**40-MAVZU: ANTISELLULIT MASSAJ**

Sellulit shakllanishining asosiy sababi sekin qon aylanishi, metabolizm tezligining sustligi, turmush tarzi va tananing individual xususiyatlariga bog‘liq. Sellulitga qarshi massajning vazifasi qon va limfa almashinuvini mexanik harakatlar bilan tezlashtirishdir. Massaj usullari ortiqcha santimetr olib tashlash va terining sifatini yaxshilash uchun yordam beradi, qon va limfa almashinuvi tezligini oshiradi. Ishqalash va ezish paytida teri isitiladi. Mexanik ta’sir yog‘ hujayralarining qobig‘ini yanada elastik qiladi, shuning uchun ortiqcha suyuqlik tezda ulardan chiqariladi, teri orqali yog‘lar chiqib ketadi. Mutaxassis birinchi muammo joylarini tekshiradi va tartib soni, chastotasi va davomiyligini hisoblab, taxminiy davolash rejasini qiladi. Odatda, antisellulit massaj kursi bir oy davom etadi, lekin mashqlar va to‘g‘ri ovqatlanish ayollar uchun ikki haftaga qisqartirilishi mumkin. Keyin massaj tartibida efir moylari va vitamin majmualari, massaj yog‘i bilan muolajalar qilinadi. Butun massaj oyoqlardan yuqoriga qarab, limfa harakati yo‘nalishida bajariladi. Bu metabolizmni tezlashtiradi va qon tomirlarining yukini yengillashtiradi. Seansning boshida teri qizdiriladi va keyin terini siqish va hokazo usullar orqali massaj bajariladi. Massaj muolajalaridan so‘ng kuchli ta’sir natijasida yengil og‘riq yuzaga kelishi mumkin. Ba’zi mijozlarda hattoki terida ko‘kargan joylar ham paydo bo‘lishi mumkin.

Antitsellulit massajning afzalliklari:

- qon aylanish muammolarni kamaytirishga yordam beradi;

- qon aylanish tezligi oshgan sari teri sog‘lomlashib boradi;

- qisqa vaqt ichida tez natijalarga erishish mumkin;

- samaradorligi apparat ta’sirlariga nisbatan yuqori bo‘ladi.

Massaj uchun qarshi ko‘rsatmalar:

- mexanik ta’sir: allergik teri reaksiyalari – yuqori sezuvchanlik, amaliyot paytida og‘riq, massajdan so‘ng toshma;

- o‘tkir bosqichida virusli kasalliklar va kuzatuvchi alomatlar – yuqori harorat, bosh og‘rig‘i, holsizlik;

- qon ivishining buzilishi, venalarning varikoz kengayishi, qon aylanish va yurak-qon tomir tizimlarining boshqa kasalliklari;

- artrit va boshqa qo‘shma kasalliklar;

- homiladorlik va emizikli davr;

- ruhiy kasallikning kuchayishi;

- sil kasalligi.

Антицеллулит массаж