

Obsah

Maderoterapie – Maderotherapy (Wood Therapy)	2
MADERO THERAPY - MADEROTERAPIE TĚLA.....	3
Michal Gajdošík Maderotherapy: Cesta k hladké a zdravé pokožce	4
Jak funguje maderoterapie?	5
Proč je maderoterapie tak účinná?	5
MADEROTHERAPY - Jak probíhá maderoterapeutická masáž?	5
Michal Gajdošík Maderoterapie.....	5
MADEROTERAPIE OBLIČEJE (PLETI).....	6
KOMPLETNÍ PRŮVODCE MADEROTERAPIÍ	7
ODBOURÁVÁNÍ TUKOVÝCH BUNĚK	7
FORMOVÁNÍ TĚLA.....	7
POKROČILÁ LYMFATICKÁ DRENÁŽ.....	8
ZLEPŠENÍ PROKRVENÍ.....	8
OZDRAVENÍ POJIVOVÉ TKÁŇE.....	8
MADEROTERAPIE VÝSLEDKY.....	9
MADEROTERAPIE RECENZE	9
RECENZE MADEROTERAPIE OBLIČEJE	9
HISTORIE MADEROTERAPIE	10
CELULITIDA.....	10
PŘÍČINY CELULITIDY.....	11
ZDÁ SE, ŽE S CELULITIDOU SOUVISÍ I NĚKTERÉ DALŠÍ FAKTORY:.....	12
SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ TĚLA.....	13
MADEROTERAPIE TĚLA.....	14
VÝHODY MADEROTERAPIE TĚLA.....	15
NÁSTROJE PRO MADEROTERAPII.....	16
FAQ – MADEROTERAPIE DOTAZY	17
JAK SE ZBAVIT CELULITIDY?	17
CO MADEROTERAPIE DĚLÁ? JAKÉ JSOU VÝHODY MADEROTERAPIE?	17
BOLÍ MADEROTERAPIE?	18
JAK ČASTO CHODIT NA MADEROTERAPII?	18
JE MADEROTERAPIE VHODNÁ I PRO MUŽE?	18
PROČ SE PRO MADEROTERAPII POUŽÍVAJÍ DŘEVĚNÉ NÁSTROJE?	19
JAK DLOUHO TRVÁ MADEROTERAPIE?	19
JAKÉ MÁ MADEROTERAPIE KONTRAINDIKACE?	19
OBJEDNEJTE SE NA MADEROTERAPII.....	20

Maderoterapie – Maderotherapy (Wood Therapy)

Maderoterapie bývá někdy označována jako

"Nejúčinnější masáž pro odstranění celulitidy, která je jemná a nebolí"



Maderoterapie je terapie, resp. masáž prováděná **pomocí dřevěných nástrojů**. Pochází z Kolumbie a je založená na použití anatomicky navržených dřevěných nástrojů, díky kterým je masáž 100% přirozená bez alergických reakcí kůže. Maderoterapie je alternativní masáží k běžné masáži a je určena především pro klientky s neúměrným ukládáním tuku nebo sklony k celulitidě, tzv. pomerančové kůži.

Technika maderoterapie zahrnuje sérii pohybů, které se opakují pomocí více než deseti různých dřevěných nástrojů. Masáží pomocí těchto nástrojů dochází ke stimulaci lymfatického systému těla a tím dochází k uvolnění nahromaděných toxinů. Uvolňování toxinů má za následek stimulaci metabolismu a vede ke spalování tuků. Díky maderoterapii se kůže vyrovnává, snižují se otoky a celulitida, reps. pomerančová kůže se vyhlazuje.

[Přijďte na maderoterapii v Českých Budějovicích nebo v Táboře.](#)

Maderoterapie Michal Gajdošík

www.michalgajdosik.cz

MADEROTERAPII DOPORUČUJEME PRO:

Relaxaci těla i mysli

Stimulaci lymfatického systému

Eliminaci toxinů

Zrychlení metabolismu

Odstranění nebo redukci celulitidy

Spalování tuků

Tonus a zpevnění těla

Podporu hubnutí

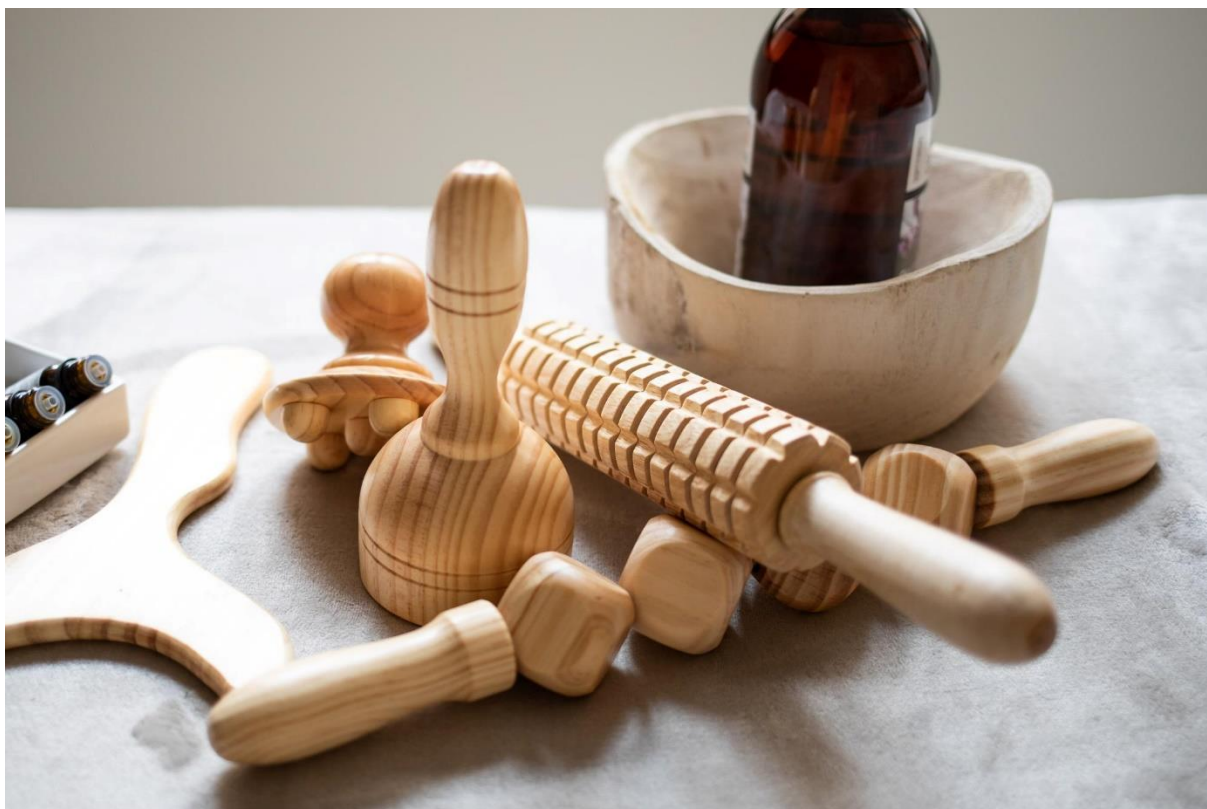


MADERO THERAPY - MADEROTERAPIE TĚLA

Maderoterapie těla pomáhá snižovat objem v problematických oblastech těla jako jsou hýždě nebo boky, zmírnit otoky, které utlačují křečové žíly, zpevnit kůži a podkoží a detoxikovat lymfatický systém.

Maderoterapie úzce souvisí s lymfatickým systémem. Na počátku samotné maderoterapeutické masáže dochází ke stimulaci lymfatického systému a uvolnění lymfatických uzlin.

Madero Therapy - terapie dřevem (název pochází ze španělského dřeva - madera) - je efektivní metoda odstranění celulitidy a zlepšení lymfatického systému. Někdy se můžete setkat také s názvem Wood Therapy, protože se pro masáž používají dřevěné válečky.



Michal Gajdošík Maderotherapy: Cesta k hladké a zdravé pokožce

"Maderoterapie, známá také jako maderoterapeutická masáž, je účinnou metodou pro boj s celulitidou a zlepšení celkového vzhledu a zdraví pokožky. Tato metoda byla vyvinuta již před několika desetiletími, ale dnes se stává stále populárnější díky svým osvědčeným výsledkům a šetrnému přístupu k tělu. Michal Gajdošík je odborníkem na maderoterapii a pomáhá klientům dosahovat hladké a zdravé pokožky bez celulitidy."

Jak funguje maderoterapie?

[Maderoterapie](#) spočívá ve specifických masérských technikách prováděných pomocí dřevěných válečků nebo jiných dřevěných nástrojů. Tyto nástroje umožňují masírovat problematické partie. Díky maderoterapeutické masáži se urychluje látková výměna a stimuluje lymfatický systém. V důsledku toho se tělo zbavuje nahromaděných toxinů a nerovností v podkožní vrstvě, které způsobují celulitidu.

Proč je maderoterapie tak účinná?

Klíčem k úspěchu maderoterapie je kombinace několika faktorů. Jedním z nich je stimulace lymfatického systému, která pomáhá tělu zbavit se toxinů a škodlivých látek. Toxiny a škodlivé látky jsou často příčinou zadržování vody a otoků, které zhoršují vzhled celulitidy.

Dalším důležitým faktorem je zrychlení metabolismu. Díky tomu dochází k efektivnějšímu spalování tuků a snižování jejich zásob v těle. Tím se pokožka stává hladší a pružnější, což je ideální stav pro boj s celulitidou.

MADEROTHERAPY - Jak probíhá maderoterapeutická masáž?

[Maderoterapeutická masáž](#) se provádí pomocí rytmických pohybů dřevěných válečků nebo jiných dřevěných nástrojů na postižených oblastech těla. Masér Michal Gajdošík pečlivě sleduje potřeby klienta a přizpůsobuje intenzitu masáže tak, aby byla co nejúčinnější, ale zároveň šetrná k tělu.

Pro dosažení nejlepších výsledků je doporučeno absolvovat více sezení maderoterapie, která by měla být součástí komplexního programu pro zlepšení kvality pokožky a redukci celulitidy. To zahrnuje také správnou stravu, dostatek pohybu a péči o pokožku pomocí speciálních přípravků.

