

В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости органов и систем человека. Оно зависит от гармонии или равновесия между конфликтующими, противоположными силами организма: движением и покоем, действием и противодействием, кислотой и щелочью, теплом и холодом, поглощением и выделением. Эти силы постоянно действуют в организме, и наши целительные способности призваны поддерживать равновесие между ними. Чем эффективнее они действуют, тем крепче здоровье.

# ТИСУЛЯРНЫЙ ДРЕНАЖ: МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОКО

## СОСТОЯНИЕ КАПИЛЛЯРНЫХ МЕМБРАН ИМЕЕТ НЕМАЛОВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Обладать крепким здоровьем — значит никогда не иметь дискомфорта, вызываемого нарушением баланса между этими противоборствующими силами (а в случае его возникновения — иметь возможность быстро его устранить). Без понимания того, что происходит с нашим лицом, телом, какие деформации привели к дефектам, без знаний о том, как работать с этими нарушениями, невозможно добиться каких-либо значительных результатов.

От чего же зависит жизнеспособность организма? Что определяет его здоровье?

### Теория

**Здоровье, молодость и красота зависят от четырех первостепенных элементов, а именно: кожи, питания, органов тела, психики.**

Кожа — это пограничная линия между окружающей средой и телом человека. Это одновременно и граница, и ворота, через которые целительные силы природы воздействуют на все тело. Это часть человеческого тела, которая первой соприкасается с воздухом.

Кожа выполняет многообразные функции, значимые для всего организма. Наряду с легкими она выполняет функцию дыхания — через микроскопические поры вдыхает кислород и выделяет углекислоту. Это и гигантский «периферический мозг», неутомимый сторож, который всегда на чеку, непрестанно извещая центральный мозг о любом расстройстве, любой опасности, любой агрессии.

Кожа — многофункциональный внешний орган, теснейшим образом связанный с внутренними органами и системами тела, поэтому может использовать не только собственные возможности, но и ресурсы организма. Кожа принимает участие в поддержании температуры тела, осуществляя это терморепрепторами, потовыми железами, частью механизма, регулирующего обмен веществ, и густой сетью кровеносных сосудов, расширяющихся при высокой температуре.

Состояние капиллярных мембран имеет значение в развитии многих заболеваний органов и систем, в том числе и кожных покровов. Специалистами много говорится о наследственных кожных заболеваниях, о патологии, связанной с работой, стрессами. Но почему-то забывают о самом главном — о состоянии капилляров, хотя дерматозы, дерматиты, аллергии, экземы и т.д. — прежде всего, сосудистые явления. Капилляры, забитые метаболитами, могут дать какую угодно кожную реакцию. Каждая кожная болезнь — это выделение метаболитов изнутри наружу. **Каждая кожная сыпь — это настойчивое стремление организма освободиться от ядовитых вредоносных факторов.** Ряд дерматологов утверждает, что кожных заболеваний вообще нет — все недуги, которые мы видим, связаны с внутренними органами. Основные кожные болезни — это чесотка и укусы клещей, все остальное свидетельствует о заболеваниях

кишечника, лимфы и других внутренних органов. Кожа является мощнейшим выделительным органом, который спасает организм от инфекции.

Подобно почкам или другим выделительным органам, кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы. Размер потовых желез неодинаков: некоторые из них могут достигать 3-4 мм, другие не превышают 0,1 мм. На один квадратный сантиметр поверхности тела приходится примерно 500 желез, значит, общая площадь потовыделяющей поверхности составляет около 5 квадратных метров. Сравнивая эти цифры, можно понять, насколько **важна для организма выделительная функция кожи.** Усиливая эту функцию кожи, мы способствуем очищению организма от вредных веществ.

