

 **5.8. SAVIMASAŽAS**

 BAUKŠĖ VINETA 2021 LATVIJA

Tai fizinės medicinos metodas, kurį naudojant klasikinio ir gydomojo masažo pratimų pagalba žmogus pats paveikia savo kūną.

 Savimasažas – puiki priemonė išsaugoti ir sustiprinti sveikatą. Savimasažą galima atlikti beveik bet kurioje vietoje ir aplinkoje, o jo poveikį galima pajusti tą pačią minutę, lyginant subjektyvius savo pojūčius.

 Savimasažą galima sau daryti kasdien po 5-30 minučių.

 Tai labai malonus ir leidžiantis pajusti pasitenkinimą būdas pasirūpinti savo kūnu. Tai reiškia kad jūs savimi rūpinatės, skiriate sau dėmesį, prisiimate atsakomybę už savo sveikatą, laimę, mylėdami ir gerbdami save patį.

**Savimasažo efektas**

Savimasažas veikia visas pagrindines žmogaus organizmo sistemas: tonizuoja ir ramina nervų sistemą. Gerina kraujotaką, atstato sąnarių paslankumą, valo odą ir pagerina jos elastingumą, aktyvina organizmo medžiagų apykaitą. Jis rekomenduojamas organizmo funkcijų atstatymui, kraujospūdžio reguliavimui, nuovargio pašalinimui. Ypač savimasažas rekomenduojamas tiems, kurių pertempta nervų sistema, profesinėje veikloje netolygiai apkraunamos raumenų grupės.

**Savimasažo judesių kryptys**

Savimasažo judesiai turi būti atliekami kraujo ir limfos tekėjimo kryptimis, tai yra galūnes reikia masažuoti iš apačios į viršų, link centro. Kojose stambiausi limfiniai mazgai yra kelio sąnario duobutėje ir šlaunies kirkšnio zonoje. Rankų limfmazgiai yra alkūnių linkiuose ir po pažastimis.

Masažuojant kūną, judesiai turi būti nukreipti limfinių mazgų, esančių po pažastimis ir kirkšniuose, kryptimis. Masažuojant kaklą, judesiai turi būti nukreipti link raktikaulio, o dar dažniau link apatinio žandikaulio. Masažuojant veidą ir galvą judesiai turi būti nukreipti nuo vidurio veido link zonos už ausų ir į didelę grupę limfmazgių, esančių pakaušyje.

 **Savimasažo intensyvumas**

 Per daug aktyvus savimasažas gali slopinti nervų sistemą, sukelti nuovargio jausmą. O štai vidutinio intensyvumo masažas nervų sistemą stimuliuoja, tonizuoja. Lengvas masažas ramina nervų sistemą ir tonizuoja odą. Keičiant masažo intensyvumą ir taikomus metodus, galima pasiekti daugialypį gydomąjį efektą.

  **Limfinė sistema**

 Organizmo ląstelės yra tarpląsteliniame skystyje, kuriame gauna deguonį, maisto medžiagas ir atsinaujina. Šioje terpėje ląstelės apsivalo ir išsilaisvina nuo galutinių medžiagų apykaitos metu susidarančių produktų, kurie pakliūva į limfą ir jos pagalba išvedami iš organizmo. Visi maži limfiniai indai jungiasi į stambesnius, kurie galų gale sudaro limfinius mazgus. Čia telkiasi baltieji kraujo kūneliai limfocitai, kurie gina organizmą nuo infekcijų, naikina mikrobus, bakterijas ir negyvas ląsteles.

Limfinė žmogaus kūno sistema tiesiogiai atsakinga už organizmo apvalymą ir imuninės sistemos būklę.

 (schema: žmogaus limfinė sistema)

 **Sausas savimasažas šepečiu (foto savimasažo šepečio)**

Rekomenduojama sausą savimasažą šepečiu prieš išsimaudant duše atlikti sau kas rytą 10-15 minučių arba kol paraus oda. Masažuoti rekomenduojama sausu šepečiu arba užlašinti ant jo kelis lašus stimuliuojančio cinamono, greipfruto ar citrinos aliejaus.

Masažuoti šepečiu limfos tekėjimo kryptimi nuo pėdų ir delnų link širdies. Pilvą masažuoti sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę, tarsi piešiant sraigės kiautą, tuo būdu stimuliuojant žarnyno peristaltiką ir lengvinant virškinimą. Veidą masažuoti mažesniu šepečiu, kurio šeriai švelnesni. Po savimasažo šepečiu, kartkartėmis naudinga būtų panaudoti kūno šveitiklį.

  **Kada negalima atlikti savimasažo.**

- Jei turite temperatūros

- Jei padidėję, skausmingi arba paraudę ir uždegiminiai limfiniai mazgai.

- Jei ant odos yra žaizdelės arba uždegimas.

- Jeigu paūmėję chroniški sąnarių ir vidaus organų uždegimai.

- Jeigu paraudusi patinusi galūnių oda ir stebimas venų uždegimas.

- Jeigu sergate onkologine liga;

- Jeigu kraujuojate;

- jeigu ištiko ūmus susirgimas.

