

ЕКЗОТИЧНА КОЗМЕТОЛОГИЯ – ВТОРА

ЛЕКЦИЯ



**АСИСТЕНТ ХРЕТА АСПАРУХОВА, МУ –
ПЛЕВЕН**

ТЕМА № 2

**ХОЛИСТИЧНА
МЕДИЦИНА И
ХОЛИСТИЧНИ
ПОДХОДИ**

ТЕМА № 3

**КОЗМЕТОЛОГИЯ –
МНОГО НАУКИ В ЕДНА**



> ХОЛИСТИЧНА МЕДИЦИНА И ХОЛИСТИЧНИ ПОДХОДИ

Какво е Холистично Здраве;
Холистична Медицина;
Холистично съзнание?



Здравето- Здравето се е развивало през вековете като концепция от личната загриженост до световна социална цел и обхваща целия живот. Концепцията за здравето ще се развива докато продължава търсенето за по-добър човешки живот. Човекът е едно интегрирано цяло, при което различните части на неговата същност т.е. физическа, умствена и духовна, работят в хармонично равновесие. Здравето е външното изражение на тази дълбока Хармония между тях. Следователно всяко едно измерение на здравето не може да се разглежда отделно, тъй като човешкият организъм винаги работи като едно цяло, независимо дали изпълнява своите нормални функции или за да се защити от някое болестотворно въздействие. Тъй като житейските ситуации се изменят, човек трябва постоянно да се приспособява, за да може да запазва това равновесие. Следователно да си здрав е динамично явление, а не състояние, което се постига завинаги , без никога да се подновява.

Болест- Цялостта и равновесието на „тяло, ум и душа“ може да се прекъснат по всяко време и да намалят нормалната съпротива на тялото, което се изразява под формата на болест или аномални постъпки, конфликти и отсъствие на смисъл в живота. Естеството и сериозността на заболяването съответстват на естеството на дисхармонията и намират израз в симптоми. Симптомите чрез своята символика разкриват моментните проблеми на пациента и не са големите врагове, с които трябва да се борим, срещу които да негодуваме и които да унищожаваме с всички средства- вместо това те стават партньор, способен да помогне на човек да открие какво липсва в нашето съзнание, в нашата вътрешна същност, давайки ни възможност да се развиваме.

Лечение- Точно както се променя концепцията за здравето, така се променя въз основата на едно ново мислене и концепцията за болестта, нейните причини, лечение, ролята на лекарствата и ролята на лекарите. За да бъде отново здрав човек трябва да премине от плоскостта на хаоса и дисхармонията към по-висока плоскост на хармония. И това изисква израстване в съзнанието. Това движение може да се сблъска със съпротива в хроничното протичане на болестта и чести повтарящи се кризи. Следователно, зависи от индивида дали иска да се издигне в своето съзнание и да възстанови хармонията или да предпочете да страда и накрая да се предаде пред болестта. Лекарят може да „използва“ часът на кризата, като средство и трамплин за пациента, който да се издигне и навлезе по-дълбоко в самия себе си.

Интегративният път- Целта на лекуването е не само да се върнат тялото и ума към това, което обществото счита за нормално. По-скоро целта е да станем по някакъв начин по-добри, по-възвишени или силни от преди. Идеалното състояние би било висока степен на единство на тяло, ум и дух. Интегративният подход придоби голямо значение, тъй като той обръща основно внимание на истинските стремежи и цел в самия живот. Това не е нито просто смесване на различни подходи, нито нова система или специална техника. Нарича се „интегративен“, защото тук човек се разглежда в своята цялост заедно с вселената, от която е по-малка част. Това е подход от много измерения, обхващащ всички равнища на съзнателното, т.е. физическо, умствено и духовно, включително всички видове сили, действащи на различните равнища, засягащи както вътрешното, така и външното „аз“.



> Ползите от холистичните подходи към здравето:

- Повече осъзнатост и свобода
 - Подобряване на емоционално-енергиен баланс и физическото здраве
 - Обхващане на голямата картина
 - По-добра превенция
 - По-добро разбиране на себе си и другите
-

Мото на Холистичната Медицина: “Primum non nocere” – „Преди всичко НЕ вреди,,





Холистичната медицина е
пълноценна медицинска система за
профилактика и лечение, която
подпомага естествения стремеж на
човешкия организъм към
самоизлекуване.

Самата дума „**холистичен**“ идва от гръцки език (**holos = „цял, цялостен, интегрален“**).

За да може да определим дадено лечение като холистично, то трябва да се позовава на три основни принципа:

1. Лечение на причините, а не на следствието
2. Използване на мисленето на болния като лечебен инструмент
3. Лечение на комплексното здраве на човека-психично, физическо и духовно

Грешно е впечатлението и тълкуването, че холистичната медицина отхвърля конвенционалната медицина, напротив използва я максимално и в подробности, но подчинена на своите основни критерии. Затова можем да кажем спокойно , че холистичната медицина е интегративен и естествен етап от развитието на множеството медицински практики в здравеопазване.

Новата холистична медицина на 21-век интегрира положителните елементи от всички древни и съвременни науки за болестта и здравето. Холистичната медицина е ориентирана към личността на пациента и гледа на нуждаещите се комплексно и задълбочено. Тя разчита на високоефективни и напълно безвредни терапевтични методи, основани на холистичен подход и оздравителна сила на природата. Хората във всичките измерения на своето съществуване непрекъснато са и в двупосочно взаимодействие с окръжаващата ги среда - това е било известно на лекарите от древността.



„Бащата“ на медицината – Хипократ, е твърдял, че да си здрав означава да си постигнал хармония както със самия себе си, така и с околния свят.

Според него здравето е динамично равновесие, постигнато чрез живот в съответствие с природните закони. Той е вярвал, че това, което става в ума, засяга и тялото, че човек трябва да се лекува във всичките му измерения, като се има предвид средата, в която той живее и работи.

Не е възможно да се лекува истински без ясна представа за това какво представляват здравето, симптомите и болестта- и каква е същността на лечението. За съжаление-
конвенционалната медицина, често потиска симптомите без да лекува в действителност.

-
- Според „**Закона на Херинг**“ ако по време на лечението се наблюдава преместване на увреждането от по-важни към по-маловажни нива и от по-важни централни органи към по-маловажни и периферни, действително настъпва излекуване. Ако се наблюдава противоположният процес, т. е. придвижване на увреждането в дълбочина и към по-важни вътрешни органи, това означава, че болестта се потиска и задълбочава.

Един от недостатъците на съвременната медицина е, че тя не гледа на болестта като на повик за промяна в начина ни на живот и средство за духовно развитие и израстване, а като на външен „враг“, който ни ~~„напада“ и срещу когото лекарят трябва да се „бори“.~~

Този подход е свързан с поставяне на пациента в пасивна позиция, в която има малко свобода за избор и контрол над живота си. Според холистичния подход активното сътрудничество на болния в процеса на лечение е от съществено значение за благоприятния краен резултат.

За холистичната медицина човек не е диагноза или съвкупност от органи, които внезапно и кой знае защо „се повреждат“. Всеки човек е индивидуалност, микрокосмос, биоенергийна система, част от енергията на Вселената - затова холистичната медицина се нарича още **енергийна**. От холистична гледна точка болестта се появява в тялото в резултат от възпрепятствана енергия, която създава напрежение на психично ниво.

Болестта е един полезен, прецизен сигнал, който ни показва къде грешим в начина си на живот, в ~~светогледа си, какво трябва да променим.~~ Болестта е сигнал и в този смисъл тя ни е „приятел“, както смятали древните лечители, а не „враг“.



В подсъзнанието ни винаги има една холограма на здравия човек, която трябва да се активира. Това не може лекарят да свърши, това трябва всеки да направи сам- трябва да се научи да познава себе си – това е основната лична специалност:

- Да се вслушваме в себе си, в тялото си
 - Да му помогнем да оздравява само
-

Холистичният подход може да включва няколко метода, които взаимно се допълват, винаги безвредни, едновременно профилактични и лечебни, съсредоточени в една цел:

активиране вродената самоизцелителна система у човека.

Хубава сентенция на холистичната медицина, която веднага прави впечатление на пациента и му се харесва е, че болестите не се делят на лечими и нелечими.

Принципно няма нелечими заболявания- има нелечими хора. Започва се с връщането на надеждата у човека отсреща и това колко е силно словото, изражението на лицето , усмивката и персоналната съпричастност на холистичните лекари и терапевти.

Холистичната медицина разполага с многобройни методи, но истинското лечебно изкуство е да избереш от тях за конкретния пациент. Един холистичен терапевт, колкото и да е енциклопедичен, не може да познава в детайли възможностите на цвето-, арома-, таласо-, лито- , мануална терапия, акупунктура, хомеопатия и т.н.

