**Что такое антицеллюлитный массаж и какие виды массажа бывают**

Скоро пляжный сезон, а это значит, что скоро мы все оголим тела и отправимся загорать. И согласитесь, приятно ловить на себе восторженные взгляды и быть уверенной в себе. Если бы не целлюлит. Это заядлый враг всех девушек. И не важно, худенькая вы, либо с дополнительными килограммами, он может добраться до каждой. Существует много способов избавиться от апельсиновой корки, но самым эффективным является антицеллюлитный массаж. Если вы окончательно решили избавится от целлюлита, то стоит рассмотреть этот вариант.

В статье вы узнаете, что такое антицеллюлитный массаж, какие бывают виды массажа, что нужно делать, чтобы избавиться от целлюлита и поддерживать хорошую форму.

**Что такое целлюлит?**

*Целлюлит* - это жировое отложение в подкожной клетчатке. Клетки прекращают выдавать продукты жизнедеятельности, но затем накапливают интенсивно жир и впитывают все токсины, отходы, жидкость и другие негативные элементы. Такой процесс возникает у женщин, у мужчин это вызвано гормональными нарушениями.

Впервые об этом явлении заговорила владелица салона красоты Николь Ронсар в 1973. Тогда она написала статью о том, что такое явление как целлюлит, ужасно вредит здоровью и предложила крема от него. Увидев эту статью в всемирно известном журнале VOGUE, миллионы женщин мчались за спасением. И с этого момента процесс необратимо запущен.

*На самом деле, врачи не считают это заболеванием, это сугубо эстетическая проблема. Стоит заниматься устранением целлюлита, когда он действительно ярко выражен или приносит психологический, либо физический дискомфорт.*

**Причины появления целлюлита**

 Обнаружив целлюлит на теле, не нужно сразу паниковать, от него реально избавиться, просто подумайте и проанализируйте от чего он может возникнуть именно у вас. Вы можете обладать целлюлитом, по разнообразным причинам:

1. *Наследственность*. Да, вы ни в чем не виноваты, просто вам не повезло с генетикой. Ничего страшного, выход есть всегда. Просто нужно немного упорства и терпения;
2. *Неправильное питание.* Любители жирного, мучного, сладкого могут поплатиться за это фигурой. Хотите быть стройной и без целлюлита – ограничивайте себя в этих продуктах;
3. *Вредные привычки*. Алкоголь и сигареты являются вредителем на весь организм. Если вы часто употребляете алкоголь и курите, то апельсиновая корка проявит себя;
4. *Стрессовые ситуации*. Постоянные стрессы, срывы, нервы, кому такое понравится? Вот и вашим бедрам не нравятся, и они начинают протестовать в виде целлюлита. От нервов все болезни, поэтому избегайте ситуаций, которые могут вам навредить;
5. *Малоподвижный образ жизни.* Из-за работы не хватает времени на спорт? Очень зря, ведь даже малейшие физические нагрузки делают шаг на встречу попе без целлюлита;
6. *Нехватка жидкости.* Если вы мало пьете, то это тоже может быть одной из причин. Вода помогает избавится от шлаков и вредных веществ, но, если вы не пьете достаточное количество, клетки берут эту ответственность на себя, и образуют нелюбимую корочку.

**Антицеллюлитный массаж как метод избавления от целлюлита**

Многие женщины уверяют, что наиболее эффективное средство, которое им помогло в борьбе против целлюлита – это антицеллюлитный массаж. Но вы должны понимать, что если процедур вы будете кушать сладкое, то он никуда не денется. Только комплексный подход действительно будет эффективен. При физических нагрузках, правильном питании и походах на антицеллюлитный массаж, вы сможете выровнять кожный покров, структурировать пропорции тела и убрать структурные отложения.

Для заметного результата, вам нем необходимо пройти от 10 до 15 процедур, в зависимости от организма. Но для поддержания полноценного эффекта, необходимо приходить на массаж регулярно.

Важным моментом и одним из главных, является выбор массажиста. Опытный и профессиональный массажист не оставит огромных синяков. Ведь это нарушает циркуляцию крови и может привести к осложнениям. Если вы не видите эффективности, значит массажист делает что-то не так. Поэтому перед походом внимательно изучите деятельность вашего массажиста.