**Kontrastinis dušas**

 Kontrastinis dušas tai procesas, kurio metu kūno temperatūra staigiai keičiama nuo aukštos į žemą ir atvirkščiai. To pasiekiama pasineriant į karštą, o paskui į šaltą vandenį, bet dažniausiai tam naudojamas dušas. Tik kelios minutės kontrastinio dušo suteikia žmogaus sveikatai didžiulę naudą. Staigus temperatūros žemėjimas priverčia kraują suplūsti į svarbiausius organus, tuo pačiu aktyvuojama parasimpatinė nervų sistema. Šis procesas žmogaus organizme pasireiškia kaip staigus energijos antplūdis.

**Kaip pasidaryti sau kontrastinį dušą?**

 Kaip ten bebuvę, nemalonus pojūtis bus tik pačioje pradžioje. Todėl pirmus 5 kartus teks truputį priversti save pasidaryti kontrastinį dušą, o paskui viskas bus gerai.

 Pats procesas vyksta taip:

Atsistojate po dušu;

Atsukate maloniai karštą vandenį ir apsiliejate juo 10-15 sek;

Po to atsukate šaltą vandenį ir stovite po juo 10-15 sek.

Pakartoti reikia 3 kartus.

Pradėti visada reikia nuo karšto vandens, o baigti šaltu. Pamažu reikia didinti kontrastą tarp šilto ir šalto vandens temperatūros. Pratinkitės prie kontrastinio dušo palaipsniui. Pradžioje, kad priprastumėt, dvi savaites maudykitės įprastos temperatūros vandeniu. Vėliau pereikite prie vieno kontrasto ir nestovėkite po šaltu vandeniu ilgai (5-10 sek). Toliau, po savaitės ar dviejų, pakeiskite vandens temperatūrą 2-3 kartus.

**Įtrynimai**

 (piešiniai - kūno įtrynimo schemos)

**Savimasažo voleliai ir kamuoliukai**

 Kamuoliukai ir voleliai gali jums pasitarnauti, kai reikia pamasažuoti sunkiai pasiekiamas vietas. Kad sukeltumėte stipresnį spaudimą, naudokite kamuoliukus su dygliukais. Kai reikia nedidelio spaudimo, naudokite glotnų kamuoliuką. Kamuoliuko rūšį rinkitės priklausomai nuo to, kokią vietą, kokią zoną planuojate masažuoti. Pavyzdžiui, pėdų oda stora, jei norite jas pamasažuoti ir tinkamai paveikti, rinkitės dygliuotą kamuoliuką.

Rinkitės glotnų kamuoliuką ir atsigulkite ant jo, kai norite pamasažuoti nugarą. Tokiu būdu pasieksite visas nugaros vietas, kurias norite pamasažuoti. Masažiniai voleliai skirti atstatyti raumenis ir jų apvalkalus. Volelių paviršius platus, jis netinka norint pamasažuoti kažkurį tašką, bet labai gerai paveikia visą raumenį.

 **Kuznecovo aplikatorius**

Kuznecovo aplikatorius taikilimėlis, ant kurio fiksuoti plastmasiniai kampuoti moduliai, kurie plačiai paveikia odą, normalizuoja medžiagų apykaitą, mažina skausmą, padeda atpalaiduoti raumenis. Pagal tankumą ir ilgį kampuoti moduliai išdėstyti taip, kad nesužeistų švelnių ir jautrių kūno vietų odos: ant krūtinės, nugaros, rankų ir šonų. Tuo pačiu kampuoti moduliai pakankamai aštrūs, kad užtikrintų ne tik atsipalaidavimo, bet ir gydomąjį efektą.

 **Su- džok žiedas**

 Žiedas pirštų sąnarių masažui yra rimta profilaktinė ir gydomoji priemonė sąnarių uždegimų atvejais. Naudojama kai diagnozuota vegetatyvinė distonija ir tokios ligos, kai šąla galūnės ir jaučiamas raumenų silpnumas ir skausmas.

- Pirmojo - didžiojo piršto – nykščio masažas - plaučių ligų profilaktika

- antrojo - rodomojo piršto masažas – padės reguliuoti virškinimo organų veiklą;

- Trečiojo piršto masažas – atminties stiprinimas, darbingumo didinimas, padeda nuimti galvos skausmą;

- ketvirtojo – bevardžio piršto masažas gerina judėjimo – atramos aparato būklę;

- penktojo piršto – mažylio – masažas padės sureguliuoti širdies ritmą, mažins skausmus širdies plote.

  **Liapko aplikatorius**

(Liapko aplikatoriaus iliustracija)

 Šio aplikatoriaus efektyvumas remiasi ne tik odos mechaniniu paveikimu. Adatėlės efektyviai veikia refleksines zonas ir tašus į kuriuos statomos adatos gydant kinų adatomis. Naudojant šį prietaisą gaunami stebinantys rezultatai, kai odai susiliečiant su adatėlėmis, atsiranda galvaninė srovė, sukeldama elektroforezės mikroefektą. Tokiu būdu į organizmą per odą patenka būtini geresniam gyvybingumui elementai - cinko, vario, geležies, sidabro metalų jonai.

 AČIŪ, UŽ DĖMESĮ!

Mūsų kūnas – tai mūsų sodas, o mūsų valia – tai mūsų sodininkas (Viljamas Šekspyras)