Зато ва всеки от тях има няколко приоритета и кръг от специалисти, при които може да прати пациентите си в служба на здравето



Съвременната хуманната медицина създава холистични лекари и терапевти, Не подвластни на внушението, че всичко, което мирише на природа, противоречи на логиката, а не както до скоро имаше тенденция- безплатни дистрибутори на химически медикаменти за печалба в лекарствената индустрия.

- Холистичният лекар не се затваря в материалното, той приема и вярва, че душата не е "локализирана" само в мозъка и че човек е една енергийна система, която приема и отразява вибрациите във Вселената.

- Холистичният лекар знае много повече за стреса и за това, как емоциите могат да се превърнат в болест.

- Холистичният лекар използва опита и лечебните традиции на собствената си страна, както и на всички известни световни лечебни практики.



Холистичната медицина всъщност е своеобразен ренесанс, припомняне на древния поглед към човека като цялостно същество. Явява се в противовес на изведения до крайност фрагментарен подход, който доминираше последните десетилетия. Сега си даваме сметка, че нито света като цяло, нито човекът в частност, в техните разнообразни прояви, можем да виждаме правилно и да лекуваме на парче.

Холистичната или цялостна, интегрална медицина разглежда човека като единен субект, с неговите не само телесни, но и психо-емоционални и духовни потребности, при това ситуиран в хармония с неговия естествен екологичен хабитат.

Така днес, припомняйки си древното и владеейки модерното, в този синтез, можем да се оприличим на мъдър стопанин, който от съкровищницата си ще изважда и старо и ново. Особено внимание днес холистичната медицина отделя на психо-емоционалните фактори, влияещи върху нашето здраве, в лицето на така наречената **психосоматика**.



В противовес на това трябва да се изтъкне и обратната, позабравена страна – фактът, че нашето тяло, с неговата хармония или обратно – дисхармония, изключително мощно и много пъти в неподозирани мащаби, влияе върху нашата личност и живот като цяло.

Храната, която изгражда и чрез която функционира нашето тяло, както и самото наше тяло са енергия, така като е енергия и субстанцията на всичко, което ни заобикаля. В този смисъл грижата за тялото е и грижа за Духа, емоцията и живота в нас.

Холистичната медицина, вече се освобождава от своето първоначално "младежко" увлечение, при което еkleктично предлагаше услугата на безкраен списък от отделни, макар и природосъобразни процедури, както и хранителни добавки. Това своеобразно преповторение и подражание на конвенционалната медицина се преодолява, като стане ясно, че има един интегрален (холистичен) фактор за здраве, който поставя всички други фактори под знаменател. Например здравословното хранене, което има за своя основа разнообразието от сурови зеленчуци и плодове - разработен и усвоен един такъв, съобразен с човешката анатомия и физиология стил на хранене, **под лекарски контрол**, би поставил и основите на реалното и цялостно здраве. Не е случайно, че единственият лечебен метод, който се упоменава в Хипократовата клетва е режимът на хранене.

В този смисъл съвременните тенденции в холистичната медицина са и припомняне (анамнеза) на първоначалата на всяка медицина.

Понастоящем вече имаме редица, както български, така и преводни автори, базиращи своя опит и практика върху подпомагането на човешкия ресурс, естественото самовъзстановяване на тялото и цялостния подход към здравето.

На фона на масовата, стандартна и казионна медицина, която всички познаваме, лекарите практикуващи холистична и комплементарна медицина, натурална хигиена и др. в курортно-оздравителните центрове, балнео-, таласо-, wellness & spa центрове, предлагащи цялостен подход чрез хранене, упражнения, физикални процедури и психо-духовно възстановяване, може да изглеждат като авангард.



Но той вече съществува, и който има сетиво да го потърси, той ще го намери, защото подходът на холистичната медицина е съобразен със съвършената парадигма на природния лечебен процес, на принципите и законите, по които функционира цялата вселена, без грубата намеса на интелектуални модели.

Надраствайки общоприетите в момента стратегии на потискане на симптомите с фармакологични средства, тази нова медицина и практика далеч надхвърля терапевтичните възможности и на т.н.

„алтернативната медицина“, която просто замества синтетичните лекарства с техните природни аналози.



