

Magnezyum Sülfat

- Nasıl kullanılır
 - o Küvet sıcak suyla doldurulur ve içine 300-600 gram magnezyum sülfat (epsom salt) eklenir.
 - o Küvette 10-20 dakika yatılır
 - o Bu uygulamayı haftada 2-3 gün yapabilirsiniz
- Faydaları Nelerdir
 - o Kandaki magnezyumu artırır. Magnezyum deri tarafından emilir. Magnezyum çok önemli bir mineraldir ve genellikle vücudumuzda eksiktir.
 - o Sıcak su toksinleri vücuttan atılmasını sağlar.
 - o Hücrelerin büyümesini sağlar ve bu sayede kasları kan akışını artırır ve ödemin azalmasına yardımcı olur.



Magnezyum Sülfat

Şok Banyosu

- Nasıl Kullanılır
 - o Soğuk ve sıcak suda 30 saniye soğuk iki dakika sıcak olacak şekilde su değiştirmeli.
 - o Bu periyot 3-4 kez uygulanmalı
- Faydaları Nelerdir
 - o Kan akışını hızlandırır

Masaj

- Nasıl Kullanılır
 - o Masaj yaparken her hangi bir method kullanılır (silindir, sopa, eller vs.)
 - o Masaj aralarında bir veya iki gün süre olmalı
- Faydaları Nelerdir
 - o Kan akışını hızlandırır
 - o Lif ve kasların esnekliğini artırır
 - o Ödemi azaltır
 - o En önemlisi sinir sistemini ve refleksleri aktif hale getirir

Buz Masajı

- Nasıl Kullanılır
 - o Buz kasa konulur
 - o Buzla birlikte dairesel şekilde masaj yapılır. Gittikçe dairesel hareket genişletilir.
 - o Bu işlem 5-10 dakika yapılır.
- Faydaları Nelerdir
 - o Eklem ağrılarını ve ödemi azaltır
 - o Kronik sakatlıklardan korur



Buz Masajı