

10 lucruri pe care ar trebui să le cunoști înainte de a merge la masaj

Pentru a te bucura pe deplin de beneficiile unui masaj este indicat să știi anumite lucruri.

1. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l înțeleagă toată lumea este că **masajul nu este un produs**, ci un serviciu care trebuie să-ți acopere anumite nevoi.

Data viitoare când mergeți la un masaj nu cereți un **masaj anticelulitic** sau un **masaj terapeutic**, ci spuneți exact de ce aveți nevoie : *vreau să-mi rezolv problemele de la spatele, vreau să am pielea mai fermă, vreau să nu mă mai doară capul, vreau să scap de energia negativă pe care o simt, vreau o soluție.*

2. Este bine **să nu mâncați** cu 1h 30 minute înainte sau după ședința de masaj și **să beți multă apă** înainte, după și chiar în timpul masajului dacă simțiți nevoia (**orice tip de masaj este o detoxifiere** și de aceea trebuie consumată o cantitate mai mare de lichide pentru eliminarea toxinelor)

3. Înaintea unei prime programări este indicat să veniți mai devreme pentru a completa un chestionar și a discuta cu terapeutul orice problema de sănătate, cât și rezultatele pe care vreți să le obțineți.

4. Este de preferat să se facă un dus și o pauză de 30 minute de relaxare înainte de masaj pentru a pregăti organismul.

5. Trebuie să comunici terapeutului orice disconfort pe care-l simți în timpul masajului (sunt persoane care rabdă fără să zică nimic deși sunt deranjate de **intensitatea masajului**)



6. În timpul masajului trebuie să ai grijă la respirație, trebuie să respiri adânc și relaxat la intervale scurte de timp.

7. Este de preferat **să nu adormi** în timpul masajului pentru a te bucura pe deplin de el.

8. Pentru a te deconecta de toate problemele cotidiene este indicat **să nu folosești telefonul** sau alte mijloace de comunicare în timpul ședinței de **masaj**.

9. Pentru a intensifica **beneficiile masajului** dar și pentru relaxarea și calmarea musculaturii se recomandă o baie cu **sare epsom**(sare amară) și ulei de eucalipt la sfârșitul ședinței.

10. Masajul este un **schimb de energii** și atunci **starea psihică a terapeutului** este foarte importantă pentru calitatea masajului. Să nu veniți la masaj dacă mă vedeți supărat.

***Țineți minte : "a massage
a day keeps the doctor away"***

[Vitamine – surse naturale \(Dr. Morse –](#)

Să trăim sănătos fără toxine)

Vitamina A – andive, ardei iute, avocado, broccoli, caise, cartof dulce, conopidă, dovleac, dovlecel, frunze de nap, iarbă acră (Cymbopogon Citratus), mere, morcovi, papaia, pepene verde, prune, roșii, spanac și sparanghel.

Vitamina B1 – bame, cartofi, fasole, verdețuri, linte, mazăre, melasa brună, **nuci**, nuci americane, orez brun, portocale, semințe de floarea-soarelui, sfeclă și tărâțe de orez.

Vitamina B2 – avocado, banane, frunze de sfeclă și de nap, cereale, germeni de grâu, grepfrut, verdețuri, mere, **migdale**, morcovi, **nucă de cocos**, prune, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez, varec și varză de Bruxelles.

Vitamina B3 – cartofi, germeni de grâu, verdețuri, **migdale**, **nuci**, orez brun, orz integral, rubarbă, semințe de floarea-soarelui, tărâțe de orez

Vitamina B5 – avocado, banane, broccoli, conopidă (partea verde), fasole, lăptișor de matcă, verdețuri, mazăre, melasa, portocale

Vitamina B6 – alune, ardei verde, avocado, banane, cantalup, cartofi, germeni de grâu, legume cu frunze verzi, melasa brună, **miere**, morcovi, **nuci**, orez brun, prune, salate, semințe de floarea-soarelui, varză.

Vitamina B9 – avocado, banane, broccoli, cantalup, cartofi irlandezi, ciuperci, curmale, fasole, germeni, lăptuci, legume cu frunze verzi, **nuci**, salate, sfeclă, spanac, sparanghel, varză, varză de Bruxelles.

Vitamina B12– banane, frunze de tătăneasă, struguri Concord, semințe de floarea-soarelui, varec.

Vitamina B13 – calciu, acid orotic

Vitamina B15 – **nuci**, orez brun, semințe

Vitamina B17 – afine, caise, mai ales sâmbure de caisă, fasole, năut, sâmbure de piersică sau de prună, mure, semințe de in, zmeură.

Vitamina C – toate fructele și legumele, dar mai ales în acerola, ardei gras, ardei iute, avocado, banane, broccoli, cartofi, coacăze, conopidă, fragi, guava, citrice, frunze de nap, mango, mere, mure, măceșe, papaia, pătrunjel, prune, roșii, spanac, vișine, varză etc



Vitamina D – ciuperci, semințe încolțite, lucerna, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu (vitamina D de la soare e cea mai bună)

Vitamina E – avocado, broccoli, germeni de grâu, lăptuci, legume cu frunze verzi, mazăre, **nuci**, orez brun, semințe crude și încolțite, spanac, sparanghel, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate.

