



## Krótko o masażu

Masaż to leczniczy dotyk. Tak najprościej można opisać istotę masażu.


To coś więcej niż tylko przyjemne głaskanie i rozcieranie pleców z użyciem oliwki. Masaż to kompleksowy zestaw technik, które przez skórę oddziałują na głębsze warstwy tkanek, przynosząc ulgę, poprawiając zdrowie i komfort życia. W zależności od potrzeb wykorzystuje się masaż tkanek głębokich, klasyczny, punktowy i inne, a skuteczność zabiegu zależy od wiedzy i doświadczenia terapeuty. Często działania te wykraczają poza schematy, dopasowując się do indywidualnych problemów pacjenta.

Wszystko zależy od Ciebie i Twojego celu.

Możesz zdecydować się na masaż o działaniu terapeutycznym, ale również wybrać relaksującą formę masażu, której głównym celem jest odprężenie. Taki masaż również dopasowuje się do indywidualnych potrzeb – wykorzystuje się w nim delikatny poślizg (oliwka lub krem) i sprawdzone techniki. Obejmuje on całe ciało: nogi, plecy, ręce. To zabieg ogólny, który wpływa na całokształt funkcjonowania organizmu. Dla osób samotnych lub spragnionych dotyku, masaż może być także formą ukojenia psychicznego. To chwila tylko dla Ciebie – moment, by odłączyć się od codzienności. Krótkie wakacje od życia.

### Przeciwwskazania do masażu:

- Podwyższona temperatura ciała (powyżej 38°C)
- Ostre i podostre stany zapalne
- Świeże urazy (złamania, skręcenia, zwichnięcia, naderwania, zerwania mięśni lub ścięgien)
- Zmiany dermatologiczne
- Nowotwory
- Hemofilia
- Miesiączka (w niektórych przypadkach)
- Nadciśnienie tętnicze
- Zapalenie szpiku kostnego
- Kamica żółciowa lub nerkowa
- Choroba wrzodowa z tendencją do krwawień
- Zapalenie dróg żółciowych
- Tętniaki
- Zaawansowane żylaki



**Kosma Petrasz**  
Technik masażysta  
Instruktor odnowy biologicznej