Michal Gajdošík Maderoterapie

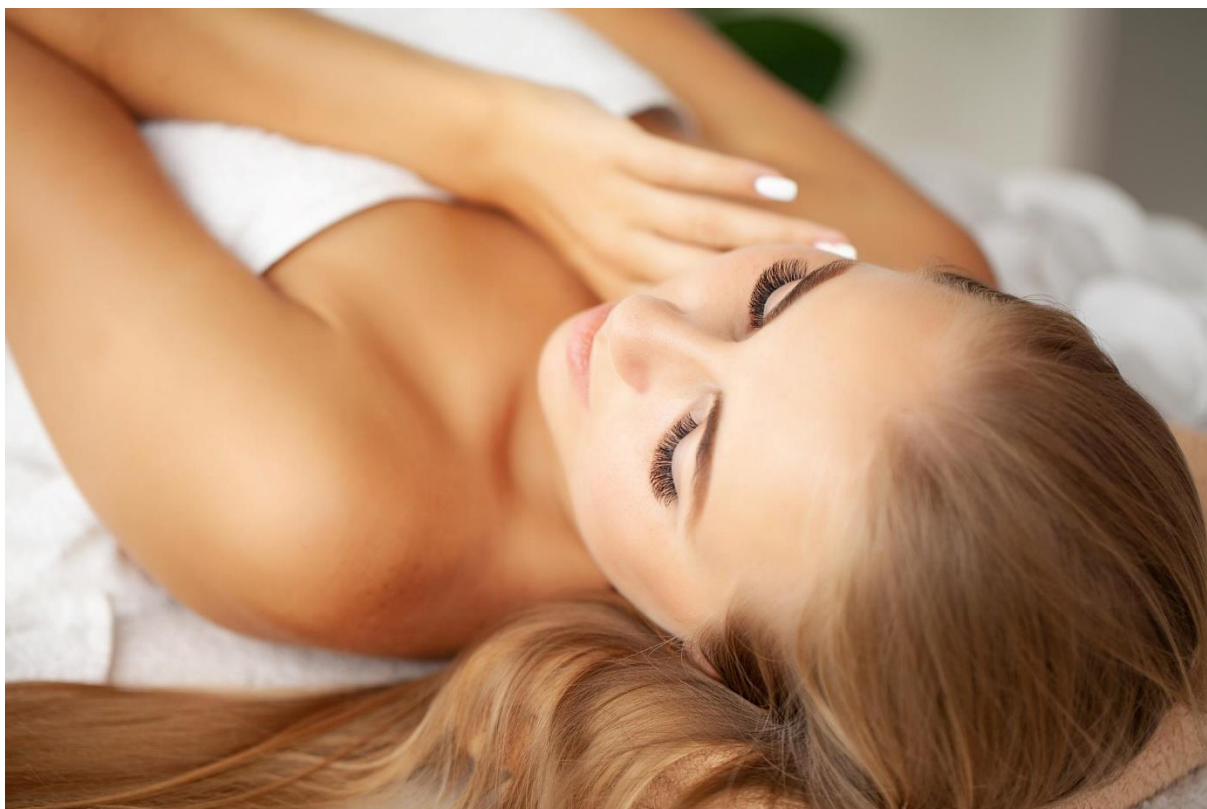
Maderoterapie je šetrná a účinná metoda pro boj s celulitidou a zlepšení celkového vzhledu a zdraví pokožky. Díky svému profesionálnímu přístupu a zkušenostem je [Michal Gajdošík](#) ideálním partnerem pro ty, kteří touží po hladké a zdravé pokožce bez ošklivých nerovností. Nečekejte na další přísliby různých krémů či jiných metod, které nemusí fungovat – obraťte se na Michala Gajdošíka a vyzkoušejte maderoterapii jako cestu k Vaší dokonalé pokožce.

MADEROTERAPIE OBLIČEJE (PLETI)

Maderoterapie obličeje (pleti) je pečující masáž určená pro omlazení obličeje, krku a dekoltu.

Maderoterapie je skvělou volbou pro ty, kteří se chtějí zbavit stresu.

Jedná se o relaxační masáž s překvapivými výsledky. Kromě uvolnění mysli a mimických svalů obličeje je vhodná pro lidi s migrénou i pro ty, kteří tráví hodně času prací u počítače a namáhají oči.



Maderoterapeutická masáž obličeje je neinvazivní metoda, při které dochází k redukci vrásek, rozjasnění obličeje a zbavení se toxinů.

Pomocí dřevěných nástrojů pomáhá při remodelaci obličeje a aktivují se fibroblasty, které budou produkovat více kolagenu a elastických vláken. Pohyby při maderoterapii působí na svalovou tkáň, oběhový a lymfatický systém, čímž se zvyšuje přísun živin a kyslíku do buněk.

KOMPLETNÍ PRŮVODCE MADEROTERAPIÍ

ODBOURÁVÁNÍ TUKOVÝCH BUNĚK

Během maderoterapeutické masáže se masér zaměřuje na tukové oblasti, které ať děláte co děláte, máte pocit, že se jich nemůžete zbavit. Tyto nejvíce odolné tukové oblasti se použitím maderoterapeutických pomůcek rozdělí na menší, což usnadní tělu přístup k těmto tukovým buňkám. V tomto okamžiku se z této oblasti začne uvolňovat zadržovaná voda prostřednictvím lymfatického systému.



