

Uodparniający masaż?



Okazuje się, że grypie można przeciwdziałać nie tylko za pomocą leków czy domowych sposobów, ale i przy użyciu... masażu. Brzmi niewiarygodnie? A jednak, to prawda. Świadczą o tym badania amerykańskich naukowców. Jak to możliwe, że przemyślany dotyk skóry może podnieść odporność? Okazuje się, że intensywny masaż podnosi poziom limfocytów we krwi.

A jak wiadomo ich liczebność ma ogromne znaczenie jeśli idzie o sprawną ochronę organizmu. Na zwiększeniu odporności wpływa również towarzysząca masażowi redukcja stresu. Jak wiadomo czynność ta jest niezwykle odprężająca i przyczynia się do rozluźnienia napiętych nerwami mięśni. Wniosek z tego taki, że regularne masaże mogą pomóc nam przetrwać jesienno-zimowe szarugi bez zbędnych, ścinających nas z nóg infekcji. Jednak aby masaż był skuteczny nie wystarczy poprosić męża czy żonę o pogłaskanie pleców. Zarówno ruchy jak i ich częstotliwość powinny być w pełni profesjonalne.

Tylko specjaliści z ośrodków rehabilitacyjnych czy gabinetów odnowy są w stanie zaserwować nam prawdziwy, leczniczy masaż. Do tego potrzeba nie tylko dwóch rąk, ale i dyplomu. Dodatkowym atutem takich masaży jest ich relaksacyjny charakter. Zabiegom wykonywanym w gabinetach odnowy towarzyszy zazwyczaj odprężający nastrój, który zapewnia nastrojowa muzyka i woń zmysłowych olejków. Tym, którzy nie odważyli się na wizytę w gabinecie odnowy, zaleca się zakup urządzenia do domowego masażu. Oferta tego typu produktów jest bardzo różnorodna i rozbudowana. Innymi słowy – jest w czym wybierać.

Takie masażery są o tyle wygodne, że można ich użyć za każdym razem, gdy tylko przyjdzie nam na to ochota. W produkcji urządzeń do masażu specjalizują się Amerykanie, jednak w Polsce dziedzina masażu jest również rozwinięta. Niezależnie od tego na jaką jego formę się zdecydujemy, na pewno nie będziemy żałować. Już po krótkim czasie przekonamy się o jego leczniczych i uodparniających właściwościach.

