

МАССАЖ

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

В. Трейс



Дебора Грейс

Массаж для всей семьи

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183030
Массаж для всей семьи: Феникс; Ростов н/Д; 2007
ISBN 978-5-222-11451-3

Аннотация

Массаж как лечебно-оздоровительная процедура имеет многовековую традицию. Еще гениальный врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) применял массаж при лечении множества заболеваний. Он первый провел большую работу по классификации техник и приемов этого уникального вида врачевания. Многие страны и народности также оставили свой след в культуре массажа, что во многом связано с его благотворным влиянием на весь организм человека. Наше время не исключение. Рекламные брошюры и проспекты многочисленных спа-салонов предлагают огромный выбор различных оздоровительных процедур на основе массажа. Но не всегда они по карману рядовым людям. В данной книге представлены не только разнообразные, но и лучшие, и самые эффективные техники. Например, любителям бани понравится банный массаж, ойл-массаж и массаж травяными мешочками будут приятны всем женщинам, так как оказывают омолаживающий эффект на кожу, детский массаж поможет малышам вырасти здоровыми, а шиаци – точечный массаж – окажет лечебное воздействие при некоторых заболеваниях. Словом, перед вами книга, которая будет полезна всей семье – от малыша до взрослого.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Глава 2	21
Освежающий слим-массаж с лимоном и маслами	21
Массаж травяными мешочками	22
Массаж тела	23
Глава 3	27
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дебора Грейс

Массаж для всей семьи

Введение

Массаж – единственный вид врачевания, когда между лекарем и пациентом нет посредников – ни инструмента, ни лекарства, – только руки целителя, напрямую несущие здоровье и радость. И неземное блаженство.

В мире массажа можно заблудиться: ведь существует великое множество его видов.

Прежде всего надо сказать о классическом массаже. Он делится на лечебный и гигиенический. Первый проводят, чтобы исцелить человека. Второй – чтобы предотвратить заболевание, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, отдохнуть и получить удовольствие. И тот, и другой базируются на классическом сочетании четырех приемов, таких, как поглаживание, растирание, разминание и постукивание (вибрация). Все приемы выполняют по ходу тока лимфы (от периферии к центру) – это основное правило. Причем области лимфатических узлов и щитовидной железы не массируют.

К такой технике в древности пришли интуитивно, и лишь затем ученые подвели под нее научную базу. Они выяснили следующее.

Под воздействием массажа отшелушиваются отмершие клетки эпителия и улучшается кровообращение кожи, ее питание, из пор «выдавливается» секрет сальных желез. Это делает кожу мягче, чище, эластичнее. В то же время повышается ее сопротивляемость неблагоприятным факторам, таким, как сухой ветер, влага и перепады температуры.

Массаж благотворно влияет на нервную систему. Он успокаивает, снимает стресс, но в то же время (в зависимости от методики) может и взбодрить, вызвать прилив сил и энергии.

Влияя на сосуды, массаж ускоряет ток крови и лимфы, что способствует более активному снабжению внутренних органов кислородом, питательными веществами. Применяя особые методики, можно добиться устранения отеков, понижения (а если надо – и повышения) артериального давления.

Под воздействием массажа мышцы становятся сильнее и эластичнее. Эта процедура и подготавливает мускулы к работе, и расслабляет их после нагрузки.

В результате массажа суставы и связки становятся крепче и гибче: суставы способны нести большую нагрузку, а связкам и сухожилиям легче удержать сустав и обеспечить достаточный объем движений.

После сеанса массажа повышается насыщение крови кислородом, из организма интенсивнее выводятся продукты жизнедеятельности и шлаки, а обменные процессы протекают более активно, и происходит естественное сжигание жира.

Лечебный массаж обладает широкими возможностями. Благодаря ему можно справиться со многими недугами: радикулитом и гастритом, воспалением легких и простатитом, нервным перенапряжением и ожирением. Но не менее важен массаж гигиенический: его цель – полная релаксация мускулатуры.

Гигиенический массаж очистит тело. Побывав у опытного мастера, вы по-настоящему отдохнете. Именно по такой причине гигиенический массаж так популярен сейчас среди современных деловых людей, звезд шоу-бизнеса, политиков.

Если во время сеанса массажа удастся заснуть, эффект усиливается. Сон – высшая степень расслабления. Но как бы вы ни нежились под руками специалиста, по окончании процедуры вы почувствуете бодрость тела и духа.

Классическая техника – только один из островков в волнующем море массажа. Есть и другие.

Сегментарный массаж. У каждого человека есть две, условно говоря, полосы на теле шириной 4–5 см, идущие от головы к ягодицам по обе стороны от позвоночника, и некоторые другие участки кожи (зоны Захарьина—Геда), взаимосвязанные с внутренними органами. Массируя на разных уровнях эти места, специалист добьется устранения проблем с легкими, сердцем, желудком и т. д.

Банный массаж. Лучшее национальное средство для банного массажа – веник. Хлестание им – не что иное, как сильное растирание. Опытные банщики применяют веник и по-другому – размачивают его в кипятке и прикладывают к телу клиентки, массируя через веточки. При этом человек чувствует, будто прогрелся до самых костей.

Иностранцев обычаи русской бани повергают в шок: садизм, да и только! Но так думают только те, кто не видел восточного банного массажа. Сначала клиентка должна хорошенько попариться, потом ее укладывают на теплый пол, и мастер начинает сначала нежно, затем все более активно растирать, разминать, щипать ее и чуть ли не выворачивать руки и ноги. Причем в ход идут не только ладони, как в европейском массаже, но и кулаки, локти и даже ноги. После восточного банного массажа тело охватывает сладостная истома. Как правило, клиентка спит часок-другой в специально отведенном помещении, а потом просыпается бодрой и свежей.

Замечательный метод лечения – криомассаж, выполняемый с применением жидкого азота. Проводят с помощью аппликатора: его прокатывают по массажным линиям или воздействуют локально на проблемную область. Такая процедура помогает при травмах, ушибах, хронических болях.

