

## Lymfodrenážna masáž

Je **jediný fyziologický spôsob** ošetrovania kože a podkožia, ktorý môže **spôsobiť ich regeneráciu**.  
Prietok lymfy sa **zrýchľuje s telesnou aktivitou**, telo sa týmto spôsobom očistí od **odpadových produktov látkovej výmeny**, čo je predpoklad **dobrého zdravia**.

- pomocou tejto techniky možno **zbaviť telo opuchov, posilniť imunitu, odstrániť zdravotné problémy**, ktorým by klasická športovo – rekondičná masáž uškodila
- po lymfodrenážnej masáži sa **lepšie hoja operačné rany**, dochádza k odľahčeniu preťažených dolných končatín
- dochádza k zlepšeniu obehu a pohybu lymfatických tekutín v tele a tým k odvádzaniu nečistôt z krvi, ktoré môžu byť **príčinou mnohých závažných ochorení**
- **zmierňuje bolestivé napätie v končatinách**, obnovuje a posilňuje celý lymfatický system
- prináša **uvoľnenie a vítanú úľavu**
- zlepšuje resorpciu lymfy, podporuje motoriku **stimuláciou automatických kontrakcií** (tento efekt pretrváva aj po skončení ošetrovania!!!)
- ide o **jemnú a časovo náročnú** techniku

### **Indikácie (diagnózy) manuálnej lymfodrenáže v medicíne-(odporúča sa pri týchto diagnózach):**

Primárny / sekundárny lymfedém

Chronické edémy žilového pôvodu pri krčových žilách a pri chronickej žilovej nedostatočnosti, posttrombotický syndróm flebolymfedémy

Ulcus cruris venosum

Lypolymfedém

Lipedém

Edémy pri artritídach, pri sclerosis multiplex, po mozgovej príhode

Posttraumatické edémy a edémy po ostránení sádry

Postoperačné edémy po operácii varixov

Profylaxia trombóz pred a po operácii

Profylaxia trombóz u paraplegikov

### **Indikácie v športe a v normálnom civilnom živote:**

Použitie pred a po zápase a v rekonvalescencii

Pocit ťažkých nôh u dlho stojacich a po dlhých pochodoch

Opuchy telesných partíí

Únava a bolesti hlavy

Kozmetická lymfomasáž

Doplňok pri formovaní niektorých telesných partíí (maderoterapia)

### **Kontraindikácie (neodporúča sa)**

Neliečené malígne ochorenie

Akútne bakteriálne alebo vírusové ochorenie (užívanie antibiotík)

Opuchy spôsobené ochorením obličiek a pečene

Pri srdcovom zlyhaní

Akútne žilové ochorenie

Neošetrené kožné ochorenie

Nejasné brušné obtiaže

Vysoký krvný tlak

Ochorenie štítnej žľazy

## **Medová detoxikačná masáž**

Pri medovej masáži pôsobí liečivá sila včelieho medu cez pokožku priamo na organizmus. Prostredníctvom pumpovacích pohybov rúk sú pri masáži vysávané staré usadeniny a toxíny z telesných tkanív.

Cez dôležité reflexné zóny stimuluje medová masáž činnosť orgánov tela, ktoré k nim patria. Pri ochorení týchto orgánov sa môže touto technikou urýchliť vyliečenie.

Oživuje celý organizmus. Je preto vhodná pri vyčerpanosti a slabosti v dôsledku stresu, nervových porúch a stavoch nepokoja.

Svojim detoxikačným pôsobením oslobodzuje organizmus od usadenín, ktoré sa v priebehu rokov nahromadili v našom tele zo stravy, liekov, životného štýlu a prostredia.

Medová hmota obnovuje prirodzenú detoxikačnú schopnosť organizmu. Je preto vhodná pri veľkom počte civilizačných chorôb, ktoré súvisia s usadzovaním jedov. Sem patrí rakovina, alergie, reumatické choroby, žalúdočné a črevné poruchy, zaplesnenie čriev, pokožky alebo iných orgánov, chronická nádcha, dutiny, bolesti hlavy, poruchy nervov všetkého druhu, výtok, menštruačné problémy a tiež depresia.

