

Como a Massagem equilibra o seu organismo

Written by Administrator

Friday, 27 November 2009 11:20 - Last Updated Saturday, 28 November 2009 10:31

Desde há muito que a massagem é usada por vários povos como uma prática medicinal ou apenas como um momento de relaxamento. Desde o ano de 776 a.C. que os atletas dos jogos olímpicos eram massajados antes das provas. Júlio César usava terapias de massagem como alívio das suas crises neurológicas e epiléticas.

A massagem alivia, acalma e liberta o corpo do stress acumulado durante o dia. Revitaliza a mente e o corpo deixando o indivíduo com uma nova motivação e vontade. Certos estudos comprovaram que os indivíduos que regularmente beneficiavam de massagens apresentavam bons níveis de resistência imunológicos no organismo em face aos outros.

Certos pontos do corpo humano, quando massajados devidamente, ajudam a eliminar os problemas de insónias ajudando o corpo a descansar e a voltar ao seu ritmo biológico normal.

As massagens não devem ser encaradas como um tratamento medicinal. Deverá antes consultar o seu médico e obter a sua opinião sobre o assunto.

As massagens são uma prática medicinal alternativa e também uma actividade relaxante. Os indivíduos que beneficiem regularmente de massagens, mantêm o corpo relaxado, livre de stress, obtendo assim um equilíbrio físico e mental, essencial para o bom funcionamento do seu organismo.