

# MASSZÁZS-ÁBÉCÉ

A KÉNYEZTETŐ-, LAZÍTÓ- ÉS GYÓGYÍTÓ MASSZÁZSOK EGÉSZ TÁRHÁZA JELENT MEG HAZÁNKBAN IS. SOKAN AZONBAN NEM TUDNAK ELIGAZODNI AZ EGYES MASSZÁZS-FÉLÉK KÖZÖTT, NEM TUDJÁK, MIKOR KINEK, MELYIK JÖN LEGINKÁBB SZÓBA, S MI TÖRTÉNIK A KEZELÉSEK SORÁN.

## Akupresszúrás masszázs

A kínai akupresszúrás pontokon keresztül javítja az egyes meridiánokban az energiakeringést, és ezáltal harmonizálja a szervek működését. Ha ugyanis az életerő (a csí) valahol elakad, feltorlódik, vagy hiányzik, esetleg nem megfelelő mennyiségű, különféle panaszok, betegségek fejlődnek ki. Az akupresszúrás masszázs feladata, hogy az energiablokádot megszüntesse, és a csí egyenletes keringését helyreállítsa.

**Kinek ajánljuk?** Tartós stresszben élők, emésztési, nőgyógyászati panaszokkal és fejfájással küszködők, legyengült immunrendszerűek számára, de jelentősen mérsékeli a hátizom- és a gerincpanaszokat is.

## Aromamasszázs

A lazító, stresszoldó, gyengéd teljes testmasszázszt az aktuális állapothoz választott illóolajok, vagy azok kombinációinak felhasználásával egészítik ki. Hatására intenzívebbé válik a masszázss relaxáló-, energizáló- és vitalizáló ereje.

**Kinek ajánljuk?** Erősen kimerült, agyonhajszolt, nagy stressznek kitett vendégeink kényeztetésére.

## Cellulitisz masszázs

A főleg a vér- és nyirokeringést aktivizáló kézi és/vagy vákuumos masszázs során javul a cellulitiszes területek salakanyag-eltávolítása, és kiürül a pangó szövetnedv. A kiegészítésül használt ultrahangos és interferenciaáramos kezelés elsősorban a zsírraktárak lebontását serkenti, fokozza a kezeléshez használt hatóanyagok felszívódását, rugalmasabbá teszi a bőrt, továbbá erősíti a kényes zónákban a legyengült izmokat.

**Kinek ajánljuk?** Cellulissal küzdő vendégeink szépítőkezelésére.

## Gyógymasszázs

Különösen a krónikus gerinc-, kar- és más ízületek fájdalmaival küszködők számára fontos, hogy speciális fogásokkal átdolgozzák és kilazítsák a görcsös izmokat, elősegítsék a fájdalmak enyhítését, és az ízületek mozgásteret is kibővíti a masszázs után. Ilyen esetekben természetesen több kezelésre és alaposabb szakértelmet kívánó módszerre van szükség. Gyógytornával és lazító, meleg fürdővel, (infra)szaunával kombináltan a gyógymasszázs is gyorsabban hoz eredményt.

**Kinek ajánljuk?** Nyak-, váll- és hátfájdalmakkal, kar- vagy alsó végtagi panaszokkal, visszatérő fejfájással, krónikus kimerültséggel és koncentrációs zavarokkal küszködőknek. Sokat segít tartási zavaroknál, fejlődési rendellenességeknél, műtétek, betegségek (pl. idegrendszeri károsodás), traumák, balesetek után a gyorsabb regenerálódásban.

## La phyto masszáz

A lenyűgözően logikus rendszerű és teljesen egyénre szabott, agyagos pakolással kombinált gyógymasszázs során a bioritmusnak megfelelően választják ki, hogy a kezelés kezdetén melyik testrészre milyen pakolás kerüljön. A pakolás során fent hagyott krémet speciális – kínai masszázssra alapuló és a nyirokkeringést aktiváló – fogásokkal bemasszírozzák a bőrbe. Ennek hatására az agyag ásványi anyagai, a gyógynövényes és illóolajos adalékok könnyebben felszívódnak, s a mélyebb szövetekben is képesek kifejteni hatásukat. A kezelés során tehát egyidejűleg érvényesül a gyógyagyag hatóanyagainak, színének és a masszázis fogásainak hatása. Otthonra speciális fürdőadalékokat és -olajokat ajánlanak még a kúra hatékonyságának fokozására.

