

Peamassaaž

India peamassaaž on osa iidsest ayurveda ravimise süsteemist, mis õpetab enda eest hoolitsema ning haigusi ennetavalt elama. See massaaž kuulub Indias igapäevase elu juurde, kuna stimuleerib keha enda loomulikku tervendamisvõimet ning keha ja hinge harmooniat, lisaboonuseks on kaunid, tugevad juuksed. Massaaži tehakse vastavalt vajadusele nii kuivalt kui õliga. Massaaž hõlmab õlavöödet, õlavarsi, kaela, pead ja nägu.

Näidustused

- stress
- juuste väljalangemine ja hallinemine
- tundlik peanahk
- peavalud
- lisavõimalus ka migreeni ravis

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised **vastunäidustused**, mis on

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)
- nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvaja kahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.