

**Otázka:** Lymfatická masáž

**Předmět:** Kosmetika

**Přidal(a):** Veronika

Transportuje z těla škodliviny, které vznikají při práci organismu a vnikají do těla vnějším prostředím. Uzliny zachycují nečistoty proudící lymfou a vylučují je z organismu. Někdy může dojít ke zpomalení nebo ucpání lymfy. Lymfatická masáž toto dokáže odstranit. Pomocí cíleného masážního tlaku je možno lymfu aktivovat. Měl by ji provádět lymfoterapeutik. Je to příjemné a relaxační. Ruční kosmetická lymfomasáž je prováděna tlakem a pomalou frekvencí. Přístrojová kosmetická lymfomasáž se provádí přístrojem lymfovem. Skládá se z vlastního drenážního návleku. Princip spočívá v tom že se nafukují různé komory. Zlepšuje se pružnost pokožky a formuje postavu. Není vhodná pro osoby s implantáty, těžké choroby srdce, vysokým tlakem a těhotné ženy.

**Reflexní masáž :** Může ji provádět odborník ale i členové rodiny. Může ulevit od akutní bolesti i při chornických obtížích. Na chodidle se nachází různé plošky a body. Každý tlak předchází pohlazení plošky. Pak můžeme jemně hýbat a točit palci a ostatními prsty. Poté masírujeme další plošky. Nepoužívají se masážní prostředky. Po zmáčknutí putuje signál po nervových spojení přímo do orgánů nebo částí těla. Mačkáme několikrát denně a počet zvyšujeme. Co mačkáme na pravé noze působí na levé orgány a naopak. U párových orgánů funguje někdy křížový efekt.

**Reiky :** Můžeme působit na někoho, ale i sami na sebe. Můžeme posílnit organismus, má hojivé účinky. Nejsou potřeba lékařské znalosti. Jediné co potřebujeme jsou ruce. Na jednotlivá místa přikládáme jen zlehka. Obě ruce předávají energii. Dlaně přiložíme na některou část lidského těla. Chvilí vyčkáme a jakmile pocítíme některý z projevů energie, ponecháme ruce tak dlouho, dokud budeme energii vnímat. Poté ruce přesuneme zase jinam. Je nejlepší uložit pacienta na stůl s dekou nebo molitanem, který je vysoký, aby u něj mohl léčitel pohodlně sedět. Zůstává oblečený. Měl by odložit šperky, pásky a boty.

**Shiatsu masáž :** pomoc tlaků palců, prstů, dlaně, loktů a hodidel. Účinky jsou relaxační, pomáhá k odstranění fyzických obtíží. Masáže pomáhají při celkové únavě a stresu. Odstraňují různé bolesti například zad, šíje, pocit těžkých nohou. Mohou zmírnit střevní a žaludeční potíže. Ošetřovaný leží klidně na měkké podložce v pohodlném oblečení. Někdy je způsobeno příjemné teplo, mravenčení nebo emociální uvolnění.

**Masáž horkými lávovými kameny :** Tradičně se využívá 53 kamenů různých velikostí. Používají se sopečné kameny, jsou velmi hladké a příjemné na dotyk. Mají schopnost udržet teplo. Kameny se nahřívají ve vodní lázni na teplotu 37-40°C. A poté se dávají na hlavní svalové partie. Kameny dodávají energii. Když je sval prohřátý tak vezme masérka dva menší kameny a místo s nima masíruje. Začíná se lýtkem, poté stehna, záda, stehna, ruce a hrud'. Masáž podporuje krevní oběh. Uvolňuje ztuhla svalsto. Masáž má i duševní účinky. Citlivější lidé mohou vnímat hluboký klid a pocit vyrovnání.

**Thajská masáž :** Zvyšuje pohyblivost těla, cirkulaci krve a lymfy. Odstraňuje bolesti a ztuhlost svalů. Povzbuzuje činnost vnitřních orgánů. Provádí se na měkké podložce na podlaze. Ošetřovaný je oblečen ve volném oděvu. Stlačování bodů připravuje tělo na další fázi masáže, kterou je protahování. Sestava končí velkými jógovými sestavami.

**Baňkové masáže :** Dnes můžeme mít na zádech přísáté skleněné baňky nebo baňky z gumy. Oba typy se na kůži přichytí pod tlakem. Masér k hrdlu přiloží hořící svíčku. Okraje baňky musí být chladné, aby se kůže nepopálila. Potom vznikne podtlak, baňka se přisaje ke kůži. Gumový balónek stačí jenom zmáčknout a přiložit ke kůži. Dojde k popraskání drobných žilek. Vznikají podlitiny, které jsou žádoucí. Modřiny se po aplikaci nemusí tvořit každému klientovi. Záleží na typu kůže. Teprve po uvolnění začíná vlastní masáž. Trvá asi 15-20 minut. Existuje také krvavý postup, používá se na výrazně bolestivých místech, do nich se jehlou učiní otvor a na ně se přiloží baňka a ta vysaje krev.

**Vacupress :** Jednotlivá místa se masírují buňkami. Z baňky se vysává vzduch až v ní vznikne podtlak. Ten se ve 3 fázích zvyšuje. V 1 části se aktivují lymfatické cesty, ve druhé fázi dochází k postupnému odbourávání tukových buněk a ve třetí fázi se vybudí ochablé podkoží a začínají se odplavovat tuky. Je to dobré i pro celulitidu. Partie těla umí zeštíhlovat až o několik cm. Nesmí se používat na křečové žíly, poruchy štítné žlázy, vysoký krevní tlak nebo cukrovka.