**Виды и техника антицеллюлитного массажа**

На сегодняшний день существуют такие виды антицеллюлитного массажа:

1. ***Вакуумный(баночный) массаж.*** Такой вид повышает тонус и эластичность массируемых участков, благодаря своему действию, через кожу выводятся токсины из-за которых образуется целлюлит. Происходит это таким способом: сначала кожу намазывают эфирными маслами, затем растирают, после чего подносят силиконовую баночку, и она «присасывается» к телу. Получается своеобразная рефлексия: вакуум, который образуется в банке стимулирует кожные рецепторы и получаются покраснения кожи, что ведет к приливу крови. Длительность такого сеанса составляет 15-20 минут, иначе если передержать, может случится разрыв сосудов;
2. ***Ручной антицеллюлитный массаж.*** Считается самым простым и эффективным. Вам понадобится профессионал, который будет знать, как нужно локально делать массаж. Вы можете делать самостоятельно каждый день в местах образования целлюлита с помощью поглаживаний, растираний и сжиманий кожи. Самое главное – это не массировать в области паха, и внутреннюю часть бедер. Также нужно делать перерыв через каждых 2 недели;
3. ***Аппаратный метод массажа.*** Для этого вам необходимо пойти в косметологический салон, где мастер подберет какой именно вид массажа вам подойдет: вакуумный, прессовый, электротоковый, вибрационный, температурный, ультразвуковой массажи. Иногда процедура может быть болезненной, но эффект того стоит. С помощью специального аппарата происходит отсасывания воздуха на нужных вам участках. Перед процедурой вычислите свой процент жира, воды и мышечной массы в организме, чтобы после вы увидели результаты. Благодаря таким методам вы сможете смоделировать фигуру, сжечь жиры, улучшить кожу, и вывести все вредные вещества. Повторяйте процедуру 2-3 сеанса в неделю 15-20 процедур
4. ***Лимфодренажная техника от целлюлита.*** Популярный вид массажа, направлен на активизацию лимфы и кровотока. Через лимфу выводятся все токсины, ведь очень часто происходит застой лимфы что провоцирует целлюлит и не выводит жидкость из организма.

*Существует несколько видов такого массажа:*

* внутренний – основан на микротоковом воздействии на крупные лимфоузлы;
* поверхностный – делают руками, действует на нейрорецепторы и капилляры, находящееся в коже;
* глубокий – также при помощи рук, помимо капилляров и рецепторов, устраняет застои лимфы.

Процедура практически безболезненная и проводится в течение часа.

1. ***Тайский антицеллюлитный массаж.*** Это экзотический метод, который концентрируется на энергетических зонах нашего организма: активные точки, меридианы. Здесь прорабатывается всё тело, и подтягиваются проблемные участки, улучшается тонус тела и мышц. Это приятный процесс, который длится 2,5 часа.

**Что нужно делать для поддержания эффекта после антицеллюлитного массажа?**

Для того, чтобы вы чувствовали реальный результат, вам нужно не только ходить на сеансы, но и придерживаться таких правил:

* Исключить вредную пищу и газированные напитки. Добавить в рацион как можно больше белковой пищи, фруктов, овощей, орехов, белого мяса, рыбы;
* Добавить физическую нагрузку. 25-30 минут в день достаточно, чтобы стимулировать нагрузку на мышцы и тело в целом;
* Антицеллюлитные скрабы в душе делают кожу более подтянутой и держат эффект от массажа;
* Пить больше воды, примерно 1,5 – 2 л. в день;
* Избегать стрессовых ситуаций и сдавать анализы на гормоны.

На самом деле, здесь нет ничего сложного. На первых порах это может казаться невыносимо, но если вы знаете ради чего это делаете, то процесс становится приятнее. Помимо того, все эти советы избавят вас не только от целлюлита, но и от уставшего вида, лишних килограмм, тусклости кожи, и общего состояния здоровья.

**Плюсы и минусы антицеллюлитного массажа**

В этой процедуре также есть свои хорошие и плохие стороны. Перед процедурой подумайте нужно ли вам делать этот массаж.

Преимущества антицеллюлитного массажа:

* улучшение состояния кожи;
* устранение апельсиновой корки;
* корректировка форм;
* стимуляция застоя лимфы;
* эффективность массажа

Как вы видите, то польза от массажа не только от целлюлита, но и для всего тела и состояния здоровья в общем, но есть и пару нюансов.

Минусы антицеллюлитного массажа:

* болезненные ощущения;
* без дополнительных нагрузок эффект длится недолго;
* есть противопоказания для людей, страдающих варикозными болезнями, для беременных и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Вы увидели все стороны антицеллюлитного массажа и только вам решать стоит ли записаться на сеансы. Женщины всегда стараются быть ухоженными, а красивое состояние тела – является главным залогом ухоженности и уверенности в себе.

**Title:** Что такое антицеллюлитный массаж. Какие виды массажа бывают

**Description**: Стоит ли делать антицеллюлитный массаж? Какая эффективность от процедур? Какие советы нужно учитывать, чтобы избавиться от целлюлита и поддерживать эффект длительное время? Какие есть плюсы и минусы процедур?