

# Душ Алексеева

Инструкция по применению



Н.В. Заворотинская, В.И. Осипов

## **Душ Алексеева**

**ПОРТАТИВНЫЙ ВЫСОКОСКОРОСТНОЙ  
ТОНКОСТРУЙНЫЙ КАВИТАЦИОННЫЙ  
ГИДРОМАССАЖНЫЙ КОМПЛЕКТ**

**(Инструкция по применению)**

**ООО НПП «Гидриатика»**

**Пенза, 2022**

УДК 001.5  
ББК 51.204.0

**Заворотинская Н.В., Осипов В.И.**

**Душ Алексеева портативный высокоскоростной тонкоструйный кавитационный гидромассажный комплект. Инструкция по применению.**

ISBN 978-5-91493-010-0

В брошюре изложены методические рекомендации по проведению гидромассажных процедур с использованием гидромассажёра Душ Алексева, изобретённого российским инженером, доктором технических наук Алексеевым Андреем Николаевичем. Производство Душа Алексеева начато в 2004 году. За прошедшее время пользователями Душа Алексева стало более 150 000 семей, как в России, так и во многих странах мира. Рекомендации составлены на основе многолетнего (более 12 лет) опыта применения Душа Алексева, проведённых исследований и аналитических работ, продуктивного сотрудничества с представителями медицины различных направлений, изучения физических основ производимого гидромассажёром воздействия.

Брошюра предназначена для пользователей Душа Алексева, специалистов по оздоровлению и гидромассажу.

Автор: **Осипов Виктор Игоревич**, генеральный директор ООО НПП «Гидриатика».

Научный консультант: **Заворотинская Наталья Вячеславовна**, физиолог, психолог.

Благодарность за помощь в создании брошюры коллективу ООО НПП «Гидриатика»: **Даньшину А.В., Заворотинскому В.И., Козловой Ю.Г., Куляпину Р.В., Латышеву Ю.А., Нури А.Ф., Нури Е.В., Савиновой Е.Ю., Юракову В.А.**

ISBN 978-5-91493-010-0

© Н.В. Заворотинская, 2022

© В.И. Осипов, 2022

© ООО НПП «Гидриатика», 2022

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование, а также размещена в Интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев авторских прав.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Душ Алексева – гидромассажный комплект, позволяющий осуществить уникальное комплексное оздоравливающее\* воздействие на организм (человека, животного). Применяется в домашних условиях (ванна, гидромассажная кабина, баня), в общественных пространствах (бани, бассейны, фитнес-центры и т.д) и оздоровительных учреждениях. Комплексность воздействия достигается за счёт особых свойств высокоскоростных струй воды субмиллиметрового сечения (менее миллиметра в диаметре). Уникальные струи формируются сложными отверстиями коноидальной формы. Скорость струй – от 20 м/сек при обычном водопроводном давлении (при наличии нормативного давления в сети не требуются дополнительные устройства). Струи из Душа Алексева летят параллельно друг другу, при попадании на массируемую зону образуют компактное пятно массажного воздействия (массажное пятно).

### Виды воздействия:

- массажное разминание и проминание высокоскоростными струями кожи, мышц, связок, сухожилий (массаж), приводящее к уменьшению боли, воспаления, увеличению прочности тканей и общей выносливости;
- акупунктурное (тонкими струями) воздействие на биологически активные точки тела и зоны представительства органов на коже;
- капельное ударно-волновое воздействие, осуществляющее глубокое проникновение ударной волны в ткани тела;
- кавитационное очищение кожи и пор без применения средств, содержащих ПАВ (мыло, шампуни, гели и т.п.);
- воздействие аэро- и гидроионов, насыщающих воздух в ходе процедуры, обеззараживающее кожу и слизистые поверхности (носоглотка, лёгкие, глаза) и активирующее обменные процессы.

**Основной результат** массажной процедуры Душем Алексева (критерий эффективности, к достижению которого нужно стремиться при проведении процедуры):

- **выраженная сосудистая реакция** (покраснение кожи – гиперемия) в зоне проведения массажа.

---

\* Душ Алексева не является изделием медицинского назначения. Относится к изделиям, предназначенным для оздоровления, т.е. для улучшения физического и психического самочувствия, которое ведет в целом к укреплению здоровья, усилению иммунитета, улучшению функционирования систем и тканей организма, повышению работоспособности, улучшению качества и повышению продолжительности жизни.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Абсолютных противопоказаний нет.

### **Временные или частичные ограничения:**

1. Лихорадка – повышение температуры больше 38,5 градусов.
2. Обострения хронических заболеваний.
3. При наличии тромбоза или тромбоза глубоких вен сильный разминающий и растирающий гидромассаж производится только на воротниковую область.
4. При наличии поражений кожи (открытые раны, язвы) массируются области только с сохранным кожным покровом.
5. При утомлении отдельных мышечных групп целесообразно массировать не только уставшие мышцы, но и мышцы, не принимавшие участия в работе. Разминание, растирание и поглаживание водными струями воды действуют успокаивающе и снимают утомление скорее, чем пассивный отдых.
6. Для детей в возрасте от 1 месяца до 1 года противопоказано применение Душа Алексева без специальной подготовки лица, проводящего процедуры. Обучение специалистов методике «Акваджет тиксотренинг для детей от 1 месяца до года, автор методики Елена Нури» проводится очно. Информация по обучающим курсам для специалистов размещается в Инстаграм «aquajet\_baby\_thixotraining» (Елена Нури) и «baby\_swimming\_association» (Международная ассоциация грудничкового плавания). Родители могут получить соответствующую подготовку на курсах для специалистов, либо у сертифицированных специалистов, прошедших обучение. Реестр специалистов формируется ООО НПП «Гидриатика», размещён в Интернете по адресу: <https://thixotraining.ru/reestr-spetsialistov/>.



@aquajet\_baby\_thixotraining



@baby\_swimming\_association



thixotraining.ru/reestr-spetsialistov

## КОМПЛЕКТАЦИЯ

### 1. БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКТ:

1.1. Гидромассажёр Душ Алексева в собранном виде с установленной сеткой с 19 стандартными отверстиями (длина отверстия 14 мм, диаметр входного сечения 5 мм, диаметр выходного сечения 0,7 мм, форма отверстия коноидальная) – предназначена для проведения всех видов гидромассажа, основная (рис. 1, позиция 1).

1.2. Дополнительная сетка с 61 стандартным отверстием с установленным уплотнительным кольцом – предназначена для более мягкого гидромассажа: для начинающих, для людей с чувствительной кожей, для детей (рис. 1, позиция 2).

1.3. Дополнительная сетка с 13 стандартными отверстиями с установленным уплотнительным кольцом – предназначена для усиления воздействия: при слабом напоре в водопроводной сети либо при субъективном желании пользователя получить более жёсткое воздействие (рис. 1, позиция 3).

1.4. Прокладка сантехническая (рис. 1, позиция 4) – 2 шт.

1.5. Инструкция по применению (рис. 1, позиция 5) – брошюра.

1.6. Технический паспорт (рис. 1, позиция 6) – 1 лист.



Рис. 1. Базовый комплект гидромассажёра «Душ Алексева».

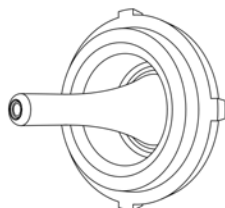
## 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СЕТКИ:

Предназначены для осуществления специализированных массажных гидропроцедур, различаются количеством, размерами и расположением коноидальных отверстий. С их помощью опытные пользователи и ценители гидромассажа Душем Алексева смогут реализовать практически любые свои фантазии в применении и изобретении водных процедур. Разработаны на основе многолетнего опыта и экспериментирования (Душ Алексева производится с марта 2004 года, дополнительные сетки производятся с начала 2013 года).

Приобретаются отдельно (можно заказать одновременно с базовым комплектом).

### 2.1. Дополнительная сетка «Подводный массаж».

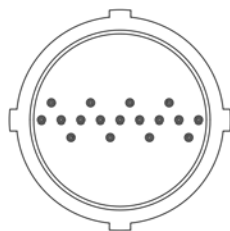
Особенности конструкции: сетка с одним коноидальным отверстием, длина отверстия 59 мм, диаметр входного сечения 21 мм, диаметр выходного сечения – 2,8 мм. Формируется одна мощная струя. Предназначена для ручного подводного струйного массажа, проводимого в заполненной тёплой водой ванне (бассейне).



Сетка «подводный массаж» полноценно заменяет тангентор – гидронапорное устройство, применяемое в бальнеологических клиниках для проведения сеансов струйного подводного массажа.

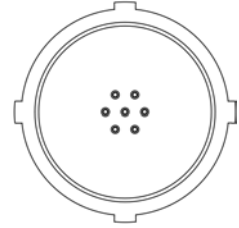
### 2.2. Дополнительная сетка для лимфодренажа «Полосочка».

Особенности конструкции: 17 коноидальных отверстий, компактно расположенных в виде полосы шириной 1,2 см, длина отверстия 14 мм, диаметр входного сечения 5 мм, диаметр выходного сечения – 0,7 мм. Предназначена для проведения лимфодренажа – механического (то есть не химического, а физического) воздействия, в результате которого происходит вытеснение из тканей излишков внеклеточной жидкости.



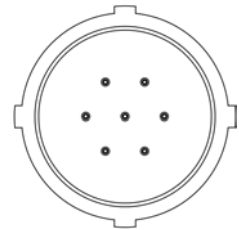
### 2.3. Дополнительная сетка для капельного ударно-волнового воздействия (КУВВ).

Особенности конструкции: 7 коноидальных отверстий, компактно расположенных в круге диаметром 1,2 см, длина отверстия 14 мм, диаметр входного сечения 5 мм, диаметр выходного сечения – 1,2 мм. Предназначена для гидромассажа суставов, мышц спины, подошв, кистей, локтей, коленей, подкожных фиброзных образований (целлюлита). Процедуры проводятся в режиме капельного ударно-волнового массажа (расстояние 30-60 см от выходных сечений отверстий).



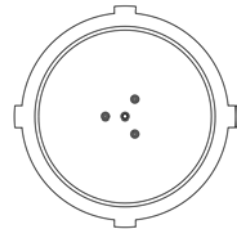
### 2.4. Дополнительная сетка «Чистящий утюжок для лица».

Особенности конструкции: 7 коноидальных отверстий, расположенных в круге диаметром 2,2 см, длина отверстия 14 мм, диаметр входного сечения 5 мм, диаметр выходного сечения – 0,7 мм. Предназначена для эффективной чистки кожи лица и шеи. Процедуры проводятся в режиме массажа кавитационно-насыщенной струёй (расстояние 15-20 см от выходных сечений отверстий).



### 2.5. Дополнительная сетка для гидромассажа лица.

Особенности конструкции: 4 коноидальных отверстия, компактно расположенных в круге диаметром 1,2 см, длина отверстий 14 мм, диаметр входного сечения 5 мм, диаметр выходного сечения центрального отверстия – 1,2 мм, боковых отверстий – 0,7 мм. Предназначена для проведения пластического гидромассажа лица и шеи, который является чрезвычайно важной ухаживающей процедурой. Процедуры проводятся в режиме массажа кавитационно-насыщенной струёй (расстояние 15-20 см от выходных сечений отверстий).





## УСТАНОВКА ГИДРОМАССАЖЁРА И УХОД ЗА НИМ

Перед установкой гидромассажёра Душ Алексева, необходимо плотно закрутить верхнюю гайку изделия, при этом во избежание порчи верхней гайки важно не совершать чрезмерных усилий – после того как почувствуется сопротивление, создаваемое уплотнительным кольцом, достаточно провернуть гайку на четверть оборота.

Для использования изделия необходимо отвинтить установленную у Вас душевую насадку и привинтить изделие к душевому шлангу.\*\*

**ВАЖНО!** Душ Алексева напрямую подключается к шлангам смесителей с дюймовым стандартом резьбы (коих большинство – более 99%) стандарта 1/2 дюйма. Для подключения к шлангу смесителя с метрическим стандартом резьбы (российского производства) необходимо воспользоваться переходником (внутренняя резьба стандарта 1/2 дюйма – наружная резьба стандарта М22) (рис. 2).

Приобрести переходник можно в магазинах сантехники. Во избежание протечки в месте соединения ручки изделия и переходника рекомендуется воспользоваться сантехническими прокладками, поставляемыми с изделием или приобретаемыми отдельно.

Если Вы продолжаете пользоваться обычным душем, то, для того, чтобы не тратить время и усилия для смены гидромассажёра на душевую лейку, приобретите в сантехническом магазине дивертор (разветвитель) (рис. 3). Он легко устанавливается, и Вы сможете одним движением переключаться с гидромассажёра на душ.

Однако, если вы не хотите или не можете установить дивертор и часто меняете Душ Алексева на обычную лейку, то пластмассовая резьба постепенно может прийти в негодность. Чтобы этого избежать, приобретите в сантехническом магазине небольшой металлический удлинитель (длина 15 мм, стандарт резьбы – 1/2 дюйма) (рис. 4). Накрутите его на пластмассовую резьбу, и проблема будет решена.



Рис. 2. Переходник



Рис. 3. Дивертор.



Рис. 4. Удлинитель.

\*\* Видео инструкции по установке гидромассажера и ухода за ним, Вы можете посмотреть на канале YouTube, плейлист «Душ Алексева – инструкция по применению» – <http://youtube.com/c/ДушАлексева>

Для смены сеток (основных или дополнительных) необходимо отвинтить верхнюю гайку, извлечь установленную сетку (включив слабый напор воды, придерживая сетку рукой), снять уплотнительное кольцо, надеть уплотнительное кольцо на другую сетку (уплотнительное кольцо должно быть надето на внутреннюю часть сетки), поместить сетку в корпус (стороной с отверстиями большего диаметра внутрь) и завинтить гайку. Порядок сборки изделия представлен на рисунке 5.

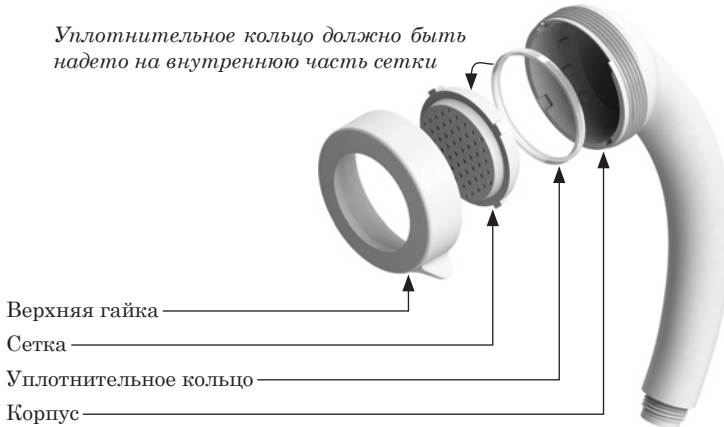


Рис. 5. Порядок сборки изделия.

Любая вода (кроме дистиллированной) содержит соли и иные примеси. Из-за этого отверстия в любом душе постепенно забиваются соевыми или известковыми отложениями и без должного ухода его приходится выкидывать. В отличие от обычных душевых лейек, Душ Алексева легко разбирается и очищается.

Если струи потеряли параллельность и начали «косить», извлеките сетку из гидромассажера (не забудьте снять уплотнительное кольцо) и поместите на ночь в раствор уксусной или лимонной кислоты. На следующий день вставьте сетку обратно и пустите самый мощный напор воды. Отложения вылетят сами. В целях профилактики рекомендуется чистить сетку раз в два месяца при «нормальных» характеристиках воды, если же вода «жесткая», то не реже 1, а то и 2 раза в месяц.

Допустимо изредка прочищать отверстия и с помощью иглы, но ни в коем случае не иголкой для шитья, которая может нарушить геометрию отверстия (игла не цилиндрическая, утолщается в средней части), а только портновской булавкой (такими скреплены новые рубашки), подходящей по диаметру и форме (строго цилиндрической).

Душевые лейки также засоряются не только примесями в воде, но и различными бактериями и грибами, попадающими в лейку из воздуха или воды (особенно при попадании лейки в воду, в которой мылся человек) – при долгом использовании внутри лейки могут образовываться целые колонии микроорганизмов. По этой причине обычные неразборные лейки рекомендуется менять не реже, чем зубные щётки – каждые 2-3 месяца.

Душ Алексева имеет разборную конструкцию, что позволяет легко мыть и дезинфицировать его внутренние поверхности. Рекомендуется промывать внутренние поверхности не реже, чем 1 раз в 2-3 месяца, а также после длительного отсутствия (например, в отпуске) непосредственно перед возобновлением использования.

**Внимание!** При включении Душа Алексева во избежание возникновения гидравлического удара, способного привести к разрыву шланга, сначала переключите смеситель в режим душа, а затем плавно откройте краны горячей и холодной воды. Рекомендуется заменить стандартный шланг на полипропиленовый.

Для комфортного пользования Душем Алексева в ванной комнате должны быть установлены шторы, иначе брызгами и струями, пролетающими мимо тела, будет залита вся ванная комната. Рекомендуем для использования шторы ПВХ, они абсолютно водонепроницаемы. Наиболее распространённые сегодня текстильные шторы имеют микроразрывы, через которые при прямом попадании струй пролетает водная пыль, оседающая на полу неожиданными лужами.

## НАСТРОЙКА СИЛЫ И ТЕМПЕРАТУРЫ ПОТОКА ВОДЫ

Подключив гидромассажный комплект в соответствии с инструкцией, включаем воду и настраиваем температуру и силу воздействия.

Температура воды должна быть приятно комфортной или чуть холоднее. Использование как горячей, так и холодной воды при проведении процедур не имеет смысла – сосудистая реакция вызывается особенностями скоростных струй. Поэтому единственным критерием выбора температуры воды являются индивидуальные предпочтения пользователя.

**Внимание!** При проведении процедуры в домашних условиях не включайте или отключайте стиральную машину – при наборе холодной воды машиной изменится давление холодной воды в водопроводе и вода из душа пойдёт горячая (можно обжечься). То же касается и пользования туалетом в это время: попросите домашних временно воздержаться от слива воды из бачка или, по крайней мере, предупредить вас об этом заранее.

Сила потока также должна быть комфортной: в первое время при возникновении неприятных болезненных ощущений нужно уменьшать силу потока (уменьшив подачу воды из крана). Далее, по мере привыкания к процедурам, напор можно и нужно увеличивать до возможного максимума. Некоторая болезненность воздействия бывает неизбежна, а в некоторых случаях даже может являться диагностическим симптомом: болезненность может возникать в зонах представительства внутренних органов на коже (см. зоны по Огулову), а также в зонах венозного застоя (отёка). Возможно также и обратное: пониженная кожная чувствительность при остеохондрозах может привести даже к парадоксальной ситуации, когда заведомо более слабое, но уже известное и опознаваемое телом воздействие от обычного душа, ощущается сильнее, чем от Душа Алексеева. В этом случае сила потока выбирается пользователем произвольно, но важно не превышать рекомендованное время проведения процедуры.

**Внимание!** При использовании дополнительных сеток нужно учитывать, что сила напора увеличивается (за счёт уменьшения совокупной площади выходных отверстий), вследствие чего воздействие может оказаться слишком сильным. Кроме того, при высоком давлении в водопроводной сети может сорвать с резьбы верхнюю гайку, удерживающую сетку. Поэтому, при использовании дополнительных сеток, необходимо аккуратно регулировать напор, постепенно открывая краны.

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (ТЕРМИНЫ И ЭФФЕКТЫ)

**1. Коноидальное отверстие** – отверстие сложной формы (рис. 6), имеющее максимальный коэффициент истечения воды ( $\mu=0,99$ ), что позволяет сохранять не менее 99% процентов энергии напора (давление воды в сети), преобразуя её в кинетическую энергию потока. За счет коноидальной формы отверстий даже при обычном водопроводном давлении (2,5-4,5 атм.) струи воды разгоняются до 20 м/с и более, сохраняя ламинарность (устойчивую цельность и плотность) на протяжении 30-60 см и образуя «цепочку капель» на расстоянии более 30-60 см от выходного сечения отверстия, минуя турбулентную (хаотичную) стадию (рис.7).

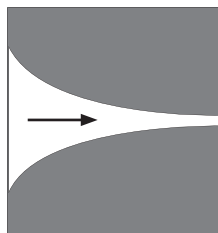


Рис. 6. Коноидальная форма отверстия.



Рис. 7. Поведение потока воды при прохождении через коноидальное отверстие.

Благодаря особенностям струй, формируемых коноидальными отверстиями, создаются 2 массажных режима: массаж кавитационно-насыщенной струей (ламинарная часть потока) и капельный ударно-волновой массаж (капельная часть потока).

**2. Кавитация** – образование в жидкости полостей (кавитационных пузырьков или каверн), вакуумных либо заполненных сильно разреженным паром самой жидкости. Кавитация возникает в результате местного понижения давления в жидкости, которое в соответствии с законом Бернулли, может происходить либо при увеличении её скорости (гидродинамическая кавитация), либо при прохождении акустической (ударной) волны во время полупериода разрежения (акустическая кавитация). Перемещаясь с потоком в область с более высоким давлением (сталкиваясь с препятствием) или во время полупериода сжатия, кавитационный пузырёк резко схлопывается (имплозивный взрыв), излучая при этом тепловой импульс (достаточный, чтобы сжечь бактерию или споры и часть мицелия грибов), электрический импульс (стимулирующий обменные процессы), световой импульс (стимулирующий жизнедеятельность клетки), и ионизируя воздух.

**3. Массаж кавитационно-насыщенной струёй** (ламинарная часть потока) – массаж, осуществляемый с расстояния до 30 см от выходных сечений отверстий до массируемых зон, оптимально – 15-20 см. (кавитационный режим). Обеспечивает глубокое разминание и проминание массируемых зон, кавитационный пилинг (удаление, отшелушивание верхнего, отработавшего и ороговевшего слоя кожи) и обеззараживание. Вызывает сосудистую реакцию. Рекомендуется на начальных стадиях освоения гидромассажа Душем Алексеева и в последующем в первой части процедур для разогревающего подготовительного массажа (рис. 8).

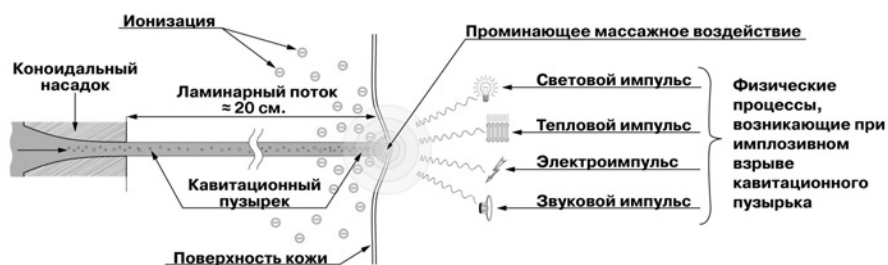


Рис. 8. Кавитационное воздействие Душа Алексеева.

**4. Капельный ударно-волновой массаж** (капельная часть потока) – массаж, осуществляемый с расстояния свыше 30 см от выходных сечений отверстий до массируемых зон, оптимально – 40-60 см в зависимости от напора и, соответственно, скорости потока (ударно-волновой режим). Сила воздействия существенно выше, чем при массаже ламинарной частью струи. Это обеспечивается тем, что при одинаковой скорости (на этом расстоянии скорость потока практически не изменяется) мгновенная энергия удара капли (импульс) в десятки раз превышает энергию равномерного давления ламинарного потока.

Также обеспечивает глубокое разминание и проминание массируемых зон, кавитационный пилинг и обеззараживание. Вызывает сосудистую реакцию.

Кроме того, формирует ударную волну, проникающую в ткани и создающую эффект акустической кавитации (этот же механизм воздействия используется в аппаратах для ударно-волновой терапии, получившей широкое распространение в последние 25 лет) (рис. 9).

