

В мире — эпидемия ожирения. В 2016 году количество людей с лишним весом впервые в истории превысило количество голодающих. Мы считаем ожирение бедой, но так ли это? Возможно, его подарила нам сама природа...

«ОБЫЧНАЯ УСТАЛОСТЬ»: ЧТО ДАЛЬШЕ?

ВОЗМОЖНОСТИ РЕАФОРМИРУЮЩЕГО МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО МАССАЖА

Несмотря на множество проведенных исследований, наука все еще ищет ответ на вопрос, что же такое **обычная усталость**. Это одно из самых частых недомоганий. Ежегодно более 15 млн. человек обращаются к докторам с жалобами на непроходящую усталость.

Усталость — это не только сонливость. Можно быть сонным, но не усталым, или усталым, но не сонным. Усталость бывает физической, когда ее чувствует тело. Или эмоциональной, когда человек скучает и не хочет ничего делать. Или умственной, когда никак не можешь сосредоточиться и «включить» голову.

Усталость бывает настолько сильной, что может вывести полностью из строя, и все же быстро забывается под влиянием страха или возбуждения. Она может возникнуть от горя, физического недомогания, боли, выматывающей депрессии, недосыпания или тяжелого труда.

Проблема в следующем: когда жизнь человека состоит из практически непрерывающейся деятельности, а возможности для отдыха и «до-заправки» очень мало, наш организм начинает чувствовать себя обессиленным. Ученые-биологи рассматривают эту усталость, как «индикатор дыма», тревожный сигнал, предупреждающий, что пора немножко замедлить активность, чтобы избежать умственного и физического перенапряжения.

Свой вклад в накопление усталости добавляет сезонный ритм, существование которого современное общество старается игнорировать. Апатия — один из основных симптомов сезонного расстройства, сезонной депрессии, реакции на зимнюю нехватку солнечного света.

Когда световой день короткий, а ночь длинная, **мелатонин** вырабатывается в течение более длительного периода. Мозг также сокращает выработку **серотонина** — нейромедиатора, отвечающего за регуляцию настроения. Суэта сегодняшней жизни не дает нам замедлить ход, чтобы принориться к биохимическим реалиям нового сезона; зимой наш рабочий день не

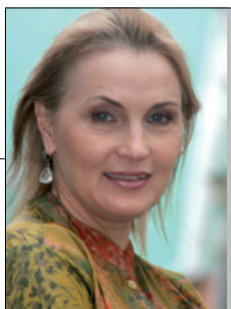
становится короче, мы поздно ложимся спать, и в результате наш организм страдает. Недостаток света и излишки мелатонина зимой вызывают полномасштабную сезонную депрессию: люди набирают лишний вес, начинают меньше двигаться и чувствуют непроходящую усталость.

Смягчить симптомы этого расстройства поможет ежедневное пребывание на свету: прогулки, физические нагрузки, хотя бы в виде зарядки, быстрая ходьба. Усталость накапливается за день в зависимости от утренней активности и от того, сколько мы спали ночью. Для поддержания хорошего здоровья сон может играть более важную роль, чем диета, физические упражнения.

Сон — это омоложение усталого тела, нежная нянька, бальзам для раненой души. Сокращение продолжительности сна до 4 и менее часов в течение какого-то периода времени существенно влияет на организм, вызывая развитие заболеваний, и ускоряет старение.

Большинство из нас по собственному опыту знает: испытывая усталость из-за недосыпания, мы начинаем больше есть. И этому есть объяснения: недостаток сна сокращает снабжение организма лептином — гормоном, который сигнализирует о насыщении и регулирует энергетический обмен. Организм реагирует на потерю нескольких часов сна точно так же, как на нехватку примерно 1000 калорий — дает сигнал замедлить обмен веществ, сокращая, таким образом, расход энергии, запасы больше жира и повысить аппетит, особенно тягу к высококалорийной пище, и все до тех пор, пока потерянный вес не будет восстановлен. Вот что делает соблюдение диеты и особенно попытки сбросить вес поистине нелегкой задачей. В нашем теле заложен сложный механизм защиты от потери веса.

Современное общество, пораженное массовым недосыпанием, в результате имеет эпидемию ожирения. Те, кто спит в сутки 5 часов, на 60 % более подвержены ожирению, чем те, кто спит по 7 и более часов в сутки. Отрывая часы от сна, человек теряет



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



способность концентрироваться, быстро реагировать и бороться с инфекцией. А также рискует стать жертвой диабета и ожирения, гипертонии и других сердечнососудистых заболеваний.

Этого достаточно, чтоб лишиться сна от беспокойства.

Так что никакие диеты для похудения не помогут. Зачем худеть? Худеть не надо, а надо избавляться от объемов. Тело должно быть сухое, поджарое и тяжелое, потому что крепкие кости и мышцы — тяжелее жира.

Но жиры — фундаментальный фактор здорового питания человека, особенно живущего в холодном климате. Даже если человек обитает в жарком климате и все время потеет, в его питании все равно должны быть легкие жиры, то есть ненасыщенные. Именно они защищают организм от свободных радикалов: двойная связь разворачивается и захватывает свободный радикал. Кстати, чем больше солнца, тем больше в организме образуется свободных радикалов, поэтому в Средиземноморье так популярно оливковое масло. А в холодном климате нужны тяжелые жиры.

Дефицит жиров в организме — это проблемы в половой сфере, с гормональной системой, с кислородным обменом. Есть такое вещество — сурфактант, которое обеспечивает процесс всасывания кислорода в легких, им покрыты альвеолы. Сурфактант постоянно тратится и на 99,9 % состоит из жира. То есть жир критически важен для организма.

