

Равенство мужчин и женщин — это концепция политики и морали. Но они сильно отличаются друг от друга. Практически единственное, что у них есть общего — они особи одного вида. Но они живут в разных мирах, для них приоритетны разные ценности, действуют они, следуя разным жизненным правилам.

## МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН

### К КЛАССУ МАССОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕГОДНЯ ОТНОСИТСЯ ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА



Мы ведем себя неодинаково, потому что деятельность клеток нашего мозга организована иначе. Современное компьютерное оборудование дало возможность проследить, как работает мозг. Исследования показали, что функционирование женского мозга имеет существенные отличия от действий мужского. И мужчина, и женщина — не жертвы социальных стереотипов, а в первую очередь биологически запрограммированные особи. Одним из отличий есть то, что у мужчин кожа толще, чем у женщин, и объясняет большее количество морщинок у женщин по сравнению с мужчинами. На спине кожа у мужчин в четыре раза толще, чем на животе. Мужчина, поглощенный работой или занимающийся спортом, где требуются физические усилия, может не заметить, что поранился.

Исследования психиатров показывают, что в условиях стресса мужчины избегают прикосновений, замыкаясь в себе. Какое бы несчастье ни свалилось на голову, ни один мускул на лице истинного мужчины не дрогнет. Но именно такие люди преждевременно уходят

из жизни, как правило, от инфарктов и инсультов. Большинство своих реакций на внешние проявления человек способен управлять. Усилим воли (вмешательством полушарий головного мозга) человек в состоянии удерживать свои эмоции. С возрастом человек постепенно утрачивает быстроту реакции и подвижность. Напряжение, постоянное ощущение тревоги, чувство неудовлетворенности, беспокойство оказывают на организм негативное воздействие. Все эти злейшие враги человека приводят его к преждевременному старению.

**Процессы старения у мужчин проявляются позже, чем у женщин, но они более резко выражены.** Поэтому в последнее время мужчины все больше придают значение своему здоровью и внешнему виду. Они хотят чувствовать себя бодрыми и молодыми, прибегая к достижениям медицины, косметологии, спорта.

Имидж современного мужчины: ухожен, подтянут, молод, элегантно одет, в хорошей физической форме. Это непременная составляющая высокого социального статуса, к которому стре-



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



мится уважающий себя мужчина. Ему хочется быть стройным и иметь легкую походку. Но малоподвижный образ жизни (сидячая работа, передвижение только в автомобиле, нерегулярное питание, времяпровождение у телевизора и компьютера) мешает приблизиться к желаемому результату. Мало того, такой образ жизни приводит ко многим болезням. К классу массовых заболеваний относится остеохондроз позвоночника. Сегодня науке известны 76 синдромов остеохондроза позвоночника, 75 из них сопровождаются болью. **«Человек настолько здоров, насколько здоров его позвоночник», — к такому выводу пришел Поль Брег.**

Главной причиной заболевания позвоночника является накопление продуктов конечного обмена белков: соли аммония, мочевая кислота, креатин и др. Одним словом, шлаков. Шлаки накапливаются в организме вследствие переизбытка, перенасыщения пищи белками, жирами, крахмалами, зло-

употребления пряностями, алкоголем, никотином, лекарствами. Все эти вещества труднорастворимые в воде. Они накапливаются прежде всего в соединительной ткани, к которой относится скелет. Шлаки подавляют защитные функции организма, уменьшают эластичность межпозвоночных дисков и тканей, подвижность мышц и т. д.

Одним из важнейших залогов здоровья является тело, способное правильно распорядиться питательными веществами и эффективно выводить из себя токсины. Физические упражнения и массажи способствуют их правильной переработке, а собственно массаж помогает телу обновляться.

Одна из проблем представителей сильного пола — это большой живот и знаменитые жировые складки вокруг талии. Если такое присутствует, необходимо предложить мужчине в салоне моделирующий массаж в комплексе с процедурами для похудения. Идеальным для коррекции фигуры может быть **мышечно-структурный хи-**

**ромассаж тела** с биоосмотическим обертыванием. Стимулируя циркуляцию питательных веществ в организме и помогая ему выводить токсины, мышечно-структурный хиромассаж играет важную роль в процессе очищения и оздоровления человеческого тела. Именно эта очищающая роль делает массаж чрезвычайно благотворным методом обретения вдохновения и радости жизни. **Мышечно-структурный хиромассаж** пробуждает внутренние ресурсы организма, стимулирует процессы переработки белков, преобразования различных форм сахара в глюкозу и выработки различных химических ферментов (фото 1-4). После первого сеанса живот мужчины уменьшается в объемах, как минимум, на 3 сантиметра.

Чтобы замедлить процессы старения, необходимо стимулировать кровообращение, движения лимфы и гормонов, что, в свою очередь, помогает укрепить нервную и иммунную системы, вынуждая старость от-





14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

ступать. Здесь станет просто незаменим массаж **гемолимфодренажа**. Переутомление, вызванное либо физическими, либо умственными нагрузками, может наступить и вследствие перегрузки определенной мышцы или группы мышц, сопровождающиеся болью в различных частях тела. Тут мы можем порекомендовать **трансверсальный массаж** в комплексе с **нейромышечной редукцией** (фото 5-8).

Эти массажи с глубоким и сильным надавливанием, растяжками и мобилизацией суставов дают мгновенный

результат: мышечное расслабление, устранение болевых синдромов, стимулируют работу всех органов, возвращают подвижность суставам, помогают телу сохранять надлежащую форму и гибкость.

Результатом переутомления, вызванным умственными и психическими нагрузками, может быть ухудшение зрения, повышение выпадения волос, снижение потенции, головные боли, бессонница, ожирение, нарушение кровяного давления. В этом случае идеален **нейроседативный**

**массаж всего тела, а также массаж головы и лица, стоп и кистей рук с применением ароматических масел, масок (фото 9-24).**

В итоге увеличивается приток кислорода и глюкозы к головному мозгу, улучшается циркуляция жизненных соков и цереброспинальной жидкости, повышается секреция гормонов роста и энзимов, необходимых для роста и развития мозговых клеток, нормализуется состояние кожи, повышается потенция, замедляется выпадение волос, преждевременное облысение и поседение.

Регулярный массаж (один или два раза в неделю) предупреждает развитие многих кожных заболеваний, таких как экзема, герпес, себорея и др. Кроме того, массаж повышает общую сопротивляемость организма, наделяет человека терпеливостью, уверенностью в своих силах, выдержкой, сообразительностью и интеллектом, сексуальной активностью и физической красотой.