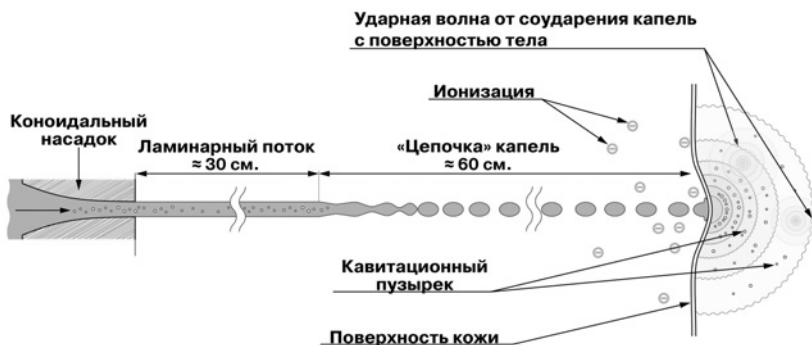


Рис. 9. Ударно-волновое воздействие Душа Алексеева.

**5. Ударная волна** – это распространяющийся по среде фронт резкого, почти мгновенного, изменения параметров среды: плотности, давления, скорости. При продвижении в тканях тела приводит к микро разрушениям в местах уплотнений и кальцинированных образований, постепенно устраняя их и стимулируя адекватную регенерацию тканей.

**6. Микро разрушение** при проведении гидромассажа является позитивным стимулирующим фактором, поскольку является незначительным, физиологически нормальным. Разрушение уплотнений, фибрированных и кальцинированных образований помогает организму восстановить нормальное состояние тканей. Микро разрушения в сосудах, мышцах, связках, хрящевых тканях, на поверхности костей стимулирует их восстановление и укрепление – регенерацию.

Фактически, таким гидромассажным воздействием воспроизводится естественный процесс функционирования организма при осуществлении обычной жизнедеятельности и при тренировках:

- при физической работе/тренировке в мышцах и связках в норме происходят микро разрывы (в предельных и недопустимых случаях – до синяков и более серьёзных повреждений), которые стимулируют регенерацию повреждённых тканей с избытком – мышцы укрепляются и «накачиваются»;
- при ходьбе и беге происходят микро разрушения в суставах, костях и хрящах (ударная волна формируется за счёт удара пятки/стопы о поверхность и проходит через весь костяк по всем сочленениям вплоть до соединения позвоночника с основанием черепа),

которые стимулируют их регенерацию, приспособлявая их форму и прочность к осуществляемым нагрузкам (не случайно при резком похудении на десятки килограмм у похудевших начинают страдать тазобедренные суставы: изменилось расположение центра тяжести, распределение нагрузок на сустав стало иным, а из-за резкости такого изменения сустав не успел приспособиться – изменить форму сочленения).

**7. Сосудистая реакция (гиперемия)** – выражается рядом объективных и субъективных симптомов: розово-красной кожей, теплой и даже горячей на ощупь, несмотря на холодную и даже очень холодную процедуру (например, душ Шарко, который в классическом варианте должен быть 12°, после короткого купанья в очень холодной воде). Субъективно при здоровой реакции переживается чувство свежести, бодрости, особой легкости в теле, чувство приятного тепла в теле («тело горит»), улучшается настроение, аппетит.

Физиологически сосудистая реакция является вторичным активным расширением сосудов кожи после первичного спазма. Это расширение сосудов сопровождается приливом крови к коже, покраснением ее. Так как вторичное расширение сосудов есть внешнее проявление весьма сложной реакции на воздействия раздражителя (приложенного к коже) на нервную, мышечную, сердечно-сосудистую систему, на обмен веществ и прочее, то сущность реакции не в указанном расширении кожных сосудов, а в общей реакции всего организма в ответ на воздействие раздражителя. Получение этой реакции является основной задачей каждой гидромассажной процедуры.

Возникновение сосудистой реакции свидетельствует о том, что происходит тренировка всей сердечно-сосудистой системы организма, заболевания которой являются главной причиной смертности населения Земли. Сосудистая реакция улучшает кровообращение, а хорошее кровообращение является основой здорового долгожительства.

Дополнительный эффект улучшения кровообращения состоит в увеличении питающего кровотока к клеткам (улучшении клеточного питания). Открывается целая сеть мелких капилляров, и в клетки поступает больше кислорода и питательных веществ.

Многие широко известные водные процедуры направлены именно на стимулирование сосудистой реакции. Это горячие или ледяные ванны (например, крещенские купания, купания в холодных источниках), парение в саунах и иных видах бань, обливания холодной водой,



контрастный душ, душ Шарко (с температурой воды 12°), ванны Залманова. Однако, далеко не всем показаны такие процедуры. Массированная сосудистая реакция всей поверхности кожи, вызываемая этими мощными воздействиями, несёт за собой серьёзные риски для людей с ослабленным здоровьем внутренних органов. Причина в том, что при гиперемии всей поверхности кожи (самого большого органа тела) к ней приливает слишком много крови, которой в организме всего 4-5 литров. Соответственно, все остальные органы в это время испытывают острый дефицит питания и экстремальное охлаждение. Для людей с больным сердцем, например, такие эксперименты могут закончиться плачевно.

Безопасность воздействия Душем Алексеева обусловлена тем, что сосудистая реакция возникает локально только в зоне проведения массажа и перемещается по телу в процессе процедуры (массируем спину – краснеет спина, переходим к массажу живота, краснеет живот, гиперемия со спины уходит). Таким образом, не происходит критичного оттока крови от внутренних органов. Такое локальное динамическое воздействие снижает возможные риски для здоровья практически до нуля и резко уменьшает количество противопоказаний. Более того, при динамическом локальном вызове сосудистой реакции происходит мягкое перераспределение крови из зон застоя в зоны ишемии (недостаточности крови) – в соответствии с законом Даистра-Мора, кровь после возникновения сосудистой реакции и её завершения поступает к нижележащим органам.

**8. Бальнеологическая реакция.** Гидромассаж является одним из бальнеологических факторов, то есть при регулярном проведении может приводить к так называемой бальнеологической реакции организма.

Принято различать три формы бальнеологической реакции:

1) физиологическую, при которой наступают изменения в функциональном состоянии органов и систем в пределах физиологических колебаний, или, говоря другими словами, степень происходящих изменений в органах и системах не выходит за пределы их адаптационных, физиологических возможностей;

2) патологическую, при которой наряду с физиологическими могут наблюдаться местные или общие кратковременные патологические реакции, незначительно превышающие физиологический уровень;

3) реакцию обострения, проявляющуюся выраженными и(или) стойкими сдвигами в физиологических системах организма, свидетельствующими о срыве адаптационных механизмов в результате чрезмерной, неадекватной интенсивности раздражителя.

Бальнеологическая реакция является приспособлением организма к изменившимся условиям среды (в нашем случае – регулярное гидромассажное воздействие). Эта сложная защитно-приспособительная реакция, проявляющаяся рядом физиологических, биохимических, биофизических, иммунологических и иных сдвигов и приводящая к восстановлению нарушенной саморегуляции организма.

Если процедура не вызывает ответных приспособительных реакций, то не будет формироваться и оздоравливающий эффект.

Душ Алексева, как правило, вызывает физиологическую бальнеологическую реакцию, в отличие от саун, бань и душа Шарко, где возможны патологические реакции.

Начало использования душа Алексева не должно совпадать с посещением бани, использованием ванн Залманова и прочими мощными воздействиями на организм.

При появлении бальнеологической реакции в виде обострения симптомов хронических болезней, сыпи, усталости или перевозбуждения следует снизить интенсивность гидромассажа. Не рекомендуется прекращать курсовые сеансы гидромассажа совсем.

**9. Высыпь на коже.** При осуществлении регулярных гидромассажных процедур иногда на 3-5-ый день возникает бальнеологическая реакция в виде сыпи на коже. Высыпь – это локальные изменения, отличающиеся от нормальной кожи по цвету, текстуре и внешнему виду, как правило, в виде нескольких пятен небольшого размера, часто – симметрично (справа и слева, на обеих конечностях). Эта сыпь не является заболеванием или поражением кожи, лишь симптомом происходящих в организме изменений. Например, для опытного физиотерапевта появление сыпи служит подтверждением правильности назначений. Высыпь при этом может доставлять неприятности – зудеть и чесаться. Что делать в этом случае – выбирает пользователь. Можно совсем прекратить процедуры, тогда сыпь исчезнет за 2-5 дней. Можно продолжить процедуры, не массируя зоны с сыпью. Можно продолжать процедуры, но уменьшить длительность воздействия на зоны с сыпью до минимума. В любом случае, после прекращения курса через 2-5 дней (это индивидуально) сыпь исчезнет.

Если у пользователя появилась сыпь, можно сказать, что ему повезло. Потому что место расположения сыпи указывает на орган, с которым у пользователя есть проблемы и является диагностическим признаком. Нужно определить орган по схемам зон представительства внутренних органов на коже по Огулову (легко находится в интернете) и обратиться за обследованием к соответствующему врачу.

Если у пользователя при проведении гидромассажных процедур появилась сыпь – это не означает, что такая реакция будет всегда. Со временем (различным для разных пользователей) появление сыпи прекращается.

**10. Судороги в ногах.** Гидромассаж Душем Алексеева может спровоцировать появление судорог в ногах во время и после проведения процедуры у людей с неврологическими проблемами и дефицитом магния в организме. Любая судорога является показанием к началу постоянного приема препаратов магния. Особо рекомендуется «Натурал Калм», но подойдет любой аптечный препарат.

Возможна и ровно обратная реакция: многие пользователи, страдающие синдромом беспокойных ног (ночью ноги ноют, их «крутит», бывают судороги) обрели спокойный сон, массируя ноги Душем Алексеева на ночь.

**11. Синяки.** Иногда после первого использования или долгого перерыва на теле после гидромассажа появляются небольшие синяки. Явление достаточно редкое. Причина их появления – не в чрезмерной силе воздействия струй Душа Алексеева. Это свидетельство повышенной ломкости капилляров вследствие дефицита витамина С. Необходимо увеличить потребление продуктов, содержащих витамин С. В сочетании с регулярным гидромассажем это даст хороший оздоравливающий эффект – приведёт к укреплению капилляров.

**12. Стрии** – своеобразная атрофия (дефект) кожи в виде узких волнистых полос разной ширины, имеющих окрас от белого до красно-фиолетового, локализирующихся преимущественно в местах наибольшего растяжения кожи (иногда их называют «растяжки»). При использовании Душа Алексеева пользователи со стриями замечают их постепенное уменьшение, но сначала ставшие уже белыми растяжки становятся розовыми и красными. Это не должно пугать, напротив – это свидетельствует о том, что началось восстановление капилляров на месте зоны капиллярной плешивости (разреженности).

**13. Сухая кожа** – ещё один признак атрофии. Одним из основных факторов возникновения любой атрофии является снижение синтеза коллагена и эластина фибробластами. При имеющейся сухости кожи и стриях на теле надо во время курса гидромассажа Душем Алексеева увеличить потребление витамина С и пить омеднённую воду. Медь и витамин С являются кофакторами (катализаторами) синтеза коллагена. Можно принимать глицин при появлении чувства усталости и раздражительности. Также необходимо бороться с белковым дефицитом, увеличивая потребление белка и снижая потребление углеводов.

В случае сухости кожи её состояние при проведении гидромассажа может ненадолго ухудшиться, будет казаться, что сухость увеличивается. У некоторых пользователей после первых процедур гидромассажа возникает эффект «сохнувшей кожи» даже при условии, что их кожу нельзя назвать сухой. Это ощущение связано с восстановлением нормальной чувствительности кожи и опасаться его не следует, стоит радоваться запустившимся процессам восстановления и продолжать процедуры. Не стоит торопиться с применением увлажняющих кремов. Улучшения наступят через 3-7 дней.

**14. Сосудистая реакция отсутствует** – это достаточно распространённая жалоба пользователей. Особенно характерны трудности с вызовом сосудистой реакции на голенях и икрах, но возможны затруднения и на других зонах тела. Отсутствие сосудистой реакции говорит о наличии капиллярной плешивости (разреженности, недостаточности) в этих зонах. Часто эта проблема возникает у пользователей с диагнозом остеохондроз или вегетососудистая дистония. В таком случае продолжение процедур просто необходимо – гидромассаж пробуждает «спящие» капилляры, тренирует и способствует синтезу новых капилляров. При этом не следует увлекаться массажем горячей водой (такая ошибка часто допускается) – возникающее при этом покраснение носит иной характер: привычный и опасный для тела раздражитель (повышенная температура) вызывает защитный приток крови. Необходимо добиваться появления сосудистой реакции при массаже водой комфортной (или чуть холоднее) температуры. Время достижения этого результата очень различно у пользователей – от нескольких дней до нескольких месяцев. Появление сосудистой реакции (даже лёгкое порозовение!) там, где её раньше не было – критерий оздоровления сосудистой системы. Для увеличения эффективности процедур также рекомендуется увеличить потребление витамина С и пить омеднённую воду.

