**Польза массажа для организма женщины**

Массаж бывает разный: лимфодренажный и акупунктурный (воздействие на определенные точки), спортивный и лечебный, аппаратный и ручной. Вне зависимости от вида, он оказывает неоценимую пользу женскому организму: как минимум, способствует выработке эндорфинов — гормонов радости. Всего 15 минут в заботливых руках специалиста, и у вас повышается концентрация внимания, умственная деятельность, мышцы расслабляются, улучшается кровообращение.

**Аргумент №1: массаж — профилактика заболеваний внутренних органов**

Удивлены? От положения позвоночного столба частично зависит и положение внутренних органов. Даже небольшое отклонение может негативно отразиться на работе всего организма. Регулярный массаж позволяет предупредить нарушения функций опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение и снижает мышечное напряжение. Врачи рекомендуют проходить курс массажа два раза в год с минимальным количеством процедур — 10.

**Аргумент №2: помогает бороться с неврозами**

При некоторых расстройствах нервной системы в комплексной терапии назначается массаж (это я вам как бывшая студентка медицинского университета говорю). По статистике, каждый пятый житель нашей планеты в той или иной степени страдает неврозом. Чаще всего ему подвержены люди, занимающиеся умственным трудом, творческой деятельностью (привет вам, коллеги) и офисные работники. Симптомы неврозов проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости, нарушения сна, тревожности, пессимистичности, агрессивности и плаксивости. Если нашли у себя хотя бы два из перечисленных — срочно запишитесь на массаж (польза для души и тела). С синдромом хронической усталости он тоже, кстати, борется.

**Аргумент №3: улучшает цвет кожи**

И не только цвет! Все эти поглаживания, пощипывания и похлопывания улучшают кровообращение и лимфоток, стимулируя обменные процессы в органах и тканях. Благодаря этому цвет лица улучшается, кожа становится более ровной, пропадает отечность (хотя казалось бы, как воздействие на спину связано с лицом). Несмотря на все положительные качества, у массажа есть противопоказания: заболевания крови, аутоиммунные заболевания, любые заболевания в стадии обострения, аллергия, повышенная температура тела, серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

**Аргумент №4: помогает улучшить работу иммунной системы**

Лечебный массаж — процедура, позволяющая бороться с серьезными заболеваниями (даже с воспалением легких).

По данным Медицинского Центра Цедарас-Синой, 45-минутный сеанс массажа повышает количество лимфоцитов, выполняющих в организме защитную функцию и борющихся с вирусами.

Доктор Марк Рэпепорт говорит: «Массаж не только улучшает самочувствие, но и повышает иммунитет — доказанный факт».

**Аргумент №5: повышает уровень окситоцина**

Этот процесс подробно описан в книге Галины Шереметьевой «Простые законы женского счастья». Окситоцин вырабатывается в гипоталамусе. Его называют гормоном «нежности» и «любви». Окситоцин особенно важен в период беременности и лактации — оказывает стимулирующее воздействие на ткани-мишени: гладкую мускулатуру матки и молочные железы, усиливая секрецию пролактина. Гормон принимает участие в формировании психоэмоционального состояния, отвечая за привязанность. Он вырабатывается во время тактильного воздействия, умственного труда, творчества, танцев, пения, проявления нежности, массажа (любого) и, внимание, ухода за волосами. Так что, если муж против ежемесячных визитов стилисту, объясните ему, что они полезны для здоровья.

**Аргумент №6: расслабляет**

Житель мегаполиса больше других подвержены стрессам. Если вы находитесь в постоянном напряжении, возникновение мышечных зажимов — всего лишь дело времени. Если нет времени на визит к массажисту, попросить об этом вторую половину, или купите специальную щетку и крем с эфирными маслами. Уделяйте особое внимание шейно-воротниковой зоне — проблемы чаще всего начинаются оттуда.

**Аргумент №7: помогает выводить токсины и шлаки из организма**

За вывод токсинов у нас ответственна выделительная система. Если она работает нормально, токсины не будут циркулировать по организму вечно. Но почему бы не помочь ей? Благодаря улучшению микроциркуляции крови, токсины и шлаки быстрее скажут вам «до свидания».

Отправляясь в баню, возьмите в парную специальную рукавичку, чай и соляной скраб (если нет проблем с сосудами и варикозным расширение вен). А еще лучше пройти полный курс массажа у специалиста.

**Аргумент №8: помогает похудеть**

Факт! Но только в комплексе с правильным питанием и занятиями спортом (продукты, мешающие худеть, смотрите тут). Наведываясь после сеанса в заведение, где подают фаст-фуд, не ждите блестящих результатов.

Для борьбы с лишним весом и целлюлитом назначают лимфодренажный массаж. Он «заставляет» лимфу двигаться активнее, предупреждая застойные явления. Клетки быстрее насыщаются кислородом, жировая ткань разрушается.

**Аргумент №9: улучшает окислительно-восстановительне реакции**

Если вы долго прогуливали тренировки, а потом снова вернулись к нагрузкам, обязательно запишитесь на массаж после первого похода в зал. Это позволит «разогнать» молочную кислоту в мышцах, предупредив сильные болевые ощущения (всем же знакомо чувство, когда невозможно подняться по ступенькам?).

**Аргумент №10: способствует обновлению эпидермиса**

Массаж оказывает эффект, не хуже пилинга, способствуя обновлению клеток кожи за счет механических факторов — давления, растягивания, трения и смещения. Говорят, у кожи тоже есть «биологические часы». Согласно этой теории, идеальное время для подобных тонизирующих процедур — с 8 до 12 часов.

Этому есть вполне логическое объяснение. Примерно в пять утра в кровь выбрасывается «коктейль» из гормонов, главный «ингредиент» в котором — кортизол (гормон стресса). У этого «товарища» есть одна особенность — он задерживает воду. Виновник отеков и бледности кожных покровов обнаружен!

Чтобы быстрее справиться с ненавистными «мешками», косметологи рекомендуют вставать с кровати сразу после пробуждения.

Чем больше вы находитесь в горизонтальном положении, тем дольше «просыпается» дренажная система.