Простудились, поднялась температура? На помощь спешит жаропонижающий массаж. Мастер положит вас на живот и особыми приемами с использованием разогревающих мазей добьется расширения сосудов кожи спины, ягодиц, ног. Излишнее тепло само уйдет из тела.

Кому в детстве не ставили банок! Удивительно, но еще две тысячи лет назад китайцы делали то же самое, только эти приспособления вытачивали из дерева и не ставили намертво, а «водили» ими по коже. С тех пор баночный массаж мало изменился. За счет создаваемого внутри банки разрежения воздуха достигается улучшение кровообращения в тканях под ней. Такую технику применяют при заболеваниях легких (лучше отходит мокрота), травмах поясницы, радикулите и остеохондрозе.

Известно, что травмированную конечность массировать нельзя. Что же делать? На помощь приходит лимфодренажный массаж поясницы и здоровой конечности. Оказывается, при этом из ушибленной ноги или руки активизируется отток крови и лимфы. Отек спадает, боль уменьшается.

Если вам недостаточно просто заниматься физкультурой в свое удовольствие и вы стремитесь к самому лучшему результату среди ваших друзей, то спортивный массаж как раз для вас.

Услуги мастера косметического массажа – обязательная статья расхода для тех, кто хочет, чтобы лицо и шея выглядели прекрасно. Ведь эти участки тела больше других подвержены вредным влияниям внешней среды и нуждаются в особой защите. Специальные методики мягкого и нежного косметического массажа подтягивают потерявшую эластичность кожу, предотвращают появление морщин, а существующие – сглаживают, кроме того, убирают мешки под глазами. Отшелушиваются верхние слои эпителия, улучшается кровообращение кожи.

В культуре массажа многие страны оставили свой след. Не надо удивляться, если кто-то в вашем присутствии назовет классический массаж русским: на протяжении последних

ста лет именно наши специалисты внесли огромный вклад в развитие этой техники и ее научной базы, опираясь в том числе и на национальные традиции.

Особенность тайского массажа заключается в том, что его выполняют через хлопчатобумажную одежду, воздействуя, как правило, на спину. Его проводят перед сном для успокоения и лучшего засыпания. Исторически он развился из убаюкивающего массажа: его делали своим мужьям местные женщины.

Гавайский массаж ломи-ломи – это современная интерпретация древнего обряда и инициации, который проходили все гавайские девушки, достигшие зрелости. В практике используют горячие целительные камни, благовония, ароматические масла, этнические ритмы. Движения целителя – плавные, интенсивные, с сильным надавливанием, выполняемые в том числе предплечьями и локтями. Все эти приемы в сочетании с техникой «циркулирующего» дыхания наполняют тело силой и энергией. В гавайском массаже существует интересная методика: на биологически активные точки воздействуют теплом от пламени горячей ароматной свечи. Это так называемый бесконтактный массаж.

Амма-массаж. Китайское слово «амма» означает «успокоение рукой». Необычная техника была изобретена слепыми, для них она служила способом заработать себе на жизнь. За несколько тысячелетий амма-массаж трансформировался в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные области или точки тела. Он основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Все приемы направлены от области сердца к периферии. Используют поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Такая техника не требует масла, и массировать можно через одежду.

В большинстве разновидностей индонезийского массажа используют лекарственные средства, полученные из эфирно-масличных растений, водорослей, минералов, натуральных компонентов. Многие процедуры уникальны и основаны на древнейших рецептах, составленных для яванских и балийских королевских особ.

Таков, например, традиционный яванский массаж Лулур. Согласно традиции, его начинали делать невесте за 40 дней до свадьбы. Для массажа используют специальную пасту: в ее состав входят частицы сандалового дерева, пряностей, земляного ореха и риса. После высыхания средство мягко удаляют. При этом отшелушиваются омертвевшие клетки эпидермиса, в результате чего кожа становится мягкой и ароматной. Маску смывают питающим и увлажняющим кожу йогуртом. Завершается процедура растиранием тела освежающим цветочным лосьоном.

Для балийского массажа вообще характерно разнообразие бальзамов и масел. Их подбирают индивидуально в зависимости от особенностей пациентки и решаемых задач. Выбор ингредиентов очень велик. В состав смеси могут входить: мед, молоко, экстракты трав и цветов, корни деревьев, водоросли, пудра из черного риса и т. д. Массаж делают большими пальцами и ладонями. Воздействие на энергетические меридианы тела помогает освободить заблокированную энергию, размять мышцы, снять общее напряжение. Чем сильнее и интенсивнее массаж, тем более он эффективен.

Тибетская медицина подарила миру массаж Ку-Нье. Главная его цель – восстановление баланса тонких энергий человека. Суть метода заключается во влиянии непосредственно на причины заболеваний, а не на их следствия.

Перед первым сеансом проводят подробную диагностику для выявления индивидуальных особенностей пациентки. В соответствии с полученными результатами выбирают ингредиенты для массажного масла, определяют наилучшее сочетание тех или иных методик Ку-Нье и интенсивность их использования, а также оптимальное количество сеансов.

