

Aki februári időpontra a „Pécsimami” jelszóval jelentkezik be masszázsra

**Novreczky Zoltánnál,**

mindegyik masszázsból **500 Ft kedvezményt** kap!

Telefon: 30 9938 568, [www.novreczky.hu](http://www.novreczky.hu)

### **Masszázs 9+1 – ezután tuti, hogy elmész masszázsra!**

1. **Már a görögök is!** Az emberiség évezredek óta használja a masszázst, mint kiegészítő gyógymódot. A kínaiak már 3000 évvel ezelőtt gyúrták egymást, az egyiptomi piramisok falain is láthatók olyan hieroglifák, amelyek masszírozó embereket ábrázolnak. Mindenki előtt ismert a görög és a római fürdőkultúra, amelynek szerves része volt a mindennapos masszázs, mint az egészség megőrzésének kulcsa.
2. **Mire jó a masszázs?** A masszázs egy mellékhatások nélküli szelíd gyógymód, amely a szervezet energia-egyensúlyát hivatott helyreállítani. Teszi ezt dörzsöléssel, gyúrással, simítással, ütögetéssel, dögönyözéssel a testi és lelki harmónia létrehozása érdekében.
3. **A reflexológia: több mint talpmasszázs!** A talpon megtalálható a szervezetünk térképe, amelyből a reflexológus felismeri az elváltozásokat és a megfelelő pontok masszírozásával képes a szerveket hatékonyabb működésre ösztönözni. Hetente-két hetente ajánlják.
4. **A svédmasszázs** az izmok és ízületek ellazítására, az idegrendszer megnyugtatására szolgál, hetente-kéthetente javasolt.
5. **Nyirokmasszázst** a test méregtelenítése céljából érdemes végeztetni, ilyenkor a nyirokfolyadék mozgását gyorsítja fel a pumpáló mozgás, ezáltal történik meg a sejtek méregtelenítése. Havonta ajánlják a szakemberek.
6. **Egy masszázs nem masszázs!** Egészségi problémáink általában nem egy nap alatt alakulnak ki, miért várjuk azt, hogy egy kezeléssel, fél-, egy óra alatt helyreálljon az egyensúly? Egyáltalán miért jutunk el odáig, hogy a

test jelezzen: valami nem jól működik? A megelőzés sokkal kifizetődőbb, mint a gyógyítás, ezt a test is meghálálja. Érdeemes hetente-két hetente beilleszteni egy-egy masszázst, talpmasszázst a napirendbe.

7. **Méregtelenítés a hosszú élet titka!** Nem is gondolnánk, hogy a gyerekek ételmiszerében is számos méreganyag található. Elég megnézni a boltban vásárolt gyümölcsjoghurtok, kekszek, felvágottak címkéit. Így már gyerekkorban elkezdenek felhalmozódni a szervezetben a méreganyagok, amelyek folyamatos kiürítéséről gondoskodni kell. Sok folyadékkal, mozgással, helyes táplálkozással, szaunázással és rendszeres masszázzsal, talpmasszázzsal sokat tehetünk a szervezetet védelméért.
8. **Készüljünk a masszázsra!** Masszíroztatás előtt és után ajánlatos a bőséges folyadékfogyasztás: legfőképpen víz, ásványvíz, frissen facsart zöldség- vagy gyümölcslé jöhet szóba. Masszázs előtt egy órával már ne együnk, utána is érdemes könnyű táplálékot fogyasztani. Tartózkodjunk az alkoholfogyasztástól is.
9. **Legalább napi 12 érintés!** Ennyi érintésre van szüksége az embernek ahhoz, hogy egészséges és kiegyensúlyozott legyen. Mai, rohanó világunkban egyre fontosabb az érintés, az ölelés. A masszázs is egyfajta érintés.

+1 Hatékony és gyors fájdalomcsillapítás: szemfájdalom esetén mindkét fülcimpa alapos átdörzsölése, masszírozása néhány percig.

