



**ВАШ ДОКТОР  
ГИДРОМАССАЖЕР:  
“ДУШ АЛЕКСЕЕВА”**

**Почему  
“Душ Алексеева”<sup>®</sup>  
полезен всем?**

## **Здравствуйте, уважаемый покупатель Душа Алексеева!**

Вы ожидаете от инструкции строгих указаний о том, как, когда и каким образом массировать свое тело Душем Алексеева. Но не ждите жестких указаний, похожих на инструкцию к телевизору, холодильнику или микроволновой печи.

К счастью, организм человекастроен несколько иначе, и для его эксплуатации требуются иные знания, большей частью основанные на ощущениях и анализе собственных переживаний. Те, кто уже долго пользуются Душем Алексеева, утверждают, что они научились распознавать сигналы своего тела и точно знают (!) когда им нужно использовать Душ Алексеева и сколько времени на это потребуется.

В 2008 году вышли 1 и 2 книги серии «Соединительнотканная медицина, психология и педагогика»:

1. Варикоз, хроническая лимфovenозная недостаточность. Рациональные пути лечения и профилактики с точки зрения соединительнотканной медицины и биологии А. А. Алексеева.

2. Остеохондроз, заболевания связок, суставов, мышц. Рациональные пути лечения и профилактики с точки зрения соединительнотканной медицины и биологии А. А. Алексеева.

Находятся в работе книги по сердечно-сосудистым заболеваниям, лечению ожирения и целлюлита.

В ближайших планах – вопросы кожной патологии и сахарного диабета.

Прежде всего, мы хотим дать Вам, уважаемый читатель и обладатель Душа Алексева, немного теории и даже идеологии.

Начнем с разрушения распространенного стереотипа «о лечении».

Автор книги «Капилляротерапия излечивает 95% болезней» Олег Мазур в предисловии указывает на «мудрое предостережение доктора Р.Т.Тролла». Вот оно: **«Система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, кагастрофична по результатам, она – проклятье человеческого рода».**

**Мы не будем столь категоричны. В скорпомощной практике применение лекарственных препаратов оправдано и крайне необходимо.**

### **РАЗРУШАЕМ СТЕРЕОТИПЫ?**

**Стереотипы – это представления, облегчающие нашу жизнь.**

Р. Чалдини (известный психолог, автор фундаментальной монографии «Психология влияния») описал стереотип в двух словах: «Щелк, зажужжало». Индюшки – хорошие матери, любящие, внимательные, бдительно охраняющие своих птенцов. Однако, материнский инстинкт включается у них только лишь звуком – «чип-чип», который производит индюшата. Если индюшонок этого звука не производит, то «заботливая» мама вполне может его заклевать. Если этот звук произносит магнитофон, вмонтированный в чучело хорька, то индюшка начинала хлопотать вокруг чучела, демонстрируя материнскую готовность.

«Щелк» – и начинается проигрываться запись. «Зажужжало» – разворачивается последовательность действий.

Наблюдателей восхищает поведение птенца пустельги, который, впервые увидев воду, уверенно купается, а затем чистит перья. Его поведение кажется исключительно разумным. Но как же велико разочарование, когда наблюдатель видит, что эта врожденная программа разворачивается у птенца, встретившего не воду, а гладкую мраморную плиту.

Автоматическое, стереотипное поведение у людей, конечно, отличается от стереотипов у животных. **У животных работают врожденные программы поведения, а у человека – благоприобретенные.** Но механизм стереотипа один – «Щелк, зажужжало».

Люди склонны осмысленно реагировать на информацию только тогда, когда у них есть и желание, и возможность тщательно ее анализировать. Напряженный ритм жизни часто не позволяет нам принимать полностью осознанные решения даже по важным вопросам. Мы вынужденно начинаем мыслить стереотипами.

Тем более это поведение вероятно в сложных ситуациях, связанных со здоровьем. Недостаток знаний и авторитарное поведение лечащего врача делают невозможным строгий логический анализ ситуации.

### **Феномен капитанства.**

«Если так говорит специалист, значит, это должно быть верно». В обществе есть тенденция принимать БЕЗ РАЗДУМИЙ утверждения и указания авторитетов. Специалисты Федеральной авиационной администрации, занимающиеся установлением причин несчастных случаев, обратили внимание на то, что часто очевидная (!!!) ошибка капитана не исправляется другими членами команды, что приводит к аварии. Крупная авиационная компания провела эксперимент среди своего персонала с целью выяснения масштабов проблемы. Была проведена имитация полетов в неблагоприятных погодных условиях на тренажерах. В тайне от других членов экипажа капитанов попросили в каждом четвертом случае симулировать ошибки, которые, несомненно, привели бы к катастрофе. К великому огорчению руководителей компании, исследование показало, что 25% полетов закончились бы крушением из-за того, что НИ ОДИН из членов экипажа не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.

### **Феномен медицинской сестры – автоматическое почтение.**

Это – просто УЖАСНЫЙ эксперимент. Группу исследователей США обеспокоило то, что даже высококвалифицированные медсестры не пользуются своим опытом и знаниями, а бездумно выполняют распоряжения врачей. Один из исследователей позвонил бы к катастрофе. К великому огорчению руководителей компании, исследование показало, что 25% полетов закончились бы крушением из-за того, что НИ ОДИН из членов экипажа не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.

Исследователь представлялся больничным врачом и приказывал отвечающей по телефону медсестре ввести 20 мг наркотика одному из пациентов, находившихся в отделении.

Медсестер должно было насторожить:

1. распоряжение, отданное по телефону;
2. лечебное средство является наркотиком;
3. предписанная доза была чрезмерной. Аннотация утверждала, что максимальная разовая доза не должна превышать 10 мг;
4. распоряжение было отдано человеком, которого ни одна из медсестер никогда раньше не встречала.

Однако, в 95 % (!!!) случаев медсестры отправлялись в указанный кабинет, брали там назначенную дозу и направлялись в нужную палату. Именно в этот момент исследователь, незаметно наблюдавший за медсестрами, останавливал их и рассказывал им о цели эксперимента.

Похоже, получив указания врача, медсестры «отстегиwali» свои профессиональные знания, и начинали реагировать по типу «щелк, зажужжало».

Дополнительные данные, собранные в ходе этого же исследования, наводят на мысль, что медицинские сестры НЕ ОСОЗНАЮТ, до какой степени титул ДОКТОР влияет на их суждения и поведение. Когда медсестрам и студенткам задавали вопрос – «что бы они делали в такой ситуации», то лишь 2% сказали, что они дали бы по приказу врача больному лекарство в подобной ситуации.

### **Феномен непризнанности – автоматическое непочтение.**

Психологи Дуглас Петерс и Стивен Сеси (1982) провели показательное исследование, касающееся научных публикаций. Они взяли 12 статей, которые были опубликованы в пределах от 18 до 32 месяцев назад авторами из престижных университетов. Не изменив НИЧЕГО, кроме имен и мест работы авторов (в качестве места работы указывался никому не известный Центр человеческих возможностей Три-Вэлли), исследователи представили эти статьи в виде рукописей журналам, которые их уже публиковали (!!!). 8 статей были отвергнуты. На остальные статьи журналы вообще никак не отреагировали.

Рассмотрим и более «мелкие», но приближенные к здоровью каждого человека стереотипики.

**Стереотип, что целлюлит – это не болезнь**, а косметический недостаток, внедряется в сознание женщин уже лет двадцать. Доверчивых женщин убеждают, что лечить его бессмысленно, ведь целлюлит – один из половых признаков взрослой женщины. Вероятно, пройдет еще немного времени, и варикозную болезнь отнесут к числу половозрелых признаков. Ведь распространенность варикоза так растет!

К сожалению, стереотип о целлюлите вреден тем, что женщинам советуют походить в дорогой шейпинг-зал, посидеть на новомодной диете. В этот стереотип, вероятно, его создателями вложено очень большое количество денег.

Количество диет приближается к количеству лекарств, шейпинг и фитнесзалы растут как на дрожжах. И являются исключительно прибыльными коммерческими предприятиями. Но женщины зарабатывают стойкую неуверенность в себе и ненависть к собственному телу. Ведь должны же помогать диеты и спорт, а становится лишь хуже. А надежды на индустрию красоты не иссякают...

Яркие витрины и прилавки, тающие в себе множество цветных баночек, тюбиков с всевозможной косметикой так и тянут женщин, как нектар цветов пчел. Крема, гели, тоники, скрабы завораживают и гипнотизируют. О, косметика, о чудо! Стереотипы простого потребления счастья красоты, внедренные ловкими маркетологами, столь успешны, что уже никто не обращает внимания на неэффективность. Не помогло средство? Купите другое, еще более современное и дорогое!

Как хочется стать красивой сразу и надолго.

О проблемах целлюлита, ожирения, здоровья и красоты кожи, читайте 3 и 4 книги серии «Соединительнотканная медицина, психология и педагогика». Авторы профессор, доктор медицинских наук А.А.Алексеев (директор по науке ООО НПП «Гидриатика») и научный консультант, физиолог и психолог Н.В.Заворотинская.

Производители мыла Сейфгард почти создали **ложный стереотип «защиты от бактерий»**. Это же просто кощунство, если не сказать преступление, – рекламировать вещество, которое предназначено для уничтожения бактерицидного слоя кожи, являющегося первым защитным слоем организма человека и составной частью иммунитета. И ладно бы, рекламировалось для обработки раны; но рекламируют же его для ежедневного применения для всего тела!!! Это – прямой путь к нейродерматитам и экземам.

Фармацевтическая промышленность создала **устойчивый стереотип, что болезни излечиваются только лекарствами**. Вот одно из «откровений» апологетов фармацевтики: «Медикаментозная терапия – это своего рода заменитель тех естественных процессов, которые должны происходить у нас в организме в норме, но так как этого уже не происходит, врач выписывает те препараты, которые призваны извне поддерживать нарушенный баланс. Поэтому воспринимайте лекарства, как пищу, которая нам необходима ежедневно и без которой мы не можем жить».

### **Эти и огромное множество других стереотипов УДОБНЫ!**

Удобно при малейшей боли принимать нурофен или солгадеин, при незначительных симптомах простуды пользоваться спреями и ингаляторами. Удобно засыпать со снотворным, а утром принимать психостимуляторы. Удобно при тревоге пить антидепрессанты. Удобно при насморке использовать сосудосужающие средства. Удобно при варикозе немедленно делать операции.

Удобно (и уже престижно!) пользоваться дорогими кремами от морщин. Удобно верить в их спасительную силу. Удобно (пусть – дорого!) пить чай и «Лиды» для похудения. Удобно верить, что от целлюлита можно избавиться гелями и кремами.

**А вот факты. Они НЕУДОБНЫ, потому и допускаются в сознание с большим трудом.**

- Кто из нас не слышал часто повторяемую рекламу о детском, якобы безвредном, «Панадоле» или «Колдрексе», в состав которого также входит парацетамол? Парацетамол химически близок к препарату «Фенацетин», который уже в конце 70-х годов был резко ограничен в применении в связи с его токсическими проявлениями. Они заключались в том, что вызывали так называемый «фенацетиновый» нефрит, что приводило к почечной недостаточности, которая может давать ложноположительную реакцию при тестировании на ВИЧ.

- «Я делала склеротерапию и операции под местным наркозом на обеих ногах, бинтовалась, как положено, выполняла все инструкции, но через год вены вылезли снова... Потом делала местную склеротерапию... До сих пор на ногах сине-фиолетовые пятна.... Кто же поможет в моей беде? Ведь красивые ноги – это уверенность... Врачам, практически, не верю.....и как же быть?» (из Интернет-форума).

- «Месяц назад я при очень сильном насморке начала брызгать в нос спрей “Тизин”. Потом насморк постепенно прошел, и я стала брызгать реже. Сейчас нет насморка, но два раза в день нос закладывает. И заложение снимается только этим спреем. На мой взгляд, сформировалась зависимость от этого дурацкого спрея» (из Интернет-форума).

- В статье в «The Washington Post» говорится: **«Новые исследования показывают, что токсические реакции на правильно прописанные и правильно принимаемые медицинские препараты ежегодно вызывают тяжелые заболевания более чем у 2 миллионов американцев, а 106 тысяч американцев от этих реакций умирает. Такая невероятной высокая цифра выводит побочные эффекты от действия лекарств, по меньшей мере, на шестое, а, может быть, даже на четвертое место среди самых распространенных причин смертности в стране». Если результаты этого исследования точны, то количество людей, умирающих каждый год от лекарств, уступает только количеству людей, умирающих от коронарной болезни, рака и инсультов, и превышает количество смертей от болезни легких, пневмонии или диабета.»**

Не пора ли писать на упаковках с лекарствами **«Минздравсоцразвития предупреждает, лекарства опасны для вашего здоровья – оградите детей от лекарств»** (!!).

- Пребывание в джакузи может обернуться не только удовольствием от гидромассажа, но и новоприобретенными заболеваниями, сообщает журнал PM Engineer. К такому выводу пришла микробиолог из Техасского университета A&M Рита Мойес (Rita B. Moyes) после анализа 43 образцов воды, взятых из частных и общественных джакузи. «Во всех проверенных нами джакузи наблюдался рост тех или иных микробов», – сообщила Мойес в интервью Reuters Health. – «Поскольку я проводила анализ на ограниченное число микроорганизмов, полученные результаты представляют лишь верхушку айсберга реально существующей проблемы. Кроме того, я не делала анализ на вирусы». Причиной роста бактерий служит то, что химическая обработка системы труб джакузи затруднена, поэтому при частом использовании трубы служат благоприятной средой для скопления и роста потенциальных возбудителей инфекций. «Эти микроорганизмы во многих случаях формируют биопленку – содружество микроорганизмов, растущих вместе и обладающих большей устойчивостью к моющим средствам», – объяснила Мойес. В момент, когда из специальных форсунок, расположенных на стенках ванны, выбрасываются водные струи, инфицированная бактериями вода поступает в джакузи. «При выбросе водной струи образуется аэрозоль, содержащий частицы этих микроорганизмов, который поступает в легкие и естественные отверстия тела – в обычной ванной этого не происходит», – добавила исследовательница. По словам Мойес, микробы, содержащиеся в джакузи, могут быть причинами инфекций мочеполовых путей, кожи и легких, и представляют наибольшую опасность для детей, стариков и людей с ослабленным иммунитетом.

Однажды на выставке, одна посетительница с воодушевлением рассказывала нам, какую новую ванну с гидромассажем она недавно приобрела. И поэтому ей совсем не нужен душ Алексеева. Стоявший рядом мужчина, резко осек ее. У него ванна джакузи простояла без использования полгода. После включения, по его словам, из нее посыпались «червячки». Теперь у него сформировалось стойкое отвращение к этим изделиям. К сожалению, чтение инструкций по эксплуатации не входит в число любимых занятий потребителей. И часто им невдомек, что сложное устройство джакузи не предназначено для использования в качестве обычной бытовой ванны...

- У людей, сидящих на низкоуглеводных диетах, нарушаются мыслительные процессы. Директор американской клиники питания (г. Хьюстон) доктор Дж.Фореит пишет: «Модные диеты, полностью исключающие углеводы или основанные на одном виде пищи, например, грейпфрутах или арбузах, уже на третьи сутки могут стать причиной нарушения концентрации внимания и способности ясно мыслить». Мозг, лишен-

ный подпитки в виде глюкозы, может забастовать, у человека могут появиться нервно-психические расстройства.

**Следование стереотипам, навязанным агрессивной рекламой и игнорирование фактов (которых предостаточно в жизни каждого, стоит только задуматься и обратить на них внимание) можно назвать состоянием спутанности общественного сознания.**

И разве может сейчас современный человек, много смотрящий в телевизор, поверить в то, что:

- лекарства – убивают;
- целлюлит – верный признак неполадок не только метаболических, но и проблем с позвоночником и соединительной тканью в целом;
- операции от варикоза опасны для здоровья;
- крем от морщин как наркотик, отказ от них (особенно дорогих) быстро превращает лицо в печеную репу;
- внезапное увлечение шейпингом, фитнесом или просто бегом может усугубить болезни позвоночника и спровоцировать склонность к набору веса, привести к микроэмболиям и хронизации множества болезней...

Надо ли избавляться от привычных стереотипов относительно своего здоровья и сохранения и улучшения внешности?

**Не надо** – если вы хотите продолжать «существовать спокойно и престижно».

**Надо** – если вы хотите ЖИТЬ.

### **ПРИНЦИПЫ ФИЗИОТЕРАПИИ И ОТЛИЧИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ ОТ ФАРМАКОТЕРАПИИ НА ПРИМЕРЕ ГИДРОТЕРАПИИ**

Физиотерапевтические методы вполне конкурентны с фармакотерапией по терапевтической эффективности, а при лечении ХРОНИЧЕСКИХ заболеваний во многом превосходят ее.

Доктрина полихимиотерапии, которая является доминирующей в современной медицине, кроме известных преимуществ, несет в себе и немало опасностей. Главная из них — это многообразные побочные действия лекарственных препаратов (ЛП). Поскольку в аллопатии (лечении лекарственными препаратами) практически всегда используются химиопрепараты, совершенно естественно ожидать от них многообразного действия на живой организм. Разработчики ЛП стараются максимально минимизировать нежелательные действия препаратов, однако трудно предвидеть, что их можно вовсе исключить. Специалистами описаны разнообразные побочные действия ЛП, среди которых ведущими являются токсические, аллергические реакции, дисбактериозы, воздействие на эмбрион, хромосомный аппарат человека и другие.

За сто с небольшим лет с момента широкого внедрения в лечебную практику химиопрепаратов **человеческий организм так и не смог к ним приспособиться**, поскольку для этого нужны миллионы лет. Да и вообще, возможно ли это — остается вопросом.

**Белки крови, доставляющие в ткани организма метаболиты лекарственных препаратов, претерпевают известные изменения. Это ведет к тому, что образования (белок+метаболит) могут рассматриваться иммунокомпетентными клетками организма как «чужие», то есть к ним могут вырабатываться антитела или соответствующие лимфоциты, а на конечном этапе — долгоживущие клетки «иммунной памяти». Прекращение приема лекарственного препарата уже существенно не меняет сложившейся ситуации. Мало того, при наличии антител к вышеуказанному образованию, особенно у лиц с генетической склонностью к аутоаллергии, могут вырабатываться антитела к прочим белкам крови или другим тканям собственного организма.**

В бывшем СССР около 40 лет тому назад уже существовал Центр по регистрации побочного действия лекарственных веществ, возглавляемый А. С. Лопатиным. К сожалению, он почти ничего не регистрировал и впоследствии незаметно исчез. В то же время в США, судя по данным литературы, ежегодно регистрируется в год более 100 тысяч смертельных побочных реакций на правильно (!) назначаемые лекарственные средства (по России мы таких данных просто не нашли).

В мире, кроме просто регистрации лекарственной аллергии, за более чем столетнее существование этой проблемы почти ничего не создано, что можно было бы взять

за образец. Как и у нас, ученые применяют кожные пробы с растворами лекарственных препаратов, которые еще в 1912 году предложил Пауль Эрлих. Буквально для нескольких лекарств существует возможность иммуноферментного теста. В бывшем Союзе не было официальных инструкций относительно диагностики лекарственной аллергии, кроме технологии постановки кожных проб, да и обязательного их проведения не требовалось.

