

Η Ολιστική Μάλαξη είναι μία ολοκληρωμένη ειδικότητα που συνθέτει και συνδυάζει διάφορες τεχνικές και μαλάξεις οι οποίες είναι αξιόπιστες, αντικειμενικές, ποιοτικές, τεκμηριωμένες και άμεσα εφαρμόσιμες στα δεδομένα της Ελληνικής και όχι μόνο κοινωνίας.

Το θεωρητικό υπόβαθρο της Ολιστικής Μάλαξης δομείται σε τεκμηριωμένες γνώσεις της ανατομικής και της φυσιολογίας του ανθρώπινου οργανισμού, δηλαδή μελετάμε και κατανοούμε τον άνθρωπο στη δομή των κυττάρων, ιστών, οργάνων, συστημάτων που η Μάλαξη μπορεί να βοηθήσει, να ωφελήσει ή να λειτουργήσει προληπτικά.

ΟΦΕΛΗ

Η εφαρμογή της Μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα:

- Βελτιώνει την υφή της επιδερμίδας
- Βελτιώνει την αναπνοή
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- Βελτιώνει την ψυχική διάθεση
- Βελτιώνει τη στάση και τη συνείδηση του σώματος
- Βελτιώνει το μεταβολισμό
- Συμβάλει στη καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό
- Χαλαρώνει τους μύες
- Μειώνει την κόπωση
- Αυξάνει την ελαστικότητα και το μυϊκό τόνο
- Θεραπεύει μυοσκελετικούς πόνους
- Αυξάνει το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά
- Αποτοξινώνει τον οργανισμό
- Βοηθάει στο αδυνάτισμα
- Αντιστρες - Απελευθερώνει ενδορφίνες
- Ποιότητα Ύπνου
- Μειώνει την κυτταρίτιδα
- Εξαλείφει τον πονο
- Συντονίζει ολόκληρο το σώμα σε φυσιολογικά επίπεδα
- Μειώνει μυϊκούς σπασμούς
- Απομακρύνει τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού μέσω της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
-

Η χειρομάλαξη προσφέρει μια σειρά από θετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό αφού μετά το Κεντρικό νευρικό σύστημα όλα τα άλλα συστήματα (ενδοκρινικό, πεπτικό, αναπνευστικό, μυϊκό) διεγείρονται και συντονίζονται στην χαλάρωση και την εξισορρόπηση του οργανισμού κι έτσι αυτός οδηγείται σε αυξημένη ανοσοποιητική απόκριση, αποτελεσματική δέσμευση των ελευθέρων ριζιδίων, μείωση του κινδύνου σκλήρυνσης των αρτηριών, γενική βελτίωση της υγείας που περιλαμβάνει βελτιώσεις στην πέψη, την αφόδευση, τον ύπνο, την ενεργητικότητα, την αντίσταση στις ασθένειες, την μείωση της ανησυχίας και των συγκινησιακών διαταραχών.

Συνεπώς, η Μάλαξη ωφελεί γιατί προσφέρει αυξημένη ζωτικότητα, αυτό-ανάπτυξη, μακροζωία, εξάλειψη στρες, δημιουργικότητα, μείωση της πίεσης του αίματος σε υπερτασικά άτομα και αυξημένη σταθερότητα της φυσιολογίας του ανθρώπου.

ΜΑΣΑΖ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Το μασάζ κυτταρίτιδας, είναι μακράν η πιο αποτελεσματική μέθοδος εξάλειψης του προβλήματος που λέγεται κυτταρίτιδα και δυστυχώς απασχολεί πάνω από το 90% των Ελληνίδων σήμερα! Σε συνδυασμό με διατροφή, νερό, κάποια μορφή γυμναστικής και με τα θαλάσσια προϊόντα που χρησιμοποιούνται για καλύτερο και ταχύτερο αποτέλεσμα έχει θεαματικά αποτελέσματα και μπορεί να σας απαλλάξει από το αντιαισθητικό πρόβλημα.

Η κυτταρίτιδα είναι ένα μη φλεγμονώδες εκφυλιστικό φαινόμενο που προκαλεί αλλοιώσεις στην υποδερμίδα δημιουργώντας στην επιδερμίδα ανώμαλους κυματισμούς. Με την εναπόθεση νερού και λίπους στον υποδόριο ιστό, δημιουργείται μια μορφή κατακράτησης υγρών, η οποία

εμφανίζεται ασχέτως του σωματικού μας βάρους.

Όταν η κυκλοφορία είναι νωθρή, συχνά εξαιτίας καθιστικού τρόπου ζωής και έλλειψης άσκησης, το ήπαρ δεν μπορεί να μεταβολίσει τις τοξίνες που κυκλοφορούν στο αίμα και έτσι αυτές αποθηκεύονται σε λιπώδη κύτταρα σε περιοχές μακριά από τα αναπαραγωγικά όργανα της γυναίκας (λόγω της δράσης των οιστρογόνων).

Το λεμφικό σύστημα με αυτόν τον τρόπο υπερφορτώνεται και δεν μπορεί να αποστραγγίσει το εξωκυττάριο υγρό, δημιουργώντας κατακράτηση υγρών η οποία παρουσιάζεται στο δέρμα ως εξογκώματα, πρηξίματα και κυτταρίτιδα. Το δέρμα παίρνει μια όψη «φλούδας πορτοκαλιού».

Η εφαρμογή του μασάζ κυτταρίτιδας βοηθάει στην αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου καθώς προσφέρει ανανέωση των ιστών, αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου και καλύτερη λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Δηλαδή προσφέρει τόσο θεραπευτικές ιδιότητες (όπως η αποτοξίνωση του οργανισμού, η ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και η χαλάρωση του ατόμου) όσο και αισθητικές ιδιότητες (όπως η σύσφιξη, η αναζωογόνηση και η "κάθαρση" του δέρματος).

Το μασάζ κυτταρίτιδας ασκείται με δυναμικές, έντονες και γρήγορες τεχνικές των χεριών, και βοηθάει επιπρόσθετα στην αντιμετώπιση του τοπικού πάχους.

Σε ποιες περιπτώσεις αντενδείκνυται;

Αν υπάρχουν θρομβώσεις ή αν κάνετε χημειοθεραπεία.

ΟΦΕΛΗ

Η εφαρμογή της Μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα:

Μείωση της κυτταρίτιδας και μείωση της τοπικής συσσώρευσης λίπους.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα.

Αντιμετωπίζει την κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντας τα μέσω της ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας.

Βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών και άλλων βλαβερών ουσιών, στην οξυγόνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό και ανανεωμένο.

Διάρκεια 30 λεπτά ανά συνεδρία