<http://rpomoshi.ru/poleznaya-informacziya/massazh/anticzellyulitnyij-massazh-kak-izbavitsya-ot-czellyulita.html>

Антицеллюлитный массаж: как избавится от целлюлита

При слове «целлюлит» многие женщины внутренне содрогаются, ведь не понаслышке знают об этом косметическом дефекте. И многие же уверены, что целлюлит непобедим. Между тем, проблему можно решить. Главное – грамотно выстроенный подход и четкое ему следование.

Болезнь или косметический недостаток?

Целлюлит – это дистрофические изменения в подкожно-жировом слое, вследствие которых нарушается микроциркуляция и отток лимфы. Застойные явления – не болезнь, а проблема исключительно эстетического характера, проявляющаяся в бугристой поверхности кожи, внешне напоминающей апельсиновую корку. В медицинской практике целлюлит именуется гиноидной липодистрофией. Его «виновником» называют женские половые гормоны – эстрогены. Именно поэтому данная проблема незнакома мужчинам. Женщины же «встречаются» с липодистрофией, начиная с момента полового созревания, а к 35 годам целлюлит присутствует у 90% женского населения.

От бугорков избавят только руки мастера

В арсенале борьбы с целлюлитом – целый комплекс способов. Это и сбалансированное питание, исключающее копчености, фаст-фуд, газировку и сладости. Это, конечно же, физические нагрузки – бег, аэробика, плавание, тренажеры. Нелишним будет также освоить приемы самомассажа в домашних условиях. Все эти методы обязательны в так называемой «поддерживающей терапии», когда вы держите свой организм в тонусе и тем самым не даете целлюлиту ни единого шанса. Самым действенным и быстрым способом избавиться от уже имеющейся апельсиновой корки является профессиональный антицеллюлитный массаж. Такой способ воздействия на подкожно-жировой слой оказывает эффект:

* активизации микроциркуляции крови и движения лимфы в подкожном слое;
* выведения из организма токсинов, которые накопились в местах целлюлитных отложений;
* уменьшения объемов и моделирования контуров тела;
* избавления от бугристости кожи, выравнивание ее рельефа;
* поднятия тонуса мышечной ткани;
* повышения иммунитета и улучшения общего физического состояния.

Секреты профессионального массажа

Антицеллюлитный массаж – это комплексное воздействие на подкожно-жировой слой в виде давления, поглаживания, растирания и похлопывания. Процедура может восприниматься немного болезненно из-за глубокой ручной проработки подкожных слоев. Но именно благодаря такому воздействию и достигается желанный результат. Самыми проблемными зонами, как правило, являются живот, бедра и ягодицы. В некоторых случаях апельсиновая корка «покрывает» колени и внутреннюю часть рук. В среднем для избавления от целлюлита достаточно 10-12 сеансов. При обширных и глубоких поражениях подкожного слоя может понадобиться до 20 массажей. После работы профессионала не должны оставаться гематомы и кровоподтеки, но после первых сеансов может наблюдаться мышечная боль. Специалист обязательно использует вспомогательные средства – масла, кремы, гели, которые усиливают эффект. Многолетней медицинской практикой доказано, что антицеллюлитный массаж в условиях клиники в несколько раз повышает результативность процедур и дает видимый длительный эффект. Для поддержания желаемой физической формы курс массажа рекомендуется проходить ежегодно.

Хоть целлюлит и не является заболеванием, избавляться от него можно и нужно. Он придает коже дряблости и неухоженности, делает контуры тела расплывчатыми и лишенными привлекательности, является средоточием застоя лимфы и токсичных отложений. Руки мастера медицинского центра «Рука помощи» уберут с вашего тела лишние сантиметры, вернут вам былую легкость, поднимут жизненный тонус и самооценку!