

Отзывы о книге

«Для максимально эффективной работы человеческому организму необходимо непрерывно избавляться от отходов своей жизнедеятельности. По крайней мере, мой организм точно нуждался в подзарядке и очистке. Когда Лиза начала со мной работать, я буквально ощутила, как разум учится заново “слушать” уставшее тело. Дышать стало легче. Появилась надежда. После того как Лиза привела в норму мою лимфатическую систему, я снова ощутила вибрации жизни. Это было невероятно! Не понимаю, почему мы все не используем эти методики на регулярной основе для гармоничной и слаженной работы нашего тела и разума. Я обязательно прочитаю эту книгу своему сыну, чтобы с детства приучить его прислушиваться к своему телу, очищать его и помогать ему выполнять свою удивительную работу. Я бесконечно благодарна Лизе за то, что она поделилась своими премудростями и методиками с нами. Они по-настоящему меняют жизнь к лучшему».

Сельма Блэр, актриса

«Лиза — одна из самых авторитетных специалистов в области лимфатического здоровья. Ее метод улучшает мое самочувствие, придает сил и не дает пасть духом. Насладиться мгновенным результатом простого самомассажа теперь сможет каждый. Эта книга станет отличным дополнением в библиотеку каждого поклонника холистической медицины».

*Кэндис Нельсон, предприниматель,
сеть пекарен Sprinkles Cupcakes*

«Лимфатический массаж — удивительная лечебная методика, направленная на улучшение состояния здоровья, укрепление иммунной системы и снижение воспалительных процессов в организме. Я считаю, что польза лимфодренажного массажа в профилактике и лечении болезней сильно недооценена в современной западной медицине. Лиза Левитт Гейнсли — талантливый, вы-

сококвалифицированный и увлеченный специалист по лечению лимфостаза. Знания и опыт, которыми она делится в своей книге, станут неоценимым источником помощи для каждого читателя. Лично я с огромной радостью поделюсь этой книгой со своими родителями и коллегами!»

*Рэйчел Франкенталь, помощник врач,
магистр кафедры гинекологической онкологии
в Медицинской школе Дэвида Геффена
при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе*

«Когда вы почувствуете на себе целительную силу рук Лизы Гейнсли, вы не пожелаете расставаться с этим ощущением до конца жизни. Ее глубокое понимание лимфатической системы человека, зачастую игнорируемой современной медициной, кардинально изменило мою жизнь. Самое главное, что я мгновенно вижу волшебные результаты ее массажа. Я безмерно счастлива, что с выходом этой книги весь мир получит крупицу бесценных знаний Лизы и каждый сможет опробовать их на своем собственном теле».

Фрида Пинто, актриса

«Книга Лизы — это положенный на бумагу многолетний опыт, посвященный улучшению качества жизни людей. Мне посчастливилось стать одним из тех, кому она помогла».

Ларри Дэвид, актер и продюсер

«Серьезно озаботившись собственным здоровьем несколько лет назад, я стала подробно изучать принципы работы человеческого организма, в результате чего ко мне пришло более глубокое понимание сути лимфатической системы. Являясь неотъемлемой частью нашего организма, лимфатическая система (и принципы ее работы) обделены вниманием специалистов. В своих поисках мне посчастливилось повстречать Лизу, которая изменила мое мировоззрение и научила большей части того, что я знаю о лимфатической системе. Она истинный эксперт в этой области с очень мягким холистическим подходом. Лиза научила меня, как заботиться о своем теле каждый день, и это кардинально изменило не только мое самочувствие, но и связь с собственным телом».

Дженни Кейн, предприниматель, Jenni Kayne Lifestyle

«Лиза Левитт Гейнсли — специалист в области лимфодренажной терапии. Вот уже более двадцати лет Лиза помогает людям восстанавливаться после лечения онкологических заболеваний. В своей книге Лиза делится знаниями о том, как лимфа контролирует наше здоровье. Она обладает бесценным опытом обучения людей методам поддержания нормальной функции лимфатической системы. Ее метод лимфодренажного самомассажа — один из самых эффективных и простых инструментов в арсенале заботы о здоровье любого человека. Ее книга — важнейшее руководство по укреплению иммунитета, которое я рекомендую людям, независимо от того, столкнулись ли они с болезнью или находятся в поисках действенных способов позаботиться о своем здоровье».