Попробуйте лизнуть языком свое плечо после зарядки, и вы почувствуете едкий вкус смеси кислоты с солью, гораздо более неприятной, чем вкус чистой соли. Более того, пот ядовит! Исследования, которые проводились для выяснения причин плохого самочувствия или даже обмороков, наступающих при долгом пребывании в заполненном людьми помещении, показали, что причиной тому является увеличение содержания ядовитых продуктов в газах, выделяемых человеческим телом, а не недостаток кислорода.

Современный человек малоподвижен, постоянно защищен одеждой, часто из искусственных, не про-



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

пускающих воздух тканей. Поэтому все те яды, которые могли бы выйти с потом, человек носит в себе. В результате кровеносная и лимфатическая системы, а значит, печень и почки, работают с перегрузками.

**Итак, для здоровой жизни клетки из нее должны быть удалены шлаки.** Природа создала несколько путей, по которым эти шлаки выводятся: лимфатические, венозные сосуды и протоки потовых желез.

Известно, что каждые 5-7 лет клетки нашего организма полностью обновляются. Взамен старых рождаются новые. Процесс замены клеток означает, что в организме каждое мгновение находятся миллионы отмерших клеток. Они разлагаются и выделяют сильнейший трупный яд. Он проникает во все мельчайшие поры организма. Но это обстоятельство не принимает угрожающего характера, поскольку яды в организме обезвреживаются и удаляются из него. Однако это возможно только при исправной системе кровеносных капилляров и всей системы кровообращения.

По сути, ни один физиологический процесс в организме не обходится без участия капиллярной системы. Чем же объясняются такие могучие ее способности? Строением... Капилляры образованы из особых эндотелиальных клеток, составляющих внутренний слой любого кровеносного сосуда. Клетки эти не статичны, представляют собой живые, постоянно меняющиеся мембраны, крохотные фильтры, осуществляющие обмен между кровью, внеклеточной жидкостью и тканями. Когда нарушений в организме нет, человек здоров, мембраны (эндотелий) пропускают через себя небольшие молекулы (воду, аминокислоты, мочевины, соли), а большие молекулы, белковые, задерживают. При патологии мембраны ее фильтры слабеют, проницаемость их увеличивается, и тогда они начинают пропускать белки из плазмы крови в межтканевую жидкость тканей. Из-за этого у людей **возникают отеки.** При нарушении проницаемости капиллярных мембран в клетках ткани задерживаются, кроме необходимых, и различные вредные для них вещества (продукты обмена и т. д.), что пагубно отражается на их функции. Начинается их перерождение — жировое, пигментное.

Капилляры осуществляют и обратный процесс: они всасывают необходимые вещества из межклеточной среды. Между фильтрацией и всасыванием на уровне капилляров на ограниченных

пространствах происходит взаимное бесконечное движение жидкостей при постоянном стремлении к равновесию.

Движение промежуточных вод — источник циркуляции крови — представляет собой аналогию с истоками рек. Артериальная петля капилляров выжимает воду плазмы через свои стенки. Венозная петля поглощает воду промежуточного пространства, омываемого внеклеточными жидкостями, что влияет на капельки внеклеточной жидкости и вызывает изменение ее давления. **В этом действительное начало циркуляции органических жидкостей и в конечном итоге — крови.**

Когда нарушается кровообращение, возникают преграды на пути движения внеклеточных жидкостей. Клетка страдает, терпит голод, жажду, истощается, заболевает, а порой и гибнет. Остановки движения внеклеточных жидкостей вызывают аноксемию (снижение кислорода в крови), закупорку или плохую работу выделительных путей, замедленное движение межклеточных жидкостей, отеки или слабость клеточных мембран, попадание в кровяной и лимфатический протоки большого числа метаболитов (белковых токсинов). Одутловатость век, обвислые брыли, отекающая шея, общая пастозность лица, ухудшение его цвета, расширенные поры — все это имеет одну причину: застой жидкости в тканях, который происходит из-за нарушения оттока жидкостных сред, в том числе и оттока лимфы и ее интоксикации.

