

7 МІФА Ё ПРА МАСАЖ...

(Заканчэнне.
Пачатак на 1-й стар. «СГ».)

Міф 2. 3 дапамогай масажу можна пахудзець

Сярод жанчын «лунае» яшчэ адна папулярная байка — пра тое, што масажам можна «раздушыць» альбо «падцягнуць» тлушч. «Насамрэч падцягнуць можна расслабленыя мышцы, але пры гэтым колькасць тлушчавых клетак у нас не зменшыцца, — развейвае чарговы міф Леанід Юрэвіч. — Хутчэй тут можна казаць пра аздараўленчы эффект антыцэлюлітнага масажу, які спрыяе нармалізацыі кровазвароту і лімфатоку, паляпшае абмен рэчываў у арганізме. У выніку за некалькі працэдур можна пахудзець кілаграма на паўтарадва. Аднак, калі вы не зменіце свайго ладу жыцця (не адмовіцеся ад салодкага, тлустага, вэнджанага, вострага і не пачняце займацца спортам), уся праца будзе марнай. Памятайце, масаж — гэта толькі адзін са складнікаў у працэсе пахудзення».

Міф 3. Мама не можа рабіць масаж свайму дзіцяці

Дзіцячы педыятр прызначае прайсці курс масажу амаль кожнаму дзіцяці да годзіка. Паколькі ў паліклініках вялікія чэргі, клапатлівыя мамы кідаюцца шукаць масажыста самі. Часта знаходзяць даволі сумніўных спецыялістаў. «Не рызыкуйце, — параіў нам (сярод курсантаў пераважна большасць — будучыя мамы) выкладчык. — Падыдзіце да выбару масажыста грунтоўна — давярайце сваю крывіначку толькі рукам прафесіянала. Памятайце, што лячэбны масаж — гэта не капрыз для задавальнення, а сур'ёзнае медыцынскае ўздзеянне. Разам з тым раю самім бацькам вывучыць некаторыя масажныя прыёмы. Псіхолагі лічаць, што масаж, зроблены блізкамі, часта дае большы эффект, чым масаж спецыяліста, бо няма пяшчотнай дотыкаў мамы і таты. Адзінае, што тым бацькам, якія адважваюцца выконваць масаж дзіцяці самастойна, варта перш-наперш скончыць хоць бы мінімальныя курсы масажу, каб асвоіць тэхніку». Акрамя таго, што тычыцца дзетак, існуе шмат нюансаў. У прыватнасці, калі вы збіраецеся рабіць масаж немаўляці, ніколі не будзіце яго для гэтага. Пачакайце, пакуль дзіця само прачнецца. Нельга масіраваць, калі малое супраціўляецца і не ў захапленні ад працэдур.

Міф 4. Усё залежыць ад чароўных крэмаў

«Крэмам ды мазам у некаторых салонах прыгажосці прыпісваюцца ці не магільныя ўласцівасці. У сувязі з гэтым зусім абясцэнэваецца праца спецыялістаў: масажыст там, як бясплатны дадатак да цюбіка, — кажа Леанід Юрэвіч. — Калі шчыра, мяне як спецыяліста гэта раздражняе. Сюды ж можна аднесці міф пра антыцэлюлітныя крэмы. Гэта наогул поў-

ная лухта. Рэдка які крэм пройдзе праз базальны пласт скуры. Антыцэлюлітны ж масаж дасягае свайго эфекту за кошт нармалізацыі гема- і лімфатоку. Галоўны інструмент масажыста ва ўсе часы — гэта рукі. Менавіта пры дапамозе асноўных прыёмаў масажу — пагладжвання, расцірання, размінання і вібрацыі — спецыяліст можа актывізаваць абмен рэчываў у арганізме, палегчыць боль, зняць напружанне ў цягліцах, палепшыць цыркуляцыю крыві і лімфы, разагрэць звязкі. І ў гэтым сэнсе масаж — важная частка лячэння многіх захворванняў». Замест «чароўных» крэмаў, састаў якіх часта надзвычай сумніўны, Леанід Чурылаў раіць выкарыстоўваць сумесі ўласнага прыгатавання, напрыклад аліўкавы алей з мёдам (карацей, усё, што можна ўжываць у ежу).

Міф 5. Добрага масажыста адрозніш толькі пасля ўсяго курса лячэння

Сапраўды, тэрапеўтычны эффект можна ацаніць толькі праз 6 месяцаў. Але знешнія прыкметы прафесіянала можна адсачыць і да пачатку лячэння. Акрамя акуратнага вонкавага выгляду, дагледжаных рук (без ранак, завусеніц), у добрага масажыста павінен быць спецыяльны масажны стол. Прапаноўваць вам масаж на звычайным ложку будзе толькі малакваліфікаваны чалавек. Калі гэта, вядома, не масаж шыйна-каўняровай зоны, рук, галавы, якія можна рабіць седзячы.

Псіхолагі лічаць, што масаж, зроблены бацькамі, часта дае большы эффект, чым масаж спецыяліста, бо няма пяшчотнай дотыкаў мамы і таты.

Падчас сеансу масажыст ніколі не стане агляць вам усё цела. Калі масіруецца спіна, то ногі павінны быць накрытыя, і наадварот. Пра высокі ўзровень масажыста сведчыць тое, што ў яго ёсць метадыка працы, калі адны рухі плаўна выцякаюць з іншых не толькі на адным сеансе, але і на працягу ўсяго курса масажу.

Міф 6. Масіраваць трэба толькі балючае месца

«А ведаеце, як яшчэ можна адрозніць добрага масажыста ад дрэннага? — пытае у нас выкладчык і тут жа сам адказвае: Дрэжны масажыст, калі вам баліць мезенец, пачынае масіраваць палец, а добры — спіну. У арганізме чалавека ўсё ўзаемазвязана, і часцяком прычына болю або хваробы крыецца не там, дзе баліць, а ў іншым месцы. У прыватнасці, бывае так, што пацыент скардзіцца на ногі, а праблема ў паясніцы. Боль здольны перамяшчацца па целе ў залежнасці ад размяшчэння ўшчэмленых нервовых карэньчыкаў або парушэння кровазвароту ў тым ці іншым

участку». Таму, каб выбраць правільную тактыку лячэння і не нашкодзіць, важна ведаць анатомію і фізіялогію. Масажыст павінен разумець, што будзе адбывацца ў выніку яго дзеянняў, а не рабіць стандартны набор масажных прыёмаў, не разумеючы для чаго ўсё гэта.

Міф 7. Масаж патрэбен усім

«Усім, за выключэннем тых, у каго ёсць супрацьпаказанні да масажу», — удакладніў Леанід Юрэвіч. — І калі ў вас не пытаюцца пра дыягназ, не аглядаюць вас перад тым, як пачаць рабіць масаж, — бяжыце».

Але ж калі я адпачывала на моры ў Егіпце і Балгарыі, то карысталася паслугамі пляжных масажыстаў. І ні разу ніводзін з іх не запытаўся, ці ёсць у мяне нейкія супрацьпаказанні. «Гэта сведчыць у першую чаргу пра тое, што для чалавека на першым месцы — зарабіць грошы, і не важна, якой цаной. З падобным падыходам вы можаце сустрэцца і ў буйных масажных салонах, SPA-цэнтрах. Таму раю не спадзявацца на сумленнасць масажыстаў, а перастрахавацца і запомніць пералік супрацьпаказанняў».

Такім чынам, масаж (і нават самамасаж!) супрацьпаказаны, калі ў вас:

- 1) варыкознае расшырэнне вен (Леанід Чурылаў: «Калі я бачу на нагах кліента варыкоз, ветліва адмаўляю, бо разумею, што сваім масажам магу справакаваць інсульт»);
- 2) захворванне шчытападобнай залозы;
- 3) вострая стадыя любога захворвання;
- 4) любыя пухліны, як злаякасныя, так і дабраякасныя (у тым ліку фібраміёма маткі ў жанчын);
- 5) міжпазваночныя грыжы;
- 6) розныя захворванні (альбо проста раздражненне) скуры (экзэмы, лішаі, гнайнікі, грыбок і г.д.);
- 7) любыя прастудныя захворванні або проста тэмпература цела, вышэйшая за 37,5°;
- 5) цяжарнасць (не рэкамендуецца, асабліва на ранніх тэрмінах);
- 6) менструацыя.

