

Екатерина Смирнова

врач, инструктор по дыхательной
и интимной гимнастике

ТАМ

**ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ ЖЕНЩИН**

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 392.61
ББК 57.0
С50

В оформлении обложки использовано изображение:
Pavlovska Yevheniia / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Marochkina Anastasiia / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Смирнова, Екатерина Александровна.

С50 ТАМ. Экспресс-тренировки для женщин / Екатерина Смирнова. —
Москва : Эксмо, 2020. — 128 с. : ил. — (Академия женского здоровья).
ISBN 978-5-04-104441-1

Вместе с благами цивилизации в жизни современной женщины появились и новые проблемы. Регулярный стресс, сидячий образ жизни, перегруженный график, который не оставляет времени для себя. Если вас волнуют эти явления и вы опасаетесь, как они отразятся на интимном здоровье, эта книга для вас.

Екатерина Смирнова разработала экспресс-метод интимной гимнастики: он требует всего 10 минут в день. В книге предложены пять комплексов, направленные на решение различных задач. Упражнения снабжены подробными инструкциями и иллюстрациями.

Заботьтесь о своем теле, и оно отблагодарит вас отличным здоровьем, сексуальным аппетитом и хорошим настроением.

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

УДК 392.61
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-104441-1

© Смирнова Е.А., текст, 2020
© Альмова А., иллюстрации, 2012
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Об экспресс-методе	13
Вы можете остановить развитие болезни	15
Лекарство из воздуха	17
Отличия экспресс-метода от классического комплекса	18
Показания к занятиям	20
Противопоказания к занятиям	22
«Сэтим можно жить»	23
Интимная гимнастика	25
Строение женских половых органов	27
Экспресс-метод для офисных работников	34
Экспресс-метод после родов	40
Экспресс-метод при недержании мочи, опущении органов (пролапсе)	51
Экспресс-метод при хронических воспалительных заболеваниях органов малого таза в стадии ремиссии и бесплодии	64
Экспресс-метод «во имя любви»	77
Оздоровительные упражнения и массаж груди	87
Заботиться о груди несложно	89
Самообследование молочной железы	90
Оздоровительное упражнение для груди	91
Самомассаж груди	100
Двигайтесь к поставленной цели: чек-листы	115
Алфавитный указатель	125

ОТ АВТОРА

Половина всех женщин испытывает дискомфорт от недержания мочи. Значительное количество представительниц прекрасного пола страдает из-за гинекологических проблем, от простейшего грибка рода Кандида до грозных онкологических заболеваний.

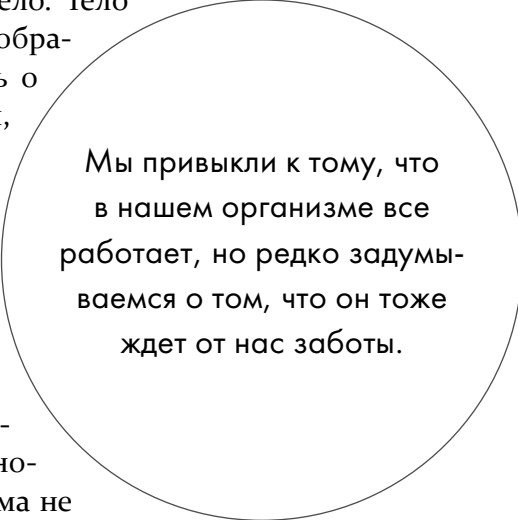
Причин возникновения женских недугов много, они привязываются и цепляются со всех сторон. И в последнее время статистика, увы, неутешительная. Что же происходит? Почему раньше, еще несколько десятилетий назад, женщины были здоровее? Что сделало современную женщину слабее?

Казалось бы, природа при создании женщины продумала все до мельчайших подробностей, чтобы ее организм был сильнее и выносливее мужского. Однако процесс эволюции не предполагал, что мы с вами будем страдать от побочных эффектов цивилизации. В повседневной жизни мы все меньше двигаемся, и все процессы в человеческом организме замедляют ход. Распространенный в наше время сидячий образ жизни «ставит подножку» женскому здоровью и приводит к нарушению циркуляции крови в области малого таза, от чего, возможно, и развиваются патологические процессы на клеточном уровне.