Внеклеточная жидкость содержит хлористый натрий и определенное количество белковых молекул, внутриклеточная жидкость — очень мало хлористого натрия и относительно большое количество калия.

В артериях количество крови превышает 10% всего циркулирующего ее объема, то же соотношение и в венах. Итого — 20%, остальное количество крови — 80% заполняет артериолы, вены и капилляры.

Внеклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, межклеточной жидкости, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и около-суставной жидкости.

Лимфа представляет собой циркулирующую форму межклеточной жидкости. Ускорение тока лимфы повышает интенсивность и динамизм обменных процессов, замедление и лимфатический застой заглушают жизнь клеток и тканей.

Внутриклеточная вода соединена с коллоидами цитоплазмы. Если внеклеточная жидкость сходна по химическому составу с морской водой, то внутриклеточная жидкость сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксируя калий и отказываясь от натрия и кальция.

Замедление циркуляции массы крови зависит не только от сокращений миокарда, но и от уменьшения потока между капиллярами и внеклеточной жидкостью.

Клетка — это колыбель и источник различных энергетических проявлений. Она дышит, переваривает, выбрасывает продукты распада, размножается. С момента рождения в ней осуществляется обмен с внеклеточными жидкостями, превращение продуктов обмена, микровспышки на основе клеточного метаболизма, а также непрерывающийся поток энергетических квантов. Каждая клетка обязана поставлять во все ткани и внеклеточные жидкости в непрерывном и заданном ритме специфические субстанции (адреналин, пепсин, тирозин, АКТГ и другие), необходимые для всего организма.

Эта синергия между каждой клеткой и организмом в целом возможна только в том случае, если каждая клетка согласна обслуживать своих клеточных «сестер», весь организм в целом, вплоть до жертвования своей собственной жизнью. Каждая клетка обладает своей микродушой, своей клеточной микроволей, своим инстинктом солидарности. Клетка прибегает на помощь любому находящемуся в опасности участку организма, орошает поврежденные участки, штопает, зашивает пораненные места.

**Жизнь — это состояние неравновесия, всегда то приближающееся к абсолютному равновесию, то удаляющееся от линии между жизнью и смертью.** Жизнь — это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток. Согласно исследованиям Ризера (1949 г.), физиологическое равновесие возможно лишь при полном обмене внеклеточной жидкости, крови и внутриклеточной жидкости, происходящем сотни раз в день. Ученые смогли доказать, что выпиваемая вода смешивается со всей водой организма и эта смесь выводится почками в течение 10 дней. Мы рассматриваем жидкости организма человека как живые элементы, непрерывно поддерживающие не только физико-химические, но и биологические трансформации.

Начальная и главная роль принадлежит капиллярам, которые представляют пульсирующие сократимые органы. Капилляры — это нанообъекты, они бывают кровеносные и лимфатические. **Лимфатические капилляры** выполняют дренажную функцию, способствуют оттоку из тканей коллоидных растворов белковых веществ, не проникающих в кровеносные сосуды, удалению из организма инородных частиц, метаболитов (недоокисленных веществ) и бактерий. **Кровеносные капилляры** входят в систему кровообращения и насыщают ткани питательными веществами. **Капилляры — живой и чрезвычайно чуткий механизм с огромным потенциалом.** Они постоянно меняются, размножаются, расширяются, сужаются, гибнут. Даже сами резервы их различны: есть очень широкие — 20-30 мкм в диаметре, узкие — 5-6 мкм, а при определенных ситуациях их диаметр может изменяться в 2, а то и в 3 раза. Подвижность капилляров имеет далеко идущие последствия и отражается на течении самых различных заболеваний: воспалительных, язвенных, при травмах, отравлениях, шоке, аллергии, варикозной болезни.

