

OFERTA MASAŻY
CENTRUM ROZWOJU I TERAPII HARMONIA
ul. Farna 9A, 07-410 Ostrołęka

Rodzaje masażu:

- leczniczy
- klasyczny
- segmentarny
- kontralateralny
- odchudzający/modelujący
- antycellulitowy
- kamieniami wulkanicznymi
- tajski
- bańkami chińskimi /połączenie trzech tysięcy lat chińskiej tradycji ze współczesnymi dolegliwościami/
- sportowy
- izometryczny
- relaksacyjny
- oraz wiele innych odmian masażu dobieranych indywidualnie do potrzeb Pacjenta (np. masaż twarzy), rehabilitacja

W swojej pracy wykorzystuje aromaterapię, która połączona z masażem daje znakomite efekty. Ceny kształtują się od 25zł w zależności od rodzaju, czasu trwania masażu oraz ilości . Posiadam uprawnienia do wykonywania zawodu w postaci Certyfikatu Ministerstwa Edukacji Narodowej, doświadczenie i jako rekomendacje - zadowolonych Pacjentów.

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI GŁĘBOKI RELAKS I ODNOWA BIOLOGICZNA CAŁEGO CIAŁA

W masażu używa się gorących bazaltowych kamieni pochodzenia wulkanicznego, które poprzez wieloletnią naturalną obróbkę falami morskimi mogą być użyte do celów terapeutycznych. Są specjalnie wyselekcjonowane pod względem kształtu i obszarów czystych ekologicznie np.: Hawaje, Bali.

Energia wulkaniczna w połączeniu z energią fal morskich daje kamieniom wyjątkowo dużą pojemność cieplną, tak że ciepło może głęboko wnikać do tkanek ciała.

Masaż łączy w sobie oddziaływania zarówno termoterapii i masażu limfatycznego, używa się technik z masażu klasycznego.

Składa się z masażu: barków, grzbietu, szyi, nóg, rąk, brzucha, twarzy. Ciepły dotyk, gładkość i ciężar bazaltu oraz dotyk rąk są doskonałym lekarstwem na stres, na bóle mięśni nim wywołane, uspokajają i regenerują psychicznie i fizycznie, przywracając równowagę w organizmie.

W masażu używa się też zimne kamienie z marmuru, znanego z właściwości schładzających. Umożliwia to zmniejszanie obrzęków i przekrwienia na ciele np.: na twarzy, kładzie się je na powieki, pod oczami.

Stosuje się również kamienie pólshlachetne, które kładzie się na ośrodki energii znane po nazwę czakr. Wraz z masażem gorącymi kamieniami odblokowuje to przepływy energii w ciele.

Zastosowanie w masażu indywidualnie dobranych olejków eterycznych jest elementem aromaterapii silnie oddziałującej na organizm.

ZALETY MASAŻU GORĄCYMI KAMIENIAMI

- bardzo skuteczny i przyjemny
- głęboko rozgrzewa organizm - na zimowe chłody i zimowe dolegliwości!
- rozluźnia napięcia mięśniowe po stresującym dniu pracy
- poprawia krążenie krwi, daje duże przekrwienie miejscowe i ogólne
- czyni skórę aksamitną
- głęboko relaksuje umysł i ciało
- korzystny w dolegliwościach reumatycznych, mięśniowych, stawowych
- zmniejsza bóle korzonkowe
- zwiększa podstawową przemianę materii, daje ogólne oczyszczenie organizmu
- korzystny przy nadciśnieniu tętniczym
- bardzo korzystny przy cellulicie (ze względu na wydzielanie endorfin - hormonów szczęścia)
- leczy bezsenność

PRZECIWWSKAZANIA DO MASAŻU GORĄCYMI KAMIENIAMI

- stany zapalne i alergiczne skóry
- zapalenia węzłów chłonnych
- zakrzepy
- świeże zapalenie żył
- wszelkie postacie nowotworu
- gorączka
- owrzodzenie podudzi
- tętniaki

MASAŻ LECZNICZY (KLASYCZNY)

Masaż klasyczny jest to zespół różnych zabiegów manualnych, które mechanicznie oddziałują na tkanki organizmu - skórę, mięśnie, stawy, a także w postaci zmian odruchowych na układ krążenia, nerwowy, oddechowy, wewnątrzwydzielniczy a nawet na narządy wewnętrzne.

