Здравствуйте, дорогие дамы!

Сегодня мы продолжаем сражение с целлюлитом. Гимнастика, обертывания, – все это необходимо, и обо всем этом я уже писала. Но курс будет неполным без одной очень важной процедуры, которая в салоне обойдется вам в кругленькую сумму, – без массажа. Чтобы дать решающий бой «апельсиновой корке», затратив при этом минимум времени и средств, я расскажу вам, как делать **массаж от целлюлита дома**.

# Зачем он нужен

Принцип действия массажа подробно описан в этой статье <http://avgysta.ru/nachalo-nachal/ehffektivnye-sredstva-protiv-cellyulita-u-zhenshchin.html#i-6>

Поэтому здесь мы только подведем итоги.

1. Массаж – это фактически физкультура без самих упражнений, он укрепляет мышцы и способствует переработке жировых отложений в мышечную ткань.
2. Улучшая кровообращение, он **помогает** клеткам кожи очиститься от вредных веществ, образовать коллаген и эластин, повысив тем самым упругость кожи.
3. Эта процедура способствует усилению лимфооттока из подкожной клетчатки, а значит, все эти неприятные взгляду ямочки и бугорки **на бедрах и ягодицах** будут исчезать.

Ну, с вопросом,  **что дает** домашний массаж, мы более-менее разобрались. А теперь вы узнаете, как сделать его **самостоятельно.**

# Перед началом…

Основное правило – кожа перед началом процедур должна быть очищена, а желудок пуст, особенно если одной из ваших проблемных зон является живот. Антицеллюлитный массаж **живота** проводят за 2 часа **до** еды или через 3-4 часа **после**.

***Совет:*** *Чтобы массирование живота было более эффективным, сделайте следующее упражнение. Лягте на спину, подложив под шею подушку, ноги согните в коленях. Теперь делаем глубокий вдох – надуваем живот. Выдох – прижимаем живот руками и наклоняемся к коленям. Это надо повторить 2-3 раза.*

Ну вот и все. Подготовьте антицеллюлитный крем (эфирное масло). Можно долить в него несколько капель настойки красного перца. Массаж **с красным перцем** очень хорош при борьбе с целлюлитом, этот ингредиент часто используют при обертываниях.

Не забывайте очистить кожу до и после процедуры. Примите душ или оботрите проблемные места влажным полотенцем – и приступайте.

***Важно!*** *Ни в коем случае нельзя надавливать в местах сосудистых сплетений, нервных сплетений, нельзя массировать подмышечную область, пах, надлобковую зону, подколенную зону (здесь очень много лимфатических узлов) и внутреннюю поверхность бедер. Откажитесь от массажа на период менструации.*

## Массажные движения

Итак, **как** же **правильно делать** противоцеллюлитный массаж? Смазываем руки кремом, чтобы они хорошо скользили. Начинаем с легких поглаживающих движений. Нам надо разогреть кожу и мышцы. Постепенно сила прикосновений должна увеличиваться, добавляем легкие вибрирующие движения. Их можно делать кончиками пальцев или всей ладонью.

Теперь – растирание, мы смещаем и растягиваем ткани, не скользя по коже руками. Движения: спиралевидные, круговые и прямолинейные.

Следующий этап – выжимание. Прижимаем ладонь к коже и ведем по массажной линии, быстро и энергично.

Теперь – разминание. Тут есть два способа: пощипывание кончиками пальцев и «перетирание» ладонями зажатых между ними кожи и подкожного слоя. Ладони при этом от кожи не отрываются.

И в конце массажа – похлопывание и вновь переход к легким движениям, которыми мы начинали процедуру.

## Где, как, сколько?

На ягодицах движения могут быть прямолинейными, круговыми и даже зигзагообразными. Но важно, чтобы все они осуществлялись в направлении паха.

***Важно!*** *Любые правильные массажные движения приводят к оттоку лимфы, а значит, линии массажа должны идти по направлению лимфооттока.*

**Техника выполнения** массажа рук и голеней: направление массажных линий на руках – к подмышкам, голеней – к подколенной ямке.

Живот массируем по часовой стрелке, избегая трогать надлобковую зону и надавливать на внутренние органы, по бокам – прямолинейные движения. Бедра – только с наружной стороны в направлении паха, круговые и прямолинейные движениями.

***Примечание:*** *Общее время процедуры – 30-50 минут, каждый участок тела массируем от 5 до 20 минут.*

А **как часто** надо делать антицеллюлитный массаж, чтобы он подействовал? **Сколько сеансов** понадобится? Для основного курса необходимы минимум 15 процедур. Десять из них проводятся через день, пять оставшихся – 2 раза в неделю. Затем мы можем отдохнуть с недельку и перейти к поддерживающим процедурам: их проводят раз в 1-2 недели.

