

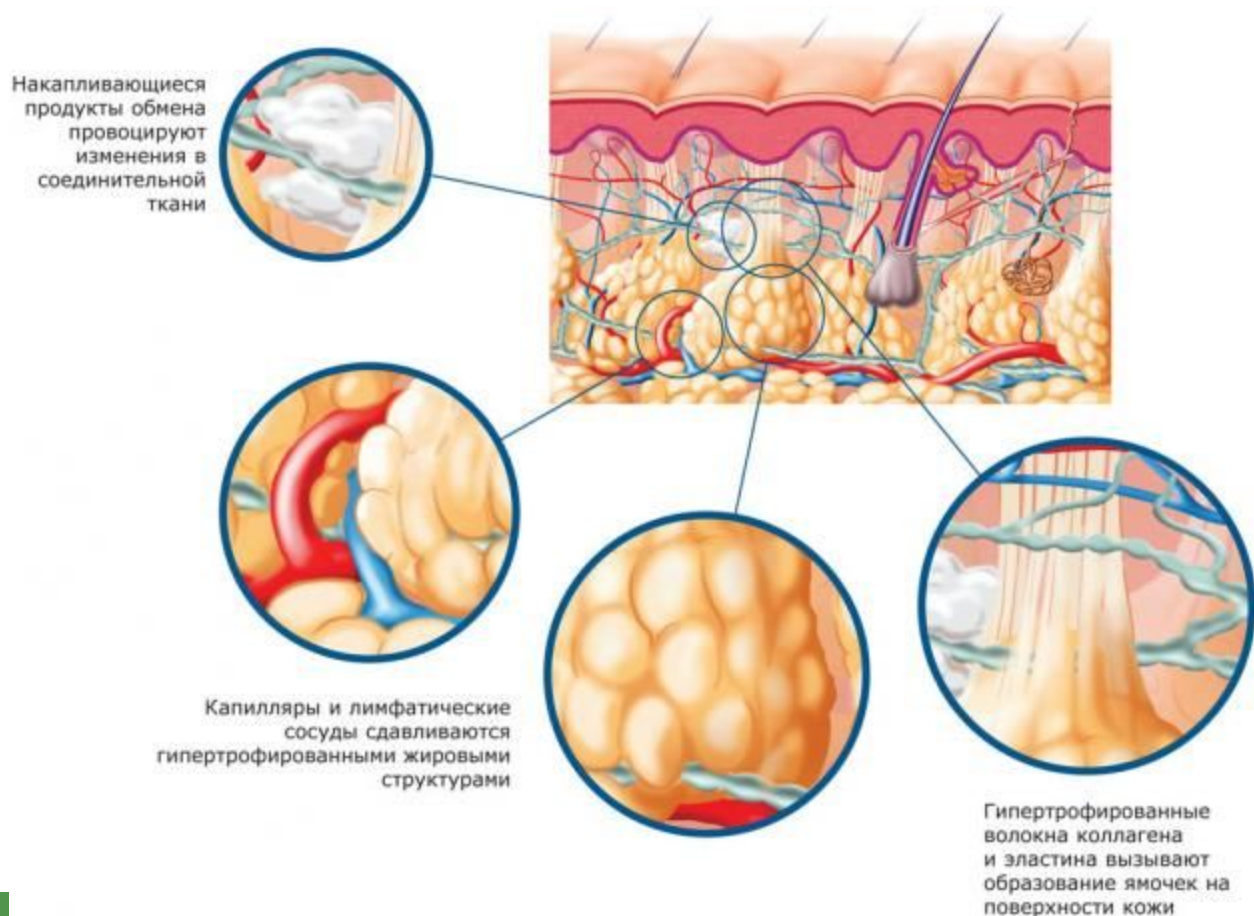
# ***Антицеллюлитный массаж***





# Целлюлит (гидролиподистрофия) -

Структурные изменения в подкожно-жировом слое, которые ведут к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока.



