

# Лечебные массажи - старейший вид терапии

✘ **Различные виды лечебных массажей являются известным и эффективным средством лечения. Кроме широко известных видов, таких как классический массаж, ароматический массаж, рефлекторный массаж, в последнее время становятся популярными и другие виды лечебных массажей, такие как [массаж лавовыми камнями](#), [баночный массаж](#) и др.**

## **Классический массаж**

Классический массаж основан на принципах широкоизвестной традиционной шведской методики. Нажимы чередуются быстро и ощутимо, они то интенсивные - разминание, вибрация, подергивание, то спокойные - поглаживание, растирание, вытирание. Массаж способствует скорейшей интоксикации кровеносных и лимфатических сосудов, благотворно влияет на работу лимфической системы, улучшает функцию потных желез, кожного покрова, нормализует кровообращение в области массажа, способствует уменьшению отеков и воспалений, улучшению питания клеток, снимает боль. Массаж отдельных мышц может быть интенсивный - активизирующий их деятельность, и релаксационный - успокаивающий. Грамотно проведенное массажирование мышц имеет положительное влияние и на работу внутренних органов, это в свою очередь сказывается на улучшении самочувствия пациента, независимо от того, с какой интенсивностью был проведен массаж. Наряду с целостным массажем существуют и локальные массажи. Во время процедуры используются эмульсии и масла, не раздражающие поверхность кожи.

## **Ароматический массаж**

Ароматический массаж соединяет в себе положительное воздействие классического массажа и влияние эфирных и растительных масел, каждое из которых имеет свои неповторимые качества. Этот массаж укрепляет здоровье, снимает стресс и напряжение, поддерживает иммунную систему организма и способствует гармонизации тела и психики. В общем и целом - успокаивает. Во время массажа масло проникает вглубь подкожных тканей, что способствует не только снятию физической боли, но и положительно влияет на душевное состояние пациента. Предлагаемые ароматические массажи разделяются на освежающие и слегка тонизирующие, расслабляющие и интенсивные согревающие массажи, усиливающие кровообращение. Это - ДеЛюкс освежающий ароматический массаж

- Омолаживающий ароматический массаж
- Расслабляющий ароматический массаж
- Расслабляющий массаж кожи головы и шеи (декольте)
- Массаж против целлюлита
- Шварцвальдский тонизирующий массаж

## **Рефлекторный массаж стоп**

Рефлекторный массаж стопы происходит от древних китайских лечебных методов, известных от 3 до 5 тысяч лет. Производится на поверхности стопы и подъема обеих ног, на которых как в зеркале отражен человеческий организм со всеми органами. Массажу предшествует приятное обмывание ног. Прелюдией процедуры являются специальные релаксационные и успокаивающие движения, которые призваны расслабить многочисленные мелкие суставы, связки и мышцы стопы. Специальными приемами массируется целый ряд точек и подушечек на стопе, пальцах, подъеме и щиколотке как это принято в акупунктуре.

Рефлекторный массаж устраняет ощущение тяжести в ногах, снятием блока в ногах рефлекторно снижается боль в позвоночнике и головная боль. Положительно влияет на кровоснабжение, улучшает кровообращение, регенерацию и заживление, снимает воспаление, уменьшает боль, поддерживает функцию лимфо системы, способствует отстранению шлаков и повышает иммунитет.

Date: 2012-09-08

Article link:

<https://xn--j1a.www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/treatment-procedures-therapeutic-massages-1241.html>