



ДОПАМИН КАК НЕЙРОПЕРЕДАТЧИК СЧАСТЬЯ НЕЙРОСЕДАТИВНЫЙ МАССАЖ ДАРИТ ФИГУРУ И ЛЮБОВЬ

Заразительный психоз культуры синтетической красоты превратился сегодня в опасное распространенное маниакальное умственное заболевание. Поражает то, что подчиняются ему (и зарабатывают на нем) даже те, кто, учитывая свои знания и профессию, должны были предупредить его.

Распространенный и нарочито фальшивый канон женской красоты существует главным образом в масс-медиа. Кто-то, ссылаясь на мнимые числа, придумал математику идеальных размеров женщины. Кто-то приплюсовал к ним соответственный оттенок их кожи. Кто-то на компьютере разгладил им морщины, электронными кистями очистил их очаровательные девичьи веснушки, удлинил и сделал гуще их ресницы, грубо вдавил их животы аж до вогнутости, округлил и, наперекор законам гравитации, подтянул вверх их ягодичы. Кто-то, не разбираясь в оптике, перекрасил волосы, установил возрастной рубеж, придумал изнуряющие диеты и продает все это вместе как модель, которая будто бы геометрически и графически совершенна. В действительности реальность с «геометрией» разошлись на световые годы — только 4% женщин в мире отвечают этой модели, и то на протяжении всего лишь каких-то 6,5% продолжительности их жизни.

Если умножить эти числа одно на другое, мы получим то, что ученые называют ошибкой статистики, или же исчезающей малой величиной. Поэтому ею можно пренебречь ради правды о женщинах.

«Эмоциональный вакуум» или страдания нереализованной души, потеря смысла жизни... Бесцельно блуждающий человек подвержен болезням в силу своего отчаяния, депрессии, чувства никчемности. Чувство пустоты стремится к заполнению. **Булимия в этом плане — самая «находчивая» болезнь и заполняет отсутствие эмоционального удовольствия физическим — едой.** Обжорство является реакцией ранимого, зажатога разными правилами и рамками, тревожного и одинокого человека на постоянный стресс.

Представьте себе, например, жизнь современной представительницы королевского рода: у нее достаточно денег, нарядов и замков, но еще больше обязанностей — она

должна вести себя соответственно этикету, всегда быть на высоте, улыбаться публике, достойно выглядеть и не опозорить честь семьи. Ее венценосные родители заняты официальными представительскими делами и не в состоянии уделять дочке много внимания. А она родилась девочкой очень чувствительной, привязчивой и неустойчивой по характеру. Она боится, что не справится с возложенным на нее долгом, ее пугает всеобщее внимание, ей не хватает любви и поддержки близких... И девушка начинает искать утешение в еде: день объедается, ночь, приняв слабительное, проводит в туалете... Именно так заболела булимией шведская принцесса Виктория.

Булимия — это психосоматическое расстройство. Другими словами, когда страдает душа, страдает и тело. Взаимосвязь психического и духовного в наше время получила свое признание как врачами, так и психологами.

Вот несколько факторов, моделей поведения, порождающих болезнь.