Застойные явления в жировой ткани, приводящие к её дистрофии.



# Причины целлюлита



- ✓ Нарушения лимфооттока и периферического кровоснабжения (начинается на микроциркуляторном уровне);
- ✓ Нарушения питания;
- ✓ Малоподвижный образ жизни;
- ✓ Гормональные нарушения;
- ✓ Генетическая предрасположенность.



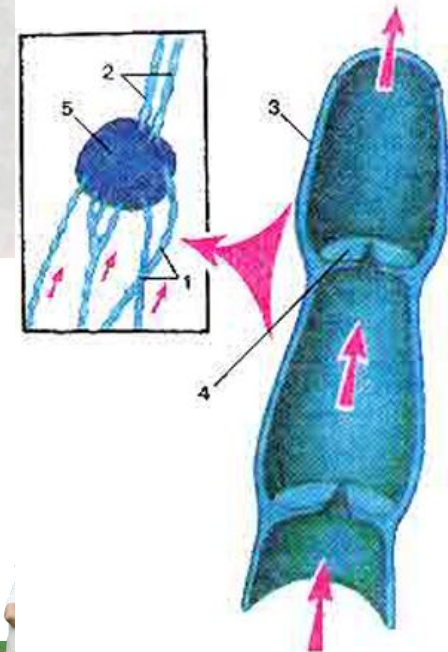
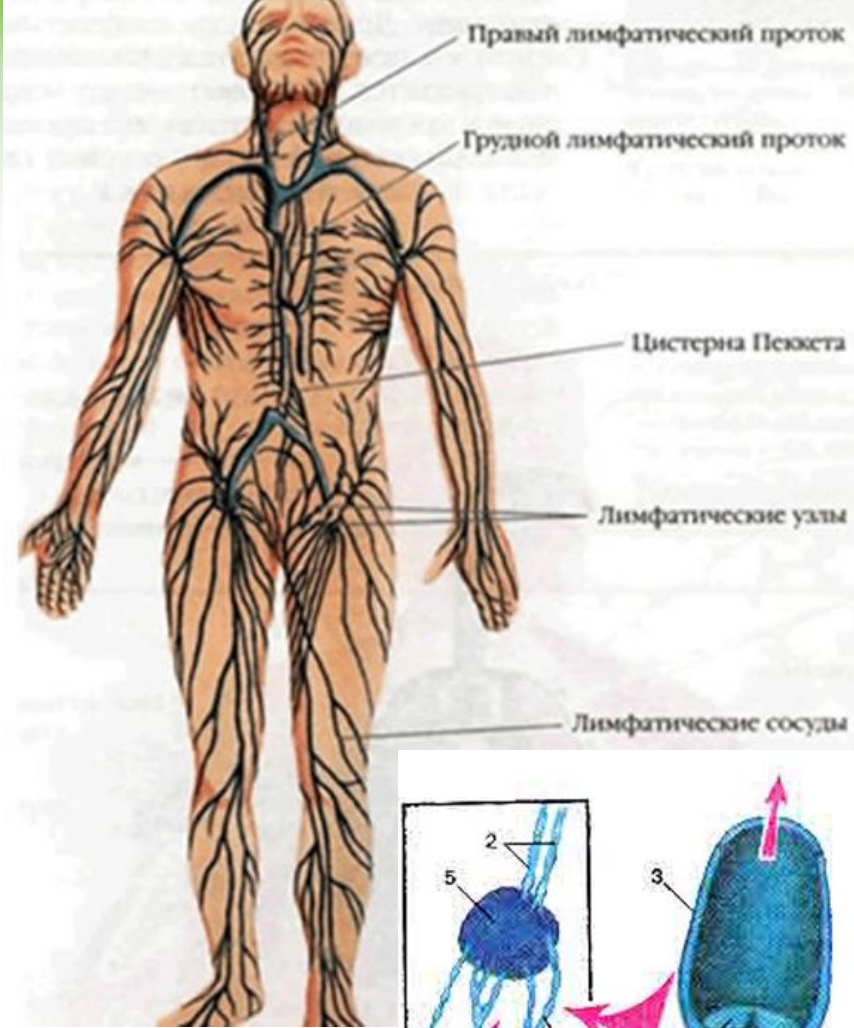
# Лимфатическая система

Лимфа (греч. *lymph* - чистая вода) образуется из тканевой жидкости.

