

MASAŽA

Masaža izboljšuje delovanje krvnega in limfnega obtoka ter pozitivno vpliva na splošno psihofizično stanje. Telo se hitreje regenerira in odpadne snovi se lažje izločajo iz telesa.

Masaža je odličen pripomoček pri hujšanju in odpravi celulita. Koža je po masaži voljna, elastična in odporna proti zunanjim vplivom.

Mišicam se povrne moč. Sklepi postanejo bolj gibljivi, otekline se zmanjšajo, prag bolečine se zviša. Masaža odpravlja stres in napetost ter posledično tudi nespečnost.

Masaža je ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje človeških sposobnosti.

VRSTE MASAŽ

Posamezne vrste masaž se med seboj razlikujejo predvsem po intenzivnosti na določenem delu telesa in namenu, ki ga želimo z masažo doseči. Svetujemo, da si ogledate posamezne vrste masaž in se odločite za tisto, ki je najbližje vašim potrebam.

Klasična masaža

Masažo začnemo na hrbtu. Za natančno obdelavo hrbta potrebujemo 30 min. Zmasiramo mišice vratu, ramen, nadlahti, hrbta do trtice in kolka. Mišice sprva pogladimo in otremo, segrejemo in pregnetemo. S posebnimi prijemi v predelu lopatic in ledvenem delu hrbtenice izvedemo manipulacijo. Sklepe s hitrimi gibi ogrejemo, mišice pa še izžamemo, stresemo in rahlo potolčemo. Masažo hrbta zaključimo z gladenjem.

Potem pogladimo noge zadaj in pričnemo z masažo stopala, dobro obdelamo tudi prste. Potem z gladenjem ogrejemo skočni sklep in Ahilovo tetivo. S prijemi po običajnem vrstnem redu obdelamo mečne in stegenske mišice. Ko sta hrbet in nogi zmasirani, se masiranec obrne. Masiramo nogo spredaj: Obdelamo mišice narti, prstov, gleženj, refleksne cone, mišice goleni, koleno in stegenske mišice.

Potem se lotimo masaže rok: Roko pogladimo v smeri proti srcu, obdelamo mišice in refleksne cone na prstih, dlaneh in zapestju. Sledi masaža mišic v podlahti in nadlahti.

Masaža hrbta

Za natančno obdelavo hrbta potrebujemo 30 min. Zmasiramo mišice vratu, ramen, nadlahti, hrbta do trtice in kolka. Mišice sprva pogladimo in otremo, segrejemo in pregnetemo. S prijemi v predelu lopatic in ledvenem delu hrbtenice izvedemo manipulacijo. Sklepe s hitrimi gibi ogrejemo, mišice pa še izžamemo, stresemo in rahlo potolčemo. Masažo hrbta zaključimo z gladenjem. Dobro obdelane in prekrvavljene mišice se bolje regenerirajo, masaža hrbta blagodejno vpliva na psihično počutje, sprošča in hkrati osvežuje.

Anticelulitna masaža

Masaža je klasična, nekaj prijemov je limfno - drenažnih. Podkožno tkivo in mišice najprej ogrejemo z gladenjem in otiranjem, potem pa še nekoliko močneje mišice pregnetemo, izžamemo in potolčemo. S tem izboljšamo pretok krvi v mišicah, mikrocirkulacijo podkožnega tkiva, pospešimo limfni in krvni obtok. Posebno pozornost posvečamo predelom, kjer se celulit najraje kopiči. V pomoč nam je olje proti celulitu, ki je bogata kombinacija aktivnih naravnih snovi. Pogovorimo se o prehrani, vajah in hoji po svežem zraku kot nujnih

dopolnilih v boju proti celulitu. Svetujemo tudi pri izboru vsakodnevnih vaj, ki še hitreje pripeljejo na cilj.

O celulitu

Celulit je izraz za prekomerno kopičenje tekočine, ki jo sestavljajo odmrle telesne celice, toksini, maščobe in voda v podkožnem podpornem vezivnem tkivu. Koža na površini izgubi prožnost, ponekod postane zadebeljena in ima videz pomarančnega olupka. Nabira se na trebuhu, bokih, stegnih, zadnjici, notranjih delih kolen, ramenih, vratu in nadlahti. Celulit nastane zaradi motenj pri mikrocirkulaciji krvnega in limfnega obtoka v podkožnem in podpornem tkivu. Kožno tkivo se zgosti do take mere, da mikrocirkulacije ni več in nastanejo blazinice, ki jih s časom vedno težje odstranimo.