Где же находятся капилляры? Везде. Общая длина капилляров взрослого человека достигает 100 тыс. км, почечных — 60 км. Площадь всех открытых и «распластанных» на поверхности капилляров составляет 6 тыс. кв. м, а на поверхности легочных альвеол — 8 тыс. кв. м. В покое площадь капиллярного обмена в 1 куб. см мышечной массы равна 650 кв. см, во всей же мускулатуре — 3 тыс. кв. м, а при физической работе увеличивается в 4-5 раз!

Все органы и ткани человека пронизаны этими чрезвычайно важными сосудами, которые питают и орошают, несут кровь и лимфу, вещества, необходимые для жизни клеток. Как только по какой то причине капилляры заплывают, не работают или работают плохо, клетки гибнут. «Виновниками» этого процесса являются «плоды» современной цивилизации, среди которых экология, питание и т. д. Любое, даже самое незначительное терапевтическое мероприятие или хирургическое вмешательство обязательно сказывается (иногда даже совершенно непредвиденным образом) на здоровье человека, вызывает сложные химические явления, движения жидкостей, лейкоцитарные перемещения и т. д. Внутривенные и внутритканевые инъекции нарушают состав крови, «утомляют» ее, вызывают потрясения в плаз-

ме, заставляют разлагать чуждые ей раздражающие вещества.

Артериальное давление повышается вследствие сужения капилляров и, соответственно, понижается при их расширении. Эти крохотные сосудики с готовностью реагируют на изменение окружающей человека среды. Например, в осенне-зимний период (сентябрь-январь) происходит спазм капилляров — вот почему организм человека в этот период слабеет, поддается гриппу, респираторным инфекциям, другим сезонным заболеваниям. Кроме того, установлено, что капилляры более сужены по утрам, вечером же, наоборот, имеют тенденцию к расширению, соответственно, и меняется процесс обмена веществ. Этим объясняется перепад температуры тела в течение дня: утром она ниже, чем вечером. В недомогании, слабости и даже повышении температуры у большинства женщин перед менструацией опять-таки «виноваты» капилляры — в этот период они наиболее открыты и активно участвуют в обменных процессах. Так что при всех субъективно негативных ощущениях это — добрый знак.

Деформирующий процесс в капиллярах начинается у человека в возрасте 40-45 лет. Число закрытых сосудов (лишенных притока кислорода, обремененных метаболитами) растет. Начинается «прогрессирующее высушивание», которое является основой и **пусковым моментом старения.** Человек с каждым годом становится все более обезвоженным. Если же продуктов обмена много или выделительные органы работают плохо, метаболиты, попадая в межклеточные жидкости и пространство, засоряют организм, клетки теряют способность усваивать питательные вещества, перерождаются. Наступает так называемый **старческий клеточный склероз.**

Происходит это из-за **недостаточности капиллярного орошения тканей организма.** С большими или меньшими отклонениями, все **эти процессы возникают при всех дерматологических проблемах.** Каждое раздражение кожи, дерматиты, дерматозы, аллергии, экзема, угри, фурункулез вызываются скоплением метаболитов в крови и других жидкостях организма. Если не удалить эти субстанции — не удастся избавиться от этих кожных проблем.

Если бытовые травмы ведут к образованию гематом, синяков — это верный показатель хрупкости капилляров. На хрупкость капилляров указывает и кровоизлияние в глаза. Хрупкость ка-

пилляров может привести к внутренним кровоизлияниям с последующим перерождением тканей в любой части тела, в любом органе. Инфаркт и инсульт — частые «итоги» слабых капилляров. Ненормальный цвет кожи, онемение, потение конечностей, ощущение в них холода, неприятные ощущения в виде покалывания, жжения, ползания мурашек, разные кожные высыпания и пятна, а также склероз и атрофия мягких тканей — это проявление плохой циркуляции крови в прекапиллярных артериолах, посткапиллярных венулах и в самих капиллярах.

