**34-MAVZU: KUYISH VA MUZLAB QOLISH HOLATIDA MASSAJ USULLARI**

Massaj usullari chandiqlar hosil bo‘lgandan so‘ng bajariladi.



**Vazifasi:**

1. Limfa va qon aylanishni tezlashtirish;

2. Chandiq deformatsiyasini to‘g‘rilash;

3. Og‘riqlarni kamaytirish, shishlarning so‘rilish jarayonini tezlashtirish.

**Uslubi:** massaj muolajalari chandiq va uning atrofidagi mushaklardan boshlanadi. Silliq va ushlab silash, silliq ishqalash, arralash. Ezish usullaridan – qo‘l barmog‘ining yostiqchalari bilan cho‘zish, nuqtali. Vibratsiya uslullaridan – nuqtali-chiziqli va silkitish bajariladi.

**ASALLI MASSAJ**

Albatta, asalli massajining asosiy afzalligi asalning shifobaxsh xususiyatlari hisoblanadi, u massajchining massaj harakatlari bilan birgalikda doim takomillashib boradi. Uqalashda asalning foydali tomonlari nimada? Uning tarkibida kaliy, natriy, kalsiy, temir, magniy, oltingugurt va xlor, shuningdek, vitaminlar C, B1, B2, B3, B5, B6 mavjud. Asal, ayniqsa, tibbiy maqsadlarda foydalanish uchun keng qo‘llaniladi. U quyidagi xususiyatlarga ega:

– kuyishlar, yaralar va kesmalar uchun asaldan foydalanish ularning bitishini sezilarli darajada tezlashtirishi mumkin;

– asal yallig‘lanishni yengillashtiradi, ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi, konyunktivitni davolashda yordam beradi, shuningdek qisqa vaqt ichida burun tiqilishini yo‘qotadi, yo‘tal jadalligini kamaytiradi. Sut bilan birga asal bemorning umumiy salomatligini yaxshilash va kasallikdan forig‘ bo‘lishga yordam beradi;

– asal antibakterial xususiyatlarga ega;

– asal sezilarli ravishda foydali moddalar orqali erkin radikallar miqdorini qattiq nazorat qilishi, qon sifatini yaxshilashi mumkin;

– asal diabet bilan og‘rigan odamlar uchun ajoyib shakar o‘rnini bosuvchi sifatida xizmat qilishi mumkin;

– asal to‘qima yallig‘lanishi yengillashtiradi;

– asaldan muntazam foydalanish inson immun tizimini ishonchli himoya qilishi mumkin;

– asal sportchilar uchun ham tavsiya etiladi.

Asal massajidan foydalanishga qarshi ko‘rsatmalar:

- yuqori harorat;

- ruhiy kasallikning mavjudligi;

- qandli diabet;

- asal va asalari mahsulotlariga allergiya;

- o‘tkir bosqichda har qanday kasalliklar;

- qon tomirlarining xiralashishi;

- bronxial astma;

- venalarning varikoz kengayishi;

- kelib chiqishidan qat’i nazar o‘smalar;

- OITS, tanosil kasalliklari;

- qalqonsimon bez funksiyalarining buzilishi;

- qon ketishini ochishga moyillik.

Asalli massaj tartibini qo‘llashdan oldin, shifokor bilan maslahatlashish tavsiya etiladi. Asal massaji jiddiy stressli vaziyatlar mavjudligida yaxshi jismoniy va ruhiy muvozanatni saqlashning ajoyib vositasi bo‘lib, charchoqqa yaxshi kurashadi. Asal massajining maqsadi ko‘pincha umurtqa pog‘onasi kasalliklariga yordam berish, tananing barcha organlaridagi energiyani tiklash, energiya kanallarini tozalash, bo‘g‘imlardagi noqulayliklarga qarshi kurashishdir. Asal massajining bir necha seanslaridan so‘ng odamning hayotchanligi tiklanadi, harakatdagi qulaylik, og‘riq sezgilari o‘tadi va faollik darajasi oshadi. Asal massaji umumiy sovuq qotishlar va surunkali charchoqliklarda tavsiya etiladi. Asal massaji ko‘pincha antisellulit va vazn tuzatish dasturlarining muhim tarkibiy qismi sifatida ishlatiladi. Asal massaji terining chuqur qatlamlarida va ularning yonida joylashgan mushaklarda qon aylanishini sezilarli darajada yaxshilaydi, to‘qimalar va ichki organlarning oziqlanishini yaxshilashga yordam beradi. Asal mukammal toksinlarni shimib oladi va tanadan toksinlar va toshqollarni olib tashlash uchun yordam beradi, modda almashinuvida yaxshi ta’sir qiladi.

