

O N T S P A N N I N G S

Massage

MASSAGE

Massage is zo oud als de mensheid zelf en komt in alle culturen voor. Door de jaren heen heeft men in iedere cultuur ontdekt wat de heilzame werking is van massage.

Ook u maakt gebruik van massage. Automatisch wrijft u over pijnlijke plekken om de pijn te verzachten en kinderen die overstuurd zijn, worden over de bol geaaid om tot rust te komen.

Massage is een methode om het lichaam te stimuleren en aan te zetten tot een ongekend zelfgenezend vermogen.

Door de massage verbetert de celstofwisseling. Door een betere doorbloeding wordt de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de cellen groter en ook wordt de afvoer van afvalproducten groter. Hierdoor verbetert het herstelvermogen van weefsels.

Tot slot heeft een massage een ontspannende werking op het totale lichaam en de geest. Het kan gedachten tot rust brengen.

Om al deze redenen is het een goede gewoonte om uzelf regelmatig te laten masseren.

VOOR IEDEREEN

Massage is er niet alleen voor de fanatieke sporter, maar voor iedereen. Een goed toegepaste massage heeft naast positieve effecten op het spierstelsel, ook een gunstige invloed op o.a. :

- **het zenuwstelsel:** een algemene massage heeft een kalmerende werking
- **de huid:** bevordert het afschilferen van dode huidcellen, verstevigt de huid en stimuleert het vernieuwingsproces van de huid
- **de bloedsomloop:** massage stimuleert de bloedcirculatie waardoor zuurstof en voedingsstoffen de spieren en de inwendige organen voldoende bereikt
- **het lymfvatenstelsel:** een betere filtering en afvoer van afvalstoffen

STRESS EN HOOFDPIJN

Een regelmatige massage kan stress verlichten of voorkomen, doordat het de opbouw van spanningen in het lichaam aanpakt. Hoofdpijn wordt vaak veroorzaakt door (spier)spanning in de nek en de bovenrug. Omdat massage verzachtend op de spieren werkt, is het ook een uitstekend middel om deze hoofdpijn te verlichten.

EEN WELDAAD VOOR
LICHAAM EN GEEST
(LADIES ONLY)



CONTRA-INDICATIES

Alhoewel een massage ongevaarlijk lijkt, is dit niet altijd het geval. Er zijn situaties waarbij het lichaam de extra prikkel van een massage er absoluut niet bij kan gebruiken.

Een voorbeeld van zo'n situatie is een infectieziekte zoals verkoudheid en griep waarbij het lichaam hoge koorts ontwikkelt. Het lichaam is hierbij in opperste paraatheid en alle energie is gericht op het afweren van de ziekteverwekker.

Een massage verstoort dit proces en komt op dit moment de gezondheid zeker niet ten goede.

Er mogen absoluut geen massages worden toegepast in de volgende situaties:

- Bij hoge koorts
- Bij extreme pijn
- Bij extreme vermoeidheid en uitputting
- Bij een duidelijke aversie tegen massage
- Direct na de maaltijd
- Bij besmettelijke huidaandoeningen

Er mogen plaatselijk geen massages worden toegepast in geval van:

- Botbreuken
- Letsels
- Zwangerschap

DIVERSE SOORTEN MASSAGE

Er zijn vele vormen van massage. Binnen onze praktijk kunt u kiezen uit de zogenaamde klassieke ontspanningsmassages. Omdat een massage de beste werking heeft als deze ook aangenaam gevonden wordt, is het van belang dat eenieder die vorm van massage kiest die hem of haar het meeste aanspreekt.

ONTSPANNINGSMASSAGE

Deze vorm van massage lijkt het meest op de massage die wordt aangeboden in oorden waar ontspanning het doel is. Een ontspanningsmassage zal altijd aangepast worden aan de behoefte van uw spieren en zal daardoor iedere keer weer net iets anders aanvoelen. De totale massage is er op gericht uw spieren te ontspannen.

U kunt kiezen uit een massage van:

- Hoofd, nek en schouder
- Nek, schouders en rug

MASSAGEABONNEMENTEN EN CADEAUBONNEN

Veel mensen vinden het prettig om op regelmatige basis gemasseerd te worden. Het is mogelijk om hier vaste afspraken voor te maken. Een persoonsgebonden massageabonnement behoort tot de mogelijkheden. U wordt dan 12x gemasseerd voor de prijs van 11. Een abonnement is 1 jaar geldig.

Een massagebon is een origineel cadeau!

U kunt denken aan een verjaardag, moederdag of natuurlijk zomaar.....

TARIEVEN

- Ontspanningsmassage (± 30 minuten) á €32,50 Hoofd, nek en schouder
- Ontspanningsmassage (± 30 minuten) á €32,50 Nek, schouders en rug

 **Praktijk voor Huid- en Oedeemtherapie** *Tiel & Omstreken*

Mw. J.L. van der Bijl



Dodewaardlaan 6
4006 EA Tiel



0344 – 633 877

NEDERLANDSE VERENIGING VAN
HUIDTHERAPEUTEN



info@Huidtherapie-Tiel.nl



www.Huidtherapie-Tiel.nl