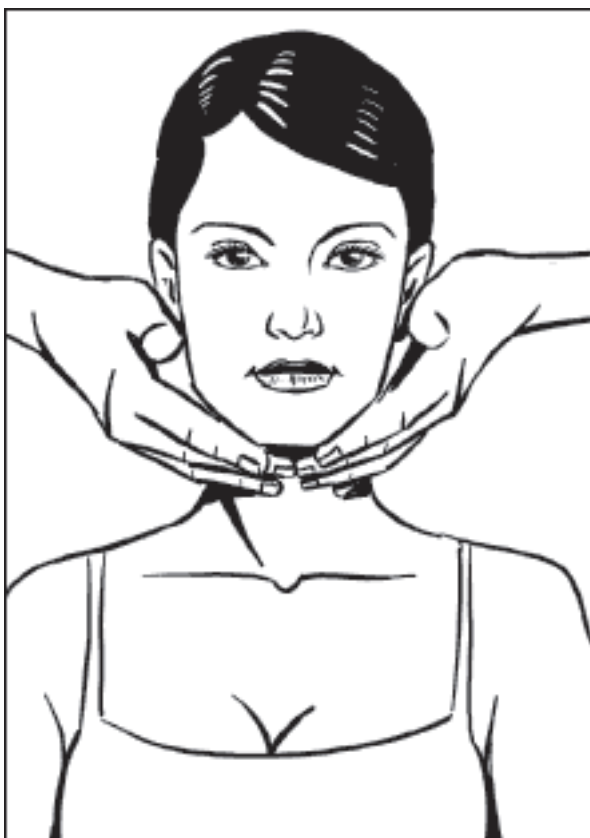
Глава 1

Ойл-массаж – масляный аюрведический массаж для красоты и молодости

Данный массаж можно делать как самостоятельно, так и с помощью партнера (партнерши). Рекомендую использовать масла – оливковое, миндальное или изготовленное из виноградных косточек. Для расслабляющего эффекта (а также в качестве ароматерапии) добавьте несколько капель лавандового масла.

Перед началом массажа хорошенько согрейте масло и ладони, энергично потерев их друг о друга. Каждый из этапов массажа повторите до 5 раз.

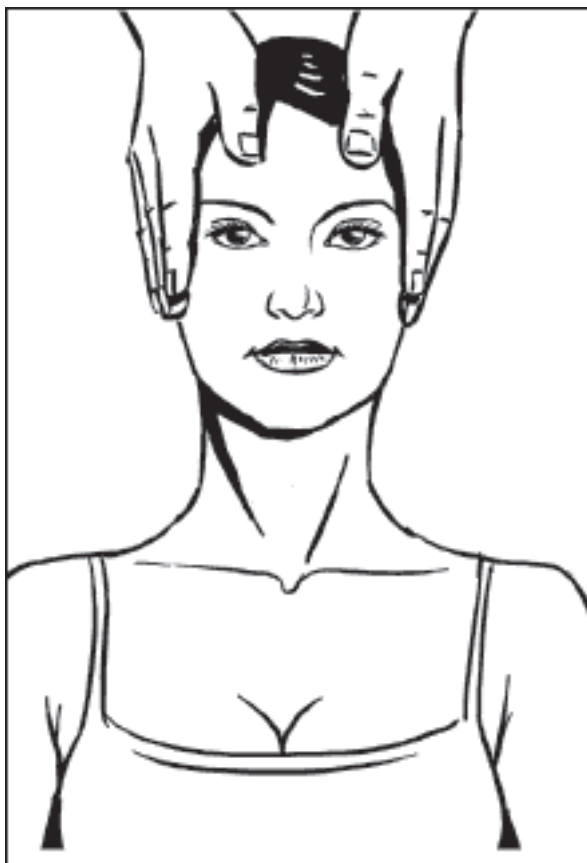
1. Расположите руки по обе стороны лица у основания шеи; затем выполните медленные поглаживания вверх, по направлению ко лбу.



2. Ласкающими движениями помассируйте область под подбородком. Руки двигаются попеременно вверх, совершая скользящие похлопывания.



3. Расположите на середине лба большие пальцы, затем медленно двигайте их по направлению к вискам.



4. Ребрами ладоней, касаясь лба только мизинцами, нежно потрите кожу лица между бровями (выполняя как бы пилящие движения).



5. Разместите средние пальцы под надбровными дугами. Слегка надавите по направлению вверх.

Повторите манипуляции, двигаясь к вискам, но не заходя за внешние края бровей.

В данной технике будьте предельно осторожными, чтобы не растянуть кожу, которая в этих местах особенно уязвима.



6. Выполните плавные, медленные круговые движения вокруг подбородка.



7. Найдите на лице с обеих сторон жевательные мышцы и постарайтесь расслабить их, выполняя вокруг них круговые движения подушечками пальцев.



8. Нежными движениями помассируйте мочки ушей и кожу за ними (это поможет избавиться от кругов под глазами). В конце закройте ладонями глаза, передавая им тепло своих рук и на несколько минут постарайтесь расслабить все мышцы лица.



Сухой массаж лица

Если масляный массаж помогает снять общее напряжение в мышцах лица, то сухой направлен на снятие напряжения в тканях отдельных областей. Он особенно эффективен в конце напряженного дня, перед сном.

Техника применения практически та же: нежные, ласкающие движения хорошо разогретых ладоней.

Расположив теплые ладони на напряженных участках лица и задержавшись в этом положении на некоторое время, вы почувствуете, как расслабляются под воздействием тепла все зажатые области. Продолжайте манипуляции до полного исчезновения напряжения.

1. Нежно положите на лицо обе ладони так, как показано на рисунке. Вы сразу испытаете приятные, успокаивающие ощущения.



2. Очень нежно расположите на лбу растопыренные пальцы рук, затем плавно двигайте руки к волосам, расслабляя все области напряжений.



3. Расположите по обеим сторонам лба по два пальца, почувствуйте тепло и расслабление. Чуть-чуть сдвиньте пальцы и снова задержитесь. Двигайтесь в стороны по направлению к вискам.



4. Положите палец одной руки на переносицу, пальцем другой руки выполните поглаживающие движения сверху вниз по носу и наоборот.



5. Сначала расположив два пальца над верхней губой, расслабьте этот участок. Затем таким же образом расслабьте участок под нижней губой. Тепло ваших пальцев эффективно воздействует на ткани лица.

После этого нежными движениями двигайте пальцы (то сближая их, то отдаляя) на обеих участках нижней части вашего лица.



6. Аналогичным образом промассируйте область вокруг подбородка. Помните, что кожу нужно обрабатывать в разных направлениях.



7. Расположите руки так, как показано на рисунке, почувствуйте тепло, расслабление мышц и тканей лица.



Морщины вокруг глаз

Одним из первых признаков старения кожи являются столь ненавистные всем женщинам «гусиные лапки».

