

Если в середине XX века вероятность дожить до 80-90 лет касалась лишь 15% женщин и 12% мужчин, то через 50 лет, в начале XXI века, уже 37% женщин и 25% мужчин из развитых стран могут рассчитывать достичь в здравом уме и светлой памяти этого рубежа.

 beautyproff.com.ua

СТАРОСТЬ КАК ФОН

КАК НЕ СТАТЬ ВИЗИТНОЙ КАРТОЧКОЙ СВОЕГО ВОЗРАСТА И ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ

Средняя продолжительность жизни человека за одно столетие выросла более чем вдвое, с 35 до 70-75 лет. То есть когда-то жизнь кончалась в 50 лет, человек после 30-ти переходил в разряд стариков и старух, которые доживали свой век. А это означало, что опыт, который человек накопил за жизнь, не было времени применить.

По мнению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), градация возрастных групп за последнее десятилетие существенно изменилась. Тех женщин, кого в XIX веке относили к «бальзаковскому возрасту», сейчас с полным основанием можно считать молодками. Да и юноши тоже не стареют ни душой, ни телом.

Новая градация ВОЗ такова:

- молодой возраст — от 25 до 44 лет;
- средний возраст — с 44 до 60 лет;
- пожилой — с 60 до 75 лет;
- старческий — с 75 до 90 лет;
- долгожители — после 90 лет.

Изменились социальные условия, что существенно повлияло на долголетие. Пища, одежда и жилье стали доступны большинству населения, особенно в развитых странах. Там средний возраст старшего поколения перевалил отметку «старческий возраст» и приближается к отметке «долгожители».

У всех ныне здравствующих 50-60-летних появилось дополнительных 25 лет активной жизни. И теперь есть поколение, которое совмещает в себе и молодость, и опыт. И фраза «если бы молодость знала, если бы старость могла» больше

не актуальна. Об этом все больше говорят и пишут. **Это реально сенсационная вещь.** На земле еще не было поколения, которое жило бы так долго, как нынешнее. **И никогда еще на Земле не было людей, которые в возрасте 50 лет совмещали опыт с таким количеством энергии и жизненных сил.** Поэтому все, что сейчас происходит с этим поколением, происходит в первый раз.

85-90-летние занимаются спортом, танцами, бегают, живут обычной жизнью без каких-то особых ограничений. Для всех, кто начинает новый образ жизни в 50 лет, нет никаких норм, никаких запретов... Можно попробовать все. Начать новую жизнь, сменить работу, поменять профессию. Это стиль и тренд сегодняшней жизни. Эти 25 лет — абсолютно новый, никогда ранее не существовавший период жизни. И эта новая реальность сейчас меняет цивилизацию, меняет мир: экономическое устройство, социальную жизнь, моду, медицину, науку — буквально все.

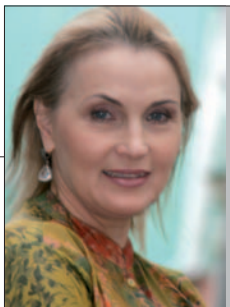
Старость — это не болезнь, это не физическое состояние, это — фон. Фон — это образ жизни человека (его питание, режим дня, образ мышления) и те перекосы, которые в нем есть — асимметрия внутренних органов, а также психологическое состояние. Есть люди, которые уже в молодости живут как старики: им ничего не интересно, все скучно. Есть уставшие от проблем сорокалетние старухи. Для них эти двадцать пять дополнительных лет особого значения не имеют.

Несомненно, человек должен осознанно делать

выбор. Если кто-то хочет себя убивать — это его право. Но если он хочет жить, то ему нужно научиться реализовать это желание. Главное условие хорошей жизни после 50-ти — это здоровье, хотя это важно в любом возрасте.

К старости нужно готовиться. **Старость — это не возраст, а потеря мышечной ткани.** Есть люди, которые после 50-ти просто дотягивают до 80-ти лет, проводя их в больницах, поликлиниках. Живут на таблетках, страдая артрозами, остеопорозами, склерозами, гипертонией и т. д. И никаких мыслей, тем более творческих, потому что мозгу, который потребляет 25% всей крови, помогают «мыслить» мышцы, кровоснабжая его. Если мышцы гипотрофированы — а это практически у всех горожан — то мозги работают плохо.