FORMOVÁNÍ TĚLA

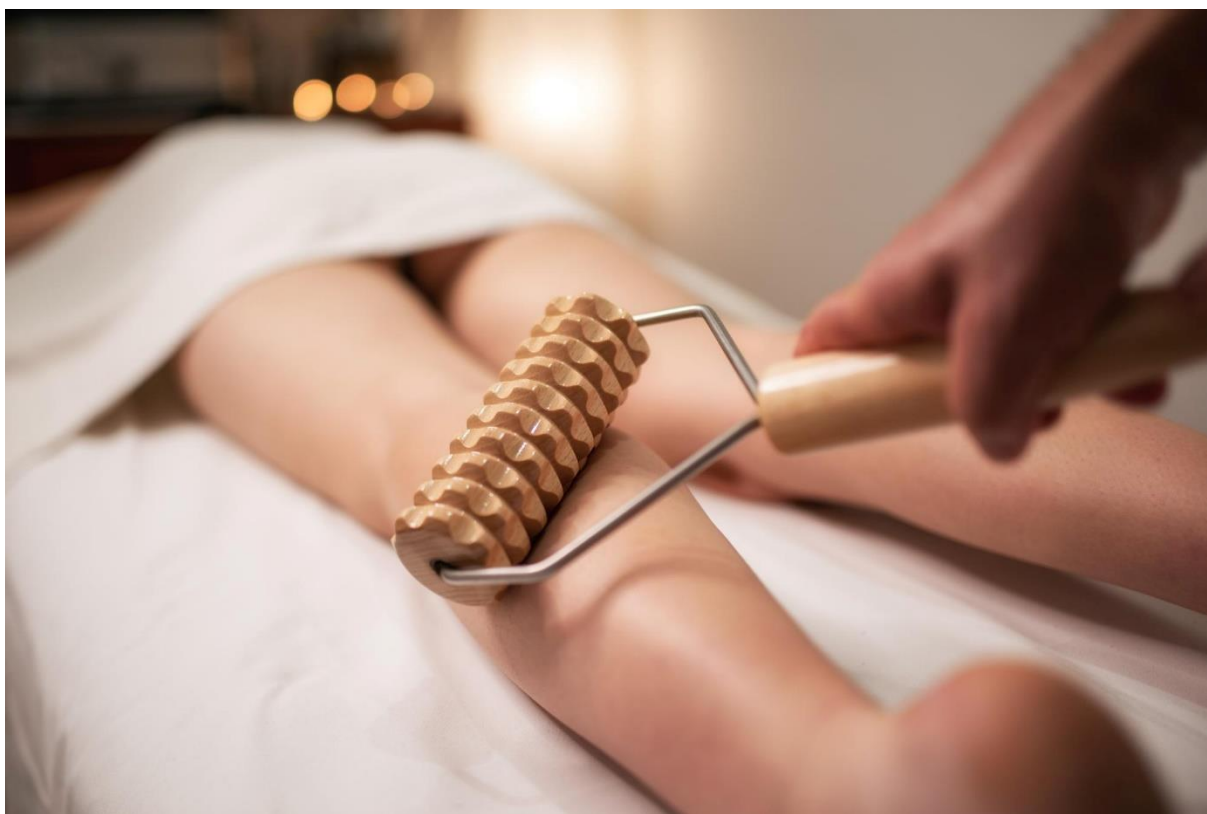
Maderoterapie je účinnou metodou k tvarování těla bez poškození pokožky nebo tkáně. Maderoterapie je jemnou metodou, která nevytváří modřiny a nebolí. Každá dřevěná pomůcka má specifické použití pro určitou oblast těla. Dřevěné nástroje pomáhají redukovat celulitidu a zároveň posilují tělo, zejména v oblasti stehen a zad. Proto je ošetření také známé jako **omlazující terapie bez skalpelu nebo tělový lifting**.

POKROČILÁ LYMFATICKÁ DRENÁŽ

Maderoterapeutická masáž aktivuje lymfatický systém v těle. Díky masáži dochází k uvolnění zadržované vody v lymfatickém systému a posilují se funkce lymfatických uzlin. Vyčištěním lymfatických uzlin dochází také k posílení imunitního systému a detoxikaci těla a celkovému zlepšení zdraví.

ZLEPŠENÍ PROKRVENÍ

Během maderoterapie se pokožka a svaly ošetřují suchou masáží dřevěnými pomůckami. Tím dochází k nastartování celého procesu. Poté masér aplikuje esenciální oleje a přechází k masáži dřevěnými doplňky, které zahřívají svaly a zlepšují krevní oběh, mikrocirkulaci a připravují tělo na další aplikaci dřevěných nástrojů.



OZDRAVENÍ POJIVOVÉ TKÁNĚ

Pojivové tkáně se maderoterapií stávají pružnější, elastičtější a dochází k uvolňování toxinů, lepší hydrataci a zlepšení pružnosti. Díky tomu jsou svaly méně náchylné na zranění a zlepšuje se pohyblivost.

Maderoterapie Michal Gajdošík

www.michalgajdosik.cz

MADEROTERAPIE VÝSLEDKY

Výsledky maderoterapie jsou často okamžité, přesto je třeba zdůraznit, že výsledky jsou vždy individuální. Můžete vidět výsledky již po první masáži, někdy se však stává, že je třeba maderoterapii opakovat (pro lepší výsledky doporučujeme alespoň 5 – 10 procedur).