## Методики массажа

Первый вопрос, который волнует каждую женщину, это эффективность процедуры. Поэтому каждая из нас, готовясь к массажу, задается вопросом: **что лучше**? **Ручной** массаж, выполненный самостоятельно (или профессионалом), **или аппаратный**.

Сейчас появилось множество **массажеров**, которые помогут сэкономить силы, выполняя за нас все необходимые движения. Но как бы ни развивалась техника, живые теплые руки массажиста, кажется, несут какую-то особую энергетику.

Оптимальный вариант каждая женщина выбирает сама для себя. У меня не слишком сильные руки, они быстро устают, и в моем случае комбинация аппаратного массажа с ручным – наиболее **эффективный** способ борьбы с нашим дряблым врагом – целлюлитом.

## Сладкая смерть целлюлита

О пользе меда мы знаем с детства. Простудились – пьем чай с медом. Кожа выглядит уставшей? Вот вам медовая масочка. Медовые растирания лечат боли в костях и суставах и даже выводят из депрессии.

Но **медовый** массаж, помимо всего прочего, действует подобно дренажу, он помогает удалить лишнюю жидкость из нашего тела, а также питает и освежает кожу.

***Примечание:*** *выполнение медового массажа может быть болезненным и даже сопровождаться появлением синяков: не пугайтесь этого. Просто мед проникает глубоко в поры кожи и вытягивает оттуда шлаки.*

Для медового массажа полезно использовать **эфирные масла**. Это может быть масло лимона, апельсина, мяты, лаванды (успокаивающий эффект), можжевельника или эвкалипта. Их применяют по отдельности или в любой комбинации, капая по 5-10 капелек аромомасла на 2 ложки натурального меда. Если вы смешиваете мед **с** разными **эфирными маслами**, то их общее количество – не больше 10 капель на 2 ложки.

Техника выполнения медового массажа такая. Намазываем медом ладошки и похлопывающими движениями переносим его на кожу. Каждая из проблемных зон **тела** должна обрабатываться отдельно. Намазали? Теперь «прилепляем» ладони к коже и с силой отрываем. За руками тянется белая вязкая масса, которая в процессе массажа становится все темнее. Каждый участок массируем 5-10 минут.

## Чудо-банка

**Баночный** или **вакуумный** массаж в последнее время набирает популярность. Суть его воздействия – такая же как при применении банок для лечения простудных заболеваний.

Перед началом важно разогреть тело: принять ванну или душ, затем надо воспользоваться антицеллюлитным кремом. Сжимаем банку и прикрепляем ее на кожу проблемного участка. Ведем, не отрывая от кожи, по массажным линиям. Движения могут быть прямыми, круговыми, спиралевидные. Массируем проблемный участок 5-10 минут, пока кожа не покраснеет. Не пугайтесь, если краснота долго не сходит: это значит, что все сделано правильно. Когда я впервые делала антицеллюлитный медовый массаж, кожа **на ногах и**, пардон, **попе** у меня оставалась красной часов шесть.

## Изгнание темной энергии

**Гуаша** – очень модный сейчас тип древнекитаского массажа. Буквально «гуа» – это «движение в одну сторону», «ша» – название темной энергии.

Выполняется массаж специальным скребком или даже ложкой. После процедуры на теле остаются красно-фиолетовые разводы, как полагают китайцы – следы выхода темной энергии.

И хотя гуаша очень эффективен при целлюлите, но выполнять его дома порекомендую только профессионалам. И если вы решились попробовать на себе эту экзотическую методику, лучше сходить в салон.

## Противопоказания

Массаж – процедура, стимулирующая все силы организма. И, как и для всякого сильнодействующего средства, для массажа есть серьезные противопоказания, пренебрегать которыми опасно. Итак, мы должны отказаться от массажа в следующих случаях.

* Обострение хронических заболеваний
* Проблемы с кровеносной системой (при тромбофлебите, **при варикозе**)
* Острые инфекции
* Любые кожные заболевания (в частности, выступающие родинки) в проблемных зонах
* После недавней операции и при наличии любых опухолей
* **При беременности** и кормлении грудью

На сегодня все, дорогие дамы. Надеюсь, эта статья и рецепты, приведенные в ней, помогут вам как можно дольше сохранять молодость и здоровье. Подписывайтесь на наши обновления, рекомендуйте наш блог своим друзьям в социальных сетях.

Видео: <https://www.youtube.com/watch?v=I4n0osL0FrA> (уж совсем подробно, с научными объяснениями – видео Московского Института восстановительной медицины)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lr_ld84VFJE> Антицеллюлитный массаж. Техника, методика, советы специалиста

<https://www.youtube.com/watch?v=HYuCkk6o-2A> Баночный – как делать самостоятельно

<https://www.youtube.com/watch?v=7VZbrlPvIug> (без слов, съемка процесса массажа, выполняемого профессионалом)