*Готфрид Э. Конечны, доктор медицинских наук,
профессор медицины, акушерства и гинекологии,
Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе*

Содержание

Отзывы о книге	5
Вступление	15

Часть 1

ЛИМФА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Глава первая. Иммунные реки	27
Общие сведения о лимфатической системе	28
Анатомия лимфатической системы.	30
Атлас лимфы	30
Лимфатические узлы	34
Слои лимфы	36
Лимфотомы и водоразделы	39
Лимфатическая сосудистая сеть.	44
Лимфа: ваш невидимый защитник	47
Глава вторая. Недостающее звено вашего здоровья	54
Лимфатический застой.	55
Факторы риска слабого лимфатического здоровья	57
Связь между застоем лимфы и воспалением.	61
Острое и хроническое воспаление	63
Взаимосвязи систем организма	67
Здоровая лимфатическая система = здоровая пищеварительная система	67
Другие органы пищеварительной системы.	70
Физиологическое здоровье мозга	72
Эмоциональное здоровье мозга	75

Традиционная китайская медицина и аюрведический подход к здоровью.	76
Здоровая лимфатическая система = здоровая дыхательная система.	81

Часть 2 САМОМАССАЖ

Глава третья. С чего начать: принципы лимфодренажного массажа.	91
Принципы самомассажа.	93
Основные движения лимфодренажного самомассажа	99
Воротниковая лимфатическая зона.	102
Глава четвертая. Последовательности лимфодренажного самомассажа	103
Если одолела простуда	106
Здоровье пищеварительной системы.	135
Уход за собой	151
Ваш внутренний ландшафт.	168
Лечение похмелья	184
Открытие сердца и легких.	191
Здоровый сон	199
Женское здоровье	207
Восстановление после травм, операций и лечение хронических заболеваний.	233

Часть 3 ХОЛИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Глава пятая. Методы ухода за собой для усиления лимфотока	287
Первый столп: лимфодренажный массаж	287

Второй столп: питание и вода	288
Третий столп: уход за кожей и телом.	297
Медитация как связующее звено	320
Четвертый столп: компрессионная одежда	324
Пятый столп: физические упражнения	326
В заключение.....	333
Словарь лимфатической системы.	335
Благодарности	340
Источники	344
Алфавитный указатель.	346

Посвящается моей матери, Эди

Вступление

Цветок расцветает благодаря плодородной почве. Мы наслаждаемся его красотой и тонким ароматом, хотя настоящей славы заслуживают его корни.

Внутри каждого из нас существует похожая система — невидимая глазу, но неразрывно связанная с каждым сантиметром нашего тела, она ухаживает за организмом, обеспечивая его жизненной силой и помогая оставаться здоровым. Речь идет о лимфатической системе.

Лимфа обновляет нас непрерывно. Каждая клетка нашего тела буквально купается в этой жидкости, которая играет важнейшую роль в жизни и здоровье человека.

Лимфатическая система очищает и питает все остальные системы вашего организма. Она выступает в качестве сборщика мусора, **очищая иммунные клетки** от всего, что угрожает здоровью, что делает лимфу первой линией обороны от многих болезней. Ваша лимфатическая система отвечает за поддержание баланса жидкостей в организме, помогая **сдерживать воспаление** — один из главных факторов в развитии многих заболеваний. Она позволяет человеку должным образом перерабатывать пищу и выводить из организма остаточные продукты этой переработки. Кроме того, именно лимфа придает коже здоровое сияние.

Я посвятила свою жизнь использованию целебной силы лимфы. В течение многих лет я работала с лимфатической системой, что приносило колоссальные результаты, по-настоящему меняющие качество жизни. Я помогла тысячам людей, которые обращались ко мне со всевозможными заболеваниями, от рака до хронической усталости, от кишечных расстройств до болезни Лайма, экземы, угревой сыпи, хронических головных болей и ПМС. Я также занималась и со многими здоровыми молодыми людьми, которым было интересно ощутить на себе эффект лимфодренажного массажа в своем стремлении избежать хронических болезней, с которыми приходилось иметь дело их родителям.

Зачастую мои клиенты сталкивались с проблемами при поиске специалиста, выполняющего такие процедуры, — да, квалифицированного исполнителя лимфодренажного массажа найти не просто. Некоторые специалисты обучены лишь косметической разновидности этой процедуры, в то время как другие имеют сертификат для работы с более серьезными проблемами со здоровьем и укрепления иммунной системы клиентов. Как бы мне хотелось, чтобы каждый человек имел возможность получить доступ к такому виду терапии, однако многолетний опыт показал, что обучиться методикам стимуляции и укрепления лимфатической системы способен каждый. Вы можете начать **процесс самооздоровления своими руками** — в прямом смысле этого слова и прямо сейчас.

Возможно, вы слышали, что можно стимулировать лимфатическую систему, прыгая на батуте, чистя зубы сухой зубной щеткой или выполняя инверсии¹ на занятиях по йоге. Все эти методы действительно помогают ускорить течение лимфы, однако методики, которым я обучу вас в этой книге, еще более эффективны, поскольку нацелены на те участки тела, где иммунные клетки выполняют самую продуктивную работу, — на **лимфатические узлы**. Вы научитесь простым техникам самомассажа, рассчитанным на три-пять минут, которые помогут решить самые разные проблемы, от укрепления иммунитета и улучшения пищеварения до снижения отечности. В отличие от глубокой проработки тканей — а именно это представляют себе большинство людей, слыша слово «массаж», — лимфодренажная терапия намного мягче. Движения рук сосредоточены на жидкости, которая течет прямо под кожей, — вот почему прикосновения такие легкие и нежные.