Нека не забравяме основното определение за здраве от Световната здравна организация(СЗО):
„ Здравето е състояние на пълно физическо, ментално и социално благополучие, а не само отсъствие на болест и физическа слабост.“

> КОЗМЕТОЛОГИЯ – МНОГО НАУКИ В ЕДНА



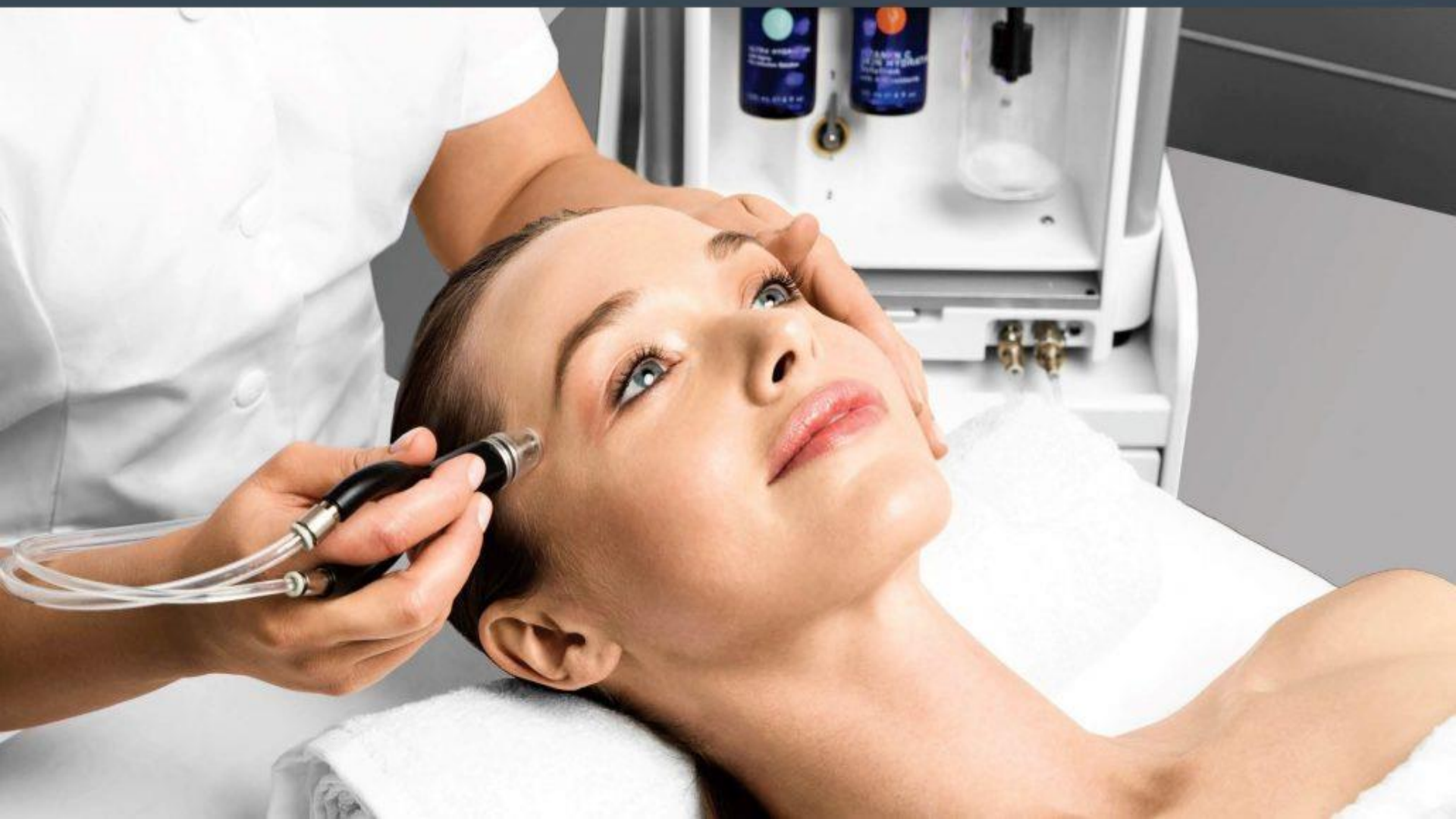


-Професията- Включва голям набор от дейности, които в най-общ план обхващат различните грижи и манипулации на кожата и нейните придатъци. Обикновено повечето си представят под козметични услуги единствено процедури и грижа за кожата, дори само за лицевата зона, но учебните програми, както у нас, така и в повечето държави- масаж, маникюр, педикюр, грим, физиотерапия, дори фризьорство и др. са включени в дисциплината козметология . Специалистите по Козметология, могат да правят кожна диагностика, отговарят за поддръжката и химичната обработка на слоевете на кожата на тялото (включително обезкосмяването в неговите варианти като обикновена епилация, лазерна епилация и т.н.), за поставянето на изкуствена коса, удължения и декорация (вкл. перукерство), за маникюра, педикюра и грижата за ноктите, за най-различни техники от рефлексотерапия, релаксация , различни видове масаж, антистрес методики, както и за грима и неговите приложения – перманентен, класически, театрален и др. Това не изчерпва всичко, защото козметиката се разклонява на много различни видове терапии, грижи и манипулации за човешкото тяло, кожата и косата. Козметолозите насочват и консултират в използването на различните продукти за красота и ориентират, как най-добре да поддържа човек здравето си и добър външен

-Образователни изисквания- За да се работи като професионален козметик, трябва да се завърши обучение към профилирано училище или колеж в тази сфера. Всяка държава в Европа и по света има различни изисквания към учебните заведения от гледна точка на учебния план и програма, по които се обучават бъдещите специалисти в областта на козметологията. Въпреки това, освен медико- биологичните науки има определени предмети, които остават стандартни (класически) в общата козметология – например масажа, безопасните условия на труд и мениджмънт. Към тези дисциплини, като често срещани, можем да добавим декоративната козметика, маникюра, педикюра, апаратно третиране на кожата и др.