Чаще всего болезни наступают с какой-нибудь одной стороны, выбирают уязвимый участок и нападают. Причины разные. Они могут быть вызваны наследственным предрасположением, травмами, в том числе родовыми, средой обитания, пищей, стрессом и пр. А результат один: где тонко, там и рвется. Кого-то настигают ранние морщины — признак преждевременного старения кожи. У других хворь бьет по скелету, по костям. Суставы из-за дефицита «смазки» становятся скрипучими. Третьих дожимают боли внутренних органов, и это свидетельствует о том, что они по каким-то причинам не могут нормально функционировать. Возникают проблемы с кишечником, печенью, почками... Четвертых — их



Евгения Радионова,
директор и преподаватель
«Международной школы
массажа» (Киев)



Односторонний дренаж нижней части живота



Волнообразная односторонняя подкачка живота



Венозный дренаж голени



Венозный дренаж колена



Венозный дренаж колена



Венозный дренаж бедра

по статистике большинство — подводит сосудистая система.

Весь метаболизм проходит через капилляры. Нет развитых мышц → нет капилляров → нет должного обмена веществ, потому что к внутренним органам не подводится достаточно питательных веществ и не отводятся продукты распада жизнедеятельности. И никакие препараты не помогут. Диабет, атеросклероз, панкреатит, артрит — любые болезни, кроме инфекционных, — это следствие недостатка мышечной массы, то есть недостатка движения. Застой...

Если человек не двигается и ест все подряд, продукты распада не выводятся, откладываются в суставных сумках, брусках. **Давно доказано: человеку для здоровой жизни нужно в сутки всего 29 граммов жира, 29 граммов белка и 120 граммов крахмала. Плюс примерно 500-600 грамм клетчатки в виде овощей и фруктов и два литра воды.** Остальное лишнее, балласт. То есть мы за свои же деньги себе же жизнь укорачиваем.

Но если мышцам создать механизм сокращений и расслаблений, то они восстанавливаются, так как они восстанавливаются в любом возрасте...

Причина всех болезней — мышечная дистрофия. В мышцах наша жизнь! Каждая мышца выполняет функцию сердца — маленького насоса, помогающего перекачивать кровь.

Хорошие мышцы тела — значит, достаточный объем и скорость кровотока, и значит, нет проблем с сердечно-сосудистой системой, которая считается убийцей номер один. С хорошей мышечной системой никогда не будет атеросклероза, сколько бы холестерина ни поглощал человек — он просто уйдет.

Слабые мышцы ног приводят к тому, что кровь в нижних конечностях застаивается, вены растягиваются — отсюда варикоз, застойные явления в малом тазу, у мужчин — простатит, переходящий в аденому, а у женщин — воспаление придатков, переходящее в миому. Если плохо работают мышцы брюшного пресса и поясничного отдела, то получается запор, геморрой, дискинезия желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь. А дальше — ишемическая болезнь сердца, которому не хватает кислорода, подгоняемого вместе с кровью мышцами.

У человека всего два органа — мозг и мышцы. Если эти два органа друг друга понимают, человек никогда не догадается о существовании других органов — они не дают о себе знать. Если они не в ладу, человек «познакомится» и с другими органами. Иметь полное представление о собственном здоровье — не блажь и не прихоть, а, если хотите, первое отличие культурного человека.

Все мы живем в коллективе, у каждого свой круг обязанностей. А когда вы-

падаем из этих рядов по причине болезни или преждевременной дряхлости, то волей-неволей наши прямые заботы перекадываются на плечи близких, родственников, незнакомых налогоплательщиков. С годами ноги-руки все хуже слушаются, отекают, беспричинно ноют. Нам кажется, если их меньше напрягать — это и есть забота о конечностях. И напрасно так думаем, все больше покоряясь сидячему образу жизни, лишая мышцы полезного для них напряжения. Хочешь быть здоровым — работай, хочешь быть больным — пей таблетки. Это личный выбор каждого.

Почти все жители планеты находятся под прессом. Современное общество потребления навязывает нам переизбыток, некачественную воду, алкоголь, наркотики. Мы платим за то, чтобы жизнь была короче. Каждый из нас может добавить себе 20-30 лет жизни, лишь поменяв образ жизни.

Согласно исследованиям, человек может жить 100-140 лет. Но курением, алкоголем он отнимает от этого срока до 25 лет, некачественным питанием — 25 лет, недостатком качественной воды — 25 лет, недостатком свежего воздуха — около 15 лет, недостатком физических нагрузок — 20 лет. Плюс каждые 5 кг избыточного веса сокращают жизнь на 1 год.

Необходимо своевременно очищать организм от всех видов шлаков, правильно пить воду. И вообще,



Лимфатический дренаж верхней части бедра



Одностороннее венозное прокачивание



Подкачка верхней части бедра



Подкачка цистерны Пеккета



Волнообразное двухстороннее перекачивание живота



Венозное рефорсацию по всей ноге

разнообразный контакт с водой — необходимое условие нашего существования. Вода и воздух (кислород) придают нам силы, питают организм в целом и каждую клетку в отдельности. Все мы знаем, что тело человека на три четверти состоит из воды. От баланса воды в организме зависит наше здоровье и долголетие. Если баланс воды нарушен, человека «обседают» многие недуги. И прежде всего боли в спине. А от постоянной нехватки воды наступает раннее старение. Клетки отмирают в день сотнями тысяч и миллионами, но в том же количестве и рождаются. Вода способствует рождению клеток, в том числе клеток хрящей и костей. Она также промывает действующие клетки, вымывая накопившуюся кислотность и возвращая природную щелочную среду.

В организме человека постоянно происходит круговорот в замкнутом цикле десятков различных жидкостей: кровь (на 94% состоит из воды), спинномозговая жидкость, желудочный и кишечные соки, слюна, слезы и др. За сутки через многочисленные фильтры внутренних органов в среднем проходит 10 тонн влаги. Ее необходимо пополнять постоянно свежими вливаниями. Водой запастись впрок и наперед невозможно, нет в организме человека специальных емкостей-хранилищ. Вся вода — в деле.

Признаков обезвоживания много:

- приливы крови к лицу, боль в голове;
- раздражительность, гнев, беспричинная вспыльчивость;
- чувство тревоги, подавленности, уныния, депрессия;
- вялость, беспокойный сон;
- беспричинное нетерпение, невнимательность;
- отдышка при относительно здоровье;
- сны об океанах, реках и водоемах;
- тяга к искусственным напиткам — кофе, чаю, газированной воде, спиртному и т. д.

В стакане воды (чистой, качественной, правильной) заключена великая лечебная сила. Любой стресс вызывает обезвоживание всего организма. И если тут же нехватку влаги пополнить, человек быстрее приходит в себя.

Именно водный баланс, природное соотношение двух не пересекающихся водных бассейнов нашего тела — клеточного и внеклеточного — поддерживает на протяжении всей жизни в рабочем состоянии наш позвоночник. Чем межпозвоночные диски эластичнее, тем спина, а с ней и все тело гибче и работоспособнее. При повышенной нагрузке на позвоночник ядра диска впитывают влагу, при понижении — отдают, на чем и основывается фе-

номен их упругости. При хроническом недостатке воды межпозвоночный диск усыхает, трескается и накапливает кислотность, нервные клетки тут же реагируют болью. А мозг, 85% веса которого составляет вода, как и положено, в первую очередь заботится о себе, о своих нейронах и уже потом «обращает внимание» на жажду хрящей, которые без воды могут потерпеть сутки-двое.

Дефицит воды не проходит бесследно и для внутренних органов. Могут развиваться диспепсия, гастрит, изжога, несварение желудка и т. д. Молекула глюкозы (основное питание живой клетки) лучше и полнее усваивается, если ее сопровождает молекула воды. Живая клетка в хряще, в коже, кости или во внутреннем органе не может питаться без воды. И она нужна ей регулярно и свежая.

