

Gyógymasszázs:

Az izom és egyéb testi, mozgással összefüggő kórképet mutató tünetek nyugatról származó alternatív terápiás kezelése a **gyógymasszázs**, melyet általában szakorvos rendel el paciensei számára, abból az okból, hogy különböző eredetű panaszait enyhítse. A **gyógymasszázs**, mint fogalom egy csoportot foglal magában. Ide tartozik a kötőszöveti-, vagy csontszöveti masszázs is. Fogástechnikájában, legjobban a svédmasszázsra hasonlít, azonban a **gyógymasszázs** során konkrét tüneteket tudunk és kell is kezelünk. Alapvető célja, hogy visszanyerjük, megőrizzük vitalitásunkat, azáltal, hogy izmainkat ellazítja, vérbőséget okozva javítja keringésünket, valamint előmozdítja lerakódott méreganyagaink felszabadulását. A **gyógymasszázs** során sokszor használnak különböző olajokat, kenőcsöket a még hatásosabb eredmény érdekében. Kizárólag megfelelő képezéssel rendelkező szakemberek végezhetik ezt a tevékenységet. Legtöbbször tartásbeli, baleset utáni rehabilitációs terápia részeként alkalmazzák, de akad olyan eset is, amikor izombecsípődés, letapadás során kerül valaki a masször keze alá. A **gyógymasszázs**, tüneti kezelés mellett hosszútávon kedélyjavulást, jobb közérzetet von maga után, ami érthető is, hisz ha türelmesek vagyunk, a kúra után fájdalommentesen élhetjük életünket. Találkozhatunk olyan lehetőségekkel is, ahol a gyógyító mozdulatokkal tarkított 20-30 perces illóolajos aromaterápiával egészítik ki, ezzel is a gyorsabb felépülést támogatva. Itt említeném meg a nem kimondottan **gyógymasszázs** formát a talp akupresszúra kezelését, ami szintén kiválóan alkalmas betegségek enyhítésére.

A **gerincmasszázs és wellness** egymást kiegészítő gyógyító módszerek, bár más megközelítésből. Elsőként a gerincmasszázsról szólnék már szót. Alapvető célja ennek a fizikai terápiának, hogy a mozgásszervi betegségeket kezelje, javítsa, megelőzze. Prevenciós jelleggel alkalmazhatjuk ülő munkát végzők irodai masszázsaként is. A wellness szó jelentése, bár sokan nem tudják, annyit tesz, hogy ép testben ép lélek lakozik, így ennek tudatában a **gerincmasszázs és wellness** összekapcsolása egy komplett, testi-lelki megújulást ígér. Magyarország ilyen szempontból szerencsés helynek számít, rengeteg gyógyhely, szálloda kínálja különböző csomagba foglalt szolgáltatásait. A **gerincmasszázs és wellness** együttes igénybevétele miért is jó azok számára, akik csontvázhoz vagy mozgásszervhez fűződő betegségben szenvednek? Egyértelműen azért, mert általában ez alatt az idő alatt az emberek nem csak fájdalmas tüneteiket kezeltethetik minden nap, hanem lelkileg is átszellemülhetnek a teljes gyógyulásra, orvosi felügyelet mellett. Ebben a pihenési időszakban nem kell a napi mókuserékkel foglalkozniuk, akkor és úgy helyezkednek el a fotelben, ágyban, ahogy kényelmes és nem kell magyarázkodniuk akkor sem, ha épp sétálni támad kedvük a friss levegőn. Ráadásul a kellemet a hasznossal való elv alapján, akik megengedhetik akár az egész családot is elvihetik magukkal. Azért, hogy azokat se keserítsem el, akiknek nem a **gerincmasszázs és wellness** párosítására lenne szüksége, tudom ajánlani, hogy böngésszen a szállodák ajánlatai között, mert idővel megtalálja a számára javasolt kúrák egyikét.