

ОЛЬГА ИВАНОВНА ШИШОВА

ЛИМФАТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ

ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ ИЗБАВЯТ ВАС ОТ ОТЕЧНОСТИ,
ЧУВСТВА ТЯЖЕСТИ И НОРМАЛИЗУЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.82
ББК 53.54
Ш65

В оформлении обложки использована иллюстрация:
islah udin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Шишова, Ольга Ивановна.
Ш65 Лимфатический самомассаж : практики, которые избавят вас от отечности, чувства тяжести и нормализуют пищеварение / Ольга Шишова. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. : ил.

ISBN 978-5-04-215260-3

ЛИМФА — ЭТО «КАНАЛИЗАЦИЯ И СЛУЖБА БЕЗОПАСНОСТИ» ВАШЕГО ТЕЛА.

Представьте, что будет, если канализация забьется. Польза от ее прочистки и поддержания в рабочем состоянии очевидна: в доме (вашем теле) будет чисто, безопасно и комфортно.

ЗАБОТА О ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ — это не модная процедура, а базовый уход за здоровьем, который влияет на иммунитет, внешность, энергию и долголетие. Это инвестиция в то, чтобы каждый день чувствовать себя легче, свежее и защищенное.

Ольга Шишова создала уникальный курс лимфатического самомассажа, доступный каждому прямо у себя дома. Вы сможете самостоятельно освоить простую и эффективную методику, позволяющую избавиться от множества проблем:

- увеличенных и болезненных лимфоузлов;
- отечности лица и тела;
- высыпаний и новообразований на коже;
- повышенной потливости;
- хронической усталости и рассеянности;
- возрастных изменений;
- головных болей и дискомфорта в шее;
- вздутия живота, нарушений пищеварения;
- частых респираторных инфекций.

ПОРА ВКЛЮЧИТЬ ГЛАВНУЮ СИСТЕМУ ОЧИЩЕНИЯ ВАШЕГО ТЕЛА!

**УДК 615.82
ББК 53.54**

ISBN 978-5-04-215260-3

© Шишова О.И., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

ОТ АВТОРА	7
ГЛАВА 1. ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	11
Что такое лимфа?	13
Лимфатическая система.	14
Как движется лимфа?	23
Как лимфатическая система связана с другими системами организма?	27
ГЛАВА 2. ЧЕМ ОПАСЕН ЛИМФОСТАЗ?	35
Симптомы лимфатического застоя	42
Что провоцирует развитие лимфатического застоя?	43
Болезни застойной лимфы	45
ГЛАВА 3. ЛИМФАТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ СИДЯ	63
Чем полезен лимфатический самомассаж?	65
Рекомендации и противопоказания	66
Подготовка рук и настройка чувствительности.	67
Ключицы, шея, голова	69
Грудной отдел и живот.	114
Руки и ноги	158
Спина.	187

ГЛАВА 4. ЛИМФАТИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ ЛЕЖА	197
Лимфатический самомассаж груди и живота лежа	199
Лимфатический самомассаж рук лежа	213
Лимфомассаж ног лежа	214
Лимфатический самомассаж спины лежа	221
ГЛАВА 5. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.	225
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	232
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	236

От автора

Приветствую вас, дорогие мои читатели!

Меня зовут Ольга Ивановна Шишова, я дипломированный врач, диагностика, доктор народной медицины, профессор, апи- и гирудотерапевт. В 1980 году я окончила Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт имени И. И. Мечникова, и с этого момента началась моя долгая и плодотворная врачебная карьера, которая продолжается и по сей день — вот уже более 40 лет.

7 ►►

Меня всегда интересовал более широкий взгляд на здоровье человека и методы лечения и профилактики, поэтому помимо повышения квалификации в рамках официальной медицины я также обучалась оздоровительным практикам и подходам в области медицины альтернативной. Так, я дополнительно прошла профессиональную подготовку по клинической лабораторной диагностике, основам восстановительной медицины, в том числе фито-, гирудо-, апитерапии и гомеопатии.

По результатам исследования внутренних сред организма (крови, слюны, мочи) и изменения их под влиянием натуропатических методов оздоровления я разработала и запатентовала «Комплексную программу оздоровления организма натуропатическими методами под контролем живой капли периферической крови». В 2009–2013 годах я защитила диссертацию в Международном университете фундаментального обучения Оксфордской образовательной сети и получила звание профессора МУФО в области альтернативной медицины.

В настоящее время я возглавляю учебно-оздоровительный центр «Целиус», где консультирую пациентов, помогаю им выявлять и устранять первопричину заболеваний и плохого самочувствия, восстанавливать ресурсы организма и, конечно же, предотвращать развитие патологий в будущем.

Помимо непосредственно профессиональной врачебной практики, я активно веду свой Ютьюб-канал, аудитория которого на момент написания книги уже перешагнула за 1,5 миллиона человек. Меня очень радует тот факт, что люди начали всерьез задумываться о своем здоровье. Предупредить заболевание всегда гораздо легче, чем его вылечить! Поэтому я стараюсь рассказывать как можно больше: о теле, его анатомии, функционировании, механизмах развития различных болезней и средствах их профилактики.

В этой книге мы с вами поговорим об одной удивительной жидкой среде нашего тела, о которой, как оказалось, мало кто знает. Причем не только обычные люди, далекие от медицины, но, к сожалению, и многие доктора.

*Мы поговорим **о лимфе.***

Имеете ли вы понятие о лимфе? Это слово встречается даже в детских книжках «Тело человека», в разделе об иммунитете, но далеко не каждый родитель показывает своему ребенку пособие по азам анатомии. Ребенок идет в детский сад, затем изучает основы анатомического строения человека на уроках биологии в 6–7-х классах. И там, в школьных учебниках, тоже есть это удивительное слово — «лимфа», но оно, как правило, снова проходит мимо внимания большинства. Мой внук учится на шестом курсе медицинского института. Я недавно спросила его: «Ну как, изучили лимфатическую систему?» Он на меня задумчиво посмотрел: «Да, пол-листочка есть там, в учебнике».

Вот так и получается, что какая-то загадочная жидкость в организме течет, живет сама по себе, а мы о ней практически ничего не знаем. К счастью, эту тему я начала изучать с первого курса и на микробиологии рассматривала венозную, артериальную кровь и лимфу в микроскоп.

Однако главная цель моей книги — не просто рассказать о лимфатической системе и ее значении для организма, но и предложить вам полноценный курс по лимфатическому самомассажу. Причем актуален он будет как обычным людям, так и профессионалам, связанным со сферой медицины, — врачам и массажистам. Есть такая проблема среди специалистов и медиков — сапожник без сапог. Когда они пациентам назначают и выполняют лимфатический массаж, а собой совершенно не занимаются и тогда приходят ко мне на прием со своими проблемами.

Без внимания лимфатическая система, особенно в современном мире, полном хронического стресса и напряжения, оставаться не должна, ибо основная ее функция — это поддержание иммунитета. Без активной работы лимфатической системы — лимфатических капилляров, сосудов, узлов, как поверхностных, так и глубоких, — качественного иммунитета просто не бывает.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА – ЭТО КАНАЛИЗАЦИЯ ВАШЕГО ТЕЛА.

Представляете, что будет, если вы в квартире останетесь вдруг без канализации? Знание строения лимфатической системы и умение корректировать ее работу и состояние в течение жизни все равно что умение поддерживать ежедневную гигиену, которая обеспечивает детоксикацию организма.

Многие жалуются, что сейчас все вокруг токсичное: снег, еда, воздух в городах... Так вот, от работы лимфатической системы зависит, как мы будем жить сегодня, в условиях глобального экологического загрязнения и снижения качества продуктов.

Вы должны научиться восстанавливать ресурсы своего тела и поддерживать собственный иммунитет, работать со всей лимфатической системой организма.

Для удобства я разделила весь материал в книге на разделы.

Первый раздел посвящен базовым знаниям о лимфатической системе, без которых качественное выполнение лимфатического самомассажа попросту невозможно. Я прекрасно понимаю, что хочется поскорее перейти от слов к делу, но настоятельно прошу вас не перелистывать эту часть книги и не торопиться приступить сразу к практике. К счастью или к сожалению, волшебной пилюли не существует. Здоровье требует времени и регулярной работы над собой. Чем осознаннее вы относитесь к своему телу, чем больше представления имеете о том, что и как в нем устроено, тем грамотнее сможете с ним работать и тем больших результатов достигнете.

Во втором разделе вы найдете информацию о лимфатическом застое (лимфостазе) и его последствиях. Вы узнаете о болезнях застойной лимфы и научитесь распознавать симптомы.

И наконец, в третьем разделе — самом объемном — я детально и поэтапно обучу вас методике лимфатического самомассажа. Пусть вас не пугает объем материала и предстоящей работы: дорогу осилит идущий. Никто не ждет, что вы освоите все за раз, просто полистав книгу. Постепенно, шаг за шагом, вы научитесь проводить диагностику лимфатической системы всего тела, выполнять самомассаж и растирание, устраняя застой лимфы и убирая участки закисления. Также в этом разделе вы найдете список противопоказаний к лимфатическому самомассажу. Заранее оговорюсь: он не так велик, но обязательно загляните в него и учтите все рекомендации.

Кроме того, в конце книги вы найдете бонусную главу, посвященную диафрагмальному дыханию. Искренне советую обратить на нее внимание, так как с помощью дыхания мы можем прекрасно воздействовать на глубокую лимфу и предупредить развитие многих патологических процессов в организме.

Удачи вам, дорогие читатели, и прекрасного самочувствия!

Глава 1

Лимфатическая система

ЧТО ТАКОЕ ЛИМФА?

Лимфа — это компонент внутренней среды организма человека.

Может ли существовать человек без лимфы? Нет, не может. Все клетки вашего тела плавают во внутренней жидкой среде. А вы о лимфе ничего не знаете. Как в машине, стоит неизведанная деталь, а потом — хлоп! — сломалась в дороге, и вы ломаете голову, что же такое могло выйти из строя. Так и здесь: несмотря на все изобилие различных болезней, которым подвержено человеческое тело, люди по неведомой причине отодвинули изучение лимфы на задний план. Хотя эту составляющую жидкой среды организма вы не раз наблюдали в виде... **сукровицы**, когда ранили руку. Вытекающая полупрозрачная жидкость, она же сукровица, и есть лимфа. Оказывается, вы ее прекрасно знаете.

Насморк, конъюнктивит, отеки, воспалительные процессы в носоглотке, головные боли, головокружения, нарушения мозгового кровообращения, проблемы с желудочно-кишечным трактом, желчекаменная болезнь, гинекологические и урологические нарушения — эти и многие другие заболевания связаны с лимфой. С болезнями лимфы сталкиваются все без исключения, но определения такого жизненно важного понятия практически никто не знает.

Между тем наука изучает лимфу еще с XVII века. В далеком 1622 году итальянский анатом и хирург Гаспаре Азелли, исследуя тонкий кишечник, открыл лимфатические капилляры, которые поэтично назвал млечными сосудами. А в 1637 году датский врач Томас Бартолин дал

название лимфе и опубликовал первое полное описание лимфатической системы человека.

Так что и нам с вами, людям XXI века, стоит наконец вплотную заняться изучением лимфы.

С чего начать? С любого анатомического атласа или пособия, статей в «Википедии» или на другом ресурсе в интернете.

Если хочется углубиться в материал, можно обратиться к специализированной научной литературе. Например, к классической работе — Русняк И., Фельди М., Сабо Д. «Физиология и патология лимфообращения» (1957).

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лимфатическая система, как вы наверняка догадываетесь, — это не один орган, а целый их каскад.

Их можно подразделить на **центральные лимфоидные органы** и **периферические**.

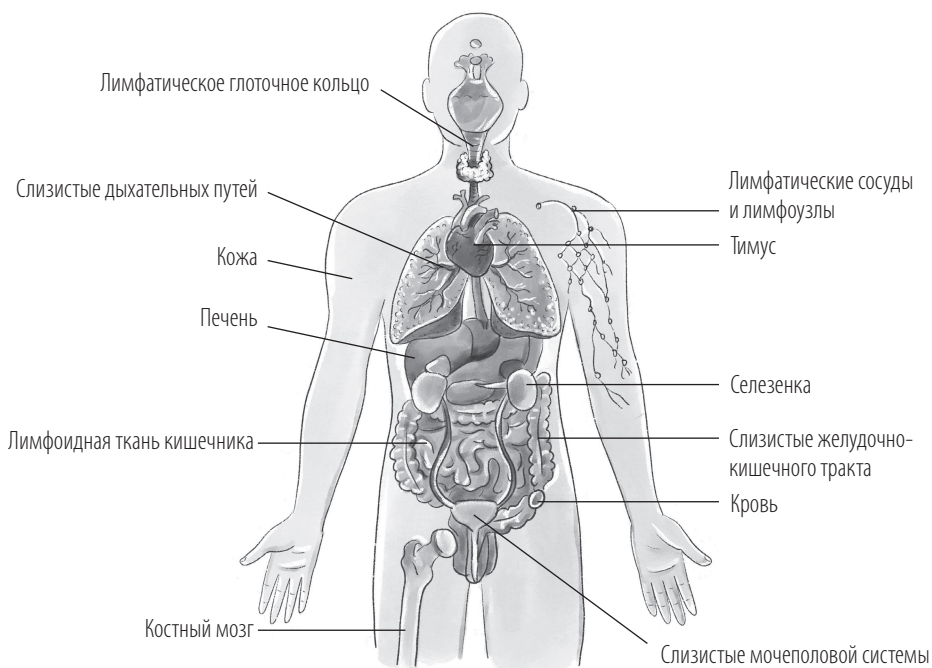
Центральные:

- ▶ красный костный мозг;
- ▶ тимус (вилочковая железа).

Периферические:

- ▶ лимфоузлы;
- ▶ селезенка;
- ▶ лимфоидная ткань слизистых оболочек пищеварительного тракта (миндалины, аденоиды, аппендикс, печень, пейеровы бляшки¹, слизистая оболочка кишечника), дыхательных путей (носоглотка, бронхи, бронхиолы) и мочеполовых органов;
- ▶ кровь.

¹ Пейеровы бляшки — скопления лимфатических фолликулов в тонком и толстом кишечнике.



Можно даже сказать, что совокупность лимфоидных органов — это не просто система, а **суперсистема**. Она выполняет три важнейшие функции:

1) Очищает межклеточную жидкость от токсинов и продуктов метаболизма. Лимфатическая система служит канализацией нашего тела.

2) Обеспечивает иммунную защиту организма. Лимфоидная ткань — это иммунная ткань. Оказывается, в лимфатической системе живет иммунитет! В лимфе циркулируют клетки иммунной системы, лимфоциты. Они защищают вас от микробов, вирусов и бактерий, роста атипичных (раковых) клеток и других патологических процессов. Хотите укрепить иммунитет? Займитесь в первую очередь здоровьем лимфатической системы.

3) Участвует в транспорте веществ, кроветворении и поддержании баланса жидкости. За сутки лимфа возвращает в кровь