВЬЕ	17
ОБ АВТОРЕ	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	17