#### **U ktorých osôb sa medová masáž zvlášť osvedčila**

- po operáciách
- na posilnenie krvného obehu
- alergie – ak sa nejedná práve o alergiu na med
- žalúdočné a črevné poruchy
- chronický únavový syndróm
- bolesti hlavy, depresia, nespavosť
- nervové poruchy všetkého druhu
- výtok, menštruačné problémy
- poruchy potencie a neplodnosť
- ochabovanie výkonnosti a vitality
- slabosť obličiek

#### **KONTRAINDIKÁCIE – kedy sa medová masáž NEPOUŽÍVA**

- pri alergii na med
- v oblasti otvorených rán
- pri poškodení pokožky
- pri tumoroch, hlavne pre nebezpečenstvo tvorby metastáz
- pri krvácaní v tele, napr. žalúdočný vred, krvácanie žalúdka
- čerstvý záchvat mŕtvice, neskôr masáž vhodná je
- pri vysokom očnom tlaku
- pri trombóze
- pri infekčných ochoreniach

**Medová masáž by nemala byť aplikovaná na tvár, na brucho a v oblasti hrudníka, Najlepšia je k ošetrovaniu chrbta až k sedaciemu svalu.**

**Na začiatku môže dôjsť k zhoršeniu stavu:** Väčšina klientov už v priebehu masáže cíti príjemné uvoľnenie, teplo v celom tele a oživujúci tok energie. No je možné, že dôjde tak ako u mnoho

postupov prírodných liečiv aj pri použití medovej masáže najprv k splnutiu starých chronických chorôb. Môže sa dostaviť únava, nepokoj, bolesť hlavy, strach, zlosť depresie, začervenanie pokožky. Toto je bežné. Telo začína reagovať. Začína vylučovať staré jedy a usadeniny.

**Dôležité! VEĽA PIŤ!!! Aby sa škodliviny mohli vyplaviť.**

Toto prvé zhoršenie zmizne, **AK** sa vôbec dostaví, už po niekoľkých dňoch. Nie sú dôvody k obavám. S druhou masážou môžeme počkať kým všetky reakcie neodznejú.

**Dôležité! Po medovej masáži nepoužívať po celých 24 hodín mydlo ani iné kozmetické prípravky!!!**

***Ako často môžeme medovú masáž používať?***

- U zdravých klientov stačí k prečisteniu a detoxikácii masírovať chrbát medom **1 x mesačne**
- U chorých by mala byť masáž aplikovaná **1 x týždenne**, pri akútnych stavoch aj **2 x týždenne**
- Pri uvoľnení usadenín v kĺboch sa doporučuje masírovať med do kĺbov **2 x mesačne**

**Pre tehotné ženy masáž neodporúčam!**

**Tehotenstvo nie je choroba, ale treba dbať na prevenciu.**

**Upozornenie! Pri dlhých chlpm na tele masáž s medom pôsobí ako depilácia!!!**

Dĺžka masáže je variabilná. Závisí od stavu klienta, jeho pocitov...

## **Ušné sviečky**

Predstavujú veľmi účinnú metódu prírodnej liečby, ktorá je bezpečná.

- pomáhajú pri liečení nahromadeného hlienu v horných dýchacích cestách,
- pri nádche, zápaloch hrdla, mandlí alebo dutín
- po zápale ucha
- bolesti hlavy (cerumenového pôvodu)
- pri hučaní v ušiach, svrbení v uchu

- pri nespavosti, únave, migrénach, závratoch
- vyrovnávanie tlaku v ušiach, pískanie, zaľahnutie v uchu
- nervozita, hyperaktivita
- odstraňujú prebytočný ušný maz
- pri psychickom preťažení a strese
- vyrovnávanie nízkeho, či vysokého tlaku

### **Ako fungujú ušné sviečky?**

Účinok je založený na efekte komínového horenia, ktorý uvoľňuje a vysáva nečistoty. Pri horení sviečky **zohriaty vzduch stúpa dutinou nahor, vyťahuje z ucha nečistoty, maz a vytvára podtlak.** Vďaka včelieho vosku a éterickým olejom sa vytvára efekt ventilácie, silice sa teplom uvoľňujú a pôsobia ako **aromaterapia**. To má za následok aktiváciu lymfatického systému a metabolizmu v hlavovej oblasti.

**Ucho je tiež dôležitým orgánom, nachádzajú sa v ňom aktívne body všetkých telesných orgánov,** čo využíva i akupunktúra pri odstraňovaní fyzických i energetických blokov.

**Sviečky pozostávajú zo 100% včelieho vosku a éterických olejov. Doba horenia je 15 minút.**

**Procedúru sa odporúča aplikovať 4-6 krát v intervaloch 3 až 7 dní.**

Po použití ušných sviečok veľmi pozitívne ovplyvní celkový zážitok dodatočný odpočinok v trvaní 15-30 minút.

Poradte sa so svojim lekárom pokiaľ trpíte hnisavým zápalom v uchu, plesňovými infekciami v uchu, poraneným bubienkom, akútnou bolesťou ucha.

**Tymiánová ušná sviečka** – výrazné účinky proti vírusom, baktériám a plesniam, zápaly ústnej dutiny, ušné infekcie, svalový a kĺbový reumatizmus, bolesti hrdla, infekcie dýchacích ciest  
**Jedľová ušná sviečka** – zápalové ochorenia dýchacích ciest, antiseptické účinky

## **Telové sviečky**

Prinášajú jeden z najobľúbenejších spôsobov obnovy zdravia a duševnej pohody prirodzenou a neinvazívnou cestou.