Данный массаж поможет снять застой в тканях, который вызывает появление новых морщинок и углубление старых.

1. Чтобы снять напряжение, способствующее появлению морщинок возле глаз, захватите кожу по обеим сторонам бровей и мягко покатайте между пальцами.



2. Распределите два пальца по обе стороны морщинки, от которой вам бы хотелось избавиться. Задержитесь в таком положении до появления теплоты и расслабления в этой области.



3. Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой тканей в этой области способствует образованию мешков под глазами.



4. Способом, описанным во втором упражнении, расслабьте ткани в области под глазами. Но будьте предельно аккуратны, не растягивайте кожу: здесь она очень нежная.



Глава 2

Слим-массаж и массаж травяными мешочками – лучшие средства для релаксации и красивой фигуры

Освежающий слим-массаж с лимоном и маслами

Вам понадобятся: масло (к примеру, абрикосовое), эфирное масло цитрусовых (к примеру, лимонное или апельсиновое), шесть не подвергавшихся обработке лимонов, небольшой горшочек, четыре тонких марлевых или хлопчатобумажных платка, шнур, алюминиевая фольга.

Продолжительность процедуры полтора часа.

Нанесите стрессу удар – не думайте больше о работе, о пробках на пути домой, о повседневном раздражении...

Уже во время приготовлений вы можете позволить своим мыслям унести вас в далекие южные края. Сначала смешайте из масел цитрусовое масло для тела. Потом разрежьте шесть лимонов на ломтики, которые, в свою очередь, разделите на четыре части. Подогрейте ломтики в горшочке и дайте им слегка пропариться, примерно десять минут. Смочите четыре платка лимонным или апельсиновым маслом и разложите на них горячие ломтики лимона. Свяжите уголки платков и заверните их в алюминиевую фольгу, чтобы сохранить тепло, и вперед, на юг – в ваш оазис – ванную комнату.

- Положите в душе коврик, чтобы не поскользнуться, и для начала примите теплый ножной душ. При помощи ручного душа массируйте подъем и подошвы ног, пока тепло не разольется по всему телу. Оно возбudit кровообращение и расслабит тело.

- Высушите ноги и натрите тело тонким слоем масла.

- Возьмите первый пакетик с лимонами и начинайте массаж: начните с ног и массируйте их круговыми движениями от ступней вверх. Выступающая фруктовая кислота будет щекотать кожу – не правда ли, восхитительное ощущение? Удаление ороговевших чешуек кожи происходит особенно быстро, и благодаря фруктовым кислотам вы намного лучше избавите организм от шлаков. Уже во время массажа вы почувствуете, что ваша кожа становится необыкновенно мягкой.

- Каждым пакетиком с лимонами массируйте до тех пор, пока он не остынет. Но распределите все четыре пакетика таким образом, чтобы «обработать» все тело.

- В заключение примите теплый душ. Вы с удивлением обнаружите, что ваша кожа стала просто бархатной и не нуждается больше в креме.

- Теперь обеспечьте своему организму еще немного кислорода, чтобы микроциркуляция в клетках стала еще лучше. При хорошей погоде выйдите на террасу или балкон. При плохой погоде станьте перед распахнутым окном. Пусть ваши мысли будут просто солнечными!

- Глубоко дышите, выполните пару упражнений на растяжку, позвольте вашим мечтам унести вас на юг. Десять раз глубоко вдохните и выдохните. При выдохе поднимайте высоко вверх и раскрывайте обе руки. С закрытыми глазами дело пойдет еще лучше. Теперь вибрирует все тело, вплоть до самых маленьких клеточек.

Побалуйте себя шорле из белого вина или охлажденным апельсиновым шампанским. Отдохните по меньшей мере с полчаса и наслаждайтесь своим прекрасным самочувствием.

Массаж травяными мешочками

Для этого совершенно особого вида ухода за своим телом вам потребуются всего лишь пара марлевых платков и смесь сухих трав или цветов наподобие лаванды, розы и Melissa. Если у вас под рукой нет таких трав, подойдет цветочный чай. Травы выберите на свой вкус.

Теперь вы очень легко можете приготовить пакетики с травами для своей цветочной ванны: возьмите четыре марлевых платочка и на середину каждого положите по ложке сухих цветов, трав или три чайных пакетика (без бумажной обертки). Если они достаточного размера, крепко завяжите их, даже можно связать ниткой. Положите пакетики в блюдечко и залейте их кипятком до половины.

- Наполните ванну водой.

- Между тем вы можете сделать маску для волос: используйте готовую или приготовьте ее самостоятельно из одного яйца и кунжутного масла. Смочите волосы, слегка подсушите полотенцем и нанесите маску. Расчешите волосы редким гребнем. Накройте голову алюминиевой фольгой и оберните полотенцем.

- Когда ванна наполнится, вылейте в нее цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала разотрите ноги – все время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы ваша кожа впитывала цветочный сок.

- Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в ваши легкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне.

- Основательно смойте чистой водой маску с волос. Выйдите из ванны, высушитесь и снова оберните волосы полотенцем.

- Умастите свое тело маслом. После этого укутайтесь во что-нибудь – лучше всего сначала обернуться банным полотенцем, а потом надеть халат. Устройтесь поудобнее и выпейте чашечку чая. Благодаря теплу поры откроются и ваша кожа впитает масло. Эта процедура идеально подходит для того, чтобы предохранить кожу от сухости и вернуть ей эластичность.

- После отдыха разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла. Вечером они не должны оставаться на коже. Также Вы можете снять их при помощи теплого влажного компресса.