MADEROTERAPIE RECENZE

Na maderoterapii máme výborné recenze od našich spokojených zákazníků. Výsledky maderoterapie jsou viditelné již po první proceduře. Nejlepších výsledků ale docílíte při opakování 5 - 10 procedur.

RECENZE MADEROTERAPIE OBLIČEJE



Rozdíl mezi fotografiemi klientky je cca 30 minut - 1. sezení.

Nejlepších výsledků dosáhnete pravidelnou péčí, nejdříve 1-2 x týdně, následně 1-2 x do měsíce.

HISTORIE MADEROTERAPIE

Maderoterapie (Maderotherapy - Madero Therapy) neboli léčba dřevěnými pomůckami byla praktikována po staletí. Pochází z asijských zemí, kde byly používány dřevěné pomůcky k masáži těla.

V průběhu historie se masáž dřevěnými válečky začala více používat k léčebným účelům. K největšímu rozvoji došlo v 90. letech 20. století, kdy se v Kolumbii začínají používat zdokonalené verze nástrojů s hladším povrchem. V Kolumbii se také začaly objevovat jedinečné techniky používané v mnoha druzích terapií.

V současné době se nejčastěji pro maderoterapii používá kolumbijský přístup a speciální dřevěné nástroje z hladkého dřeva. Tyto techniky se v dnešní době používají především k dosažení estetických cílů, přestože maderoterapeutické masáže mohou mít také mnoho zdravotních přínosů.



CELULITIDA

Přestože celulitida (pomerančová kůže) provází člověka od nepaměti, konkrétněji se o celulitidě dozvídáme až na počátku 20. století – nejvíce pak až v 60. letech. Celulitida je označení pro tvorbu hrbolků a důlků v kůži. Někdy se celulitidě říká pomerančová kůže.

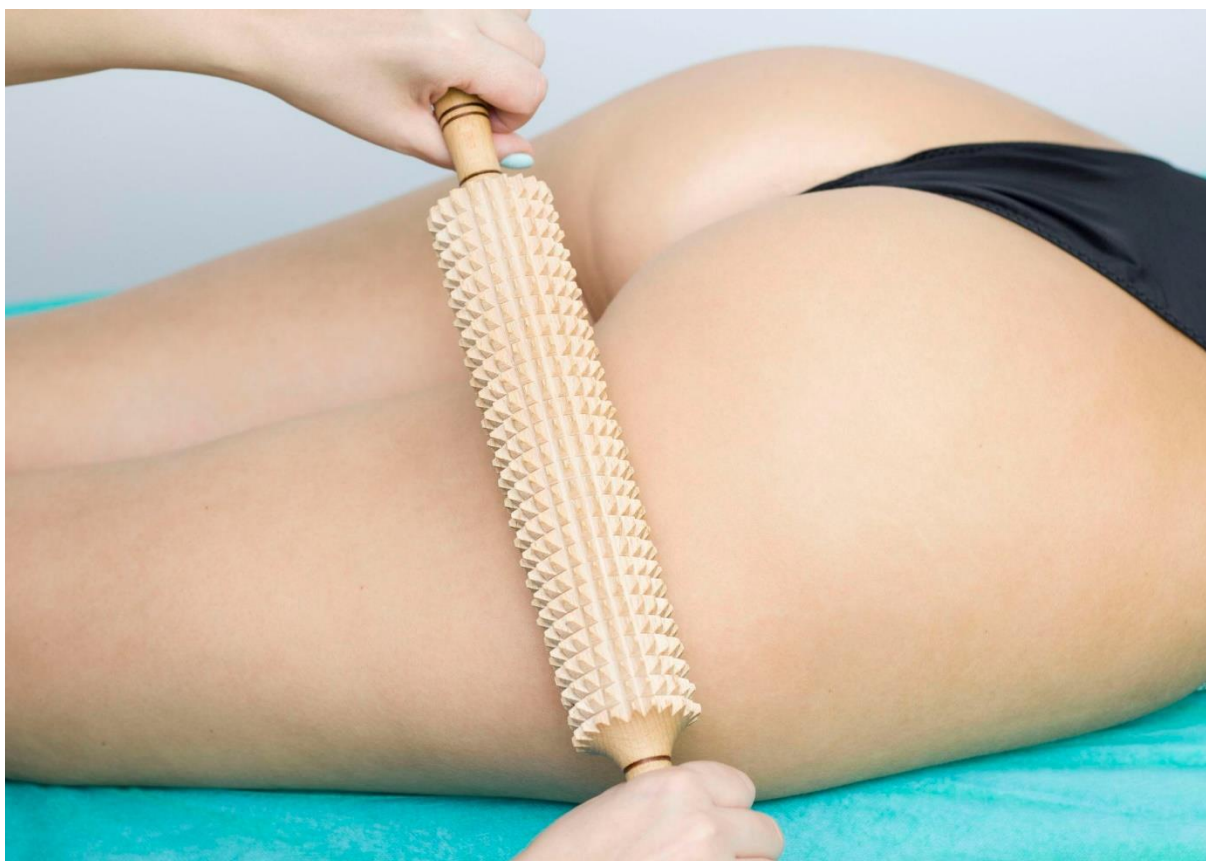
Celulitida je chronický zánět a degenerativní onemocnění pojivové tkáně, především vazivových a elastických vláken, na která má významný vliv hormon estrogen a genetické faktury, které zde hrají významnou roli. S celulitidou se může setkat 80 – 90% žen v určitém okamžiku svého života.

