

# Medové masáže

Medová masáž je **speciální masážní technikou**, při níž terapeut potírá záda masírované osoby voňavým rozehrátým medem, který je následně pomalými pohyby vmasírováván do kůže klienta. Díky výživným látkám obsaženým v medu a technice masážních pohybů dochází k vyplavování toxinů - škodlivých látek, které se za dlouhou dobu nahromadily v těle klienta a trvale oslabují jeho imunitu.



Detoxikační medová masáž trvá 20-60 minut (v závislosti na individuálním průběhu masáže), kdy med v průběhu masáže a v závislosti na množství toxinů v těle klienta mění svou barvu i konzistenci. Důsledkem této mimořádně účinné manuální techniky je nejen vyplavování škodlivin a tím i aktivace vnitřních orgánů, ale zároveň dokonalá celková relaxace organismu.

Okamžitým efektem této masáže je příjemná relaxace a mírná únava. Pozitivní účinky detoxikace organismu lze hodnotit až po delší době.

## Doporučení:

K celkové medové masáži postačí trojí nanesení medu. Při akutních zdravotních problémech se medová masáž doporučuje 1-2x týdně, v těhotenství postačí jen jedno nanesení, ale například pro uvolnění usazenin v kloubech se doporučuje aplikace medu 2x měsíčně. Jako prevence je vhodná aplikace této masáže 1x měsíčně.

## Indikace:

- zlepšení funkce trávení, posílení imunity
- vymizení některých oběhových potíží
- oslabení negativních projevů - akné, celulitidy
- úprava kvality spánku
- snížení nebo dokonce vymizení depresí a migrén
- analgetické účinky u revmatického onemocnění svalů, kloubů

## Kontraindikace:

- alergie na med
- otevřené rány
- žaludeční vředy
- vysoký oční tlak