

Prantslase loodud massaaž

LPG-massaaž on taastus- ja iluravi protseduur.

Massaaži teeb Annika Härmits.



LPG-massaaži leiutas arsti- ja inseneriharidusega prantslane Luiz Paul Guitay. Esialgu oli see autoril mõeldud taastusraviks, aga kuna andis häid tulemusi ka tselluliidiravis, levis LPG-massaaž ilusalongidessegi.

LPG kui endermoloogiline massaaž hõlmab üld-, lümf-, punkti- ja jalatallamassaaži. Seda tehakse apraadi abil – mööda nahka liigutatakse rullikuid. Need mudivad ja väänavad nahka ning tulemuseks on hea ja kerge enesetunne.

KOLM ETAPPI

Esimesel, sissejuhataval etapil on rullikute surve nõrgem. Teisel etapil on nende töö intensiivsem. Rullikud nagu tõmbavad ja mudivad nahka, tekitades survet nahaalusele koele. Sel ajal toimub rasvade lokaalne lõhustamine. Kolmas etapp on taas pehmem ja rahulikum, see on rahustav massaaž.

Massaaži käigus töödeldakse nahaalust kudet, vabastades lümfiteed, mille on rasvarakud ja neid ümbritsevad jääkained kokku surunud. Protseduuri ajal mõjutatakse närvisüsteemi ja vereringe punkte, mille tulemusena paraneb uni, väheneb

psühhoemotsionaalne pingeline, kiireneb ainevahetus, lahustuvad liigestesse ladestunud soolad ja paraneb seedimine. Jääkained liiguvad verre, jõuavad neerude kaudu uriini ning väljuvad organismist.

“Ja nahk läheb siledamaks,” lisab Annika Härmits, kes seda massaaži teeb. “Lümfiteedesse kogunenud jääkained tulevad välja, kui pärast massaaži juua poolteist liitrit puhast vett.”

Protseduur kestab 35–45 minutit. Selle aja jooksul töödeldakse keha kaelast jalgataldadeni.

Härmitsa sõnul on soovitatav läbi teha 10 korra kuur ning edaspidi jätkata kord kuus. Näiteks tselluliidi puhul ei piisa kindlasti vähem kui 10 korrast.

TSSELLULIIDIST JA ÕLLEKÕHUST VABAKS

Annika Härmits toonitab, et tselluliidist vabanemiseks tuleb lisaks LPG-massaažile läbi mõelda ka toitumine, loobuda rafineeritud ja tervist kahjustavatest toiduainetest ning pöörduda tervislike eluviiside juurde.

Meestel aitab nimetatud massaaž vabaneda õllekõ-

hust. Samuti mõjub see hästi istuva töö- ja eluviisiga inimestele, kelle jalad tihti turuvad.

Endermoloogilist massaaži tehakse ka näole. Vananeva naha raviks on eraldi programm “Cellu M6”, mis stimuleerib venooset ja lümfilist vereringet, paneb vererakud rohkem kollageeni tootma, limiteerib rasvarake ja kõrvaldab liited, aktiveerib nahka.

LPG-massaaži soovivad arstid iluoperatsioonide järelraviks, samuti sportlastele taastumiseks.

See massaaž on vastunäidustatud viirusinfektsioonide, kasvaja, maksa-, neeru- ja südamepuudulikkuse ning nahahaiguste korral. Tõhus on ta neile, kellel on istuv või seisev töö, kes ei leia aega sportimiseks ega lõõgastumiseks, kes on närvilised või kellel on kurnav eluviis.

ANNIKA POLDRE

Mis on tselluliit

Tselluliidi all mõistetakse rasva ja teiste ainevahetusjääkide kogumeid sidekoe nahaaluskoos. Tselluliidi peamiseks põhjuseks loetakse naissuguhormooni östrogeeni, mis mõjutab jääkainete kogunemist ning rasva ladestumist kehas. See tekib ainevahetushäire tagajärjel, kui nahaalusesse kudesse koguneb liiga palju rasva, jääkaineid ja vedelikku, mis moodustavad kobaraid, mügarikke. Viimased ummistavad vere- ja lümfiringlust, takistavad organismi toit- ning puhastusprotsessi.

Tselluliiti põhjustavad ka väheliikuv elustiil, rasva ja suhkrusuur osakaal toidus, vähene vedeliku tarbimine ning lümfiringehäired. Samuti hormonaalsed muutused puberteedieas, raseduse ajal, pre- või postmenopausi perioodil.

Kõige enam tekib tselluliiti tuharatele ja reitele.