SILKPEEL®

DERMALINFUSION®



-Учебният процес- Учебната програма за козметолози, обикновено предлага доста обширно познание във всички тези направления. Учебната практика позволява и дава възможност на учащите се, да станат професионалисти в дадено направление на козметиката – било то общата или медицинска козметика, различните видове масаж или в маникюра и педикюра. Правят се първите крачки към отговорното отношение към дейността по отношение на работата с химическите вещества в различните продукти за красота, подредбата и чистотата на работното място, опасността от инциденти и инфекции, различните кожни заболявания и др. Познанията по маркетинг, счетоводство и мениджмънт са особено ценни за хора, които искат да се развиват в сферата на козметологията. Умението да се привличат клиенти, да се задържат и доброто име като специалист в областта на красотата и здравето е тясно свързано с тези дисциплини в тази динамично развиваща се индустрия на красотата, отговарящи на изискванията към професионалиста за високо качествено и компетентно обслужване.

> Специалност „Медицинска Козметика“ Медицински Колеж към Медицински Университет- Плевен

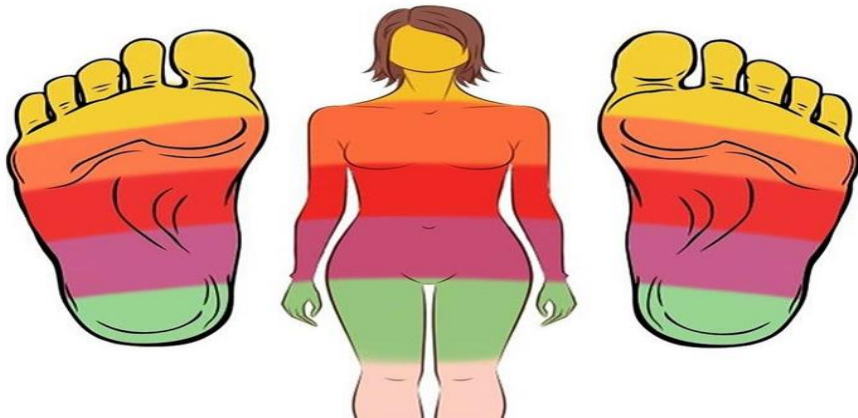
- През 2016 год. Националната агенция за оценяване и акредитация даде положителна оценка на проект за разкриване на специалност „Медицинска козметика“ от професионално направление „Здравни грижи“. Обучението е в тригодишен редовен курс. Завършилите получават университетска диплома на образователно-квалификационна степен „Професионален бакалавър“.
 - Медицинската козметика заема все по-голям дял в дерматологията и грижите за кожата. Това предполага нов поглед върху образованието на лицата, които предоставят козметични услуги самостоятелно или в екип с други медицински специалисти.
-

