



Большинство современных женщин мечтают обрести идеальную стройную фигуру, но время посещать фитнес-центр имеется далеко не у всех. Отличным помощником в похудении может стать медовый массаж. Свойства меда еще в давние времена использовались состоятельными женщинами для поддержания красоты.

Одним из основных свойств меда является образование пленочки, которая не дает естественной влаге испаряться с кожи. Кроме того, мед защищает кожу от негативного влияния факторов окружающей среды. Если использовать мед в качестве маски, он поможет моментально очистить кожу. А благодаря наличию в его составе фитонцидов мед обладает антибактериальными и ранозаживляющими свойствами. Мед является природным эликсиром молодости не только для кожи, но и для организма в целом.

Что касается медового массажа, то, как и любая другая косметическая процедура, он имеет определенные противопоказания. Нельзя делать медовый массаж людям, которые страдают онкологическими и венерическими заболеваниями, проблемами в работе кровеносной системы, аллергикам, а также людям, которые недавно перенесли различные операции. Медовый массаж не рекомендуется делать на внутренней стороне бедра и на лице. Противопоказана эта процедура беременным и кормящим женщинам. Ну а если ваша беременность стала для вас полной неожиданностью, и вы хотите прервать ее, для начала почитайте про [медикаментозное прерывание беременности отзывы](#) в Интернете. Это поможет вам принять правильное решение.

Для медового массажа необходимо использовать только натуральный мед, а для дополнительного эффекта можно добавлять к нему эфирное масло апельсина или грейпфрута. Делать медовый массаж можно не чаще, чем через сутки. Полный его курс включает 12-15 процедур, а интервал между курсами не должен быть менее двух месяцев. Продолжительность сеанса - около 15 минут.

Уже после второго сеанса медового массажа кожа становится более ровной и приобретает здоровый цвет. Если вы хотите похудеть и избавиться от целлюлита с помощью медового массажа, совмещайте его с правильным питанием и физическими упражнениями. Проходить эту процедуру можно в салонах красоты, но если вы не хотите лишних финансовых и временных затрат, вы можете научиться делать медовый массаж самостоятельно.