

# TALPMASSZÁZS

Az ayurvédikus talpmasszázs egy kifejezetten serkentő hatású masszázsa a lábszárnak és a lábfejnek. A kezelés során meleg olajjal átdörzsölöm, átmasszírozom a talpat és a lábfejet, ezáltal lazítva az amúgy is, nap mint nap nagy tehernek és igénybevételnek kitett lábfejet és talpat.

Az olaj nem csak a lábfej izomzatára, bőrére van hatással, hanem a lábban található számtalan idegvégződésre is, serkentve a vérkeringést a különböző idegvégződési pontoknál és javítva a szem problémáit, pl. égő, viszkető szem megnyugtatóan különösen azoknál, akik sok időt töltenek számítógép vagy Tv előtt.

Az ayurvédikus talpmasszázs gőzfürdővel zárul, mely segít eltávolítani az ayurvédikus masszázssal fellazított salakanyagokat (amma) a lábból.

Időtartama kb. 30 perc.

## A rendszeres ayurvédikus talpmasszázs hatásai:

1. Javítja a látást , enyhíti az égő szemet, a szemekre hűsítő hatású
2. Mély alvást idéz elő, segít alvatlanság esetén
3. Javítja a bőr fényét és a berepedezett bőr felszínét
4. Megszabadítja a lábat a fáradtságtól
5. Enyhíti a mentális és fizikai fáradtságot
6. Segít depresszió és szédülés esetén
7. Csökkenti a fájdalmat ülőideg fájdalom eseteiben

