

Bakırköy Spa'nın Faydaları Nedir?

Masaj Yunanca bir kelimelidir. Yoğurma anlamına gelir. Ruhsal, fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkların giderilmesi amacı ile çok farklı tarzlarda geçmişten günümüze kadar her devirde kullanılmıştır. Günümüzün hızlı temposunda [bakırköy masaj salonu](#) hizmetleri ile şifalı dokunuşlar elde edebilirsiniz. Bu da yorgunluk, aşırı stres, yorucu tempo içerisinde güçlü iyileştirici etkiler sunar.

Masaj Tekniklerinin İyileştirici Etkileri

Farklı spa çeşitleri bulunur. Klasik masaj, lenf drenajı, bağ dokusu terapisi, İsveç masajı, aroma terapi masajları gibi çeşitler vardır. Her spa çeşidi özel bir teknik ile uygulanır ve etkileri de farklı olur. Genel olarak spa sürecini iki kısma ayırdığımızda ilk kısmı daha çok dinlendirici etkiler oluşturur. İkinci kısım ise canlandırıcı etkisi enerjinizi yükseltir.



Hangi masajda olursa olsun ritmik el hareketleri kesintisiz uygulanır. Bu şekilde gerginlik giderilir ve rahatlama sağlanır. Fiziksel olarak endokrin ve lenfatik sisteminizde, sinir, solunum ve dolaşım sistemlerinizde; bağışıklık ve sindirim sistemlerinizde olumlu etkiler ortaya çıkarır. Spa zihinsel düzeyde de olumlu etkiler oluşturur.

Zihinde sağlanan gevşeme, aynı zamanda bağışıklık sistemi üzerinde de güçlendirici sonuçlar ortaya çıkarır. Spa hareketlerindeki derinlemesine dokunuşlar vücut sıvılarını hareketlendirir. Bu şekilde

kan kalbe ve ciğerlere daha hızlı bir şekilde iletilir. Tüm bu olumlu sonuçları ile **bakırköy spa** hizmetleri adeta kendi yenileme programı olabilir.

Saunanın Faydaları

Terapiden farklı olarak spesifik bir tedavi hedefi ile yapılmaz. Ancak insan sağlığına koruyucu sonuçlar oluşturur. Özellikle stresin giderilmesinde pozitif sonuçları bulunur. Sauna da insan oturduğu yerde terler. Pasif durumda terlemek aktif terlemede oluşan yoğunluğun tam aksine yorgunluğunuzu alır.

Toksik metabolizma atıkları deri gözenekleri sayesinde ter yolu ile atılır. Bu da genel bir gevşeme ve rahatlama sağlar. Bu şekilde olumlu sonuçları ile **bakırköy spa merkezi** hizmetleri sauna ile de çok önemli bir rahatlama sunuyor. 90 C sıcaklıkta 15 dakika kalmak 3000 metre koşuya eşit sayılmaktadır. Düzenli sauna bu nedenle çok faydalı sonuçlar ortaya çıkaracaktır.

Spa Faydaları

Yıllardan bu yana doğal kaynak suları dâhili ve harici olarak pek çok hastalığı iyileştirdi. Kan dolaşımının düzenlenmesinin yanında toksitlerin vücuttan atılması hızlanır. Özellikle **bakırköy masaj** hizmetleri ile romatizmal hastalıkların iyileşmesine yardımcı olunmaktadır. Kasların yumuşatılıp gevşetilmesi sertleşen adale yapısındaki spazmları gidermektedir. Tüm bunlar vücut dinamiklerinin yenilenmesini sağlar.