PŘÍČINY CELULITIDY

Přesná příčina celulitidy není známá, ale zdá se, že vzniká v důsledku interakce mezi pojivovou tkání v dermatologické vrstvě, která se nachází pod povrchem kůže, a vrstvou tuku, která je těsně pod ní.

U žen jsou tukové buňky a pojivová tkáň v této vrstvě uspořádány vertikálně. Pokud tukové buňky vyčnívají do vrstvy kůže, vzniká celulitida.

U mužů má tkáň křížovou strukturu, což může vysvětlovat, proč se u mužů vyskytuje celulitida méně často než u žen.



ZDÁ SE, ŽE S CELULITIDOU SOUVISÍ I NĚKTERÉ DALŠÍ FAKTORY:

Genetické a hormonální faktory

Kouření a alkohol

Špatná strava, káva a perlivé nápoje

Sedavý způsob života a těsné oblečení

Stres



Redukce celulitidy je dlouhodobý proces a je nutná úplná změna životního stylu.

Pomoci mohou manuální masáže, zejména maderoterapie, v kombinaci s aktivním životním stylem a zdravou stravou.

Manuální masáž je nejrychlejší způsob, jak snížit výskyt celulitidy.

Můžeme ošetřit problematické partie, zrychlit metabolismus, krevní oběh a lymfatický systém.

SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ TĚLA

PROČ?

Suché kartáčování těla každé ráno před začátkem dne Vám pomůže efektivněji metabolizovat toxiny, je prevencí v zadržování tekutin a celulitidy (tyto dvě věci spolu souvisejí), stejně jako změkčuje a tonizuje pokožku. Přínosy jsou okamžité a trvalé.

SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ TĚLA

zlepšuje krevní oběh

rovnoměrně rozkládá tukové zásoby

stimuluje lymfatickou drenáž

postupně napomáhá redukovat celulitidu

odstraňuje přebytečné tekutiny z těla

omlazuje nervový systém

JAK?

Je to velmi jednoduché - jen rychlými tahy od končetin směrem k srdci. Začněte od chodidel směrem ke kolenům, pak přes stehna k bokům a hýždím. Přesuňte se na ruce a kartáčujte až k loktům, pak přes horní část paží až k ramenům.

Důležité je také několik jemných tahů v podpaží, protože v této oblasti jsou soustředěny lymfatické uzliny.

Poznámka: Suché kartáčování způsobí dočasné zarudnutí pokožky.

KDY?

Není nic jednoduššího: dejte si ranní sprchu, vezměte si kartáč a několika rychlými tahy si kartáčujte nohy a paže - trvá to jen dvě minuty! Kartáčovat můžete mokrou nebo suchou pokožku, co je Vám příjemnější – lze tedy buď kartáčování provádět přímo ve sprše nebo po usušení. Hlavně si však pamatujte, že kartáčem nesmíte pokožku drhnout a kartáčujte rovnoměrnými, dlouhými a rychlými tahy štětinami.

MADEROTERAPIE TĚLA

Maderoterapie těla, jak už název napovídá, je terapie, která spočívá v masáži pomocí dřevěných pomůcek různých velikostí a tvarů, které jsou speciálně navrženy tak, aby se přizpůsobily různým částem těla.

Je považována za holistickou masáž, která dokáže stimulovat a vyrovňovat energii, snižovat stres a zmírňovat bolesti svalů a kloubů. Využití této terapie se rozšířilo i pro estetické účely, neboť ji lze použít i ke zpevnění a tonizaci těla a k redukci lokalizovaného tuku a boji proti celulitidě.



Maderoterapie těla se proto uplatňuje v mnoha masážních studiích, jejichž cílem je zpevnit a vytvarovat postavu. Každá procedura u maderoterapie těla trvá přibližně 50 minut a významnější změny můžete pozorovat již od třetího sezení, i když lehkost nohou a odvodnění můžete pozorovat již po první proceduře. Celkově doporučujeme absolvovat minimálně 5 – 10.

10 procedur je pro dosažení uspokojivých výsledků. Ošetření lze provádět každý den nebo, pokud je Vaše pokožka precitlivělá, každý druhý / třetí den. Počet potřebných procedur ošetření je individuální.

Maderoterapie těla začíná suchou masáží těla, které připraví pokožku a svaly. Poté aplikujeme olej a začínáme ruční masáž a masáž dřevěnými pomůckami.

Maderoterapie je nenáročný a účinný způsob tvarování postavy bez poškození pokožky a tkání. Každý dřevěný nástroj má specifické použití pro určitou oblast těla. Dřevěné nástroje pomáhají zmenšovat celulitidu a zároveň tonizovat tělo. Je velmi účinná při aktivaci lymfatického systému a vyhlazování pokožky.

VÝHODY MADEROTERAPIE TĚLA

Maderoterapie těla může mít mnoho výhod při působení na naše tělo.

Může mít tyto nejčastější přínosy:

100% přírodní, neinvazivní

eliminuje toxiny

aktivuje lymfatický systém

zrychluje metabolismus

tonizuje a zpevňuje pokožku

posiluje imunitní systém

redukuje celulitidu

zmenšuje obvod těla

zlepšuje prokrvení

odbourává tukové buňky

tvaruje postavu

pomáhá při pocitu těžkých nohou a zavodnění

NÁSTROJE PRO MADEROTERAPII

Nástroje, které se používají při maderoterapii, jsou navrženy tak, aby se přizpůsobily různým oblastem těla. Jsou vyrobené z přírodního materiálu - dřeva.

