

I benefici del massaggio su una donna

Pubblicato: Martedì 23 Agosto 2022



I massaggi sono una pratica medicinale che è conosciuta da tempi antichi, quando ancora non si sapeva quali fossero i **benefici che c'erano delle erbe e delle piante**. Oggi stanno avendo una nuova riscoperta perché esistono degli studi medici e scientifici che sono in grado di valutare quali sono i reali vantaggi che hanno.

Essi **aiutano la circolazione, diminuiscono la ritenzione idrica e i gonfiori che ci sono nelle gambe e cosce. Sono in grado di eliminare naturalmente e rapidamente la cellulite**. Sono tonificanti. Permettono di sostenere la circolazione arteriosa tonificando, in modo passivo, il cuore. Eliminano le infiammazioni.

Per fare un esempio essi sono consigliati addirittura per quanto riguarda il **ripristino dei movimenti cervicali**, della muscolatura, rendono i **nervi più elastici e rinnovano la tonicità fisica**. Molte persone che soffrono di problemi alla schiena, come ad esempio di **infiammazioni lombari**, hanno risolto prima e velocemente il proprio problema con dei massaggi mirati.

Infatti è per questo che ogni i medici continuano a consigliarli poiché è importante che non si vada ad affaticare l'organismo con lo smaltimento di prodotti farmaceutici.

Massaggi femminili, ecco i benefici

Le donne hanno una struttura **fisica e organica che è diversa da quella che interessa gli uomini**, ma c'è da dire che proprio grazie alle diverse tecniche è possibile avere dei **vantaggi e benefici ottimali**. Uno dei massaggi consigliati è quello ayurvedico che è mirato ad eliminare i problemi che sono legati al sesso delle donne.

Per esempio quando si parla di **menopausa è necessario valutare che tramite alcune tecniche e pressioni** è possibile dimenticarsi della **fastidiosa sindrome premestruale**, che in tante donne porta dei malesseri generali. La ritenzione idrica oppure lo sviluppo di cisti ovariche, vengono diminuite con i massaggi ayurvedici.

Perfino le **sindromi dismenorriche, che provocano un ciclo mestruali con dolori intensi, tanto da dover rimanere a letto, riescono ad essere equilibrate**. Questo perché il corpo ha una serie di funzionalità che sono connesse una all'altra è che portano ad avere dunque dei fastidi intensi.

Ovviamente è necessario che si presti la massima attenzione a servirsi presso dei centri specializzati nel **Massaggio per donne** altrimenti non è detto che abbiate i benefici che sono tanti rinomati.

Donne in gravidanza, tutti i vantaggi dei massaggi

Le donne in dolce attesa devono fare tante attenzioni a quel che mangiano e perfino ai farmaci da usare. Tutto questo perché non possono avere delle alterazioni per quanto riguarda il loro delicato organismo ed equilibrio. La **gravidanza è un momento in cui il corpo subisce tantissimi cambiamenti e di conseguenza è necessario avere sempre un contatto diretto con il proprio medico**.

Però quello che molte persone ignorano è che grazie ai massaggi si eliminano i fastidi che interessano **gonfiori, problemi cardiaci o di incontinenza, perfino a livello umorale si ha un ottimo miglioramento**. Di conseguenza è per questo che esso viene consigliato. Naturalmente si consiglia di chiedere delle consulenze e magari presentare delle analisi in modo che sia chiaro che la donna possa sopportare i **massaggi e le tecniche di pressione dei punti** che poi andranno a garantire un miglioramento fisico.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it