

Medová masáž

Med je nejčastěji vnímán jako potravina, ale v tradiční medicíně má mnohem širší využití (potírání, masáže). Medové masáže v kultuře v péči o tělo mají svoji nenahraditelnou roli již několik tisíciletí. A to zejména díky jeho blahodárným účinkům. Med (lat. Mel) je sladká, mazlavá tekutina obsahující více než 1000 složek. Má antibakteriální a antiseptické účinky. Jeho pH se pohybuje mezi 3,2 – 4,5 (pH kůže 4 – 6), díky této vysoké kyselosti zabraňuje růstu bakterií. V klasické medicíně se používal i na léčení rán, popálenin a jiných kožních defektů.

Medová masáž je detoxikační procedurou. Díky speciálně cíleným hmatům dokáže med ze tkání „vytáhnout“ nahromaděné nežádoucí látky – toxiny. Zároveň dochází k urychlení místního účinku látkové výměny, lokálního prokrvení, podpoře mízního toku, nervovému dráždění, zvýšení ventilace a diurézy. Medová masáž se nejčastěji provádí na zádech, ale lze ji provádět takřka na jakékoliv partii, včetně obličeje. Při problémech s průduškami se indikuje tato terapie na hrudníku. U masáže se nevyužívá pouze biochemického efektu medu, ale i jeho mazlavosti. Díky lepivosti dochází při masáži k hlubšímu efektu a vysokému prohrátí. Masáž medem lze tedy vykonat jako relaxační proceduru nebo i jako rekondiční úkon. Po masáži je kůže hladká a masírovaný segment důkladně prohrátý.

Masáží působíme na:

- Kůži
- Podkoží
- Mízní cévy
- Svaly
- Šlachy, úpony
- Kloubní struktury

Postup:

Před masáží klienta uložíme tak, abychom mu zajistili dobrý komfort (podložení, zakrytí). Dbáme zejména na hygienu, aby nedošlo k nežádoucímu potřísnění medem (vlasy, spodní prádlo, apod..). Masáž provádíme teplým medem potřebného množství na celé ploše masírované části. Po skončení hmatových úkonů, můžeme na klienta položit fólii a nechat med působit, nebo také můžeme použít baňky. Během masáže můžeme pozorovat zbarvení a zpěnění medu. Tyto efekty jsou žádoucí a jsou příčinnou detoxikačního účinku (zbarvení je většinou šedé a je vyvoláno vyplavením toxických látek). Po skončení celé procedury z klienta odstraníme med pomocí ručníku namočeného v teplé vodě. Poté podáme doporučení, jak se chovat po masáži: zvýšit příjem tekutin, neaplikovat horkou sprchu, či koupel, vyhnout se fyzické aktivitě.

Hmaty:

- Rozetření medu oběma rukama
- Vtírání medu oběma rukama, vidličkou, jezdcem
- Pérovací hmaty – celou dlaní, prsty – souběžně/střídavě
- Pumpovací hmaty – dlaní, hrstí – souběžně/střídavě
- Poklepy – dlaní, prsty, boční vějíř

Dáváme pozor na štípání a nežádoucí „tahání“ kůže. Neprovádíme na ochlupených místech. Masáž končíme, když se barevnost (šedne) a struktura medu mění, pokud masáž neduplikujeme. Na zádech obvykle 30 – 40 min. Při masáži i bezprostředně po ní může docházet ke snížení tlaku. U pérovacích a pumpovacích hmatů ubíráme intenzitu v oblasti ledvin. Tato masáž je vhodná i jako redukce celulitidy. Masáž můžeme provádět i v několika nástupech – vždy, při vyplavení toxických látek (zešednutí medu), masírovanou část setřeme navlhčenou žínkou a aplikujeme novou vrstvu medu. Tento postup může zopakovat třikrát. U některých jedinců se může po masáži dostavit výrazná únava – důsledek detoxikace. Stejně jako u klasické masáže dodržujeme směr dostředivý (z důvodu toku mízy). Tato terapie působí blahodárně na psychický stav klienta, proto se využívá i jako eliminace stresu, depresí. Tento proces je podmíněn díky „očistě“ organismu a vyplavení hormonů „šťěstí“ (dopamin, endorfiny, serotonin). Souběžně je v těle vytvořen efekt vazodilatace a vazokonstrikce – odplavení odpadových látek – regenerace. Po masáži může i u některých jedinců dojít k neobvyklému zbarvení moči (šedá).

Masáž nikdy neprovádíme:

- Při horečnatých onemocněních
- Při vrozené krvácivosti
- V těhotenství
- Při infekčních nemocech
- Na varixech (křečové žíly)
- Při zánětech
- Pozor na alergii na med
- Dříve než dvě hodiny po jídle

Vynecháváme místa:

- Oči
- Krk zepředu
- Podkolení a podpažní jamky
- Prsní bradavky
- Pohlavní orgány

Medová masáž