-Учебен план

- Общият хорариум по учебен план е 2400 академични часа, които включват:
 - • теоретично обучение от 1110 академични часа като изучаване на задължителни, избираеми и факултативни учебни дисциплини;
 - • практическото обучение, организирано под формата на учебна практика с хорариум от 690 академични часа и преддипломен стаж с продължителност 15 учебни седмици - 600 часа, което ще се провежда в УМБАЛ „д-р Георги Странски“ – Плевен, 13 козметични студия, 2 медицински центъра и хотел „Дипломат Плаза“ – Луковит. По време на обучението се посещават Спа центрове и балнеологични комплекси в Черноморските курорти и Велинград.
-

-Учебни дисциплини





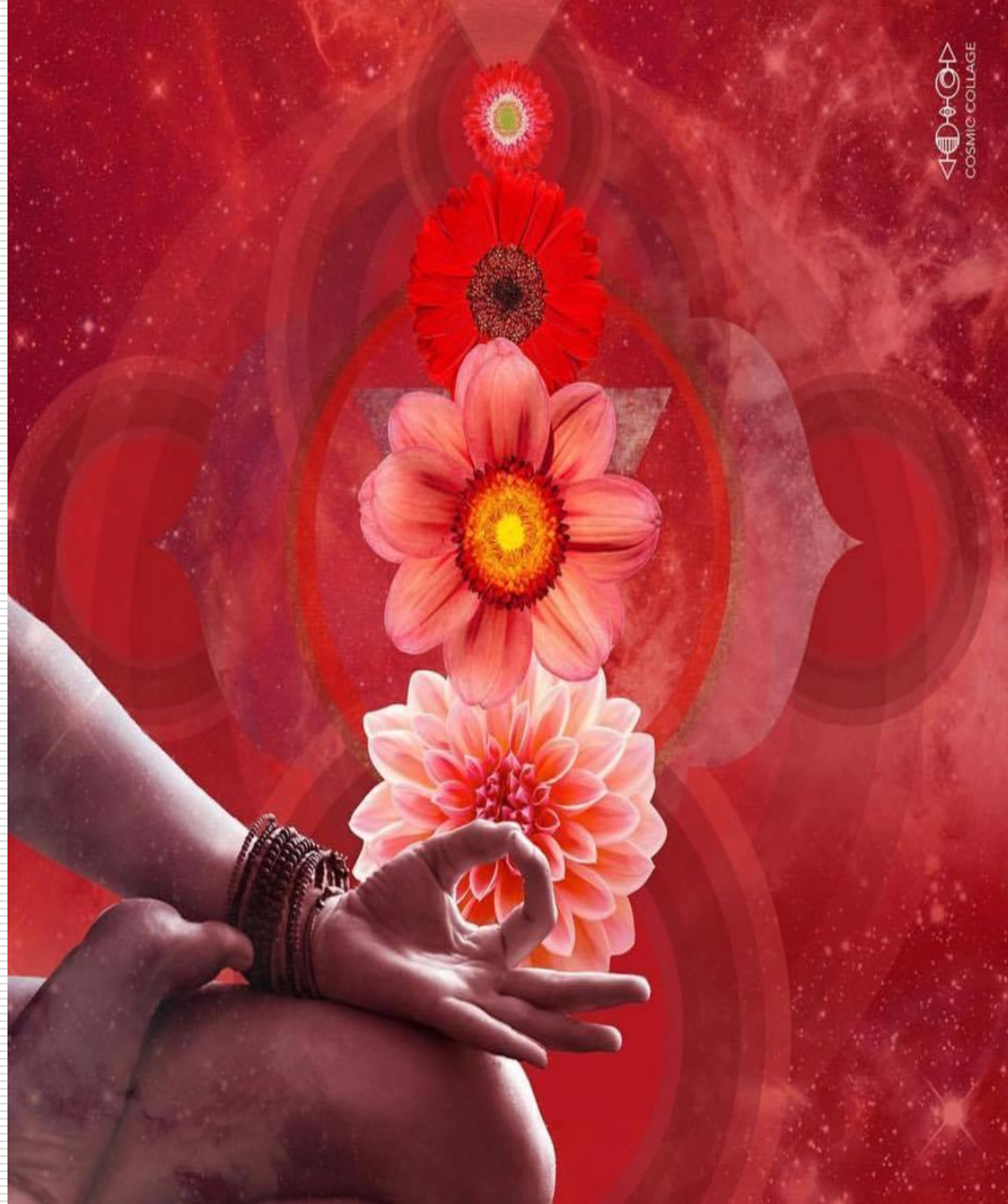
Изучават се: дерматология и венерология, декоративна козметика и естетични грижи, медицинска козметика и козметични грижи, лечебен, козметичен и апаратен масаж, мануална практика от западни и източни системи, Wellness & Spa процедури в козметиката, курортология и балнеология в козметиката, апарати и лазери в дерматологията и медицинската козметика, ароматерапия, традиционна китайска медицина и аюрведа, мениджмънт в рекреацията, дистрибуторски практики в козметиката, фармакология, анатомия и физиология, латински език, хигиена и трудова безопасност, медицинска и професионална етика, трудово и фирмено право, бизнес комуникации и работа в екип, здравно законодателство и др. Университетското образование дава нова визия на професията и е гаранция за качество и конкурентност на кадрите на пазара на труда.



