



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 20. 10. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Akupresurní podložky: Módní trend nebo skutečná pomoc? Vyzkoušet musíte sami

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Akupresurni-podlozky:-Modni-trend-nebo-skutecna-pomoc-Vyzkouset-musite-sami__s10012x20670.html

V poslední době se roztrhl pytel s nejrůznějšími masážními a akupresurními podložkami. Na jakém principu fungují a mohou vám opravdu pomoci? Názory odborníků se různí, nicméně mezi uživateli se tyto pomůcky těší velké oblibě. Nezbyvá než je vyzkoušet na vlastní kůži, a to doslova.



Co si pod akupresurní podložkou představit

Akupresurní podložka je terapeutická pomůcka, která byla navržena tak, aby

simulovala metodu a princip akupunktury, tedy léčebné techniky pocházející z tradiční čínské medicíny. Ta je založena na konceptu životní energie, která proudí meridiány v těle. Při léčbě akupresurou se aplikuje fyzický tlak na akupunkturální body s cílem vyčistit blokády v těchto meridiánech a obnovit rovnováhu mezi jin a jang.

Tlak může být vyvíjen rukou, loktem nebo různými nástroji. Akupunkturální body používané při léčbě se mohou, ale nemusí nacházet ve stejné oblasti těla jako cílový symptom. **Celkově má akupresura aktivovat samoléčebné schopnosti těla.**

Podložky jsou obvykle vyrobeny z měkkého materiálu, na kterém je vrstva tkaniny. Z jedné strany je podložka osazena **stovkami malých plastových hrotů**, které vyvíjejí tlak na konkrétní body na těle. Akupresurní podložka funguje na principu akupresury, tedy stimulace specifických tlakových bodů na těle, pomocí kterého **dosáhnete uvolnění napětí, bolesti nebo [stresu](#).**

Masážní podložka uleví od bolestí a rozproudí

lymfu

Akupresurní podložky nabízejí řadu výhod, díky čemuž jsou oblíbenou volbou mezi těmi, kteří hledají přirozená a neinvazivní **řešení pro uvolnění bolesti nebo ztuhlosti jednotlivých částí těla**, nebo prostě jen pro **relaxaci**.



A jaké jsou hlavní přínosy používání podložky?

- **sníží svalové napětí**, jednu z příčin bolestí zad a bolesti krční páteře
- **zlepšuje cirkulaci krve** a okysličuje buňky
- **stimuluje uvolňování endorfinů**, které mohou tlumit bolest
- **sníží zánětlivý proces**, a tím zmírňuje bolest v zádech
- působí i na hlubší vrstvy pokožky, čímž **pomáhá odstraňovat celulitidu**
- **stimuluje lymfatický oběh**

Několik tipů, jak akupresurní podložku používat

- Najděte si místo, kde můžete masážní podložku položit na rovný povrch.
- Pro někoho může být používání podložky bez oblečení na začátku bolestivé, proto se doporučuje začít používat akupresurní podložku s oblečeným tričkem nebo použít ručník mezi pokožku a podložku, abyste si nastavili intenzitu tlaku podle vaší tolerance.
- Podložku si také můžete opřít o opěradlo gauče nebo židle a použít ji vsedě, což také zmírní tlak.
- Nechte svou tělesnou hmotnost rovnoměrně rozložit na podložku a postupně se přizpůsobujte tlakovým bodům.
- Soustředte se na dýchání a zkuste se co nejvíce uvolnit.
- Začněte s kratšími sezeními/leženími 2-10 minut a postupně je prodlužujte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://pranamat.cz>

<https://www.medicalnewstoday.com/>

www.stretchfit.cz

[akupresura](#) [akupunktura](#) [bolest svalů](#) [bolest zad](#) [celulitida](#) [lymfa](#) [lymfatický systém](#) [masáž](#) [relaxace](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz