

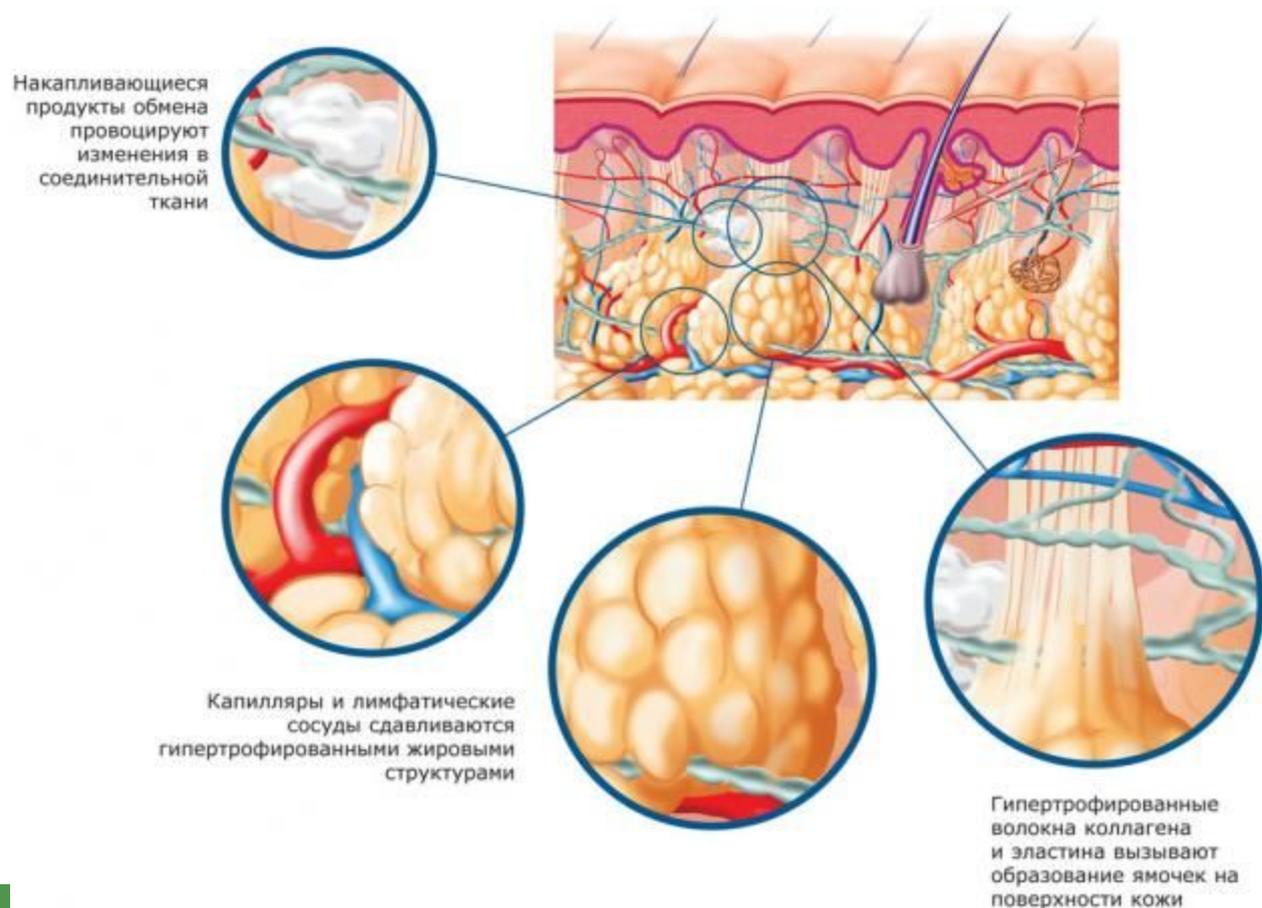
Антицеллюлитный массаж





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.



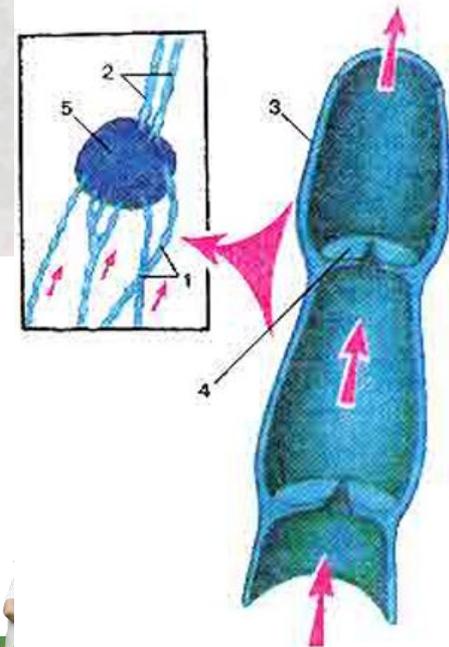
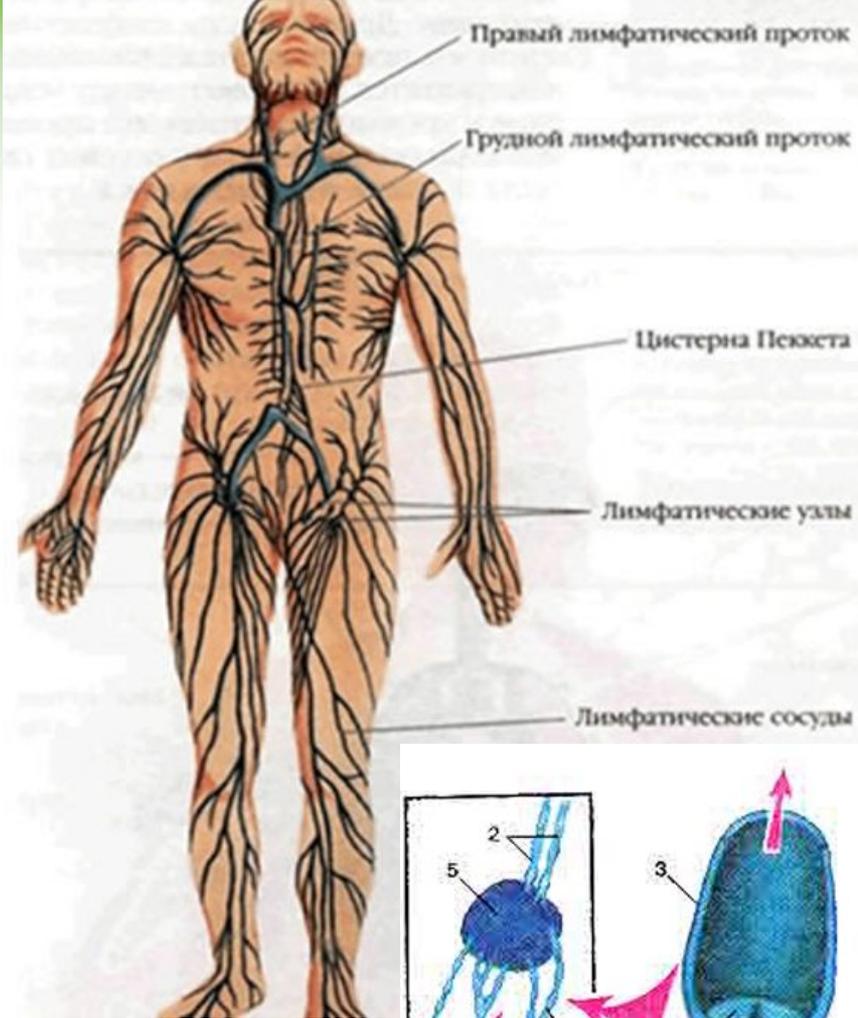
Лимфатическая система

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

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

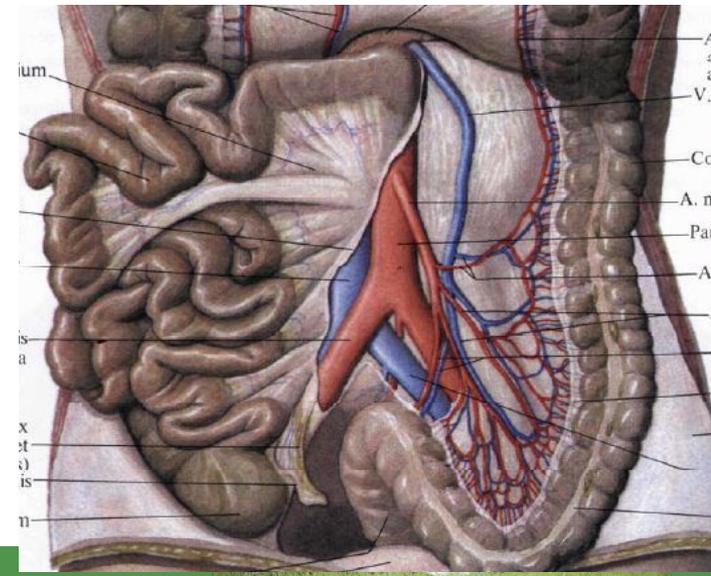
Движение благодаря мышечным сокращениям (не имеют собственные мышечные волокна).

Имеются клапаны, препятствующие обратному току лимфы.



Крупные ЛУ:

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





Кровеносная система

Артерии:

Расположены глубже

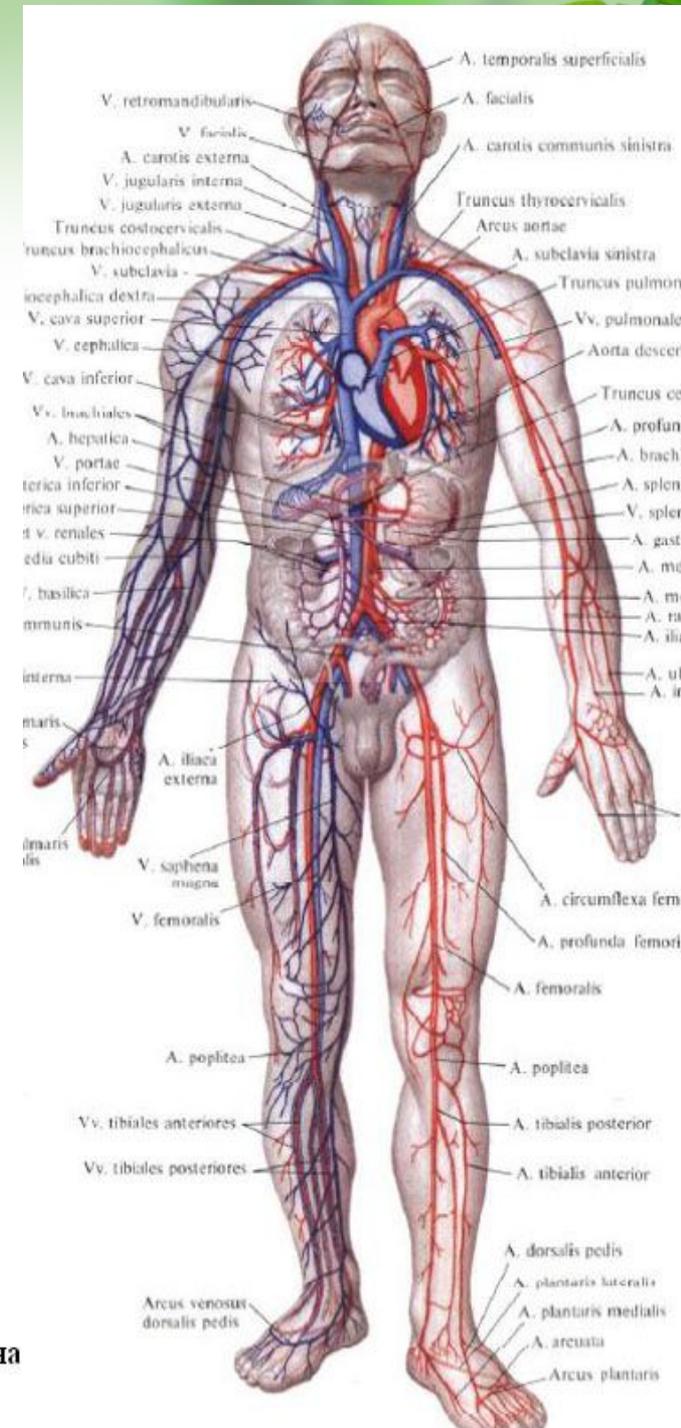
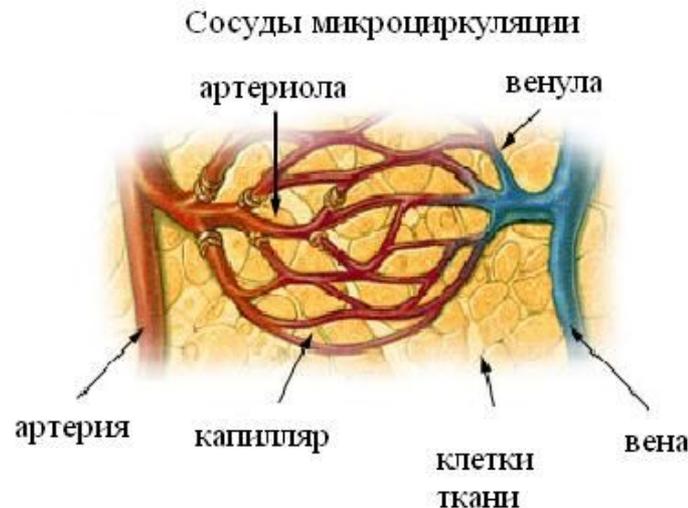
В стенке есть мышечный слой

Вены

Расположены более поверхностно

Стенка тоньше

В 2 раза больше по количеству



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.