Массаж тела

Используя массаж для лица, не стоит забывать и о массаже для тела. Когда ваши мышцы переутомлены или напряжены, отходы аккумулируются и вызывают неприятные спазмы. Массаж помогает тем, что улучшает циркуляцию, принося больше кислорода к усталым участкам благодаря усилению кровотока. Тем самым он ускоряет выведение отходов из вашего тела и способствует лучшему состоянию кожи. Но это не все. Энергичный массаж тела прекрасно воздействует на лишние жировые отложения, помогая (в сочетании с правильным питанием, конечно) обрести красивую, гармоничную фигуру. Легкий массаж после расслабляющей ванны будет прекрасной процедурой, релаксирующей и восстанавливающей весь организм. Ниже представлены четыре вида массажа: для улучшения фигуры, улучшения состояния кожи, расслабляющий и энергичный массаж-пиллинг щеткой (прекрасная очищающая процедура).

Массаж для улучшения фигуры

Тонкий стан

- При помощи массажной варежки пять раз мягкими круговыми движениями потрите область пупка.
- Мягко погладьте себя от талии к бедрам – по пять раз в каждую сторону.
- Намочите небольшое полотенце в горячей воде, хорошо его выжмите и положите на живот. Благодаря теплу стимулируется кровообращение в расположенных глубоко под кожей жировых отложениях, одновременно открываются поры кожи, что способствует лучшему впитыванию крема.
- Возьмите достаточное количество крема и ладонью вотрите его в живот массирующими движениями. После этого сожмите руки в кулаки и массируйте живот, смещая кожу обеими руками. Массаж должен быть сильным – до покраснения кожи.

Плавная линия бедер

- Обеими ладонями слегка оттяните кожу на внутренней стороне колена, ладони положите таким образом, чтобы большие пальцы указывали друг на друга. Сильно потяните одну руку вверх, другую – вниз. Кожа, таким образом, будет смещаться. Это стимулирует кровообращение. Прodelайте манипуляции от колена до паха.
- Сожмите кулак и костяшками пальцев с нажимом проведите по внутренней стороне бедра от колена до паха. Лучше всего делать это обеими кулаками по очереди.
- Теперь погладьте верхнюю часть бедра от коленного сустава до паха, потом – сзади до ягодиц. Нажим должен быть достаточно сильным, чтобы на коже остались следы от костяшек пальцев.
- После этого погладьте бедро обеими руками по очереди от колен до паха.
- Слегка наклонитесь влево и массируйте заднюю сторону бедра до основания ягодиц круговыми движениями.
- Гладьте бедро от колена до ягодиц, причем правая рука движется снаружи, а левая – внутри.
- Теперь то же самое повторите для левой ноги.

Упругая грудь

- Массируйте грудь под душем струей прохладной воды. Если вы не принимаете душ, намочите две банные варежки холодной водой и приложите их к груди минимум на тридцать секунд.
- Высушите грудь и нанесите небольшое количество крема.

- Теперь поставьте пальцы в центр декольте, как маленькую кошачью лапку, и проведите мягкий массаж, оттягивая и отпуская кожу: от центра к ключицам; от сосков к плечам; под грудью до подмышек.

Нежные плечи

- Массируйте руку легкими поглаживающими движениями от внутренней стороны ладони до подмышки и от плеча до тыльной стороны ладони. Из-за того что в этой части руки расположено особенно много лимфоузлов, здесь недопустим сильный нажим.

- Нанесите на верхнюю часть рук крем, повышающий упругость кожи, – в этом случае подходят те продукты, что и для бедер. Распределите крем долгими поглаживающими движениями от локтя вверх сначала внутри, потом снаружи – и вотрите его круговыми движениями.

- Закончите массаж, проведя костяшками пальцев по руке от локтя до плеча с сильным нажимом сначала внутри, потом снаружи.

Подтянутые ягодицы

Для начала приготовьте пару кубиков льда – желательно в маленькой пластиковой коробочке, чтобы при таянии они не капали.

- Массируйте ягодицы массажной варежкой, сильно нажимая, потом проведите варежкой от основания ягодиц до талии.

- Вотрите в ягодицы ароматическое масло – сначала быстрыми круговыми движениями, затем направленными вверх движениями руки, сжатой в кулак.

- Заверните в носовой платок пять – шесть кубиков льда. Этим мешочком натрите ягодицы. Это стимулирует кровообращение и делает ткань более упругой. Следите за тем, чтобы не переохладить кожу и не затрагивать область почек.

- Под конец похлопайте ягодицы обеими ладонями. Проводите этот массаж на протяжении минимум трех недель два раза в день. Кубики льда используйте только каждую вторую неделю: в первую неделю обходитесь без льда, во вторую неделю используйте лед, на третьей снова проводите массаж без него.

Массаж для улучшения состояния кожи

Массаж проводится с использованием жирного лосьона для тела. После ванны с морской солью ваша кожа будет полностью готова для такого питающего ухода. Сначала нанесите обильным слоем лосьон на тело от ступней до шеи, после этого оставьте его в пределах досягаемости на случай, если он вам еще понадобится. Этот массаж благодаря поглаживающим движениям и их последовательности стимулирует кровообращение. Каждый шаг проводите два-три раза.

- Сядьте на середину расстеленного банного полотенца и согните правую ногу.

- Правой рукой крепко держите правую ступню, а левой разминайте правую подошву от кончиков пальцев до пятки.

- После этого обхватите пятку свободной рукой.

- Разомните икры круговыми движениями.

- Точно так же разомните всю ногу от кончиков пальцев до коленного сустава.

- Теперь правой рукой круговыми движениями массируйте правое бедро от колена до паха. Кончики пальцев слегка вонзаются в кожу. Круговые движения всегда направлены вверх, а не вниз.

- Если присутствует целлюлит, внешнюю сторону бедра массируйте с большей силой.

- Точно так же разомните левую ногу.

- Для массажа живота подожмите ноги, чтобы крепко стоять или сидеть на слегка расставленных ногах. Отклонитесь назад, чтобы живот был плоским. Правой рукой массируйте область вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке спокойно и медленно.

- Если у вас целлюлит, сожмите кулаки, один положите над пупком, другой – под ним – так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Потяните правый кулак налево, а левый – направо. Такое «растягивание» кожи воздействует даже на глубоко расположенные жировые отложения. Костяшками пальцев нужно достаточно сильно нажимать на живот.

