



КРАСОТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ, ИЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Мы живем в эпоху перемен. Развитие науки и новых технологий идет быстрыми темпами. Жизнь современного человека практически состоит из непрерывающейся деятельности. Суета не позволяет замедлить ход, чтобы приноровиться к биохимическим реалиям.

Благодаря развитию науки сегодня всем стали известны многие факты. Например, какие именно участки мозга работают, пока вы читаете это предложение? Что накопившийся стресс может сделать с вашей талией? Почему ваша коллега ест что вздумается и не прибавляет ни грамма, а вам стоит только взглянуть на пончик, чтобы поправиться?

Без сомнения, научные прорывы стали возможными и в такой индустрии, как индустрия красоты и здоровья. Можно с уверенностью сказать, что сейчас, на наших глазах происходит «оздоровительная революция».

Большинство людей вследствие многочисленных негативных внешних факторов и собственной лени, имеют большие проблемы со здоровьем. К ним приводят и стрессовые состояния, связанные с занятостью, и плохое питание, и малоподвижный образ жизни. Вместо того чтобы начинать каждый день, полным жизненной энергии и жажды новых свершений, многие из нас обычно с большим трудом проводят его, чувствуя себя уставшими, измотанными и раздражительными. Даже сон не позволяет изменить ситуацию к лучшему, так как он часто прерывистый и приходит с трудом. Многие страдают от недомоганий, болей в спине и шее, с трудом справ-

ляясь с ней, поглощают невероятное количество приготовленной, переработанной, жирной или перенасыщенной сахаром пищи. Люди ходят по врачам и просят выписать хоть какую-нибудь таблетку, чтобы принимать ее три раза в день и чувствовать себя нормально, не ощущать лишнего веса и головной боли и, наконец, получить причину, чтобы улыбаться.

Современная медицина сконцентрировала внимание на лекарствах как на основном методе лечения заболеваний, а **функции и реакции организма как единого целого**, практически перестали рассматриваться.

Лечение, сведенное к восстановлению отдельных параметров организма до их условной нормы, подобно вычерпыванию воды из тонущей лодки, а не устранению течи. Качество жизни, переносимость физических нагрузок у современного человека ухудшается. **Причина — в прогрессирующем нарушении кровообращения вследствие жировых отложений в сосудах еще в очень молодом возрасте.**

В большей мере страдают самые мелкие из сосудов — капилляры, которых в каждом кубическом миллиметре наше-



го тела от 600 до 3000. В результате — ухудшается память и переносимость нагрузок, появляется слабость и одышка.

Дальше — еще хуже. Защищая жизненно важные органы от недостатка кровоснабжения, наш организм для проталкивания достаточного количества крови через ущемленные капилляры увеличивает давление, в результате чего возникает боль в голове или в сердце, возрастает риск возникновения инфаркта или инсульта. В таких случаях современная медицина предлагает препараты для снижения давления, но при этом опять таки ухудшается кровоснабжение органов. Это приводит к ускоренному старению, сокращению жизни. Кроме того, вырабатывается пожизненная зависимость от лекарственных препаратов, к которым со временем необходимо добавлять и сердечные препараты, и в общей сумме побочное действие еще больше ухудшает здоровье и качество жизни.

Вероятно, **новый подход должен к здоровью быть холистическим, не рассматривающим проблемный орган изолированно, а учитывающим все аспекты функционирования организма.**

Древних целителей всегда интересовало целостное функционирование организма как системы: они рассматривали его как сложный комплекс взаимосвязанных систем, не работающих одна без другой. Результаты пищеварения, например, могли сказываться на работе сердечно-сосудистой системы, а эмоциональное состояние человека в течение дня ночью могло повлечь за собой изжогу.

Целостный взгляд на человеческое тело становится особенно актуальным, когда речь идет о каком-либо воздействии на кожу. Состояние кожи многие специалисты увязывают с состоянием определенных внутренних органов, и научились улучшать его через наружные воздействия: акупунктуру, массажи и пр. Связь между внутренним и внешним признавалась философами древности столь же важной, как отношения между небесным и земным.

«Кто соединит правое и левое, верхнее и нижнее, тот соединится с Богом. Внешнее равно внутреннему», — так говорил Гермес Трисмегист.

Как показывают исследования британских ученых, **больше всего людей с хроническими недугами среди клерков, менеджеров, бухгалтеров, «компьютерщиков» и т.д.** Количество их телодвижений сводится к нулю, от малоподвижности нарастает лишний вес, изменяется кровообращение в ногах, начинаются неприятности с венами и суставами стопы. А многочасовые сидения на «пятой точке» чревато застойными явлениями в органах малого таза: женщины наживают букет гинекологических проблем, мужчины — неприятности с предстательной железой и все вместе — ге-

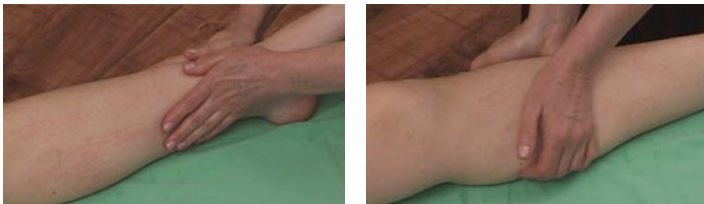
моррой. Сидение у компьютера с мышью в руке нередко приводит к развитию болезненного «туннельного» синдрома. Если длительное время мышцы спазмированы, они сдавливают сосудисто-нервные стволы, которые проходят между ними.