**15. Повышенная болезненность при массаже.** Встречается довольно часто. Иногда приводит к отказу от массажа. Жалоба на болезненность наиболее характерна для мужчин (☺). Основная причина болезненности (иногда даже острой боли) – застойные явления в зоне массажа: нарушенный крово- и лимфоток вследствие различных факторов (вялотекущий воспалительный процесс, исключение этой части тела из активной работы и т.п.). На теле любого человека могут обнаружиться области с застоями. И если пользователь всегда массируется сам, то он может не заметить эти области, так как интуитивно и бессознательно их обходит. С целью выявления застойных зон (диагностики) важно, чтобы гидромассаж хотя бы изредка провёл другой человек. Или специально исследовать реакцию всех областей своего тела на гидромассаж самостоятельно, отмечая те места, которые раньше не массировались и в которых возникают болевые ощущения. Выявленные болезненные зоны обязательно нужно массировать струями Душа Алексеева. Регулярный массаж этих областей позволит быстро нормализовать крово- и лимфоток, восстановить нормальную микроциркуляцию и предупредить появление новообразований в этих местах.

**16. Отеки на шее и лице после длительного массажа.** Часто женщины, полагая, что чем дольше массаж, тем эффективнее, увлекаются массажем лица и шеи. И на следующий день просыпаются с отеками. Ошибка может заключаться в чрезмерности воздействия (на массаж лица и шеи должно уходить не более 3-5 минут, но точное время подбирается индивидуально – экспериментируйте тогда, когда возможная утренняя отёчность не поставит вас в неловкое положение). Либо ошибка в том, что массируется только эта часть тела. Лицо и шея не существуют отдельно от всего организма. Для эффективного массажа лица и шеи нужно предварительно провести общий массаж тела. Для того, чтобы позволить себе интенсивный гидромассаж лица, надо несколько месяцев проводить курсовые гидромассажи всего тела, что бы восстановить лимфоток. И даже в этом случае перед гидромассажем лица следуют активно проработать воротниковую зону (задняя поверхность шеи, грудной клетки до уровня 4-го грудного позвонка и передняя поверхность грудной клетки до уровня 2-го ребра) и подмышечные впадины.

**17. Пигментные пятна.** У любого человека на коже с возрастом появляются пигментные пятна, что не только является приметой возраста, но и может создавать угрозы перерождения. Регулярное использование Душа Алексеева позволяет предотвращать их появление и даже избавлять от них.

При этом следует себя контролировать и следить за равномерностью использования душа: правши бессознательно дольше массируют левую сторону, а левши – правую. Есть случаи, когда в результате такой неравномерности количество пигментных пятен на руках стало сильно различающимся. Нужно научиться одинаково пользоваться Душем Алексеева обеими руками, тогда противодействие старению будет равномерным.

**18. Ожог.** Проведение капельного ударно-волнового массажа в некоторых случаях требует длительного воздействия в одно место (например, при оздоровлении спины или укреплении связок). Если процедура будет повторяться каждый день, возникает риск ожога поверхностных слоёв кожи, в особенности кожи тонкой и ещё не тренированной гидромассажем. Ожог этот поверхностный, заживает быстро, но лучше избежать подобной неприятности. Поэтому рекомендуется такие процедуры проводить не чаще, чем 1 раз в 2-5 дней (в зависимости от толщины и упругости кожи), чтобы давать коже отдохнуть и восстановиться.

**19. Татуировки.** Удивительно, но факт: обнаружено, что у некоторых пользователей при регулярном гидромассаже Душем Алексеева исчезают (или бледнеют) татуировки. Вероятно, это связано с тем, что при массаже проминается межклеточный матрикс, в котором, собственно, и содержится краска, создающая татуировку. Если у вас есть татуировка и вы ей дорожите – не массируйте эту зону. Если же массаж этой зоны необходим для оздоровления – выбирайте, что для вас ценнее. Если же вы хотите избавиться от татуировки, то – попробуйте: обрабатывайте зону с татуировкой струями Душа Алексеева как можно чаще и дольше. Результата мы гарантировать не можем, есть только единичные факты и непроверенная гипотеза о том, как это происходит. Будем признательны тем, кто своим экспериментом опровергнет или подтвердит эту возможность. ☺

**20. Эффект плацебо.** Наверное, всем известно, что эффективность воздействия сильно увеличивается от того, насколько верит в благотворность воздействия сам пользователь. Даже принимая пустышку, но думая, что это эффективное лекарство, человек может исцелиться. Но не всегда учитывают, что «эффект плацебо» работает и в обратную сторону. Это мы к тому, что если у вас есть какие-то опасения при использовании Душа Алексеева, то лучше – следуйте им. Например, часто пользователи опасаются делать массажные процедуры при тромбозах.

Наше объяснение, что гидромассаж полезен при тромбофлебите, так как «гоняет» и разжижает кровь (тучные клетки, активированные гидромассажем, выделяют гепарин), снимает воспаление и уменьшает риск тромбообразования, не всегда принимается. В таком случае – не массируйте опасные, с вашей точки зрения, места (ноги с расширенными венами, например). Или часто опасаются массировать шею из-за «возможных» неблагоприятных воздействий на щитовидную железу. Щитовидная железа – такой же орган, как и остальные, и массаж для неё полезен. Железа хорошо защищена мощной платизмой (тонкая подкожная мышечная пластина) и в случае опасения можно (да и нужно) массировать шею по напряжённой платизме. Если сомневаетесь в этом – не массируйте! И так во всём: если чего-то опасаетесь – не делайте. Иначе можно навредить себе только из-за существования «эффекта плацебо».

Ну, а если уверены в успехе – делайте!

**21. Удовольствие.** Предыдущие описания разного рода неприятностей могли вызвать у вас настороженность: да так ли уж нужен мне этот гидромассаж! Уверяем вас, что неприятности носят ограниченный и временный характер. А оздоравливающий эффект, достигаемый при регулярном гидромассаже Душем Алексеева, весьма ощутим. И при этом – обязательное удовольствие от процедур! Удовольствие неизбежно просто в силу действия механизмов физиологии, выработанной у животных в процессе их возникновения и развития. Как было показано, при гидромассаже Душем Алексеева происходят микро разрушения, вследствие которых в кровь поступают дериваты (обломки) белков. Они вызывают отточенную миллионами лет эволюции рефлекторную реакцию, призванную защитить организм от боли и дать ему больше энергии для активных действий – вырабатываются эндорфины. Так что – массируйтесь с пользой и удовольствием!

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Все методики носят общий рекомендательный характер. У каждого человека индивидуальная реакция на массаж кавитационными высокоскоростными струями воды. Необходимо учиться чувствовать свое тело и определять опытным путём интенсивность и время воздействия на него. Важно ощущать себя комфортно. Главное в любом оздоравливающем воздействии – это регулярность\*\*\*.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении массажной процедуры, прежде чем приступить к целенаправленному воздействию на отдельные участки тела, следует произвести общий разогревающий массаж всего тела кавитационно-насыщенной струёй (расстояние 15-20 см от выходных сечений отверстий).

Время проведения массажной процедуры 20-30 минут, для увлекающихся – не более 40 минут, из них до половины времени посвящается общему разогревающему массажу. Оставшаяся половина времени, отпущенного пользователем на процедуру, используется уже для целенаправленного массажа различных зон/частей тела: выбираются наиболее актуальные задачи, которые можно решить за 10-20 минут.

**Внимание!** Первые 5-10 процедур ограничивайте себя – время проведения процедуры не более 15 минут. Тело должно приспособиться к необычному для него воздействию.

При проведении массажных процедур курсами (каждый день утром или вечером, допустимо 2 раза в день), во избежание «эффекта привыкания» и для усиления и накопления оздоравливающего эффекта, необходимо делать перерывы в 5-7 дней через каждые 10-14 дней. Курсы нужно проводить циклами: 5-7 курсов и затем – перерыв 1-1,5 месяца. При этом совсем не обязательно отказываться во время перерыва от использования Душа Алексева: 5-7 минут вполне достаточно, чтобы освежиться и помыть тело струями Душа Алексева.

**Очень важно!** Гидромассажные процедуры нужно проводить сидя или полужёла/лёжа в ванной (или другом помещении). Сама позиция «стоя» – это уже достаточно большая нагрузка на организм, которая снижает эффективность гидромассажных процедур.

---

\*\*\* Видео инструкции массажа при использовании гидромассажёра «Душ Алексева», Вы можете посмотреть на канале YouTube, плейлист «Душ Алексева – инструкция по применению» – <http://youtube.com/c/ДушАлексева>



В особенности это касается массажа ног, которые категорически нельзя массировать стоя. Допустимо провести разогревающий массаж живота и спины стоя. Но для проведения капельного ударно-волнового массажа нужно сесть! К сожалению, узкая душевая кабина по этим причинам плохо подходит для проведения гидромассажных процедур Душем Алексеева (придётся как-то приспособливаться).

## МАССАЖНЫЕ ПРИЁМЫ

Базовых массажных приёмов при гидромассаже Душем Алексеева всего два:

**1. Динамический гидромассаж** – пятно массажного воздействия перемещается по поверхности тела.

**2. Статический гидромассаж** – пятно массажного воздействия удерживается на одном месте какое-то время.

**Динамический гидромассаж** является основным приёмом при гидромассаже Душем Алексеева, поскольку используется в подавляющем большинстве гидромассажных процедур. Пятно массажного воздействия может перемещаться по телу за счёт перемещения душа относительно тела (самостоятельно пользователем, либо другим человеком, проводящим массажную процедуру), либо за счёт перемещения тела относительно стационарно закреплённого (например, в душевой штанге) или удерживаемого рукой (пользователя или массажиста) душа.

**Скорость перемещения** массажного пятна может быть различной. Чем медленнее перемещается массажное пятно, тем глубже проникает массажное воздействие и тщательнее обрабатывается поверхность. Быстрыми движениями (перемещениями) проводится разогревающий массаж.

**Траектория перемещения** массажного пятна может быть абсолютно любой: по прямым линиям, зигзагообразной, вибрирующей (мелкие быстрые перемещения параллельные линии движения), круговой, спиральной и т.д. Для массажного воздействия это не имеет никакого значения, поскольку главное в воздействии – это особенности скоростных струй. Пользователь может разнообразить свои ощущения, играя с траекторией перемещения ради своего удовольствия.

**Направление перемещения** массажного пятна имеет значение при массаже конечностей и задней части шеи – строго по направлению к телу (по ходу тока венозной крови и лимфы). При этом массаж конеч-

ностей начинается с ближних к телу частей: бедро, затем голень, затем стопа; плечо от локтя, затем предплечье, затем кисть и запястье (при хронической венозной недостаточности указанная последовательность массажа должна соблюдаться абсолютно строго!). Массаж задней части шеи можно начинать от места соединения черепа и позвоночника, можно – с макушки.

Массаж живота, груди и спины может осуществляться в любых направлениях. Встречающееся требование массировать живот по часовой стрелке возникло от практики массажа живота младенцам для облегчения выпуска газов и к взрослым людям отношения не имеет. ☺

**Угол наклона струй** (угол падения) относительно тела в основном не принципиален. При угле падения  $90^\circ$  сила массажного воздействия максимальна, поэтому этот угол наклона оптимален. В некоторых случаях не получается соблюсти такой угол (неудобно, нет возможности дотянуться) – это не так важно: воздействие будет вполне достаточным, для уверенности можно проводить его чуть подольше. Лимфодренаж лучше проводить под углом меньше  $90^\circ$  – как бы проталкивая жидкость в сторону оттока. Но если и это не получается – тоже не так важно, при любом наклоне воздействие будет производиться.

Динамический гидромассаж производится как в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела), так и в ударно-волновом (40-60 см от душа до тела).

**Статический гидромассаж** применяется в тех случаях, когда нужно осуществить глубокое проникновение массажного воздействия в ткани тела (например, проминание мышц спины в кавитационном и ударно-волновом режимах для оздоровления при остеохондрозе) либо когда нужно осуществить очистку кожи и пилинг (кожа лица, шеи, рук).

Разделение динамического и статического массажа достаточно условно, поскольку время удержания массажного пятна на одном месте не может превышать 3-5 секунд (во избежание чрезмерного воздействия – как известно, в древности существовал способ пыток водой, когда капли долго капали на одну и ту же точку на голове страдальца ☺). Мы выделили их для того, чтобы обратить внимание пользователя на возникающую в некоторых случаях необходимость задерживать массажное пятно на одном месте.

## РАЗНОВИДНОСТИ ГИДРОМАССАЖА

Разновидностей гидромассажа тоже всего две:

1. Гидромассаж расслабленного тела.
2. Гидромассаж по напряжённым мышцам\*\*\*\*.

**Гидромассаж расслабленного тела** производится:

- в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела) прежде всего для оздоровления сосудистой и лимфатической систем и кожных покровов. За счёт улучшения крово- и лимфотока нормализуется состояние нижних слоёв кожи и подлежащих тканей: хрящевой, костной, мышечной, связочной (примечание: подводный массаж с применением специализированной дополнительной сетки относится к этой же разновидности);
- в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела) для воздействия на уплотнения и кальцинированные образования в мягких тканях и оздоровления хрящевой и костной ткани.

**Гидромассаж произвольно напряжённых мышц** производится исключительно в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела) для укрепления и развития мышечной и связочной ткани. Применяется для поддержания тонуса мышц и упругости связок при недостаточности физических нагрузок, при необходимости восстановления тонуса мышц при мышечной дистрофии, возникшей вследствие долгой бездвиженности либо некоторых заболеваний (имеются случаи восстановления мышечной массы при ХОБЛ).

## ОПИСАНИЕ ГИДРОМАССАЖНЫХ ПРОЦЕДУР

### **Разогревающий массаж.**

Первый этап любой массажной процедуры. Производит первичную активизацию сосудистой системы, подготавливает тело к дальнейшим воздействиям. Кроме того – в прямом смысле разогревает: если быстро не «пробежаться» по всему телу, можно реально замёрзнуть от попадающих на тело мелких брызг (даже если температура воды настроена относительно высокая, мелкие брызги, попадающие на тело, успевают охладиться до температуры окружающего воздуха).

---

\*\*\*\* Речь идёт о произвольно напряжённых мышцах, как, например, при изометрической гимнастике, а не о спазмированных мышцах, напряжение в которых является следствием длительного напряжения или травмы (спазмированные мышцы массируются в максимально расслабленном состоянии).

Мелкие брызги, возникающие при пользовании Душем Алексева, не только производят охлаждающее воздействие. Водяная пыль, образующаяся при столкновении струй воды с препятствием, точно такая же, как и водяная пыль около водопада, о полезных свойствах которой хорошо известно. Благоприятное воздействие на организм оказывают отрицательные ионы (и аэроионы), содержание которых около крупных водопадов доходит до 36000 на куб. см., а при работе Душа Алексева – до 30700 на куб. см. Их воздействие укрепляет и обеззараживает слизистые поверхности (глаза, носоглотка, бронхолегочная система), улучшает обменные процессы.

Разогревающий массаж активизирует сосудистую систему (вызывает сосудистую реакцию), действует расслабляюще на мышцы и снимает перевозбуждение и усталость, является хорошим болеутоляющим и релаксирующим средством. Известно, что для расслабления мышц требуется больше энергии, чем для их сокращения, эта энергия доставляется кавитационно насыщенными скоростными струями. Особенно важно провести разогревающий массаж перед сном в случае сильного утомления – сон и восстановление после такого массажа будут несравненно приятнее и эффективнее. Как ни парадоксально – но перед ночным отдыхом нужно дать телу отдохнуть! И как бы ни хотелось поскорее попасть в постель – потратьте 15 минут на массаж. Ваше тело и мозг это оценят!

**Предупреждение:** после первых 1-3 процедур, пока вы ещё не приспособились и тело не привыкло к гидромассажному воздействию, возможна парадоксальная реакция: массаж перед сном может привести к приливу энергии и бессоннице. Поэтому рекомендуем применять разогревающий массаж перед сном только после приобретения некоторого опыта – проведите сначала несколько утренних разогревающих процедур. Они, кстати, поспособствуют хорошему пробуждению и бодрому началу дня.

Разогревающий массаж способствует сдвиганию омертвевших поверхностных слоев кожи (естественный пилинг без травмирования), улучшает её дыхание, стимулирует деятельность сальных и потовых желез, улучшает кровообращение кожи, её питание. Такая процедура является мощнейшим средством, содействующим быстрому рассасыванию затвердений в мышцах (мышечных спазмов), а также различных отложений, выпотов, кровоизлияний, образующихся вследствие заболеваний или травм. Возможно применение для разогревания суставов перед физическими нагрузками или при болях в них.

Под воздействием гидромассажа температура кожи и поверхностных слоев мышц увеличивается до 5 градусов, что улучшает эластичность суставов, связок и мышц.

Усиливая кровоснабжение массируемого участка (сосудистая реакция), разогревающий массаж также улучшает питание тканей и удаление продуктов их распада, повышает тонус и укрепляет мышцы, способствует регенеративным процессам. Поэтому разогревающий массаж можно рассматривать еще и как пассивную тренировку для мышечных волокон.

Разогревающий массаж проводится в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела), динамически, тело расслабленное (не забываем про положение «сидя» при массаже!).

Порядок проведения разогревающего массажа:

– можно начинать с массажа корпуса (живот, грудь, плечи, спина) в любом порядке, затем провести массаж конечностей:

- массаж ног: сначала бедро, затем голень – массажное пятно перемещается по направлению к телу, при возврате струя уводится в сторону от ноги, затем стопа, затем от стопы вдоль всей ноги до таза, нога массируется со всех сторон,
- массаж рук: плечо от локтя, затем предплечье – массажное пятно перемещается по направлению к телу, при возврате струя уводится в сторону от руки, затем кисть и запястье, затем от кисти вдоль всей руки до ключиц, рука массируется со всех сторон,

и затем массаж головы и шеи;

– можно начинать с массажа конечностей, головы и шеи и затем перейти к массажу корпуса;

Выбор варианта осуществляет сам пользователь. Первый вариант (начинать с массажа корпуса) предпочтительнее для тех, кто легко замерзает.

Время проведения разогревающего массажа:

- если у пользователя есть специальные задачи при проведении массажа (массаж лица, массаж ног и т.п.), то разогревающий массаж занимает до половины от отпущенного пользователем времени на всю процедуру, в этом случае он является подготовительным этапом;

- если у пользователя стоит задача снять усталость, расслабиться, просто получить удовольствие, разогревающий массаж выступает как самостоятельная процедура, время его выполнения – 15-20 минут.

### **Массаж спины.**

Доктор Агапкин о массаже спины гидромассажным душем на телеканале «Россия-1»: *«...Когда говорят «массаж», прежде всего, подразумевают массаж спины. Ведь позвоночник испытывает в нашей жизни огромные нагрузки... Помочь ему можно массажем. Как сделать это, избегая больших затрат, мы и хотим поговорить сегодня .... Вы удивитесь, какого напора воды можно достичь в обычной городской системе водоснабжения, при использовании вот такой вот душевой насадки... Гидромассажная струя улучшает локальную микроциркуляцию, то есть движение крови через капилляры. Помимо этого, гидромассаж обладает противоотечным действием... Под действием микроударов капель воды расслабляются мышцы, изменяется тонус центральной нервной системы... В общем, всего не перечислить...»* (Полностью фрагмент телеэфира, в том числе и приемы массажа спины от доктора Агапкина можно посмотреть на канале YouTube – <http://youtube.com/c/ДушАлексева>).

Добавим к высказываниям доктора Агапкина: гидромассаж спины очень эффективен при остеохондрозе, радикулите, позвоночных грыжах и подобных проблемах.

Производится после проведения разогревающего массажа.

Массаж спины проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела). Может производиться самостоятельно в двух вариантах:

1) массажное пятно перемещается по спине рукой: специально изогнутая и удлинённая по сравнению с обычными лейками ручка Душа Алексева позволяет достать практически до любой точки тела при нормальной подвижности суставов рук;

2) либо перемещается спина относительно душа, неподвижно закреплённого под нужным углом в штанге (стойке с креплением): пользователь может встать на колени, опираясь на край ванны, или на четвереньки и перемещаться под струёй; такое расположение нужно, чтобы обеспечить расслабление мышц спины при массаже; если со спиной у пользователя нет особых проблем, можно проводить эту процедуру и стоя, если позволяет пространство в ванной.

Наиболее эффективным массаж спины будет при проведении его другим человеком (массажистом, родственником). В этом случае у пользователя не будет необходимости перемещаться под струёй либо работать рукой, что позволит обеспечить необходимое расслабление.

При массаже спины сочетается статический и динамический массаж: массажное пятно на некоторое время удерживается в одном месте, затем перемещается. Время удержания может быть различным: при отсутствии болезненных ощущений до 5 секунд, при болезненности в зоне массажа – по самочувствию (хотя желательно потерпеть 5 секунд – боль свидетельствует о проблеме в этом месте, которая может быть устранена именно массажем: застой крови, фиброзные образования или кальциевые отложения).

Порядок проведения массажа спины: статический массаж проводится строго по мышцам вдоль позвоночника, не затрагивая сам позвоночный столб. Массажное пятно перемещается вдоль позвоночника, начиная с поясницы, вверх до плеча, захватывая рёбра, вокруг и по самой лопатке. Процедура проводится сначала с правой стороны, а затем с левой. Повторяется 1-3 раза.

**Внимание!** Это важно! Ударно-волновое воздействие может повредить мелкие межпозвоночные мышцы, поэтому сам позвоночник массируется в ударно-волновом режиме только динамически – в завершении процедуры массажа спины буквально за 3-5 секунд массажное пятно перемещается по всей длине позвоночника 2-3 раза.

Время проведения массажа спины 5-10 минут. Если вы проводите массажную процедуру (около 10 минут), то не забывайте о риске возникновения ожога (стр. 21).

Массаж спины может производиться и с целью улучшения осанки. Для этого нужно проводить массаж в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела) по напряженным мышцам спины при сведённых друг к другу лопатках.

### **Массаж живота.**

Проводится не только для приобретения красивого подтянутого животика, но и для нормализации работы желудочно-кишечного тракта: вспомните закон Даистра-Мора! Особенно полезен в комплексной программе похудения (но это не обязательно). Разминает жировые отложения и разглаживает кожу – они становятся более плотными, без рыхлости. Хорошо способствует уменьшению объёма висцерального жира,

окружающего органы брюшной полости (при избытке висцерального жира затрудняется их функционирование). Подтягивает кожу после похудения (после родов). Предотвращает появление застойных явлений в системе крово-лимфообращения.

**Внимание!** Есть противопоказания: беременность и камни в почках или желчном пузыре.

Производится после проведения разогревающего массажа. Особое условие: массаж живота должен проводиться за час до еды и не ранее часа после еды.

Массаж проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), в основном динамически. Выполнять массаж живота можно в положении стоя и в положении сидя (на уступе в кабине, на табурете или на специальном сиденье для ванной, просто сидя на дне ванной), желательно использовать при процедуре оба эти положения. Необходимо втянуть живот, слегка приподнять диафрагму и максимально напрячь мышцы брюшного пресса. В положении стоя живот втягивается слегка, положение сидя позволяет глубже втянуть живот (особенно его нижнюю часть) и попеременно напрягать для массажа верхнюю и нижнюю часть.

Избегайте ошибки, которая часто возникает у начинающих пользователей: напрягать нужно мышцы живота именно при втягивании, а не при выпячивании живота! Это особенно важно при риске возникновения грыжи белой линии живота – правильный массаж живота укрепит не только мышцы живота, но и сухожильные волокна между мышцами по средней линии живота, уменьшив риск образования щели (есть случай зарастания щели под грудиной).

Обязательно надо массировать и бока, с захватом спины, а не только жировые отложения на самом животе. Если жировые складки большие, ухватите их пальцами и, перебирая их, двигайтесь по всему животу, обрабатывая складку с двух сторон.

Порядок проведения массажа живота непринципиален.

Время проведения массажа живота: 5-7 минут.

### **Массаж ягодичной области.**

Массаж ягодичной области нужен не только для приобретения красивого подтянутого вида, но и для нормализации кровоснабжения в около ягодичной области. При беременности массировать эту область нужно аккуратно – не затрагивая поясничную область.