- Для массажа рук вытяните правую руку и левой разомните ее от кончиков пальцев до плеча. Поверните руку и разомните теперь ее внутреннюю сторону от ладони до подмышки.

- Разомните плечи до затылочной части.

- Точно так же разомните левую руку.

- Если вы сидели, теперь вам придется встать. Стоя, согнутыми пальцами правой руки с силой прогладьте ягодицы десять раз снизу вверх. Начните с наружной стороны до копчика.

- Разомните спину круговыми движениями обеих рук, насколько достанете.

- Массируйте грудь мягкими движениями от грудины до ключицы. При этом слегка приподнимайте грудь.левой рукой массируйте правую грудь и наоборот.

- Положите ладони на середину груди и по очереди прогладьте вверх до ключиц.

- Осторожно разомните затылок круговыми движениями. При этом положите ладонь на шейный отдел позвоночника и опишите круг вверх до макушки.

- В заключение растянитесь: поднимите вверх руки и поочередно потянитесь ими. При этом вставайте на кончики пальцев.

После такого массажа вы будете чувствовать себя великолепно.

Расслабляющий массаж

Продолжительность процедуры: 1 час.

Наконец закончился полный стресса и напряжения день, и сейчас вам больше всего хочется очутиться на морском побережье. Устройте себе великолепный отдых в своей ванной комнате! Включите приятную, расслабляющую музыку и при помощи эфирных масел наполните ванную комнату экзотическими ароматами: апельсина, грейпфрута, сладкого лимона. Следующая процедура целиком и полностью избавит вас от стресса и благодаря использованию высококачественных эфирных масел придаст вашей коже мягкость бархата и сияющую свежесть. Во время приготовлений нарежьте ломтиками лимон и положите его в посуду, которую позже будете использовать для ножной ванны. Из всех эфирных масел, которые у вас есть, выберите именно те, которые вы хотели бы использовать.

Ароматический душ

Станьте под душ и нанесите на тело гель для душа с ароматом апельсина, горького или сладкого лимона. Возьмите душевую розу или губку и хорошенько вспеньте гель.

Постоянно добавляйте немного воды, чтобы получилось как можно больше пены – пока не покроется все тело. В завершение просто смойте ее под струей теплой воды.

Массаж

Положите в небольшое блюдечко четыре – пять чайных ложек масла для тела. Смешайте его с ароматическими маслами по желанию (по пять капель каждого запаха). Снимите халат и нанесите масло на тело медленными ласкающими движениями (как при замедленной съемке в кино) от ног до плеч.

- Ноги погладьте обеими ладонями от щиколоток до паха. При этом слегка сгибайте и разгибайте колени.

- На руки нанесите масло от кончиков пальцев до плеч на внешнюю сторону, а потом от подмышки обратно к ладони на внутреннюю, втирая его нежными поглаживающими движениями до тех пор, пока масло не впитается кожей.

- Теперь настала очередь живота и груди до плеч. После этого – ягодиц и спины – куда достанете, при этом слегка наклонитесь вперед. Благодаря аромату масел, который вы будете ощущать во время массажа, и поглаживающим движениям рук вы впадете в некое подобие транса. Снова наденьте халат.

Заключительная ножная ванна

Налейте в посуду с ломтиками лимона теплой воды и добавьте в нее пару капель ароматического масла. Сядьте так, чтобы ступни ваших ног свободно могли двигаться в воде. Поиграйте пальцами ног с ломтиками лимона – таким образом вы одновременно сделаете гимнастику для ног. Спустя десять минут хорошенько высушите ноги и наденьте теплые носки.

Энергичный массаж-пиллинг

Интенсивный массаж щеткой и скрабом восстановит силы, поможет очистить поры кожи и выступит в качестве нежного пиллинга. Кожа будет лучше снабжена кислородом. Улучшение кровообращения и снабжения клеток кислородом поможет коже лучше усвоить питательные вещества из последующей ванны.

Основное правило: массируйте по направлению к сердцу круговыми движениями.

- Начните с правой ноги. Массируйте сначала подъем, затем подошву ноги. Далее массаж продолжается по щиколотке, икре, бедру и ягодице. Двигайте массажной варежкой снизу вверх. Точно так же массируйте левую ногу.

- Далее следует массаж рук. Начните снова с правой стороны и двигайтесь снизу вверх по плечам к основанию шеи.

- Массаж груди начните от ее центра.

- Живот массируйте круговыми движениями по часовой стрелке.

- Спину лучше всего массировать при помощи щетки на длинной ручке. Двигайтесь справа налево и снизу вверх.

Глава 3

Антицеллюлитный массаж

Основное представление о целлюлите

Очень часто от многих женщин можно услышать вопрос: «Разве целлюлит – это не жир?» Прежде всего стоит уяснить один момент. От целлюлита страдают не только толстушки, и не всегда он является неизменным спутником полноты. В неменьшей степени ему подвержены и худенькие женщины, а в последнее время этот недуг все сильнее поражает и девочек-подростков. Кстати, некоторые склонные к полноте дамы могут дать фору худышкам своей упругой и ровной кожей.

Целлюлит имеют также и те, кто якобы избавился от него, потеряв излишний жир. Так что же это в действительности – избыточный вес или целлюлит? Многие специалисты отмечают, что целлюлит не является мышечной тканью, но это и не жировая ткань. Скорее, это сгустки жира, расположенные непосредственно под кожей. Волокна коллагена, соединяющие кожу и внутренние ткани, в силу некоторых причин и под воздействием времени растягиваются. А даже небольшой избыток подкожного жира в этом случае сразу становится заметен. Причем заметен только у женщин. Мужчины не страдают этой проблемой в силу генетических причин. Соединительная ткань у них гораздо прочнее и меньше, а значит, жиру скапливаться негде. В общем матушка-природа отыгралась на женщинах в полной мере. Впрочем, подкожный жировой слой есть у всех. Но если с ожирением можно хотя бы бороться диетами и усиленными физическими тренировками, то с целлюлитом дело обстоит не так оптимистично. Все диеты и последующий сброс веса ему нипочем. Вы можете довести себя до истощения, но в теле он все равно будет присутствовать. И наоборот: можно быть непомерной толстухой и не иметь ни грамма целлюлита.