Согласно последним исследований современных немецких ученых, на глубине 1-7 мм находятся точки и проходят энергетические каналы — меридианы, описанные еще в классических древнекитайских руководствах по акупунктуре. В европейском варианте эти структуры получили название артерио-венозных анастомозов и лимфатических щелей, которые образуют «лимфатический насос». Лимфатический насос способен при возбуждении множественного нажатия на одинаковую глубину перекачивать лимфу по лимфатическим цепям со скоростью 10 л в секунду.

Таким образом, мы способны с помощью применения **специальной методики — гемолимфодренажа** ускорить шлаковыведение, а также улучшить состояние микроциркуляции организма. Даже в запущенных случаях достигается регрессия атеросклеротических бляшек, устойчивая стабилизация артериального давления, уменьшается атерокальциноз стенок аорты и ее стеноз, значительно повышается микроциркуляция. Нормализуется уровень общего холестерина, уменьшается его атерогенная фракция и улучшаются показатели гемодинамики. Исчезают головные боли, боли в сердце, уменьшается одышка и приступы стенокардии, а главное — улучшается переносимость нагрузок.

В эстетических целях, особенно в деле совершенствования фигуры, гемолимфодренаж незаменим. Мастера, обладающего этой техникой, можно приравнять к скульптору, пробуждающему в человеческой «глине» тела красоту и гармонию, свойственную только этому человеку и никому больше. И такой эксклюзивный подход приводит к ошеломляющим результатам: от омоложения лица и тела до позитивных изменений в организме, внутренних органах и системах, настроении и отношении к жизни вообще. Неужели все это возможно путем массажа? Оказывается, да. И вот почему.

Часто лишний вес, «засевший» в области бедер, живота и ягодиц, не хочет «уходить», даже если вы посадите себя на хлеб и воду. А бывает, что женщина проводит все свое время в фитнес-центре, методично «отрабатывая» зону за зоной, а эти «вредные» накопления никуда не деваются, доводя до отчаяния. Скорее всего, дело вовсе не в количестве калорий. **Загвоздка может заключаться в том, как циркулирует по телу женщины кровь**, куда она поступает в недостаточных количествах, куда и вовсе не доходит, есть ли застой в лимфатической системе. Это может обнаружиться на



сеансе массажа и, вооружившись вашими индивидуальными «погрешностями», специалист выстроит схему массажа для вас и подберет необходимый именно вам вид.

Часто все наши косметические «беды» происходят от того, что две жизненно важные системы — лимфатическая и кровеносная — недостаточно хорошо выполняют свои прямые обязанности. Причинами такого «пренебрежения обязанностями» могут быть как особенности нашего образа жизни, так и наследственность. Цель гемолимфодренажа — «спасти» наши подкожные территории от застойных явлений. Это один из наиболее коротких путей к хорошей фигуре, ведь в результате такого массажа «убираются» лишние сантиметры в объемах, снижается вес, выводятся токсины и шлаки, улучшается циркуляция крови и лимфы в тканях, процессы снабжения кожи кислородом и «водой» (а ведь с обезвоживания и начинается старение), регенерация клеток.

Гемолимфодренаж сжигает и выводит жиры. Он воздействует на липазу липопротеина, тем самым не позволяя накапливаться новым жирам. Женщины обретают фигуру своей мечты и избавляются от целлюлита. Гемолимфодренаж дарит телу молодость, стройность, оказывает сильное дренажное воздействие на сахара, выводит избыточную жидкость, расщепляет жиры. Кожа разглаживается и приобретает тонус, становится упругой, подтянутой, ровной и шелковистой.

Гемолимфодренаж избавляет также от ощущения тяжести в ногах, лишнего веса, «разрывов» (бордового или перламутрового цвета, которые означают повреждение волокон коллагена и эластина), предупреждает образование растя-



жек и корректирует уже образовавшиеся, заметно уменьшая их, выравнивает цвет кожи, укрепляет сопротивляемость эпидермиса.

Методика доступная и не имеет побочных явлений. Для получения максимального результата используются разнообразные массажные приемы, воздействующие на движение лимфы и возврат венозной крови. После применения гемолимфодренажа повышается иммунитет, усиливается диурез, активно выводятся продукты распада, рассасываются отеки различного происхождения, ликвидируются застойные явления в тканях и мышцах, а также образование гистаминаподобных веществ, активизируется парасимпатическая система (снижается частота сердечных сокращений, артериальное давление и пр.).

Без техники гемолимфодренажа невозможно провести полноценный уход за пациентом, будь-то снижение иммунитета, очищение организма или лечение гипертонической болезни.

Гемолимфодренаж — это воздействие не только на гематоциркуляторный, но и на энергоинформационный механизм с гипоталамусом, благодаря воздействию на сосудистый тонус, объясняет хороший психотерапевтический эффект.

Всем хочется быть красивыми и подтянутыми, не болеть и быть здоровыми, но не каждый готов менять свои привычки, не каждому хватает терпения, выдержки, настойчивости. Не каждый из нас осознает, что здоровье надо «заработать». Отсутствием времени или условий, работой или бизнесом мы оправдываем свою бездеятельность...

Каждый человек, даже очень занятый, должен устраивать себе минимальный отпуск — хотя бы один день в две-три недели. Необходимо не только расслабление, но и физическое оздоровление организма, а также восстановление психологического равновесия.

Будучи включенным в хорошо продуманный план оздоровления организма, гемолимфодренаж может творить чудеса, помогая организму поднять физическую активность, сохранить здоровье и продлить молодость.

Набирает силу оздоровительная революция.



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