Производится после проведения разогревающего массажа.

Массаж ягодичной области проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически, мышцы напряженные. Положение, естественно, – только стоя.

Порядок проведения массажа ягодичной области непринципиален. Нужно только не забывать промассировать (недолго) промежность и задний проход. Обязательно уделить внимание массажу вокруг тазобедренных суставов.

Время проведения массажа ягодичной области – 5-7 минут. Кожа ягодиц обязательно должна стать красной и «гореть» для быстрого получения результата.

### **Массаж ног при варикозе, отеках и усталости.**

Доктор Агапкин о гидромассаже при варикозе на телеканале «Россия-1»: *«...в физиотерапии именно гидромассаж не противопоказан при варикозном расширении вен... от такого душа достаточно быстро восстанавливаются капилляры, те самые сосудистые сеточки, на которые многие жалуются. При регулярном выполнении гидромассажных процедур, они со временем исчезают»*. (Полностью фрагмент телеэфира, в том числе и приемы массажа ног при варикозе от доктора Агапкина можно посмотреть на канале YouTube – <http://youtube.com/c/ДушАлексеева>).

Добавим к высказываниям доктора Агапкина: обычно при варикозе запрещают проводить массажные процедуры, но этот запрет касается ручного или механического массажа и совершенно справедлив – есть риск серьёзного повреждения ослабленной вены. Но вот массаж «тугими струями воды» прямо показан при варикозе, о чём писалось в старых учебниках. В начале производства Душа Алексеева мы ещё не знали про это и писали в сопроводительных материалах варикоз как противопоказание. Но, как известно, наш человек любит пробовать делать то, что запрещено: нам стали сообщать о случаях улучшения состояния сосудов при массаже варикозных ног. Тщательный поиск позволил найти старые и забытые современными врачами указания по гидромассажу при варикозе. Поэтому сегодня мы смело рекомендуем такой гидромассаж.

Массаж ног при варикозе, отеках и усталости обычно производится после проведения разогревающего массажа.

При решении задачи быстрого снятия усталости после больших/длительных нагрузок допустимо проведение массажа ног без предварительного разогревающего массажа в кавитационном режиме.

Режим проведения массажа смешанный: от 2/3 до 3/4 времени – в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела) и оставшееся время – в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела). Массаж производится динамически, нога при массаже в кавитационном режиме расслаблена, при массаже в ударно-волновом режиме мышцы ноги напряжены. Выполнять массаж необходимо в положении сидя (на уступе в кабине, на табурете или на специальном сиденье для ванны или просто сидя на дне ванны, положив ногу на ее край).

Порядок проведения массажа ног при варикозе, отёках и усталости:

1. Сначала бедро, затем колено, голень, стопа и ее верхнюю часть (именно в этой последовательности). Движения по любой траектории, но обязательно с перемещением снизу вверх, при возвратных движениях отводите струю в сторону от ноги (это требование, в отличие от многих других рекомендаций носит абсолютный характер – массаж должен идти строго по направлению оттока венозной крови и лимфы!). Скорость перемещения массажного пятна невысокая; эта часть массажа ног при варикозе, отеках и усталости проводится в кавитационном режиме.

2. Затем промассируйте «точку долголетия» (находится на передней стороне голени под коленной чашечкой, не имеет смысла точно искать её расположение, так как массажное пятно достаточно большое, чтобы «точка долголетия» попала в него, когда вы будете массировать под коленом). Это место не надо массировать долго, достаточно легкого гидромассажа в кавитационном и ударно-волновом режимах попеременно (то есть – отодвигая и приближая душ к месту массажа). Учтите, что «точку долголетия» можно массировать просто пальцами в любое время, особенно когда ноги начинают ныть, отекать и уставать.

3. После этого начинаете непосредственно крово- и лимфодренаж. Массажное пятно неторопливо перемещается от стопы к колену, как бы сгоняя кровь и лимфу вверх по ноге. При возвратных движениях отводите струю в сторону от ноги. Голень обрабатывается со всех сторон. Сначала массаж проводится в кавитационном режиме (вся голень 2-3 раза), затем – в ударно-волновом (вся голень 1-2 раза).

4. Промассировав голень, завершайте процедуру массажа ног при варикозе, отеках и усталости длинными перемещениями массажного пятна от стопы до основанию бедра в ударно-волновом режиме.

Время проведения массажа ног при варикозе, отеках и усталости: до 10 минут.

Напоминаем, что помимо крово- и лимфодренажа основная задача гидромассажа – это добиться равномерного покраснения тела (гиперемии). При этом именно на голеньях и икрах особенно часто возникают трудности с вызовом сосудистой реакции. В таком случае продолжение процедур просто необходимо. При этом не следует увлекаться массажем горячей водой (такая ошибка часто допускается). Необходимо добиваться появления сосудистой реакции при массаже водой комфортной (или чуть холоднее) температуры. Время достижения этого результата очень различно у пользователей – от нескольких дней до нескольких месяцев. Появление сосудистой реакции (даже лёгкое покраснение!) там, где её раньше не было – критерий оздоровления сосудистой системы.

#### **Массаж бедра и «попиных ушей».**

Массаж бедра часто вызывает достаточно сильную боль, поскольку там чаще всего базируется целлюлит, пусть даже еще и не обнаруживаемый визуально. Если в болезненных местах поверхность кожи не краснеет быстро (так же, как на других участках бедра), это свидетельствует о возможном развитии целлюлита – налицо ухудшение кровоснабжения этой области.

Возможно, что поначалу вы даже не сможете массировать болезненную область долго. Но здесь необходимы упорство и регулярность – время массажа нужно постепенно наращивать. Для привыкания к проведению процедуры полезно производить подводный массаж болезненной зоны: погрузившись в тёплую ванну массировать бедро чуть более похладной водой. Особенно эффективен такой массаж будет с применением специализированной дополнительной сетки «Подводный массаж» (но вполне можно использовать стандартные сетки с 19 или 13 отверстиями).

«Антицеллюлитный» эффект гидромассажа связан с тем, что происходит постепенное разрушение (микро разрушения от ударной волны) коллагеновых образований, связывающих жировые клетки в изолированные скопления и выключающих их из нормального обмена веществ. Принудительное усиление кровообращения поддерживает и усиливает достигаемый эффект.

Массаж бедра производится после проведения разогревающего массажа.

Массаж бедра проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела). Сочетается статический и динамический массаж: массажное пятно на некоторое время удерживается в одном месте, затем перемещается. Время удержания может быть различным – по самочувствию. Мышцы расслаблены.

Порядок проведения массажа бедра: при массаже внутренней части бедра направление строго снизу вверх (от колена к тазу), при «антицеллюлитном» массаже внешней части и «попиных ушей» направленные непринципиально.

Время проведения массажа бедра: в обычном случае 2-3 минуты каждое бедро, при наличии целлюлита – необходимо довести время массажа до 5-7 минут каждое бедро.

### **Массаж ступней.**

Гидромассаж укрепляет сухожилия, связки и фасции, чего невозможно добиться при помощи ручного массажа. Эта особенность гидромассажа очень полезна для ступней – укрепление связок актуально в любом возрасте, как предупреждение развития плоскостопия, связанного с расслаблением мышц и растяжением связок. При уже имеющемся плоскостопии массаж стопы крайне полезен тем, у кого устают ноги.

Ударно-волновое воздействие позволяет избавиться от шпор.

Кроме того, на подошвах ступней находится множество биологически активных точек, поэтому мудрые китайцы уделяют стопам огромное внимание – согласно их учению, воздействуя на подошву стопы – воздействуешь на весь организм.

Важный результат, достигаемый массажем ступней – обеззараживание: кавитационные свойства струй Душа Алексеева позволяют полностью очистить кожу от бактерий, производящих неприятный запах (именно они производят неприятно пахнущие газы), и от некоторых видов грибка (устраняется зуд, трещины между пальцами). При регулярном массаже ступней можно полностью избавиться от неприятного запаха.

Кавитационный пилинг постепенно очистит кожу от сухих мозолей и размягчит огрубевшую кожу подошвы.

Массаж ступней производится после проведения разогревающего массажа ног.

Массаж ступней проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. При проведении массажа ступня максимально возможно вытягивается – носок (большой палец) оттянут вниз вдоль ноги (это создаёт напряжение в мышцах и связках), или максимально возможно притягивается вверх – носок (большой палец) тянется к голени. Ступня массируется в обеих позициях со всех сторон в любом порядке. Обязательно при этом массируются передняя и задняя стороны голени (по напряжённым связкам). Очередность вытягивания и притягивания стопы значения не имеет.

Время проведения массажа стопы: 2-3 минуты на каждую стопу.

### **Массаж рук (предплечье и локоть).**

Гидромассаж рук по своим задачам и полезности аналогичен массажу ног. Варикоз, заметный на ногах, не обходит «своим вниманием» и остальные сосуды, в том числе и на руках, так как сердечно-сосудистая система едина. То же относится и к целлюлиту.

Гидромассаж напряжённых мышц укрепит их и подтянет кожу. Особенно это актуально для внутренней части предплечья (от подмышек до локтя): кожа в этой области при отсутствии адекватной физической нагрузки или при похудении быстро становится дряблой и некрасивой.

Массаж рук производится после проведения разогревающего массажа.

Массаж рук проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. Мышцы напряжены, рука согнута в локте. Для усиления напряжения мышц при массаже внутренней части предплечья можно упираться в стену, как бы стремясь выпрямить руку.

Порядок проведения массажа рук: сначала плечо от локтя по направлению к телу, со всех сторон, затем предплечье от запястья к локтю так же со всех сторон (при хронической венозной недостаточности указанная последовательность массажа должна соблюдаться абсолютно строго!).

Время проведения массажа рук: 3-5 минут на каждую руку.

### **Массаж локтей и коленей.**

Массаж суставов улучшает их кровоснабжение, производит микро разрушения в хрящах и связках, стимулируя их регенерацию и упрочнение.

Кавитационный пилинг постепенно очистит и размягчит огрубевшую и ороговевшую кожу на локтях.

Массаж локтей и суставов производится после проведения разогревающего массажа (рук или ног соответственно).

Массаж локтей и суставов проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. Мышцы расслаблены, конечности выпрямлены (локти можно массировать стоя, колени – только сидя). Не забывайте обрабатывать заднюю часть коленей.

Порядок массажа: предпочтительное направление движения массажного пятна – круговое.

Время проведения массажа: до 2 минут на каждый сустав.

### **Массаж кистей рук.**

Гидромассаж кистей рук укрепит сухожилия и связки, очистит кожу от бактерий, произведёт кавитационный пилинг, активизирует кровоснабжение и стимулирует регенерацию суставов. Всё это очень важно не только для улучшения состояния кожи, но и для предупреждения артритов. На кистях рук также находится множество биологически активных точек, поэтому, массируя кисти, – воздействуешь на весь организм.

Массаж кистей рук производится после разогревающего массажа.

Массаж кистей рук проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. Мышцы напряжены.

Порядок проведения: при массаже кистей рук сначала массируется с наружной стороны сжатый кулак со всех сторон – 10 секунд, затем напряжённая и выгнутая наружу кисть по тыльной (наружной) стороне и напряжённые пальцы – 30 секунд, затем напряжённая и выпрямленная кисть по внутренней стороне и напряжённые пальцы – 20 секунд; цикл повторяется 2-3 раза.

Время проведения массажа: до 3 минут на каждую кисть.

### **Массаж груди для женщин.**

Как ни странно, но регулярный легкий (самый слабый напор!) массаж груди (молочной железы) предотвращает воспалительные явления в грудной ткани. Очень легко с помощью водного массажа избавляться от лактостаза во время кормления грудью. Вы никогда не сделаете такой целебный и нежный массаж руками.

Массаж груди производится после разогревающего массажа.

Массаж груди проводится в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела), динамически, ослабленным напором воды. Мышцы расслаблены.

Порядок проведения: массаж груди может производиться в обычном порядке – круговыми перемещениями массажного пятна сидя в ванной (соски нужно прикрывать пальцами во избежание болезненных ощущений); может производиться подводный массаж – особенно актуально при лактостазе: надо сесть в теплую ванну и массировать болезненное место до размягчения (в этом случае напор воды может быть сильнее).

