

Традиции и иновации в мануалните въздействия за рекреация и уелбийнг

Traditions and Innovations in the Manual Impacts in Recreation and Well-being

Татяна Томова

Национална спортна академия „Васил Левски“

Абстракт: Меденият масаж е природен метод на лечение, използван още в древността, при който си взаимодействат два лечебни подхода. Той се припокрива с познатите ни форми на различните мануални въздействия – масажът, плюс изключителните лечебни качества на пчелния мед, като се получава взаимно подсилване. Меденият масаж, прилаган и до днес, е подходящ за лечение и профилактика на множество болести и състояния. Такъв сериозен козметичен и здравословен проблем днес се явява целулитът, който се среща изключително често при жените.

Ключови думи: меден масаж, пчелен мед, целулит

Key words: Honey massage, honey, cellulites



ВЪВЕДЕНИЕ

На фона на нарастващите заболявания, лекувани медикаментозно, днес силно е повишен интересът към природните методи на лечение. Най-търсени са лечебните въздействия чрез силите на природата и как да се лекува с прости средства. Традиционно в поколенията тези опитности са се предавали и пазели. Един от най-старите мануални методи за лечение е масажът с мед. Чрез него на тъканите се въздейства в дълбочина, като от тях през порите на кожата се извличат натрупваните с години отпадъчни вещества^{1,2,3}. Литературни източници показват, че лечебното приложение на меда, с оглед по-ефективното използване на противомикробното му действие, се свежда повече до външно приложение⁴. Доказано е, че при консумация на мед се губят част от полезните му съставки, но чрез външно приложение през кожата се усвояват напълно. По състав медът е близък до състава на човешката кръвна плазма. Това обяснява неговото изключително бързо абсорбиране от кръвта. Формите на външно приложение са най-различни и се използват за

Tatyana Tomova is full time Chief Assistant Tatyana Tomova, Ph.D. in the Department of Sports Medicine, sector Sports Massage at the Faculty of public health, health care and tourism at the National Sports Academy 'Vasil Levski'.

E-mail: tomova.tatyana@abv.bg

различни цели. Един от тези методи, в сферата на женското здраве и красотата, е меденият масаж при целулит.

Целулитът е вид заболяване на хиподермата, наричан още липодистрофия и представлява неравномерно натрупване на подкожна мастна тъкан под формата на „портокалова кора“⁵. Като това е само външната, козметична страна на проблема. Дълбочинните хиподермални изменения се оказват много сериозен медицински проблем. Затруднена е локалната циркулация на цели участъци от тялото, което усложнява работата на венозната и лимфната система, обмяната на веществата, очистването и т.н.⁶ Изследвания сочат, че целулитът засяга до 85-90% от жените след пубертета от всички раси⁷. Проучвания в България показат близки проценти на разпространение⁸. Целулитните натрупвания се локализируют в най-голяма степен в зоната на ханша, бедрата и корема, по-рядко могат да засегнат областта на подбедриците и задната част на ръцете⁹. В международната литература целулитът е добре изследвано състояние и въпреки че се предлагат много възможности за лечение, малко от тях имат трайни клинични резултати. Образуването му има сложна патофизиология. Смята се, че много фактори влияят, като – генетична предразположеност, хормонални нарушения, явления в застои, хронични възпалени процеси, лоши хранителни навици, обездвижване, стрес, системен прием на лекарства, хронично изстудяване на тялото, климат и др.¹⁰ Средствата за лечение, насочени към целулита, включват – хранителен режим, локални фармакологични средства, физическа активност, масажи и др., всички с различни резултати¹¹.

МЕТОДИ

Целта на настоящата разработка е да се анализира лечебното въздействие на медения

масаж при целулит за локално редуциране на проблемните зони и приложението му в Wellness & SPA индустрията. Обект на изследването са 20 жени на възраст между 25 и 35 г. с целулит в определени части на тялото – предимно в областта на таза, бедрата, корема и медиална зона на коляното. За оценка на ефективността от приложената методика са използвани следните показатели:

Сантиметрия. Обиколките на тялото бяха измерени със сантиметрова лента с точност до 0.5 см. При измерване лентата трябва да приляга плътно към повърхността на тялото, без да стяга. Те са както следва:

➤ Обиколката на талията е измерена на нивото на пъпа.