Перед назначением лекарственных препаратов врач должен провести целенаправленный опрос пациента. Если он или его родственники не указывают на наличие в прошлом каких-либо осложнений при приеме лекарственных средств, можно назначать их в необходимом объеме.

**Люди, которые относятся к контингенту повышенного риска возникновения лекарственной аллергии:**

1. больные с побочными реакциями на лекарства в прошлом, которые проявлялись:

- отеками, высыпаниями, зудом кожи или слизистых оболочек;
- гематологическими проявлениями — эозинофилией, анемией, агранулоцитозом;
- респираторными проявлениями — явлениями беспричинного ринита, бронхоспазмом;
- «сывороточным синдромом» — увеличением лимфоузлов, артралгиями, гипертермией, высыпаниями;
- анафилактическим шоком с падением артериального давления или потерей сознания, судорогами, снижением температуры тела;

2. больные с аллергическими заболеваниями немедикаментозного генеза (бронхиальная астма, аллергический ринит, крапивница, дерматиты, инсектная аллергия и пр.);

3. лица, которые имеют (или имели) постоянный профессиональный контакт с лекарствами: мед- и фармацевты, сотрудники химпредприятий;

4. больные с аутоиммунными заболеваниями, а также те, кто часто и длительно принимают лекарственные препараты.

Лечение лекарственных аллергий представляет собой крайне сложную задачу, по сути, можно говорить лишь о симптоматическом лечении. Именно поэтому необходимо много раз подумать перед тем, как засовывать в рот таблетку, делать укол или использовать новомодный обезболяющий крем. К сожалению, реклама препаратов типа «солпадеин – удар по боли» активно внедряется в общественное сознание. И люди довольно безрассудно верят тому, что есть лекарственные препараты с минимальными побочными факторами.

Недооценка проблемы лекарственной аллергии приносит непосредственный вред огромному количеству больных, страдающих от применения лекарственных препаратов. Они лишены возможности полноценно лечиться. Полихимиотерапия, которая занимает доминирующее положение в лечении большинства заболеваний, ОБЯЗАТЕЛЬНО должна подразумевать и систему мероприятий, направленных на минимизацию побочного действия препаратов, их своевременное выявление, регистрацию и адекватное лечение.

«Больные должны четко представлять себе небезопасность ЛП и соблюдать необходимые меры предосторожности, в этом им должны помочь медицинские работники», – пишет Б.М. Пухлик, д. м. н., профессор, академик МАИА, заведующий кафедрой аллергологии и иммунологии Винницкого государственного медицинского университета им. Н. И. Пирогова.

Бурное развитие в СССР физиотерапии как раз и обуславливалось многочисленными публикациями об опасности как неконтрольного, так и назначаемого врачами в непродуманных количествах лекарственного лечения. Утверждение одного из организаторов советского здравоохранения З.П. Соловьева (1970): **«Основной курс, который должен быть взят лечебной медициной, – это курс на широкое использование физических методов лечения».**

Еще в 50-х годах прошлого века в СССР твердо знали: **«Велика роль физиотерапии в системе терапевтических дисциплин. Недаром она является столь высоко ценным и подчас основным лечебным методом почти при всех формах человеческой патологии».** И это было вовсе не голословное утверждение. Только всесто-

ронному изучению «воротничкового метода» А.Е. Щербака были посвящены сотни научных экспериментов и клинических работ, проведенных со всей тщательностью.

Ставилась задача оснащения каждой маленькой клиники полным комплексом водолечебного оборудования, включающего и душ Шарко, и циркулярный душ, и циркулярные ванны (похоже на джакузи только без проблем с дезинфекцией). Вторая мировая война значительно расширила знания в области экстренной медицины. Но так же и подстегнула к поиску менее дорогостоящих и более эффективных способов оздоровления населения восстанавливающейся после долгой войны страны. Пришлись кстати и хорошие отношения с Китаем и активное внедрение древнего китайского медицинского опыта в медицинскую практику СССР.

Именно научные представления **о механизмах действия физических факторов в виде поглощения энергии организмом человека как физическим телом** и обусловило активное развитие этой области медицинских знаний.

Однако, физиотерапия с 1986 года практически не развивается.

А ведь еще Гиппократ советовал своим ученикам никогда не давать больному лекарств без массажа!

**1. Физические факторы (вода) не обладают токсичностью, не вызывают побочных эффектов и аллергизации организма.** В этом – справедливое преимущество любой физиотерапии перед фармакотерапией. Еще русские клиницисты 19 века – М.Я. Мудров, А.А. Остроумов, С.П. Боткин – советовали врачам не увлекаться лекарствами, а **больше заботиться о повышении собственных защитных сил организма**, используя для этого защитные факторы среды. Сейчас, при растущей аллергизации населения, терапевтическое лечение фармакологическими препаратами оказывается затруднительным, поэтому обращение за помощью к методам физиотерапии является более оправданным.

Есть простое определение ХОРОШЕЙ медицины – это любое вмешательство, которое улучшает самочувствие пациента и которое может быть клинически проверено. В 20 веке медицину привычно ассоциировали с лекарствами и хирургией. Сейчас медицина робко, недоверчиво, с трудом меняет свою парадигму.

**2. Универсальность гидротерапии.** Один и тот же лечебный фактор – вода – может применяться при самых различных заболеваниях. За счет стимулирования общей, местной и сегментарной реакции, **гидромассаж, проведенный в произвольной, субъективно приятной последовательности, вызывает мощный оздоровительный эффект.**

**3. Физиологичность гидротерапии.** Вода является одним из главных элементов внешней среды человека, и люди, испытывающие к ней идиосинкразию (непереносимость), встречаются крайне редко. Вода – самый привычный раздражитель, к которому выработаны безусловные рефлексы. Часто встречается непереносимость холодной воды. Но бывают и люди, которые легко переносят сильные воздействия даже ледяной водой. Пример – Порфирий Иванов, советовавший в «Детке» окатывать себя по утрам ведром холодной воды. Есть «моржи», испытывающие удовольствие от купаний в проруби.

Это «особые» люди, подражать им не надо.

Но из-за того, что обычный человек на протяжении своей жизни находится как бы «под куполом» одежды, которая создает для своего обладателя особый микроклимат, даже не резкие температурные воздействия плохо переносятся городским человеком. Именно поэтому универсальный совет об использовании контрастного душа для избавления от варикозных вен на ногах, выслушивается с уважением, но не исполняется вовсе. Человек, привыкший к комфорту, не хочет заставлять себя принимать контрастный душ.

С помощью «Душа Алексева» вы сможете принимать гидромассаж любой температуры. «Дедушка» всех лечебных душей – душ Шарко – первоначально задумывался автором холодным, температурой 10-11 градусов. Струи только такой температуры оказывают максимальное целительное действие и не оставляют синяков на теле. Практика последних десятилетий – использовать теплую воду в душевой кафедре Шарко – привела к недоброй славе. Разлитые синяки, высокая болезненность процедуры привели к снижению его популярности и даже отказу от этого метода.

Это терапия, относящаяся к памятникам оздоровительной архитектуры конца 19 века, вновь набирает поклонников. Но уже не в медицине, а в салонном бизнесе. И эти



поклонники – те самые несчастные женщины, безуспешно борющиеся с целлюлитом и ожирением.

### **ЧТО ТАКОЕ СОСУДИСТАЯ РЕАКЦИЯ?**

Смысл «памятника оздоровительной архитектуры» вовсе не в способности «разбивать жиры», как считают многие. И даже не в массаже водой, как можно предположить. Суть – в вызывании отчетливой сосудистой реакции – покраснении кожи.

«Душ Алексеева» отличается от именитого предшественника тем, что настоящая сосудистая реакция вызывается при любой температуре воды. Даже неподготовленный и совершенно незакаленный человек может начать применять контрастные процедуры. Это возможно потому, что при воздействии очень тонких струек воды, обладающих высокой кинетической энергией за счет скорости полета, температурные рецепторы кожи, работая в связке с рецепторами давления, не дают столь сильных температурных ощущений (субъективно нет высокого раздражающего действия).

Вопрос о причинном факторе, приводящем как к расширению, так и сужению капилляров остается в физиологии до сих пор спорным. Ближе всего к реальности пока находится метаболическая теория, объясняющая сосудистую реакцию действием метаболитов, концентрации которых возрастают при воздействии на ткани. К метаболитам относятся как известные даже неспециалистам углекислота, молочная кислота, гистамин, так и понятные лишь специалистам: пируват, АТФ, АДФ, АМФ, аденозин и др. Тучная клетка (лаброцит) способна выделять в межклеточное пространство до 60 различных биологически активных веществ. А воздействие струй Душа Алексеева стимулируется и активизирует её работу.

У закаленных людей, здоровых и психоэмоционально устойчивых, гиперемия (сосудистая реакция) наступает быстро и быстро исчезает, у незакаленных процессы появления гиперемии протекают медленнее. Например, у больных ревматизмом, сосудистая реакция запаздывает на 30-90 сек.

Самое приятное ощущение от гидропроцедур с «Душем Алексеева» вы можете получить, погрузившись в теплую (даже горячую, если нет противопоказаний) ванну и осуществляя подводный массаж самыми холодными струйками воды.

Вот что говорит Николай Ткачев, главврач киевской бальнеолечебницы в интересной газете «По-киевски»:

«Подводный массаж – самый действенный из всех видов массажа. И самый безопасный. Ведь недоученный массажист может и покалечить, а в подводном массаже из какого бы места не росли руки у управляющего шлангом, никакого вреда нанести пациенту не удастся. Причем пользы от такой процедуры сразу три: первая – тепловая ванна расслабляет и успокаивает, вторая – напор воды массирует мышцы, третья – поскольку на коже есть проекции всех внутренних органов, то оздоравливаются и они. Так что можно не только подтянуть мышцы, но и активизировать весь организм. Увы, достичь подобного эффекта в родной ванной не удастся. При массаже на специальной установке вода подается под давлением в 3-4 атмосферы (для сравнения: в автомобильном колесе всего 2-2,5 атмосферы)».

Николай Ткачев, вероятно, еще не знал про «Душ Алексеева», который максимально эффективно использует обычное давление в водопроводной системе. Вам, возможно, сложно поверить в то, что напор в вашей ванной комнате такой же, как и в кафедре душа Шарко – от 2,5 до 4 атм. Вы его «не чувствуете» потому, что коэффициент полезного действия вашего домашнего душа (бытового, сантехнического) крайне мал. На выходе давление может быть потеряно почти вполнину. Подробнее о «напоре» читайте далее.

Физиотерапевтические методы в целом и гидротерапия в частности вовсе не противопоставляются нами лекарственной и иной терапии. Она органично входит в лечебно-профилактические и реабилитационные комплексы, создает благоприятный физиологический фон для процессов восстановления, компенсации и адаптации.

**ВНИМАНИЕ!** Физические факторы потенцируют (усиливают) действие лечебных средств и ослабляют побочные действия. Гидротерапия позволяет органично сокращать дозы снотворных средств, снимать зависимость от сосудосуживающих средств при хроническом насморке. Причем в последнем случае облегчение наступает мгновенно.

## ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГИДРОТЕРАПИИ:

1. У гидротерапии значим эффект последействия. Именно поэтому мы рекомендуем проводить гидромассаж курсами. 10 дней гидромассажа, а затем небольшой перерыв. Смысл перерыва в том, что терапевтический эффект гидротерапии во время него не только сохраняется, но и нарастает. Во время перерыва организм не только «осмысливает» изменения, происходящие в нем, но и закрепляет их. Именно поэтому ОТДАЛЕННЫЕ результаты гидротерапии зачастую лучше непосредственных.

Эффект последействия интенсивных водных процедур сохраняется от 4 до 6 месяцев. Рекомендуемые перерывы между курсами – от 5 до 10 дней.

2. К явным достоинствам гидротерапии относится ХОРОШАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ с другими лечебными средствами. Она ПОВЫШАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ организма к лечебным препаратам. Это следует принять во внимание, поскольку после 2-3 курсов гидромассажа «Душем Алексеева» вам придется пересмотреть обычную дозировку назначаемых вам лекарственных препаратов.

3. В целом гидромассаж «Душем Алексеева» не вызывает каких-либо болезненных ощущений. Но при наличии хронического заболевания вы можете обнаружить, что определенные зоны тела являются весьма чувствительными к гидромассажу:

- верхняя часть груди: обратите внимание на проблемы с сердцем и сосудами;
- верхняя часть спины: заболевания рук, кистей (карпальный тоннельный синдром), остеохондроз, хроническая усталость;
- подложечная область (верхняя часть живота): функциональные нарушения работы внутренних органов;
- голени: нарушения в работе желчного пузыря и печени.

Более болезненными являются внутренние стороны ног и рук. Для первых сеансов снижайте интенсивность гидромассажа этих областей. В дальнейшем чувствительность уменьшится, и вы сможете массировать эти области так же, как и все остальные.

На верхней части бедер, на внутренней их стороне часто при увеличении веса у женщин образуются так называемые «попины уши». Они неэстетичны и затрудняют свободные движения. Раньше считалось, что избавиться от них можно только комплексами специальных физических упражнений. Но если вы РЕГУЛЯРНО будете проводить гидромассаж этих областей тела (с обязательными небольшими перерывами), то сможете избавиться от них без физкультуры.

4. Гидротерапия оказывает тренирующее действие. Она эффективна для закалывания организма, повышения устойчивости к различным факторам внешней среды и стрессовым нагрузкам, для профилактики болезней, стимуляции компенсаторно-приспособительных процессов. А также для развития и укрепления мышц.

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

*Первые упоминания о водолечении содержатся в Риг-Веде (1500 лет до н.э.). Вода служила лечебным целям у древних египтян. Имеются сведения, что с лечебными целями воду применяли ассирийцы, вавилоняне и иудеи. Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) использовал воду для лечения многих болезней. Из Греции в Рим учение о полезных свойствах воды было перенесено врачом Асклепиадом (114-59 гг. до н.э.)*

*В Риме лечение водой получило самое широкое распространение. Об этом свидетельствуют многочисленные развалины древнеримских терм. Самыми величественными были термы Каракаллы.*

*В Риме к концу I в. до н.э. насчитывалось 170 общественных бань; одни из них принадлежали городу, другие – частным владельцам. К IV в. н.э. в Риме имелось уже около тысячи бань; в среднем на каждый район их приходилось от 60 до 80.*

*Человек, искавший популярности среди своих земляков или одержимый той любовью к своему городу, которая так характерна для древнего италийца, поправлял на свои средства обветшавшую баню или дарил согражданам право на вечные времена бесплатно ею пользоваться.*

*Агриппа предоставил всему населению Рима даровое посещение бань в течение года, уплатив из собственных средств годовой доход, который рассчитывали получить от бань их владельцы или арендаторы (город обычно сдавал выстроенные им бани в аренду).*

“Бани, любовь и вино – до старости жили мы вместе”: неизвестный автор поставил слово “бани” впереди по требованию гексаметра, но они вправе занять это место и по своему значению в жизни древнего римлянина.

Ежедневное посещение бани – оно вошло в обычай с I в. н.э. – предписывалось элементарным правилом гигиены, требовавшей соблюдения физической чистоты: в южном климате, под знойным солнцем, в тесноте, пыли и грязи городских улиц и квартир-конур это требование без ежедневного мытья было бы неосуствимо.

Кроме того, баня, по воззрениям тогдашней медицины, принадлежала к числу действенных врачебных средств, и при лечении некоторых болезней без нее нельзя было обойтись.

А еще, бани были местом встреч и сборищ, веселых игр и спортивных радостей. Марциал, перечисляя то, чем красна жизнь, называет рядом с избранными книгами баню. На одной из плит Тимгадского форума выцарапана игральная доска, и в ее клеточки какой-то досужий игрок постарался вписать формулу, которая объясняла, в чем смысл жизни: “охотиться, мыться, играть, смеяться – это вот жизнь”.

Недаром один из современных ученых назвал термы лучшим подарком, который императоры сделали римскому населению. Посетитель находил здесь и клуб, и стадион, и сад отдыха, и дом культуры. Каждый мог выбрать себе то, что было ему по вкусу: одни, вымывшись, усаживались поболтать с друзьями, шли поглядеть на борьбу и гимнастические упражнения и сами заняться ими; другие бродили по парку, любовались статуями, засиживались в библиотеке. Люди уходили с запасом новых сил, отдохнувшие и обновленные не только физически, но и нравственно.

Использованы материалы с сайта <http://ancientrome.ru/>

В 19 веке известный русский терапевт Г.А. Захарьин одним из первых в России стал обучать студентов практическим навыкам водолечения, исходя из того, что везде есть вода, и самые простые способы ее применения могут дать для здоровья больше, чем самые модные лекарства. Книга энтузиаста водолечения пастора Кнейппа только в 19 веке переиздавалась 46 раз. В 1897 году она была впервые переведена на русский язык. В 1965 году, по данным В.Т. Олеференко, в немецкой ассоциации бальнеологов насчитывалось 35 специальных учреждений, где проводилось лечение по методу Кнейппа. В Чехии и Словакии получил распространение метод холодного воздействия по Присницу.

## **ЗНАЧЕНИЕ РАСТИРАНИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ.**

Для избавления от целлюлита многими авторами предлагается сухое растирание тела жесткой щеткой. Однако, уже довольно давно было предложено две методики растирания тела – сухое и влажное.

В 1750 году вышел в свет большой труд Фуллера «Medicina gymnastik», где подробно рассматривается значение растираний тела для здоровья человека. «Растирание есть врачебное средство, которым нельзя пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растереть себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было их повседневным средством для сохранения здоровья».

А вот свидетельство профессора И.М. Саркизова-Серазини. «Один ответственный работник, страдающий бессонницей, повышенной раздражительностью, постоянными головными болями, вечными простудными заболеваниями, боязнь холодной воды, долго не соглашался выполнять наши советы – заниматься утренней гимнастикой. Когда положение его из-за болезненного состояния стало нестерпимым, и ему угрожал уход на инвалидность или длительный отпуск, больной, наконец, решил заняться утренней гимнастикой, обтираниями, самомассажем. Робко и осторожно начал он выполнять наши указания. Через короткое время эффект лечения сказался. У больного появились сон, снизилась раздражительность. После 2,5-3 месяцев его можно было считать здоровым. Благодаря за совет, он открыл нам “тайну” своего выздоровления.

По его словам, оказалось, что во время лечения, когда его тело привыкало к холодным обтираниям, больной приступил к самому энергичному растиранию своего

тела холодной водой с помощью щетки. Такое растирание он проделывал ежедневно по 5-10 минут и **доводил кожу до яркой красноты**. После этих растираний исчезла склонность к простудам, а потом начали постепенно исчезать и другие болезненные симптомы.

Выслушав доверительную «тайну» больного, я не мог не вспомнить, что многие выдающиеся врачи в прошлом считали, что ежедневные растирания тела оживляют организм, усиливая кровообращение, и являются, по их мнению, одним из средств длительного сохранения здоровья и продления жизни».

Еще греческие спортсмены перед состязаниями отдавались в руки педотрибов (специально обученных массажистов), которые их натирали, смазывали и посыпали мельчайшим песком, привозимым с берегов Нила. После состязания их снова растирали.

Первым упоминанием о пользе растираний является свидетельство Геродикоса (он прожил около 100 лет), учителя Гиппократ. Гиппократ уже прямо писал: «Врач должен быть опытен во многих вещах и в массаже», «врач должен знать искусство разминания, благодаря разминаниям расслабленное сочленение крепнет и тугое делает подвижным».

Римляне придавали еще большее значение растираниям всего тела. Надо заметить, что они не настолько были одержимы гимнастикой и спортивными состязаниями как греки. Вот описание методики растираний по Галену. «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести до изнеможения».

В Риме в термах появляются первые установки для гидромассажа – трубы, из которых вода падает под высоким давлением.

Отец русской терапевтической школы М.Я. Мудров горячо пропагандировал водолечение и массаж в форме растираний. О значении массажа для правильного развития детей грудного возраста указывали в 18 веке русские врачи С.Г. Зыбелин и Н.М. Амбодик. И.З. Заблудовский, эмигрировавший в Германию, возглавил в 1880 году кафедру массажа в Берлинском университете. В 1882 году написал диссертацию «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей». Ни один из европейских авторов не сделал так много для разработки методологии массажа и физиологического обоснования массажа в терапии, хирургии и спорте.

И.М. Саркизов-Серазини пишет о том, как широко был распространен массаж во время Великой Отечественной войны для лечения травм военного времени. Были подготовлены тысячи новых работников по массажу для госпиталей. Подготовкой занималась кафедра лечебной физкультуры при Центральном институте физической культуры СССР.

«Растирания давно известны в Северной Европе как прекрасный метод оздоровления, тогда как мы, американцы, больше надеемся на аспирин», – пишет доктор физиологии Бернелл Болдуин, сотрудник Центра здорового образа жизни города Уайлдвуда в штате Джорджия. Он объясняет: «В основе процесса растирания лежит преобразование энергии. По этому принципу действует нервная система, что и используется при растирании. Формула такова: прикосновение + температура + трение = сужение сосудов. Когда вы методически растираете различные части тела, вы тем самым заставляете сужаться кровеносные сосуды. В ответ на это нервная система, реагируя рефлекторно, заставляет сосуды расширяться и интенсивнее пропускать кровь».

Дополнительный эффект улучшения кровообращения состоит в увеличении питающего кровотока к клеткам (улучшении клеточного питания), а не только в тренировке «магистральных» артерий.

Открывается целая сеть мелких капилляров, и в клетки поступает больше кислорода и питательных веществ. Это явление называют «**эффектом Пастера**».

Значение эффекта Пастера — переход в присутствии кислорода от анаэробного гликолиза или брожения к дыханию, то есть потреблению кислорода — состоит в переключении клетки на более экономный путь получения энергии: **при дыхании из того же количества субстрата извлекается примерно в 20 раз больше энергии, чем при брожении.**

При повышении содержания кислорода на клеточном уровне уменьшается количество недоокисленных продуктов метаболизма, а это, в свою очередь, снижает скорость образования молочной кислоты.

Возросший в результате растирания кровотоков стимулирует иммунную систему. По мере увеличения доставки и утилизации кислорода растут жизненные и энергетические возможности клеток, они становятся более работоспособными. Также возрастает активность лейкоцитов, и ускоряются процессы формирования антител. Это объясняется тем, что одновременно с усилением кровотока улучшается и лимфатическая микроциркуляция.

Реакция организма на растирание тренируется. Кожа как будто «воспитывается» правильно реагировать. Замечено, что люди, регулярно практикующие растирание кожных покровов, не только меньше болеют, но и лучше загорают (то есть переносят повреждение тканей!). Это можно объяснить как синергизмом в деятельности физиологических систем, так и хорошей реакцией «воспитанной» кожи.

Растирания можно рассматривать как вазомоторный «тоник». Вазомоторные воздействия контролируют количество и состав крови в общей кровеносной системе. Не менее точен должен быть контроль со стороны нервной системы за клапанами, расположенными внутри сосудов. Вазомоторную реакцию можно и нужно тренировать подобно тому, как спортсмены разрабатывают мышцы, и тогда кровообращение будет устойчиво обеспечивать нужды организма.

Известно, что среди причин смертности лидируют заболевания сердечно-сосудистой системы. Страдальцы впадают в зависимость от лекарств, зарабатывают болезни печени и почек, но отказываются от лекарственной терапии уже не могут – лекарства становятся обыденной пищей. Чтобы сломать патологические механизмы в системе кровообращения, необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему.

Более подробно о сущности и рациональных методах лечения сердечно-сосудистой патологии читайте в книге №4 серии «Соединительнотканная медицина, психология и педагогика».

Сухие растирания подобно массажу руками или жесткими щетками могут травмировать кожу и превращать ее в «старый мешок». Поэтому надо учиться специальным приемам растирания. Гидромассажер «Душ Алексеева» позволяет получать лучший эффект без специального обучения – легко и просто. В полном соответствии с принципами древних врачей – «лечиться быстро, верно и приятно». Любое средство, стимулирующее кожу, стимулирует и иммунную защиту, повышает стойкость организма к инфекциям.

## **ДУШ АЛЕКСЕЕВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СОХРАНЕНИЯ ФИГУРЫ**

Есть такие вещи, которые самим фактом своего существования разрушают множество стереотипов. Гидромассажер «Душ Алексеева» – яркое тому подтверждение.

1. Стойко укоренилось в общественном сознании, что для получения специализированного душа необходим специальный насос, создающий высокое давление (напор) воды. Такие насосы установлены в кафедре душа Шарко, в устройствах для мойки автомобилей.

При этом давление, которое создается в кафедре душа Шарко совсем не выше, чем обычное давление в городских водопроводных сетях! У душа Шарко — 2,5-4 атм., в водопроводных сетях — от 2 до 4, 4,5 и даже бывает 5 атмосфер! Насос в кафедре душа Шарко нужен для того, чтобы прокачать большую массу воды — у этого душа толстая (несколько сантиметров) струя.

Но еще в 1941 году И.М.Саркизов-Серазини указывал, что механическое действие воды (как при морских купаниях, так и в душе Шарко) зависит не от массы воды, движущейся на тело, а от СКОРОСТИ, с которой совершается это движение.

И это вполне понятно, потому что на тело воздействует энергия ударяющей в него струи, а совсем не давление насоса.

«Душ Алексеева» — не обычная лейка, а уникальное устройство, которое использует энергию водопроводного давления почти на 100 процентов (99%) и разгоняет струйки воды до скорости 30 метров в секунду! Любые, даже самые крутые гидромассажеры Grohe не могут похвастать таким результатом - у них КПД не более 60% и скорость струй не превышает 6-8 м/сек.

А вследствие этой скорости струйки воды имеют огромную кинетическую энергию. Вспомним школу:  $E=MV^2/2$ . То есть, увеличение скорости приводит к увеличению энергии в квадрате! А высокая кинетическая энергия производит мощное массажное проминающее воздействие.

В связи с этим понятны и недостатки душа Шарко: его энергия воздействия создается прежде всего за счет массы воды, ударяющей по телу. Эдакий водяной кулак!

Струи Душа Алексеева обладают ничтожной, по сравнению со струей душа Шарко, массой: диаметр струи всего от 0,5 до 0,7 миллиметра.

Но этим особенности струй Душа Алексеева не ограничиваются!

Современные работы в области гидродинамики показали, что при скоростях свыше 11-12 метров в секунду в струйках воды возникает явление кавитации, которое приводит к тому, что при соударении с телом выделяется множество видов энергии в микрообъемах:

- тепловая – сжигает бактерию, но стимулирует клетку,
- световая (сонолюминесценция) – стимулирует митоз, деление клеток,
- электрическая – стимулирует биохимические процессы в организме,
- звуковая – волновое воздействие, стимулирует процессы регенерации,
- происходит образование ионов – через 5 минут работы этого душа воздух в ванной насыщается отрицательными ионами, как воздух около водопада (12 000 отрицательных ионов на кубический сантиметр) – улучшается работа слизистых, дыхательной системы.

Не верится? Но это так. Все дело в законах физики и так мало кому известных потрясающих свойствах ВОДЫ!

А Душа Алексеева «всего лишь» разгоняет струи воды до скоростей, при которых эти свойства проявляются. И делает он это за счет изобретения Алексеева А.Н., получившего Серебряную медаль на международной выставке изобретений IENA-2005 в г. Нюрнберге. Суть изобретения в том, что он придумал способ, которым может быть изготовлена душевая сетка со множеством КОНОИДАЛЬНЫХ отверстий. Это особая форма отверстий, которая наиболее эффективна. Откройте любой учебник по гидродинамике, там вы прочитаете, что это именно так. И там же обязательно будет сносочка, что такие отверстия очень сложны в изготовлении и потому практически не применяются. Изобретение Алексеева оказалось поистине революционным.

**2.** Общепринято, что для получения воздуха, насыщенного аэроионами, необходимы специальные установки типа «люстры Чижевского». Однако, «Душ Алексеева» способен создать за 5 минут работы 12 000 ионов на кубический сантиметр воздуха. Самое большое количество ионов в воздухе зафиксировано около двух крупных водопадов в Австрии – 37 000. Для сравнения – обычный душ образует 2 000 ионов. В городском воздухе содержится около 1 000 ионов.

**3.** Не подвергается никакому сомнению, что для полного очищения тела необходимо мыло и иже с ним. И чем дороже – тем лучше. Идеально, если с антибактериальным эффектом, с кремом (?). Однако с помощью Душа Алексеева можно вымыться до чистоты БЕЗ МЫЛА вообще. И после такого мытья не появляется сухость кожи, раздражение.

**ВНИМАНИЕ!** Сухость кожи усиливается, если применять мыло и активно массировать тело Душем Алексеева. Это недопустимо.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

*Верхний слой кожи состоит из эпидермиса, отшелушивающихся частичек. Они выполняют крайне важную роль – первый барьер против инфекций. Эпидермис совсем не имеет кровеносных сосудов и состоит только из клеток. Мыло создавалось для того, что бы создать возможность для этих клеток отшелушиваться и обновляться. Мыло размягчает верхние слои, позволяя им потом смыываться потоками воды.*

*Но, если возможно воздействие мощными потоками воды (водопады, быстрая река, души высокого давления), то смысл в мыле остается только психологический. Похоже на дополнительный бонус зубной пасты – освежение дыхания. И вред, доставляемый мылом, выходит на первый план. Мыло вступает в химическую реакцию с секретами кожи и нарушает кислотно-щелочной баланс кожи, оставляя ее на некоторое время беззащитной перед инфицированием. Разумеется, довольно быстро кожа восстанавливает нормальный химический «покров», но это восстановление истощает кожу гораздо больше, чем, например, загар, которым любят пугать врачи.*

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ГИДРОМАССАЖЕРОМ

### НАСТРОЙКА СИЛЫ И ТЕМПЕРАТУРЫ ПОТОКА ВОДЫ

Подключив гидромассажный прибор в соответствии с инструкцией, включаем воду и настраиваем длину прямых параллельных струй воды порядка 60-80 сантиметров. Это – уровень минимального воздействия для первой процедуры. Далее, по мере привыкания к процедурам, напор (подачу воды из крана) можно и нужно увеличивать. Температура воды должна быть приятно комфортной или чуть ниже.

Максимальное воздействие оказывается на расстоянии около 50 см под прямым углом.

**Для уменьшения (увеличения) силы воздействия массажных струй воды необходимо:**

1. Уменьшить (увеличить) напор воды.
2. Направить струю воды под углом (по касательной)/ направить струю воды под углом в 90 градусов.
3. Уменьшить расстояние до гидромассажера до 10-15 см / увеличить расстояние до гидромассажера до 50-60 см.

**ВНИМАНИЕ!** Увеличение расстояния от выходных отверстий струй воды до поверхности тела приводит к **УВЕЛИЧЕНИЮ** силы воздействия.

Температура потока воды для гидромассажа настраивается индивидуально для каждого человека, в зависимости от возраста, выносливости, тренированной терморегуляции, плотности кожного покрова, состояния кровеносных сосудов, состояния нервной системы, привычной комфортности и т.д. Слишком низкая (ниже 11 градусов) или высокая (выше 39 градусов) температура показана лишь в особых случаях, оговоренных отдельно.

### **ДУШ АЛЕКСЕЕВА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ БЫТОВЫХ ДУШЕЙ!**

Гидромассаж рекомендуется проводить сидя и лежа в ванной. Бытовой душ принято принимать стоя только в связи с тем, что струи этого душа могут течь только вниз. При проведении гидромассажных процедур положение стоя приводит к лишним нагрузкам!

Рекомендуем Вам приобрести душевую штангу. Закрепляйте на ней Душ Алексева для массажа спины. Мышцы спины во время гидромассажа не должны быть напряжены. При этом можно расположиться в ванной «на четвереньках», либо на специальном сиденье для ванной.

Техника выполнения специальных приемов, используемых в рефлекторном массаже «Душем Алексева».

**ПРОГРЕВАНИЕ** – используется небольшое расстояние (менее 50 см) от «Душа Алексева» до поверхности тела. Температура воды 38-39 градусов.

**ШИРОКИЙ ПОТОК ВОДЫ** – угол наклона струй «Душа Алексева» менее 30 градусов – струя как бы идет по касательной.

**При помощи «Душа Алексева» можно воспроизводить приемы классического массажа.**

1. **Поглаживание** – душ отводят от тела, угол наклона струи около 30 градусов. Поглаживание улучшает деятельность сальных и потовых желез, повышает эластичность кожи, улучшает ее питание, действует расслабляюще на мышцы и снимает перевозбуждение и усталость. Поглаживание является хорошим болеутоляющим и расслабляющим средством. Именно этот вид общего массажа необходимо выбирать вечером.

Известно, что для расслабления мышц требуется больше энергии, чем для их сокращения. Отдых – дело непростое!

2. **Растирание** – душ отведен от тела, угол наклона струи 45 градусов, совершаются круговые движения с широким захватом. Растирание может выполняться во всех направлениях и не обязательно по ходу тока венозной крови и лимфы. Давление струи воды на тело должно быть чуть сильнее, чем при поглаживании. Растирание струей воды массажного «Душа Алексева» способствует слущиванию омертвевших поверхностных слоев кожи, улучшает ее дыхание, стимулирует деятельность сальных и потовых желез, улучшает кровообращение кожи, ее питание. Растирание является мощнейшим средством, содействующим быстрому рассасыванию затвердений в

мышцах (мышечных зажимов), а также различных отложений, выпотов, кровоизлияний, образующихся вследствие заболеваний или травм. Растирание также применяют для разогревания суставов перед физическими нагрузками или при болях в них. Под воздействием растирания температура кожи и поверхностных слоев мышц увеличивается до 5 градусов, что улучшает эластичность суставов, связок и мышц.

**3. Разминание** – душ отводят от тела, угол наклона струи – 90 градусов. Направление движения строго по току венозной крови и лимфы – от периферии к центру до ближайшего лимфатического узла. Разминание предназначено для воздействия на мышцы. Именно благодаря этому приему, после, казалось бы, обычной процедуры «принятия душа», возникают ощущения как после хорошей тренировки. Влияя на ткани, разминание вызывает растяжение мышечных волокон. При растяжении мышцы возникающие раздражения проприорецепторов обуславливают рефлексы на растяжение. Поступающие к центру потоки проприорецептивных импульсов приводят к преобладанию в центральной нервной системе возбудительных процессов. Именно поэтому этот прием воздействия гидромассажа не рекомендуется проводить вечером. Усиливая кровоснабжение массируемого участка, разминание также улучшает питание тканей и удаление продуктов их распада, повышает тонус и укрепляет мышцы, способствует регенеративным процессам. Поэтому разминание принято рассматривать еще и как пассивную тренировку для мышечных волокон.

**4. Вибрация** – душ отведен от тела, угол наклона 45 градусов (или 90 градусов для получения более выраженного эффекта), совершаются колебательные движения (в вертикальной или горизонтальной плоскостях). Вибрацией называются такие приемы массажа, при помощи которых в массируемых тканях возникают колебательные движения различной скорости и амплитуды. Вибрация может быть непрерывной или прерывистой. Прерывистая вибрация выполняется неритмичным воздействием, душ на время отводится от тела. Сильная вибрация, так же как и поглаживание, приводит к понижению нервной возбудимости и может использоваться для улучшения сна (особенно при воздействии на воротниковую область спины). Под влиянием вибрации понижается возбудимость нервно-мышечного аппарата сердца, а также тонус сосудов, за счет чего снижается артериальное давление. Вибрационный массаж поясничной области оказывает стимулирующее действие на функцию коры надпочечников.

**Приемы поглаживания, разминания и вибрации** могут использоваться и для **подводного массажа**.

**Критерием успешности проведенной процедуры является получение сосудистой реакции.**

«Сущность сосудистой реакции организма на водолечебные процедуры не в самой сосудистой реакции – покраснении кожи, а в общей реакции организма. Объективно реакция выражается розово-красной кожей, теплой и даже горячей на ощупь. Субъективно человек при хорошей реакции переживает чувство свежести, бодрости, особой легкости в теле, чувство приятного тепла в теле («тело горит»), имеет хорошее настроение» (Мугдусиев И. П. «Водолечение»).

**ВНИМАНИЕ! Недопустимо проведение процедуры до появления признаков усталости и дискомфорта.**

Длительность обработки и количество сеансов определяются самочувствием пациента.

Базовые правила использования гидромассажа.

**1.** Температура воды не должна превышать 38-39 градусов. В некоторых отдельных случаях возможно повышение температуры, если чувствуется облегчение болей при высокой температуре.

**2.** Время процедуры гидромассажа для нетренированного человека не должно превышать 20 минут. Первые процедуры не должны длиться больше 10-15 минут.

**3.** Сначала массируют конечности (руки и ноги), а затем туловище. Ноги и руки массируют от пальцев к телу круговыми движениями. Живот круговыми движениями по часовой стрелке. Спину всеми возможными приемами. При хронической венозной недостаточности указанная последовательность массажа должна строго соблюдаться. Во всех остальных случаях возможны индивидуальные вариации.

**4.** После терапевтической процедуры обязателен отдых хотя бы 5-10 минут, желательно больше.



При наличии вялых реакций симптомы рефлекторных реакций появляются медленно и слабо выражены, длительно сохраняются. Для гиперреакций характерно быстрое появление симптомов и их интенсивная выраженность. Постоянный анализ появляющихся реакций позволяет принять решение о возможных изменениях методики рефлекторного массажа с целью повышения его эффективности. Избирательный массаж пораженных областей, где имеются более выраженные отклонения в состоянии рецепторного аппарата, значительно повышает эффективность реабилитации.

Рефлекторный массаж (растирание кожи и разминание мышц струей воды) умеренной интенсивности продолжается до появления гиперемии (розового и даже красного цвета) и тепла. Следует учитывать, что устойчивое тепло в массируемой области нередко появляется позднее, чем гиперемия (покраснение кожи).

#### **Виды кожной окраски после рефлекторного гидромассажа.**

- Нормальная (адекватная) вегетативная реакция характеризуется разлитым розовым цветом дермы после массажа.
- Стойкое отсутствие покраснения часто соответствует блокированным межпозвоночным сегментам.
- При нарушении венозного оттока кожа приобретает цианотичный («вишнево-синий») оттенок. В этом случае показан общий гидромассаж, улучшающий кровообращение и венозный отток.
- «Мраморный» оттенок кожи наблюдается при дистонии сосудов, что свидетельствует о необходимости выполнения общего гармонизирующего гидромассажа, направленного на улучшение кровообращения в данной области.
- При массаировании участка кожи, где есть целлюлит, некоторые участки (те самые «апельсиновые» отложения) практически не краснеют. Целью антицеллюлитного массажа как раз и является восстановление кровообращения в этих областях.

### **«ДУШ АЛЕКСЕЕВА» – ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПОДАРИТЬ СЕБЕ И СВОЕМУ ТЕЛУ ЧУТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ**

Массаж как лечебное средство был у всех древних народов. Известно, что римляне лечились только водой и мужчины были сильными, а женщины изящными. Чаши водопадов недаром называют чашами Афродиты и Геракла. Гиппократ и все его последователи считали водолечение и массаж панацеей от всех бед. Лишь Парацельс, основатель западной медицины, уклонился в сторону фармакологии. К счастью, сейчас древнее искусство восстанавливается, массаж и его главная составная часть – целебный массаж водой – возвращают себе былую популярность. И это неудивительно, ведь массаж водой делает кожу гладкой и упругой, суставы молодыми, мышцы крепкими, улучшает кровообращение и обмен веществ, помогает расслабиться напряженным мышцам и снять усталость, возвращает крепкий сон и очень способствует похудению.

**Массаж спины.** Снимает напряжение, усталость, стимулирует кровообращение. Водите Душем Алексеева (самой сильной струей – она должна проминать напряженные мышцы), начиная с поясницы, вверх до плеча сначала с правой стороны, а затем с левой. Проведите струей воды по позвоночнику снизу вверх – сначала справа, потом слева. Повторяйте эту процедуру до появления приятного чувства расслабленности.

**Массаж живота.** Необходим для приобретения красивого подтянутого животика, нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Особенно полезен в комплексной программе похудения – для восстановления гладкой и упругой кожи. Движения душем должны быть строго по часовой стрелке. Начинайте процедуры с несильной по напору струи воды. Расстояние от выходных отверстий до кожи – менее 50 см для начала. Тогда струя не будет давать сильного раздражающего воздействия. Потом увеличивайте расстояние от душа до 70-80 см. **ВНИМАНИЕ!** Есть противопоказания: беременность и камни в желчном пузыре.

**Массаж «бочков».** Нужен для «обнаружения» талии. Особенно показан тем, кто активно занимается спортом и танцами, поскольку у них на талии возможно появление «фланков», которые охватывают талию и делают ее менее изящной. Здесь можно тело не жалеть – долго круговыми движениями, можно и с задержками, воздействовать на эту область. Она, кстати, является самой благодарной областью – складочки и уплотнения на талии сбоку исчезают быстро.

**Массаж ягодичной области.** Можете массировать как угодно. Главное – долго, для получения красивого и подтянутого вида. При беременности массировать эту область можно, только не затрагивая поясничную область. Кожа ягодиц обязательно должна стать красной и «гореть» для быстрого получения результата.

**Массаж внутренней части бедра и «попиных ушей».** Самый болезненный, поскольку там чаще всего базируется целлюлит, пусть даже еще и необнаруживаемый визуально. Долго массировать эту область вы вряд ли сможете. Но здесь необходимы только широкие круговые движения и более слабый напор воды для начала. Тоже довольно благодарная область.

**Массаж внешней части бедра.** На этой области болезненность меньше, но круговые массирующие движения надо стараться направлять снизу вверх – по ходу крови в венах. Таким образом вы предупреждаете проблемы с венозным оттоком крови. Лучше всего проводить сидя в ванной – брызги будут меньше и ногу можно слегка приподнять.

**Массаж икр.** Только снизу вверх. При отеках на усталых ногах можно проводить отдельно и использовать контрастные переключения воды. Даже специалисты раскрученного центра Мерамед (а так же проф. ангиолог В.Богачев) признают, что лучшее лечение и превосходная профилактика варикоза – массаж тугими струями воды.

Подробнее в первой книге серии «Соединительнотканная медицина».

**Массаж груди.** Как ни странно, но ежедневный легкий (самый слабый напор!) массаж груди предотвращает воспалительные явления в грудной ткани. Струйки должны быть слегка покалывающими и бить вверх, как бы приподнимая грудь. Очень легко с помощью водного массажа избавляться от лактостаза во время кормления грудью. Надо сесть в теплую ванну и массировать болезненное место до размягчения. Вы никогда не сделаете такой целебный и нежный массаж руками. Для стимуляции мышц, поддерживающих грудь, делайте ежедневно по 10 круговых движений по часовой стрелке и десять против часовой вокруг каждой груди.

**Массаж ступней.** На ступнях находится множество биологически активных точек, поэтому мудрые китайцы уделяют стопам огромное внимание – согласно их учению, воздействуя на стопы – воздействуете на весь организм. Массаж крайне полезен тем, у кого ноги очень устают. Эту зону вы можете массировать как угодно!

**Массаж кистей рук.** Исключительное омолаживающее действие – лучше любых кремов. Но в этой зоне очень желательно использовать контраст температур. Тоже можете массировать так, как всего приятней.

**Массаж верхней части рук.** Кожа в этой области при отсутствии адекватной физической нагрузки быстро становится дряблой и некрасивой. Поэтому необходимо улучшение кровоснабжения этой области с помощью массажа. Но эти места капризны: с помощью только одного массажа вы не добьетесь красивых пропорций, как, например, на боках или внутренней стороне бедра. Придется добавить и упражнения с отягощением. Предварительно подготовьте мышцы к нагрузкам – перед выполнением комплекса упражнений надо разогреть эту область гидромассажем, тогда видимый результат появится быстрее.

**Массаж шеи.** Известно, что возраст и мужчин и женщин больше всего выдает шея. Удивительно, но факт – с помощью сильного гидромассажа этой области вы не только сделаете кожу молодой и подтянутой, но и быстро избавитесь от второго подбородка. Надо просто проводить струей воды снизу вверх, как бы приподнимая подбородок вверх. ВНИМАНИЕ! Противопоказания: сложные заболевания щитовидной железы – обязательно проконсультируйтесь с врачом и не попадайте струей душа (особенно сильной) в области около ушей – там находятся крупные лимфатические узлы, и эти места бывают крайне болезненными, частое воздействие на эту область нежелательно.

**Воздействие на локти и колени.** Через неделю гидромассажа вы обнаружите, что ороговевшая кожа на локтях превратилась в нежную кожу ребенка. Ведь и локти выдают возраст, нам они незаметны, а окружающим очень видны. В этих областях находятся «точки долголетия». Более того, гидромассаж этих областей вызывает усиленную выработку эндорфинов – гормонов удовольствия.

**Массаж воротниковой зоны.** Полезен во всех возможных отношениях. Вы разминаете затекшую шею, плечи, верх спины... Восстанавливается кровообращение, и вы чувствуете приятное расслабление, умиротворение... Однако! Если у вас есть про-

блемы со спиной, суставами рук, вертебро-базиллярная недостаточность, то первые сеансы гидромассажа будут болезненными, при условии, что вы будете уделять этой зоне более 2-3 минут. В этой области никаких противопоказаний к массажу нет и быть не может, поэтому не бойтесь боли – она во благо и продолжайте постепенно наращивать продолжительность массажа этой области. Не пройдет и двух недель, как боль уступит место необыкновенному удовольствию. Даже ради этого удовольствия стоит приобрести «Душ Алексеева». Это – еще более изысканное переживание, чем при массаже локтей и коленей. Если муж или ребенок, или пожилой человек отказываются от «слишком сильного» массажа «Душем Алексеева», уговорите их попробовать массаж только на эти зоны. Это будет убедительней любых слов!

**Массаж лица – массаж против морщин.** Сделать самостоятельно массаж лица пальцами очень сложно – велик риск неправильного распределения усилий по массажным линиям. Но массаж струей воды лишен этого риска. Надо лишь **направлять струи снизу вверх**, как бы приподнимая кожу, действуя против сил гравитации. Единственное предупреждение, если у вас сухая кожа лица, первое время придется пользоваться кремом, кожа после гидромассажа может стать сухой. Это – не более 2-3 недель, потом, напротив, она будет становиться нормальной. Дело в том, что любые водные процедуры нормализуют гормональный статус организма. Но, как и любая физиотерапевтическая процедура, они сначала усиливают проблему. Не забывайте делать перерывы в массаже лица. 10 дней массажа – 5 дней перерыва. Таким образом вы быстрее получите желаемый результат (читайте показания к применению).

**Массаж волосистой части головы.** Массаж усиливает кровообращение, и, соответственно, питание волосяных фолликулов, нормализует деятельность сальных желез. В парикмахерских Азии коровы (!) лижут головы лысеющим мужчинам – и волосы начинают снова расти. Вы хотите отрастить длинные волосы, но, увы, они секутся? Только мощный гидромассаж поможет вам в этом случае – удивите своего парикмахера. Если у вас отключили горячую воду, вы легко (!) сможете помыть голову холодной водой и даже не почувствуете холода, если сделаете самый мощный напор воды.

**ВНИМАНИЕ!** По выходу из душа вы должны приобрести приятный цвет поросенка – нежно-розовый. Допустимо доводить себя до более ярких оттенков через 5-10 процедур. Приобретение красного оттенка кожи обязательно, поскольку это то, что медики называют сосудистой реакцией, к чему они стремятся при проведении любой процедуры водотерапии. Однако, если у вас есть проблемы с кровообращением, вам ставили диагноз остеохондроза, вегето-сосудистой дистонии, вы можете не приобретать выраженной сосудистой реакции до нескольких месяцев. Если у вас цветет целлюлит, то вы сможете быстро найти точные места его дислокации – просто проведите струей по предполагаемым залегающим. Там, где он есть, кожа не будет быстро розоветь – уделите этим местам особенное внимание. Ваша задача на ближайшее время – восстановить кровообращение в пораженной области. Для этого вам придется еще экспериментировать с температурой воды. У «Душа Алексеева» есть еще одно приятное преимущество – вы не будете остро чувствовать холод, поскольку высокий напор воды нивелирует температурное воздействие. Конечно, кожа и тело будут реагировать на холодную воду «правильно», то есть целебно, но и для вас процедура будет «правильной», то есть комфортной. Индивидуально подбирайте для себя ту температуру воды, при которой вы будете получать максимальное удовольствие от процедуры, а тело будет приятно розоветь

## **ДВА ПРАВИЛА АВИЦЕННЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ГИДРОМАССАЖА**

**Правило 1. Не принимайте еду за час до гидромассажа и час после гидромассажа.**

В «Каноне», созданном в I веке н.э. Абу Али Ибн Синою (Авиценной) среди других лечебных средств упоминается о воде, как средстве сохранения здоровья. Вот одно из его наблюдений. «Баней иногда пользуются натошак и почти с пустым желудком, и тогда она сильно высушивает, но иногда ею пользуются вскоре после насыщения, и тогда она утучняет тело». То есть, если вы плотно пообедали перед баней или гидромассажной процедурой, то можете быть уверены, что из пищи ваш организм извлечет максимум питательных веществ и этим восполнит или даже перекроет то количество жира, что вы израсходуете во время банной процедуры.

Таким образом, учитывая всего два фактора: водные процедуры и время приема пищи, вы сможете регулировать свой вес гораздо эффективнее, чем с помощью тех отравляющих веществ, что содержатся в «похудательных» чаях и таблетках.

**Правило 2. Для похудения проводите гидромассаж не менее 15-20 минут.**

Авиценна различал следующие виды массажа:

1. Сильный – укрепляющий тело,
2. Слабый – расслабляющий тело,
3. Продолжительный – способствующий похудению,
4. Умеренный – способствует «процветанию тела».

**РОЛЬ КОЖИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА**

Кожа является поистине уникальным органом. Она образована из той же эмбриональной ткани, что и мозг. Это и обуславливает множество структурных и функциональных сходств между мозгом и кожей. Все, что целесообразно для кожи, целительно и для мозга. И, как писал А.С. Залманов, «поощряйте и возбуждайте мысль, побуждайте регулирующие функции нашего мозга, таким образом вы достигнете без больших усилий самопроизвольного излечения». **«Вместо того, чтобы культивировать мышечный спорт, нужно организовывать спорт умственный».**

Кожа не только является нашим самым большим органом, она также взаимодействует со всеми другими органами. Воздействуя на кожу, можно рефлекторным путем восстанавливать работу всех органов и систем организма.

Кожа уникальна еще и тем, что видима. И эта видимость кожи позволяет судить о здоровье или болезни в организме. Она является «визитной карточкой» нашего возраста.

Кожа позволяет вести диалог с телом. И вы незамедлительно это обнаружите. Если у вас имеется какое-либо серьезное хроническое заболевание, то, реагируя на регулярное гидромассажное воздействие, кожа вам ответит и даже покажет проекцию больного органа на своем определенном участке. Не следует пугаться и тем более прекращать ежедневные гидромассажные процедуры, если вы обнаружите появившуюся мелкую сыпь, болезненные (зудящие) ощущения в каком-либо участке кожи. Вам нужно только слегка уменьшить интенсивность процедур во время данного курса.

Продолжительность одного курса гидромассажных процедур «Душем Алексеева» - 10 дней. Обязательно делайте перерывы на 5-7 дней. Во время перерыва вы можете продолжать обычные гигиенические процедуры с помощью «Душа Алексеева», но либо поменяйте сеточку (с 19 на 61), либо значительно снизьте напор воды, уменьшив тем самым давление струй на кожные участки.

**ВНИМАНИЕ!** Если у Вас появилась так называемая «высыпь», участки как будто раздраженной, покрасневшей точечками кожи, не пугайтесь. Ничего страшного не произошло. Просто Вашему организму нужно время на структурные перестройки. Вы можете не прекращать сеансы гидромассажа душем Алексеева. Но можете и остановить их, сделав перерыв на 10-15 дней. Ориентируйтесь по самочувствию.

Разумеется, каждая женщина хочет, чтоб ее кожа была гладкой и упругой, без вялости, дряблости и отвисаний. Как же этого добиться? И вообще, почему кожа теряет свою форму и приходит в весьма плачевное состояние?

Вот еще один распространенный стереотип: «Основных причин плохого состояния кожи две: неправильное питание и экология».

В наше время горожане большую часть жизни проводят в помещениях с искусственным микроклиматом. В таких условиях они находятся и на работе, и дома, и во время отдыха. Происходит как бы частичная изоляция от естественной климатической среды, что приводит к понижению совершенства различных физиологических приспособительных реакций, ослабляет взаимосвязи между внешней и внутренней средой организма. Цена такой самоизоляции от природы – снижение иммунитета, устойчивости к простудным заболеваниям, более частый переход «обычных» болезней в хронические формы, трудно поддающиеся лечению. Нелишне напомнить мнение врача-климатолога В.Н. Дмитриева об этой ситуации: «Нужно считать не часы, отводимые для пребывания на свежем воздухе, а наоборот, часы, проводимые в комнатах, и считать их потерянным временем или даже хуже того – временем, приносящим зло вместо добра».

Внутренняя среда нашего организма ограничена от окружающего мира **кожей и слизистыми оболочками**. Именно они являются первым препятствием на пути проникновения инфекции. Это механический барьер. В эпителиальной ткани (она входит в состав кожи и слизистых) клетки очень прочно связаны между собой межклеточными контактами. Это препятствие преодолеть непросто.

В коже есть сальные и потовые железы. В поте содержится молочная и жирные кислоты. Они понижают pH (кислотность) кожи, закисляют ее, создавая среду, «невыносимую» для болезнетворных микроорганизмов. Тормозят размножение микробов перекись водорода, аммиак, мочевины, желчные пигменты, содержащиеся в поте.

Совокупность микроорганизмов, которые заселяют кожу и слизистые оболочки здорового человека, является нормальной микрофлорой. Эти микробы способны противостоять защитным механизмам самого организма, но не способны проникать в ткани (за исключением тех случаев, когда устойчивость – резистентность к ним организма снижена).

Использование для ежедневной гигиены разнообразных гелей и иных средств очищения кожи приводит к нарушению химического баланса в коже. Появляются неприятные раздражения, иногда даже зудящие. Еще одним мифом является приписывание происхождения кожных раздражений после водных процедур наличия хлора в воде. Чтобы убедиться в том, что хлор и иные примеси в воде не влияют на появление кожных симптомов, проведите простой эксперимент. Помойтесь неделю с помощью «Душа Алексеева» без каких-либо химических средств, даже мыла. Вы убедитесь в том, что причиной появления раздражений является МЫЛО и пр., а вовсе не качество воды, как нас уверяют. Понятно, что с помощью обычного душа, не Алексеевского, добиться ощущения чистоты и действительно помыть весьма затруднительно. Но полумиллиметровые колющие струйки «Душа Алексеева» оказывают не только мощное массажное действие, но и сильное механическое – очищающее.

**А знаете ли вы, что кожа является еще и самым большим иммунным органом?** Массирующее воздействие на кожу, тем более водой, тем более в сочетании с высоким уровнем отрицательной ионизации воздуха, приводит к укреплению иммунной защищенности человека. Иммунитетом называют способность иммунной системы к отторжению чужеродных тел. Защита организма осуществляется с помощью двух систем – неспецифического (врожденного, естественного) и специфического (приобретенного) иммунитета. Эти две системы могут рассматриваться и как две стадии единого процесса защиты организма. В анатомическом отношении иммунная система кажется разобщенной. Ее органы и клетки рассеяны по всему телу, хотя на самом деле все они связаны в единую систему кровеносными и лимфатическими сосудами. Именно поэтому восстановление нормальной работы кровеносной и лимфатической систем приводит к усилению сопротивляемости организма инфекциям и «незастреванию» на хронических заболеваниях.

Именно неспецифический иммунитет ответствен за формирование и уничтожение раковых (опухолевых) клеток. Запрет врачей на использование даже элементарных физиотерапевтических процедур в этих случаях абсолютно ничем не обоснован. Еще в монографии В.Т. Олефиренко осторожно указано, что водолечебные процедуры улучшают состояние больных злокачественными новообразованиями. А Л.З. Телль указывает уже на прямую пользу всех процедур, улучшающих функции кровообращения и тренирующих адаптационные функции.

Воздействие игольчатого душа (средний напор воды) нормализует все основные функции кожи: очищает ее, абсорбирует излишки кожного жира, удаляет с поверхности кожи омертвевшие клетки, освобождает поры от сального секрета.

Гидромассаж кожи волосистой части головы эффективен при себорее, для укрепления корней волос при раннем облысении и усиленном выпадении волос. В результате волосы приобретают здоровый блеск и перестают сечься кончики, а вы приобретаете уверенность в том, что на волосах не остается шампунь – настолько хорошо промываются волосы.

Гидромассаж чередующимися по температуре струями воды – эффективное средство для лечения суставов. Он облегчает ревматические, мышечные и суставные боли, помогает при артрите и ревматизме, а также очень эффективен при суставной форме псориаза – псориазическом артрите.

## **ПРИЕМЫ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА «ДУШЕМ АЛЕКСЕЕВА»**

Следует сказать, что использование слова «целлюлит» в описании неэстетичных жировых отложений ошибочно. Строго говоря, термин «целлюлит» означает разлитое гнойное воспаление волокнисто-жировой клетчатки, которого не наблюдается при данной патологии.

Более правильным, с морфологических позиций, в данном случае обозначение данного процесса как липодистрофия. Именно так и назывался «целлюлит» в учебниках по физиологии 50-60 годов прошлого века.

«Хорошо известно, например, как плохо поддаются обратному развитию **местные липодистрофические процессы в форме массивных плотных отложений жира** на икроножных мышцах, на плечах, в области ягодиц и других частях тела, даже после самых энергичных общих бальнеологических и физиотерапевтических процедур, когда больной теряет в весе, и на всем теле исчезают отложения жира; на этом исхудавшем фоне еще заметнее, еще резче выделяются местные липодистрофические образования, почти не уменьшенные в своем объеме. Создается впечатление, что **они не принимают более или менее заметного участия в том общем повышении обмена, какое было вызвано весьма энергичными бальнеофизиотерапевтическими воздействиями.**

Нередко такие местные липодистрофические процессы зависят от заболеваний и повреждений в области вегетативных центров спинного мозга (боковые рога) или соответствующих ганглиев пограничного ствола. Если общее лечение в этих случаях не приносит особой пользы, то, как показывает практический опыт, весьма неплохой терапевтический успех может быть достигнут некоторыми формами местных физиотерапевтических воздействий.

Физиотерапевтическая практика дает многочисленное доказательство тому, как при местных ограниченных физиотерапевтических воздействиях наступают, более или менее избирательно, изменения обменных процессов в органах и тканях, расположенных в непосредственной близости к месту приложения данной процедуры» («РЕФЛЕКТОРНАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ (введение в изучение физиотерапии)», Проф. А.Р. Киричинский, Государственное медицинское издательство УССР, Киев – 1959).

Однако термин «целлюлит» широко укоренился и принят в косметологическом мире. Поэтому далее будет использоваться общеупотребительный сейчас термин «целлюлит» вместо малопонятого для неспециалистов термина «липодистрофия».

Целлюлит – это **ЗАСТОЙНЫЕ** образования в подкожных фасциях, визуально проявляющиеся бугристостью, неровностью, нарушением эластичности и тургора кожи. Помимо эстетических переживаний, целлюлит является зримым свидетельством разлада в организме:

1. Увеличивается количество межклеточной жидкости.
2. Нарушается питание клеток.
3. Образуется излишнее количество волокнистой ткани.
4. Останавливается циркуляция крови и лимфы.
5. Гормоны, переносимые кровью, не могут достигнуть целлюлитно-жировых клеток.
6. В результате клетки не могут эффективно освобождаться от накопленного жира.
7. Стенки таких клеток становятся толстыми и твердыми, они выключены из общего обмена, фактически они – мертвые!

**Антицеллюлитный местный массаж** проводится в виде массажа струей воды и подводного душа-массажа. Целью его является восстановление кровообращения в пораженной целлюлитом области. «Принудительное», вызванное мощным гидромассажем кровообращение включает целлюлитные клетки в общий обмен веществ. Именно поэтому этот гидромассаж самый продолжительный и интенсивный.

В связи с более высокой длительностью проведения этого массажа для достижения быстрее и максимального эффекта необходимо чередовать эти приемы. Тем более, что подводный душ-массаж снижает количество брызг, неизбежно сопровождающих процесс массирования высокоскоростной струей. «Пользовалась очень успешно. Жир уходит, и кожа улучшается, и настроение. Но! Приходится претерпевать

неудобства, так как в стандартной ванной он слишком много разбрызгивает». (Отзыв из Интернет-дневника).

Более эффективный антицеллюлитный массаж будет, если чередовать массирование струями воды «на воздухе» и «под водой». Массировать пораженные целлюлитом места лучше всего сидя в ванне, постаравшись расслабить мышцы.

**Самодиагностика целлюлита** проводится исключительно «на воздухе». Обрабатывается поверхность тела, на которой начали образовываться неэстетичные уплотнения на коже прямыми, самыми сильными струями воды. Там, где поверхность кожи не краснеет быстро, так, как на других участках тела, возможно развитие целлюлита – ухудшение кровоснабжения этой области очевидно.

**Техника проведения антицеллюлитного гидромассажа.** Этот массаж самый интенсивный, поэтому необходимо проводить его самостоятельно, без наложения на иные виды рефлекторного гидромассажа. Проводится самыми тугими струями воды, совершаются КРУГОВЫЕ движения, последовательно обрабатывающие области тела, пораженные целлюлитом.

При помощи **проминания**, которое создается с помощью гидромассажных струй, стимулируется кровообращение и лимфатическое обращение, достигается максимальный эффект взаимодействия между внешней водой и водой эпидермы. Упрощаются реакции обмена кожных клеток, замедляется проникновение бактериальной флоры, и следовательно, снижается возможность образования опухолей и застоя жидкости в эпидерме. Ускоряется обмен между внутренним и внешним слоями с последующим растворением жиров.

Механический эффект способствует нормализации обмена веществ между отдельными тканями и в межклеточном пространстве, что создается за счет периодического деформирования стенок клеток, вызывающего изменения потенциала клеточных мембран. Повышенная интенсивность обмена между отдельными клетками препятствует скоплению коллагенового вещества и липидных вакуолей во внутри- и межклеточном пространстве. То есть заодно вы получите возможность избавиться еще и от растяжек (стрий).

Подробнее о лечении целлюлита в третьей книге серии.

## **ВАРИКОЗ ИЗЛЕЧИМ!**

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) – болезнь, стремительно превращающаяся из болезни пожилых людей, в болезнь подростков. Исследование, проведенное в 2001 году в Германии, выявило первые признаки ХВН у 14,8% школьников в возрасте 14-16 лет. Так быстро «помолодела» болезнь. В результате она стала не просто болезнью, а медико-социальной проблемой. Ведь затраты на лечение ХВН значительны. Так, в Великобритании в 2000 году на лечение больных с ХВН было потрачено более 800 миллионов фунтов стерлингов. В настоящее время в странах Европейского сообщества на лечение этой болезни тратится от 1,5 до 3% общего бюджета здравоохранения.

Так же и из бюджета семьи человека, больного варикозным расширением вен, может утек не меньший процент. Стоимость «Детралекса», основного препарата для лечения ХВН, от 340 руб. за упаковку. Оптимальный терапевтический эффект достигается при применении препарата в дозе 2 таблетки в сутки. В упаковке – 30 таблеток. Следовательно, в месяц большой ХВН должен выложить из своего бюджета около 700 руб. Курс 2 месяца, в более сложных случаях – 3-4 месяца. Обязательно повторять. Чтобы тратить на лечение этой болезни 3%, человек должен зарабатывать 23 000 руб. в месяц.

Разработаны еще методы эластической компрессии – колготки, чулки и гольфы. Цена на эти изделия также начинается от 350 руб. и доходит до 3-5 тысяч за самые профессиональные и качественные. Эти изделия явно не являются товарами длительного пользования и требуют постоянной замены.

Именно поэтому многие решаются на хирургическое лечение, надеясь, что заплатят один раз и навсегда забудут про болезнь и некрасивые ноги. Оправдываются ли их ожидания? Не всегда. Основные осложнения: образование экхимозов и гематом, повреждение подкожного или икроножного нерва, некроз краев раны и длительное незаживление. Известны случаи ошибочной перевязки и удаления бедренной артерии и бедренной вены.

Обоснованием необходимости операции является традиционное представление о нарушенной работе венозных клапанов как причины изменений в венах. Именно для компенсации нарушенной работы клапанного аппарата и используется компрессионный трикотаж, а также обосновывается удаление поврежденной вены как «сломанной». Идея о «сломанной» детали очень радикальна – для излечения нужно лишь вырезать/удалить поломку. Но так ли это на самом деле?

Точно такие же радужные надежды на «спасительность» и практически панацею от прогрессирующих неприятностей были и при лечении близорукости. Но почему тогда вокруг нас так много людей в очках и линзах?

Если отойти от укоренившихся стереотипов, устаревших правил, то несложно сделать вывод, что близорукость – это один из симптомов большого синдрома **соединительнотканной недостаточности**. Именно поэтому в комплексном лечении близорукости выявляются наличие:

- родовых повреждений шейного отдела позвоночника и спинного мозга;
- рахита;
- заболеваний носоглотки и полости рта: тонзиллита, гайморита, аденоидов;
- аллергических и инфекционных заболеваний;
- общего снижения иммунитета;
- нарушений опорно-двигательной системы: плоскостопия, сколиоза и т.д.

Слабость близорукого глаза есть слабость всего организма. С целью остановки прогрессирования близорукости долгое время рекламировались склероукрепляющие инъекции и склеропластические операции. Во всем мире операции эти уже не делают, так как они неэффективны, они не останавливают прогрессирование близорукости.

«Из информации, полученной в процессе моего посещения ряда Европейских стран и встреч с учеными: склеропластические операции абсолютно исключены из сферы хирургической деятельности в лечении близорукости, а также исключены из программ медицинских ВУЗов стран в подготовке как студентов, так и врачей в процессе получения последипломного образования», – доктор медицинских наук, профессор, врач офтальмолог высшей категории, директор Крымского республиканского центра реабилитации зрения Л.К. Дембский.

Интерес представляют другие операции при близорукости, да и то, только у взрослых. Это операции косметического, но не лечебного свойства, заменяющие собой очки. Это эксимер-лазерные операции. Суть методики заключается в изменении формы роговицы за счет испарения лазером части ее слоев.

Однако, как можно добиться успеха с точки зрения сопромата, пытаясь хирургически создать препятствие в каком-то одном локальном месте, вместо того, чтобы сконцентрировать все усилия на увеличении прочности “сосуда”, которым является глазное яблоко?

Тот же самый вопрос актуален и в приложении к лечению ХВН. Что важнее – удалять последовательно «ломающиеся» вены или укреплять тонус стенки вены (а, следовательно, и клапанного аппарата)?

Близорукость, ХВН – это есть симптом, маркер, признак общего нарушения в организме. И лечить надо не местные «нарушения», а восстанавливать целостную работу всего организма, на 85% состоящего из соединительной ткани.

Соединительная ткань в общей массе любого органа не только составляет 60-90 процентов, но и обеспечивает правильный подвоз питания и удаление отработанных метаболитов из основных рабочих клеток.

Нарушение работы соединительной ткани может тормозить размножение основных рабочих клеток, что приводит к хроническому заболеванию (хронические язвы желудочно-кишечного тракта, хронические каменные и бескаменные заболевания желчных, мочевых, половых путей, хронические болезни костей, связок, глаз, кожи, уха и др.). К этому списку принадлежат и близорукость, и ХВН.

Если огромная соединительнотканная емкость “зашлакована”, груба или, наоборот, непрочна и “водяниста”, то иммунные клетки в организме движутся либо слишком медленно (быстро изнашиваются и не достигают органа-мишени), либо вступают в иммунную реакцию недостаточно зрелыми.

**Сосуды, как и вся соединительная ткань** могут быть тоже неполноценными, и нужно учесть, что в этом случае нервные и гормональные механизмы их работы (регуляция и саморегуляция) тоже работают неслаженно.



Превалирование же какого-то одного компонента в развитии соединительнотканной недостаточности вызывает локальные формы болезни (местные – грыжи, контрактуры, катаракты, варикоз вен, плоскостопие и др.).

Синдром соединительнотканной недостаточности – это так же и расстройство всех видов иммунитета (противовирусного, противомикробного, противоопухолевого). Это порождает множество самых разнообразных аллергий. Благодаря работе соединительнотканных клеток (тучные клетки, базофилы, макрофаги, фибробласты, лимфоциты, моноциты, эозинофилы и др.) и происходит любая иммунная реакция. Если работа и воспроизведение этих клеток нарушены, то начинается аутоиммунная агрессия.

Но в отличие от близорукости, которая лечится довольно сложно и долго, варикозное расширение вен является вполне излечимой болезнью.

Хотя врачи считают иначе: «Если смазывать народными средствами большой палец на руке – он исчезнет? Ответ – нет! Вена – это тот же орган, и если она трансформирована – любые терапевтические средства и народные и традиционные помогают лишь уменьшить венозную застой, но не излечить варикоз». («Ven Art» – сосудистая клиника).

Если не искать сложные и запутанные решения, а исходить из здравого смысла, то ОСНОВНЫХ причин для появления и развития варикозного расширения вен и ХВН всего две:

1. Ослабление сердечной деятельности и нарушения кровообращения.

2. Длительное пребывание в неподвижном, особенно стоячем или сидячем положении, которое приводит к застою крови в нижних конечностях, нарушающих работу венозных клапанов, и ослаблению эластичности венозных стенок. К этой причине можно приравнять иные препятствия к свободному оттоку крови из ног к сердцу – беременность, хронические запоры, опухоли, ношение крайне узкой одежды.

Нарушение венозного оттока от нижних конечностей сопровождается **повышением давления в венах** (венозная гипертензия) и венозным застоем, что формирует хроническую гипоксию тканей, повышение проницаемости капилляров с неконтролируемым выходом жидкости, белков и клеток крови в ткани (отек).

В.Ю. Богачев считает, что ХВН является не болезнью клапанов, а **патологией стенки самой вены, которая страдает от гипоксии, что приводит к нарушению нервной регуляции сосудистого тонуса.**

Это, в свою очередь, запускает каскад воспалительных реакций, приводящих к повреждению и фиброзу тканей, сдавлению капилляров, вторичному повреждению лимфатических сосудов. Клинически это проявляется стойким отеком, гиперпигментацией и грубым уплотнением тканей (липодерматосклероз).

«Даже при отсутствии варикозных трансформаций на ногах, внимательный осмотр позволяет обнаружить усиление подкожного венозного рисунка, свидетельствующего о снижении тонуса венозной стенки», – пишет профессор.

Но как друг друга уговаривают женщины, что появившиеся венки на ногах – лишь свидетельство «нежной кожи». А сосудистые звездочки – незначительный косметологический дефект, успешно убирающийся кремами...

Не эти ли заблуждения приводят к тому, что количество «центров флебологии» с каждым годом увеличивается? Ведь доход от операций, тем более повторных, значительно превышает доход от консультаций с рекомендациями.

#### **Рекомендации по профилактике:**

##### **1. Режим.**

- регулярная гимнастика, длительные прогулки, плавание;
- не сидеть нога на ногу;
- избегать длительных статических нагрузок;
- контроль массы тела;
- отказ от ношения узкой и облегающей одежды, которая может создать препятствия для естественного венозного оттока крови;
- отказ от ношения обуви на неустойчивом высоком каблуке.

##### **2. Особенности питания.**

- чтобы вены не расширились, нужно усилить их стенки с помощью витамина С и других полезных веществ, содержащихся в мякоти свежих фруктов. Также рекомендуется употреблять лук и чеснок. Лук и чеснок противодействуют образованию

вредных веществ, повышающих свертываемость крови, увеличивают текучесть крови и препятствуют расширению вен. Желательно также, чтобы в рационе были продукты, богатые полезными для крови веществами – мед и яблочный уксус, а также овощи: огурцы, шпинат, морковь, бананы, изюм, капуста, цитрусовые, бобы, помидоры. Для того, чтобы сосуды были эластичными, а не становились хрупкими, чтобы они не теряли способность сокращаться и расширяться, надо употреблять бобовые, капусту и цветную капусту, свеклу, грецкие орехи. Морские водоросли, морская капуста, чеснок, спаржа, морковь, капуста, дыня, фасоль прекрасно способствуют очищению крови и позволяют легко расщеплять и выводить из нее посторонние продукты и вещества. Нормальный состав крови и питание сосудов обеспечивают рис, отруби пшеницы, зеленые овощи, яблоки, сырые томаты, зеленый горошек;

– нормализовать питьевой режим (чистая вода);

– регулярное дробное питание.

### **3. Особенности личной гигиены.**

– исключить полностью горячие ванны, баню и сауну;

– безопасная, нетравмирующая эпиляция и прочие манипуляции с телом;

– ежедневный гигиенический и контрастный душ.

«Очень полезны водные вечерние процедуры – гидромассаж и контрастный душ, они способствуют сужению просвета вен за счет сокращения гладкомышечных элементов венозной стенки». В.Ю. Богачев.

Даже при подозрении на появление ХВН и даже без какого-либо подозрения НИКОГДА не ложитесь спать с уставшими ногами. Это вредно и опасно. Обязательно промассируйте ноги контрастным «Душем Алексеева». Уже одно это мероприятие снимет усталость с ног. Ложитесь отдыхать, разместив ноги на небольшом возвышении. Утром подготовьте ноги «к работе» – промассируйте упругими струями воды. Тогда усталость либо вообще не наступит, либо наступит гораздо позже.

Применение только лишь гидромассажа уже сможет вам помочь как в предупреждении, так и в избавлении от ХВН.

В работах В.Ю. Богачева есть ответы на все существенные вопросы, приводящие к необходимости гидромассажных процедур.

**1.** Необходимо устранить гипоксию тканей, восстановить нормальные физиологические процессы в соединительной ткани.

**2.** Необходимо восстановить нормальный лимфоотток, что избавит от отеков.

**3.** Необходимо оказывать тренирующее влияние на стенки вен, которое заставит работать гладкомышечные элементы венозной стенки.

**4.** Необходимо оказывать тренирующее влияние на мышцы, которые окружают поврежденные вены.

Предлагаемая методика гидромассажа «Душем Алексеева» учитывает все возможные факторы, которые могут оказать благотворное воздействие на состояние стенок вен и общую нормализацию крово- и лимфообращения.

### **Гидромассаж ног при варикозном расширении вен и хронической венозной недостаточности**

**1.** Сначала обработайте струей воды ступни ног, стопу и ее верхнюю часть. Можно использовать любую сеточку, но лучше на 19 отверстий. Если у вас есть мозоли на ногах, плоскостопие, то уделите этой массажной процедуре максимум времени – до 10 минут и более.

**2.** Затем разотрите «точку долголетия» – поведите круговыми движениями по внешней части колена. Положите руку ладоншкой на колено. «Точка долголетия» будет приблизительно под четвертым (безымянным) пальцем. Это место не надо массировать долго, достаточно легкого гидромассажа. Но зато это место можно массировать просто пальцами в любое время, особенно тогда, когда ноги начинают ныть, опекать и уставать.

**3.** Обязательно нужно промассировать рефлекторную зону – поясничную область. Можно совершать круговые движения, вибрирующие, менять расстояние струй воды до тела. Главное – получить устойчивое ощущение удовольствия от массажа.

**4.** Затем массируется живот и бедра. Живот – круговыми движениями против часовой стрелки. Бедра – от коленей по направлению вверх.

5. И только после всех указанных процедур массируются икры ног. Если варикозное расширение вен выражено только на одной ноге, то массировать другую ногу нужно дольше.

Массажные движения струей воды должны быть плавными, без рывков и длительного удержания струи душа на одном месте. Растирание должно проводиться только круговыми движениями.

Если у вас есть только сосудистая сеточка, то строгость и направленность струй гидромассажа не играют особой роли. Главное – это сохранять минимально круговые движения. Задача гидромассажа добиться равномерного покраснения (бальнеологической реакции) с помощью растирания тела высокоскоростными струями воды.

Если есть вены, которые расположены «близко», то массировать струями воды надо строго по движению крови – снизу вверх.

Крайне полезными окажутся контрастные процедуры – меняйте температуру воды, подаваемой из гидромассажера от теплой до холодной. Рекомендуется при местном гидромассаже пользоваться только холодной водой.

Если вены уже выступили значительно, то первые 2-3 курса не нужно массировать области около этих вен. Задача гидромассажа в этом случае – восстановить тонус компенсаторных вен, работу капилляров и нормализовать деятельность лимфатической системы. Именно поэтому будет требоваться общий гидромассаж. Начинать его нужно с гидромассажа кистей рук, предплечья и плеча, особое внимание нужно уделять гидромассажу воротниковой зоны.

## **Другие вспомогательные методы избавления от ХВН**

### **ЛЕЧЕНИЕ ГЛИНОЙ**

*«Перед тем, как втоптать в грязь врага, убедись, что она не лечебная...»*

Глинолечение является одним из древнейших методов, насчитывающим несколько тысячелетий. Возраст глины исчисляется многими миллионами лет. Многие авторы говорят об интеллектуальности природы глины и глине, как безусловно разумной (обладает «памятью» о прошлой эпохе и среде, в которой она образовалась), но не до конца понятной. Иловые грязи соленых озер, торфяные грязи, глины, принадлежат к группе веществ, образующихся в природных условиях под действием геологических процессов и климатических влияний и называются пелоидами (грязеподобными).

Глина обладает целебной силой – она устраняет воспаление, способствует активации выработки красных кровяных телец в крови – эритроцитов, что, способствует устранению анемии. С помощью глины лечат мигрень, головные боли, болезни сосудов, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной сферы, кожи и прочих органов и систем. Глина способна активизировать иммунную систему, улучшать обмен веществ, абсорбировать токсические вещества, ускорять заживление ран и язв. Издревле известно, что умывание глиняной водой улучшает цвет лица и сужает поры. С незапамятных времён известна способность глины предотвращать процессы гниения и разложения.

В России глину в XIX веке использовали в больнице С.П.Боткина в виде холодных компрессов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, базедовой болезни, при лечении желчного пузыря и пр. Голубая глина чаще всего используется в медицине. В этом виде глины содержится большое количество солей кадмия и кобальта. В царской России голубую глину продавали за рубеж. И она дорогого стоила. Крупное месторождение голубой глины имеется в Псковской области. Голубая глина нормализует обмен веществ. Её применяют при ожирении, при заболеваниях суставов, при мышечной слабости, при гипофункции щитовидной железы.

Основу глины – окислы кремния и алюминия, а также вода. Но в ее химический состав также входят соединения титана, кальция, марганца, натрия, калия, небольшие количества азота цинка, лития, меди, двухвалентного железа и другие элементы. Особо нужно отметить минеральные соли и микроэлементы. И лечебное действие глины, в основном обуславливает ее минеральный состав. В некоторых видах глины больше кремния, в других – алюминия, в третьих – марганца.

**Главными действующими факторами** при лечении грязями являются те же, что и при водолечении:

**1. Механическое.** Складывается из давления массы грязи на тело и трения грязевых частичек, вследствие чего возникает раздражение нервных окончаний.

**2. Химическое.** Химический состав грязей, их физическое строение и свойства различны и находятся в зависимости от природных условий их образования. Но все они содержат большое количество раздражающих и вяжущих органических и неорганических соединений, а отчасти и протеиновых веществ. Некоторые вещества находятся в коллоидном состоянии, что обеспечивает особую пластичность и липкость (трудно отмывать).

**3. Температурное.** У всех грязей отмечается большая теплоемкость и малая теплопроводность, что обеспечивает очень легкую переносимость грязевых процедур.

Для лечения варикоза лучше всего подходит голубая глина.

**Как готовить глину для лечебных процедур?**

**1.** Использовать готовую аптечную глину согласно инструкциям на упаковке.

**2.** Если вы используете природную глину из местных источников. Разбить куски глины молотком и хорошо высушить на солнце, или у печки, или у батареи отопления. Надо помнить, что недостаточно высушенная глина плохо растворяется в воде. Когда небольшие куски глины хорошо просохнут, их надо измельчить и истолочь до состояния порошка, после чего очистить от посторонних включений (в качественной глине этих включений, как правило, не бывает). Глиняный очищенный порошок надо засыпать в керамический сосуд (обязательно обожжённый) или эмалированный таз и залить чистой свежей водой таким образом, чтобы вода полностью покрыла глину. Через несколько часов содержимое посуды надо хорошо размешать, а твёрдые комочки глины размять руками или деревянной лопаткой (металлические предметы использовать не надо!). Масса должна стать однородной, без комков – должна быть похожей на мастику и не должна течь пальцами. Сосуд с глиной следует как можно чаще и дольше держать на солнце, на свежем воздухе, на свету. По мере необходимости в эту массу добавляйте немного свежей воды, чтобы поддерживать необходимую консистенцию. Помните, что оставлять глиняную взвесь долго без использования нельзя, т.к. масса-взвесь может стать питательной средой для микробов

**Лечение проводится аппликациями (наложениями) на большие, поврежденные участки.**

Напоминаем, что лечение варикоза не может быть только местным, оно должно быть всегда комплексным. Поэтому аппликации необходимо накладывать и на область сердца. Делается это так. На сердце, оставляя свободным область непосредственно НАД сердцем, накладывается глиняное «кольцо». Время воздействия – НЕ БОЛЕЕ часа-полутора часов. Это средство ускоряет кровоток и устраняет могущую возникать при ХВН недостаточную наполненность сердца. Средство очень сильное, поэтому не рекомендуется делать его чаще одного раза в неделю.

Аппликация на ноги делать проще. Нужно положить на участки с особо поврежденными венами глину толщиной в 1,5 – 2 см., сверху обвязать махровым полотенцем и шерстяной шалью (шарфом, платком). Держать 2 часа. Проводить такие сеансы необходимо каждый день до выраженного улучшения. Потом обязателен перерыв. Если улучшение не наступает через 2 недели, сделать перерыв на неделю и снова повторять курс. Такая последовательность обуславливается особенностями действия физиотерапевтических факторов.

Последующая процедура гидромассажа прекрасно сочетается с пелоидной теплоречной процедурой, усиливая ее действие. Гидромассаж «душем Алексеева» более эффективно смывает глину и добавляет целительное действие массажа.

Иногда встречаются рекомендации, что смывать глину можно использовать для ванны, но это делать нежелательно именно в силу того, что глина обладает высокими абсорбиционными свойствами.

После достижения желаемого результата – явного косметического и терапевтического улучшения – необходимо продолжать профилактические сеансы. Гидромассаж остается для применения КАЖДЫЙ день хотя бы по 5 минут вечером, глиняные аппликации заменяются глиняными обертываниями в мокрое полотенце, пропитанное глинистым раствором. Держать обертывание полчаса.

## ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ

При варикозном расширении вен мед полезен тем, что улучшает кровообращение, усиливая ток крови. Самым действенным является прием двух ложек меда перед едой два месяца подряд (не больше!).

Мед входит в состав вкуснейшей «индийской смеси», состоящей из перемолотых грецких орехов (витамины В), кураги (калий и магний), чернослива (витамины В), тертой лимонной цедры (витамины С), изюма и меда в свободной пропорции. Принимать эту смесь после еды в течение месяца. Перерыв тоже месяц и новый курс.

**ВНИМАНИЕ! Медовый массаж при варикозном расширении вен противопоказан!!!**

### Используемые термины:

**Физиотерапия** – объективно существующий **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ** метод лечения, показанием для которого является не заболевание какого-либо органа (уха или пятки), а патологический процесс, вызвавший расстройство тканей – склероз, воспаление и др. Усиливает регенеративные процессы в пораженных тканях, стимулирует иммунологические процессы и служит задаче восстановления функциональных способностей больного органа и всех систем организма.

**Гипоксия** – состояние кислородного голодания как всего организма в целом, так и отдельных органов и тканей, вызванное различными факторами: задержкой дыхания, болезненным состоянием, малым содержанием кислорода в атмосфере и др.

**Венозный застой** – увеличенное кровенаполнение венозной сосудистой системы. Вызывается затруднением оттока крови по венам при нормальном ее притоке по артериям; характеризуется расширением вен и капилляров, замедлением кровотока, понижением температуры ткани и, в ряде случаев, образованием отеков. Приводит к уменьшению наполнения сердца.

**Телеангиэктазии** (сосудистые звездочки) – видимые подкожные сосуды капиллярной сети застойного синюшного цвета. Зачастую наличие их на коже лица, шеи, бедер, живота и других участков кожного покрова представляет собой серьезную косметическую проблему. Причинами, вызывающими появление сосудистых звездочек, могут быть:

- врожденная слабость соединительной ткани;
- нарушение метаболизма в печени;
- повышенное венозное давление нижних конечностей.

**Венозные клапаны** – происходят из её стенки. Состоят в норме их двух створок, которые ориентированы в сторону сердца. В области прикрепления клапана к стенке, диаметр вены несколько больше. В норме при смыкании створок клапана кровь из вышележащего отдела не может проникнуть в нижележащий. Нарушение этого механизма и перетекание крови в нижележащий отдел называется рефлюксом. Клапаны по венам распределены неодинаково. Их больше там, где наиболее выражена работа мышечного насоса – то есть на голени.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

Головные боли напряжения (ГБН) являются наиболее распространенной формой головных болей. Ранее для обозначения ГБН существовало много синонимов. Их называли стрессогенными головными болями, идиопатическими, эссенциальными, простыми, головными болями напряжения мышц скальпового апоневроза, “невротической каской”. В настоящее время во всем мире принят термин “головная боль напряжения”, и использовать старые названия не рекомендуется. ГБН определяют как головную боль, возникающую в ответ на психическое перенапряжение, которое является результатом острого или хронического стресса. Психическое напряжение может сопровождаться повышением тонуса лобных, височных, затылочных, трапециевидных мышц. Напряженные мышцы спазмируют расположенные в них сосуды, что приводит к ишемии и отеку и усиливает болевые ощущения.

Весьма значительную роль среди причин ГБН играет лекарственный фактор. Так, избыточный длительный прием анальгетиков (более 45 граммов аспирина или его эквивалентов в месяц) может стать причиной ГБН. Это же касается и избыточного приема транквилизаторов. Существенно, что длительный прием как анальгетиков, так и транк-

виллизаторов, может индуцировать не только усиление болей и переход их в хронические, но и развитие депрессивного состояния. Считается, что индуцированная анальгетиками головная боль появляется после трехмесячного злоупотребления ими.

**ВНИМАНИЕ!** Осторожно – фармакологическое лечение! Известно, что лекарственная зависимость в числе многих причин также может приводить к головным болям напряжения. Однако, врачи по-прежнему рекомендуют лекарства!

#### **НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ головных болей напряжения.**

Основная причина головной боли напряжения часто заключается в недостаточной циркуляции крови в артериях, венах и мышцах сухожильного покрова головы. При плохом кровообращении снабжение кислородом тканей мозга становится явно недостаточным, потому образуется большое количество продуктов метаболизма, которые не выносятся кровью, а скапливаются в тканях. Благодаря усилению кровообращения путем растирания можно снять головную боль. А регулярные растирания становятся отличным профилактическим средством, способным навсегда избавить от головных болей. Гидромассаж первое время может оказаться для вас весьма болезненным. Постепенное увеличение интенсивности и настойчивость позволят вам справиться как с болезненностью воротниковой зоны спины, которую вам нужно будет ежедневно массировать, так и с мучающими головными болями напряжения.

#### **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОСУДОСУЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ОТ НАСМОРКА.**

При длительном применении нафтизина или других сосудосуживающих средств, применяемых при утомляющем насморке, происходит постепенное привыкание. Время действия дозы постоянно уменьшается, а сама доза, необходимая для облегчения, постоянно растет. Постоянное медикаментозное (насильственное!) воздействие на слизистую не может не иметь последствий. Теряется обоняние, угнетаются функции слизистой, в т.ч. защитные и очищающие функции. Появляется сухость в полости носа, образуются корки. Вместе с угнетением кровообращения слизистой носа начинает угнетаться кровообращение головного мозга, появляются головные боли, у детей снижается успеваемость, появляется вялость, раздражительность, могут появиться судорожные проявления. Нередко ухудшается зрение. Причем, механизмы негативного воздействия альфа-адреномиметиков, в частности нафтизина, санорина, галазолина изучены еще не полностью.

Эффект зависимости от пипетки возникает из-за специфического действия сосудосуживающих капель. Оно подобно адреналину – гормону, регулирующему работу кровеносных сосудов. Заложен нос во время гриппа или ОРЗ из-за увеличения слизистой оболочки, пронизанной множеством капилляров. Вы закапываете в нос лекарство, кровеносные сосуды сужаются, сжимается слизистая – и вы дышите свободно.

Но действие капель ограничено во времени – не более двух часов. Потом нужно закапывать снова. Следствием может быть не только расстройство носоглотки, но и всей сердечно-сосудистой системы. Ведь слизистая оболочка носа имеет хорошую впитывающую способность. Вся химия лекарства потом попадает в кровь.

Для избавления от зависимости предлагается хирургический способ уменьшения объема слизистой оболочки заложенного носа с помощью лазера. Лазерный луч действует внутри слизистой, не разрушая ее. Операция проводится под местной анестезией. В расширенную носздрю вводится световод лазера, пробивает слизистую и разрушает избыточное количество крохотных кровеносных сосудов. Есть еще более радикальное лечение вазомоторного ринита – электроплазменная коагуляция нижних носовых раковин.

**НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ** как обычно «просто, быстро и приятно». А, главное, эффективно.

**1.** При заложенном носе включайте «Душ Алексеева» и дышите образующимся воздухом. Можно использовать и ароматерапию – запах пихты, лимона. Накапать на салфетку и держать около места распыления водной струи. 3-4 минуты у высокоионизированной водной пыли снимают приступ. «Душ Алексеева» можно установить и в офисе. Не для гидромассажных процедур, а для стимуляции ионным потоком.

**2.** Гидромассаж лица. Используется сеточка на 19 отверстий, слабый напор, игольчатые струи слегка покалывают лицо. Массируются брови от внутренних уголков глаз к внешним (глаза закрыты). Скулы от середины щек вверх к верхнему краю ушей. Область за ушами, струи направлены вверх. Верхнюю часть лба по краю волосистой части головы от середины лба к краям. Заканчивается процедура массажем ключиц.

**3.** Массаж пальцами во время приступа вне дома самых болезненных мест на лице. Около крыльев носа. Середина носа по боковым стенкам. Точки на бровях около внутреннего угла глаза. Точки на середине бровей. Во всех этих местах есть небольшие углубления как будто специально сделанные для пальца.

### **КАРПАЛЬНЫЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ**

В результате длительных исследований ученые выяснили, что причиной болей в кистях рук у профессиональных пользователей компьютеров является сдавление нервов кисти, находящихся в специальных туннелях. Стенками этих образований являются кости и связки. В какой бы позе человек ни сидел перед компьютером, он находится в статичном положении. Если ноги под столом можно согнуть в любую доступную гимнастическую композицию, то руки бывают постоянно согнуты в локтях, кисти в напряжении, приходится чуть не тысячу раз на дню производить однообразные мелкие движения рукой. При этом суставы совершают постоянные действия с несущественной амплитудой. Напряжение в сочетании с малой подвижностью рук провоцирует воспалительные заболевания суставов. Для людей, часто и подолгу сидящих за компьютером, “тонкие” места – суставы. Изучение физиологии труда показало, что сочетание неизменного положения запястья руки и интенсивной работы пальцев может привести к застою кровообращения. Такие застойные явления в области туннелей сначала проявляются кратковременными болевыми ощущениями. Через несколько лет диаметр туннеля сокращается, и, в итоге, нерв начинает сдавливаться окружающими тканями. Очень часто карпальный туннельный (тоннельный) синдром приводит к инвалидности и требует хирургического лечения. Операция весьма сложная и дорогостоящая, причем имеет массу осложнений.

Когда сустав воспаляется, организм бросает свои защитные силы на борьбу с воспалением. Между хрящами скапливается лимфатическая жидкость, которая призвана вымывать инфицированные клетки из любого пораженного участка тела. При идеальном исходе, если сил организма хватает, излишняя жидкость рассасывается сама, тогда отек спадает, и воспаление проходит. Но если жидкости слишком много, и организм бывает не в силах сам справиться с образующимся суставным инфильтратом, воспаление продолжается и усиливается.

По назначению врача, как правило, вводятся стероидные гормональные препараты: гидрокортизон, дипроспан и др. (эти средства относительно дешевы: гидрокортизон – 75-116 руб. за 10 ампул, дипроспан – 98-550 руб. за 10 ампул в зависимости от фирмы и страны-производителя). Однако длительное лечение стероидными гормонами чревато дистрофией мышц, диабетом и гипертонией. Кроме того, они разрушают слизистую желудка. Поэтому сегодня врачи рекомендуют пероральные препараты нового поколения – например, целебрекс или нимесулид (176-900 руб. в зависимости от дозировки).

Гидромассаж «Душем Алексеева», воздействуя через кожу и более глубокие ткани, рефлекторно оказывает влияние на состояние нерва, изменяет вазомоторику и устраняет отек тканей. Улучшается трофика (питание) нерва, что и приводит к стойкому излечению. Гидромассаж представляет собой комплекс воздействий – быстрый приток тепла к тканям, улучшение кровообращения и лимфооттока в области нерва. Колюще-проминающий массаж водой более эффективен, чем массаж руками в первую очередь из-за того, что достигается сочетанное действие тепла и проминания.

Гидромассаж при карпальном туннельном (тоннельном) синдроме проводится по следующей схеме:

Утром проводят общий массаж тела теплой и даже прохладной водой. Затем теплой водой массируют воротниковую зону спины (обычно эта область весьма болезненна при первых процедурах). Когда воротниковая область достаточно согрета и промассирована, согревают кисть теплой водой с наружной и внутренней стороны. По внешней стороне предплечья круговыми движениями струи воды поднимайте к плечу и ключице, а затем по внутренней стороне опускайте. Утренний гидромассаж заканчивается массажем пояснично-крестцовой области. Этот массаж проводится под углом в 90 градусов ритмичными покачивающими движениями рукой.

Вечером схема иная. Сначала общий массаж тела теплой водой. Затем массируется кисть и рука по предыдущей схеме. Гидромассаж заканчивается глубоким проминанием и согреванием воротниковой области спины.

## «ПРИРОДА ЛЕЧИТ, ВРАЧ ПОМОГАЕТ» (Гиппократ)

### **Душ Алексева – универсальный прибор для капилляротерапии**

Когда мы пишем огромный список показаний для водоочечения вообще и гидро-массажа в частности, многие нам ПРОСТО НЕ ВЕРЯТ! Сначала нас это удивляло, но потом мы обнаружили, что современной информации о сущности «сосудистой реакции» практически нет. А ведь это – важнейшая информация для понимания процессов воздействия природных факторов на организм.

