


Neredovna ishrana i suvi obroci s nogu, tako karakteristični za savremeni tempo života, kao i nedovoljna fizička aktivnost, najčešće prouzrokuju probleme sa varenjem. Dolazi do opstipacije (zatvora), nadimanja, pojačanog lučenja želudačne kiseline, gastritisa...

Jedno od efikasnih načina da se ovim problemima stane na put je ampuku masaža (japanska tehnika kojom se lakim pritiscima po abdomenu, u predelu pupuka i bočnim rebrima, podstiče rad creva, pospešuje cirkulacija krvi i limfe kao i lučenje hormona).

Iako se poboljšanja osećaju već posle prve, stručnjaci savetuju da se uradi serija od najmanje 5 masaža.

- Ovom tehnikom se uspostavlja normalan protok energije u unutrašnjim organima i izbacuju nagomilajne štetne materije i otrovi iz organizma

- objašnjava instuktorka za obuku velnes terapeuta



Japanskom ampuku masažom se podstiče rad creva, pospešuje cirkulacija krvi i limfe kao i lučenje hormona, izbacuju nagomilane štetne materije i otrovi i dubinski čisti organizam

Tanja Jevdović. - Zbog toga što "dubinski čisti" ampuku masaža može da pomogne i u slučaju akni.

Na početku maser dlanovima blago pritiska zone želuca, slezine, bešike, jetre, debelog i tankog creva, u drugoj fazi palcem jedne ruke, najčešće desne, po unapred utvrđenom redosledu i do dubine dok ne "oseti tvrdo" pritiska tačke na telu, pa sledi masiranje samo u refleksnoj zoni bubrega.

Ako pacijent ima bolove u abdomenu (a nisu izazvani malignim promenama) preporučuje se korišćenje obloga od blata preko kojeg se stavlja sloj papirne vate. Ako postoji upala, oblog je hladan, dok se u suprotnom stavlja topao jer pospešuje varenje. Ovo drugo važi i za usporenu peristaltiku creva.

Da bi ampuku masaža bila što efikasnija oblozi se na kritične tačke stavljaju 15 - 30 minuta pre početka, a sam tretman traje isto toliko.

■ S. Radovanović

Japansko duboko čišćenje



PRE I POSLE

Topla voda i post

Preporuka je da se pre početka masaže popije 2 čaše tople vode, a 2 sata pre i 1 sat posle trebalo bi da se izbegava hrana.

PAŽNJA

Stop za trudnice

Ampuku masaža se ne preporučuje:

- bolesnicima od malignih bolesti
- trudnicama