**Kinek ajánljuk?** Krónikus kimerültség, fáradtság, alvás- és emésztési zavarok, egyes bőrproblémák, erős salakanyag-felhalmozódás, izomfájdalmak, rendszeres fejfájás és narancsbőr esetén.

## Nyak-, váll-, hátmasszázs

A kezdeti lazító, majd egyre mélyebb és intenzívebb fogásokat alkalmazó masszázis során könnyebben ellazulnak a fájdalmasan feszült, görcsös izmok, izomcsomók, javul az agy vérellátása, és enyhülnek a fájdalmak. A masszázst vákuumos mélymasszázzsal egészítik ki, hogy a mélyebb szövetek vér- és nyirokkeringése is felpozsdujljon, és a lazító hatás még hatékonyabb legyen.

**Kinek ajánljuk?** Nyak-, váll- és hátfájdalmakkal, visszatérő fejfájással, krónikus kimerültséggel és koncentrációs zavarokkal küszködőknek.

## Nyirokmasszázs (lymphdrenázs)

Finom simító, pumpáló mozdulatokkal kiürítik a kezelt terület nyirokcsomóit, és meggyorsítják a pangó nyirok elfolyását.

**Kinek ajánljuk?** Ödémák, visszér, trombózist követő állapot, visszatérő fertőzések, allergiák, krónikus fájdalmak, cellulitisz kiegészítő kezelésére, emlőműtét után, továbbá immunerősítés céljából.

### 1. Arc-, nyak-nyirokmasszázs

Finom simító és köröző mozdulatokkal átsimítják a fej-nyak zónájának nyirokcsomóit, és serkentik a nyirokkeringést.

**Kinek ajánljuk?** Arcödéma, visszatérő fertőzések, bőrpanaszok, fejfájás, allergiák kezelésére, ráncok elsimítására, általános frissítőként.

### 2. Felső végtagi nyirokmasszázs

Gyengéd simító mozdulatokkal átmasszírozzák a fej-, a nyak és a felső végtagok területén található nyirokcsomókat, és serkentik a nyirokkeringést.

**Kinek ajánljuk?** Kar ödéma, visszatérő fertőzések, bőrpanaszok, ínhüvelygyulladás, teniszkönyök kezelésére, általános frissítőként.

### 3. Alsó végtagi nyirokmasszázs

Gyengéd simító mozdulatokkal átmasszírozzuk az alsó végtagok és a has területén található nyirokcsomókat, és serkentjük a nyirokkeringést.

**Kinek ajánljuk?** Lábszár- és boka ödéma, visszér, nehezen gyógyuló lábszárfekély és -sebek, trombózis utáni állapotok, ínhüvelygyulladás, izomláz kezelésére és frissítőként.

## Orosz–tibeti mézes masszáz

Az ősrégi masszázsfajta újra divatját éli! Nagy népszerűségét elsősorban salaktalanító, fájdalomcsillapító, lazító és immunerősítő hatásának köszönheti. Különleges értékét a méz magas cukor-, enzim-, vitamin- és ásványianyag-tartalma adja. A masszázs segít harmonizálni a szervezet kiegyensúlyozatlan energetikai eloszlását.

**Kinek ajánljuk?** Nyak-, váll- és hátfájdalmakkal, visszatérő fertőzésekkel, emésztési zavarokkal, krónikus kimerültséggel és fejfájással küszködőknek.

## Thai masszáz

A gerinc és a többi ízület funkciózavarainak kezelésére szolgál. Speciális fogásokkal és masszázssal oldja az ízületi blokkokat, lazítja a merev, görcsös izmokat, enyhíti a fájdalmat.

**Kinek ajánljuk?** Nyak- és vállfájdalmak, lumbágó, isiász, krónikus fejfájás, ízületi panaszok kezelésére.

## Vitálmasszázs

A masszázs elején mélyre ható vákuummasszázzsal (köpölyözéssel) lazítják fel a letapadt szöveteket, majd kitapintják a felső testfélén található érzékeny izomcsomókat. Ezt követően alapos és intenzív masszázsfogásokkal kilazítják az izmokat, a kezelés végén pedig speciális fogásokkal nyújtják és lazítják őket.

**Kinek ajánljuk?** A stressz és ülő foglalkozás miatt állandó nyak-, váll- és hátfájással küszködőknek, illetve a regenerálódni, ellazulni vágyóknak.