



A forró kövek gyógyító és jótékony hatását már az ókorban ismerték. A mai modern lávaköves masszáz ugyanezen az alapokon nyugszik: a kézzel történő masszírozás helyett **vulkáni ül edékes kőzetű sima, lapos köveket használnak**

, melyeket felhevítve a test különböző akupresszúrás pontjaira helyeznek, átmasszírozzák velük a testet, vagy óvatosan az izmokba nyomnak, izmok mellett csúsztatnak.



A lávaköves **masszázs speciális illóolajokkal történik**, ezáltal kombinálva a masszázst és az aromaterápiát. Ebből adódóan az illóolajok keverése egyénre szabottan történik, attól függően,

hogy mit szeretnénk kezelni a masszázzsal. A lávaköves masszázs és az aromaterápia kombinációjának hatékonysága azon alapul, hogy a kövek sokáig megtartják magas hőmérsékletüket, ezáltal az illóolajok a felhevített bőrbe sokkal könnyebben és sokkal mélyebbre hatolnak.

A lávaköves masszázs az összes olyan pozitív élettani hatással rendelkezik, mint az összes többi masszázsfajta, azonban a meleg kövek használata miatt felerősíti ezeket a hatásokat. Ellazít, pihentet, mentesít a mindennapi stressz alól és javítja közérzetünket, azonban bizonyos helyzetekben nem ajánlott: például szív-és érrendszeri megbetegedések esetén, magas vérnyomás esetén, a várandósság idején.



Fokozza a vérkeringést, méregtelenít, lazítja az izmokat, enyhíti az álmatlanságot és rendkívül jól tesz a bőrnek, mivel a mély meleg masszázs során az olaj a bőr mélyebb rétegeibe jut. A test ellazulása mellett a szellem is **relaxál**, a végeredmény pedig fizikai és lelki megújulás, kiegyensúlyozottság. A **merev ízületek**

és izmok visszanyerik rugalmasságukat, a lélek pedig megnyugszik. Kúraszerű alkalmazása javasolt, de már egy kezelés is érezhető változást eredményez.