➤ Обиколката на ханша е измерена на нивото на глутеалната гънка, т.н. брич зона (рефлексогенна зона на яйчниците).

➤ Обиколка на коляното през patella за по-детайлно изследване, тъй като това е рефлексогенна зона на матката и при налични проблеми тази област се деформира значително и образува целулитна възглавничка.

Обиколките дават представа за местата на натрупване на мастната тъкан. Наричат се целулитогенни зони¹².

Оценка на кожна гънка (КГ) по 4-степенна скала на три зони (от двете страни на ниво пъп – от spina iliaca anterior superior до ребрената дъга; зоната над trochanter major и медиалната част на patella). Пациентката е в изходно положение тилен лег, захваща се с пръстите на двете ръце кожна гънка и се повдига перпендикулярно на телесната повърхност, като върви нагоре по изследваните зони. Отчита се съпротивлението на меките тъкани при изтеглянето на кожната гънка и силата на болевото усещане, както следва:

➤ степен 0 – без съпротивление, без болка;

➤ степен 1 – с малко съпротивление, с малка болка;

¹ Filonov 2015: 228-232.

² Filonov 2015: 228-232.

³ Lisovski 2009: 108-109.

⁴ Mladenov 1989: 5-12.

⁵ Topuzov 2000: 10.

⁶ Topuzov 2000: 10.

⁷ Avram 2004: 181-185.

⁸ Topuzov 2000: 62.

⁹ Pinna 2007: 178; Rossi 2000: 51-9; Topuzov 2000: 73.

¹⁰ Topuzov 2000: 135.

¹¹ Rossi 2000: 251-262.

¹² Topuzov 2000: 62.

➤ степен 2 – има болка и образува т.нар. „портокалова кожа“;

➤ степен 3 – не се захваща кожна гънка, наличие на силна болка.

Съобразно рефлекторно-сегментарния строеж на гръбначномозъчната нервна система, всяко патологично огнище предизвиква рефлекторни изменения по телесната повърхност. Откриването на дебела и по-трудно подвижна кожна гънка говори за органично или функционално заболяване на свързания по рефлекторен път със зоната орган¹³. Меденият масаж, приложен върху определени сегментарни зони, може да въздейства на различните органи и тъкани, като подобри тяхната функция. През изминалите десетилетия са проведени редица изследвания и са доказани положителните ефекти на медения масаж¹⁴.

Изследваните показатели се снемат по едно и също време за всяко от изследваните лица. Пациентите се оценяват два пъти по време на курса на лечение. Извършват се начални и крайни измервания.

➤ Началните измервания се извършват преди започване на лечението.

➤ Крайните измервания се извършват след приключване на последната процедура.

➤ Процедурите се провеждат два пъти седмично.

➤ Продължителността на процедурата е 30 минути.

➤ Курсът на лечение включва 10 процедури.

Получените резултати са обработени с програма за статистическа обработка SPSS 19.0. При проверка на статистическата значимост на резултатите използвахме гаранционна вероятност $P > 95\%$ (или равнище на значимост $\alpha < 0.05$).

РЕЗУЛТАТИ

Посочваме следната специфика на приложените специализирани мануални техники по авторска методика, както следва:

- Меденият масаж се приложи в зоната на ханша, талията и бедрата;

- Към меда добавяхме от 2 до 5 капки подходящи за целта етерични масла в индивидуални комбинации (грейпфрут, портокал, лимон, лавандула, хвойна, розмарин, салвия, гераниум

и др.), за да се усили ефектът от масажа;

- Първо се обработва поясна област и задна страна на бедрата, след това коремна област и предна страна на бедрата;

- Преди да се нанесе медът, тялото се подготвя с леки масажни движения около 2-3 минути;

- След това медът се нанася и се втрива в тялото с поглаждащи и леки разтриващи движения, докато се разнесе равномерно;

- Започва извършването на интензивни пошляпващи движения с цяла длан. Ръцете се плъзгат по цялата повърхност и масажират равномерно, без да се отделят от нея. Тези движения наподобяващи „изпомпване“ са същинската част от медения масаж.

