



As massagens fazem bem à saúde!

Mais do que pura luxúria e *dolce fare niente*, a verdade é que as massagens fazem bem à saúde, principalmente quando forem realizadas com alguma regularidade. Com mais de uma centena de tipos de massagens por onde escolher, quando é que marca a sua?

- Com benefícios físicos, mentais e emocionais, quando parte integrante da sua rotina de bem-estar, as massagens têm efeitos duradouros e são ainda um dos motivos pelas quais algumas mulheres adoecem menos.
- As massagens reduzem as tensões acumuladas e combatem as insónias, contribuindo para noites mais descansadas.
- Uma boa massagem acalma o sistema nervoso, estimula o sistema imunitário e contribui para o funcionamento pleno do sistema digestivo.
- As massagens ajudam a desenvolver e a manter uma boa postura.
- É benéfica para combater a fadiga física, aliviar dores de cabeça/enxaquecas e olhos cansados.
- Torna-nos mais conscientes dos nossos próprios corpos, sendo que o próprio toque humano cria uma ligação saudável entre corpo e mente, potenciando ainda a auto-estima, concentração, criatividade e clareza de mente.
- Diz-se também que as massagens, para além de terem um efeito rejuvenescedor, contribuem para uma pele saudável.
- As próprias técnicas de massagem distribuem oxigénio e nutrientes essenciais a todas as células do organismo o que, por sua vez, estimula a circulação sanguínea.
- As massagens melhoram o desempenho e funcionamento pleno do sistema linfático, ou seja, são um excelente desintoxicante, na medida em proporcionam a libertação de toxinas do organismo.
- Uma massagem é um excelente tratamento para problemas musculares – principalmente dores, espasmos e câibras – ajudando ainda na sua prevenção.
- As técnicas massagistas são amplamente utilizadas para o tratamento de condições específicas, como a artrite e a dor ciática.
- As massagens são ainda indicadas para desportistas de alta competição ou até mesmo para amadores, uma vez que mantêm os músculos saudáveis, com menos riscos de ruptura e inflamação, potenciando a *performance* desportiva.
- Para as mulheres grávidas, as massagens pré-natais apresentam um alívio enorme às costas, devido ao excesso de peso que estas entretanto começaram a suportar. Para além disso, estimula diferentes glândulas que permitem estabilizar os níveis hormonais, sendo ainda útil para o alívio das tensões acumuladas, incentivando a futura mamã a manter uma postura mais descontraída, que poderá ser muito benéfico na hora do parto.
- As massagens continuam a ser indicadas na fase pós-parto porque são muito eficazes no que toca a ajudar o corpo feminino a voltar à sua forma pré-gravidez. As diferentes técnicas empregadas, auxiliam na restauração

dos músculos da parede abdominal e do útero, ajudando a realinhar o peso do corpo na sua distribuição original. É ainda uma terapia excelente para tonificar as zonas onde a pele foi esticada excessivamente. Adicionalmente, pode ser um mimo especial para as mulheres que sofrem de depressão pós-parto, uma vez que proporciona um bem-estar geral.

- Uma boa massagem é um excelente antidepressivo natural que diminui os níveis de ansiedade e *stress*, motivando uma tranquilidade ímpar, um relaxamento físico, mental e emocional que pode ter efeitos duradouros.
- Desde que saiba tirar o melhor partido de uma massagem, sairá da sessão sentindo-se relaxado, com energias renovadas e com uma sensação de leveza inigualável, o que é particularmente benéfico para quem tem uma vida altamente stressante.

Principais Contra-indicações

Nunca deve fazer uma massagem se estiver febril, com alguma inflamação ou infecção, nem se sofrer de osteoporose ou qualquer outra condição médica que lhe possa impedir de fazer uma determinada massagem. As grávidas têm massagens especialmente desenvolvidas para o seu estado, devendo restringir-se apenas a essas. Devem ainda ter em conta que as massagens só são indicadas a partir do primeiro trimestre e que zonas de pressão como aquelas situadas em ambos os lados dos tornozelos e entre o polegar e o dedo indicativo devem ser evitadas, uma vez que podem induzir o parto. Quando em dúvida, consulte o seu médico e/ou a terapeuta do

DELUXEDAY SPA

Consulte

www.deluxeday.pt

www.stopcomradar.com

e subscreva a Newsletter.

963222347 / 919151866 / 935750862 / 219400587