Поспрашивайте своих знакомых врачей, какое физиологическое воздействие оказывает холодный душ на организм. 99% из них не смогут описать три стадии адаптации организма к температурному раздражителю. Это было бы смешно, если бы не было так грустно. Да, современная медицина в совершенстве изучает фармакологию, но с каждым годом все больше отдаляется от понимания НОРМАЛЬНЫХ физиологических процессов в ЗДОРОВОМ организме человека.

А знание физиологии работы капилляров? Многие ли врачи смогут описать работу капиллярной системы? Немногие.

Микроциркуляция – важнейшее звено здоровья.

Микроциркуляция – общий термин для обозначения процессов, проходящих в мельчайших кровеносных, лимфатических сосудах и окружающей ткани (соединительной). А.С. Залманов утверждал, что нарушения микроциркуляции являются основной для возникновения поражений органов и тканей. Терапия должна быть направлена на восстановление работы во всей системе микроциркуляции.

Капилляры находятся ВЕЗДЕ – во всех органах и тканях. Как только капилляры прекращают свою работу, гибнут клетки, которые они должны были питать. Капилляры бывают кровеносные и лимфатические. И те и другие выполняют, в том числе, и значимые иммунные задачи – удаляют из организма инородные частицы (токсины), метаболиты (недоокисленные вещества). Многочисленные брошюры на тему «выведения шлаков» с помощью урины, перекиси и пр. совершенно не учитывают тот простой факт, что, даже если у них вдруг и получится активизировать работу организма по выведению «шлаков», то они лишь еще больше «зашлакуют» организм. Если капилляры не полностью выполняют свою работу, то произойдет лишь перемещение «шлаков» по организму с непонятными последствиями. А если капилляры работают слаженно и совершенно, то никакой дополнительной стимуляции выделительной системы совершенно не нужно – организм сам справится со своими обычными задачами.

По сути, ни один физиологический процесс в организме не протекает без участия капиллярной системы. В норме капилляры, образованные из особой ткани (эндотелий), представляют живые, постоянно меняющиеся мембраны – фильтры. Они осуществляют обмен между кровью, внеклеточной жидкостью и тканями.

Капиллярные мембраны могут заболеть.

Отек на коже – мембраны слабеют, проницаемость увеличивается. Белки из плазмы крови проникают в межтканевую жидкость.

При любом нарушении проницаемости капиллярных мембран, кроме необходимых, поднесенных к клетке веществ, в ней начинают задерживаться и продукты обмена. Клетка ПЕРЕОЖДАЕТСЯ и перестает нормально функционировать. Отсюда – целлюлит, хроническая венозная недостаточность и другие болезни.

Мембраны капилляров могут быть более или менее проницаемыми, а могут и совсем потерять способность проницаемости. Тогда капилляры утолщаются, сморщиваются – в них затухает жизнь.

А.С. Залманов констатирует значимость повреждения капиллярных мембран в развитии заболеваний:

- сердечно-сосудистой системы (в том числе и инфаркт миокарда),
- кровеносных сосудов,
- нервной системы,
- легких (все легочные заболевания, включая туберкулез),
- пищеварительной системы (язвенная болезнь, заболевания печени, желчного пузыря, кишечника),
- почек (все виды нефритов),
- кожных покровов,
- органов зрения.



«Сосудистая буря» – так определяет А.С. Залманов патологические процессы в капиллярах, приводящие к варикозному расширению вен, рассеянным неопределенным болям, головокружениям, болезни Рейно, ревматическим болям, невритам, стенокардии, гипертонии...

При лечении патологии всех этих систем **ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА** – восстановление функций капиллярных мембран – их **ПРОНИЦАЕМОСТИ**.

#### **Причины старения по А.С. Залманову.**

Деформирующие процессы в капиллярах начинаются в возрасте 40-45 лет. Растет число закрывающихся капилляров, происходит «прогрессирующее высушивание» организма. Именно этот процесс и является по Залманову пусковым моментом старения. Для восстановления необходимо восстановить и поддерживать работу капилляров. Для более подробного ознакомления рекомендуем вам прочитать книгу А.С. Залманова «Тайная мудрость организма».

Нам приходят иногда письма, в которых пользующиеся «Душем Алексеева» недоумевают. «Вы пишете о сосудистой реакции, о том, что кожа должна краснеть, а у меня даже с самым большим напором воды кожа остается бледной и самочувствие даже как-то ухудшается». Дело в том, что либо эти люди находятся в состоянии стресса, причем хронического и аккумулярованного, и капилляры находятся в спазмированном состоянии; либо нарушения микроциркуляции уже стали хроническими.

В этом случае нельзя прекращать водные процедуры. Со временем капилляры постепенно включатся в работу, и сосудистая реакция будет возникать, а самочувствие сразу же улучшится.

Гидромассажные процедуры в этом случае лучше принимать утром, сразу после пробуждения. Тело согрето равномерно, и сосудистая реакция будет наступать быстрее.

Самым показательным экспериментом является воздействие на область, пораженную целлюлитом. Подробнее о лечении целлюлита (липодистрофии) читайте на сайте [www.anticellulit.ru](http://www.anticellulit.ru).

Если высокоскоростной струей провести по области, пораженной целлюлитом, вы обнаружите участки, где быстрого и яркого покраснения кожи не наступает. Это – именно те места, которые требуют систематического и интенсивного воздействия струями воды. В тот момент, когда вы обнаружите, что ранее бледные места стали краснеть так же, как и остальные участки тела, вы можете отмечать свою победу над целлюлитом.

«Душ Алексеева» благодаря своему тренирующему действию восстанавливает нормальный тонус капилляров. Именно благодаря этому обстоятельству он и оказывается полезным всем – и здоровым, и хронически больным людям.

Если вы можете вызвать у себя почти моментальную сосудистую реакцию на всем теле – это **ПОКАЗАТЕЛЬ ХОРОШЕГО И УСТОЙЧИВОГО ЗДОРОВЬЯ**. В результате тепломассажного воздействия вы ощущаете прилив сил, бодрость и релаксацию одновременно.

Если выраженная сосудистая реакция у вас не наступает, вы **ДОЛЖНЫ** обеспечить своему организму систематические тренировки для достижения состояния полного здоровья капилляров своего тела.

В артериях и венах находится примерно 20% всего объема крови. Остальные 80% приходятся на мелкие сосуды – артериолы, капилляры, вены.

При гипертонусе капилляры настолько сужаются, что не пропускают кровяные тельца, в них циркулирует лишь плазма. При гипотонусе в капиллярных просветах скапливается много крови, возникает застой.

Во время спазма капилляров снижается устойчивость организма к инфекциям – нарушается работа иммунной системы.

Важно отметить, что капилляры более сужены утром, а вечером скорее расширены. И утренняя температура тела, как правило, ниже, чем вечерняя. Последовательность температурного воздействия должна быть подстроена под суточные температуры. Утром желателен прохладный душ. А вечером – теплый.

Большую ошибку совершают современные физиотерапевты, назначая душ Шарко теплой температуры.

Сам Шарко применял только очень холодные души (с температурой около 10 градусов) высокого давления (около 4 атм.) и исключительно в виде рассеянной струи. При таком сочетании не было перераздражения и синяков.

То, что назначается сейчас в водолечебницах, борьба со склеротизированной жировой тканью, разумнее было бы называть общим струевым душем. Правила его таковы. Сначала обязательно надо смочить голову холодной водой. Обращается в первую очередь спина, затем передняя часть тела. Потом струей обрабатывается задняя половина ног, а потом передняя. Усиленное внимание уделяется тем местам, где покраснение запаздывает. Процедура заканчивается равномерной живой реакцией покраснения. Именно реакция покраснения является целью ЛЮБОЙ водолечебной процедуры.

После первых 2-3 процедур возможно возникновение “бальнеологической реакции”, т.е. небольшое обострение симптомов заболевания – это нормальная реакция организма. Ни в коем случае не прерывайте начатый курс. Если есть сомнения или появились высыпания на коже, обращайтесь в ООО НПП «Гидриатика» за консультацией.

Температуру воды рекомендуем подбирать индивидуально. Кому-то от остеохондроза помогает холодный душ, но были и такие люди, которые спасались от боли горячим. При хронической венозной недостаточности рекомендуются контрастные процедуры, но многим они неприятны и хорошего эффекта они добиваются с водой комфортной температуры.

Однако, есть некоторые закономерности, которые нужно учитывать.

1. Кратковременные холодные и горячие души освежают, тонизируют мышцы и повышают тонус сосудов.

2. Продолжительные холодные и горячие души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают обмен веществ, что важно для тех, кто стремится избавиться от лишнего веса.

3. Продолжительные теплые души оказывают выраженное седативное, успокаивающее действие.

4. Если во время прохладного и холодного душа вам не удалось вызвать сосудистую реакцию, обязательно растирайтесь грубым полотенцем.

5. Если сосудистая реакция после гидромассажного душа есть, то вытираться (тем более – растираться) после душа не следует.

## «ДУШ АЛЕКСЕЕВА» В ВОПРОСАХ-ОТВЕТАХ

### 1. Почему у меня не возникает сосудистая реакция?

ВОПРОС: Из интернета узнала о душе Алексеева. Загорелась! Купила в Москве через знакомых. Пользуюсь им с января. Всё хорошо и всё нравится. Скажите, какая температура воды самая оптимальная? Вы пишете в рассылках, что нужно выходить из душа с розовым цветом кожи. Я этого цвета достигаю только при самой холодной воде и самым большим напором воды. Холода не ощущаю, но сколько можно принимать самый холодный душ по времени. Не хотелось бы себе навредить. И ещё, можно ли принимать самый холодный душ при начинающейся варикозной сеточке на ногах?

ОТВЕТ: У вас, вероятно, хроническая усталость. Для пробуждения к жизни капилляров требуются сильные воздействия. Душ Алексеева для того и нужен, чтобы тренировать капилляры. Почитайте книги А.С. Залманова, только он ясно и понятно излагает теорию капилляротерапии.

Самая оптимальная температура воды, та, которая вам больше нравится.

Важно вызывать СОСУДИСТУЮ РЕАКЦИЮ.

«Сущность сосудистой реакции организма на водолечебные процедуры не в самой сосудистой реакции – покраснении кожи, а в общей реакции организма. Объективно реакция выражается розово-красной кожей, теплой и даже горячей на ощупь. Субъективно человек при хорошей реакции переживает чувство свежести, бодрости, особой легкости в теле, чувство приятного тепла в теле («тело горит»), имеет хорошее настроение». Мугдусиев И. П. «Водолечение».

**Фазы сосудистой реакции при воздействии холодной воды (ниже температуры тела):**

**Фаза первичного охлаждения** (нейрорефлекторная) связана с внезапным охлаждением тела. Происходит спазм поверхностных сосудов и расширение глубоко лежащих сосудов и капилляров. **Это приводит к отливу крови от кожи к внутренним органам.** Появляется сокращение гладких мышечных волокон кожи (пилomotorный

рефлекс – «гусиная» кожа), озноб, дрожь. В результате рефлекторного возбуждения блуждающего нерва замедляются сердечные сокращения, дыхание урежается и углубляется, артериальное давление повышается. Эта фаза кратковременна и у закаленных людей выражена менее отчетливо, чем у незакаленных.

**Фаза гиперемии (реактивная).** Проявляется ощущением тепла, порозовением кожи вследствие активного прилива крови. Организм стремится сохранить тепловое равновесие, приспосабливаясь к изменившимся условиям. И для этого привлекает к активной работе все функции, связанные с процессами терморегуляции. Резко возрастают процессы химической терморегуляции – дыхание учащается и углубляется. В 2-3 раза возрастает потребление кислорода как за счет усиленной легочной вентиляции (дыхание-то усилилось), так и за счет увеличения использования кислорода, усиления окислительных реакций. Артериальное давление понижается, а человек чувствует удивольствие как от своего тела, так и от жизни вообще.

**Фаза вторичного озноба** является следствием истощения механизмов терморегуляции. Наступает сужение сосудов кожи, появляется синюшность (цианоз) кожных покровов. Человек чувствует усталость и разбитость.

Холодный душ надо принимать до момента появления приятных ощущений и разлитой красноты на теле (не доводить до фазы вторичного озноба!). Холодный душ при «варикозной сеточке» показан.

## **2. История приобретения Душа Алексеева для ребенка.**

**ВОПРОС:** Приобретаю душ для улучшения тонаса мышц у дочки. В последнее время она стала быстро уставать, и врач посоветовала провести курс массажа. Я с ней посоветовалась по поводу гидромассажа Душем Алексеева, и она дала добро.

**ОТВЕТ:** Для улучшения тонаса мышц надо делать гидромассаж сеткой на 19 отверстий. Сначала самым слабым напором – гидромассаж все равно будет слегка покалывающим. Потом напор постепенно увеличивать. Как ни странно, но подводный массаж будет несколько эффективнее. Кто-то поддерживает ребенка в ванной приятной комфортной температуры, а вы обрабатываете сначала ступни, потом постепенно поднимаетесь вверх по ногам, совершая круговые движения. Используйте вибрацию, создавая как будто джакузи – душ вполне это позволяет. Обязательно массируйте область позвоночника. Если вы делаете гидромассаж на ночь, заканчивайте процедуру массажем воротниковой зоны спины. Если вы делаете массаж утром, планируется, что ребенок будет бодрствовать, – то пояснично-крестцовой областью.

Для улучшения сна при вечерних процедурах дайте сначала душу поработать в закрытой ванной комнате минут 15 – таким образом вы улучшите качественный состав воздуха (аэроионы после 10 минут работы вырастают до 12 000 на кубический сантиметр от исходного уровня в 800).

**ВОПРОС:** У дочки на конечностях были не долеченные проявления диатеза (я его лечила продукцией Dr. Nona) – сходящие на нет, уже еле заметные, покраснения. Сегодня утром я решила проверить, как дочка воспримет процедуры с душем. Установила насадку на 61 отверстие и на слабом напоре воды круговыми движениями снизу вверх стала ее массировать. Дочке понравилось. Но к обеду у нее все ноги и ягодицы стали ярко красными и кожа очагами стала сухой, т.е. диатез усилился. Может ли быть это от душа? Можно ли проводить процедуры гидромассажа при кожных покраснениях? И есть ли методики лечения им сыпи?

**ОТВЕТ:** Да, кожные проявления усиливаются. Более того, они появляются, даже если у человека их вовсе никогда не было. Вам не следует опасаться усиления кожных проявлений, напротив, это обнадеживающий результат. Продолжайте проводить процедуры. Только после подводного массажа включите насадку на 19 отверстий, которая образует водную пыль и, не направляя струи на кожу (они бьют РЯДОМ), обработайте места с сыпью «водным облаком» пыли. Можно подставить свою ладонь, чтобы струи разбивались о нее, и ребенок был в водном облаке. Эта пыль содержит отрицательные ионы, обладает бактерицидным и увлажняющим действием. Вообще любая физиотерапия действует через усиление наличествующих симптомов.

**ВОПРОС:** Высыпания почти прошли, после душа я обрабатываю их Молочком д-ра Нона, состояние кожи улучшилось в целом. Тонус немного повысился, будем продолжать процедуры. У дочки аллергия начиналась странно – не со щек, как у большинства детей, а на ногах на небольшом участке между средним и четвертым пальцем.

ОТВЕТ: Возможно, у вашей дочки проблемы в шейном отделе позвоночника. Его надо массировать, но не сразу, а сначала промассировать области вокруг (воротничковая зона), а потом колючими струйками на шейку.

Чередуите еще массаж сеткой на 61 отверстие и 19 отверстий. На 19 надо всего лишь сделать напор послабее. Насадка с меньшим числом отверстий дает иной массажный эффект. Чередование лишь усилит пользу от гидромассажа.

### **3. О необходимости увеличить количество выпиваемой воды при курсах гидромассажа.**

ВОПРОС: Приобрела насадку неделю назад. В целом, очень довольна: заметное улучшение состояния кожи (пропадает целлюлит и мелкие морщины), спина стала меньше болеть. Массаж насадкой 19 делаю ежедневно утром и вечером, лицо и шею массирую насадкой 61. Все очень хорошо, только стала замечать, что стали неметь конечности. Я регулярно занимаюсь спортом, хожу в сауну, иногда в баню. Раньше такого не было. Подскажите, может быть, я что-то делаю не правильно. Мне 31 год. Медикаменты не принимаю. Имею проблемы с избыточным весом.

ОТВЕТ: Вам надо выпивать в день на 2-3 стакана ЧИСТОЙ негазированной воды больше. Дело в том, что вывод из организма того, что в обыденном языке называется “шлаками”, требует больших затрат энергии и ВОДЫ. Уделите особое внимание массажу шеи и воротниковой зоны. Онемение пройдет через недельку приблизительно.

### **4. «Душ Алексеева» для кормящих женщин.**

ВОПРОС: Прочитала о душе Алексеева очень много, все, что нашла. Очень интересно. Хотела бы попробовать его использовать, но у меня несколько вопросов.

После беременности и родов набрала лишний вес (более 20 кг), очень тяжело. Целлюлит – само собой! Кормлю ребенка грудью. По этой причине принципиально не пью никаких биодобавок и лекарств, с помощью которых обещают похудение, то же и с мазями и гелями (ребенок аллергичный). Домашние спортивные занятия не помогают, а в спортзал все никак не выберусь – ребенка оставлять не с кем. Диету строгую соблюдать не могу все по той же причине – кормить бросать не собираюсь. Но привести себя в порядок очень хочу. Может ли душ Алексеева мне помочь и можно ли использовать его кормящим женщинам, если да, то как.

ОТВЕТ: Вы абсолютно правы: кормление грудью ребенка – самое важное занятие для женщины. И в это время нельзя сидеть на диетах и даже физические нагрузки высокие противопоказаны (!). Все должно быть в меру.

Душ Алексеева, в первую очередь, воздействует на кожу, улучшая ее выделительные функции. То есть, используя душ Алексеева, вы сможете быстро и гарантированно избавляться от лишнего веса и отработанных продуктов обмена веществ.

Душ Алексеева улучшает функции системы кровообращения, а, соответственно, и трофики (питания) тканей. Целлюлитные места представляют собой «зашлакованные» островки, стремящиеся увеличиться и заполнить собой всю жировую и соединительную ткань. Для того, чтобы не дать им это сделать, необходимо улучшить кровообращение в пораженных целлюлитом местах. А с этим делом душ Алексеева справляется лучше всего. Вам надо лишь обрабатывать, не ленясь, целлюлитные места до красноты.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!** массируйте позвоночник, особенно пояснично-крестцовый отдел, так вы запустите рефлекторные взаимосвязи, и избавление от целлюлита пойдет гораздо быстрее.

Очень хорошо гидромассажер убирает лактостаз. Вам надо погрузиться в теплую ванну и делать подводный массаж болезненного места. Это гораздо безопаснее, чем делать самомассажа руками, и гораздо быстрее, чем прикладывать везоп.

