**5 причин делать массаж регулярно**

Причина №1 –- массаж уменьшает напряжение мышц тела

Наиболее частые причины дискомфорта и спазма мышц – неправильная осанка и длительное пребывание в одной позе. Из-за этого возникает неравномерная нагрузка на мышцы, и они принимают вынужденное положение. Массаж помогает устранить напряжение мышечных волокон и тем самым уменьшить боль без таблеток.

Причина №2 – массаж помогает расслабиться и снять стресс

Массаж активизирует парасимпатическую нервную систему, что приводит к снижению давления, замедлению сердечного ритма и расслаблению мышц. Снижается уровень адреналина и кортизола, вырабатываются серотонин и окситоцин, который еще называют гормоном радости.

Причина №3 – массаж уменьшает головную боль

Часто головная боль связана с усталостью и перенапряжением мышц шеи, что ослабляет приток крови к головному мозгу. Регулярный массаж помогает поддерживать достаточный уровень релаксации, снять спазмы мышц, улучшить сон и тем самым устранить и предотвратить головную боль.

Причина №4 – массаж корректирует фигуру

На теле имеются места, где откладывается любая лишняя калория – складки на боках, внешняя сторона бедер, руки, - но при помощи упражнений убирается довольно сложно. В этом случае может помочь массаж. Он используется для устранения целлюлита, жировых отложений в проблемных зонах, повышения тонуса кожи и выравнивания контуров фигуры.

Причина №5 – массаж повышает иммунитет

По сосудам к нашим тканям транспортируется кислород, и выводятся продукты клеточных отходов. Массаж улучшает микроциркуляцию клеток, положительно влияет на лимфатическую систему, которая отвечает за иммунную систему. При этом улучшается не только кровообращение, но и меняется состав крови. У некоторых пациентов после 45-минутного сеанса массажа наблюдалось повышение уровня белков плазмы, которые участвуют в защите организма от инфекций.