

Köszöntöm bemutatkozó oldalamon!

Molnár Eszter vagyok, végzettségem szerint gyógymasszőr.
Bizonyítványomat 2021-ben szereztem az SE Bókay János TSZI-nél.

A képzés alatt végzett korházi gyakorlatom betekintést adott, hogy milyen egy komplex kezelés és mik a leghatékonyabb kezelések. Éppen ezért is masszázsaimat az innen hozott szemlélet jellemzi.



Céлом pedig, hogy minden vendégem igényeire szabott élményben részesüljön. Alapvetően a fokozatosság elvét követve középerős, erős fogásokkal dolgozom, figyelembe véve, kinek mire van szüksége – legyen szó akár lazítóbb, akár intenzívebb kezelésről. Fontosnak tartom, hogy a masszázs egyszerre legyen kellemes és hatékony is. Ezért minden alaklommal a kettő közötti egyensúly megtalálására törekszem – így, ha gyengébb nyomásra van igénye, kérem jelezze előre és azt is örömmel biztosítom.

Magamról pár szó: versenyszerűen atletizálok az Ikarus BSE színeiben, így testközelből ismerek számos mozgásszervi rendszeri problémát. Az itt szerzett tapasztalataimat igyekszem beépíteni a kezeléseimbe. Mivel úgy vallom, hogy a mozgás a hosszú élet titka (persze bizonyos határok között), ezért szakmai tudásomat sporttal kapcsolatos területeken szeretném tovább mélyíteni a későbbiekben, hogy vendégeim számára a lehető legjobb és leghatékonyabb segítséget nyújthassam.

Jelenleg a Nyugati téren végzem munkámat. Mivel sok minden köt Mátyásföldhöz, így itt is szeretnék tevékenykedni. Kezdetben heti egy alkalommal (egyik heten pénteken, másik héten vasárnap) lehet engem megtalálni a Jógaliget és Fitness Stúdiónál.

Szeretettel várok mindenkit!

Végzett masszázsfajták:

- Svédmasszázs (30, 45, 60, 75, 90, 120 perc)
- Svédmasszázs köpölyözéssel (45, 60, 75, 90 perc)
- Svéd frissítő talpmasszázs, lábmasszázs (30 perc)
- Aromaterápiás meleg olajos masszáz (45, 60, 75 perc)
- Sómasszázs (30, 45, 60, 75 perc)
- Lomi lomi hawaii masszáz (60, 90 perc)

Elérhetőségeim:

- Online foglalási lehetőség: bit.ly/4lPnUfa
- e-mail cím: molnar.masszazs@gmail.com
- telefon: +36 30 744 2329



Scan me

FONTOS!

Ellenjavallatok! Az alábbi esetekben nem ajánlott a masszázs:

- Ittas / drogos állapot
- Lázás állapot: Fertőző betegségek, influenza vagy láz
- Akut gyulladás: Friss sérülések, gyulladásos betegségek
- RA – reumás sokízületi gyulladás, ha aktív
- Friss trauma: törés, ficam, rándulás, izom- és szalagszakadás
- Túlérzékenység (hypersaesthesia)
- Kontraszt anyagos MRI napja
- Daganatos betegségek, tumor
- Vérékenység, vérzési hajlam, menstruáció első vagy legerősebb napja
- Bőrbetegségek: Fertőző vagy nyílt bőrelváltozások, sérülések
- Súlyos szív- és érrendszeri betegségek: instabil angina, friss szívinfarktus vagy **kezeletlen magas vérnyomás**, érszűkület, mélyvénás trombózis, embólia
- Trauma - csonttörés, égés, ficam; előrehaladott csonttritkulás
- Műtét után 3-6 hétig
- Várandósság bizonyos szakaszaiban (első 3 és utolsó 1 hónap)
- Szülés után 6-8 hétig, (császármetszés után 10-12 hétig)
- TBC, epilepszia

Érdekesség

Kinek ajánlott a masszázs, milyen pozitív hatásai vannak?

Ajánlott az alábbi esetben:

- Ortopédiai megbetegedések: rehabilitáció, kerincferdülés, lúdtalp, porckorong elváltozások (kitüremkedés, sérv – nem gyulladásos szakaszban)
- Krónikus reumatológiai esetben: SPA (Bechterew), porckopás, RA passzív szakaszában, izommerevség, izomcsomók, lumbágó, ischiász, PHS (befagyott váll – nem gyulladásos szakaszban)
- Stroke utáni neurológiai bántalmak: részleges bénulás, izommerevség, idegbántalom, idegfájdalom
- Fejfájás, léguti megbetegedés utáni izommerevségek
- Krónikus stressz, fáradtság, közérzet javítás
- Teljesítőképesség fokozás, izom regeneráció segítése, izomtömeg vesztesének lassítása

Pozitív hatásai:

- **Fizikai hatások:** izomfeszülés oldása, vérkeringés fokozása (ezáltal javul a szövetek oxigén- és tápanyagellátása), nyirokkeringés serkentése (fokozódik a salakanyagok elszállítása), emésztés javítása, izomláz enyhítése, edzés utáni regeneráció fokozása.

- ***Mozgásszervi hatások:*** ízületek oldása (ezáltal nő a mozgástartomány), hát-, derék- és nyakfájdalmakat csökkentése, rossz testtartás okozta panaszok javítása.
- ***Bőr és kötőszövet:*** bőr rugalmasságának növelése, hidratáltság támogatása, cellulit csökkenése, kötőszövet feszesítése.
- ***Lelki és idegrendszeri hatások:*** Stressz csökkentése, szorongás oldása, relaxáció fokozása, idegrendszer megnyugtatója (ezáltal javul az alvásminőség, csökken az álmatlanság). Hangulat- és közérzetjavítás: az érintés boldogsághormonokat szabadít fel, így hozzájárul az érzelmi egyensúlyhoz
- ***Immunrendszerre gyakorolt hatások:*** a szervezet öngyógyító folyamatainak segítése, immunrendszer erősítése (a stresszhormonok csökkentése és nyirokkeringés serkentése révén)
- ***Egészségmegőrzés és megelőzés:*** testi-lelki harmónia segítése, rendszeres alkalmazása megelőzheti a mozgásszervi problémákat, javítja a már meglévőket.