



Kapitola č. 16 – Nohy a masáž

Vážení přátelé,

tak schválně, co se vám vybaví, když se řekne masáž... Věřím, že pro spoustu z vás je samotná představa masáže spojená s libými pocity srovnatelnými se smlsnutím čokoládového dortíku v kavárně nebo malým šlofíčkem po nedělním obědě ☺ A pokud ten, kdo vám masáž dopřává, svou práci opravdu umí, pak je to opravdu slast... Ale pojďme zpátky na zem, a to doslova. Dnes si totiž budeme povídat o masáži chodidel.

Ale nejprve si pojďme říci, co je to vlastně masáž.

* * *

Masáž

Obecně je považována za terapii, při které se aplikací tlaku na svaly a tkáně může léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí. Masáž patří mezi **nejstarší formy terapie**. Na wikipedii se můžeme dočíst, že v jednom z nejstarších zapsaných lékařských textů – čínském rukopise z roku 2700 před naším letopočtem (!) – se doporučuje každé ráno provádět automasáž proti nachlazení, pro udržení vláčnosti orgánů a jako prevence proti zdravotním potížím. Ano, už staří Číňané věděli, co je pro nás dobré...

Masáží existuje velké množství druhů a některé druhy se i vzájemně prolínají a zároveň vznikají i nové druhy masáží. Jistě mi také potvrdíte, že stejná masáž se může lišit i u různých masérů, neboť každý má svůj osobitý přístup, zkušenosti, různě citlivé prsty a v neposlední řadě i „vedení shora“, neboli má prostě dar od pánaboha.

Masáže obecně jsou vnímány velmi pozitivně, neboť kromě řešení zdravotních problémů umí nastolit klid v těle i duši, zregenerovat unavené tělo a umožní každému z nás se na chvíli zastavit, uvolnit se a relaxovat.

Ale vraťme se zpátky k chodidlům. Disciplínou, která se masáží chodidel zabývá asi nejdůkladněji, je takzvaná reflexní terapie plosky nohy.

* * *

Reflexní terapie

Na chodidle máme velké množství reflexních plošek a bodů, které odpovídají určitým orgánům našeho těla. Tento reflexní bod je vlastně zakončení reflexní (nervové) dráhy, která začíná například v mozku, prochází určitými orgány a končí na našem chodidle. Na svém chodidle tak můžeme najít bod nebo plošku, která má přímý vliv například na funkci našich jater, močového měchýře, ledvin, krční páteře, kloubů a podobně. Na obrázku vidíte umístění jednotlivých orgánů na vašem chodidle.



Pro reflexní terapii obecně platí, že:

- pokud nám některý orgán nefunguje dostatečně (např. hypofunkce štítné žlázy), tak potřebujeme jeho funkci **stimulovat** a působíme na bod silnějším tlakem, obvykle špičkou palce.
- pokud naopak trpíme nadměrnou činností některého orgánu (např. hyperfunkcí štítné žlázy), tak jej naopak potřebujeme uklidnit, **utlumit** a na plošku netlačíme, spíše jen hladíme polštářkem palce nebo jiného prstu.

Toto ale berte jen jako obecné pravidlo. Každý z nás je totiž individuální a může reagovat různým způsobem, proto je lépe vyhledat odborníka-reflexologa, který má zkušenosti a může podle reakcí pacienta vyhodnotit další postup.

Jedna zajímavost - je dobré, když vám reflexní masáž plosky nohou provádí osoba opačného pohlaví. Je to kvůli polaritě energií, se kterou se na plošku působí 😊

Reflexní terapie pomáhá při - stavech po úrazech, zažívacích potížích, únavovém syndromu, bolestech zad, migrénách, poruchách spánku, kloubních potížích, alergiích, a dalších potížích.

Abyste ale nebyli odkázáni pouze na odborníky nebo pomoc druhé osoby, můžete si masáž provádět i sami.

* * *

Automasáž

Při automasáži platí pouze jediné pravidlo – neprovádějte nic, co je vám nepříjemné a co vás bolí. Ale věřím, že to by vás snad ani nenapadlo 😊

Jak provést automasáž?

Pokud na chodidle nahmatáte bolavé místo, tak to s největší pravděpodobností znamená, že v tom místě asi máte problém, dysbalanci nebo tu část přetěžujete (to se může týkat i otlaků od bot). Sedněte si pohodlně a přitáhněte si chodidlo k tělu tak, abyste byli schopni plošku jedné nohy masírovat palcem opačné ruky (tedy levá noha-pravá ruka a opačně). Jemnými krouživými pohyby bříškem palce masírujte bolavé místo do té doby, než pocítíte uvolnění (stažený sval „roztaje“), anebo cítíte, že bolest pomíjí. Můžete si takto promasírovat celou oblast plosky. Do masáže zahrňte i všechny prsty u nohou a jejich klouby. Je potřeba je trochu rozhýbat, protáhnout a krouživými pohyby uvolnit.



Pokud například trpíte bolestmi krční páteře, reflexně můžete tuto oblast ovlivnit. Chytněte si palec u nohy a krouživými pohyby a jemným povytahováním směrem v ose kloubu můžete krční páteř uvolnit.

Pokud vás bolí achilovka, tak si ji uchopte mezi palec a ukazovák a můžete plochu jemně masírovat nebo mnout.

Nezapomeňte ani na oblast nártu a záprstních kůstek. Zde je také velké množství reflexních bodů (plošek). Palcem si jemně přejíždějte po nártu, můžete nahoru a dolů nebo opět krouživými pohyby.

* * *

Masážní pomůcky

Masáž se dá provádět nejen prsty, ale můžete využít i různé **pomůcky**. Pro příklad uvádím tyto:

- masáž na kamenech
- Kuzněcovův iplikátor (ano, je to správně, není to aplikátor ale iplikátor 😊)
- masážní váleček
- masážní strojky
- podložky s výstupky
- masážní obuv

* * *

Masáž na kamenech

Velmi jednoduše si můžete tento typ masáže připravit sami doma. Na cestách přírodou si nasbírejte pěkné oblázky (nebo si je kupte v obchodě) a doma je vložte do větší nádoby (lavoru, vaničky apod.). Oblázky by měly být pěkně hladké, všechny ostřejší kamínky odstraňte. Do vaničky si na kamínky stoupněte a přešlapujte, dokud vám to bude příjemné. Tuto masáž můžete provádět nasucho (bez vody). Když totiž na kamínky stoupnete, tak tím, že nejsou upevněné, začnou se pod vahou nohy pohybovat a svým pohybem masírují plošku nohy a boční části chodidel. Můžete ale samozřejmě přidat i vodu, já za sebe bych raději volil studenější, stimuluje totiž více než voda teplá.

Kuzněcovův iplikátor



obr.: Kuzněcovův iplikátor - podložka a detail na kolečka s výstupky

Jedná se o podložku, na které jsou připevněna malá kolečka s ostrými výstupky. Může se použít nejen na plošku nohy, ale také na celé tělo. Tlakem výstupků na plochu těla se zlepšuje prokrvení tkání, což zlepšuje přísun kyslíku a živin. Zlepší se tok lymfy a dochází k rychlejšímu odplavování toxinů a nežádoucích látek.

Někoho mohou odradit ostré výstupky – ale nebojte se, ostrou, píchavou bolest od jehliček iplikátoru pocítíte pouze na zlomek minuty. Když chvíli vydržíte, tak bolest a ztuhlost svalů ustoupí a zalije vás příjemný pocit uvolnění a tepla. Fakt to tak funguje ☺

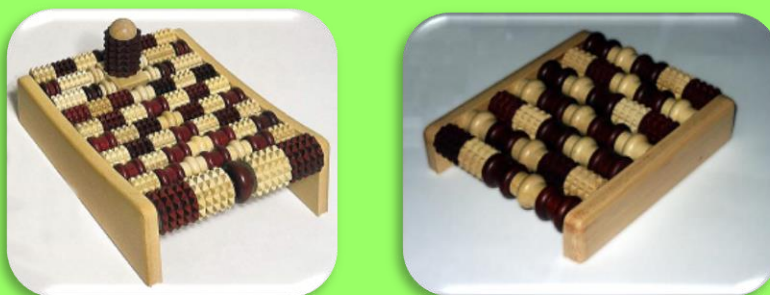
Masážní váleček



obr.: ilustrační foto masážního válečku

Masážní váleček je jednoduchá masážní pomůcka pro masáž chodidel i rukou. Kvůli své velikosti je vhodný například na cesty.

Masážní strojky na chodidla



obr.: ilustrační foto různých typů masážních strojků

Tyto strojky vypadají na první pohled jako kuličkové počítadlo ☺. Můžete si je umístit například pod stůl v kanceláři a masírovat chodidlo kdykoliv během dne. Strojky mají obvykle větší plochu, která umožní pohodlnou masáž obou chodidel současně. Můžete si ale masírovat také nártu, podélnou a příčnou klenbu nebo provádět bodovou masáž reflexních zón.

Pozn.: Až někdy půjdete na kobereček k šéfovi, tak se mu nenápadně podívejte pod stůl. Je docela dobře možné, že tam masážní strojek bude mít. Mnoho manažerů si jej totiž pořídilo. A dobře vědí proč ☺.

Podložky s výstupky



obr.: ilustrační foto podložky s výstupky

Masážních podložek je na trhu velké množství – jsou vyložené kamínky v různých velikostech a různém opracování – od hladkých kamenů až po kameny s ostřejšími výstupky.

Masážní obuv



obr.: ilustrační foto obuvi s výběžky

Masážní obuv (většinou pantofle) je vybavena výběžky, které masírují plosku nohy při stání i při pohybu.

Perličkové koupele na nohy



obr.: ilustrační foto perličkové koupele na nohy

Perličkové koupele na nohy jsou další možností, jak si dopřát masáž nohou. Zlepší prokrvení pokožky a krevního oběhu v oblasti chodidel, zlepší látkovou výměnu, posílí imunitní a lymfatický systém. Perličkové koupele jsou založeny na reflexní terapii. Perličková koupel nepomůže pouze v případě, že přístroj zastrčíte za skříň a nepoužíváte jej ☺.

* * *

Tak, to bychom měli a teď ještě pár **praktických rad**.

Čím nohy masírovat?

Ideální je, pokud použijete masážní krémy nebo oleje určené speciálně pro chodidla. Obsahují totiž látky, které masáž podpoří a pomohou i s prokrvením pokožky. Některé masážní emulze obsahují i látky omezující pocení nohou nebo jsou vhodné jako prevence proti praskání pokožky na patách i proti zápachu. Pokud ale takovýto přípravek po ruce nemáte, můžete použít například dětský olej.

Co dělat po masáži?

To nejhorší, co pro sebe můžete udělat, je obout si po masáži těsné boty a strávit v nich několik dalších hodin ☺ Masáž totiž péče o vaše nohy nekončí... Dejte si nohy nahoru a chvíli relaxujte. Vzpomeňte si při tom na šerify z amerických westernů, kteří jsou zaboření v křesle a nohy mají na stole...

Jak často provádět masáž?

Určitě ne každý den. Dejte nohám šanci se po masáži zregenerovat (odborně se tomu říká dát tělu šanci zpracovat informaci po terapii ☺). Masáž si ideálně dopřejte dvakrát týdně, pokud chcete, tak můžete i více, ale ne častěji než obden.

Je masáž vhodná pro všechny?

Bohužel není. Vzhledem k tomu, že po masáži dojde k lepšímu prokrvení a lepší cirkulaci krve, není vhodná pro těhotné ženy, pacienty s rakovinovým onemocněním, zánětlivým onemocněním, při horečnatých stavech a pro pacienty s onemocněním kardiovaskulárního systému.

* * *

A na závěr už bych jen dodal, že ten, kdo si pravidelně masíruje (nebo nechá masírovat) nohy, ukazuje, že se má rád. A o tom to je. **Mějme rádi sami sebe a dopřejme si příjemné věci – všichni si to zasloužíme.** Proto znovu opakují - mějme rádi své tělo, važme si nohou, že nás tak spolehlivě nosí celým našim životem a dopřejme jim (i sobě) trochu příjemného uvolnění. Alespoň jednou za čas.

Přeji vám krásné chvíle plné relaxace a pohody!

Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nemoci a problémy – záněty šlach