

MASÁŽE

Čo je masáž? Masáž je súčasť mechanoterapie - sústava hmatov, ktorými sa mechanicky dráždia periférne nervy, cievy a svaly. Cieľom je zvýšenie funkčnej zdatnosti svalov, odstránenie únavy alebo liečenie. Už v staroveku pripisovali masáži liečivé a blahodarné účinky na človeka. A toto pretrváva až do dnes, a aj preto väčšina ľudí masáže obľubuje. Je to vychutnávanie si chvíle ničnerobenia pri príjemnej hudbe, svetle sviečok a vône éterického oleja v rukách maséra, ktorý profesionálne vykonanou masážou zlepšuje vaše celkové zdravie. Masáž je vyhľadávaná pre jej povzbudzujúce, upokojujúce a relaxačné účinky. Človek si pri nej oddýchne a načerpá veľa pozitívnej energie. Využíva sa na liečbu chorôb pohybového aparátu a rovnako spoľahlivo pomáha pacientom, ktorí sa zotavujú po operáciách a úrazoch.

Spoznajte silu masáže v príjemnom prostredí nášho salónu.

- Cítite sa **vyčerpaný**? (Detoxikačná lymfodrenáž alebo HOT STONES)
- Máte pocit **ťažkých nôh**? (Detoxikačná lymfodrenáž)
- **Puchnú** Vám končatiny? (Detoxikačná lymfodrenáž)
- Máte **problém s kŕčovými žilami**? (Detoxikačná lymfodrenáž)
- **Bolí Vás chrbát**? (HOT STONES)
- **Bolieva Vás hlava**? (Kozmetická lymfodrenáž)
- Máte problém s **nadváhou**? (Anticelulitídna masáž)
- Bojujete s **celulitídou**? (Anticelulitídna masáž)
- Máte **aknóznou**, prípadne **jazvami poznačenú pleť**?(Kozmetická lymfodrenáž)
- Máte **sedavé zamestnanie**, alebo väčšinou len **stojíte**?(Detoxikačná lymfodrenáž)
- Máte **gynekologické problémy, zápal močových ciest, hormonálne poruchy, nespavosť a vyčerpanosť, tráviace ťažkosti, bolesti hlavy, zubov a kĺbov, zápaly dutín, zápaly dýchacích ciest, kožné problémy, nedostatočná funkcia pečene, obličiek, srdca, bolesti krčnej a bedrovej chrbtice**? (Reflexná masáž chodidiel)

Máme zaručené metódy na liečbu týchto problémov!

DETOXIKAČNÁ LYMFODRENÁŽ CELÉHO TELA + poradenstvo (cca 2h)

29,90€

je to proces, ktorým sa uvádza oslabená lymfa do chodu. Keďže lymfa tečie rôznymi smermi v jednotlivých častiach tela, tento smer musí byť pri masáži dodržaný. Tok lymfy smeruje proti zemskej gravitácii, nemá žiadnu pumpu /akou je srdce pri krvnom obehu/, chod lymfy je zabezpečený len činnosťou kostrového svalstva, dýchacími pohybmi a záchvevmi tepien, peristaltikou čriev a samotné lymfatické cievy majú hladkú svalovinu, ktorá sa jemne sťahuje, a preto je dobrá táto masáž, ktorá obsahuje špeciálne hmaty a cviky, každý z nich s konkrétnym zámerom, na povzbudenie lymfatického systému. Len v posledných rokoch sa dostávajú do povedomia dôležité informácie o lymfatickom systéme, ktorý má v našom tele imunitnú a transportnú funkciu. Okrem zlepšenia regulácie žilového obehu uľaví nohám s kľčovými žilami a pomáha aj pri opuchoch nôh. Nežnejšie pohlavie určite ocení, že lymfodrenáž pozitívne pôsobí proti celulitíde, či postupne znižuje hmotnosť. Účinne zlepšuje imunitný systém, odstraňuje únavu a v neposlednom rade zbavuje telo toxínov a splodín, ktoré denne dýchame a prijímame v potrave. Odporúčaná frekvencia je 2- až 3-krát týždenne počas 5 týždňov. Denne pretečie organizmom 2-3 litre lymfy, z toho 60-80 percent v podkoží.

