

## A MASSZÁZS



- ◆ A testi-lelki közérzet érintés segítségével történő javítása, gyógyítása a legősibb természetes gyógymódok közé tartozik. Az érintés életszükségletünk. Meleget, biztonságot, ellazulást, megerősítést, önbizalmat, vitalitást ad.
- ◆ A masszázs emellett az egyik legegyszerűbb és legtermészetesebb módszer, amellyel betegségeket előzhetünk meg, megőrizhetjük egészségünket, teljesítőképességünket, szépségünket.
- ◆ Egész szervezetünk működését befolyásolja. Feszessé tesz vagy ellazítja az izmokat, javítja a vér- és nyirokkeringést, enyhíti számos megbetegedés tüneteit, panaszait.
- ◆ Hatással van belső szerveinkre, bizonyos hormonjaink termelődésére, emésztőrendszerünk működésére, anyagcserénkre, elősegíti szervezetünk méregtelenítését.

- Hatásai:
- fellazítja az izmokat
  - csökkenti a hát- és gerincfájást
  - fokozza az anyagcserét, ezáltal segíti a test méregtelenítését
  - kedvezően befolyásolja az emésztést
  - élénkíti a vérkeringést, így bőrünk visszanyeri ruganyosságát
  - frissít , kondicionál
  - oldja a stresszt
  - segít megszüntetni az alvászavarokat
  - gyorsítja a sérülések utáni felépülést
  - csökkenti a fejfájást és általában a fájdalmat
  - megnyugtat, ellazít