Składa się z wielu chwytów, ruchów i opracowań (głaskania, rozcierania, ugniatania, oklepywania, wibracji, roztrząsania, wałkowania), których celem jest nie tylko terapia, lecz także zapobieganie wielu chorobom. Masaż klasyczny jest również integralną częścią odnowy biologicznej.

MASAŻ KLASYCZNY MOŻE BYĆ:

- leczniczy
- relaksujący
- całościowy
- dotyczący części ciała

WSKAZANIA DO MASAŻU KLASYCZNEGO:

- bóle kręgosłupa i stawów różnego pochodzenia
- bóle głowy, migreny
- bóle pleców i barku spowodowane pracą przy komputerze i prowadzeniem samochodu
- zapalenia nerwów, rwy, wypadnięcia dysku
- przykurcze i niedowłady mięśni i ścięgien
- zapalenia i stany pourazowe stawów
- niewydolność układu krążenia, żylaki bez owrzodzeń , odleżyny
- reumatyzm
- astma i nieżyt oskrzeli
- choroby kobiece, zaburzenia w menstruacji
- osteoporoza
- nadwaga
- cellulitis, rozstępy skórne i mięśniowe, wiotkość skóry, blizny pooperacyjne
- przewlekłe odmrożenia
- ogólne przemęczenie
- pragnienie przywrócenia swojej skórze i mięśniom naturalnej jędrności i elastyczności
- zaburzenia snu i koncentracji

PRZECIWSKAZANIA DO MASAŻU KLASYCZNEGO:

- stany zapalne i alergiczne skóry
- zapalenia węzłów chłonnych
- zakrzepy
- świeże zapalenie żył
- wszelkie postacie nowotworu
- gorączka
- owrzodzenie podudzi
- tętniaki

PROGRAM ANTYCELLULITOWY

Cellulit - tzw. pomarańczowa skórka, jest to nierównomierne rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, która tworzy na skórze wypukłe grudy. Nie jest chorobą. Dotyczy nie tylko ludzi otyłych

Cellulitis - jest poważnym schorzeniem, stanem zapalnym, leczonym przez lekarza antybiotykami. (duży obrzęk, skóra gorąca w dotyku, duży ból)

Pseudo-pomarańczowa skórka to efekt braku ruchu, siedzącej pracy. U dołu pośladków pojawiają się wówczas nierówności na skórze. Nie jest to jednak cellulit. To efekt spadku napięcia mięśni pośladkowych, zmiana ich kształtu. Tu wystarczą same ćwiczenia.

PRZYCZYNY CELLULITU

1. Hormony

Cellulit atakuje kobiety w okresie dojrzewania, ciąży i przed menopauzą. Wtedy pojawiają się naturalne przyrosty tkanki tłuszczowej. Problemem jest zbyt wysoki poziom hormonów estrogenów w stosunku do progesteronu. Z kolei geny określają ile tłuszczu odkłada się w komórkach.

Estrogeny mają wpływ na strukturę tkanki łącznej skóry. Podstawowy budulec skóry, kolagen i elastyna, u kobiet układają się równolegle, dzięki czemu tkanka łączna jest rozciągliwa, ale też grudki tłuszczowe mogą się łatwo przesuwać między włóknami i deformować tkankę łączną. Twardnieje ona, uciska na nerwy i wywołuje ból.

Geny określają szybkość odbudowy kolagenu i elastyny. U mężczyzn kolagen i elastyna układają się na jak siateczce i mocno podtrzymują komórki tłuszczu i naczynia krwionośne. Stąd cellulit u mężczyzn pojawia się bardzo rzadko (np. u zawodowych kierowców).

2. Mikrokrążenie (w komórkach)

Estrogeny wpływają również na zwiększenie przepuszczalności naczyń krwionośnych, co powoduje obrzęki w tkankach, które z kolei uciskają naczynia krwionośne powodując zaburzenia w mikrokrążeniu. To blokuje dostarczanie tlenu do komórek tłuszczowych. Tłuszcz nie ulega spalaniu, wytwarzają się toksyny i woda, które gromadzą się i zwiększają rozmiar grudek tłuszczowych.