Pred samotnou masážou je nutné ísť na toaletu, podľa potreby počas masáže vypiť 2-3dcl minerálnej vody, pretože spolu s toxínmi sa z tela vyplavia aj minerály, ktoré treba nahradiť.

Masáž je veľmi vhodná pri detoxikačných kúrach, v spojení s vhodnou stravou, pitným režimom s bylinnými čajmi, cvičeniami a prípadne aj saunovaním.

Lymfodrenáž nám môže pomôcť pri pooperačných stavoch s jazvami, celulitíde, poúrazových opuchoch, obezite, pocite ťažkých nôh, svalovej únavy po záťaži, chronických edémoch žilového pôvodu, dne, opuchoch pri artritíde, po operácií varixov, po dlhodobom nošení sádry, pred aj po športovom výkone, pri niektorých typoch bolesti hlavy, dlhodobej únave, je vhodným doplnkom pri formovaní postavy.

Lymfatickú masáž sa nesmie prevádzkať pri veľkých zápaloch, vírusových ochoreniach, neliečených malígnych ochoreniach, opuchoch spôsobených ochoreniami pečene a obličiek, pri zlyhávaní srdca, poruchách látkovej výmeny, ani pri horúčke. Ak máte pochybnosti či je lymfodrenáž pre vás bezpečná, poraďte sa pred tým so svojím lekárom.

KOZMETICKÁ LYMFODRENÁŽ TVÁRE, KRKU A DEKOLTU S VITAMÍNOVOU MASKOU (cca 1h) 14,90€

vyhladzuje pokožku, podporuje hydratáciu tváre zvnútra, predchádza tvorbe vrások, efektívne odstraňuje z tváre únavu (opuchy, kruhy okolo očí) a uvoľňuje celkové napätie tváre.

Je mimoriadne vhodná po plastických operáciách, úrazoch na tvári, pri akné, bolestiach hlavy, migréne i ako prevencia proti tvorbe vrások. Pozitívne efekty :

- pôsobí proti vráskam, opuchom a jazvám
- jej účinok sa prejavuje omladením pokožky na tvári, krku a dekolte
- dobre vplýva na psychiku a na vegetatívne preladenie organizmu
- má výrazný sedatívny, analgetický, očistný a spasmolitický efekt

Každý si však môže precítiť jemnú lymfatickú masáž tváre, ktorá zbaví pokožku odpadových látok, vyhladzuje vrásky a zmierňuje opuchy pod očami.

ANTICELULITÍDNA MASÁŽ + poradenstvo (cca 1h)

19,90€

je to masáž zameraná na stehná, zadok, bruško s prvkami jemných a mäkkých techník s použitím princípov a zásad drenáže lymfatického systému.

Celulitída vzniká nedostatočnou činnosťou lymfatického a krvného obehu a narušeným metabolizmom tukov. Povrchové tkanivo potom nie je dostatočne prekrvené a vyživované a ľahšie sa v ňom ukladajú toxíny.

Vznik celulitídy podporuje nesprávna životospráva, nedostatok tekutín (v podobe čistej vody), pitie kávy a alkoholu, fajčenie, nosenie tesného oblečenia a nedostatok pohybu.

Pri kúre zloženej z desiatich masáží aplikovaných 2x týždenne možno očakávať úbytok v obvode stehien od 1 do 6 cm.

Anticelulitídna lymfodrenáž má za účinko zmiernenie a zastavenie celulitídy - lipohypertrofiie. Anticelulitídna masáž je oveľa jemnejšia ako klasická masáž, pretože nemasíruje svaly, ale úzko súvisí s lymfodrenážou, masíruje podkožie. Anticelulitídna masáž dopomáha odtoku lymfy a antifibrotické hmaty narúšajú zväčšené tukové bunky a rozbíjajú ich. Človek, ktorý sa chce zbaviť celulitídy by mal dodržiavať anticelulitídny program, ktorý spočíva:

- v správnej výžive
- v dodržiavaní pitného režimu
- v aktívnom pohybe
- v používaní kompresívnych pančúch.