- Медицинската подготовка и големият обем практическо обучение в реална работна среда дават по-голяма сигурност на предлаганите услуги и успешна професионална реализация в по-голям брой области на медико-козметичната практика – козметично студио, салон или център за красота, в дерматологични, дермато-козметични и физикално-терапевтични центрове, клиники по пластична /естетична, козметична/ хирургия, балнео-, wellness-, spa- и таласо-терапевтични центрове, домашно-базирани козметични услуги и др. Медицинският козметик, получил академична диплома, може да бъде маркетинг продажби в дрогерии и магазини за козметични средства, дистрибутор на козметични средства, преподавател по практическо обучение в професионални гимназии и професионално - обучителни центрове.
-



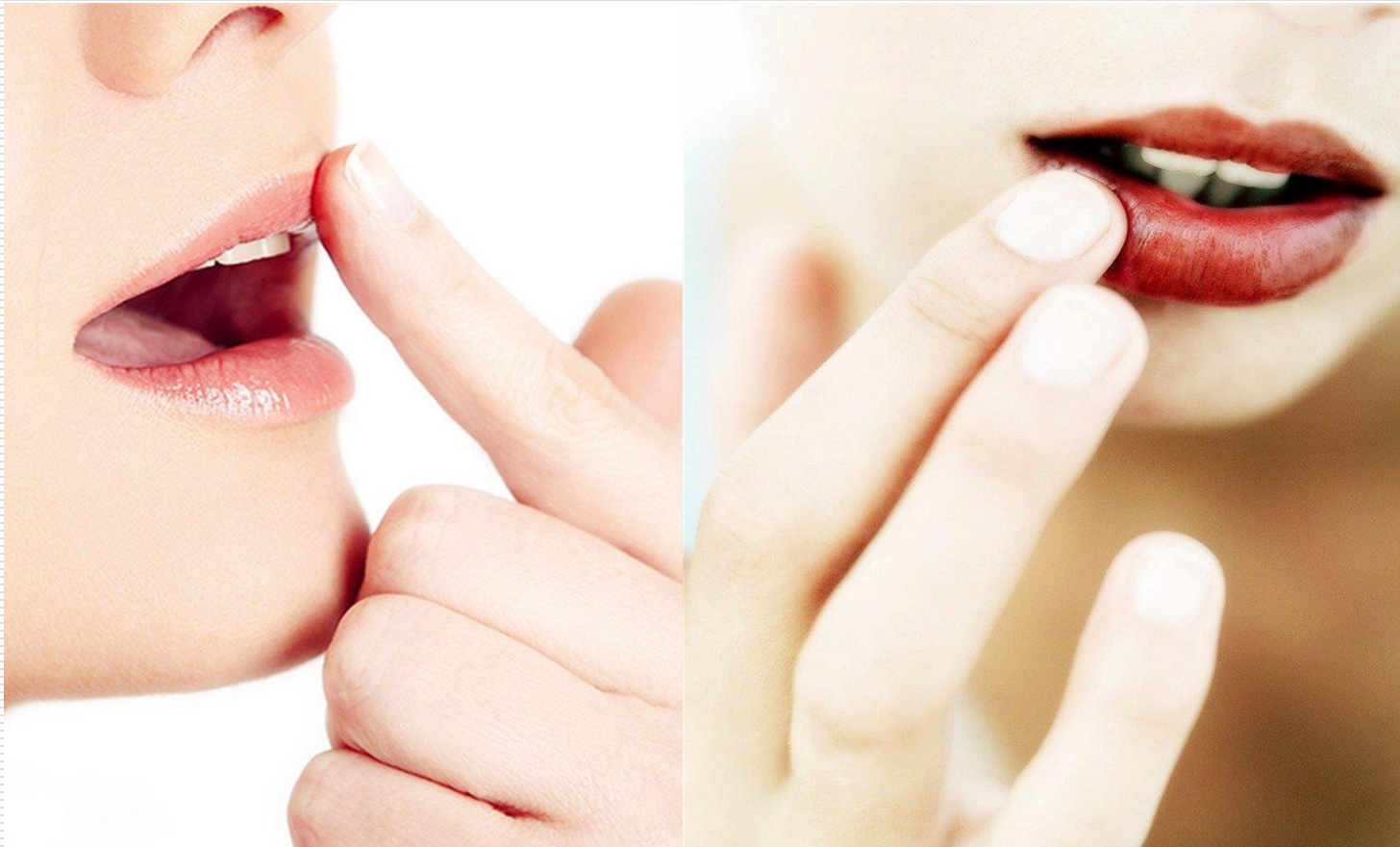
-Новите направления- В световен мащаб Медицинската наука и практика, в частност **Козметология**, се ориентираха към прогрес в здравеопазващата култура. Съвременното медико-козметично потребление се развива в посока, да бъде постигната **хармония между здраве и красота** от гледна точка на общоприетите норми за естетиката.



