

Vistseraalne massaaž



Auripro OÜ

Kuldar Keppe

Mis on vistseraalne massaaž?

- Vistseraalne massaaž ehk siseelundite massaaž
- Siseelundite massaažis mõjutatakse siseorganeid

Siseelundite massaaži eelised:

- Valulikum aistingud siseorganites kaovad.
- Paraveb siseorganite vere varustus.
- Parandatakse kudede taastumise protsess.
- Mao, soolte ja teiste elundite lihaskoed muutuvad elastsemaks, mis parandab nende tööd.
- Kõhupuhitus ja kõhukinnisus kaovad.
- Nahk tugevneb ja muut säravamaks.
- Rasv põletatakse probleemses piirkonnas kiiremini.
- Tselluliit kaob.
- Üldine immuunsus paraneb.
- Liigne vedelik lahkub kehast, tursed kaovad.
- Vähendab peavalude raskust.
- Paraneb ainvahetus, lümfisüsteem töö ja verereringe.
- Jne.

Inimkeha on isetervendav süsteem.

- Inimkeha on võimeline end ise parandama.
- Inimkeha on pidevas muutumises.

Siseeluntite tervis

- peegeldavad sisemised patoloogiad alati nahal, lihastes, liigesehitus-aparaatidel.
- silmaga saab kindlaks teha enamuse olemasolevatest häiretest kehas.

Mõned eksperdid

- usuvad, et siseorganite seisund võib mõjutada üldist heaolu.
- Näiteks: võib haige põrn põhjustada depressiooni ja maksahaigus võib põhjustada unetust.

Inimesel on kolm aju

- Nüüd on teada, et inimesel on kolm aju - see on aju, seljaaju ja kõhuõõne.
- Kõhu ajus on üle saja aju neuroni.
- Ja seetõttu on haige kõht haige psüühika ja vastupidi.
- Kõhu seisundit muutes saate muuta inimese psühhotüüpi.
- Suhtumine ellu ja erinevatesse asjadesse on muutumas.
- Vaimseid häireid ravitakse kõhu kaudu, töö stressiga on hea.

Teave tüdrukutele!

- Rindade suurus sõltub selle rasva mahust.
- Hormonaalse taseme kehtestamine kehas viib õigete rasvataskute moodustumiseni.
- Ja kuna rinnad muutuvad ideaalseks keharasva taskuks, võib nende maht suurenedada.
- See võib muutuda tihedaks, pinguliseks, kuid mitte valulikuks.

Inimese organism

- Inimese organismi elutegevuse aluseks on **metabolism ehk aine- ja energiavaheetus**, mis kujutab endast kehas pidevalt toimivate keemiliste ja füüsikaliste protsesside kogumit.

Ainevahetuse

- ainete ümbertöötamine organismile vastuvõetavasse vormi.
- ainete kasutamine vastavalt organismi vajadustele.
- tekkivate jääkproduktide väljutamine väliskeskkonda.

Vee tähtsus inimese organismile

- Vesi on inimese keha peamine koostisosa ja on elulise tähtsusega organite funktsioneerimisel ja termoregulatsioonis.
- Vees lahustub rohkem aineid kui üheski teises teadaolevas lahustis.
- Vett on vaja toitainete ja hapniku transportimiseks kõigi keharakkudeni.
- Vesi hoiab kehatemperatuuri stabiilsena ja kaitseb elutähtsaid organeid, osaleb kehavormide säilitamises ja on oluline naha tervisele.
- Vesi aitab organismil vabaneda jääkainetest – higi, uriini ja väljaheitega.

Millist vett juua?

- Organismi sisekeskkond on kergelt soolane (0,9%) ja rakkude elutegevuseks on erinevad soolad vajalikud. Happelis-põletikuliste protsesside raviks tuleb vett aluseliseks muuta bikarbonaatsooladega, mis töötavad hapete neutraliseerijana kõikides kudedes. Nad on ka kudede happelis-põletikuliste seisundite likvideerijad, ei lase luudel hõreneda, hammastel laguneda, limaskestadesse haavandeid tekkida ega vähki haigestuda ehk takistavad haigusteteket üldse.
- Vee temperatuur peaks olema 40 C

Silita kõhtu nii hommiku kui õhtu!

- **Hommikul** siseorganite sisselülitamiseks ja seedetrakti käivitamiseks. Sageli saate hommikuse massaaži ajal tunda nälga - see on märk seedetrakti valmisolekust toitu vastu võtta ja seedida.
- **Õhtul** enne magamaminekut on massaaž kasulik päeva jooksul kogunenud spasmi leevendamiseks.

Kõhu silitus

- Alustame nabast.
- Hoiame kätt nabal.
- Teeme spiraalseid ringe.
- Aeglase tempoga ja õrna survega.
- **Toimub alati paremalt vasakule!**

NB!!!

- **Oluline** on teada, et hommikul tehakse massaaži enne sööki ja saate kohe pärast protseduuri hommikusööki süüa.
- Päeval, sealhulgas õhtul, saab massaaži teha 2 tundi pärast söömist ja kui söögikorras oli liha, siis 3-4 tunni pärast.

NB!!!

Ärge masseerige, kui teie kõht
toidust lõhkeb.

Kasutatud allikad

- <https://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/vesi>
- <https://raudsik.com/raamatud/energiakriis-keha-hairekell/vesi-on-tahtsam-ravim>

Vene keelne

<https://visceralmassage.ru/poleznye-stati/visceralniy-massage-sut-polza-pokazaniya>

https://ogulova.ru/blog/samomassazh_zhivota_polza

<https://kolibri-massage.com.ua/visceralniy-massage-jivota>