Vitamina F – germeni de grâu, **nuci**, semințe de în, ulei de măsline, ulei de șofran și de floarea-soarelui, uleiuri vegetale neprocesate și nerafinate

Vitamina H – alune, anumite specii de ciuperci, banane, mazăre verde, **migdale**, roșii, tărațe de ovăz

Vitamina K – spanac, varză, sparanghel, broccoli, conopidă, roșii, morcovi, varec, lucernă, melasa brună, frunze de nap, legume verzi, clorofilă

Vitamina P – caise, vișine, ardei iute, grepfrut, lămâi. Fructe și legume proaspete, în special citrice, ardei verde, struguri, fragi, căpșuni, coacăze, prune

Vitamina T – semințe de susan, tahini

Vitamina U – suc proaspăt de varză, varză proaspătă

Colina (Vitamina B7) – grâu, legume cu frunze verzi, varză, conopidă, năut, linie, alune, leguminoase.

Inositol – majoritatea fructelor și a legumelor cu frunze verzi

PABA – melasă, tărațe, orez brun, semințe de floarea-soarelui, germeni de grâu.

Terapia punctelor dureroase (Trigger points therapy) – partea II

Dureri musculare – cauze și tratament (II)

Cum apar punctele dureroase

Majoritatea activităților prin care iau naștere punctele dureroase sunt evidente – accidente, căderi, efort peste măsură.

Toți facem ocazional greșala de a căra sau ridica obiecte prea grele, **facem exerciții complicate** fără o încălzire pe măsură sau **ne suprasolicităm** într-o acțiune pentru care nu suntem pregătiți.

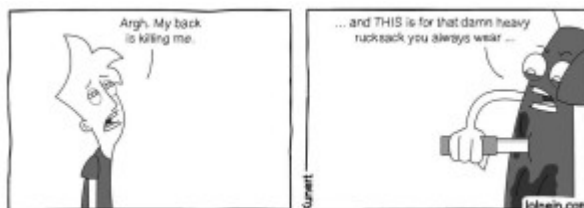
Folosire excesivă a mușchilor este un lucru comun în viață de zi cu zi, aproape în orice moment al zilei **folosim un mușchi într-un mod neadecvat**.

Mentținerea unei poziții incomode prea mult timp, refuzul de a lua pauze de odihnă, nerespectarea metodelor obișnuite de lucru, greutatea excesivă a corpului, formă fizică proastă, purtarea de genți sau rucsacuri prea grele duc la apariția punctelor dureroase.

Purtarea unui **portofel greu** în buzunarul din spate poate duce la **sciatică** – durere transmisă de **nervul sciatic** și din punctele dureroase care apar în mușchii fesieri.

Mușchii de la spate, gât și umeri pot fi stresați excesiv de **poziția scaunului** de la mașină, a scaunelor și altor mobilieri **create special pentru design** și nu pentru o poziție corectă.

Putem să abuzăm de mușchi chiar fără să ne dăm seama.



Imobilitatea creată de bretele, curele și alte accesorii poate duce la apariția punctelor dureroase.

Operațiile chirurgicale după care rămân anumite dureri pot fi suspectate de crearea unor puncte dureroase.

O injecție obișnuită în mușchii fesieri poate declanșa un "trigger point" iar **durerea te poate ține câteva luni.**

Marea greșală apare când folosim doar **medicamente** la apariția durerii, când de fapt ea este doar un semn că ceva nu funcționează cum trebuie și i necesită o reparație, **omori mesagerul și ignori mesajul.**

Există medicamente care au ca **efect secundar durerea musculară** și agravează situația de aceea indiferent ce medicamente luați în momentul de față **ar trebui întâi să încercați și această terapie.**

Dacă aveți **dureri de spate, dureri de cap** sau alte părți ale corpului iar timpul nu vă permite să învățați cum să vă reparați singuri, atunci **sunăți** la Cinnamon Salon (**0730.992.638**) sau direct pe mine (**0722.394.420**) pentru o programare la o ședință de **masaj terapeutic.**

Nuci și semințe – proprietăți, timp de înmuiere și germinare

Nucile și semințele sunt foarte importante pentru organism ca aport de vitamine, minerale și în special **grăsimi sănătoase.**

Cel mai bine este **să-i învățăm pe copii de mici** cu ele deoarece ei sunt foarte receptivi și se adaptează repede. Băieții mei au mâncat de foarte mici migdale, caju, fistic, **nuci românești**, alune de pădure, semințe de floarea soarelui și chiar nuci macadamia (au gustat înaintea noastră).

Nucile și semințele sunt destul de scumpe dar consumate cu moderație te hrănesc mai mult și mai

sănătos decât alte alimente.

Investind în sănătatea ta n-ai cum să ieși niciodată în pierdere.

Să le consumați întotdeauna crude și dacă se poate înmuiată înainte.



Din punctul meu de vedere **migdalele** sunt unele dintre **cele mai importante nuci** deoarece sunt o **sursă excelentă de magneziu** iar organismul are mare nevoie de el, foarte multe persoane având carență de magneziu.

Se pot mânca crude prin înmuiere și decojire sau sub formă de **lapte de migdale** sau unt de migdale depinde cum preferați.

Medicină alopata și cea naturistă sunt de acord că migdalele sunt un aliment foarte sănătos pentru organism.

Până și călugăriță **Hildegard von Bingen** avea ca regulă de trăit sănătos și vindecare rapidă în cazul bolilor grave sau cronice **consumul de 5-10 migdale pe zi.**

Migdalele și cânepă sunt considerate de mulți nutriționiști ca două **superalimente** care ar putea preveni și vindeca multe afecțiuni.

Ca regulă atunci când cumpărați nuci sau semințe să verificați întotdeauna țară de unde provin.

De exemplu **migdale** să încercați să consumați din cele **românești** (în coajă sau doar miez) sau din Italia , deoarece pe piață **90% din migdale provin din California și sunt pasteurizate**. O să explic într-un articol dedicat migdalelor totul despre modul de procurare și consumare.

Un articol mai complex
puteți citi [aici](#).