3. Układ limfatyczny

Sprawny układ limfatyczny pomaga w usuwaniu toksyn z komórek tłuszczowych, a więc pośrednio zapobiega powiększaniu się cellulitu. To, czy układ limfatyczny dobrze funkcjonuje, zależy w dużej mierze od sprawności i elastyczności tkanki łącznej. Jeśli jest zbyt miękka i przepuszczalna, toksyny, zamiast wędrować do węzłów chłonnych, wnikają w inne tkanki np. gromadzą się w komórkach tłuszczowych.

ETAPY ROZWOJU CELLULITU

Wodny - skóra jest gładka, ale po ściśnięciu skóry dają się zauważyć grudki, puchną kostki u nóg, łydki. Wtedy należy unikać chodzenia na wysokich obcasach, starać się jak najczęściej leżeć z uniesionymi nogami. Na tę dolegliwość pomaga drenaż limfatyczny.

Tłuszczowy - wzrasta wielkość komórek tłuszczowych a także ilość grudek, zagłębień, bardzo wskazany jest masaż, który rozluźnia tkankę łączną, przez co usprawnia się krążenie.

Materacowy - obecność grudek wywołuje ból i daje się zauważyć bez ściskania skóry. bardzo trudny do usunięcia.

JAK POSTĘPOWAĆ ?

- Właściwa dieta
- Masaże: klasyczny, limfatyczny, gorącymi kamieniami
- Preparaty
- Ćwiczenia
- Właściwy tryb życia
- (Wysiłek fizyczny, ograniczenie jazdy samochodem, nie palenie papierosów, redukcja stresów, unikanie zbyt obcisłej odzieży, szpilek, nadmiernego opalania się)
- dieta - ograniczyć tłuszcze zwierzęce, cukier, sól, białe pieczywo, fast food, żółte sery, mleko, soki owocowe

MASAŻ ODCHUDZAJĄCY – MODELUJĄCY

Wykonywany jest przy pomocy silnych, szybkich i intensywnych technik ugniatania, uciskania i oklepywania stosowanych w masażu leczniczym.

Jest dość bolesny, ponieważ jego zadaniem jest rozbicie komórek tłuszczu, które znajdują się głęboko w tkance podskórnej.

Redukuje tkankę tłuszczową, odprowadza toksyny, reguluje płyny ustrojowe. Wzmacnia przesilone mięśnie i stawy w wyniku przeciążenia organizmu nadwagą. Można dzięki niemu wymodelować i wyszczuplić sylwetkę a także pozbyć się cellulitu.

PRZECIWWSKAZANIA DO MASAŻU

- stany zapalne i alergiczne skóry
- zapalenia węzłów chłonnych
- zakrzepy
- świeże zapalenie żył
- wszelkie postacie nowotworu
- gorączka
- owrzodzenie podudzi
- tętniaki

MASAŻ TAJSKI TRADYCYJNY

Ma na celu przywrócenie harmonii organizmu-odblokowuje przepływ energii, pozytywnie oddziałuje na krążenie krwi i limfy, wzmacnia układ odpornościowy organizmu a także rozluźnia mięśnie i poprawia sprawność ruchową. Odbywa się na macie rozłożonej na podłodze, bez użycia olejków i luźnym strojem osoby masowanej.

MASAŻ IZOMETRYCZNY

Masaż klasyczny wykonywany na napiętych grupach mięśniowych lub pojedynczym napiętym mięśniu. Zadaniem tego zabiegu jest przywrócenie masy i siły osłabionym mięśniom bez obciążenia organizmu ćwiczeniami. Masaż wykonywany jest szybko i energicznie. Powinien być wykonywany codziennie przez dłuższy okres czasu.

MASAŻ KONTRALATERALNY

Jest to masaż klasyczny leczniczy wykonywany na odpowiedniej części kończyny zdrowej w stosunku do części kończyny chorej. Przeprowadza się, we wszystkich przypadkach, w których niemożliwe jest zastosowanie masażu na chorej kończynie. Powinien być wykonywany codziennie przez dłuższy okres czasu.