

### Masszázs a gyógyító kéz bölcsessége

Vannak napok, amikor nem érezzük jól magunkat: fáj a fejünk, rossz a közérzetünk vagy az állandó stressz miatt nincs egyetlen nyugodt éjszakánk, hogy kipihenhessük magunkat.

E kellemetlen panaszok okai nem feltétlenül a belső szervek elégtelen működésében rejlenek.

Néha ugyanis előfordul, hogy testi –lelki egyensúlyunk tartós felborulása idézi elő az effajta tüneteket. A mindennapi stressz, a ránk nehezedő felelősség, a szorító határidők vagy a hirtelen jött sorscsapások éppúgy kibillenthetnek minket az egyensúlyból, mint a bánat, a gondok, a gyász és a szorongás, amelyek nem kevésbé tartoznak hozzá életünkhöz, mint a kellemes, boldog pillanatok. Különösen az ilyen állapotok esetén bizonyul fölöttebb hasznosnak a masszázs.

### Masszázs a gyógyszerek helyett

Manapság egyre gyakrabban nyúlunk a gyors enyhülést hozó, de csak átmenti megoldást nyújtó tabletták után. Ez meglátszik a vény nélkül kapható gyógyszerek eladott mennyiségének folytonos növekedésén. A gyógyszertárak toplistáján az emésztésserkentő, fájdalomcsillapító és vérkeringést-stabilizáló gyógyszerek, altatók szerepelnek. A gyógyszer-fogyasztásunkat a masszázs jelentős mértékben csökkentheti!

### Fájdalomcsillapítás

Feszültség eredetű fejfájás, enyhébb migrén, mozgás szervi panaszok, valamint menstruációs görcsök esetén a fájdalomcsillapító gyógyszerek helyett érdemes megpróbálkozni a rendszeres masszírozással. Ettől nem csak a fájdalom csillapodik, de a relaxációs hatás révén általános közérzetünk is javulni fog!

### A nyugodt alvás titka

Mind a növényi eredetű, mind a vegyi úton előállított altatószerek negatívan befolyásolják testi-lelki állapotunkat. Súlyos esetben még függőséget is okozhatnak! Mielőtt tehát altatószerekhez folyamodna, derítse fel mi áll az álmatlan éjszakák hátterében. Gyakran a testi vagy lelki feszültség háborgatja álmainkat. A rendszeresen végzett lazító masszázs hozzásegít, hogy könnyen elaludjunk, nyugodtan átaludjuk az éjszakát és kipihenten ébredjünk.

### Vérkeringés stabilizálás

A reggeli szédülés elesettség, koncentráció-zavar, valamint az állandó hideg végtagok mind –mind arra utalnak, hogy keringési rendszerünk kiegyensúlyozatlan. A masszázs keringésserkentő hatása szükségtelemné teheti a vérnyomás stabilizáló gyógyszerek szedését.

### Emésztés serkentés

Sokakat érintenek a gyomor- és bélproblémák. Általában az emésztést segítő gyógyszerektől várjuk a megoldást. Ezek azonban hasonlóan az altatókhoz, csak rendszeres szedés esetén használnak. Bélrendszerünk viszont hozzászokik a külső segítséghez és egyre inkább elrenyhül. A teltségérzet, a gyomorégés és a bélrenyheség gyakori okai a helytelen táplálkozás és a mozgáshiány. Megfelelő masszázs -technikát alkalmazva serkenthetjük a bélműködést,de táplálkozásunk megváltoztatására és rendszeres testmozgásra is szükség van.

### Svédmasszázs

#### Helyi hatások:

- elhalt hámsejtek leválása
- bőr rugalmassága fokozódik
- lerakódott anyagcseretermékek felszívódása gyorsul



- szövetközi nedvállomány szintje normalizálódik
- javul a keringés
- izmok Oxigén ellátottsága javul
- izomtónust befolyásolja
- izom rugalmasságát növeli
- ízületekre ható izomkontraktúra oldódik

#### Általános hatások:

- artériás, - vénás, - nyirok keringés fokozódása

- mélyül a légzés
- fokozódik a vizelet kiválasztás
- fizikai és pszichés állapot általánosan javul

Masszázs során *Hisztamin* és *Bradikinin* szabadul fel testünkben.

*Hisztamin*: az érfal simaizmaait lazítja el

*Bradikinin*: a sejtek anyagcseréjét gyorsítja

### **Sportmasszázs**

Speciális masszázss, amit egészséges, átlagosnál fejlettebb fizikumú embereken sporteredményeik elősegítése, kondíciójuk megőrzése céljából végzünk.

Bemelegítő masszázss: keringés és oxigénellátás fokozása, izmok átmelegítése, ízületek átmozgatása a cél.

A teljesítőképesség fokozása, spazmusok eloszlatása, főleg görcs oldás, izomláz enyhítése a cél.



### **Frissítő masszázss**

Az izomzat vérellátásának fokozása, kondicionálása, erősítése a cél. Hatása élénkítő, frissítő.

### **Relaxációs masszázss**

Ellazítja a feszült izmokat és megnyugtatja az idegrendszert, ami a test ritmusának lelassulását idézi elő. Nyugató, relaxáló hatású.

### **Izomkontroll kezelés**

Az izomkontroll egy különleges technikával rendelkező gyógy mód, amely során a kezelő és a kezelt személy összehangoltan együtt dolgozik. Feszítések és lazítások meghatározott sorozatából áll, ezáltal a Páciens saját maga igazítja vissza izmainak állapotát. Izomgörcsök, húzódások, sérülések és egyéb izomproblémák kezelésére alkalmazott egyszerű és kíméletes gyógy mód.

### **Kinek ajánlott a masszázs?**

- ülő munkát végzőknek
- mozgásszegény életmódot folytatóknak
- reumatikus, ízületi panaszok esetén
- stresszes életmód esetén
- alvásproblémák esetén
- sportolóknak
- valamint általános megelőző kezelésként