Внешне целлюлит представляет собой не что иное, как проблемы с фигурой, которые заключаются в деформации жировых образований под кожей, что сразу проявляется в виде рыхлой, усеянной ямочками поверхности, причем в основном в области колен, бедер и ягодиц (бывает на животе и руках). Можно с уверенностью заявлять, что в вашем теле имеются отложения целлюлита в области ног, если на них появляются ямочки, когда вы стоите. Почти во всех случаях кожа в области появления целлюлита гораздо бледнее и не поддается воздействию солнечных лучей. Почему это не мышечная или жировая ткань? Потому что кожа на них не имеет ямочек. Попробуйте надавить на область тела, в которой имеются отложения целлюлита, вы обнаружите, что кожа в этом месте остается в деформированном состоянии гораздо дольше, чем если бы вы надавили на кожу, например, в области плеча или предплечья.

В особо запущенных случаях деформированные жировые образования покрываются к тому же складками и морщинами, что еще сильнее портит очертания фигуры.

Ароматерапия и массаж

- Ароматерапия – надежное средство борьбы с целлюлитом при условии, что состав выбран правильно.
- Состав должен наноситься непосредственно на кожу.
- Ароматерапия в сочетании с иными методами рекомендуется для лечения всех типов целлюлита.

Использование растительных экстрактов в качестве целебных средств – метод далеко не новый. Сорок тысяч лет назад первобытные люди уже использовали противовоспалительные, иммуноукрепляющие и стимулирующие свойства растений. В наши дни появились современные методы, позволяющие определить точную природу химических веществ, которые содержатся в ткани растений. Использоваться могут практически все части растений – корни, листья, плоды и почки – и в сочетании с другими методами многие из них эффективны при лечении целлюлита и сопутствующих ему заболеваний. Для получения желаемого эффекта различные молекулы экстрагируются различным путем: высушиванием на воздухе, вымораживанием (для листьев), экстрагированием в спирте, настаиванием в воде или глицерине (для почек) или дистиллированием (для эфирных масел).

Масла, извлеченные из растений, называются эфирными маслами и широко используются в ароматерапии. Они наносятся непосредственно на кожу, быстро поглощаются ею и достигают сначала ее глубоких слоев, а затем попадают в кровь. Находясь в организме человека, масла воздействуют на многие органы и по своим лечебным свойствам ничем не уступают обычным медикаментам. Даже более того: в высокой концентрации масла могут быть токсичными. Особую осторожность в этом плане следует проявлять беременным женщинам, поскольку некоторые виды эфирных масел могут оказать вредное воздействие на плод. Другие масла являются светочувствительными и могут вызвать появление сыпи, если участок кожи, на который нанесено такое масло, открыт воздействию солнечного света.

В настоящее время в продаже имеются ароматерапевтические наборы, созданные специально для домашнего использования и способствующие релаксации, улучшению самочувствия и т. д. Составы из этих наборов содержат эфирные масла в таких количествах, при которых их свойства являются безопасными и надежными.

Все масла должны растворяться в основном масле, и свойства основного масла зачастую повышают лечебный эффект ароматерапевтического состава. В качестве основного масла для массажа используется, как правило, миндальное масло, но любые составы, которые наносятся непосредственно на целлюлитные ткани, всегда должны содержать в качестве основного масла лесного ореха, которое само по себе оказывает благоприятное воздействие на кровеносные и лимфатические сосуды, чего нельзя сказать о сладком миндальном масле.

Приняв ванну или душ, нанесите на кожу несколько капель масляного состава и мягкими круговыми движениями вотрите его, начиная с лодыжек и постепенно поднимаясь выше. Втирайте состав только в те участки тела, которые поражены целлюлитом. Движения должны быть мягкими, плавными и всегда направленными вверх. Помните, что масло может запачкать одежду, поэтому наносите масляный состав на ночь.

Эфирные масла в лечении целлюлита

Для эффективного лечения целлюлита эфирные масла должны оказывать специфическое воздействие на кровеносные сосуды, жировые клетки и лимфатическую систему.

Ниже приводится перечень эфирных масел, которые непосредственно воздействуют на вены, лимфатическую систему, малый круг кровообращения и сам процесс выведения жира. Некоторые масла, помеченные звездочкой, являются чрезвычайно эффективными, и их применение выходит далеко за рамки одного лишь лечения целлюлита. Все эти масла, являющиеся липолитическими (высвобождающими жир), могут быть токсичными для будущего ребенка, поэтому использовать их беременным женщинам категорически противопоказано.

Если вы хотите сделать собственный состав, то можете ввести в него до пяти видов масел, предварительно точно отмерив их количество, для чего можно использовать маленькие пластиковые шприцы. После использования шприц необходимо выбросить, поскольку пластик впитывает остающееся в нем масло, а надежного способа очистки шприца нет. Хра-

ните масла в прохладном сухом месте, иначе они могут прогоркнуть. Поскольку эфирные масла являются сильнодействующими средствами, при их смешивании следует соблюдать особую осторожность. Помните, что это не приготовление пищи, когда вы можете переложить или недоложить один из ингредиентов и ничего серьезного при этом не произойдет. Если вы увеличите или, наоборот, уменьшите количество одного из компонентов, входящих в состав ароматерапевтического препарата, то получите либо чересчур слабую, либо, что еще хуже, чересчур сильную смесь, способную вызвать воспаление кожи и нижележащих тканей. Если у вас возникают какие-либо сомнения, обращайтесь за советом к опытному ароматерапевту.

