

*Моради Ханиех*

**ИХТИОМАССАЖ РЫБКАМИ ГАРРА РУФА**

*Научный руководитель преп. Сташевич И. А.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Массаж по праву считается направлением медицины. Он может нормализовать психологическое и эмоциональное состояние, способен исцелить некоторые заболевания. Кроме того, эта процедура прекрасно расслабляет и помогает мышцам получить необходимый тонус.

Ихтиомассаж, или массаж рыбками, наверное, самый приятный вид массажа из всех существующих на сегодняшний день. В качестве массажистов используются серые рыбки Гарра Руфа, которые в неволе достигают от 3 до 10 см и до 15 см в естественных условиях, в бассейнах рек Тигр и Евфрат.

У этих рыбок вместо зубов небольшие скребки, с помощью которых они соскребают готовую к отшелушиванию кожу. В состав слюны входят энзимы, имеющие свойство замедлять процессы старения, растворять кусочки кожи, тонизировать, и дитранол, который способствует быстрому заживлению ран.

Массаж не приносит болевых ощущений. Человек чувствует легкое щекотание, так как рыбы присасываются к омертвевшим участкам кожи, не затрагивая при этом живые ткани.

Конечно, массаж рыбками имеет ряд целебных свойств. Во-первых, прикосновения и толчки губами стимулируют кровообращение, успокаивают центральную нервную систему, снимают чувство тяжести и отеки. Во-вторых, кожа становится эластичной, свежей и здоровой. В-третьих, клетки и поры открываются, сильнее насыщаются кислородом, воздушно-кислородное воздействие приводит к регенерации тканей.

Несмотря на все волшебные целебные свойства, самое приятное в массаже рыбками – это всё же расслабляющий эффект. Легкое воздействие на нервные окончания избавляет от стресса, приводит к психологическому расслаблению.

Таким образом, массаж с использованием рыбок Гарра Руфа является полезной и приятной процедурой, способной улучшить не только физическое и психологическое состояние, но и принести массу положительных эмоций.