magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 3. 2013 | jra

Masáž jako prevence

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Masaz-jako-prevence__s10012x7625.html

Nějaký druh masáže vyzkoušel už asi každý. Vedle svých okamžitých a krátkodobých účinků jsou masáže také dobrým prostředkem prevence.

Typy masáží

Existuje celá řada masáží a vznikají také různé kombinace jednotlivých technik. Základní rozdělení masáží je dle typu masírování na 1) **plošné masáže**, při nichž se používá tření nebo posunu tkáně po spodních vrstvách, a 2) **tlakové a bodové masáže**, v nichž se používá tlak prstů či jiných částí těla.

Některé druhy plošné masáže	Některé druhy tlakové a bodové masáže
Švédská masáž – využívá různé způsoby tření a hnětení. V euro-americké společnosti je považována za základní formu masáže. **Reflexní masáž** – typ nepřímé masáže, která se provádí na chodidle a nártu nohou. **Aroma masáž** – klasická masáž spojená s ošetřením celého těla nebo jeho části vonnými oleji. **Lymfatická masáž** (lymfodrenáž) – používá rytmické hnětení, které zlepšuje tok tkáňového moku.	**Akupresura** – čínská metoda spočívá v působení na specifické akupresurní body, které se stlačují prsty či tupými předměty. **Thajská masáž** – masáž kombinovaná s natahováním a protahováním, spojuje prvky akupresury a jógy. Princip je založen na neviditelných energetických liniích, tzv. sénách. **Japonská masáž shiatsu** – provádí se tlakem prstů a dlaní, ale i kolen nebo chodidel na tělní body, tzv. tsubo body. Účelem je obnovovat energetickou rovnováhu těla. **Masáž horkými kameny** – používá nahřáté lávové kameny, které v sobě kumulují teplo.

Masáže a jejich preventivní účinky

Masáže díky svým účinkům přímo i nepřímo fungují jako **prevence úrazů a různých zdravotních obtíží** např. bolesti svalů, šlach, kloubů, napomáhají při

cestě k lepšímu držení těla a podobně.

Masáž

- upravuje svalového napětí;
- zlepšuje elasticitu kloubního vaziva;
- rozrušuje srůsty ve zjizveném svalstvu;
- povzbuzuje průtok krve a lymfy (mízy);
- odstraňuje zrohovatělé vrstvy kůže;
- prokrvuje a zvláčňuje kůži;
- uvolňuje mazové a potní žlázy;
- navozuje duševní pohodu a má výrazné fyzické i psychické relaxační účinky.

Lymfatická masáž

Existují také masáže, tzv. lymfatické, které přímo ovlivňují vlastní obranyschopnost organizmu. Lymfatický neboli mízní systém je totiž důležitou součástí **imunitního systému člověka**, protože z našeho těla odvádí ven škodliviny, které vznikají buď metabolickými pochody organizmu, nebo do našeho těla vnikají z vnějšího prostředí vzduchem a potravinami.

Protože lymfatický systém nemá jako krevní oběh svou „pumpu", dochází často vlivem různých faktorů nezdravého životního stylu ke zpomalení oběhu lymfy. V tělesných tkáních tak zůstávají zbytky látkové přeměny. Úkolem tohoto druhu masáže je **zlepšit proudění lymfy** a tím přispívat k očistě a dobrému **fungování obranyschopnosti** našeho těla.

Pomocí rytmického hnětení svalů s cíleným masážním tlakem a směrem dokáže terapeut lymfu aktivovat a dosáhnout **odplavení škodlivin z těla ven**. Lymfoterapeut jemnou a přesně určenou technikou manuální lymfodrenáže odblokuje hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven. Jedná se o velmi účinnou metodu, která je pro tělo i velice příjemná a relaxační. Lymfomasáže se také úspěšně využívají k **léčbě otoků** nebo odstraňování **celulitidy**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz