

Полное отсутствие морщин и складок на лице — символ женской молодости и красоты, достигнутое злоупотреблением современными эстетическими методами, нередко превращается в «жабинг». Думаю, многие отмечали: общаясь с такой личностью, почти всегда испытываешь дискомфорт. Злоупотребление различными инъекциями, омоложениями, «подтяжками» зачастую делает женское лицо похожим на маску, внезапная улыбка которой (улыбка не Моны Лизы, а гримаса «человека, который смеется») может спровоцировать у неподготовленного человека стресс.



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

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ ДРЕНАЖ®: ПРЕВРАЩЕНИЕ ЛЯГУШКИ В ЦАРЕВНУ

ПЛОХАЯ РАБОТА ЛИМФОСИСТЕМЫ И ПЛОХО ФУНКЦИОНИРУЮЩИЕ ЛИМФОУЗЛЫ МОГУТ ПРИВОДИТЬ К ВЕСЬМА НЕЭСТЕТИЧНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

В нашем сознании всегда живут эталоны внешности человека, соотношенные с его биологическим возрастом, полом, местности проживания и т.д. — информация, накопленная памятью человечества для опознавания «своих» и «чужих». Наш мозг содержит оперативную память и коды доступа к ней гораздо более высокого уровня, чем обыкновенный компьютер. Мгновенное сравнение с этим эталоном, заложенным в сознание и подсознание, и определяет нашу оценку и в отношении собственного внешнего вида, и в отношении облика окружающих. Встреча человека со слишком «омоложенным» лицом — лицом-маской, наш мозг, не найдя в своем хранилище файла с нужным эталоном, начинает бить тревогу, давать сбой: «Чужой! Чужой! Объект не опознан!». На уровне сознания мы этого не понимаем, но почему-то чувствуем какой-то неясный дискомфорт, неловкость. Мы даже не подозреваем, какое количество критериев для оценки возраста человека хранится в нашем мозгу: фигура, вес, походка, сутулость, посадка головы и т.д. Неужели вы думаете, что можно обмануть мозг — самообучающийся компьютер, в базу данного которого ежеминутно поступает информация в течение всей нашей жизни?

Чтобы быть успешными в вопросах омоложения, для начала надо знать, где «зарыта жаба», определиться в терминах, научиться дифференцировать проблемы...

Иначе о каких успехах косметологии в возрождении лица может вестись речь.

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. От лишней жидкости может сформироваться не только второй подбородок, но и оттягиваться вниз и смещаться под ее тяжестью челюсть, которая в тяжелых случаях даже может развернуться вперед «лопатой». И только по одной причине: сливающаяся вниз лимфу заблокировали нерабочие подчелюстные лимфоузлы.

В большинстве случаев все плотные обвислости подбородка — это смесь жира и лимфы, причем последней в нем иной раз больше, чем собственно жира, особенно в случае отсутствия лишнего веса. Многие лимфоузлы под челюстной дугой (подбородочные, поднижне-челюстные), от хорошей работы которых зависит красота нашего овала, блокируются еще с детства многочисленными перенесенными ангинами, вирусными инфекциями. В результате ткани вокруг лимфоузлов начинают фиброзироваться, склерозироваться, прорастать спайками, которые, в свою очередь, создают непреодолимое препятствие для оттока лимфы и притока свежей крови.

Отек подзатылочных лимфоузлов создает предпосылки для блокирования движения затылочной кости, а, следовательно, и препятствие для всего краниосакрального ритма.

Плохая работа лимфосистемы и плохо функционирующие лимфоузлы могут приводить не только к появлению второго подбородка, но и к непропорционально толстой шее, нечистой коже, отекам и мешкам под глазами, общей пастозности лица и гравитационному птозу во всей его «красе» — тяжелому обвисанию тканей носогубной и «брылевой» зоны.

При блоках в районе слезной борозды вода не может сливаться вниз, в носогубную область и ниже, она остается в нижней подглазничной зоне, формируя огромные мешки с обвислой кожей, с которыми не могут полностью справиться даже пластические хирурги.

Приток воды должен быть равен его оттоку, т.е. любая жидкость должна свободно поступать и вытекать, всегда оставаясь чистой. При небольших проблемах организм, напрягаясь, как-то справляется. Зачем же увеличивать эти нагрузки? Тем более с возрастом, когда силы организма уже не те, что раньше.

А теперь представим, что большинство людей даже не представляют, где находятся эти лимфоузлы (пока они не воспалятся, конечно). И если замечают вышеперечисленные дефекты,



то, не понимая причины происходящего, пытаются бороться с ними разрекламированными популярными средствами.

К сожалению, капилляры — «подъездные пути» организма, с возрастом перестают выполнять свои функции по питанию и увлажнению кожи, начинают сохнуть и атрофироваться. Исследования ученых показали, что к старости капилляры редуют, слабеют, диаметр их уменьшается. Восстановить их достаточно трудно.

Известно, что каждые 5-7 лет клетки нашего организма полностью обновляются. Взамен старых нарождаются новые. Процесс замены клеток означает, что в организме каждое мгновение находятся миллионы отмерших клеток. Они разлагаются и выделяют сильнейший трупный яд, который 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**.

Процесс создания такого застоя идет с двух сторон. С одной стороны, лимфоузлы не могут качественно справляться с ответственной работой, ведь хорошо работать они могут только благодаря активной работе близлежащих мышц.

С другой стороны на лимфоузлы давит всевозможная инфекция из-за застуженных лобных, гайморовых пазух, хронических ангин. Именно поэтому обвислым носогубкам зачастую сопутствуют проблемы с инфекцией в носоглотке. Чем больше накапливается в «карманах» токсичной жидкости, тем больше оттягиваются они вниз под действием теперь уже действительно активно вступающих в игру сил гравитации.

Волокна мышц, вынужденные «держаться» такую тяжесть, начинают слабеть и из гипертонуса мягко переходить в гипотонус.

Участок ткани вдоль носогубной морщины как раз попадает под влияние всех перечисленных категорий, формируя комплексные носогубные складки, из гипертонуса, гипотонуса, тканевой жидкости, лимфы и поврежденных инфекцией лимфоузлов.

Многие проблемы нечистой кожи у клиенток в возрасте — это не всегда гормональные проблемы, требующие серьезного вмешательства в организм. Большой частью — это недостаточное **кровообращение** и плохой **лимфо- и тканевый дренаж лица**, причинами которых вполне могут быть проблемы в шее, в ее неправильной статике, дисбалансе шейных мышц, перекрывающих отток лимфы от зоны лица через боковые поверхности шеи в надключичные и подключичные лимфоузлы.

Лица людей, имеющих проблемы с отводом жидкости, до какого-то времени выглядят очень молодо, подростки, за счет общей припухлости и пастозности. Но после 40 лет их ткани устают держать весь этот непосильный груз из воды и токсинов и резко обвисают, выявляя на лице множество провалов и ям. Такой коже с переувлажненной средой противопоказаны все процедуры, интенсивно увеличивающие количество коллагена. Они приведут лишь к тому, что время «моложавости» сократится как минимум вдвое, и все эти ямы и провалы вылезут на поверхность не к 40-45 годам, а гораздо раньше — к 33-35. Что мы и видим сейчас на лицах многих знаменитостей, злоупотребляющих процедурами омоложения.

На сегодняшний день бороться с такими проблемами и превратить ставшую слишком толстой и негибкой кожу в эластичную, нормальной толщины можно специальными ручными приемами.

Лимфатическая система человека — одна из самых чувствительных. Лимфа проходит по всем частям тела. Через эту систему по всему организму двигаются лимфоциты, которые формируют антитела, ответственные за защитные функции организма против вируса и инфекций.

Все необходимые и питательные вещества для жизни организма текут через промежуточную лимфу. Кроме функций питания и транспорта, лимфа выполняет функцию очищения и эффектов дренажа, охраны и защи-

ты организма органическим способом. Работать только с лимфатической системой недостаточно, и для этого мы должны учитывать другие системы и их аспекты, чтобы иметь возможность оказывать влияние на весь организм.

Чтобы влиять на лимфатическую систему посредством определенных манипуляций, необходимо владеть различными методиками, каждая из которых основывается на понимании лимфатической системы и ее функционировании.

По своей функции лимфатическая система зависима от кровеносной, и если влиять на нее в обход венозной и артериальной системам — во многих случаях это приводит к малым результатам.

Все эти три цепи: артериальная, венозная и лимфатическая — параллельные, и мы должны работать над ними одновременно, чтобы стимулировать их параллельно. Более того, если мы понимаем, что 80-90% отходов, которые производит наш организм, выводятся венозной системой, то 10-20% — лимфатической. Следовательно, эти две системы контролируют и удерживают равновесие.

Мышечная масса оказывает влияние на направляющую лимфу и на цепь венозного обмена. Суставное движение способствует работе ганглионарных цепей — они находятся рядом с зонами суставов в своей внутренней части.

Мы не должны забывать о важности позвоночника в процессе суставно-мышечного движения в процессе «Дыхательного насоса». В дыхательном насосе мы можем различать два аспекта: механический, связанный с сокращением мышц при вдохе и выдохе, и физиологический, связанный с изменениями внутригрудного давления в момент дыхания, его также называют *Vis a fronte* (силы, проталкивающие венозную кровь от периферии к центру и действующие сверху — «присосное действие»). Позвоночный столб является центром и осью телесного движения, основой для процесса дыхания. От его функции зависит артериальное, венозное, лимфатическое движение.