Выбор масел

Не забывайте о необходимости лечения всех заболеваний, способствующих возникновению целлюлита, в том числе и стресса. Решая, какие масла ввести в состав ароматерапевтической смеси, постарайтесь сбалансировать ваш выбор таким образом, чтобы в смесь вошло масло, способствующее улучшению венозного кровообращения, другое – для улучшения оттока лимфатической жидкости, третье – для устранения скапливания жидкости и белковых волокнистых образований и, если необходимо, четвертое – для высвобождения жира. Я бы также рекомендовала всегда включать в состав смеси масло, снижающее воздействие стресса на организм. Выбирайте до пяти видов масел и смешивайте их в темной стерилизованной стеклянной банке или бутылке. Количество масла каждого вида не должно превышать 2 мл. Добавлением масла лесного ореха доведите общее количество состава до 100 мл и, встряхивая сосуд, хорошенько перемешайте его. Чтобы рассчитать необходимое количество масла лесного ореха, используйте таблицу, приведенную ниже.

Число масел в составе	1	2	3	4	5
Количество эфирного масла в смеси, мл	2	4	6	8	10
Количество масла лесного ореха, мл	98	96	94	92	90
Всего, мл	100	100	100	100	100

Ценные эфирные масла в лечении целлюлита

Эфирное масло	Общепринятое название	Исключения
Улучшающее венозное кровообращение		
Cupressus sempervirens*	вечнозеленый кипарис	заболевание груди
Juniperus mexicana	горный кедр	
Juniperus virgmiana	можжевельник виргинский	
Melaleuca alternifolia		
Valeriana wallichii	критский нард	

**Cusparia
trifoliata**

**Удаляющее скапливающуюся жидкость
и белковые волокнистые образования**

Helichrysum

italicum

Juniperus горный кедр

mexicana

Melaleuca

cajeputii

Melaleuca

quinquenervia

Улучшающее лимфатический дренаж

Santalus album сандаловое дерево

Cusparia

trifoliata

Cedrus атлантический беременность

atlantica* кедр

Cedrus индийский кедр беременность

deodara*

Липолитическое (высвобождающее жир)

Geranium

macrorrhizum* герань

Cupressus аризонский беременность

arizonica* кипарис

Salvia		
officinalis*	шалфей	беременность
Cedrus	атлантический	беременность
atlantica*	кедр	
Cedrus		
deodara*	индийский кедр	
Citrus limon*	лимон	беременность

Ароматерапевтическая смесь для лечения целлюлита

Теперь я приведу рецепт испытанного и надежного состава для лечения целлюлита. При его приготовлении используются шесть видов масел. Состав следует наносить на пораженные целлюлитом участки два-три раза в день. Аккуратно втирайте его пальцами в кожу в направлении снизу вверх. Данная смесь эфирных масел не подходит для беременных женщин или страдающих заболеваниями молочных желез.

Эфирное масло Cupressus sempervirens (вечнозеленый кипарис)	2 мл
Эфирное масло Citrus Union (лимон)	2 мл
Эфирное масло Cedrus atlantica (атлантический кедр)	2 мл
Эфирное масло Salvia officinalis (шалфей)	2 мл
Эфирное масло Eucalyptus citriodora (эвкалипт)	2 мл
Масло Corylus avellana (лесной орех)	90 мл

Использование масел для лечения сопутствующих заболеваний

Стрессу всегда следует уделять особое внимание как потенциальной причине возникновения целлюлита и как фактору, содействующему его развитию. Если не лечить стресс, то от целлюлита не удастся избавиться так быстро, как хотелось бы. Ароматерапия является эффективной и чрезвычайно приятной формой лечения.

Эфирные масла	Обычное название	Исключения
Citrus reticulata		
Lavandula angustifolia	лаванда	
Lippa citriodora	вербена	
Melissa officinalis	лимонный бальзам	
Ocimum basilicum	базилик	
Chamaemelum nobile	ромашка	
Citrus aurantium	бергамот	
bergamia*	светочувстви- тельный	
Leptospermum	мирт	
citratum		
Eucaliptus citriodora	эвкалипт	

Смешивая эти масла, используйте в качестве основы сладкое миндальное масло.

Используйте до трех различных компонентов, количество масла каждого вида – 2 мл.

Для отмеривания применяйте чистый шприц. Добавлением сладкого миндального масла количество смеси доводится до 100 мл.

Не забывайте всегда пользоваться стерилизованной банкой или бутылкой из темного стекла и как следует перемешивайте состав, встряхивая сосуд, в котором он находится.

Число масел в составе	1	2	3
Количество эфирного масла в составе, мл	2	4	6
Количество сладкого миндального масла, мл	98	96	94
Всего, мл	100	100	100

Ароматерапевтический состав для снятия стресса

Эфирное масло	
<i>Lavandula angustifolia</i>	
(лаванда)	2 мл
Эфирное масло	
<i>Lippia citriodora</i> (вербена)	2 мл
Эфирное масло	
<i>Melissa officinalis</i>	
(лимонный бальзам)	2 мл
Сладкое миндальное масло	94 мл

Ароматерапевтический состав для снятия боли в шее и лечения целлюлита шейной области

Данный состав представляет собой отличное противовоспалительное и расслабляющее мышцы средство.

Наносите его два – четыре раза в день на шею и пораженные мышцы плечевого пояса. Состав помогает также снятию болей в области спины. Чтобы смесь обладала хорошим расслабляющим действием, добавьте в нее 8 мл эфирного масла ромашки.

Эфирное масло	
<i>Chamaemelum nobile</i>	
(ромашка)	8 мл
Эфирное масло	
<i>Laurus nobilis</i>	
(лавр)	2 мл
Эфирное масло	
<i>Betula alba</i> <i>Lehmannii</i>	
(береза)	2 мл
Эфирное масло	
<i>Lavandula angustifolia</i>	
(лаванда)	2 мл
или эфирное масло	
<i>Lippia citriodora</i>	

(вербена)	2 мл
масло	
<i>Corylus avellana</i>	
(лесной орех)	86 мл

Антицеллюлитные кремы

- На рынке существует множество эффективных, но довольно дорогих антицеллюлитных кремов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.