

Чим корисний масаж голови і кому його робити протипоказано

Допомагає боротися з безсонням, мігренню і депресією

Масаж голови: для чого потрібен і з якою метою його роблять?

Як і будь-який інший масаж, така процедура призначена для того, щоб:

1. Активізувати місцевий кровообіг. Під впливом масажу капіляри і судини в шкірі різко розширюються, починається активне постачання киснем і живильними речовинами прилеглих тканин.
2. Стимулювати лімфодренаж. Зникають набряки, прискорюється виведення шкідливих речовин з організму.
3. Залучити біологічно активні точки (найбільше їх на долонях, ступнях і на голові). Це справляє опосередкований вплив на весь організм, сприяючи оздоровленню і стимуляції імунітету.
4. Розслабити спазмовані м'язи. Це, своєю чергою, теж сприяє активізації кровообігу, оскільки вивільняє затиснуті капіляри.
5. Нормалізувати роботу сальних залоз. Це сприяє поліпшенню кровотоку.

Масаж голови – як правильно робити

Масаж голови: у чому його користь

1. Завдяки активізації кровообігу посилюється доступ кисню і поживних речовин до фолікулів зсередини. Локони "оживають", стають більш пружними й еластичними.
2. Зменшується випадіння волосся, яке відбувалося через погане кровопостачання фолікулів.
3. Згодом знижується і випадіння волосся через ламкість, бо волосся краще живиться ізсередини і змащується природним жиром ззовні, як наслідок, стає більш зволуженим.
4. Прискорюється ріст волосся.
5. Зникає суха себорея.

Масаж голови: показання

- Суха шкіра голови
- Порідіння волосяного покриву (крім вираженого облісіння). Тьмяне

грубе волосся

- Посічені кінчики
- Мігрень
- Безсоння
- Депресія
- Стрес
- Висока стомлюваність, постійна сонливість, стан, за якого навіть

тривалий сон не дає відчуття відпочинку

- Низький тиск
- Метеозалежні головні болі

Масаж голови: протипоказання

Головні протипоказання:

- ушкодження епідермісу в волосистій частині голови;
- грибкові захворювання;
- гнійники;
- подряпини;
- дерматит;
- екзема.

За винятком видимих пошкоджень, протипоказань залишається не так багато:

1. Онкологічні захворювання.
2. Тромбоз.
3. Гіпертонічна хвороба.