



ЛИЗА ЛЕВИТТ ГЕЙНСЛИ

Живая ЛИМФА

Техники
лимфодренажного самомассажа
для укрепления иммунитета
и всех систем организма



Москва 2025

УДК 615.8
ББК 53.54
Л36

Lisa Levitt Gainsley
THE BOOK OF LYMPH

Copyright © 2021 by Lisa Levitt Gainsley. All rights reserved.
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Curly Pat / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Левитт Гейнсли, Лиза.

Л36 Живая лимфа : техники лимфодренажного самомассажа для укрепления иммунитета и всех систем организма / Лиза Левитт Гейнсли ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. : ил. — (ТелОвидение. Внутрь тела без скальпеля и рентгена).

ISBN 978-5-04-160978-8

Лимфа омывает каждую клетку нашего тела, наделяя силой и поддерживая способность организма к самовосстановлению. Именно поэтому манипуляции с лимфатической системой приносят такие впечатляющие результаты: усталость и отечность уходят, кожа начинает сиять, настроение становится лучше. Автор книги, Лиза Левитт Гейнсли более 20 лет изучает лимфатическую систему и ее роль в здоровье человека. Она разработала собственную методику лимфодренажного самомассажа, которой делится в книге. Вы познакомитесь с несложными техниками и последовательностями лимфодренажного самомассажа, рассчитанными на 3–5 минут. Узнаете о дополнительных способах укрепления лимфатической системы: массаже сухой щеткой, ваннах, масках, дыхании и многом другом.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Иван Чорный, перевод на русский язык,
2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-160978-8

Отзывы о книге

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

Сельма Блэр, актриса

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

*Кэндис Нельсон, предприниматель,
сеть пекарен Sprinkles Cupcakes*

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

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

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

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

Фрида Пинто, актриса

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

Ларри Дэвид, актер и продюсер

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

Дженни Кейн, предприниматель, Jenni Kayne Lifestyle

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

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

Содержание

Отзывы о книге	5
Вступление	15

Часть 1

ЛИМФА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

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

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

Часть 2 САМОМАССАЖ

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

Часть 3 ХОЛИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

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

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

Посвящается моей матери, Эди

Вступление

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

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

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

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

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