- 1. Наличие неразрешенного или глубоко укоренившегося эмоционального, психологического стресса в жизни.** Это может быть чувство отторжения или несоответствия, недолголюбленности в детстве или же пережитая травма потери близкого, либо иное трагичное событие.
- 2. Наше восприятие мира посредством собственных верований и убеждений.** То, во что мы верим, неразрывно связано с эмоциями и влияет на наше здоровье. Если наше эмоциональное состояние определяется негативными взглядами и переживаниями, то это лишает нас энергии и уверенности в себе. Не имея позитивной установки в жизни, при низкой самооценке и отсутствии веры в себя и свой смысл жизни человек весьма уязвим для заболеваний.
- 3. Недостаток юмора и легкого восприятия жизни.** Неспособность разделять серьезные жизненные вопросы и незначительные моменты. Мы слишком серьезно относимся просто к každодневным хлопотам, которые не заслуживают чувства напряжения или страха. Отношение с легкостью к жизни не лишает нас серьезности, и в то же время юмор продлевает жизнь — это проявление наших естественных качеств.
- 4. Неумение расставлять приоритеты.** Булимия — это страх потери контроля над своей жизнью. Стремление контролировать события своей жизни и внешнего мира порождают беспокойство и стрессы. Порою, мы слепо загоняем себя в жесткие рамки, не осознавая, что сохранять приоритеты своей жизни означает участвовать в естественном процессе отдачи и принятия, быть гибким, реагировать на других и достигать желаемого с позиции внутренней силы и уверенности. Это значит иметь собственный решающий голос в осуществлении планов.
- 5. Как мы слушаем свое тело.** Удовлетворяем ли мы его потребности? Питание, сон, отдых, физические упражнения. Заберите качественное питание — и вы почувствуете реакцию тела, заберите сон — то же самое. Тело — живое и живет по своим физиологическим законам, изменять которые чревато последствиями.

Индустрия кино привнесла в нашу жизнь определенные идеалы красоты: стремление иметь стройную фигуру, непременно быть похожими на топ-моделей и звезд эстрады. Неудивительно, что молодые девушки, еще не нашедшие своего места в жизни и не достигшие желаемых целей, во всем обвиняют свою внешность. Резкое изменение имиджа

в виде сброшенных килограммов может казаться ответом на все вопросы. К сожалению, изнурительные диеты, в конце концов, приведут к заболеванию, которое будет контролировать каждую минуту, каждый шаг своей жертвы.

Так, одна из самых востребованных фотомоделей наших дней Кейт Мосс отказывалась от еды, чтобы сохранить плоскую детскую фигуру, а когда начинала есть, уже не могла остановиться и много раз лечилась от булимии в престижных закрытых клиниках.

Известная актриса и создательница аэробики Джейн Фонда добилась стройной фигуры вовсе не прыжками под музыку, которые она с таким рвением рекламировала, а длительным голоданием с последующими приступами булимии, что очень долго и тщательно от публики скрывала.

В результате научных исследований было отмечено, что риск развития булимии не связан с социальным статусом, уровнем доходов, профессией, образованием и характером жертвы. Психологи отмечают, что **наиболее подвержены заболеванию женщины с низким уровнем самооценки.** Они импульсивны и часто жалуются на отсутствие контроля над своей жизнью.

Принцесса Диана заболела первым приступом классической булимии, когда узнала, что ее муж принц Чарльз, несмотря на брак с нею, такой молодой и красивой, продолжает любить Камилу Паркер, совсем немолодую и здорово похожую на лошадь. Причем свекровь, королева Англии, сказала невестке вместо утешения нечто вроде: «А чего вы хотели, дорогая? В нашем мире не бывает браков по любви. Ваш долг закрывать глаза на измену мужа и вести себя так, как подобает вашему положению». Уязвленное самолюбие и отсутствие близкого человека, которому можно было бы пожаловаться на мужа-«гада» и свекровь-«язву», заставили принцессу Диану искать утешения в еде: пирожные всегда дают то, что обещали и никогда не обманывают. После чего вес принцессы резко подскочил, и все то же самолюбие заставило ее избавляться от лишних килограммов с помощью рвотных средств и слабительного. И позже при всякой неприятности она находила утешение в обжорстве с последующим жестоким избавлением от съеденного.

К сожалению, человек не в состоянии влиять на некоторые внутренние процессы в своем организме. Также он не властен над **стрессом**. Когда источник стресса действует длительное время, в конце концов, стресс поразит защитную систему организма, после чего последуют изменения — психосоматические заболевания. Наиболее известные из них — бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенад-





цатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит, гипертоническая болезнь, мигрень, сахарный диабет, нейродермит, псориаз, многие сексуальные расстройства, головные боли, диарея, булимия или анорексия и т.д. Несмотря на то, что все эти болезни разные, мы находим в них целый ряд общих признаков. Начало заболевания провоцируется психическими факторами, такими как психическая травма, эмоциональный стресс. Действие этих факторов может быть кратковременным (смерть близкого человека, депрессия), довольно длительным (конфликт в семье, на работе, болезнь близкого человека) или хроническим (наличие неразрешимых проблем из-за личностных особенностей, комплекса неполноценности, уродства).

Мы не умеем отдавать и получать любовь, хотя, казалось бы, это так очевидно и просто. Человеческие жизни вращаются вокруг любви, и если в этом плане есть какая-то зажатость, неумение раскрыться, физическое тело может в ответ легко сломаться. Человек, живущий без тепла и любви — первый претендент на болезнь.

Прекрасный внешний вид — это не столько соответствие мировым стандартам и нормам, это то состояние души и тела, когда женщина будто светится изнутри спокойствием и умиротворением. Один из способов достичь душевной красоты и равновесия — **Нейроседативный массаж®**, или антистрессовый.

Уникальная методика массажа ориентирована на внутренний мир человека. Нейроседатив — мощное расслабляющее средство спасения от многих неприятных «спутниц» современной красавицы, которые не только отравляют жизнь, ухудшают настроение, но и как в зеркале отражаются на нашем теле, фигуре.

Механизм действия массажа следующий: через периферические нервные рецепторы массажист воздействует на центральную нервную систему, кору головного мозга. Сигналы, поступающие от этих рецепторов, проникают именно в ту область центральной нервной системы, которая испытывает дискомфорт и подвергается деформациям. Затем уже из мозга сигнал возвращается к телу с установкой на общее оздоровление.

Этот вид массажа показан не только в случае депрессий, стрессовых состояний, напряженного рабочего графика... Нейроседативный массаж способен оказать благотворное влияние на все болезни человека психосоматического характера, связанные с нервами и психикой.

Часто бывает, что женщина, которая усиленно занимается своей фигурой, настолько включается в этот процесс, что это становится своеобразным пунктиком, мешающим нормальной жизни. Все мысли об этом: стоит весу «замереть» на месте или ненавистные пару сантиметров никуда не деваются — все, начинается упадок сил и депрессивные настроения. Конечно же, это перекокс. И именно зацикленность может мешать успешному «шлифованию» фигуры, когда тело будто сопротивляется насилию. Вот в этом случае нейроседативный массаж — это то, что нужно: он позволит расслабиться, избавиться от навязчивости в идее самосовершенствования, негативных мыслей, стресса, депрессии. И все дальнейшие дела и заботы, в том числе и работа над своим телом, дадутся женщине с легкостью и удовольствием!

Релаксация оказывает глубокое воздействие на психологическое состояние человека в целом. Физиологически возможно проследить глубокие связи, идущие от мышц к мозгу, от мышечного тонуса — к состоянию психики. Как известно, тонус — не просто некоторое состояние мышцы, а определенный сложный процесс, в целом понимаемый как готовность к движению и захватывающий наряду с мышцей еще и периферическую и центральную нервную систему, включая ее высший отдел — кору головного мозга. Тем самым, воздействуя на периферическую часть системы регуляции мышечного тонуса, оказываем глубокое влияние и на ее «центральный аппарат» — головной мозг, включая перестройку на психологическом уровне.

Глубокое мышечное расслабление полезно также тем, что оно приводит к высвобождению веществ, обладающих антистрессовым или стрессолимитирующим действием и стимулирующих центры удовольствия мозга — так называемых эндоргенных опиатов, или эндорфинов. Подобная активация естественного физиологического механизма удовольствия не только дает приятные ощущения отдыха, но и может рассматриваться как профилактика специфического стрессового расстройства — синдрома дефицита удовольствия, которое западные авторы считают бичом современного общества.

Нейроседативный массаж® выполняется как по телу, так и по лицу и состоит из основных и дополнительных манипуляций.

Женщины, свободные от стягивающего корсета модели, не только более естественные, а и более счастливые. Уровень нейротрансмиттера счастья — дофамина — в их мозгу прямо пропорционален уровню их самооценки. Для мужчины нет ничего более сексуального, чем женщина на дофамине...



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