Основываясь на вышесказанном, мы применяем несколько техник дренажа, чтобы оказать глобальное влияние на различные стороны системы:

- **венозный дренаж и мышечно-сосудистый массаж** (периферическое кровообращение, глубокое кровообращение);
- **лимфатический дренаж** (ганглионарная лимфа, тканевая лимфа, канализованная лимфа);

- **циркуляционный массаж и мышечно-сосудистый массаж** (артериальное кровообращение, капиллярная микроциркуляция).

Обычно, в случаях плохого лимфодренажа, врачами предписывается делать лимфодренажный массаж, восстанавливающий дренажные функции лимфатической системы, устраняющий мышечные спазмы и оказывающий релаксирующее действие. В процессе такого массажа ускорится ток лимфы, благодаря чему органы и ткани быстрее освобождаются от конечных продуктов распада, вредных токсинов, получают больше кислорода и питательных веществ.

Что касается лица, дело тут обстоит гораздо хуже, чем с телом. Группа жевательных мышц и множество мимических находятся обычно в разном дисбалансе. Соответственно, зажимов и блоков здесь намного больше, чем в теле, в силу естественных причин — ведь все мышцы лица и главным образом жевательные, самой Природой предназначены для выражения эмоций.

Если мы хотим влиять на лимфатическую систему, нужно учитывать следующие моменты: дренаж на тканевой или промежуточной лимфе, дренаж на канализованной лимфе и дренаж на ганглионарной лимфе. Кроме того, для хорошей работы всех вышеперечисленных систем, необходимо применять мышечные и суставные техники:

- **хиромассаж и структурный массаж** (мышечная система);
- **мышечно-нервный массаж** (миорелаксация, мышечная (мускульная) нервная трофика, мышечное стимулирование);
- **мышечно-сосудистый массаж** (снятие мышечной усталости, уменьшение мышечной гипермии, мышечная перегрузка);
- **мышечно-суставной массаж** (эластичность, подвижность, мобилизация, миорелаксация).

При помощи дренажных методик восстанавливаются дренажные функции лимфатической системы, активизируются каналы, связанные с выделительными органами: почками, мочевым пузырем, кишечником, оказывается релаксирующее действие и устраняются мышечные спазмы.

При омоложении лица мы работаем с лимфатическими сосудами и лимфатическими узлами головы и шеи:

- **лицевые** (щечный, носогубный) собирают лимфу из глазного яблока, мимической мускулатуры, слизис-

той оболочки щеки, губ и десен, слизистых желез полости рта, надкостницы области рта и носа, поднижнечелюстной и подъязычной желез;

- **подподбородочные** — из тех же областей головы, что и поднижнечелюстные, а также от кончика языка;
- **поднижнечелюстные** — от латеральной стороны подбородка, от верхней и нижней губ, щек, носа, от десен и зубов, медиальной части век, твердого и мягкого неба, от тела языка, поднижнечелюстной и подъязычной слюнных желез.
- на шее различают две группы лимфатических узлов: латеральные шейные, передние шейные;
- **надключичные**;
- **околоушные** (поверхностные и глубокие) собирают лимфу со лба, виска, латеральной части век, наружной поверхности ушной раковины, височно-нижнечелюстного сустава, околоушной железы, слезной железы, стенки наружного слухового прохода, барабанной перепонки и слуховой трубы данной стороны;
- **сосцевидные** — из тех же областей, а также от задней поверхности ушной раковины, наружного слухового прохода и барабанной перепонки;
- **подзатылочные**, в которые впадают лимфатические сосуды от задненаружной части височной, теменной и затылочной областей головы.

Передние шейные лимфатические узлы делятся на поверхностные и глубокие, среди последних выделяют предгортанные (лежат впереди гортани), щитовидные (впереди щитовидной железы), предтрахеальные и паратрахеальные (впереди и по бокам трахеи).

В отличие от лимфосистемы тела, которая всегда поднимается снизу вверх — до надключичных лимфоузлов, лимфосистема головы спускается сверху вниз, впадая после глубоких лимфатических сосудов шеи в те же надключичные лимфоузлы, а оттуда — в грудной проток (основной лимфатический коллектор, собирающий лимфу из большей части тела человека и впадающий в венозную систему).

Вопросы лимфостаза крайне важны не только в вопросах возрастной деформации лица, но и эстетики самой кожи. Выправив шею, нормализовав кровообращение и лимфоток, мы превращаем лягушку в царевну, кожу лица которой не узнать: без всяких гормонов и антибиотиков она станет гладкой и ровной, с хорошим тургором и прекрасного цвета.