- Кожата постепенно се зачервява и започва да се усеща болка в по-проблемните зони. По повърхността се отделя белезникаво лепкаво вещество, наподобяващо дъвка, което постепенно се съгъстява и става на парченца;

- Накрая се почиства добре с влажна топла кърпа или се измива под течаща вода, за да се почисти напълно шлаката, която се е отделила. Тя е токсична и не трябва да остава върху кожата;

- Тъй като очистителното въздействие на меда върху организма продължава поне 12 часа след масажа, не се препоръчва употребата на намазващи вещества, сапуни и шампоани;

- След медения масаж е препоръчително приемането на повече вода, за да се усили почистването в тялото.

Ефект на детоксикация: При медения масаж чрез използването на специалните отлепващи похвати се отделят мъртвите клетки от повърхностния слой на кожата, отварят се порите и се облекчава дишането ѝ. Така кожата се почиства като с пилинг, а биологично активните вещества, съдържащи се в меда, прониква, в дълбочина и въздейства, на целия организъм, като оказват хранително, профилактично и лечебно действие. Чрез ефекта на детоксикация на медения масаж организъмът по естествен път се освобождава от натрупаните шлаки и излишни течности, което повлиява за по-бързото възстановяване и нормализиране функциите на всички органи и системи. Увеличава се притока на кръв в кожата и подкожните тъкани. Това води до насищане на клетките с кислород,

¹³ Kraev 2016: 158-162.

¹⁴ Filonov 2015: 228-232; Harnish 2001: 47-51; Lisovski 2009: 108-109; Mladenov 1989: 42.

активира възстановителните процеси и изгарянето на мастни клетки. Проникналият в клетките и междуклетъчните пространства мед, се свързва с отпадните метаболитни продукти, като ги неутрализира и извежда през кожата под формата на лепкаво вещество, наподобяващо дъвка. По количеството образувана „дъвка“, в определените сегментарни зони, може да се види кои са проблемните звена¹⁵.

Ефект чрез комбинирани въздействия от меден масаж с парна баня и сауна:

Меденият масаж може да се прилага в комбинация със сауна или парна баня. Приложени комплексно са подходящо средство за лечение и профилактика на целулита. Престоят при много висока температура и обилно овлажен въздух води до силно изпотяване и

активиране на метаболитните процеси. Отделянето на вода и минерални соли с потта влияе благоприятно върху обмяната на веществата. Ускореният кръвоток в кожата и подобреното кожно дишане води до по-голямото ѝ насищане с кислород, което стимулира окислително-редукционните процеси¹⁶. Получава се отбъбване на хиподермалните зони, в които налягането е повишено в резултат на влошеното оттичане¹⁷. Масажът с пчелен мед след сауна насища тялото с биологичноактивните си вещества, които се резорбират много по-ефективно от прочистената кожа, а оттам и от целия организъм.

Сантиметрията на трите измервани обиколки ни даде информация за настъпилите изменения при пациентките след проведения курс на лечение. На таблица 1 са представени резултатите в началото и в края на лечебния курс.

Таблица 1. Анализ на резултатите от сантиметрията на трите измервани нива и статистическа достоверност.

Сантиметрия	n	I изследване		III изследване		d	d%	t	P(t)
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂				
талия	20	76,00	7,31	75,10	7,46	-0,90	-1,18	13,08	100,00
ханш	20	93,70	5,04	92,85	5,12	-0,85	-0,91	7,77	100,00
коляно	20	36,20	2,42	35,20	2,42	-1,00	-1,07	7,96	100,00

Коремна обиколка

Под въздействието на прилаганата методика се получава слабо до средно редуциране на коремната обиколка през пъпа. Преди започване на курса на лечение средната стойност на обиколката на корема през пъпа е $X = 76$ см. След приключване на процедурите е 74.90 см. Общо за времето на провеждане на процедурите с меден масаж редуцията на талийната обиколка е 1.10 см и е статистически достоверна.