В норме у взрослого человека за сутки вырабатывается около 2 л лимфы.

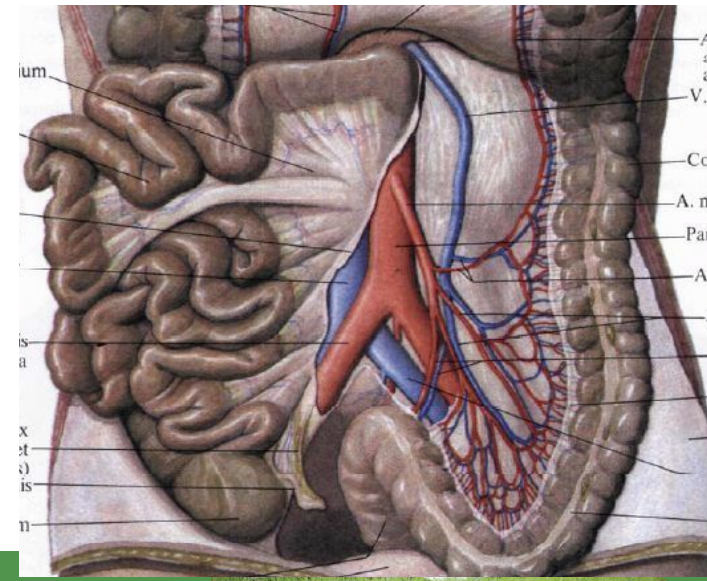
Движение благодаря мышечным сокращениям (не имеют собственные мышечные волокна).

Имеются клапаны, препятствующие обратному току лимфы.



# Крупные ЛУ:

- Подмышечные
- Околоключичные (под-; надключичные)
- Брыжеечные
- Паховые





# Кровеносная система

## Артерии:

Расположены глубже

В стенке есть мышечный слой

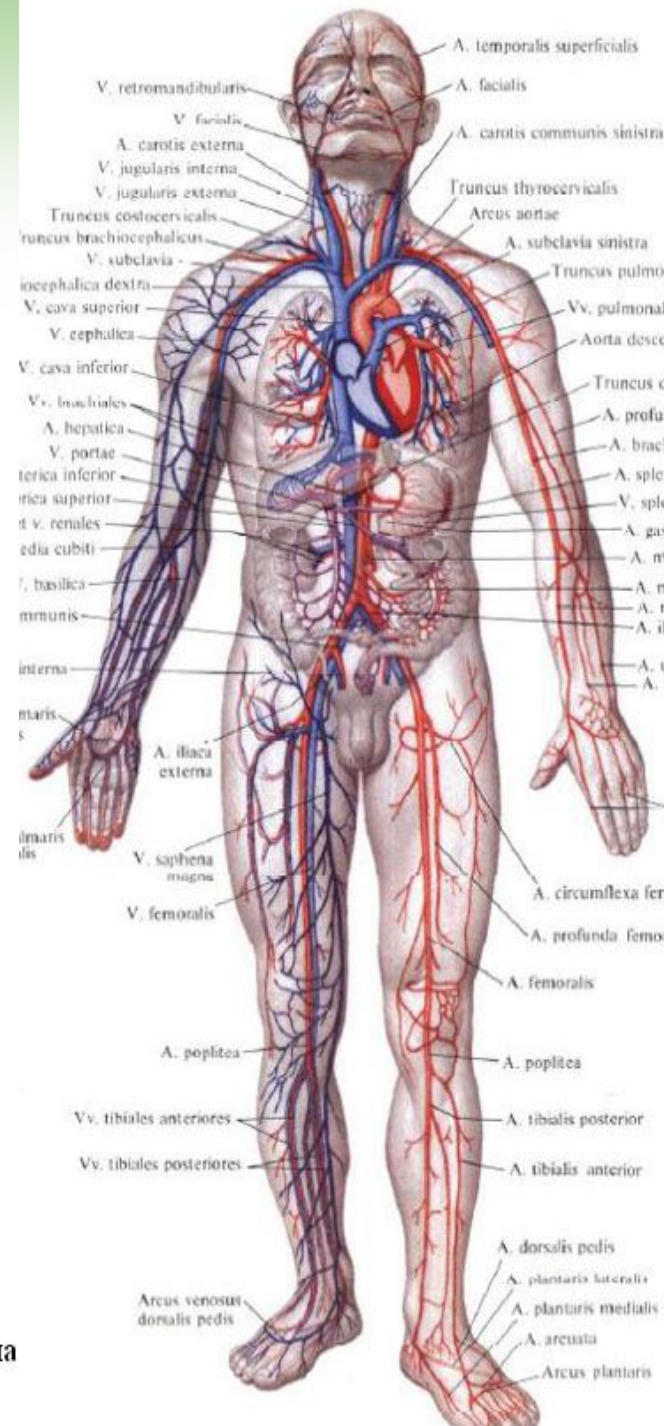
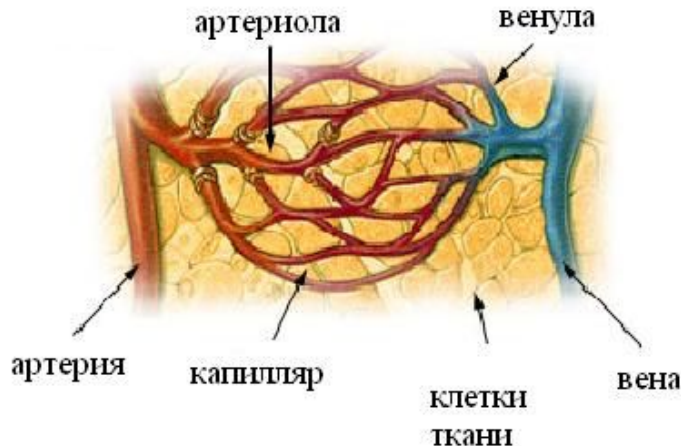
## Вены

Расположены более поверхностно

Стенка тоньше

В 2 раза больше по количеству

Сосуды микроциркуляции





# Питание

**ДА:**

- ✓ **Морковь, болгарский перец, зелень** (содержат бета-каротин - антиоксидант);
- ✓ **Цитрусы, черная смородина, киви, помидоры, капуста** (Vit C – повышает эластичность кожи);
- ✓ **Орехи, растительное масло** (Vit E);





# Питание (продолжение)



## НЕТ:

- Белый рис, мучные изделия, сладости, магазинные соки (содержат много сахара);
- Кофе, черный чай, соль (задерживают внутриклеточную воду);
- Алкоголь (повышает уровень женских половых гормонов);
- Fast food, полуфабрикаты.





# ***СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ НУЖНО ВЫПИВАТЬ В СУТКИ?***



Важное значение имеет  
количество употребляемой  
ЧИСТОЙ ВОДЫ

Сколько воды надо выпивать в сутки?

**Вес (кг) \*3 = ml/сутки.**

P.s Чай, кофе,  
газированные напитки не  
учитываются.





# Показания для а/ц массажа:



- ❖ Наличие и профилактика целлюлита
- ❖ Вегето - сосудистая дистония

## Противопоказания:

- любые злокачественные опухоли;
- **тромбоз;**
- туберкулёз в активной форме;
- острая форма венерических заболеваний;
- болезни с выраженными изменениями психики;
- **болезни крови и склонность к кровотечениям;**
- атеросклероз периферических и мозговых сосудов.



