

Массаж Головы

Массаж головы - настоящий катализатор хорошего самочувствия. Для этого бывает достаточно 15 минут. Массаж головы, по ощущениям людей, «дает больше энергии» для реализации своих планов. При этом выделяются эндорфины (гормоны удовольствия, естественные подавители боли). Благодаря массажу, человек легче адаптируется к перепадам температур и атмосферного давления, прочим неблагоприятным факторам внешней среды, повышает общую сопротивляемость организма, наделяя человека выдержкой, уверенностью в себе, физической выносливостью. Кто попробовал, понимает, что значит выражение “заново родиться”, ощутит необычайную легкость во всем теле.

Массаж головы способен избавить человека от множества проблем: от головных болей, сухой перхоти, выпадающих волос, нарушения деятельности сальных желез. Также массаж поможет расслабиться и отдохнуть, что очень важно для человека, чья жизнь состоит из множества стрессов.

Слово «массаж» (от греческого слова «massein») означает «мять». Эта лечебная процедура была известна еще во времена Гиппократов, который считал массаж исцеляющим тело и душу. Суть массажа в лечебном и укрепляющем действии, которое основано на стимуляции кровообращения и снабжения волос и кожи головы кислородом и питательными веществами. Дело в том, что после массажа сосуды и капилляры резко расширяются, вследствие чего кровяные тельца приближаются к стенкам сосудов и закрывают собой просветы в них. В нормальном или суженном состоянии этого эффекта либо нет, либо он не так значителен, что и приводит к меньшей отдаче питательных веществ и кислорода, содержащихся в крови. Кроме того, регулярный расслабляющий массаж кожи головы имеет массу скрытых достоинств. Помимо укрепления волос, он стимулирует мускулы, отвечающие за тонус головы, и положительно отражается на общем самочувствии. Выполнение массажа головы способствует «прочищению» энергетических каналов головы и возбуждению биологически активных точек, поддерживающих организм человека в здоровом физическом и психическом состоянии. Считается, что массаж головы приносит облегчение при самых разнообразных болезненных состояниях – головных болях, головокружении, насморке, шуме в ушах, невралгии и других. Он также способствует расслаблению мышц и снятию усталости, улучшает память, стимулирует умственную деятельность, помогает восстановить работоспособность, не говоря уже о благотворном влиянии на рост и здоровье волос.