Обиколка на бедро

Под въздействието на прилаганата методика се получава средно редуциране на обиколката на бедрото – на ниво глутеални гънки. Дори и малки, измененията са статистически достоверни. Преди започване на курса на лечение средната стойност на обиколката на бедрото е $X = 93.70$ см. След при-

ключване на процедурите е 92.70 см. Разликата от 1 см е статистически достоверна.

Обиколка на коляното през patella

Под въздействието на прилаганата методика се достигна до средно редуциране на сантиметрията върху patella-та. Дори и малки, измененията са статистически достоверни. Преди започване на курса на лечение средната стойност на обиколката върху patella е $X = 36.2$ см и до крайното измерване разликата продължава да намалява с 0.40, като е статистически достоверна. След приключване на процедурите средната стойност на обиколката върху patella-та е $X = 35.2$ см. Разликата от 1 см е статистически достоверна. И трите измерени обиколки се редуцират в резултат на приложената методика с меден масаж.

¹⁵ Harnish 2001: 47-51.

¹⁶ Goranova et al. 2000: 22-26; Topuzov 2000: 73.

¹⁷ Topuzov 2000: 135.

Водене на кожна гънка

При трите изследвани зони тестът за воденето на КГ ни даде информация за настъпилите промени след курса на лечение. На таблица 2 са представени резултатите в началото и в

края на лечебния курс.

След приложената методика се получи от малка до значима редукция на изследваните кожни гънки. Резултатите са статистически значими и при трите кожни гънки (таб. 2).

Таблица 2. Анализ на прираста на резултатите при водене на КГ и статистическа достоверност

Водене на надлъжна кожна гънка	n	начално изследване		крайно изследване		d	d%	t	P(t)
		X ₁	S ₁	X ₂	S ₂				
на ниво пъп	20	1,85	0,67	0,55	0,60	-1,30	-70,27	12,37	100,00
на ниво трохантер майор	20	1,90	0,72	0,70	0,57	-1,20	-63,16	13,08	100,00
върху колянна става	20	2,10	0,45	0,60	0,60	-1,50	-71,43	13,08	100,00

Водене на надлъжна кожна гънка на ниво пъп

Средната стойност на кожната гънка на ниво пъп в началото на изследването е $X = 1.85$, до крайното измерване средната стойност намалява на $X = 0.55$. Разликата за този интервал от време е 0.70 и е статистически достоверна (таб. 2).

Водене на надлъжна кожна гънка на ниво трохантер майор

Средната стойност на кожната гънка на trochanter major в началото на лечебния курс е $X = 1.9$, до крайното измерване средната стойност намалява на $X = 0.70$. Разликата за този интервал от време се увеличава на 0.64 и е статистически достоверна.

Водене на надлъжна кожна гънка на медиална част на patella

Средната стойност на кожната гънка на медиалната част на patella в началото на лечебния курс е $X = 2.10$, до крайното измерване средната стойност намалява на $X = 0.60$. Разликата за проследявания период от време е 0.72 и е статистически достоверна.

Приложението на лечебната методика с меден масаж води до статистически значимо понижение на съпротивлението и болката при водене на КГ на ниво пъп, на ниво трохантер майор и медиалната част на patella ($P < 0,001$). Приложената лечебна методика с меден масаж доведе до положителен ефект в проследяваните показатели.

ДИСКУСИЯ

Лечението на целулита изисква познаване на етиологията, патогенезата, клиниката и индивидуалните особености, за да се постигне възможно най-добър лечебен ефект. При жените често преди и по време на менструалния цикъл се наблюдава задържане на течности, което компресира лимфните каналчета и венулите. Това нарушава микроциркулацията и дренажа на кожата, възпрепятства оттичането на тъканната течност и лимфата, което води до стаза и локален едем¹⁸. След приложената методика от меден масаж при всички момичета кожата се подобри и се изглади, намаляха обиколките на тялото за всички проследявани нива, получи се и редукция на килограмите (независимо, че това не беше обект на нашето изследване). Това даде положително отражение и на протичането на менструацията, което потвърждава прякото влияние на хормоните върху целулита. Вероятно добрите резултати се дължат и на:

➤ Преодоляването на тъканното съпротивление и застоините явления чрез подобряване дренажа на лимфното и венозно оттичане;

➤ Подобряване на микроциркулация и трофика в третираните зони;

➤ Повишаване доставката на кислород за периферните тъкани и усилване на метаболизма;

¹⁸ Topuzov 2000: 62.