Už starí Slovania a Kelti používali stočenú horiacu kôru na vyťahovanie zápalu a bolestí z tela. Aj Indiáni používali bambus a oheň na vyťahovanie rôznych zápalov z tela. V dnešnej modernej úprave sa používajú telové a ušné sviečky. Sú to duté trubičky vyrobené z prírodných materiálov, namočené vo vosku. Pre zväčšenie účinku sa pridávajú rôzne prírodné látky ako kurkuma, čierne korenie a rôzne silice.

Sviečky napomáhajú uvoľneniu a obnoveniu prirodzeného toku energie v tele. Používanie sviečok prináša úľavu, zbavuje nás stresu a energeticky podporuje hojivé a uzdravovacie procesy v tele.

### **Na čo je vhodné sviečky použiť:**

- zmiernenie zápalu a opuchov – aplikuje sa lokálne na postihnuté miesto
- stimuláciu lymfatického systému a detoxikáciu tela
- na tráviace ťažkosti – vhodné aplikovať na pupok
- prechladnutie, ochorenia horných dýchacích ciest – čistia nosné aj čelné dutiny
- zbavenie sa stresu, relaxáciu a uvoľnenie
- na podporu harmonického fungovania jednotlivých orgánov
- pri obličkových a žlčových kameňoch
- vhodné pri použití na reflexné body, napr. na ruke, či chodidle

### **Kam sviečky neaplikujeme / kontraindikácie:**

- na otvorené rany
- priamo do ohniska problému – ekzémy, akné, bradavice
- v oblasti srdca na ľavú stranu
- na slizniciach – ústa, jazyk, genitálie, oči
- pri zápale ucha, nevkladáme do ušného otvoru, ale za, alebo pred ucho
- deťom do 3 rokov
- tehotným do oblasti brucha
- pri zvýšenej teplote
- na temeno hlavy – korunná čakra (7. čakra)
- pri alergii na včelie produkty

Telové sviečky **odstraňujú energetické bloky v tele a obnovujú tak prirodzený a harmonický tok energie**. Za týmto účelom ich môžeme **aplikovať aj na meridiánové alebo reflexné body**. Energiu v orgáne môžeme stimulovať aj tak, že sviečku aplikujeme na miesto kde sa daný orgán v tele nachádza. Tento spôsob je vhodný **na detoxikáciu pečene, povzbudenie energie obličiek či očistu hrubého čreva**. Pri aplikácii v oblasti žalúdka môžeme priaznivo **ovplyvniť funkciu trávenia**.

Nikdy sa neodporúča aplikovať sviečky priamo na srdce, či v jeho bezprostrednej blízkosti. Z bezpečnostného hľadiska platí to isté i pre oči.

Sviečky blahodárne pôsobia na všetky časti nášho bytia. Oheň, ktorý človeku pri liečení asistoval po stáročia odstraňuje príčiny problémov v bioenergetickom systéme človeka (emocionálnej, mentálnej, duševnej úrovni). Väčšinu ľudí samotná prítomnosť ohňa upokojuje a navodzuje stav relaxácie, uvoľnenia a pohody. Sviečky tak môžu priniesť úľavu aj pri unavenej a preťaženej mysli.

**Odporúčame vypíť pred zapálením sviečky pohár vody. To isté je vhodné aj po ukončení sviečkovania.**

### **Diagnostika aplikovania sviec**

Po vypálení sviečky k ryske a jej následnému uhaseniu, vyklepneme zostatok, ktorý vo sviečke zostal. Rozbalíme zvyšok sviečky a môžeme zistiť, čo sa v našom tele deje. Pre analýzu použijeme nožnice alebo iný predmet. Nikdy nechytáme zvyšky vo sviečke, sô veľmi toxické!

- Biely prášok – baktérie, vírusy, modriny
- Žlté hrudky- zápal, hnis
- Červené hrudky – krvná zrazenina, hematóm
- “cencúle” – emočné záležitosti (vlastné alebo cudzie energie)

Podľa množstva zisťujeme rozsah zápalu a potrebu opakovania. Čím viac hrudiek a prášku, tým je potrebné sviece aplikovať častejšie. Maximálne môžeme aplikovať 5 sviec na telo za jeden deň.

**Aplikácie sviečok nenahradia lekára!!! Svojim účinkom podporujú liečbu.**

Telové sviečky s ylang – ylang silicou – nervové vypätie, depresie, erotizujúce účinky  
Telové sviečky s muškátovou silicou – na menštruačné problémy