У вас возникнет лишь одна проблема. Душ существенно улучшает лактацию, отлучить ребенка от груди будет гораздо сложнее. Вероятно, придется отказываться от гидромассажа за месяц до предполагаемого отлучения, потом, после того, как вы закончите кормить, вам будет проще приучить себя к физическим нагрузкам. Ведь тело уже подготовлено пассивной миостимуляцией. Капилляры натренированы быстро открываться, значит начать регулярные и интенсивные тренировки после долгого кормления будет просто.

Добьетесь ли вы значительного уменьшения веса только с душем? Несомненно, ведь он нормализует гормональный статус, улучшает липидный и углеводный обмен. В сочетании с грамотно подобраным питанием, вы сможете предотвратить дальнейший набор веса и обратить вспять наличный вес.

Улучшите ли фигуру? Обязательно – «килограммы» будут убираться с тех мест, где вы будете хорошо прорабатывать струей. Быстро уйдет жир с боков, «попных ушей», спины. Живот можете массировать долго, но только по часовой стрелке. Обязательно массируйте ступни ног и кисти рук. Недаром многие называют «работу» душем Алексева по телу «вылепливанием фигуры».

#### **5. Можно ли использовать гидромассаж при опухолях?**

ВОПРОС: У меня много лет мастопатия, которая особо не беспокоит. Я люблю принимать горячий (что в общем-то, противопоказано) душ с последующим обливанием прохладным, это неплохо тонизирует меня. Можно ли использовать «Душ Алексева» при мастопатии, естественно, не массируя грудь?

ОТВЕТ: Любую физиотерапию (общие процедуры) традиционные врачи стремятся запретить, под предлогом того, что при стимуляции всего организма, подстегиваются и патологические образования. Логика здесь есть, но очень странная и совсем не физиологичная, а, скорее, механистическая.

Они говорят, что усиление кровоснабжения в результате тепловых процедур приведет к усилению роста образований. В то же время, онкологи уже примерно 30 лет используют метод лечения опухолей гипертермией, при котором зона опухолевого роста подвергается воздействию температуры 41-42 градуса, и такая температура избирательно губительно действует на измененные клетки. Для реализации этой методики используются инфракрасные лучи, пропускаемые через водяной фильтр для избежания ожога. В результате высокотемпературного воздействия в организме образуются белки теплового шока – группа белков, участвующих в биохимических и физиологических внутриклеточных процессах. Они прикрепляются к мембране, попадают в межклеточную жидкость и инициируют иммунологические реакции. Избирательно активируют клетки-киллеры и Т-клетки иммунной системы.

Лечащие врачи в 99% случаев категорически запрещают водные и тепловые воздействия. Они лукавят! Ведь в опухолевых образованиях и без того усилено кровоснабжение! Причем за счет остального организма. Восстановление нормального кровообращения во всем теле, колющие водные воздействия на кожу (самый большой ИММУННЫЙ орган) стимулируют собственный иммунитет и «неплохо тонизируют».

Для более подробного ознакомления с этой «нестандартной» точкой зрения, отличной от мнения врачей, котрым выгодно запустить процесс и загнать затем человека на операцию, рекомендую книгу Л.З. Тель «Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении», Москва, Астрель, 2001 год.

#### **6. О появлении «диагностических» пятен и высыпаний.**

ВОПРОС: После пользования душем Алексева у нас с сыном появились пятна на теле. Пятна не чешутся, не беспокоят, сухие. Аллергией мы не страдаем, никаких хронических заболеваний не имеем, простудой болеем не чаще 1 раза за 2-3 года. Душем Алексева пользуемся только мы с сыном, муж нас не поддерживает. У мужа соответственно ничего нет. Никаких привычек мы не меняли в последнюю неделю (с того времени, когда появились у нас душ), питание и образ жизни прежний. Можете ли вы сказать, с чем это связано, как объяснить и как с пятнами бороться?

ОТВЕТ: Каждый внутренний орган тела имеет свое «представительство» на коже. Зоны представительства называются зонами Захарьина-Геда. Если воздействовать прицельно на зону сердца, например, то можно влиять на его работу. Когда сердце болит, то на коже в определенных зонах появляются изменения чувствительности, сыпь, шелушения кожи и пр.

Более того, в рефлексологии считается, что человек не может выздороветь до тех пор, пока болезнь не «выйдет» через кожу. Обязательно сообщите точные места появления пятен – на их основе я вам скажу совершенно точный диагноз. Душ, как любой физиотерапевтический метод (впрочем, и просто терапевтический), сначала обостряет вялотекущее заболевание (что и проявляется пятнами на рефлекторных зонах) и лишь затем, через обострение, приводит к здоровью.

ВОПРОС: У меня пятна появились на боках слева и справа на уровне предпоследних ребер, на левом предплечье (бицепс), на передней стороне левого бедра. У сына тоже на бедре пара пятен. Веса лишнего не имеем, сын спортсмен, я много занимаюсь туристически (бег, каток, коньки, плаванье). Питаемся по-здоровому. Никакими консервациями не увлекаемся (варенья, соленья, маринады, кетчупы, соусы и пр.), алко-

голь не принимаем много лет даже на праздники, торты, и вообще сахар не едим лет 7-8. Остается в рационе:

- фрукты, сухофрукты, ягоды,
- овощи, зелень, растительные нерафинированные масла (подсолнечное, льняное, тыквенное, семян рыжика),
- орехи, тыквенные семечки, мёд, перга,
- адыгейский сыр, самодельный кефир из настоящего (из-под коровы) молока и молочного грибка,
- квас из индийского морского риса;
- свежие перепелиные яйца, измельченная скорлупа,
- чай на "травах" (эвкалипт, зверобой, чабрец, мята, ромашка, крапива, липа, шиповник, боярышник и пр.).
- вареные цельные крупы,
- мясо раз в неделю.

Я голодала много раз длительно, сейчас голодаю по 1 дню в неделю, чистилась от паразитов и несколько раз чистила желчный пузырь. В прошлом году делала УЗИ – ни камней, ни дискенизии желче-выводящих путей не обнаружено. Застоя желчи не замечаю (оно обычно проявляется у людей горечью во рту по утрам).

**ОТВЕТ:** Ищите проблему в почках!!! Проводите гидромассаж курсами с небольшими перерывами: 10 дней массажа – 1 неделя перерыва. В перерыв уменьшайте просто напор воды и пользуйтесь как обычным душем. Такой курсовой массаж увеличит (!) эффективность физиотерапевтической процедуры. Вопреки общераспространенному мнению о вреде животных жиров и мяса, необходимо увеличить его представленность в вашем рационе. Используйте рефлекторный гидромассаж – увеличьте время воздействия на воротниковую зону.

### **7. Методика рефлекторного гидромассажа при гинекологических проблемах.**

**ВОПРОС:** Хотелось бы узнать о том, как душ может помочь при гинекологических заболеваниях и при заболевании щитовидной железы.

**ОТВЕТ:** Процедуру начинаем, направив настроенный поток тёплой воды на лобковую кость и область живота ниже пупка, передвигая этот поток круговыми движениями по часовой стрелке, обрабатывая эту зону. Далее обрабатываем внутренние поверхности ног и переводим поток воды на обработку области копчика и ягодиц. Таким же тёплым потоком воды обрабатываем область крестца и поясницы. Заканчиваем процедуру 10-15секундной обработкой потоком холодной воды над лобковой зоной. Продолжение лечения ведется и во время менструального цикла. Только процедуры надо начинать с обработки ног и заканчивать на нижней части живота, воздействуя тёплым потоком воды. Интенсивность нужно чуть уменьшить. Вечерние процедуры должны заканчиваться обязательным массажем воротниковой зоны.

А также полезен ГИДРОМАССАЖ ЛИЦА (из книги "Рефлекторный гидромассаж").

При заболевании щитовидной железы не направляйте струи воды на шею под углом в 90 градусов, обязательно наклоняйте их, чтобы они проходили по касательной. Уделите особенно внимание гидромассажу подложечной области (верхняя часть живота).

### **8. Как правильно делать гидромассаж при «сосудистых» проблемах?**

**ВОПРОС:** Пользуемся им 3 дня, сменив стационарную насадку на новую с 61 отверстием. Мужу нравится и все нормально, а у меня эта самая ВСД. После душа сильно колотится сердце и напряжение держится в ногах. Воду использую теплую и затем прохладную. Во время приема душа чувствую напор воды, но колющих иголок – нет. Может, я что-то не так делаю? Посоветуйте что-нибудь.

**ОТВЕТ:** Если вы принимаете душ утром, то схема выбора температуры воды "теплая, а потом прохладная" – правильная. Утром вы массируете все тело и заканчиваете гидромассажем пояснично-крестцовой области и ног (если избавляетесь от целлюлита). Может быть небольшое перевозбуждение, но оно тут же будет "использовано" – день начался.

Вечером все иначе. Вода должна быть только теплая или сначала прохладная, а заканчивать обязательно теплой. После массажа всего тела завершающий этап – массаж воротниковой зоны спины до чувства приятной усталости. Лучше всего после этой расслабляющей процедуры отправиться отдыхать или хотя бы полежать 30-40 минут.

Таким образом вы обеспечите себе принудительную (по собственной воле) сосудистую гимнастику, не дожидаясь того, что организм сам начнет устраивать “сосудистые бури”.

Что касается ощущения покалывания или просто напора воды. На самом деле важно, чтобы тело приобрело красивый розовато-красный окрас, причем равномерный. Места, где кожа приобретает “мраморный” оттенок, где наступает багровое покраснение или кожа вообще остается бледной – это диагностические места. На этом участке кожи представлен тот или иной орган, неслучайно кожу называют “периферическим мозгом”.

Эти места надо начинать массировать очень аккуратно, постепенно наращивая интенсивность. В принципе, ничего страшного не будет, если вы их будете массировать как обычно. Но в случае начала с малых доз эффективность (как ни странно) будет выше.

Покалывающий эффект создает только насадка на 19 отверстий. Так же как и высокий ионизационный фон – через 10 минут работы 12 000 отрицательных ионов на кубический сантиметр. Попробуйте сначала дать поработать насадке на 19 отверстий в помещении ванной, а потом делайте гидромассаж насадкой на 61 отверстие. Именно она “похожа” на душ Шарко тем, что создает ощущение давления на коже.

### **9. Как массировать при шейном остеохондрозе?**

Принципы массажа при шейном остеохондрозе:

1. Круговые движения.
2. Гидромассаж должен проводиться до выраженного покраснения кожных покровов и максимального разминания мышц.
3. Гидромассаж должен приносить исключительно приятные ощущения – поэтому подбирайте температуру воды под себя. Кому-то помогает очень горячая вода, а кому-то – только прохладная. Ориентируйтесь на свое самочувствие.
4. В случае шейного остеохондроза после гидромассажа обязателен отдых, полежите, послушайте спокойную музыку, должна возникнуть гармония тела и души.

Если у вас остеохондроз уже давно, выраженного покраснения кожных покровов (хорошей сосудистой реакции) может сначала и не быть. Для начала в таком случае используйте контрастные процедуры, тем более, что душ Алексеева (как и душ Шарко), благодаря энергичному воздействию воды, делает контраст не таким дискомфортным.

### **10. Массировать ли сильными струями воды позвоночник?**

**ВОПРОС:** При остеохондрозе можно ли массировать душем Алексеева сам позвоночник или только справа и слева от позвоночника? Можно ли сместить позвонки от слишком мощной струи воды?

**ОТВЕТ:** Из книги В.П. Зотова “Спортивный массаж” (Киев 1987). Речь идет о гидромассаже при спортивных травмах.

Массаж рекомендуется проводить в ванне с температурой 36-37 градусов.

Используемые термины:

1. Поверхностное поглаживание – малый угол воздействия струи.
2. Нежное разминание – угол воздействия струи чуть больше.
3. Глубокое разминание – угол воздействия струи воды 90 градусов.
4. Вибрация – рука совершает колебательные движения снизу-вверх (в вертикальной плоскости) или справа-налево (в горизонтальной плоскости).

“При деформирующем спондилезе, остеохондрозе позвоночного столба вначале выполняют поглаживание мышц спины, области таза и бедер, затем увеличивающееся по интенсивности разминание и вибрацию. При массаже позвоночного столба особое внимание уделяют позвоночным сегментам: глубокое растирание области позвоночного столба и соответствующих паравerteбральных зон, интенсивное растирание и разминание длинных мышц спины, глубокое поглаживание и растирание области крестца, гребней подвздошных костей, нижних краев грудной клетки, тазобедренных суставов и бедер”.

Эта методика создавалась для подводного душа-массажа.

Только при сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется первые процедуры проводить с уменьшенным напором (отрегулировать краном) и в чуть более холодной ванне.

### **11. Поможет ли гидромассаж избавиться от растяжек?**

**ВОПРОС:** У меня после родов остались небольшие растяжки на бёдрах и ягодицах. Что делать?

**ОТВЕТ:** Растяжки – гормональные нарушения. Это – проблема, возникающая “изнутри”, и кремами от нее не избавиться. Каждый кусочек кожи на теле связан с каким-либо органом (есть, например, таблица зон Захарьина-Геда, схема А.Т. Огулова, есть китайские таблицы, более запутанные). В какой-то момент на этих зонах появляются структурные изменения – кожа меняется, “растягивается” и промежутки начинают заполняться коллагеновой тканью, похожей на ту, что образуется при шрамах.

Надежды производителей кремов в данном случае – только на самомассаж в момент нанесения крема. Если женщина упорна, то она будет втирать крем “до посинения”, и само по себе это массажное действие поможет. Необходимо увеличивать кровоснабжение пораженной растяжками области, и для этого ничего лучше массажа не существует. Более того, массаж объективно полезен и субъективно приятен. А положительные эмоции, успокоение, сонливость, возникающие после сеанса, благотворно действуют “изнутри”, препятствуя возникновению новых очагов.

Душем Алексеева пользуются многие спортсмены, для которых эта проблема тоже актуальна, говорят, что растяжки проходят довольно быстро. Гидромассаж обеспечивает прилив крови к коже, она приносит питательные вещества, которые запускают процесс восстановления кожного покрова.

### **12. Душ и дети.**

**ВОПРОС:** А как подействует душ на легковозбудимого ребенка? Он его успокоит?

**ОТВЕТ:** Я специально нашла на форуме обсуждение мамочками:

“Я свою дочу им мою – ей 4,5 года, визжит как резаный поросенок, щекотки боится. Зато массаж, спит потом отлично! Малышу годовалому лучше будет сеточка, где отверстий побольше, по моему мнению”.

Многие жалуются на сильные брызги, но именно они приносят дополнительный релаксирующий эффект, очень важный для ребенка. Ведь воздух в квартире, как правило, сухой и насыщен положительными ионами, образующимися от работающей бытовой техники. Воздух больших городов, перенасыщенный частицами вредных веществ, содержит лишь от 80 до 100 ионов на кубический сантиметр, то есть одну десятую нормального воздуха. На австрийском курорте Бадгаштайн, известном своими водопадами, зафиксировано до 37 ТЫСЯЧ отрицательных ионов на кубический сантиметр. Вы можете просто распылить воду в воздухе и мыть ребенка совсем слабыми струйками.

Но, поскольку гидромассажный и тепловой эффект достаточно велик, вам надо будет завести так называемую “курорную карту” для вашего ребенка, где вы в первое время описываете температуру воды, продолжительность процедуры и последующее психофизическое состояние вашего ребенка. Это необходимо для создания оптимального воздействия.

Обычный врач вам может сказать, что при возбудимой нервной системе любые водолечебные процедуры противопоказаны, но многочисленные отзывы о релаксирующем действии гидромассажера показывают их принципиальную ошибку. Главное – подобрать нужный ТЕМПЕРАТУРНЫЙ режим.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ «ДУША АЛЕКСЕЕВА»**

1. Гидромассаж для собак. Особенно хорошо удается мыть лап. Если от сложных загрязнений вам приходилось избавляться с помощью раздражающей кожу собаки химии, то сейчас вы сможете обходиться только водой.
2. Стирка.
3. Промывание сложных рифленых поверхностей.



## ОГЛАВЛЕНИЕ:

	Стр.
РАЗРУШАЕМ СТЕРЕОТИПЫ?.....	1
ПРИНЦИПЫ ФИЗИОТЕРАПИИ И ОТЛИЧИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ ОТ ФАРМАКОТЕРАПИИ НА ПРИМЕРЕ ГИДРОТЕРАПИИ.....	5
ЧТО ТАКОЕ СОСУДИСТАЯ РЕАКЦИЯ.....	8
ОСНОВНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГИДРОТЕРАПИИ.....	9
ЗНАЧЕНИЕ РАСТИРАНИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА И ЗДОРОВЬЯ.....	10
ДУШ АЛЕКСЕЕВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СОХРАНЕНИЯ ФИГУРЫ.....	12
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ГИДРОМАССАЖЕРОМ.....	14
«ДУШ АЛЕКСЕЕВА» – ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПОДАРИТЬ СЕБЕ И СВОЕМУ ТЕЛУ ЧУТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ...	16
ДВА ПРАВИЛА АВИЦЕННЫ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ГИДРОМАССАЖА.....	18
РОЛЬ КОЖИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.....	19
ПРИЕМЫ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА ДУШЕМ АЛЕКСЕЕВА.....	21
ВАРИКОЗ ИЗЛЕЧИМ!.....	22
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ.....	28
КАРПАЛЬНЫЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ.....	30
«ПРИРОДА ЛЕЧИТ, ВРАЧ ПОМОГАЕТ» .....	31
ДУШ АЛЕКСЕЕВА В ВОПРОСАХ-ОТВЕТАХ.....	33
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ «ДУША АЛЕКСЕЕВА».....	39

**Автор:** Заворотинская Наталья Вячеславовна, физиолог, психолог.

**Научный консультант:** Алексеев Александр Алексеевич, доктор медицинских наук.

**Сайт производителя «Душа Алексеева» ООО НПП «Гидриатика»®:**  
**[www.roxolana.ru](http://www.roxolana.ru)**

Издатель: ООО НПП «Гидриатика», 440008, г. Пенза, ул. Горная, 3а

Подписано к печати 05.06.2012 г. Формат 60x84 1/16  
Бумага ксероксная. Печать трафаретная. Гарнитура PragmaticaWINCTT.  
Усл. печ. л. 2,5. Тираж 3000. Заказ 9544.

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ОАО ИПК «Пензенская правда», 440026, г. Пенза, ул. К. Маркса, 16.

“Душ Алексеева” заслужил Серебряную медаль на международной выставке изобретений и новаций “IENA-2005” в г. Нюрнберге, Германия



Душевая насадка для гидромассажа “Душ Алексеева” предназначена для использования в домашних условиях. Особый эффект воздействия при гидромассаже обеспечивается струями воды субмиллиметрового сечения максимальной кинетической энергии. Высокий лечебно-оздоровительный эффект обусловлен общим массажным и рефлекторным воздействием струй на кожные покровы.

Устройство создано на основе изобретения доктора технических наук А.Н. Алексева, работающего на предприятии военно-промышленного комплекса России. Гидромассажер “Душ Алексева” изготавливается из высокопрочного материала, соответствующего всем гигиеническим требованиям.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ  
“ГИДРИАТИКА”®**

Пенза, 2012