# Временные противопоказания

- ✓ лихорадочное состояние, повышенная температура;
- ✓ любые кровотечения (в том числе и менструальные);
- ✓ гипертонический, гипотонический и церебральный кризы;
- ✓ лимфангит и лимфаденит;
- ✓ обильные аллергические кожные высыпания, а также отёки и кровоизлияния;
- ✓ алкогольное опьянение;
- ✓ рвота, тошнота и боль в животе;
- ✓ приём наркотических анальгетиков при острых болях.





# Местные противопоказания



- ✓ Участки тела, поражённые грибковыми, вирусными или другими заболеваниями: герпес, бородавки, экземы, трещины и т. п.;
- ✓ Области, прилегающие к месту иссечения злокачественных опухолей;
- ✓ Поясничная зона, живот и бёдра при фибромиоме, кисте яичников, миоме и аденоме.
- ✓ **Области вблизи растущих родинок;**
- ✓ **Места варикозного расширения вен.**





# Стадии целлюлита



## 1 стадия

**Визуально:** в покое без изменений.

**При взятии складки** – плотная, отечная.

**Анатомически:** нарушение микроциркуляции, что приводит к снижению лимфо- венозного оттока.





# Стадии целлюлита (продолжение)



## 2 стадия

**Визуально:** кожа в покое гладкая.

**При взятии складки** или при напряжении ягодичных мышц появляются ямки.



**Анатомически:** Жировые клетки увеличиваются в объеме и количестве, объединяются в группы, между которыми образуются фиброзные перемычки.





# Стадии целлюлита

(продолжение)

## 3 стадия

**Визуально:** неровности видны в покое.

**Складка** болезненна, берется тяжело.

**Анатомически:** образуются маленькие жировые узелки (микронодули), а затем, при увеличении количества жировых клеток, макронодули.







# Стадии целлюлита

(продолжение)

## 4 стадия

**Внешне:** грубые изменения кожи. Тромбофлебит.

**Складка** не берется

**Анатомически:** лимфо-венозный застой. Вены расширяются. Может происходить сдавление нервных окончаний (зуд, онемение).



# Что надо для антицеллюлитного массажа?

## Стандарт:

1. Простыни (2 шт)
2. Полотенце для стирания масла
3. Массажное масло (можно кунжутное, оливковое +/- эфирные масла)

## Дополнительно:

- Скребок гуаша
- Дополнительная косметика





***Стандартный курс*** – 10 сеансов

**1 сеанс – 60, 90 мин.**

**1 час:**

**зона бедер, ягодиц, задней поверхности талии**

**1, 5 часа:**

**+ передняя поверхность живота, плечи**

***Кратность – 2 – 3 раза в неделю.***

***Повтор полного курса через 6 мес или  
поддерживающий сеанс каждые 2-3 нед.***





# Ароматические масла



**Цитрусовые масла** (мандарин, апельсин, грейпфрут)

- ✓ Выводит токсины;
- ✓ От старения кожи, появления растяжек (тонизирующий эффект);
- ✓ Лимфотонический, жиросжигающий эффект.

## Масло кипариса

- ✓ При варикозном расширении вен;
- ✓ Уменьшает отек, размягчает фиброз;
- ✓ Жиросжигающий эффект;
- ✓ Эмоциональная защита;
- ✓ Релакс.





# Ароматические масла

(продолжение)



## Масло розмарина

- ✓ Делает кожу более ровной, сужает поры;
- ✓ Тонизирующий эффект;
- ✓ Лимфодренажный эффект;
- ✓ Укрепляет нервную систему, нейтрализует чувство страха. «Приводит в порядок мысли».
- ✓ Повышает концентрацию внимания.

