



Омоложивание
при помощи

Массаж

Массаж

Илья Мельников

**Омолаживание при
помощи массажа**

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Омолаживание при помощи массажа / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2013 — (Массаж)

В наше время существует множество способов оставаться молодым и поддерживать своё тело в тонусе на протяжении длительного времени. Помочь вам в нелёгком деле омолаживания сможет и массаж, о котором пойдёт речь в книге «Омолаживание при помощи массажа».

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Техники косметического омолаживающего массажа и самомассажа	6
Основные цели косметического массажа	7
Особенности выполнения косметического массажа	8
Противопоказания к применению косметического массажа	9
Классификация массажа и его видов	10
Профилактический массаж	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Илья Мельников

Омолаживание при помощи массажа

О способе воздействия мануального точечного массаж уже множество раз говорилось. Очень хорошие результаты дает и баночный массаж. Чаще всего его применяют в домашних условиях при заболеваниях органов дыхания, болях в спине в области надплечий, болях в ногах. Эффективен этот метод также при неврозах, гинекологических болезнях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Для выполнения баночного массажа необходимы:

- жидкое масло (вазелиновое или растительное);
- аптечные специальные банки или, если таких нет, применяют майонезную банку объемом 350 куб. см;
- салфетки;
- смоченный спиртом или одеколоном ватный тампон, посаженный на зажим ли металлический стержень.

Банки (банка) должны быть с гладким горлышком, без зазубрин, которые могут поранить кожу. Детям до 7–9 лет, а также взрослым в случае воздействия на небольшие по площади участки кожи массаж можно выполнять медицинской банкой.

Техника баночного массажа

Перед началом баночного массажа, кожу на выбранной зоне обильно смазывают маслом. В банку, которую нужно держать доньшком вверх, не касаясь горлышка, вводят на 1–2 секунды зажженный ватный тампон. Затем быстро прижимаем к телу банку так, чтобы в нее втянулась кожа. Затем начинаем двигать банку по выбранным линиям воздействия.

Если в банку попадает воздух и она оторвется от тела, ее нужно вновь поставить указанным способом и продолжать процедуру. После окончания массажа, банку наклоняют, придерживая кожу у горлышка, и снимают. После такого массажа на коже остается стойкая гиперемия (покраснение) – это нормально, но в процессе массажа банку нужно постоянно двигать, поскольку во время остановок возникают мелкие кровоизлияния, чего следует избегать.

После массажа кожу насухо вытирают, пациента тепло укрывают и оставляют отдохнуть на 20–50 минут. При баночном массаже на зону действуют три фактора: вакуум, создаваемый в банке, теплый воздух и механический фактор – скорость и сила, с которыми передвигают банку.

Техники косметического омолаживающего массажа и самомассажа

Предлагаемые техники косметического омолаживающего массажа и самомассажа состоят из чередования приемов массажа, самомассажа, косметических процедур и несложной гимнастики.

Основные цели косметического массажа

Косметический массаж включает в себя массаж не только лица, но и шеи, и волосистой части головы, причем воздействует как на кожу и мышцы лица, шеи, головы, так и на весь организм. Это связано с тем, что при массаже кожи по нервным путям передаются многочисленные импульсы в кору головного мозга, которые успокаивающе и тонизирующе действуют на нервную систему.

Успокаивающее воздействие оказывает только такой массажный прием, как поглаживание. Более энергичные приемы – разминание, поколачивание действуют возбуждающе. В целом после косметического массажа улучшается самочувствие, настроение, сон и общее состояние.

Как правило, основной целью косметического массажа головы является укрепление волос. Основными целями массажа лица и шеи являются:

- предупреждение старения и увядания кожи;
- способствование сохранению или восстановлению хорошей формы лица;
- предотвращение появления морщин, складок и их устранение;
- уменьшение одутловатости лица, устранения отеков;
- придание коже бархатистости;
- стимуляция заживления на коже лица рубцов различного происхождения, рассасывание уплотнений, возникших после угрей;
- нормализация процесса салоотделения кожи, устранение слоя ороговевших клеток, очищение кожи от сальных пробок;
- уменьшение жировых отложений, устранение «второго подбородка»;
- укрепление мышц лица и шеи и др.

Особенности выполнения косметического массажа

Обычно косметический массаж сочетается с такими косметическими процедурами, как паровые ванночки, маски, компрессы. В остальном принципы косметического совпадают с принципами классического массажа. Как и классический массаж, косметический начинают с легких массирующих движений и ими же заканчивают, выполняют его постепенно, основные этапы массажа имеют примерно одинаковую продолжительность во времени. Выполняют косметический массаж не реже одного раза в неделю.

Основные гигиенические требования также совпадают с основными требованиями классического массажа. При выполнении косметического массажа волосы пациентки должны быть убраны под косынку или подвязаны лентой. Массируемая должна находиться в положении сидя или лежа. В положении лежа ее голова должна находиться на твердой поверхности. Все мышцы массируемой должны быть полностью расслаблены.

Как правило, косметический массаж применяют при нарушениях функционирования сальных желез, задержке кожного сала в пробках сальных желез, обильном салоотделении. Особенно благоприятен косметический массаж для сухой, шелушащейся, увядающей кожи для ее омоложения.

Противопоказания к применению косметического массажа

Косметический массаж не применяют в следующих случаях:

- при тяжелых заболеваниях сердца (гипертония, гипотония);
- при остром заболевании лицевого нерва;
- при остром заболевании щитовидной железы;
- при гипертрихозе (усиленном росте волос на лице);
- при различных грибковых заболеваниях;
- при сильном выпадении волос;
- при дерматите, герпесе, экземе;
- при гнойничковых заболеваниях;
- при расширенных сосудах;
- при наличии плоских бородавок и некоторых других случаях.

Классификация массажа и его видов

Косметический массаж имеет несколько разновидностей. Основными из них являются:

- профилактический;
- лечебный;
- гигиенический;
- пластический.

Профилактический массаж

Профилактическим массажем является криомассаж (от греч. *kríos* – холод, мороз, лед). При выполнении криомассажа применяют снег угольной кислоты. Особенно полезен криомассаж при жирной коже лица, так как способствует снижению салоотделения и при увядающей, дряблой коже, коже с морщинами и многочисленными порами благодаря тому, что кожа лица очень чувствительна к снегу угольной кислоты.

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.