Давайте заглянем на большую глубину нашего организма, в клетку. Весь человеческий организм состоит из базовой частицы — клетки. Из них формируются ткани и строятся органы. Клеток в человеке много. Очень. И в каждой происходят важные физиологические процессы, такие как дыхание, поступление питательных веществ и выведение отработанных и уже вредных. Клетка не только дышит и питается, она растет, делится. В общем, каждая клетка имеет в себе все необходимое для полноценного существования. Каждый орган в нашем организме за всю жизнь обновляется полностью за счет деления клеток. И это происходит неоднократно. Клетка, если ей не мешать, способна излечивать-

ся самостоятельно. Но все же есть та грань, за пределами которой вред, нанесенный клетке, уже не исправить. Так как же можно мириться с тем, что мы сами в прямом смысле перекрываем доступ кислорода к своим собственным клеткам, из которых состоят наши ткани и органы? Мы не отдаем себе отчета, что творим! Мы просто не позволяем клеткам нормально дышать, питаться, развиваться и обновлять наш организм. А именно это и происходит, если мы сидим в течение дня на своем рабочем месте. Бухгалтеры, экономисты, менеджеры отдела продаж, а также остальные женщины, которые целый день проводят, сидя перед компьютером, я обращаюсь к вам. Задумайтесь!

Большинство из нас привыкли рассчитывать на свой организм. Мы абсолютно не берем во внимание, что каждая клеточка нашего тела безмолвно ожидает от нас заботы. Мы тратим свои жизненные ресурсы день за днем и порой не обращаем внимания на намеки, знаки, а через некоторое время и крики о помощи, которые в изобилии посылает наше тело. Тело пытается сказать, пожаловаться, обратиться на себя внимание, сообщить о проблеме, попросить о помощи, но мы слишком заняты или же оттягиваем время, что потом оказывается для нас чреватым. По привычке думая, что все должно пройти само собой. Проблема рассосется. А если не пройдет и будет беспокоить очень сильно, то тогда вот и сходим к врачу. Узнали себя? Если узнали, то остановитесь! Ресурсы женского организма не безграничны. И если он посылает сигналы в виде боли, недомогания, жжений, зуда, необычных выделений и т. п., то будьте добры отреагировать незамедлительно! Иначе все обернется против вас. Человеческий организм продуман матушкой природой очень мудро. И все наши действия так или иначе отражаются на нашем здоровье. Нужно знать, что всегда приходит тот день и час, когда организм «предъявляет счет» за все неприятности и тот вред, который мы ему причинили. Примером может



Мы привыкли к тому, что в нашем организме все работает, но редко задумываемся о том, что он тоже ждет от нас заботы.

послужить такая мелочь, как ежедневная прокладка. Если постоянно и днем и ночью не расставаться с тоненькими, незаметными, «дышащими» прокладками, то очень скоро можно убедиться в том, что выделений стало значительно больше. Можно подумать: как здорово, ведь выделения могли оказаться на белье и запачкали бы его. Но на самом деле, появление выделений спровоцировали именно «дышащие» ежедневные прокладки, которые за счет своего непроницаемого клейкого слоя совсем не пропускают воздух и влагу. Избавьтесь от них — и выделения исчезнут.

Чтобы услышать сигналы, которые посылает ваш родной организм, уделите себе немного времени, буквально десять минут. Представьте, что ваше тело — это ваш ребенок, который хочет с вами поговорить о чем-то очень важном. Этот ребенок хочет от вас защиты, а бывает так, что ему нужна защита от вас самих. Ведь порой мы бываем слишком безразличны, строги и жестоки к своему организму.

Прислушайтесь: все ли с вами в порядке? И ваше тело с радостью отзовется и даст ответ, что его волнует или настораживает. Нужно только правильно понять сигналы, которые посылает ваше тело.

