Массаж головы

(краткие рекомендации)

Польза массажа очевидна. Он улучшает кровообращение и обмен веществ, благотворно влияет на химические и биологические процессы, происходящие в организме.

Косметический массаж волосистой части головы делают, чтобы размягчить кожу. Массаж помогает нормализовать деятельность сальных желез, предупреждает образование перхоти, удаляет с поверхности кожи слущивающиеся чешуйки эпидермиса, способствует поступлению в ткани питательных веществ и выводу шлаков, что в свою очередь, улучшает снабжение тканей кровью. В результате кожа головы лучше воспринимает втираемые масла и лосьоны.

Показания

Профилактика выпадения волос Улучшение работы сальных желез Гипотония

Противопоказания

Экзема Гнойничковые заболевания Грибковые заболевания Травмы головы Нервные заболевания Резкое, обильное выпадение волос Гипертоническая болезнь

Прежде чем приступить к массажу, нанесите на чистую кожу головы выбранное вами средство для укрепления волос.

Исходным пунктом массажа волосистой части головы служит то место, где кончается позвоночный столб и начинается шейная

часть позвоночника. Отсюда скользящими движениями больших пальцев обеих рук вы направляете кровь к центру головы. При этом указательные пальцы находятся за ушами (рис. а). Затем вы обхватываете голову кистями так, чтобы большие пальцы касались друг друга у затылка, и надавливая на кожу, продвигаете руки к макушке; при этом впереди образуются кожные складки (рис. б). Если эти упражнения повторять 1-2 минуты, произойдет прилив крови к голове.

Далее можно переходить к массажу теменной части головы. Кончики пальцев плотно прилегают к коже головы, делая короткие прерывистые движения по черепу (рис. в).

Следующий этап – вы обхватываете кистями голову так, как показано на рис. г и массируете глубоким поглаживанием затылочную, лобную и теменную области головы, передвигая при этом пальцы в направлении стрелок.

Глубоким поглаживанием массируются височные области головы (рис. д).

Полезно также поглаживать руками волосы от лба к затылку (рис. е).

Хороший эффект дает поглаживание волосистой части головы параллельно двумя руками в направлении от лба к затылку и к височным областям; пальцы рук пни этом должны быть расставлены граблеобразно.

Можно массировать голову подушечками пальцев, совершая круговые движения, поколачивать по коже подушечками пальцев в ритме барабанной дроби.

Наконец, хорошо способствует кровообращению обработка боковых частей головы – от висков к ушам, затем вниз за ушную раковину к углу нижней челюсти. Массируют эти области глубоким поглаживанием опорной поверхностью кисти. Руки перемещаются параллельно.

В результате массажа, продолжительность которого не должна превышать 10 минут, кожа делается мягкой и эластичной.