Почему манипуляции с лимфой приносят такую огромную пользу? Когда лимфа течет, все остальное течет вместе с ней. Лимфодренажный самомассаж способствует выведению продуктов обмена из организма — его выполнение на регулярной основе способствует быстрому очищению организма. Процедуры, описанные в этой книге, основаны на научных данных — они проверены и усовершенствованы в процессе многолетней клинической работы, приносят эффект, сравнимый с днем, проведенным в спа-салоне. При регулярном исполнении они станут для вас таким же привычным занятием, как чистка зубов.

¹ Позы, или асаны, в перевернутом положении тела. — *Прим. ред.*

Вам не просто понравится ваше самочувствие: вы задействуете врожденную способность своего тела исцеляться изнутри.

Кроме того, вы обнаружите, что самомассаж поднимает настроение и подавляет различные физические недуги, такие как головные боли, боли в ушах и отечность. Лимфодренажный самомассаж быстро станет вашей любимой холистической процедурой. Он поможет вам избавиться от всех застоев жидкости, снова ощутить течение жизни и буквально засиять здоровьем.

Мой путь к лимфатическому здоровью

Всю свою сознательную жизнь я изучала и практиковала традиционные методы лимфодренажного массажа. Мой путь начался в конце 1970-х, когда родители усадили нас с братом на коричневый клетчатый диван в гостиной и сказали, что у нашей матери рак. Мне было одиннадцать.

Не успела я опомниться, как с головой погрузилась в мир ее болезни. Сначала это были больницы и приемные нейрохирургов, а в мой школьный словарь постепенно добавлялись такие незнакомые слова, как *радиация* и *химиотерапия*, вместе со всеми их последствиями. Затем я очутилась в царстве альтернативных целительных практик, которым в моей семье придавали большое значение. Среди них был и так называемый метод Сильва, нацеленный на самоисцеление путем погружения в состояние углубленного сознания с помощью медитации. В отличие от других видов медитации, которыми я впоследствии овладела, в методе Сильва использовалась методика направляемой визуализации для улучшения самочувствия. Мы с братом строили для себя крепости из подушек и устраивали лежбища на полу, чтобы медитировать, представляя лаборатории и больницы, вдохновленные океаном, луной и травянистыми склонами холмов, концентрируя свои мысли на желании, чтобы наша мама поправилась. Тогда-то и произошло мое первое знакомство с идеей об исцелении.

Я часто лежала рядом с мамой, положив на нее руки, в то время как она слушала кассеты со звуками природы и медитировала. Мы ели плоды рожкового дерева и запивали их кефиром, пили пробиотики и макробиотики, ели маринованные овощи и спирulinu — в то время все это было в диковинку. Расслабляющий аро-

мат травяных чаев и цветущих растений создавал уютную атмосферу, резко контрастирующую с ужасными процедурами, через которые проходила мама в процессе лечения. Подобная терапия казалась мне настолько нормальной и логичной, что я не видела в ней совершенно ничего необычного.

Я ценила моменты, проведенные вместе с мамой. Они были особенными и нежными. Ее болезнь не пугала меня — для своего возраста я была невероятно спокойной и уравновешенной девочкой. Оглядываясь назад, я понимаю, что в те годы у меня вовсю развивалась чувствительность. Именно тогда я научилась прикасаться к чему-то хрупкому. Мне нравилось быть полезной и видеть, насколько легче становится маме от моих любящих прикосновений.

Когда самоисцеление является актом беззаветной любви, благодать течет сама собой.

Я понятия не имела, как этот период в моей жизни повлияет на ее дальнейшую траекторию. После того как мамы не стало, когда мне было тринадцать, я начала пытаться осмыслить эту утрату. Поиски смысла начались в книжном магазине «Дерево Бодхи» в Лос-Анджелесе, где продавались всевозможные книги общепсихологической направленности. Меня особенно тянуло к деревянным полкам с книгами про реинкарнацию, индуизм, буддизм и экзистенциализм. Я часами бродила по проходам, цепляясь за цитаты о взглядах различных культур на смерть и смысл жизни. Тогда же я начала заниматься йогой. Внутренняя пустота подтолкнула меня к экспериментам с восприятием собственного тела, и мной овладело огромное желание понять, что представляют собой методы профилактического лечения и как им научиться.

К моменту поступления в колледж при Университете штата Калифорния в Сан-Франциско я уже ощущала, как по-разному чувствует себя мое тело в зависимости от внешних условий, как менялось мое настроение в компании тех или иных друзей и под воздействием стресса, а также чувствовала, как менялись ощущения в животе в зависимости от съеденных продуктов. Я посещала курсы по холистической медицине и йоге, помешалась на антропологии, на связи тела и разума и особенно на подходах различных культур к исцелению. Это было в конце 1980-х — начале 1990-х годов, когда методы альтернативной медицины еще не получили