Остеохондроз позвоночника часто сопровождается венозным застоем и другими неприятностями. С возрастом капилляры и более крупные сосуды как бы «заиливаются». Их русла становятся все уже и тоньше, что ведет к повышению венозного давления и отекам. Клетки, лишённые из-за венозного застоя подпитки свежей воды, долго не протянут.

Сосудистые проблемы мозга и сердца чаще приходятся на 4-5 часов утра, все по причине венозного застоя.



Паховая двухсторонняя подкачка



Лимфатический дренаж перекрещений



Дренаж лимфатический альтернативный



Лимфатический дренаж с протяжкой



Подкачка подмышечных лимфоузлов



Дыхательная ключичная подкачка

Инфаркты, инсульты, случающиеся днем, проще поддаются излечению и грозят менее тяжелыми последствиями, чем ночные. **Вертебробазилярная сосудистая недостаточность настигает людей в возрасте обычно «рука об руку» с остеохондрозом позвоночника, особенно при шейном остеохондрозе. И здесь на помощь может прийти специальная техника массажа — гемолимфодренаж тела.**

Подкачка нижней части живота с применением специальных дренажных приемов (фото 1, 2) снимает спазм почек и, как следствие, уходит напряжение с мышц шеи. С помощью техники гемолимфодренажа можно помочь человеку с артритами, артрозами, проработав не только нижние конечности (фото 3-8), а и проведя дренаж живота как по венозному аспекту, так и по лимфатическому (фото 9-11). Тем самым мы убираем все суставные боли: коленные, локтевые и т. д.

Живот — это наш «второй мозг». Там находится сто миллионов нейронов. Внутренние органы человека отражают разные человеческие эмоции: гнев, страх...

Несмотря на неумолимость старения, все ткани нашего тела (за исключением зубов) способны регенерировать, то есть восстанавливаться. Клетки, отслужив свой срок, отмирают, на смену им приходят точно такие

же. Цикл замены одних клеток другими полностью происходит примерно за семь лет. Можно сказать, после семилетней разлуки со старым приятелем вы обновились настолько, что можно вас считать совсем незнакомыми людьми. Человек, которого вы полюбили 7 лет тому назад — совсем уже не тот... На клеточном уровне это действительно так.

Гемолимфодренаж помогает процессу регенерации тканей. Данная методика повышает иммунитет, активно помогает выводить продукты распада, уходят отеки различного происхождения, ликвидируются застойные явления в тканях и т. д.

Ценность техники гемолимфодренажа состоит в том, что она приостанавливает старение организма и воздействует не только на кровеносную и лимфатическую системы, а и на все жидкости организма. Особенно на одну из самых важных жидкостей — интерстициальную. Такой подход позволяет более конкретно воздействовать на каждую специфическую проблему организма (варикозная болезнь, лимфостаз, снижение иммунитета, нарушение питания клеток и тканей, возрастная и патологическая сухость кожи, раннее старение и т. д.).

Для получения максимального результата используются разнообразные

приемы, воздействующие на движение лимфы и возврат венозной крови (фото 12-18). Это позволяет активизировать окислительно-восстановительные процессы в тканях и, особенно, образование гистаминоподобных веществ.

В эстетических целях, что немало важно для людей, ведущих здоровый образ жизни, данная методика поможет в коррекции фигуры, в антицеллюлитных уходах (выводит избыточную жидкость, расщепляет жиры). Кожа становится упругой, ровной, шелковистой.

С этой техники рекомендуется начинать уход за лицом (венозный дренаж, лимфатический, тканевой), что значительно усиливает эффект косметических процедур. Массаж будет способствовать ощутимому и стойкому результату моделирования и подтяжки лица. После применения данных техник происходит омоложение организма минимум на 10-15 лет, что очень важно для всех, кто начинает новую жизнь в пятьдесят. Для тех, кто не утратил способность развиваться. И это главное условие, чтобы оставшиеся 25-30 лет активной жизни начать делать то, чего еще делать не умеешь.

Необходимо взять курс на здоровый образ жизни, на психическое и духовное развитие. Это создает фундамент для вхождения в долгожители.