-Холистичен подход-

Азиатските народи гледат на тялото и душата, като едно цяло, в древно-индийското лечебно изкуство „Аюрведа“ (Наука за живот), човешкото същество се разглежда, като единство и се опитва да се справи с увреденото здраве, като влияе на духа. Тези гледни точки се разпространиха в козметологията, защото щастливият човек изглежда по-добре от този, който е нервен и постоянно се тревожи. Гримът и специалните грижи не помагат, когато душата и тялото не са в равновесие - докато личността не намери вътрешната хармония, безуспешно ще се стреми към **Идеала за Красота.**

- Wellness Козметология- Как благотворното движение повлиява на красотата ?



Потребителите промениха възприятието си за красота и все по-често избират по-холистичен подход, отколкото бързи корекции и прикриване. Холистичните движения за „Чиста Красота“ се описват като **„Стремеж към абсолютна красота, постигната чрез баланса между тялото и душата, който създава по-дълготрайна естественост и истинско чисто излъчване отвътре“**. Според проучването направени в периода 2017-18 г., 49% от анкетираните заявяват, че участват активно в дейности за намаляване на стреса като йога, медитация, масаж и други. Докато само 12% са заявили, че никога не участват в такива дейности. Тези резултати показват, че все повече хора участват в практики за облекчаване на стреса, детоксикация, комбинирани грижи за тялото и ума и т.н.. Потребители са осъзнали, че външното приложение на козметичните продукти е временно решение – блясък, младост и здравина на кожата може да бъде постигнат чрез подходящ хранителен и двигателен режим, плавен метаболизъм, физиологичен баланс, достатъчно сън и природни средства“.

-Безопасност преди красотата-

Популярността на движението за здраве и wellness доведе до това потребителите да станат по-чувствителни към безопасността и произхода на козметичните съставки. Получавайки повече обща и специализирана информация, като списъкът на съставките се разглежда и анализира от потребители и експерти по красота, здраве, wellness. Според проучвания основните приоритети за избор на „цветна“ (декоративна) козметика дава предимство на „естествена или органична“.



- **-Добавки за красота-** С акцент върху здравето и благосъстоянието, потребителите все повече се вглеждат навътре, когато обмислят здравето и красотата на кожата. Добавките за красота са сравнително нов сегмент в медико- козметиката или т.н. **„Красота отвътре: Здравословен и wellness микс в грижата за кожата“**, който набира все по-голяма популярност в световен мащаб.
-



Създадоха се нови козметични компании с основна дейност и производство, заради нарастващ интерес на потребителите към брандовете с добавки за красота-последвано от разпространението им в аптеки, бутици за красота, здраве, wellness, медицински центрове и други. В тях се предлагат хранителни добавки, масажори, дори храна и напитки за здравословен и природосъобразен живот след необходимата консултация и препоръки на лекар или експерт по медицинска козметология.



> Холистичната тенденция за красота и нейният фокус върху вътрешната красота имат потенциал да помогнат на хората да разширят възприятието си за красиво здраве, wellness козметика и да станат по-приемливи за разнообразието от съвременни подходи с природни средства и по-отворени за интегрирани практики.

**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА
ВНИМАНИЕТО !**

