

# Kas massaažiga saab saledaks?

**Igasugune massaaž on tervisele kasulik, kuid igäüks peaks leidma endale sobiva.**

Kevade saabudes heidame paksemad riided seljast ja hakkame rohkem mõtlema oma väljanägemise peale. Paljud oskavad ilu seostada ka liikumisega, samuti soovitakse vabaneda talvel kehasse kogunenud jääkainetest.

Üle pika aja leitakse ka tee massööri juurde. Ütlus, et masseerimine teeb saledaks vaid masseerija, on midugi osaliselt paikapidav, kuid mitte päris. Massööri sihipärane tegutsemine mõjutab üsna tugevalt ka masseeritavat.

## Massaaži kasutegurid:

- Paraneb vere- ja lümfiringe.
- Aktiveerub ainevahetus. Nahas vabanev histamiin suurendab veresoonte läbilaskvust ja laienemist, nii paraneb kudedes vere läbivool, viiakse kaasa rohkem jääkaineid ning tuakse juurde uusi toitaineid ja hapnikku.
- Stimuleeritakse kesknärvisüsteemi ja vegetatiivset närvisüsteemi, mille tulemusel saavutatakse lõdvestumine.
- Puhastuvad naha rasunäärmed.
- Eemalduvad surnud epiteelirakud.
- Stimuleeritakse higi- ja rasunäärmete tööd (nahk puhastub).
- Väheneb rasvade ladestumine.

## Milline massaaž valida

Vastu kevadet hakkavad looduses mahlad liikuma, nii ka inimese kehas. Seepärast on kevadel õige aeg ette võtta puhastav lümfimassaaži kuur, tselluliidi massaaži kuur või valida hoopis aroomimassaaži hooldused. Õige aeg seepärast, et loodus ise soodustab puhastumist.

Lümfimassaažiga oleks mõttekas alustada ülekaalulistel, keskikka jõudnutel ning neil, kes talvel palju haiged olnud ja ravimeid tarvitanud. Mitu korda käia, ütleb juba massöör, sest inimeste vajadused on erinevad.

Kui lümfivedelik liikuma lükatud, on hea juurde kombineerida tselluliiti hävitavat massaaži. Kõige efektiivsem on kuppudega tehtud hooldus. Kuppuga tekitatud vaakumi abil mõjutatakse keha pindmisi pehmeid kudesid ja selle kaudu kogu organismi.

Kupumassaaž trimmib nahka, puhastab poore, vähendab rasvaladestusi, tõhustab siseorganite tööd. Hiina meditsiin ütleb, et tselluliit on külmast tingitud energia seiskumine. Kupumassaaž aitab kõige paremini energiat liigutada ja vereringet aktiveerida.

Aroomimassaaž on samuti väga hea, kui seda tehakse professionaalselt ja kvaliteetsete õlidega. Veresoone laienditega ja tundliku nahaga inimesed peaks valima algul lümfimassaaži ja siis aroomimassaaži. Kupid on nende jaoks liiga tugevad.

Ainevahetust kiirendab ka meemassaaž. See on tugev ja tõhus nahka trimmiv ning naha aluskudet ühtlustav hooldus. Kasulik ikkagi kombineerida lümfimassaažiga.

Alustada võib ükskõik millisest massaažiliigist, kuid kindlasti tasub

## MASSÖÖRI KOGEMUS

### Piht peenemaks üldmassaažiga

■ Tegin viiekümnendates korpulentsele kliendile 10 korda tselluliidimassaaži, tulemust aga ei paistnud. Mõõtsime iga kord mõõdulindiga, kuid paranemist polnud. Soovitsin siis prouale üldmassaaži. Pärast kolme klassikalise üldmassaaži seanssi oli puusaümbermõõt vähenenud 10 cm. Jätkasin ka lokaalset massaaži ning lõpuks 17 korra järel olime mõlemad rahul ja tema suvereedid läksid taas selga!

kogu keha töötlus ette võtta, sest keha on vaja terviklikult talveunest üles ärata. Mõttekas on teha alguses mõned üldmassaažid ja siis alles jõuda probleemsete kohtade juurde.

Tore, kui inimene ise ka tervise-teadlikult käitub: sööb tervislikke toite ja liigub piisavalt, magab hästi ega ole stressis.

Ideaalseid inimesi pole kahjuks olemas. Massaaž tasakaalustab siseorganite tööd ja mõjub igati hästi. Kindlasti valige professionaalne massöör, sest teadmatusest saab kasu asemel ka kahju teha.

## MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli õpetaja

M.I. MASSAAŽIKOOL