Ученые обнаружили, что блюда, богатые оливковым, сливочным маслом (особенно топленным) и другими жирами, способны повысить болевой порог. Некоторые продукты обладают способностью поднимать настроение. Северные сардины, тунец, лосось и грецкие орехи, богатые жирными кислотами омега-3, существенно влияют на наше самочувствие.

Тело всегда настраивается на вид деятельности едой, ему нельзя сказать словами, что мы собираемся делать, оно слов не понимает, оно понимает язык физиологии. Только в зависимости от съеденного нами тело поймет, что оно будет делать через полчаса, и настроится на это. Если выпили сладкого чая и через полчаса, когда глюкоза в крови подскочила, мы физически активно не поработали и сахар этот не сожгли — значит, тело будет работать в разрушительном для него режиме. Не надо спрашивать диетолога: «А что мне есть?». Это зависит от того, что мы собираемся сегодня сделать. Пища подбирается под задачу. Если целый день сидеть за компьютером, за рулем и пр., тогда нужно немного белка (пару раз в неделю мясо), пить побольше воды, а во второй половине дня — жирненького и горяченького.

Усталость, недостаток сна, нездоровый образ питания приводит к двум состояниям — токсикозу и гипоксии. Человек может находиться либо в одном состоянии, либо в другом, либо в обоих сразу. Любая онкология начинается с тканевой гипоксии.

Тканевая гипоксия — это невозможность организма полноценно получать кислород. Человек дышит полной грудью, а его клеткам не хватает кислорода.

Люди думают: если трудно дышать, значит, надо дышать меньше, а то легкие не справляются. Надо помогать своим легким, почкам. Очень много людей с избыточным весом — это люди с отеком... Беда токсикоза и гипоксии в том, что эти состояния никак не проявляются. Человек может пройтись, продышаться, но как только он сел и выключил стимулированный режим кровотока, все вернулось на круги своя. А потому что в организме не хватает жиров для производства сурфактанта, а также, белков, которые занимаются транспортом кислорода.

Артрозы и артриты — следствия токсикоза, когда в кости откладываются токсины. Организм жирорастворимые токсины, которые он не может вывести, откладывает в жир, а водорастворимые — в суставные сумки, в кости.

В таких состояниях действенным является специальный «Реаформирующий мышечно-связочный массаж», помогающий снять накопившуюся усталость, отрегулировать сон, избавиться от хронического токсикоза и тканевой гипоксии, а значит, помочь организму обеспечить себя достаточным количеством энергии. Естественно, все это хорошо в комплексе со здоровым образом питания.



«Реаформирующий мышечно-связочный массаж» направлен на укрепляющее лечение мягких тканей. Все манипуляции следуют конкретным направлениям, по которым циркулирует энергия защиты, активация которой неизбежно изменяет материю кислот адреналина и холина, а это приводит к динамическим изменениям в кровеносных и лимфатических сосудах. Специальные приемы с нажатием достигают фасций, и в теле укрепляется связь эндокринных желез.

Каждый орган представлен на определенных частях поверхности кожи, которые при стимуляции, дадут рефлекторные отражения на внутренние органы и существенно улучшат их функции. Такие манипуляции будут способствовать выводу токсинов и шлаков, потере веса, регенерации тканей, оздоровлению респираторных и метаболических систем. Таким образом, избавляем организм от токсинов, от тканевой гипоксии.

Апоневрическая ткань (фасции) сосредоточена, в основном, в зонах спи-

ны, живота, на ладонях и подошвах. Различают волокна соединительной ткани: коллагеновые, ретикуляные, эластичные которые формируют основу всех опорных тканей. Когда уменьшается движение суставов, вещества, которые находятся между фасциями и мышцей, как правило, жидкие, желатинизируются, делаются плотнее. Это препятствует движению крови и блокирует энергию.

Воздействуя на глубокие апоневрозы, мы активизируем венозное кровообращение и лимфатический отток. Работая с поверхностными апоневрозами (формирующими ожирение), мы снижаем отложения и, вместе с тем, сохраняем жиры, которые помогают удерживать тепловой режим тела.

На практике было доказано, что «Сухожильно-мышечная — реаформирующая мышечно-связочная техника» повышает температуру тела в 12 раз чаще, чем при обычном массаже, ускоряет обмен веществ, улучшает работу мозга, приводит к более эффективной

работе тех участков мозга, которые отвечают за память и обучение, и защищают от старческого слабоумия.

Итак, сделаем выводы. Манипуляции, применяемые в этой методике, способствуют:

- снижению веса;
- реформации тканей;
- непрямоу лечению дыхательной и метаболической систем;
- эластичности мышц;
- активации крови и лимфы;
- циркуляции защитной иммунной энергии.

А значит, есть возможность не накапливать усталость, отрегулировать сон и помочь телу восстановить гомеостаз, нарушенный во время бодрствования. Самый лучший способ решения проблемы — обдумать ее на сон грядущий, а потом просто с этой мыслью «переспать».

Фото 1, 2. Работа с затылочными связками

Фото 3. Апоневроз трапецевидных мышц

Фото 4. Спинальный апоневроз

Фото 5. Поясничный апоневроз

Фото 6. Работа с подмышечными впадинами

Фото 7. Очистка диафрагмы

Фото 8-11. Проработка зон живота, которые влияют на органы и их функции

Фото 12. Специальные манипуляции на зоне бедра

Фото 13-14. Зоны лица и декомпрессия черепа