➤ Видимо изглаждане на „портокаловата кожа“.

Всички настъпили подобрения оказаха положителен ефект върху цялостното общо състояние на жените и намалиха целулита.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение може да се отбележи, че резултатите от това проучване показват, че лечебната методика с меден масаж води до добър терапевтичен резултат и може да се използва ефективно за намаляване на целулита. Прилагането му доведе до силен редуциращ ефект на

проследяваните обиколки, както и намаляване на съпротивлението на кожата. Ефектът му на въздействие се дължи на регулирането и активирането на скритите резерви на организма, чрез възстановяването на способността на организма да се пречиства.

Меденият масаж трябва да бъде част от всяка антицелулитна терапия. За по-добри резултати е желателно съчетанието с редовна умерена физическа активност, спа процедури и балансирано хранене. Индикаторите са разнообразни, затова считаме, че детайлното му проучване, разработване и използване на комплексни физикални средства ще допринесе за лечението му.

БИБЛИОГРАФИЯ

Avram 2004: *Avram, Mathew M.* Cellulite: A Review of its Physiology and Treatment. *Journal of Cosmetic and Laser Therapy* 6 (4). 2004. DOI:10.1080/1476417041 0003057, 181-185.

Filonov 2015: *Filonov, Sergei.* Лечение на организма със собствени сили. София. [Lechenie na organizma sas sobstveni sili]. Sofia, 228-232.

Filipov 1991: *Filipov, Nikolai.* Мед за здраве и красота. София. [Med za zdrave i krasota]. Sofia.

Goranova et al. 2000: *Goranova, Zoya, Markova-Stareishinska, Gergina, Kraidjikova, Leila.* Масаж. НСА. София. [Masaj. NSA]. Sofia.

Harnish 2001: *Harnish, Gunther.* Лечебен масаж с пчелен мед. [Lecheben masaj s pchelen med]. Ed. Akvarius, Sofia.

Kraev 2016: *Kraev, Todor.* Лечебен масаж и постизометрична релаксация. [Lecheben masaj

i postizometrichna relaksaciq]. Sofia.

Lisovski 2009: *Lisovski, Petar.* Прочистване и подмладяване. [Prochistvane i podmladqvane]. Sofia.

Mladenov 1989: *Mladenov, Stoimir.* Пчелните продукти – храна и лекарство [Pchelni produkti – hrana i lekarstvo]. Sofia.

Pinna 2007: *Pinna, Kathryn.* Nutrition and Diet Therapy. Ed. Belmont, Wadsworth, CA.

Rossi 2014: *Rossi, Anthony.* A Modern Approach to the Treatment of Cellulite. *Dermatologic Clinics*, No 32 (1). 51-9.

Rossi 2000: *Rossi, Ana Beatris R.* Cellulite: A review. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, No 14 (4), 251-262.

Topuzov 2000: *Topuzov, Ivan.* Целулитът – характеристика и комплексно лечение. [Celulitat – harakteristika i kompleksno lechenie]. Sofia.

Tradition and Innovations in Manual Influences for Recreation and Well-being

Tatyana Tomova

In today's modern world people are getting more and more aware of the power of natural remedies or influences. Our ancestors knew how to use the healing powers of nature and how to apply cure from the nature with simple means. Methods: Traditionally, for generations, these experiences have been passed on and preserved. One of the oldest manual methods of exposure is massage. Results: We studying the effectiveness of the massage skills as manual method or chiropractic for the treatment and prevention of many diseases. It restores vital energy and overcomes states of fatigue – the result of stress in modern society, chronic diseases, unhealthy lifestyles and the harmful effects of our environment. The leading symptom of illness and injury is pain. By treating the superficial tissues of the human body, especially the reflex zones, it can affect various organs and tissues, reduce the increased muscle tone arising from pathology and trauma, normalize blood and lymph flow, metabolic processes in tissues and to balance the patient's psycho-emotional state. Over the past decades, a number of studies have been conducted and the positive effects of massage have been proven.