

¡EL GIMNASIO AMPLÍA SUS SERVICIOS!

EL 2018 COMIENZA CON LA ACTUALIZACIÓN DE TRATAMIENTOS DESDE EL ÁREA DE TERAPIAS MANUALES

Desde el **Área de Terapias Manuales del Gimnasio Club Las Encinas** nos alegra comunicaros que hemos actualizado los servicios de Salud y Bienestar debido a las necesidades que se han detectado:

- Técnicas de Medicina China Tradicional (MTC): Masaje Tui Na, Chi Kung, Fitoterapia (Plantas Medicinales), Moxibustión, Acupuntura y Digitopuntura.
- Tratamiento de Artritis y Artrosis de Manos con Tanque de Parafina.

La **Acupuntura** consiste en la **inserción de unas finas agujas** en ciertos puntos claves de unos canales que recorren el cuerpo y que regulan el equilibrio energético del organismo. Es la especialidad de la medicina tradicional china que más ha impactado en Occidente; de hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe "Acupuntura: Revisión y análisis de informes sobre ensayos clínicos controlados", recoge todos aquellos síntomas y afecciones en las que ha sido probada su eficacia.

Sin embargo, la medicina china es algo más que agujas. La fitoterapia, el Tui Na, la regulación de los hábitos dietéticos, prácticas de Chi Kung o la moxibustión son otras ramas de una medicina considerada como terapia alternativa pero que tiene más de 4.000 años de existencia.

Moxibustión. Actúa en estos mismos puntos pero **aplicando calor local mediante puros de artemisia y ventosas**. La moxa suele venir preparada y triturada para que se puede hacer una masa y aplicarla en una aguja acupuntural o bien en puros de moxa, que se acercan a la piel, sin producir prácticamente ceniza.

La **Fitoterapia** consiste en el uso de **plantas medicinales** para conseguir una regulación del cuerpo o de las partes que se encuentran alteradas. No solo son importantes sus principios activos si no que también se tiene en cuenta por ejemplo **el sabor** y las reacciones determinadas que tiene este en el organismo.



Tui Na son **terapias manuales** que buscan la acción en determinados puntos energéticos. Su aplicación tiene numerosos beneficios para la circulación sanguínea, los músculos o las articulaciones pero también para problemas internos como la enuresis infantil ayudando a controlar la pérdida de orina involuntaria.

El Chi Kung o Qi Gong es la realización de **movimientos muy pausados** en el que el objetivo final es mejorar la circulación energética trabajando con cuerpo, mente y respiración. La gran ventaja que ofrece es que lo pueden realizar tanto personas de avanzada edad como jóvenes porque no supone un gran esfuerzo al practicante y ayuda a mantener lubricadas todas las articulaciones.

Parafina. Un baño de parafina relaja los músculos, alivia los espasmos y contracturas, así como suaviza la piel reseca y agrietada, brindando mejoría a la vez en los casos de **artritis, tenosinovitis o bursitis**. Es el método de termoterapia superficial elegido para el tratamiento de reumatismos y secuelas traumáticas de las manos.



Estos conocimientos/métodos se están aplicando ya durante la sesión habitual de osteopatía, al igual que las herramientas que ya se aplicaban:

- Vendaje Neuromuscular
- Reflexología Podal
- Drenaje linfático
- Masaje Circulatorio y Deportivo
- Punción Seca para Síndrome Miofascial

Hace veinte años la persona que buscaba esta medicina lo hacía como última opción, pero ahora la población la busca directamente, bien porque ha oído hablar a algún familiar o amigo sobre ella o porque se ha informado personalmente.

Lo que deseamos desde el Área de Fitness y Salud es encontrar la solución del problema (si lo hubiera) y devolver el equilibrio físico y emocional a la persona.

¡Ven y conócenos!

Pablo Ramos

Responsable Área de Terapias Manuales - Gimnasio Club Las Encinas

www.clublasencinas.es/Fitness/terapiasfitnessexperts@gmail.com / 916331100 Ext Gimnasio