

## Ravimassaaž tselluliidi eemaldamiseks

### Toime

Tselluliidimassaaž kiirendab kudetest vedeliku eemaldumist; parandab vere- ja lümfiringlust, mille tulemusena paraneb kudede ainevahetus ja väheneb rasvade ladestumine. Tugevdab kapillaare ja naha kvaliteet paraneb. Probleemse piirkonna naha elastsus, ainevahetus ja vereringe taastub. Parem tulemus saavutatakse pikema kuuri läbimisel. Tselluliidimassaaži võib teha profülaktilisel eesmärgil, vältimaks rasvaladestuste tekkimist.

### Näidustused

- tselluliidi vähendamine
- naha toniseerimine
- istuv või seisev töö
- tursed
- vere ja lümfiringe häired
- enne rannahooaega

### Teostus

Massaaži käigus toimub probleemsete kehapiirkondade töötlus spetsiaalse tehnikaga. Protseduuri kestvust 60 minutit. Soovi korral võtke kaasa oma kreem (tselluliidivastane), mida saab kasutada peale protseduuri. **Palume kaasa võtta** oma lina või saunarätik.

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised **vastunäidustused**, mis on:

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)
- nahahaigused (määdased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvaja kahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine