



Martha's
Inspiration

masážní terapie

- Relaxační klasická masáž
- Čokoládová masáž
- Medová detoxikační masáž
- Indická masáž hlavy „Champi“
- Havajská masáž Lomi-Lomi
- Anticelulitidová masáž a ozónový zábal
- Manuální lifting obličeje
- Manuální lymfodrenáž
- Masáž lávovými kameny
- Sportovní masáž

Relaxační klasická masáž

Masáže jsou považovány za jeden z vůbec nejstarších osvědčených léčebných prostředků užívaných již po tisíciletí k odstranění bolesti, nastolení dobré nálady a k zotavení svalstva.

Z psychologického hlediska masáž zlepšuje náladu, odstraňuje stres, navozuje pocit vnitřního klidu a vyrovnanosti. Díky uvolněnému tělu a relaxované psychice lidé doslova omládnou ve smýšlení a vedou mnohem aktivnější a spokojenější život.

Relaxační klasická masáž

je velmi jemná a příjemná forma dodávání životní energie, je to osvěžující smyslová terapie využívající vůní a léčivých účinků aromatických esencí, čistých přírodních olejů, která přírodní cestou - netoxicky a nenávykově - léčí tělo i mysl jedince. Masáž Vám pomůže odstranit z těla jedy, uvolnit zablokovanou energii a vrátit tělo zpět do jeho přirozené rovnováhy, zaručeně zapůsobí na Vaše zdraví. Dopřejte si odpočinek v příjemném prostředí provoněném esenciálními oleji za zvuku relaxační hudby a poznejte léčivou sílu doteku.

Kontraindikace

- nejsou příliš vhodné pro těhotné ženy (kvůli jejich intenzitě)
- křečové žíly (u masáže dolních končetin)
- těžké poruchy prokrvení a krvácivé stavy
- nádorová onemocnění
- horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění
- stavy vyžadující klid na lůžku
- závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie)
- onemocnění dutiny břišní spojené se záněty (slepé střevo, žlučník, apod.), pooperační stavy v dutině břišní a hrudníku
- poranění dutiny břišní
- stav bezprostředně po těžkém jídle
- těsně po velké fyzické námaze - lépe počkat do druhého dne

Indikace

- uvolňuje svalové napětí a svalové bolesti
- posiluje imunitu, minimalizuje únavu, podrážděnost a stres
- napomáhá ke zklidnění organismu, masírování navodí pocit bezpečí
- vůně aromatických esencí přímo působí na mozek a centrální nervový systém a okamžitě ovlivňují naši psychiku
- přináší hluboké uvolnění a celkovou duševní očistu
- stimulují krevní a mízní oběh, trávení a tělesné funkce
- zmírňuje hromadění krve a mízy v některých orgánech, vyvolá stejnoměrné prokrvení celého těla
- dochází k lepšímu proudění energie
- přírodní oleje se vstřebávají pokožkou, přecházejí do krevního oběhu a ten je dále roznáší do všech částí našeho těla; po několika hodinách se z těla opět vyloučí (pokožkou, močí nebo plicemi), ale i přesto ovlivňují náš organismus několik dnů až týdnů
- přispívá k odstranění škodlivých látek z těla



Čokoládová masáž

Pro milovníky čokolády, není lepší způsob, jak se nechat hýčkat. Výjimečnost čokolády byla známa již před více jak 2 000 lety. Dodává tělu pocit dobré nálady a výrazně omlazuje pokožku. Kakao je harmonizující a jemně stimuluje. Theobromin, obsažený v kakau, působí podobně jako kofein, ale ne tak silně, působí na cévní zakončení v kůži a aktivuje látkovou výměnu. Čokoláda dokáže stimulovat v mozku tvorbu dopa-

minu a uvolňovat endorfiny a serotonin, zdroje štěstí. Díky čokoládové masáži či zábalu, tělo přes pokožku vstřebává vitaminy, aminokyseliny, minerály, antioxidanty. Má příznivý vliv na činnost srdce a detoxikaci, odplavení nežádoucích a toxických látek. Po takové masáži se člověk cítí svěže a uvolněně. Čokoláda zajistí skvělý vzhled a péči o pokožku, pokožka bude svěží a krásná, svaly uvolněné a odpočaté.

Jak masáž probíhá

Nejprve provedeme peeling hrubě mletou kávou nebo třtinovým cukrem, který prokrví pokožku a odstraní odumřelé kožní buňky. Speciálními hmaty a relaxačními technikami nanese na pokožku horkou čokoládu. Po masáži se provede zábal do speciální fólie a již jen odpočíváte za doprovodu svíček a relaxační hudby, zatím co čokoláda účinkuje a její hodnotné látky vnikají skrz póry do těla. Ještě druhý den budete Vaše pokožka sladce vonět.

Účinky

- aktivace látkové výměny
- navození dobré nálady a pocitu štěstí
- absorpce výživných látek
- podpora krevního oběhu
- podpora lymfatického systému a detoxikace
- zjemnění, omlazení a hydratace pokožky
- svalové uvolnění
- pocit uvolnění a relaxace



Medová detoxikační masáž

Medová masáž je starodávná léčivá metoda a patří k velice efektivním detoxikačním kūrám. Med je obohacen řadou důležitých vitamínů (A, C, B1, B2, B6, B12, E,...) a minerálů (hořčík, železo, draslík, vápník,...) a proto tato masáž významně

prospívá našemu imunitnímu systému a má pro tělo vysoké léčivé účinky. Medovou masáží se odstraňují nadměrné tekutiny, nežádoucí látky a toxiny z těla, hluboko se vyživuje a regeneruje pokožka a díky peelingu se tento efekt ještě zvětšuje.

Jak masáž probíhá

Při medové masáži ležíte na břiše. Nejdříve peelingem pokožku zbavíme nečistot a mastnot a tím ji lépe připravíme k absorpci výživných látek z medu. Masér Vám potře zádá voňavým, teplým a tekutým medem a poté ho speciální technikou vmasíruje do těla. Med vlivem napětí a podtlakem z těla vytahuje škodlivé látky, houstne a barví se. Nakonec provedeme zábal a necháme Vás chvíli odpočinout. Po masáži zůstane na kůži pěna, kterou masér odstraní vlhkým ručníkem, takže strach z toho, že odejdete z masáže „ulepení“, mít nemusíte.. Po celkové proceduře zůstává na pokožce velmi jemný medový mikrofilm. Tento mikrofilm by měl na pokožce těla zůstat co nejdéle, tudíž se doporučuje v den masáže nemýt mýdlem, pouze čistou vodou. Po masáži se klient cítí lehce, příjemně, uvolněně a mírně unaven, pokožka je jemná, hladká, elastická a příjemně voní. Každý člověk na masáž reaguje individuálně - může se objevit lehká únava, mírné bolesti hlavy, drobná vyrážka.

Účinky

- artróza
- revmatické onemocnění svalů a kloubů
- nemoci jater, ledvin, žaludeční a střevní poruchy, chronická rýma, deprese a stresové stavy

Kontraindikace

- alergie na med
- těhotenství
- ekzematická a přecitlivělá pokožka
- otevřené rány
- trombóza
- rakovina



Indická masáž hlavy „Champi“

Indická masáž hlavy je starověká ajurvédská technika, která harmonizuje tělo i duši. Účinně zbavuje stresu, napětí a odstraňuje migrény. Okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, pomáhá proti depresím a úzkostným stavům. Výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou

po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější. Provádí se v sedě, klient je při ní oblečen. Praktikuje se na těch částech hlavy, které jsou energetickými centry. Je vhodná pro děti, dospělé i seniory. V kombinaci s masáží šíje odstraní ztuhlost šíje, ramen a krku.

Indikace

- pomáhá při odstranění depresí, úzkosti, podrážděnosti a mentální únavy
- zbavuje stresu a napětí
- napomáhá od bolesti hlavy, při obtížích typu migréna, při poruchách spánku, nespavosti, hučení v uších, zmírňuje oční napětí, zlepšuje zrak
- šetrně uvolňuje ztuhlé svaly, ulevuje od bolesti, zlepšuje cirkulaci krve ve ztuhlých svalech, vrací sílu a vitalitu
- obnovuje kloubní pohyblivost krku a ramen
- zlepšuje funkci imunitního systému
- okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, působí jako prevence stárnutí, podporuje činnost nervového systému
- výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější, dochází k povzbuzení růstu vlasů (na přání klienta se v určité fázi masáže může použít olej)
- pomáhá zklidnit hyperaktivní děti, navodit harmonii, pohodu a rovnováhu

Kontraindikace

- infekční onemocnění, horečka
- velmi vysoký nebo nízký krevní tlak
- místní infekce nebo záněť
- při poranění nebo těsně po operaci, nehodě nebo úrazu
- nádorové onemocnění
- onemocnění cév
- epilepsie
- lupénka



Havajská masáž Lomi-Lomi

Je terapie už odpradávná praktiko-
vaná na Havajských ostrovech a
bývala označována za svatý rituál.
Exotická Havajská procedura je nazý-
vaná perlou mezi masážemi. Luxusní
hladivá aroma masáž (v překladu „mi-
lující ruce“) se zaměřuje na fyzickou a
duševní pohodu masírovaného. V této
masáži se snoubí především hluboká re-
laxace a exotický rytmus. Masér používá

především předloktí a lokty, díky čemuž
dochází k silnější stimulaci ztuhlých svalů
a hlubšímu uvolnění psychiky. Dlouhé,
jemné tahy se střídají plynule se silnějšími
tlaky v pravidelném rytmu. Speciální
exotická aromaterapie a relaxační hud-
ba umocňuje pocit klidu a pohody.

laxace a exotický rytmus. Masér používá
masáži se snoubí především hluboká re-
duševní pohodu masírovaného. V této
lující ruce“) se zaměřuje na fyzickou a

Účinky

- hluboké uvolnění svalstva a kloubů
- navození duševní pohody
- relaxace
- podpora krevního oběhu
- podpora lymfatického systému
- odstranění únavy a napětí
- detoxikace organismu

Havajská masáž

Lomi-Lomi



Anticelulitidová masáž a ozónový zábal

Masáž proti celulitidě a pro formování postavy je jednou z nejžádanějších odborných masáží

Tento postup má výborné výsledky nejen v samotném vyhlazení celulitidy, ale také ve formování postavy, ve zlepšení kvality pokožky, v povzbuzení lymfatického systému a v odstranění únavy nohou. Masérka kombinuje speciální ruční tla

kovou masáž a ozónový zábal. Masážními hmaty s pomocí speciálního oleje a ozónu se uvolní tukové buňky a zlepší krevní oběh. Po masáži se provede zeštíhlující ozónový zábal, který zrychlí podkožní metabolismus a zbaví tělo toxických látek.

Celulitida

je dnes velmi častá u mnoha žen různého věku i váhy. K jejímu výskytu přispívá mnoho faktorů jako např. genetické dispozice, stres, nesprávné stravovací návyky, tučná a sladká jídla, nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nedostatečný pitný režim, pití kávy, alkoholu, kouření, hormonální antikoncepce, těsné oblečení apod.

Účinky

- dochází k lepšímu vstřebávání tuků
- aktivují se hluboké svalové struktury a rozrušují se tukové tkáně
- zlepšuje se krevní oběh a probíhá účinná detoxikace
- viditelně mizí efekt pomerančové kůry

- dochází k vyhlazení pokožky, ke zmírnění strií, drobných žilek, jizviček a nedostatků kůže
- zmenšení obvodu stehen a problémových partií, výsledky jsou u některých klientek znatelné
- už po první aplikaci

Kontraindikace

- infekční onemocnění, záněty, pooperační stavy
- kožní problémy
- otevřené rány, modřiny, popáleniny
- křečové žíly, cévní onemocnění
- těhotenství



Manuální lifting obličeje

Manuální lifting obličeje je velmi jemná technika, šetrná k pokožce a doprovází ji příjemný pocit hluboké relaxace a vnitřní pohody. Uvolněním svalů v obličeji a zlepšením prokrvení kůže, dochází k regeneraci vazivových a elastických struktur, k zrychlení odvodu odpadních látek, metabolismu a k úbytku podkožního tuku. Již po prvním ošetření se podstatně vyhladí vrásky, zregeneruje a napne pleť a obličej se doslova rozzáří novou vitalitou.

Vzhled a kvalita pleti se manuálním liftingem zlepší natolik, že se často změní celkový výraz obličeje. Strhané a unavené rysy zmizí a klient odchází zcela s novou tváří.

Výsledkem této speciální techniky je tedy nejen prokazatelně mladší a příjemnější vzhled, ale zároveň dochází i k odbourání stresu, k obnově duševní harmonie, spokojenosti a psychické svěžesti.

Provádí-li se tato technika pravidelně, je účinek masáže trvalý.

Doporučuje se kúra 10-12 ošetření, v intervalu 1x – 2x týdně. Pak následuje udržovací ošetření 1x za měsíc.

Účinky

- Působí tišivě na nervová zakončení v kůži, příjemné uvolnění napětí obličeje jemným působením na mimické svaly
- Povzbuzení krevního oběhu, zlepšuje se barva kůže a její dýchání, dochází k rychlejšímu
- odplavení odpadních látek, zmírnění svalové únavy
- Urychlení tkáňového metabolismu v kůži způsobuje úbytek podkožního tuku
- Získání svěžího vzhledu, odstranění odumřelých kožních buněk
- Uvolnění mazových a potních žláz, jejich výměšku

Kontraindikace

- Hnisavá onemocnění, jiné zánětlivé projevy na kůži obličeje
- Bolestivé záněty obličejových nervů
- Ekzémy, lupenka – možno pouze v klidovém stavu a zkráceně
- Porucha štítné žlázy, kuperóza (červené žilky v obličeji), epilepsie (možno pouze částečná masáž), poruchy lymfatického systému (pouze částečná masáž)
- Po chirurgických zákrocích v obličeji
- Bezprostředně po opalování



Manuální lymfodrenáž

Dokonalá funkce lymfatického (mízního) systému je předpokladem pro zdraví každého člověka.

Lymfodrenáž - ovlivnění mízního systému, je zvláštní druh jemné hmatové techniky, která pomáhá rozproudit mízní systém a tak podporuje tok lymfy. Tím dochází k odstraňování škodlivin - toxických látek, odlehčí Vašemu míznímu systému a

současně napomáhá regeneraci organismu. Je vhodná také jako preventivní ošetření u osob vystavených dlouhému stání či sezení v nezměněné poloze – prodavači, letušky, chirurgové, programátoři apod. Pomocí lymfodrenáže můžeme docílit velkého pokroku v odstranění celulitidy. Zároveň pomáhá rychlejší regeneraci nejen po fyzické zátěži - sportu, ale také po psychické zátěži – stresu.

Indikace

- u pracujících s přetěžováním dolních končetin: lékaři, letušky, pokladní
- migrény, bolesti hlavy a jejich prevence
- sklon k infekčním nemocem z oslabení imunitního systému
- porucha látkové výměny v kloubech: artróza, dna
- léčba obezity
- celulitida = „pomorančová kůže“
- prevence vzniku a léčba již vzniklých křečových žil
- relaxace, regenerace a pročištění (detoxikace)organismu

Kontraindikace

- akutní bakteriální či virové onemocnění
- onkologická onemocnění, která nejsou v remisi
- akutní žilní onemocnění
- otoky způsobené onemocněním srdce, ledvin a jater



Masáž lávovými kameny

Tato terapie se praktikuje už několik stovek let na Havajských ostrovech. Základy masáže spočívají v použití havajských manuálních technik a nahřátých lávových kamenů. Teple speciální masážní techniky uvolní Vaše tělo, mysl, zbaví Vás stresu a napětí a krásně prohřeje.

Horký tlak z kamenů proniká mimo jiné také do svalů. Dochází k uvolnění křečů, rozpouštění bolesti a ztuhlosti. Tkáně

se regenerují, otevírají se kožní póry. Zlepšuje se celkový krevní oběh, posiluje se lymfatický a imunitní systém. Teple reguluje trávení a zrychluje metabolismus. Masáž lávovými kameny výrazně pomáhá také při odstranění problémů se spánkem, koncentrací a neschopností se uvolnit. Neméně důležitý je vynikající relaxační účinek masáže na psychiku. Doporučuje se proto lidem, kteří jsou pod neustálým tlakem.

Jak masáž probíhá

Lávové kameny se přikládají na různé části těla a také se s nimi masíruje za pomoci speciálních hmatů. Jelikož, stejně jako masáž Lomi Lomi, pochází lávové kameny z Havaje, využívají se zde i prvky z havajské masáže. Užijete si také krásnou vůni. Aromaterapie je neodmyslitelnou součástí této masáže. Tato kombinace tvoří harmonický celek pro Vaše smysly a dokonalou relaxaci.



Sportovní masáž

Sportovní masáž tvoří důležitou součást přípravy amatérských i vrcholových sportovců, kteří chtějí opakovaně podávat sportovní výkony a zároveň co nejúčinněji předcházet vzniku trvalého poškození organismu. Je upravenou formou rekondiční masáže.

Mezi zásadní rozdíly patří prioritní zaměření masáže na svaly a svalové

skupiny zapojované při konkrétním sportovním výkonu. Sportovní masáž doporučujeme před a i po sportovním výkonu. Navozuje vyšší svalovou aktivitu, pomáhá k prohřátí zatěžovaných partií a podobně jako jiné masáže přispívají k navození celkové duševní i tělesné pohody. Masáž sportovní a rekondiční může podstoupit každý bez doporučení lékaře.

Indikace sportovních a rekondičních masáží

- napomáhají regeneraci svalstva a tkání
- zvyšují prokrvení kůže a odstranění odumřelých částí
- podporují lymfatický a cévní systém v odplavování toxinů
- mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšují jeho výkonnost
- zbavují pocitů ztuhlosti
- ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě

Kontraindikace, nevhodnost sportovní a rekondiční masáže

- nejsou příliš vhodné pro těhotné ženy, kvůli jejich intenzitě
- nevhodné pro pacienty s nádorovým onemocněním či zápalý a infekcemi.



www.marthasinspiration.cz