Ak máte dosť pomarančovej kože, pokúste sa ju odbúrať takým príjemným spôsobom, akým je anticelulitídna masáž.

Tento problém sa týka predovšetkým žien a to až 90 % z nich, a vôbec nie iba tých plnoštíhlych!

RELAXAČNÁ CELOTELOVÁ MASÁŽ LAVOVÝMI KAMEŇMI - HOT STONES (cca 2h)

35,90€

v nás vyvoláva predstavu niečoho magického. Oheň tryskajúci nespútanou rýchlosťou priamo z útrobov zeme oddávna naháňal ľudstvu strach zo sily sopiek. Ak sa dáme poučiť liečiteľskými skúsenosťami dávnych národov, spoznáme, že kamene môžu ľuďom aj slúžiť. Starovekí učenci vyhlasovali, že kamene obdaril Boh ešte väčšou mocou ako byliny. V Egypte, Číne či Mezopotámii sa využívala ich magická sila ako protijed aj ako liek na rozličné choroby. Čierne okrúhle lávové kamene majú schopnosť teplo nielen absorbovať a udržať, ale jeho energiu aj odovzdať ľudskému telu ako jeden z čistých prírodných zdrojov. Je dôležité podotknúť, že naše kamene, ako jedny z mála, nie sú mechanicky opracované, čo znamená, že ich energetická sila je väčšia ako pri opracovaných. Energetické cesty v našom organizme, nazývané meridiány, sú často zablokované. Cítíme sa malátni, podráždení, bolia nás svaly, hlava, kĺby. Málokto dokáže navodiť tak príjemné pocity ako **HOT STONES** masáž. Základy tejto terapie spočívajú na použití špeciálnych hawajských techník, ktoré v spojení s horúcimi kameňmi majú vysoký terapeutický a relaxačný účinok, vďaka ktorému je táto masáž jednou z najvyhladávanejších masáží aj u Hollywoodských hviezd.

Účinky masáže: stimuluje krvný obeh a lymfatický systém, postupne prehrieva celé telo, pomáha k detoxikácii organizmu, vyrovnáva energiu v tele.

Procesy v tele aj na duši treba vnímať a starať sa o ich harmonizáciu, preto odporúčam masáž všetkým, ktorí majú dlhodobé zdravotné či psychické problémy.

Kontraindikácie: - infekčné choroby (žltáčka, HIV, bradavice,...), plesňové a hubové ochorenia, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, otvorené rany a modriny, prílišná vnímavosť na teplo, nedávne operácie, slnečné popáleniny, zápaly.

REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL (0,5h)

14,90€

zrkadlo tela máme na svojich chodidlách, pohľadom do neho sa dá zistiť ako to je s naším zdravím. Na chodidlách ale aj na dlaniach rúk, na ušniciach, či iných častiach nášho tela sa nachádzajú skupiny receptorov, tzv. reflexne body. Sú to citlivé miesta, ktoré sú spojené s časťami ľudského tela alebo orgánmi ako keby neviditeľnou pavučinkou. Cez ňu prúdi energia, ktorá sa môže zastaviť a vzniknú tzv. blokády. Telo sa začne brániť a vznikajú väčšie či menšie zdravotné problémy. Stláčaním týchto bodov sa signál rozbehne nervovými dráhami priamo do orgánu alebo do tej časti tela, na ktorú chceme pôsobiť a tým sa konkrétny orgán prekrví a jeho činnosť sa zharmonizuje.

Reflexná masáž je metóda preventívna, ale aj liečebná, nemá vedľajšie účinky a je vhodná pre ľudí každého veku. Tzv. základná reflexná masáž má preventívny účinok, odporúča sa na posilnenie imunitného systému a v čase, keď nie je diagnostikovaný vážny zdravotný problém. Pri tejto masáži sa podporí najmä tráviaci, vylučovací, lymfatický a črevný systém. Po diagnostikovaní sa dá masáž predĺžovať a účinne sa riešia zdravotné ťažkosti.