Время проведения массажа: до 2 минут на каждую грудь.

### **Массаж грудных мышц.**

Улучшает кровоснабжение и укрепляет грудные мышцы. Кроме самих мышц необходимо массировать и верхнюю часть груди вместе с ключицами.

Массаж грудных мышц производится после разогревающего массажа.

Массаж грудных мышц проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически или в смешанном режиме – статически динамическом. Мышцы напряжены.

Порядок проведения: для мужчин не принципиален, для женщин – желательно делать круговые движения по мышцам, поддерживающим грудь в разных направлениях (например, 10 круговых движений по часовой стрелке и 10 против часовой вокруг каждой груди).

Время проведения массажа: до 5 минут.

### **Массаж передней части 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 только научиться напрягать мышцы шеи (платизму и др.) и подбородка, подтягивающие кожу и зону под подбородком вверх (вглубь, в подъязычную область). Потренируйтесь сначала перед зеркалом, напрягая разные мышцы, прощупывайте их, чтобы точно знать, что вы будете напрягать при гидромассаже.

**Внимание!** Противопоказания: при наличии сложных заболеваний 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.

Массаж передней части шеи производится после разогревающего массажа.

Массаж передней части шеи проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. Мышцы напряжены.

Порядок проведения: массировать можно в любом порядке, не забывайте при этом захватывать нижнюю челюсть и ключицы (платизма прикреплена к ним).

Время проведения массажа: до 1-5 минут.

### **Массаж шейно-воротниковой зоны.**

Одна из самых благодатных зон для гидромассажа. Вы разминаете затекшую шею, плечи, верх спины, при этом восстанавливается кровообращение головного мозга, проходят головные боли, улучшается память, четкость восприятия, уходит бессонница, и вы чувствуете приятное расслабление, умиротворение. В этой области на первых этапах часто возникает болезненность. Но никаких противопоказаний к массажу нет, поэтому не бойтесь боли – она во благо! Начните с короткого и слабого массажа. Продолжайте постепенно наращивать воздействие – и боль уступит место удовольствию. К тому же массаж этой зоны нормализует повышенное и пониженное артериальное давление.

Массаж шейно-воротниковой зоны производится после разогревающего массажа.

Массаж шейно-воротниковой зоны проводится в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела), динамически. Мышцы напряжены естественным образом: голова опущена (почти под прямым углом к телу), мышцы и связки удерживают её в этом положении.

Порядок проведения: массажное пятно перемещается сверху вниз – от макушки или от места соединения черепа и позвоночника, линии движения – веером, начиная с движения вдоль позвоночника и до движения по линии от макушки к месту соединения ключицы с плечом; при возвратном движении струя отводится в сторону от тела.

Время проведения массажа: до 3-7 минут.



### **Массаж лица.**

Массаж лица – это очень важная гидромассажная процедура не только для ухаживания за кожей. Она нужна и для общего оздоровления лицевых тканей и, соответственно, улучшения условий функционирования всех органов: глаза, нос, уши, зубы. Поэтому рекомендуем не только женщинам, но и мужчинам включиться в «борьбу с морщинами» – тем самым продлить работоспособность своих органов чувств и жевательного аппарата! ☺

При массаже лица массаж напряжённых мышц приобретает особое значение. Другие мышцы тела худо-бедно имеют нагрузку – мы перемещаемся, делаем какую-то работу, а кто-то и специально тренируется или делает зарядку. Но вот лицевые мышцы очень часто практически не работают: как правило, взрослый человек носит на лице «маску», совсем не принято кривляться или бурно выражать свои эмоции. В результате под постоянным действием силы тяжести наши лицевые мышцы, связки, хрящи буквально стекают вниз по лицу (брыли, обвисшие уши, мешки под глазами...). Для эффективного гидромассажного воздействия нужно научиться напрягать различные лицевые мышцы и мышцы головы. Потренируйтесь сначала перед зеркалом, напрягая разные мышцы (приподнимая вверх уши, прищуриваясь нижними, а не верхними веками, сжимая губы и зубы, приподнимая лоб и т.д.), прощупывайте их, чтобы точно знать, что вы будете напрягать при гидромассаже.

Кавитационный пилинг делает кожу более упругой и бархатной. Поможет избавиться от прыщей (за счёт гидродинамического выдавливания и обеззараживания). Но – именно поможет: не во всех случаях бывает 100%-ный результат.

Единственное предупреждение, если у Вас сухая кожа лица, первое время придется пользоваться кремом, кожа после гидромассажа может стать сухой. Но не увлекайтесь кремами – со временем (зависит от исходного состояния) кожа будет становиться нормальной.

При проведении массажа лица Душ Алексеева в основном удерживается на месте, перемещение массажного пятна обеспечивается изменениями положения головы; такая техника особенно важна при массаже в окологлазной зоне во избежание попадания струи в глаза (глаза при этом должны быть плотно закрыты).

Массаж лица производится после разогревающего массажа.

Массаж лица проводится в смешанном режиме: массируемая зона (лоб, вокруг глаз, вокруг ушей и т.д.) сначала обрабатывается при расслабленных мышцах в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела), затем при напряжённых мышцах тоже в кавитационном режиме. По мере освоения процедуры и привыкания кожи к воздействию, можно будет потихоньку переходить к массажу при напряжённых мышцах на ударно-волновой режим (40-60 см от душа до тела). Но делать это аккуратно: при ударно-волновом воздействии можно травмировать кожу на нежных участках (например, вокруг глаз). Процедура проводится динамически.

Порядок проведения: последовательность массажа различных зон не принципиальна, главное – обеспечить равномерное воздействие на симметричные зоны. Рекомендуем организовывать процесс так: обработав какую-то зону справа, обработать такую же зону слева в том же режиме, затем перейти к другой зоне.

Время проведения массажа: до 2-10 минут (время увеличивается по мере тренировки).

### **Массаж волосистой части головы.**

Массаж волосистой части головы усиливает кровообращение, и, соответственно, питание волосяных фолликул, нормализует деятельность сальных желез. Замедляет (и даже прекращает) облысение. Кавитационный пилинг очищает кожу от ороговевших чешуек, со временем избавляет от перхоти. Короткие волосы прекрасно отмываются без моющих средств (первые 3-5 раз сальность волос сохранится, если перетерпеть, то работа сальных желёз нормализуется и волосы будут чистыми).

Массаж волосистой части головы производится после разогревающего массажа.

Массаж волосистой части головы проводится в кавитационном режиме (15-20 см от душа до тела), динамически. При желании можно проводить массаж и в ударно-волновом режиме (40-60 см от душа до тела).

Порядок проведения не имеет значения.

Время проведения массажа волосистой части головы: до 3-5 минут.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СЕТОК**

### **1. Дополнительная сетка «Подводный массаж».**

Метод ручного подводного струйного массажа представляет собой удачное сочетание влияния на организм общей тепловой ванны и массажа. Теплая ванна расслабляет мышцы, что позволяет энергично проводить механическое и температурное воздействие и, соответственно, более глубоко влиять на ткани.

Подводный душ-массаж вызывает выраженное покраснение кожи, обусловливаемое значительным перераспределением крови, улучшает крово- и лимфообращение, а значит и питание тканей, стимулирует обмен веществ в них и способствует быстрейшему рассасыванию воспалительных очагов.

Сетка «Подводный массаж» может использоваться для проведения локального капельного ударно-волнового массажа (надводного). В силу большой мощности воздействия такой массаж рекомендуется проводить только опытным пользователям.

### **2. Дополнительная сетка для лимфодренажа «Полосочка».**

Предназначена для проведения лимфодренажа. Формирует массажное пятно в виде полоски (откуда и её название). Более удобна для проведения лимфодренажных процедур, чем стандартная сетка. Предназначена для массажа ног при варикозе, отёках и усталости.

### **3. Дополнительная сетка для ударно-волнового воздействия (КУВВ).**

Предназначена для гидромассажа суставов, мышц спины, подошв, кистей, локтей, коленей, подкожных фиброзных образований (целлюлита) на бедрах.

Уменьшенное массажное пятно позволяет проводить точечное воздействие, что очень важно, например, при воздействии на шпоры.

Уменьшение количества коноидальных отверстий и небольшое увеличение их диаметра усиливает производимое воздействие, по сравнению со стандартной сеткой.

#### **4. Дополнительная сетка «Чистящий утюжок для лица».**

Предназначена для эффективной чистки кожи лица и шеи.

Уменьшенное массажное пятно позволяет проводить точечное воздействие, что очень важно, например, при очистке кожи вокруг глаз.

Возможно использование в качестве мягкой альтернативы сетки КУВВ.

#### **5. Дополнительная сетка для гидромассажа лица.**

Предназначена для проведения пластического гидромассажа лица и шеи.

Уменьшенное массажное пятно позволяет проводить точечное воздействие, что очень важно, например, при массаже кожи вокруг глаз.

Уменьшение количества коноидальных отверстий и различный их диаметр создают особое массажное воздействие, отличающееся от воздействия струй от иных сеток: струя из центрального отверстия точно и глубоко воздействует на тело, 3 струи из окружающих отверстий поддерживают это воздействие. Производимый эффект сложно описать словами, но эта сетка идеальна для массажа лица.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДУША АЛЕКСЕЕВА

Назначение Душа Алексеева – эффективный оздоровительный гидромассаж. Эффективность воздействия обусловлена особенностями высокоскоростных струй: высокая энергия давления на поверхность, энергетическое импульсное капельное воздействие и кавитационная насыщенность водного потока.

Эти особенности струй позволяют совершить много других полезных действий.

Прежде всего, это – мытьё.

Помыться Душем Алексеева можно без мыла и мочалки. Пожалуй, только с ним можно действительно качественно помыться. Высокая энергия струй и капель прекрасно отчищает кожу от ороговевших чешуек (пилинг), а кавитационная обработка ещё и обеззараживает (бактерицидное мыло устраняет 40-50% бактерий с поверхности кожи, обработка струями Душа Алексеева – 100%; и пусть вас это не пугает: полезные бактерии – сапрофиты – содержатся в порах кожи и очень быстро после мытья размножатся и вновь будут защищать вашу кожу). Убедиться в качестве мытья Душем Алексеева можно, проведя простой эксперимент. Сначала помойтесь с помощью обычного душа, без мыла и мочалки, и без растирания воды по телу рукой. Затем дайте телу высохнуть, не вытираясь полотенцем. Ощущения чистоты не будет, на теле останется липкость и запах. Прodelайте то же самое Душем Алексеева – результат будет совершенно другим. Тело будет свежим, ощущения – приятными.

Дело в том, что вода из обычного душа просто стекает по телу, перекатываясь (как гусеница трактора). Это заметно, когда вы пытаетесь смыть с тела прилипший листик от банного веника – не получается, приходится его стряхивать рукой. А струи из Душа Алексеева энергично ударяют по телу, будучи направлены под любым углом, и легко смывают такой листик. Кстати, нежные места (как и половые органы) нужно мыть ослабленным напором или струёй, отражённой от ладони или от соседних участков тела.

Возможность мыться без моющих средств очень важна для аллергиков – никакой химии (ПАВы) на тело. И для людей с ослабленной кожей: когда мы моемся с помощью даже самой нежной мочалки, мы сдираем с кожи не только ороговевшие чешуйки, но и часть здоровых

клеток, фактически – травмируем кожу и наносим ей большую поверхностную рану (любителям растереть тело мочалкой до красноты – подумайте, полезна ли такая привычка!). Тем самым ослабляются защитные функции кожи и организм перегружается необходимостью восстановления здоровых клеток (возникают физиологические перерывы).

Отказ от моющих средств (ПАВ) сделает кожу более здоровой, молодой и крепкой при любом типе кожи.

Бактерицидное действие струй Душа Алексеева не только очищает кожу – оно избавляет от запаха, поскольку запах от тела (от потеющих ног, от стареющего тела) производится именно бактериями, которые размножаются в благоприятной для них среде (пот и нездоровая стареющая кожа).

Бактерицидная очистка кожи позволит вам более эффективно использовать лечебные и косметические кремы: если наносить их на кожу сразу после мытья (пока бактерии из воздуха не заселили поверхность кожи), то минимизируется риск заноса в ткани вместе с полезными веществами вредных и болезнетворных веществ и микроорганизмов. К тому же раскрытые поры и активизированный кровоток облегчит проникновение в кожу действующих веществ. И нанесённая на тело парфюмерия будет пахнуть лучше.

