

Для женщин «без возраста»

Состоявшись в профессии и вырастив детей, у женщин появляются новые возможности, чтобы уделять время именно себе, продолжать саморазвиваться и работать над своей внешностью. У пензенских представительниц прекрасного пола входит в моду занятие гимнастикой Дакини — она укрепляет иммунитет, омолаживает, «поднимает» сексуальную энергию.



— После сорока лет к требованиям быть молодой и красивой добавляется новое — быть здоровой, и это становится первоосновой. Позвончик поскрипывает и постанывает, ноги отекают, руки немеют, одолевает лень и желание, чтобы кто-нибудь тебе помог, — рассказывает жительница Пензы **Ирина Рыбакова**, микробиолог по образованию. Моими спасителями оказались тайские массажистки. Я летела словно на крыльях после первого такого массажа, а после второго плакала двадцать минут (массаж не впечатлил, и денег стало жалко, возможно, у мастера было плохое настроение, которое перешло ко мне), но, надо признать, — эффект есть. Одна из функций тайского массажа это «разогнать лимфу».

ЗАЧЕМ «РАЗГОНЯТЬ ЛИМФУ»?

Функции лимфатической системы разнообразны: дренажная, транспортная, иммунная (вырабатывает лимфоциты, которые защищают организм от инфекций и болезней), очистительная (удаляет из тканей многие продукты обмена веществ и токсины, а также многие болезнетворные микроорганизмы, попавшие в организм). Уча-

ствуя во всех перечисленных процессах, лимфатическая система обеспечивает неизменность внутренней среды организма. А теперь представьте, что лимфоузлы (фильтры организма) забиты. Грязная лимфа не может пройти через лимфоузел, и организм выбрасывает ее наружу, на кожу. В результате могут появиться дерматит, фурункулез, угревая сыпь, диатез, псориаз. Когда мы простужаемся, у нас появляется насморк и заложенность носа, так как в организме идет борьба с микробами, а в этом непосредственно участвует лимфа. Перед тем как попасть в кровь, она должна очиститься от токсинов. Избавляется лимфа от этого «хлама» через слизистые и кожу. Поэтому долго пользоваться сосудосуживающими каплями во время насморка не следует, мы мешаем работе лимфосистемы. Для чего же необходи-

мо «разгонять лимфу»? Для стимуляции иммунной системы, удаления токсинов из организма, улучшения питания клеток, очищения организма, улучшения обмена веществ, для стимуляции процессов регенерации кожи, устранения ее сухости, исчезновения мешков под глазами, разглаживания морщин.

«ТРИ В ОДНОМ»

— Далее я плотно занималась суставной гимнастикой, — продолжает свой рассказ Ирина Рыбакова. — О чудо! Сейчас я могу стоять на голове, а мне далеко не шестнадцать. Очень была удивлена, что суставы медленно и верно гнутся и в моем возрасте. Помню, в 2016 году к нам в Пензу приезжал Виктор Николаевич Дзекунов со своими семинарами. На них я много узнала о тайнах и возможностях своего тела. Все три метода (тайский массаж, суставная гимнастика, правка тела) прекрасны и полезны для восстановления утраченного счастья. А далее как в анекдоте: «Хорошо летчику — он прилетает, а его в аэропорту девушка ждет. Хорошо моряку — он приплывает, а на причале его девушка ждет. Хорошо машинисту — он приезжает, а на вокзале его девушка ждет. Плохо девушке: с аэропорта на причал, с причала на вокзал». С тайского массажа на суставную гимнастику, с суставной гимнастики на правку тела. А хочется, чтобы и девушке было хорошо. В гимнастике Дакини сочетаются тайский массаж, способствующий естественному ходу лимфы в теле «снизу-вверх», суставная гимнастика — в мягком, безболезненном варианте во время прокручивания практически всех суставов тела и правка всего своего тела — своими руками во время продавливания и проминания мышц и

суставов.