Всегда нужно помнить о том, что вы нужны не только себе. Вспомните, как в самолете? Если происходит нештатная ситуация, то дыхательную маску надевают сначала на себя и только после на ребенка. Потому что если с вами произойдет несчастье, то кто позаботится о ваших детях? Так почему же в обычной повседневной жизни вы зачастую отводите себе самое последнее место? Сначала дети, муж, работа, приготовление завтрака, обеда, ужина, чего-нибудь вкусенького для семьи, стирка, глажка, выполнение уроков с детьми, просмотр телевизора или зависание в социальных сетях, разговоры по телефону, прочитывание книг, газет, журналов, статей в интернете, вязание, вышивание — в общем, перечислять можно до бесконечности. Простите, а где хоть несколько минут для вашего тела и соответственно внутреннего содержания (это про органы) в этом нескончаемом круговороте дел, обязанностей, интересов? Это неправильно в корне! И требует немедленного пересмотра приорите-

тов. Ведь именно вы являетесь источником любви, добра и заботы для своей семьи. Именно поэтому необходимо особенно оберегать этот источник, заботиться о нем. Поверьте, когда организм даст сбой, вы разболеетесь и не сможете работать. Там, на работе, на которой порой вы и оставляете свое здоровье, вам найдут замену очень быстро, всего за несколько дней, но вот вы себе замену не найдете. Увы. Вы согласны со мной? Если так, то давайте исправлять эту ненормальную ситуацию. Отныне вы будете уделять себе немного времени, любви и заботы каждый день независимо от вашей занятости. И если я вас убедила, то тогда следуйте за мной дальше.

Всего за 10 минут в день вы сможете укрепить интимные мышцы, улучшить обмен веществ и наладить сексуальную жизнь!

Спешу обрадовать, что существует решение улучшить свое интимное здоровье уже с сегодняшнего дня. Вы даже можете не сходить с того места, где сейчас находитесь, потому что методика работает в любом положении и в любое время дня и ночи. Она проста и удивительно действенна. Итак, представляю вам интимную гимнастику для женщин! Это чудодейственный эликсир для женского здоровья, который не купить в аптеке. Я его приготовила лично для вас, а использовать его необходимо в виде упражнений, которые вдохнут жизнь в уставшие, передавленные, перенапряженные, растянутые мышцы тазовой диафрагмы, которым непросто справляться со своей задачей и поддерживать такие же вялые и слабые органы в малом тазу. Уверю вас, что комплекс упражнений возобновит хорошее кровоснабжение, активизирует обмен веществ, реанимирует окислительно-восстановительные процессы в тканях и органах, предупредит или ликвидирует застой венозной крови лимфы в области малого таза уже сегодня. Возродится большое количество мелких кровеносных сосудов, что приведет к улучшению питания клеток, тканей и органов. А там, где идет хорошее снабжение кислородом и питательными веществами, ликвидируются воспалительные процессы, происходит ускоренный процесс заживления и восстановления.

Комплекс интимной гимнастики был создан более десяти лет назад и хорошо себя зарекомендовал среди женщин с такими проблемами, как недержание мочи, опущение и слабость стенок влагалища, несостоятельность связочного аппарата органов малого таза (особенно матки), мочевого пузыря. Было написано и издано несколько книг. Многие женщины, которые выполняли несложные упражнения, отмечали улучшение качества сексуальной функции. Были и такие, кто стал мамой после многолетних неудачных попыток зачать малыша.

В этой книге я научу вас заниматься по экспресс-методу. То есть вам не нужно будет тратить на такие важные занятия по укреплению интимных мышц (мышц тазового дна) и оздоровлению органов малого таза даже полчаса. Вы будете заниматься всего десять минут в день. Но уже этого времени, при условии регулярности, будет достаточно для укрепления мышц, поддерживающих влагалище, мочеиспускательный канал, мочевой пузырь, матку и прямую кишку. В свою очередь, это поможет устранить симптомы недержания мочи, окажет помощь при родовой деятельности, будет препятствовать развитию различных заболеваний малого таза, а также значительно улучшит удовлетворение от сексуальной жизни. Улучшится кровообращение, ликвидируются застойные явления в кровеносной и лимфатической системах органов малого таза. Повысится тонус матки и ее сократительная функция. И это замечательно, не правда ли?

Экспресс-метод я создала по просьбе моих клиенток, которые приходили на занятия и говорили, что комплекс упражнений по классической интимной гимнастике длительный и выполнять его каждый день самостоятельно для них утомительно. Отмечали, что трудно себя заставить, не хватает самодисциплины, времени и, наконец, желания. Но так как интимная гимнастика помогала им поддерживать здоровье, женщины попросили сделать комплекс краткий, не более десяти минут. Вот тогда это было бы прекрасно, говорили они!