### Практика

Начинать работу по оздоровлению организма нужно именно с оздоровления капилляров (кровеносных и лимфатических) и делать это комплексно. Прежде всего, важно употреблять достаточное количество чистой воды. Наше тело почти полностью состоит из воды — у среднестатистического человека вес белковой материи в высушенном состоянии составляет 5 кг. В этом океане жидкости плавают наши внутренние «континенты» — органы (сердце, легкие, мозг, почки и т. д.) и «микроостровки» — клетки тела.

Густая и грязная кровь — самая частая причина капиллярнопатии. **Элементарное действие — ежедневное потребление качественной воды в достаточном количестве.**

**Еще одно важное условие — очищение организма от паразитов.** До тех пор, пока в теле человека живут паразиты, нормальная работа капилляров невозможна, так как капилляры повреждаются ими, забиваются отходами их жизнедеятельности.

**Следующим этапом является гидротерапия** в виде общих и местных ванн с применением различных травяных, солевых, скипидарных добавок. Контрастные водные процедуры, гипертермические обертывания различных частей тела. Далее — физические упражнения (вечерний кросс, бассейн, тренажерный зал или энергичная прогулка вместо транспорта). Выбирайте на свой вкус, важен сам факт физической нагрузки, ее вид, интенсивность и продолжительность — дело второе. Вот простые и эффективные средства для улучшения микроциркуляции организма. Только нужно правильно и со знанием применять эти элементарные, но мощные средства.

**Очень действенным методом является специальный ручной массаж — Тисулярный дренаж®.** Применяется

он в работе с лицом и телом. Техника является незаменимой в решении проблем с кожей на тканевом и сосудистом уровне. С помощью тисулярного дренажа решаются разные уровни приложения, начиная с интерстициального звена (реабсорбция первичной лимфы), переходя к каникулярному звену (основной магистральный дренаж) и завершая ганглионарным этапом (работе на лимфоузлах). Техника фундаментально прочищает капилляры, ткани и не только стимулирует существующие капилляры, но возрождает капиллярную сеть, заставляя прорасти новые капилляры в те области соединительной ткани, где их не было, например, в шрамах. Тисулярный дренаж — это профилактика преждевременного старения и самой старости.

Применение сосудисто-дренажных манипуляций тисулярного дренажа может иметь прямое и вторичное воздействие на системы организма. В этой технике используются дренажи лимфатические и венозные, все зависит от того, какие ставим задачи и какой нам нужен результат. Например, работая в зоне «глаза-виски», применяем первичное прямое воздействие: дренаж-digital со смещением от периферии к центру лица и обратно до ганглионарной зоны. При этом получаем, кроме основного результата, еще и вторичный — прямой эффект:

- понижение артериального давления;
- улучшение работы кардиососудистой системы.

Обеспечить коже «внутреннее» питание плазмой крови, насытить питательными веществами и микроэлементами могут только капилляры. И если мы хотим получить чисто сосудистое воздействие, то применяем больше венозный дренаж (на 80-90%), а лимфатический дренаж будет как вторичная, ассоциированная система (на 10-20%), уносящая отходы из клеток, межклеточного пространства, соединительной ткани.

Если у человека нечистая, тусклая кожа, жирная, комбинированная, склонная к блеску, поры расширены, присутствует акне, либо тон лица безжизненный и неровный, сухая, обезвоженная кожа — значит, плохо работают лимфатические капилляры. Подвижность капилляров и ганглионарный ритм зависят от мышечной подвижности. Мышцы завернуты в ткани — фасции. Миофасциальные разминания разделяют эти слои фасций и освобождают нервы и сосуды, которые проходят через них. Нервы, подходящие к каждой мыш-

це, всегда окружены сеточкой капилляров, которые поддерживают их жизнедеятельность. Восстанавливая капилляры, мы восстанавливаем и нервы — это закон физиологии.

