

### 1. Historie

V dnešní době začínáme znovu objevovat a používat staré ověřené léčebné metody. K těmto přírodním metodám patří i metoda masáže (řízeného lokálního prokrvení). Jde o metodu známou již od starověku, tedy řádově 5000 let, používanou globálně ve všech kulturách a mající prokazatelné výsledky.

### 2. Indikace

Vakuová masáž působí v léčených oblastech na bázi zvýšeného prokrvení spojeného s aktivací látkové výměny. Volné tkáňové hormony zajišťují vyloučení škodlivin z těla a stimulují vlastní obranu organismu.

Kůže je prostřednictvím nervového systému spojena s vnitřními orgány. Masírováním pokožky lze tak pozitivně působit na funkci vnitřních orgánů. Znalosti o reflexních zónách povznesly metodu vakuové masáže na vědeckou úroveň.

#### Vakuovou masáží lze dosáhnout:

- ° zlepšení prokrvení
- ° aktivace látkové výměny
- ° posílení obranyschopnosti
- ° urychlení léčebných procesů
- ° zmírnění bolesti a uvolnění napětí
- ° působení na orgány díky reflexním drahám
- ° vyrovnaní rovnováhy v těle
- ° vegetativní harmonizace (uvolnění endorfinů)

### 3. Aplikace

Masážní zvonek udržujeme v čistotě. Před použitím opláchneme zvonek ve vlažné vodě. V místnosti, kde provádíme masáž, by měla být navozena atmosféra klidu a intimity.

Zavřete okna i dveře, zaujměte uvolněnou polohu, ztlumte osvětlení a pusťte si vhodnou hudbu. Pleť namažte masážním olejem či tělovým krémem.

#### Použití v kosmetice:

Vakuová masáž dosahuje v oblasti kosmetiky prokazatelných výsledků. Aktivace výměny látek podkožních buněk způsobuje znovuoobnovení tkání, podporuje spalování podkožních tuků, zpevňuje tkáňové struktury oslabené např. Těhotenstvím či náhlým zhubnutím.

#### Vakuová masáž pomáhá při:

- ° celulitidě
- ° vyhlazování vrásek
- ° zpevňování kůže
- ° při redukci tukových polštářků
- ° popraskané kůži v těhotenství
- ° odstraňování jizev
- ° držení diety

#### Využití v medicíně:

Vakuová masáž přináší úlevu při malých, ale i při větších bolestech.

Je podpůrným prostředkem při léčbě. Vakuovou masáž lze vhodně kombinovat s ostatními léčebnými metodami.

#### Masáž je účinná při:

- ° bolestech hlavy, pohybového ústrojí
- ° bolestech zad, ischiassu, bolestech kloubů
- ° artróze
- ° bolestech svalů
- ° fybromyalgii
- ° bolestech šlach
- ° revma
- ° bolestech hlavy, migréně
- ° špatném prokrvování
- ° onemocnění průdušek
- ° při zažívacích potížích
- ° při tinnitu
- ° chronických bolestech
- ° odstraňování jizev
- ° bolestech v období menstruace a klimaktéria
- ° vegetativních poruchách (dystonií) a poruchách spánku
- ° psychické zátěži – stresu a Burn-Out-syndromu

### 4. Upozornění:

Při správném používání nemá metoda vedlejší účinky.

Při masáži se vyhýbejte tenkým vrstvám kůže, které jsou bezprostředně u kosti (např. klíční kost).

#### Vakuová masáž nesmí být praktikována:

- ° při trombóze
- ° u rakoviny kůže
- ° při horečce
- ° u sklonu ke krvácení
- ° při léčbě ředění krve
- ° na otevřené rány a popáleniny

Při masáži se vyhýbejte tenkým vrstvám kůže, které jsou bezprostředně u kosti (např. klíční kost).

### 5. Čištění

Masážní zvonek musí být hygienicky ošetřován.

Postačí k tomu běžné hygienické prostředky používané pro osobní hygienu a konečné propláchnutí teplou vodou.

**Odkazujeme Vás taktéž na příslušnou odbornou literaturu, která se týká této metody a způsobu používání.**

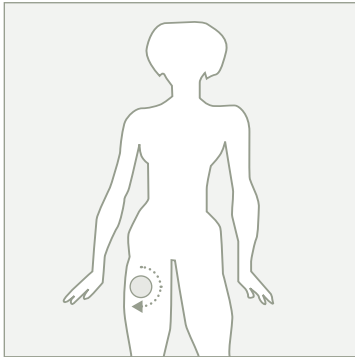
**Pro koho je vakuová masáž vhodná?**

Masáže obecně přispívají k dobrému zdravotnímu stavu člověka, nevyžadují lékařské doporučení. Masáže lze aplikovat bez omezení a to v jakémkoliv věku. Technika vakuové masáže je Číňany ceněna a široce využívána po staletí. Odstraňuje blokace, obnovuje rovnováhu v těle, aktivuje regeneraci. Bolest je v čínské medicíně projevem blokace krevního řečiště. Masáží dojde k prokrvení postiženého místa, k uvolnění blokace a následkem toho i k ústupu bolesti.

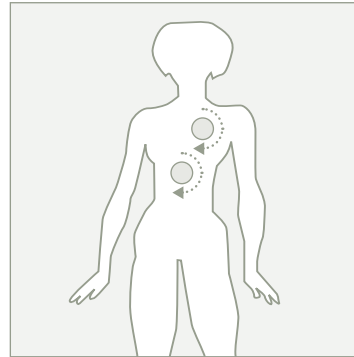
Obvyklá kúra, po jejímž absolvování, lze pozorovat očekávaný výsledek, je tvořena podle síly potíží 1 až 8 masážemi.

Podtlak, který je nutný k uvolnění blokace a k zvýšení prokrvení vytvoříme lehkým zmáčknutím zvonku a jeho přiložením na pokožku.

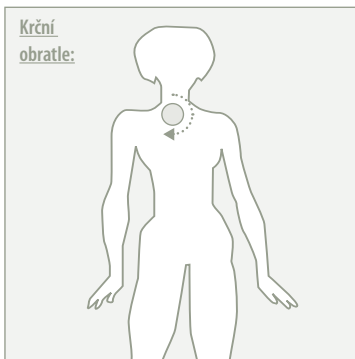
Před prováděním masáže je vhodné pokožku masírované oblasti ošetřit větřením masážního oleje či tělového krému. Masáž provádíme kruhovými pohyby přísátého zvonku.

**Příklad použití****Odstraňování celulitidy:**

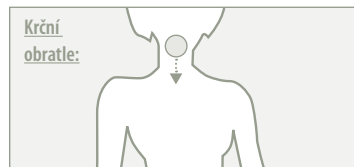
Masírujte několik minut problémové partie kruhovými pohyby.

**Příklad použití****Nemoc dýchacích cest:**

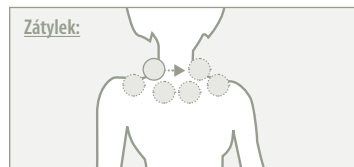
Při bronchitidě a astmatu masírujte kruhovými pohyby oblast hrudníku směrem od srdce k plicím.

**Krční obratle:****Příklad použití****Bolesti hlavy:**

Masírujte kruhovými pohyby, nebo nechte působit 8 minut.

**Krční obratle:****Příklad použití****Tinnitus (pískání v uších)**

Jemné masírování od zhora dolu a nazpátek podél páteře.

**Zátylek:****Příklad použití****Bolení hlavy a Migréna**

Masírujte na vyznačených punktech.