Razvojne stopnje celulita

- **Mehak celulit** - Tkivo ima želatinast videz. To je začetna stopnja, ki jo z lahkoto odpravimo.
- **Trd ali kompakten celulit** - Za seboj ima že daljši razvoj in močno spremenjeno podkožno tkivo in usnjico.
- **Težak celulit** - Je zelo boleč, pogosto pride tudi do vnetja vezivnega tkiva.

Cilj vsake metode za odpravo celulita je zmanjšanje maščobnih celic, poživitev krvnega obtoka, vezivnemu tkivu vrniti normalno prožnost in napetost ter uravnovesiti izločanje odpadnih snovi. Celulita se moramo lotiti dovolj zgodaj.

OLJA ZA MASAŽO

pearmint - limeta je olje, ki dvigne razpoloženje. Limeta deluje pomirjevalno za psihično počutje in proti stresu istočasno pa poživlja fizično. Olje spearminta oz. zelene mete prav tako deluje osvežujoče ter je izvrstno pri glavobolu in migreni še posebno če je ta vzrok stresu.

Kafra - poprova meta je olje, ki ga uporabljamo proti mišični napetosti in bolečinam ter za osvežitev celega telesa. Prav tako je izvrstno olje za odpiranje dihalnih poti; pri lažjih prehladih.

Geranija - Ylang Ylang je po vonju zelo močna masažna mešanica, ki ponavadi bolj odgovarja ženskam. Tako geranija kot Ylang- ylang pomirjata psihično in fizično, pri stresu, zaskrbljenosti in emocionalnih pretresih.

Sivka - bor je olje za sprostitvev celega telesa. Olje pomirja, pomaga pri nespečnosti, pri mišičnih bolečinah, glavobolih, menstrualnih težavah, prav tako dobro deluje na dihalni sistem.

Limeta - Olje je osvežilno za telo in pomirjujoče za misli. Zelo prijeten svež vonj.

Pomaranča - grenivka deluje pospeševalno pri odvajanju toksinov iz telesa. Primerno proti celulitu in splošno tudi proti mišičnim napetostim. Olje je sprostilno za psihično počutje istočasno pa osveži fizično telo.

Mandarina je najbolj nežno olje, kateri nežen vonj je prijeten tudi otrokom. Deluje rahlo stimulatивно in osvežilno. Pomaga pri migrenah in zaskrbljenosti.

klasična masaža

Masaža je ena **najstarejših** naravnih **metod za obnovo in izboljšanje človeških sposobnosti**. Je naravni del našega vsakdanjika in ker gre predvsem za način uporabe dotika, **blagodejno vpliva na prejemnika**, saj vzpodbuja obnovo ravnovesja na telesni in duševni ravni. Predvsem na mišični sistem **ima masaža** še posebno **blagodejen učinek**.

Preveč **napete mišice se ob masaži sprostijo**, izboljša se mišični tonus, mišicam se povrne moč. Masaža **izboljšuje delovanje krvnega in limfnega obtoka**, ter pozitivno vpliva na splošno psihofizično stanje. **Telo se hitreje regenerira** in odpadne snovi se lažje izločajo iz telesa. **Koža je po masaži voljna, elastična in odporna proti zunanjim vplivom**. Sklepi postanejo bolj gibljivi, otekline se zmanjšajo, prag bolečine se zviša.

Masaža odpravlja stres in napetost ter posledično tudi nespečnost.

Učinki klasične masaže

- **na mišice:** sprošča in razteza mišična vlakna, razbija vozličke, ki nastajajo zaradi mišičnih krčev (posledica stresa in napetosti), preprečuje zlepljanje tkiva
- **na sklepe:** so bolj elastični, močnejši
- **na krvni obtok:** stimulira krvni obtok - izboljša prekrvavitev celega telesa
- **na živčevje:** pomirja, poživlja, odpravlja napetost, zmanjšuje bolečino

Masaža stopal

Masaža stopal je terapevtska metoda, ki temelji na dejstvu, da na stopalu obstajajo refleksne cone, ki odgovarjajo posameznim organom v drugih delih telesa. Na te cone lahko delujemo z različnimi stimulacijami s katerimi **se po naravni poti rešijo mnogi zdravstveni problemi**, kot so bolečine v hrbtu in trebušnem delu, **odpravlja pa tudi razdražljivost, nervozno in vsakodnevne strese**.

Le redke stvari sproščajo tako temeljito kot dobra masaža nog. Utrujene noge so naenkrat spet lahke in vse telo je osveženo. Stopalo, še posebej podplat, vsebuje na tisoče živčnih končičev; s tem, ko jih prizadevno masirate, poživate vse telo. **Redna masaža ohranja noge prožne in zdrave.**

Torej ne odlašajte, storite nekaj za svoje boljše počutje. Naročite se, sprostite se in uživajte.