Мне важно, чтобы интимная гимнастика приносила пользу, и я не хочу, чтобы женщины, которые не могут заставить себя заниматься классическим методом, оставались без должного внимания. Эта задача показалась очень интересной, и я с воодушевлением принялась создавать новый комплекс, который подойдет

всем женщинам без исключения. Необходимых условий было два: эффективность и непродолжительность.

Немного подумав, я направилась в женскую консультацию за доказательствами. Мне удалось поговорить с заведующей, которая внимательно меня выслушала и одобрила идею рекомендовать экспресс-метод женщинам с такими проблемами, как стрессовое недержание мочи, опущение органов малого таза, хронические воспалительные заболевания, женщинам после родов. Вскоре я уже стала получать звонки от женщин, которым участковые гинекологи давали мои контакты. Цель моего исследования — убедиться, что за десять минут в день в течение уже первого месяца можно восстановить хорошее кровоснабжение в органах малого таза, укрепить сфинктер мочевого пузыря, оздоровить слизистую влагалища и шейки матки, нормализовать микрофлору влагалища.

Создание экспресс-метода заняло немало времени. К тому же я должна была убедиться, что этот комплекс будет приносить женщинам такую же пользу для здоровья, как и классический метод.


Любые изменения и даже ощущения в области малого таза я тщательно заносила в личный дневник каждой пациентки в течение месяца. Потом они говорили, что столько внимания не получали даже от своих участковых гинекологов. Каждое занятие не занимало много времени, и женщинам нравилось выполнять несложный комплекс. Через неделю многие сказали, что чувствуют положительные изменения. После месяца ежедневных занятий интимной гимнастикой по экспресс-методу задействованные в нашем исследовании врачи-гинекологи стали подтверждать положительные изменения в состоянии мышц тазового дна, слизистой влагалища, улучшились некоторые результаты анализов. Несколько женщин сообщили, что вполне могут отказаться от использования ежедневных гигиенических прокладок, так как количество их выделений из половых органов резко сократилось. Уже на фоне только этих изменений экспресс-метод оказался эффективным. Теперь я могла с чистой совестью призывать заниматься интимной гимнастикой

по экспресс-методу. Я уверена, что, занимаясь в течение предложенного времени, с учетом регулярности, ваши успехи в оздоровлении органов малого таза оправдают ваши ожидания.

Я благодарю за полезные рекомендации Грир Чайлдс, автора книги «Великолепная фигура за 15 минут в день» и методики «Бодифлекс», и В.И. Васичкина, автора труда «Все про массаж».

Занимаясь интимной гимнастикой по экспресс-методу, вы уже с сегодняшнего дня начнете укреплять мочевой пузырь, подтянете мышцы влагалища, органы малого таза встанут на место. Другими словами, возьметесь регулярно заниматься — ваше тело отблагодарит вас отличным здоровьем, сексуальным аппетитом и хорошим настроением. Также у меня имеется стойкое убеждение, что если вы не будете заниматься интимной гимнастикой по экспресс-методу, который занимает всего десять минут, то, значит, вы не будете заниматься ничем, чтобы улучшить свое женское, гинекологическое, репродуктивное здоровье. А ведь каждой женщине просто необходимо быть здоровой.

На момент выхода этой книги мне исполнится сорок пять лет, а моему младшему сыну будет один год. У меня хорошо функционирует мочеполовая и эндокринная система. И выгляжу я моложе своего биологического возраста, но связано это не с моим генотипом, ведь бывают молоджавые женщины, а с тем, что хорошо вырабатываются половые гормоны. С помощью интимной гимнастики я буду отодвигать менопаузу как можно дальше, мне это важно. Но и когда все же настигнет климакс, я не намерена отказываться от интимной гимнастики, потому что упражнения, которые помогают клеткам, тканям и органам полноценно функционировать, способны предотвратить многие гинекологические проблемы вплоть до онкологии.

The image features a light gray background with several geometric elements. A central white circle with a dark gray border contains the text 'Об экспресс-методе'. To its top right is a solid dark gray circle. To its bottom left is a large, thin white circle. In the top left and bottom right corners, there are two smaller thin white circles. The text is centered within the white circle and is written in a bold, black, sans-serif font.

**Об экспресс-
методе**