...Мы адразу засмуціліся. Прыйшлі на курсы, каб вучыцца рабіць масаж, а тут столькі супрацьпаказанняў. Леанід Юрэвіч супакой нас. «Пагладжванне (адзін з абавязковых элементаў класічнага масажу) ніхто не адмяняў — яно не мае супрацьпаказанняў. Нават звычайны лёгкі дотык да далоні можа рабіць чуды: супакойць арганізм, зняць стрэс... Пагладжванне рукамі ўплывае ў першую чаргу на нервовую сістэму, павышае ўзровень эндарфіну (гармону шчасця)». Дарэчы, Боб Хоўп (вядомы галівудскі актёр, які зняўся ў фільме «Форэст Гамп»), пражыў больш за сто гадоў толькі таму, што, як ён сам казаў, кожны дзень рабіў масаж.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
nadzieja@vziazda.by

Даражэнькія гаспадары і гаспадыні, вы, напэўна, ужо заўважылі, што «Хатняя энцыклапедыя» выходзіць цяпер на старонках «Сямейнай газеты». Але, пагадзіцеся, карысных парад шмат не бывае, таму «Хатнік» па-ранейшаму чакае ад вас лістоў з правэранымі часам сакрэтамі (па гаспадарцы, садзе, агародзе, майстэрні, машыне і інш.). Сёння ж сваімі ідэямі дзеліцца Вольга МАРКАВА з Віцебска.



ДУХМЯНЫЯ ІДЭІ ДЛЯ ДОМА

Вядома, цяпер дастаткова розных чудадзейных чысцячых сродкаў, якія можна набыць у краме. Але я стараюся выкарыстоўваць «хіміі» як мага менш, да таго ж існуе шмат простых рэцэптаў для прыборкі дома з эфірнымі алеямі. Дзялюся толькі некалькімі, самымі эфектыўнымі, якія я прымяняю пастаянна.



Як адмыць і асвятчыць мікрахвалёўку за 3 хвіліны

Вазьміце ёмістасць з вадой, дабайце туды 3—5 кропель эфірнага алею лімона ці мяты і пастаўце на максімальную магутнасць у мікрахвалёўку на 3 хвіліны. Вадзяная пара і алей размякчаць увесэ засохлы бруд на грылі і сценах, і вам застанецца толькі працерці печку знутры мяккай губкай. Калі яна ў вас чыстая, можна выкарыстаць гэты спосаб проста для дэзынфекцыі і выдалення непрыемнага паху.

Як пазбавіцца ад дрэнных пахаў на кухні

Я часта з'езджаю за горад і, здараецца, забываюся выкінуць смецце перад выхаднымі. Калі вяртаюся, на кухні, як вы здагадаліся, мяне сустракае, мякка кажучы, дрэнны пах. Для таго каб пазбегнуць яго, проста кладу на дно мяшка для смецця ватны шарык (ватны дыск таксама падыходзіць), змочаны 1 кропляй эфірнага алею лаванды і 1 кропляй эфірнага алею чайнага дрэва. Восі і ўсё. Спосаб на самай справе вельмі просты, але ён выдатна працуе.

Правансальскі след ад пыласоса

Перад тым як пачаць пыласосіць, змочваю некалькімі кроплямі эфірнага алею лаванды кавалачак ваты і ўцягваю яго пыласосам. У выніку пяшчотны «правансальскі» водар у кватэры гарантаваны.

Мыццё падлогі з эфірнымі алеямі

У ваду для мыцця падлогі заўсёды дадаю дзве сталовыя лыжкі марскай солі і 5—8 кропель эфірнага алею чайнага дрэва (або эфірнага алею манарды, што таксама валодае магутным бактэрыцыдным дзеяннем). Марская соль нейтралізуе алергены і перашкаджае назапашванню пылу, а чайнае дрэва выдатна асвятчае паветра.

Самаробны асвятчальнік паветра

У прыбіральні і ваннай пакоі ў мяне ёсць палічкі, куды кладу аромакамяні (яны бываюць з гіпсу ці гліны: можна набыць, а можна і зрабіць уласнымі рукамі). Раз на тыдзень асвятчаю іх некалькімі кроплямі эфірнага алею лаванды, іланг-ілангу або хвоі. Гэтая простая працэдура напаўняе прыбіральню і ванную далікатным пахам.

Апельсінавая лямпачка

Капаю на лямпачку апельсінавы алей, і пры ўключэнні святла яна награвяецца. У выніку пакой напаўняецца прыемным водарам, які вельмі супакойвае перад сном.

Спадзяюся, гэтыя практычныя парады дапамогуць вам падтрымліваць чысціню і парадак у доме з карысцю для здароўя, бо, насычаючы паветра малекуламі эфірнага алею, вы забіваеце бактэрыі і вірусы, якімі дыхаеце.

А вы карыстаецеся эфірнымі алеямі? Дзялюся сваім вопытам, парадамі і ідэямі.

