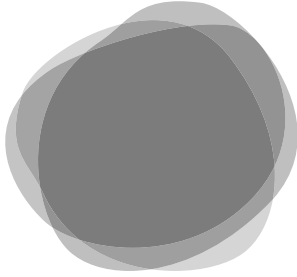


ЛИЗА ЛЕВИТТ ГЕЙНСЛИ

# СИЛА ЛИМФЫ

Лимфодренажный массаж  
для гормонального баланса,  
похудения и избавления от отеков





ЛИЗА ЛЕВИТТ ГЕЙНСЛИ

# СИЛА ЛИМФЫ

Лимфодренажный массаж  
для гормонального баланса,  
похудения и избавления от отеков

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

**Левитт Гейнсли, Лиза.**

Л36

Сила лимфы. Лимфодренажный массаж для гормонального баланса, похудения и избавления от отеков / Лиза Левитт Гейнсли ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-210714-6

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 отеки 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

ISBN 978-5-04-210714-6

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## 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, высококвалифицированный и увлеченный специалист по лече-

нию 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

<b>Глава первая. Иммунные реки . . . . .</b>	<b>27</b>
Общие сведения о лимфатической системе . . . . .	28
Анатомия лимфатической системы . . . . .	30
Атлас лимфы . . . . .	31
Лимфатические узлы . . . . .	34
Слои лимфы . . . . .	36
Лимфотомы и водоразделы. . . . .	39
Лимфатическая сосудистая сеть . . . . .	44
Лимфа: ваш невидимый защитник . . . . .	47
<b>Глава вторая. Недостающее звено вашего здоровья . . . . .</b>	<b>54</b>
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 . . . . .	71
Эмоциональное здоровье мозга. . . . .	75

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

## **ЧАСТЬ 2 САМОМАССАЖ**

<b>Глава третья. С чего начать: принципы лимфодренажного массажа . . . . .</b>	<b>91</b>
Принципы самомассажа . . . . .	93
Основные движения лимфодренажного самомассажа . . . . .	99
Воротниковая лимфатическая зона . . . . .	102
<b>Глава четвертая. Последовательности лимфодренажного самомассажа . . . . .</b>	<b>103</b>
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**

<b>Глава пятая. Методы ухода за собой для усиления лимфотока . . . . .</b>	<b>287</b>
Первый столп: лимфодренажный массаж . . . . .	287
Второй столп: питание и вода . . . . .	288

Третий столп: уход за кожей и телом . . . . .	297
Медитация как связующее звено . . . . .	321
Четвертый столп: компрессионная одежда . . . . .	324
Пятый столп: физические упражнения . . . . .	326
В заключение... . . . . .	333
Словарь лимфатической системы . . . . .	335
Благодарности . . . . .	340
Алфавитный указатель . . . . .	344



*Посвящается моей матери, Эди*

