Автор: Администратор
05.10.2011 06:21 - Обновлено 19.01.2015 13:30

Медовый массаж достаточно известный лечебно-оздоровительный метод. Мед обладает целебными свойствами, которые были известны еще в древние времена. Медовый массаж бывает как оздоровительным, так и антицеллюлитным. Мед самое лучшее средство для избавления от жировых отложений на вашей талии и бедрах. Мед содержит множество полезных для человека различных витаминов и микроэлементов. С помощью массажных движений происходит быстрое впитывание в кожу. Активные элементы меда поступают в кровь и участвуют в обмене веществ.

Мед, также, известен своим противомикробным действием, хорошо очищает кожу. Медовый антицеллюлитный массаж увеличивает кровообращение и кожное дыхание, хорошо питает кожу. А также активно выводит шлаки, проникая глубоко в кожу через поры.

Уже через 20 минут массажа, на коже появятся хлопья грязно-желтого цвета, а иногда и серого.

Медовый антицеллюлитный массаж делает кожу упругой, убирает подкожный жир. Перед антицеллюлитным медовым массажем необходимо в течение 3-5-ти минут разогреть кожу, растирая ее легкими движениями. Затем нанести теплый мед. После массажных движений мед быстро впитывается в кожу и густеет. Продолжать массировать по-прежнему уже не получается, поэтому дальше делают простое прижимание и отрывание ладоней от тела. С каждым новым прижиманием, ладони отрываются от тела все сложнее и сложнее. Продолжать массировать необходимо до появления на теле серых хлопьев. Кожа не должна при этом покраснеть. Обычно это продолжается в течение 7-15 минут. Использованный мед содержит много токсинов, поэтому его необходимо смыть и смазать кожу увлажняющим или разогревающим кремом. Антицеллюлитный массаж с медом необходимо выполнять по 15 процедур в месяц. Такай массаж с медом следует исключить людям со слабыми сосудами, расположенными близко к поверхности кожи и имеющих аллергию на мед.

Тибетский массаж, под названием Ку-Нье обладает мягким, расслабляющим действием. Оказывает глубокое действие на физическое тело человека, а также на его внутреннюю энергетическую систему. Благодаря массажу Ку-Нье улучшается

кровообращение, нормализуется обмен веществ, выводятся продукты обмена через поры. Следовательно, улучшается структура кожи, она становится гладкой, шелковистой, упругой. Ку-Нье используется как в целях профилактики, так и для лечения определенных заболеваний. Перед началом массажа подбираются индивидуальные ингредиенты с учетом особенностей и проблем конкретного человека. В Ку-Нье используют различные растительные масла (кокосовое, оливковое, льняное, подсолнечное, кунжутное). Также существует медовый Ку-Нье. Подбирается наиболее оптимальное количество сеансов. Чаще всего, рекомендуется курс, состоящий из десяти сеансов. Ку-Нье может применяться для всех крупных мышц (ягодицы, бедра, спина и так далее). Ку-Нье проводится 2-х часа и состоит из 2-х этапов. 1-й этап КУ, включает нанесение специально подобранного лечебного масла. Также с помощью тибетской йоги восстанавливается подвижность позвоночника и суставов. В случае если у человека недостаточно тепла, то организм согревается, если избыток, то охлаждается. На 2-м этапе Нье используются деревянные палочки, камни или речная галька для более глубокой работы с мышцами, суставами и позвоночником. Происходит массаж активных энергетических точек. Если необходимо может также применяться очищение лекарственными травами, дымом, воздействие тепла и холода на организм, ароматерапия и многие не менее эффективные методики.