Многие пользователи Душа Алексеева уже годами не применяют мыло и мочалку при мытье тела. Рекомендуем! Тем более, что все преимущества мытья без мыла и мочалки вы легко ощутите, проводя гидромассажные процедуры – тело автоматически будет вымыто. ☺

С помощью Душа Алексеева можно мыть и волосы без шампуня и кондиционеров. Это очень непривычно, но – возможно. Даже при длинных волосах. В первое время, пока кожа головы не приспособится к новым условиям, и сальные железы будут «по привычке» производить много жира для защиты волос от химических (всё те же ПАВ) воздействий, волосы будут жирными. Но перестройка произойдёт через 3-5 процедур мытья волос без шампуней. Нужно немного потерпеть.

Про мытьё волос без шампуня мы не можем сказать, что «многие пользователи так делают». Но совершенно точно: такие люди есть! Даже среди женщин. Мы понимаем, что шампунь и кондиционер – это не только мытьё. Это и ароматы, и привычный способ ухода за волосами. Поэтому, можем порекомендовать вам хотя бы сократить коли-

чество используемых моющих средств: волосы будут прекрасно отмываться при минимальных количествах. Более того, когда вы начнёте мыть волосы Душем Алексева, вы поймёте, что такое по-настоящему чистые волосы (с волос будут смыты все остатки ПАВ, чего добиться другими способами практически невозможно).

Грязь под ногтями и в заглубленном пупке (это реальная проблема у многих!) – легко удаляются струями Душа Алексева.

Ваши домашние любимцы тоже оценят Душ Алексева! *«Собачка замирает и улыбается по своему, по-собачьи от блаженства!»* – написала одна из пользовательниц в интернете про мытьё собаки. Гидромассаж для животных не менее полезен, чем для людей. К тому же без специальных шампуней просто водой вы сможете начисто промыть шерсть, смыв с неё все бактерии и грибки (исследовано московской ветеринарной академией им. Скрябина).

Неожиданно, но – почистить зубы без зубной щётки тоже очень легко с помощью Душа Алексева. Нужно сделать напор послабее (внутренняя поверхность ротовой полости чувствительна) и пройтись по зубам и дёснам. Струи не только вымоют всё застрявшее между зубами, продезинфицируют ротовую полость, но и промассируют дёсны (профилактика пародонтоза). Удобнее всего это делать с помощью дополнительной сетки для массажа лица – у неё маленькое массажное пятно. Так же подходят сетки для КУВВ и «Чистящий утюжок». Но и с обычной стандартной сеткой можно приспособиться, например, ограничивая площадь массажного пятна, сделав кружок из пальцев свободной руки.

Если для вас чистка зубов струями воды почему-либо не подходит (например, привыкли к вкусу и запаху зубной пасты), то с помощью Душа Алексева вы сможете идеально ухаживать за зубной щёткой: перед каждой чисткой зубов промывайте её скоростными струями. Щётка будет идеально чистой и обеззараженной, в рот не попадёт ничего болезнетворного.

Ещё более неожиданное применение: полоскание больного горла! Этот, на первый взгляд довольно сомнительный, способ предложила пользовательница Душа Алексева из Германии. Она постоянно страдала ангинами. И как-то решилась прополоскать больное горло струями из Душа Алексева. Хватило одного раза, чтобы не только снять воспаление и вымыть гнойные пробки, но и забыть про ангину надолго (когда она сообщила про свой опыт, прошло уже почти 2 года).

Этот способ проверен нами уже со многими пользователями. Действительно, результат убедительный. Достаточно одного полоскания для полного обеззараживания. Делается это так: струя (с ослабленным напором) направляется на верхнюю часть нёба и буквально на секунду переводится вглубь влево и вправо. Бурление воды в горле на порядки энергичнее, чем при обычном полоскании. Интенсивный кавитационный процесс обеззараживает поверхности и смывает гнойные отложения. Повторять процедуру не нужно – можно «пересушить» слизистые (проверено авторами). Мы не можем рекомендовать этот способ. Мы в данном случае просто рассказываем о том, что ещё делают с помощью Душа Алексева. Но если вы решите рискнуть – это ваше право...

Душем Алексева можно не только мыть, но и эффективно отстирывать! Сильные струи и бактерицидная кавитационная обработка очень важны при стирке вещей из натуральных материалов. Ни одна стиральная машинка ни с каким порошком не избавит ваши вещи от бактерий на 100% и не вышолощет полностью остатки ПАВ. Именно бактерии «виновны» в разрушении ткани: остатки биологических материалов (пот, чешуйки, жир) создают для них благоприятную питательную среду, делая «съедобными» и натуральный материал, из которого сделаны вещи. ПАВ, оставшиеся в тканях, будут воздействовать на вашу кожу...

Стирка Душем Алексева производится просто: уложите вещь на дно ванной и проработайте струями. На стирку одного носка, например, уходит 1 минута времени (по 0,5 минуты на одну сторону). После этого носок будет чистым и совершенно без запаха – то есть, очищен от бактерий. В результате натуральные вещи (например, хлопковые) будут служить вам в разы дольше.



Незаменим Душ Алексева для промывки рифлёных и крупноячеистых поверхностей (например, подошвы ботинок или коврики). Единственная сложность – брызги: нужно так подбирать угол наклона струи, чтобы брызги не попадали на вас.

Аэро- и гидроионы, которые вырабатываются струями Душа Алексева, как уже говорилось, очень полезны для наших слизистых. Они также обладают бактерицидными свойствами. Этим воздухом можно дышать просто для профилактики простудных заболеваний.



Если «запершило» в горле, можно зайти в ванну, включить воду (только холодную!), направить струю в стенку или дно ванной и просто подышать воздухом в создаваемом воздушном потоке. Так можно избежать заболевания. В памятном 2010 году, когда задымлены были многие города в России, умные пользователи Душа Алексева спасались от действия угарного газа, проводя по несколько таких процедур в день.

И последнее.

Нам часто говорят, что души с переключениями режимов, Grohe и прочая, тоже создают мощную струю. Зачем нужен Душ Алексева?

Просто посмотрите на фото справа. Там наглядно сравнивается мощь душа Grohe и Душа Алексева: едва заметные на фото струи Душа Алексева просто забирают с собой весь поток воды из Grohe и летят вверх, даже не заметив этого препятствия.

Так что – эффективнее Душа Алексева гидромассажёров не существует!



Фото. «Душ Алексева vs Grohe»

Желаем вам применять Душ Алексева так же изобретательно и с удовольствием, как вы играете в обнимашки с любимым человеком!

**Приятного вам гидромассажа и успешного оздоровления!**

**P.S.** Видео инструкции по применению и другое полезное видео, смотрите на канале YouTube – <http://youtube.com/c/ДушАлексева>

Прямые эфиры (*Вы можете задать вопросы во время прямых трансляций*) и много полезных постов, посвященных оздоровлению, можно посмотреть на нашей странице социальной сети Facebook – <http://facebook.com/lifehackingforbody/>

Задать вопрос автору напрямую, можно на странице «Душевед» социальной сети Facebook – <http://facebook.com/dusheved/>

## КОНТАКТЫ

Автор: **Осипов Виктор Игоревич**, генеральный директор ООО НПП «Гидриатика» – страница «Душевед» социальной сети Facebook – [facebook.com/dusheved/](https://facebook.com/dusheved/)

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

**ООО НПП «Гидриатика»**

Адрес: **Россия, 440008, г. Пенза, ул. Тамбовская, 1**

Тел.: **8 (800) 700-29-58** (для бесплатных звонков по России)

**+7 967 701 77 47** (для международных звонков)

E-mail: [info@dushalexeeva.com](mailto:info@dushalexeeva.com)

Сайт: [dushalexeeva.com](http://dushalexeeva.com)

[душ-алексеева.рф](http://душ-алексеева.рф)

Канал «Душ Алексеева» видеохостинга YouTube – [youtube.com/c/ДушАлексеева](https://youtube.com/c/ДушАлексеева)

Аккаунт в Instagram «Мезенреализм» – [www.instagram.com/mesenrealism](https://www.instagram.com/mesenrealism)

Аккаунт в Instagram «Акваджет тиксотренинг детям» – [www.instagram.com/aquajet\\_baby\\_thixotraining](https://www.instagram.com/aquajet_baby_thixotraining)

Страница «Лайфхаки для тела» в социальной сети Facebook – [facebook.com/lifehackingforbody](https://facebook.com/lifehackingforbody)

Группа «Гидромассаж дома | ДУШ АЛЕКСЕЕВА | Гидриатика» в социальной сети ВКонтакте – [vk.com/bestdush](https://vk.com/bestdush)

Телефоны представительств в других городах и странах ищите на сайте [dushalexeeva.com](http://dushalexeeva.com)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	3
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ .....	4
КОМПЛЕКТАЦИЯ .....	5
1. БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКТ.....	5
2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СЕТКИ ...	6
УСТАНОВКА ГИДРОМАССАЖЁРА И УХОД ЗА НИМ .....	8
НАСТРОЙКА СИЛЫ И ТЕМПЕРАТУРЫ ПОТОКА ВОДЫ.....	11
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (ТЕРМИНЫ И ЭФФЕКТЫ).....	12
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	23
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	23
МАССАЖНЫЕ ПРИЁМЫ.....	24
РАЗНОВИДНОСТИ ГИДРОМАССАЖА.....	26
ОПИСАНИЕ ГИДРОМАССАЖНЫХ ПРОЦЕДУР.....	26
Разогревающий массаж .....	26
Массаж спины .....	29
Массаж живота .....	30
Массаж ягодичной области .....	31
Массаж ног при варикозе, отёках и усталости .....	32
Массаж бедра и «попиных ушей» .....	34
Массаж ступней .....	35
Массаж рук (предплечье и локоть) .....	36
Массаж локтей и коленей .....	36
Массаж кистей рук .....	37
Массаж груди для женщин .....	37
Массаж грудных мышц.....	38
Массаж передней части шеи .....	38
Массаж шейно-воротниковой зоны.....	39

---

Массаж лица .....	40
Массаж волосистой части головы .....	41
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СЕТОК .....</b>	<b>42</b>
1. Дополнительная сетка «Подводный массаж» .....	42
2. Дополнительная сетка для лимфодренажа «Полосочка» .....	42
3. Дополнительная сетка для ударно-волнового воздействия .....	42
4. Дополнительная сетка «Чистящий утюжок для лица» .....	43
5. Дополнительная сетка для гидромассажа лица .....	43
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДУША АЛЕКСЕЕВА .....</b>	<b>44</b>
<b>КОНТАКТЫ .....</b>	<b>49</b>

**Н.В. Заворотинская, В.И. Осипов**

**Душ Алексеева**  
**ПОРТАТИВНЫЙ ВЫСОКОСКОРОСТНОЙ**  
**ТОНКОСТРУЙНЫЙ КАВИТАЦИОННЫЙ**  
**ГИДРОМАССАЖНЫЙ КОМПЛЕКТ**  
**(Инструкция по применению)**

Издатель: ООО НПП «Гидриатика»  
440052, г. Пенза, ул. Тамбовская, д. 1

Ответственный за выпуск Куляпин Р. В.  
Технический редактор Осипов В. И.

Макет обложки ООО НПП «Гидриатика», г. Пенза.

Подписано в печать \_\_\_\_\_.\_\_\_\_ г. Формат 60x84 1/16  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Гарнитура Century Schoolbook.  
Усл. печ. л. 4,2. Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.

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

«Инструкция по применению» составлена на основе многолетнего более – 12 лет! – опыта применения Душа Алексеева, проведённых исследований и аналитических работ, продуктивного сотрудничества с представителями медицины различных направлений, изучения физических основ производимого гидромассажем воздействия.

Отзывы, вопросы и открытия многочисленных активных пользователей очень помогают нам в этой работе.

Пишите или звоните нам, если у Вас возникли вопросы и Вы не нашли ответа на них в этой брошюре. Мы непременно Вам ответим.

Расскажите нам о своих открытиях и достижениях – в следующих редакциях брошюры мы сможем рассказать про Ваш успешный опыт другим пользователям.

Желаем всем впечатляющих успехов в оздоровлении с помощью гидромассажа! Долгой, интересной и радостной жизни!

Команда «Гидриатики».