Ayudarse a si mismo en su salud

¿Qué exactamente son los beneficios de recibir tratamientos de masaje? Es útil para todas las condiciones abajo enlistadas y mas, el masaje puede:

- Aliviar el dolor de espalda y mejorar el rango de movimiento
- Asiste con más cortos, y fáciles partos para las madres y estadía más corta en el hospital.
- Aligera la dependencia a medicamentos
- Aumenta la inmunidad al estimular el flujo linfático—el sistema de defensa natural del cuerpo.
- Ejercita y estira músculos débiles, tiesos o atrofiados.
- Ayuda a los atletas de cualquier nivel a preparase, y recuperarse de entrenamientos arduos.
- Mejora la condición del órgano más grande del cuerpo—la piel.
- Aumenta la flexibilidad de los articulaciones
- Disminuye la depresión y ansiedad
- Promueve la regeneración de tejidos, reduciendo el tejido cicatricial y las estrías.
- Bombea el oxigeno y nutrientes a los tejidos y órganos vitales, mejorando la circulación.
- Reduce las adhesiones después de la cirugía y hinchazón.
- Reduce los espasmos y calambres.
- Relaja y suaviza los músculos lastimados, cansados y usados en exceso.
- Libera endorfinas—amino ácidos que trabajan como el analgésico natural del cuerpo.
- Alivia el dolor de migraña.

Para aprender mas acerca de los tipos de masaje, visite www.massagetherapy.com

Proporcionado por:

LIFE 4 ORCE TOUCH

Life4orceTouch
Your Massage Resource

Awarded 2013 Best in Philly - Massage
80+ Yelp Client Reviews

Proudly Serving The Philadelphia Area
and Nationally Certified since 2009

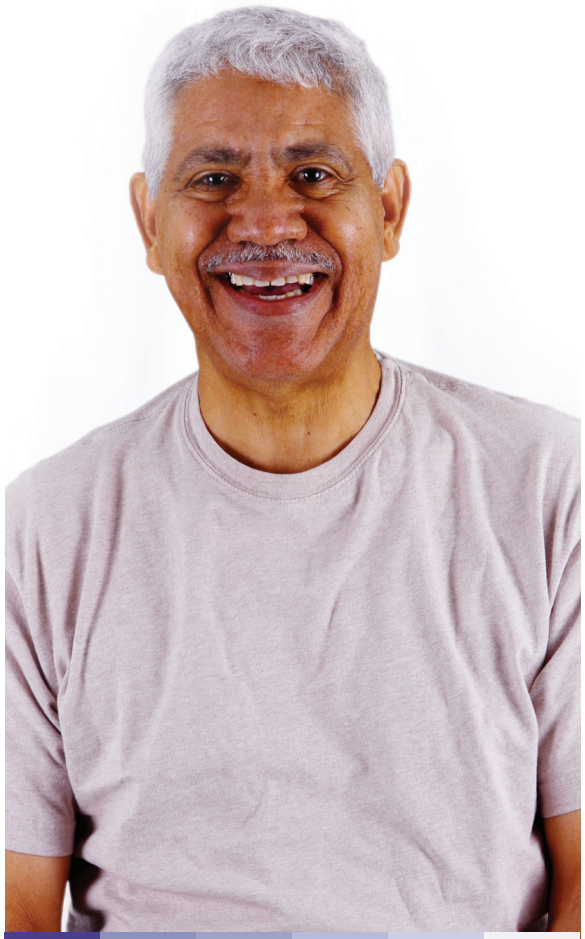
6100 City Avenue, Philadelphia 19131
(267) 253-0197

Web Site: Life4orceTouch.com
Facebook: Life4orceTouch
E-mail: Frank@Life4orceTouch.com

miembro abmp

© 2014 Associated Bodywork & Massage Professionals

Los Beneficios *de un* Masaje Frecuente



Un aliado poderoso

No hay que negar del poder del masaje. Independientemente de los adjetivos que le asignamos (mimar, rejuvenecer, terapéutico) o las razones por la cual lo buscamos (un regalo lujoso, alivio al estrés, manejo del dolor), la terapia de masaje puede ser un aliado poderoso en el régimen del cuidado de su salud.

Los increíbles beneficios del masaje son doblemente poderosos si se toma en dosis regular. Profesionales del Instituto de Investigación del Contacto en la Universidad de Miami explican que cuanto más masaje reciba usted, cosechara beneficios más grandes. Aquí está el porque:

Expertos estiman que más del noventa porciento de las enfermedades están relacionadas con el estrés. Y quizás nada nos envejece mas rápido, interna y externamente que el alto nivel de estrés. Sería ideal que mientras se elimina juntamente la ansiedad y la presión en este mundo trépido, el masaje puede, sin duda, ayudar a manejar el estrés. Esto se traduce en:

- Disminuir la ansiedad
- Mejorar la calidad de dormir
- Mayor energía
- Mejorar la concentración
- Aumentar la circulación sanguínea
- Reducir la fatiga.

Además, los clientes siempre reportan un sentido de perspectiva y claridad después de recibir un masaje. El balance emocional que el masaje provee puede ser tan vital y de gran valor como los beneficios físicos mas tangibles.

Efectos profundos

En respuesta al masaje, específicos cambios fisiológicos y químicos pasan en cascada a través del cuerpo, con efectos profundos. La investigación muestra que con el masaje:

- Las personas que sufren de artritis notan menos dolor y menos rigidez.
- Los niños con asma muestran mejor función pulmonar y aumenta el flujo de aire.
- Los pacientes con heridas de quemadura reportan reducción de dolor, de comezón, y ansiedad.
- Los pacientes con alta presión demuestran menor presión diastólica, ansiedad, y hormonas del estrés.
- Las personas que sufren del síndrome premenstrual tienen menor retención de agua y cólicos.
- Los niños prematuros tienen un aumento de peso.

La investigación continua mostrando los enormes beneficios del contacto—que van desde el tratamiento de enfermedades crónicas, desordenes neurológicos y lastimaduras, a aliviar las tensiones de los estilos de vida modernos.

Consecuentemente, la comunidad médica está activamente adoptando el masaje como una parte integral en las unidades del cuidado de hospicio y de cuidado intensivo neonatal. Muchos hospitales están también incorporando en sus lugares a personas que ejercen el masaje y también estaciones termales para tratar a pacientes después de la operación o con dolor como parte del proceso de recuperación.

Aumente los beneficios con visitas frecuentes

Ésta es la belleza del masaje cuando es utilizado como una terapia frecuente. Mientras más recibe, este hace más por usted.

Tomando parte en hacer citas regulares de cuidado propio pueden jugar un gran papel en que saludable esté usted y que joven usted permanecerá con el pasar de los años. Haciendo un presupuesto de tiempo y dinero para el masaje en intervalos consistentes es verdaderamente una inversión a su salud. Y recuerde: solo porque el masaje se siente como un mimo no significa que sea menos terapéutico. Considere citas de masaje una pieza necesaria en su plan de salud y bienestar, y trabaje con su terapista para establecer un programa de tratamiento que satisface a sus necesidades.