В этом случае мы **начинаем с непрямого (вторичного) воздействия — работаем с мышцами**, применяя миофасциальные тисулярные разминания: rodanmte, gipotenar. Затем **проводим прямые (первичные) тисулярные манипуляции**, способствующие впитыванию и фильтрации жидкостей через лимфатическую систему:

- канализованный digital-дренаж;
- пульсирующую постоянную непрерывную подкачку;
- дренаж на открытие и синхронизию.

Таким образом, происходит восстановление всей лимфатической системы, а также увеличение иммунитета и гидратации.

Канализованная система работает внутри лимфатической системы и движется по проводнику. Здесь функционирует единица — ганглион (проводник лимфы), который формирует цепь лимфоузлов. И прямое (первичное) воздействие на эту цепь, улучшает кислородное питание мышц и их релаксацию.

Реабилитируя капиллярную сеть, с помощью различных приемов (подкачка пульсирующая двухсторонняя альтернативная или односторонняя альтернативная непрерывная; волновая тканевая двухсторонняя альтернативная; пульсирующая односторонняя статичная плюс дренаж digitopalmar), мы позволяем нервному сигналу дойти от позвоночника до своего конечного пункта — мышц.

Тисулярным дренажом можно работать как по лицу, так и по телу (спина, нижние и верхние конечности, живот) зонально и локально:

- продольно (менее интенсивная форма работы);
- горизонтально (интенсивная форма).

Для того чтобы провести межтканевую жидкость, жидкость из ткани в сеть ганглиев, воздействуем на функциональную единицу — коллектор и преколлектор. Применяем маленькие, неширокие дренажи:

- торсионно-круговой дренаж rodante;
- pulgopulgar — на праксимацию и сепарацию;
- pulpodigital — тисулярное скручивание.

И дополняем их прокачками:

- канализовано-проводниковыми;
- ганглионарно-проводниковыми;
- пульсирующими двухсторонними;

- волнообразно-непрерывными.

Чтобы еще больше усилить детоксикацию и очищение тканей, можно комбинировать приемы в определенном порядке — это дает нам различные способы интенсивности.

Ганглионарное открытие через пульсацию и ганглионарную синхронию, не затрагиваясь к коже, с применением методики биоосматического обертывания, **дает хорошие результаты при угревой болезни, у постхирургических больных при восстановлении кожи после глубоких пилингов, шлиффовок, лазерной терапии и т. д.**

Биоосматическое обертывание лица проводим по специальной методике в зависимости от проблем. Сначала на кожу наносим препараты по показаниям, затем выполняем обертывание и по обертыванию делаем тисулярный дренаж. Он может быть:

- тисулярно-венозным (для улучшения кровообращения);
- тисулярно-лимфатическим (при отеках, воспалениях и т.д.);
- мышечным (при мышечной атонии).

Биоосматическое обертывание может также применяться по телу, на разных участках тела — в зависимости от поставленных задач.

Даже частично восстановив капиллярное кровообращение, можно автоматически восстановить кровоснабжение во всех тканях в целом. Наполовину отмершие клетки возобновляют нормальный метаболизм. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена — от метаболитов, загромождающих и подавляющих клетки тканей, а будучи свободными от них, клетки вновь становятся способными усваивать питательные вещества. При этом возобновляется действие клеточных ферментов, жизнь клеток снова возрождается. Человек чувствует себя лучше, моложе. **Кожа, реагирующая первой на такое омоложение организма, становится более гладкой, эластичной, теплой.** Затем восстанавливается (частично, конечно) и «жизнь» в суставах, они обретают подвижность, гибкость. Увеличение кровоснабжения коронарных артерий улучшает питание миокарда. Нормализуется деятельность сердца, восстанавливается его ритм. Мозг, благодаря более активному кровоснабжению, снова становится восприимчивым, ассоциации делаются быстрыми и определенными, **возрождается интеллектуальная и эмоциональная жизнь.** Старческое оцепенение, безразличие сменяются пробудившимся интересом к жизни.