Ирине Рыбаковой около 55 лет, микробиолог по образованию, считает гимнастику Дакини настоящей находкой для себя:

— Я рада, что нашла и освоила гимнастику Дакини. Я стала понимать свое тело, научилась расслабляться, когда это необходимо, живу с легкостью и ощущением полета. А главное, поняла, что моя жизнь именно в моих руках, и только я сама могу помочь себе сделать ее интересной и яркой, любить и быть нежной. Милые женщины, научитесь находить время для себя и своих увлечений, особенно после пятидесяти, тогда молодость духа никогда вас не покинет, и выглядеть хорошо вы будете до самых-самых преклонных лет.

Свои вопросы мы задали одному из организаторов занятий по гимнастике Дакини **Елене АВДЕЕВОЙ**, психологу, гештальт-терапевту, супервизору, руководителю семейного направления ЦТ Альфа-Лидер.

Как родилось решение организовать занятия по гимнастике Дакини?

— Я собираю самые интересные практики для женщин. На одном из московских тренингов рассказывали об этой гимнастике. Я поняла, что она помогает решить одновременно разные проблемы: возвращает молодость и красоту, нормализует вес, укрепляет иммунитет, экономит деньги на дополнительных специалистах и медицинских препаратах. Главное, снимает зажимы с тела и даёт расслабление. Женщины входят в контакт с собственным телом и начинают принимать его. Ведь многие недовольны своей фигурой, а если нет любви к своему телу, то нарушаются связи в организме — страдает здоровье. У меня лично кожа стала бар-



хатистой и нежной, заметила, что даже пигментные пятна исчезли, ногти стали здоровыми, волосы погустели и перестали сыпаться, прибавилось сил и энергии. Меньше стала уставать. Решила, что нашим пензенским женщинам зрелого возраста это поможет продлить молодость. Гимнастика соединила в себе сразу много полезного, помогает собрать воедино чувства, разум и тело.

Есть мнение, что Дакини — это гимнастика для буддистов, так ли это?

— Не вижу в гимнастике религиозной направленности. Просто психологи широко используют метафоры в своей работе. Дакини — красивая метафора — небесная жительница. Символ легкости, воздушности и красоты. Мы действительно снимаем с тела всю тяжесть не только прожитого дня, но и тяжесть застрявших эмоций из прошлого.

Могут ли занятия Дакини помочь женщине в годах устроить личную жизнь?

— Возможно, так как кроме красоты и молодости возвращается вера в себя, появляются силы, энергия и позитивный настрой. Все это и привлекает мужчин.



**Неблагоприятные дни в ноябре:
7, 11, 15, 18,
22, 25, 29**

Помощь по кохлеарной имплантации

Жителям области проведена замена речевых процессоров за счет средств обязательного медицинского страхования.

Напомним, с середины 2015 года за счет средств ОМС начата замена речевых процессоров после кохлеарной имплантации для граждан, страдающих тяжелой формой тугоухости. Имплантат представляет собой специальное вживляемое слуховое устройство, состоящее из двух частей — наружной и внутренней, вживляемой в кость черепа возле уха. Наружная часть устройства и является речевым процессором. Именно он получает и преобразует звуки окружающего мира и речь в электрический импульс. Сигнал расшифровывает вну-

треннее устройство, которое передает его в мозг. Замена речевого процессора — процедура, которую один раз в пять лет проходят все носители кохлеарных имплантатов. Она необходима для поддержания качества звука. Однако операция — только первый шаг к тому, чтобы слышать окружающий мир. Огромное значение имеет процесс реабилитации. В соответствии с Программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медпомощи финансовое обеспечение замены речевых процессоров и дальнейшей медицинской

реабилитации осуществляется за счет ОМС. Всем нуждающимся пациентам в данной процедуре, согласно плану, в 2018 году успешно проведена замена речевого процессора.

Десяти жителям области заменили речевые процессоры на сумму 8,7 млн рублей. Медицинская реабилитация после имплантации и замены речевого процессора проведена на сумму более 368 тыс. рублей.

Специализированная медицинская помощь оказывалась на базе ФГБУ ЦР Минздрава России (Московская область), ФГБУ РНЦАИС ФМБА России (г. Москва) и ФГБУ «СПБ НИИ ЛОР» Минздрава России (г. Санкт-Петербург).

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

