



# MEDOVÁ RELAXAČNÍ MASÁŽ

Med byl téměř 3000 let používán při léčení téměř všech chorob. Med má díky nízkému obsahu vody a nízkému pH antibakteriální ( antiseptický ) účinek.

Medová masáž je detoxikační metoda, při které se využívá výborných účinků pravého medu. Masáž provádíme speciální metodou „ pumpování “ zpravidla na zádech, ale je ji možné aplikovat i na klouby. Med tělu dodává důležité minerální látky ( např. draslík, sodík, vápník, hořčík, železo ) a v menším množství i vitamíny skupiny B a C. Dotyky aktivují vegetativní nervový systém a krevní oběh. Medová masáž pomáhá proti stresu, používá se jako podpůrná metoda u chronických onemocnění, zlepšuje imunitní stav organismu a pomáhá při očistě těla. Velmi dobře působí na bolesti kloubů a svalů. Med zároveň pečuje o pokožku, hojí ji a omlazuje. Už při samotné masáži se z těla uvolňují toxiny a jiné nečistoty, což poznáme díky tomu, že se med začne měnit v šedavou hustou matnou hmotu.

Medovou masáž provádíme u zdravých jedinců 1x až 3x měsíčně, u nemocných 1x až 3x týdně, u akutních onemocnění 2 - 4x týdně a u kloubních onemocnění min. 3x měsíčně.

## **Indikace:**

- revmatická onemocnění svalů a kloubů
- artróza
- žaludeční a střevní poruchy
- chronická rýma a choroby vedlejších dutin
- chronický únavový syndrom
- bolesti hlavy a nervové poruchy
- výtoky, deprese, onemocnění jater a ledvin

## **Kontraindikace:**

- alergie na med
- otevřené rány
- nádorová onemocnění, infekční onemocnění, virová onemocnění
- kožní vyrážky a ekzémy v místě, kde se masáž provádí