Tyto nástroje, zpočátku těžké a nepohodlné pro manipulaci, byly zdokonaleny koncem 90. let minulého století, kdy se s nimi začalo více cíleně pracovat. Pomůcek používaných k maderoterapii může být více druhů – záleží na individuálním posouzení maséra. Pro maderoterapii se nejčastěji používá sedm různých nástrojů, někdy jich ale může být použito až jedenáct.



Nejčastěji se používají tyto nástroje:

Masážní váleček: Působí na úrovni dermis a hypodermis, stimuluje krevní oběh. Používá se pro lymfatickou drenáž. Pomáhá odstranit lokalizovanou tukovou tkáň. Pohyb je přímý, krouživý a klikatý.

Tvarovaná stěrka: Vzhledem k anatomickému tvaru se používá k modelování a zpevňování kontur. Pomáhá redukovat tuk a podporuje vylučování toxinů. Používá se k modelování choulostivějších oblastí pokožky, malých ploch, v okolí kolen a dalších kloubů. Pohyb je klouzavý, rovný a klikatý.

Po každém použití se samozřejmě dřevěné nástroje dezinfikují.

FAQ – MADEROTERAPIE DOTAZY

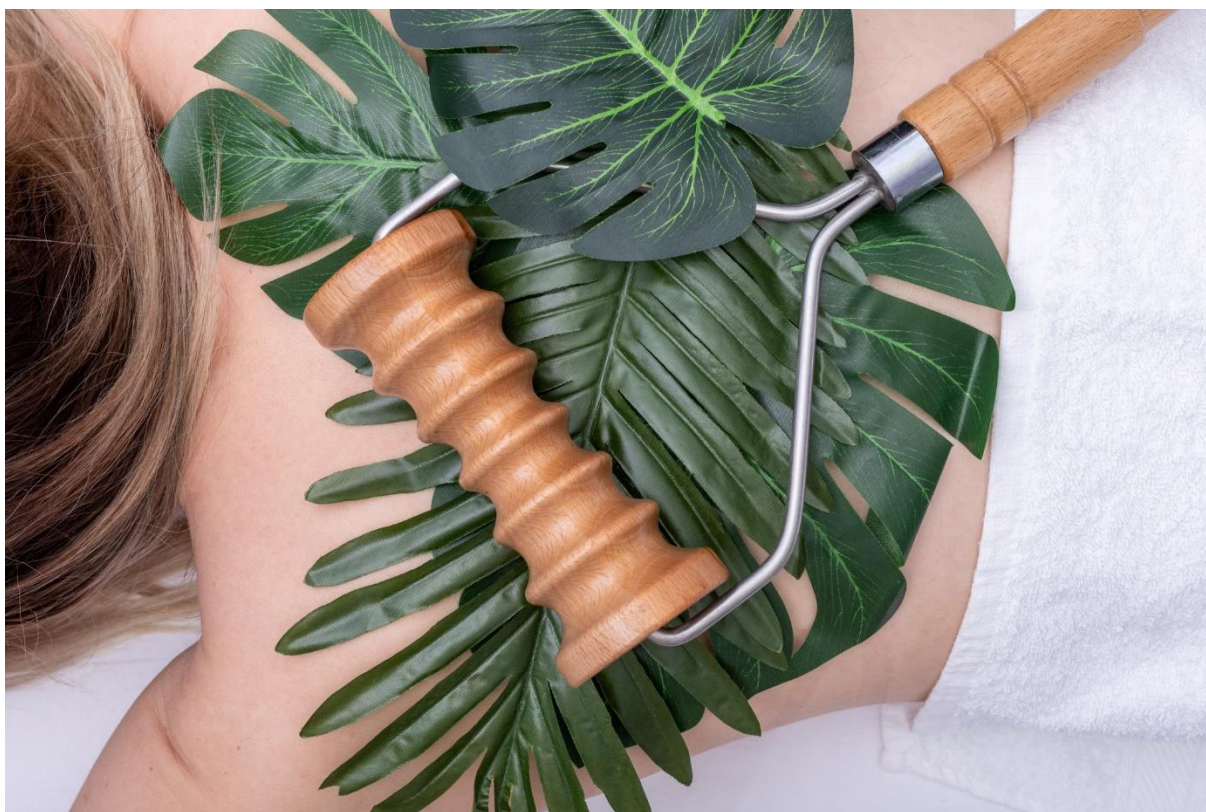
JAK SE ZBAVIT CELULITIDY?

Maderoterapie je metodou, která Vám může pomoci v eliminaci celulitidy a redukci tuků. Od jiných procedur se liší především tím, že pracuje efektivně s lymfatickým systémem, díky tomu je účinná také při zadržování tekutin.

Maderoterapie řeší celulitidu komplexně – zaměřuje se na nejhlubší vrstvy pokožky, stejně jako na povrchovou vrstvu tkáně. Pomerančová kůže – tolik typická pro celulitidu – je způsobená tukovou vrstvou a právě na její odstranění je maderoterapie velmi účinná.

CO MADEROTERAPIE DĚLÁ? JAKÉ JSOU VÝHODY MADEROTERAPIE?

Hlavní výhodou maderoterapie je, že se jedná o 100% přírodní terapii. Pro terapii se používají dřevěné válečky, se kterými se stimuluje lymfatický systém a formuje postava. Válečky jsou chráněny vrstvou laku a klientku proto nikde nedřou a nenarušují vrstvu kůže.



BOLÍ MADEROTERAPIE?

Maderoterapie patří mezi příjemné masáže, které nebolí. Jedná se o příjemnou masáž. V některých případech však (především při prvních procedurách) může být pociťován diskomfort v oblasti, kde se nachází lymfatické nebo tukové tkáně.

JAK ČASTO CHODIT NA MADEROTERAPII?

Doporučujeme objednávat 5 – 10 procedur. První výsledky pocítíte již po první proceduře, lepších výsledků je ale dosahováno při opakování procedur. Výsledek podpoříte pohybem, vhodnou stravou a pitím lymfatického čaje. Budete-li mít zájem, je možná konzultace jídelníčku na míru.



JE MADEROTERAPIE VHODNÁ I PRO MUŽE?

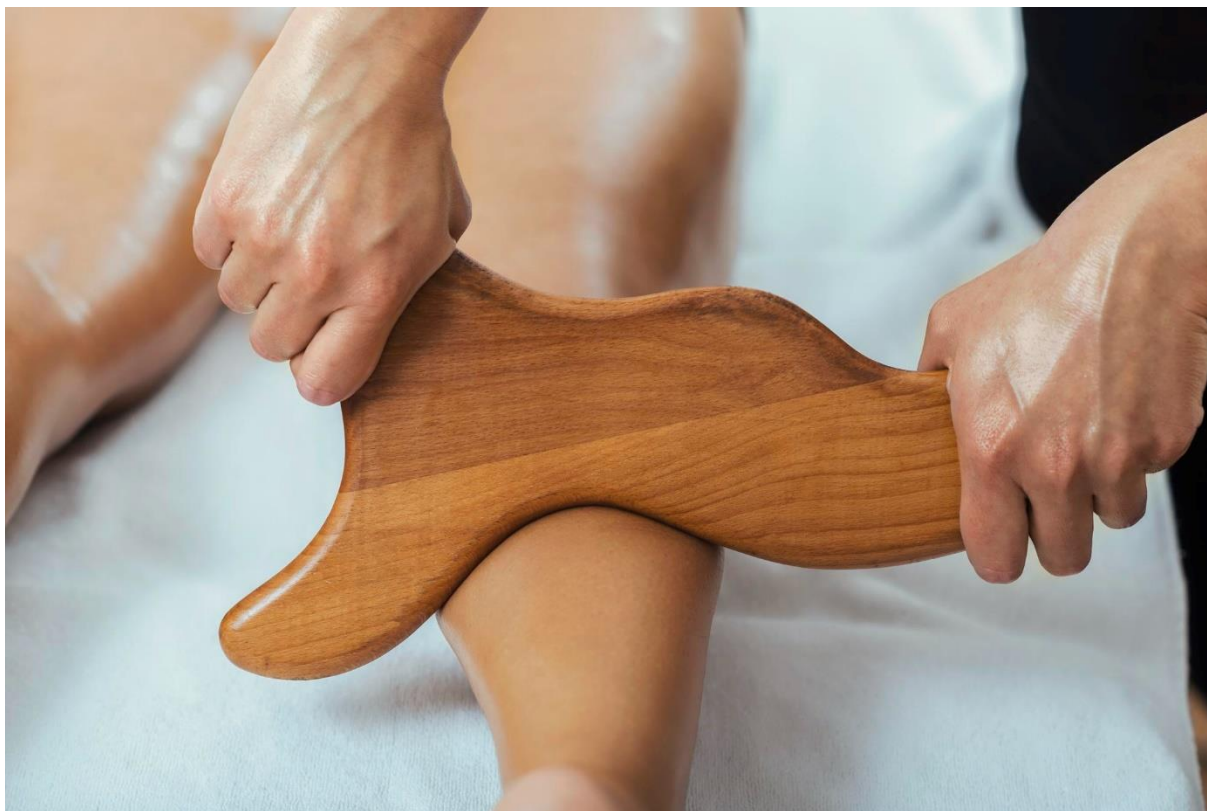
Ano, maderoterapie je vyhledávána i u mužů. Terapie je vhodná především pro sportovce (oblíbená je u vrcholových sportovců), kde se vlivem maderoterapie uvolňují svaly a terapie napomáhá regeneraci. Vhodná je pro všechny muže, kteří chtějí zlepšit lymfatický systém, imunitu, zpevnit tělo a redukovat tukovou vrstvu.

PROČ SE PRO MADEROTERAPII POUŽÍVAJÍ DŘEVĚNÉ NÁSTROJE?

Je to především proto, že právě díky použití dřevěných válečků a pomůcek je maderoterapie účinnější, než běžné masážní techniky. Díky dřevěným válečkům se stimuluje podkoží a stimulace nastává v mnohem hlubších vrstvách, než při běžné masáži.

JAK DLOUHO TRVÁ MADEROTERAPIE?

U masáže těla trvá maderoterapie 50 minut, při maderoterapii obličeje je to 45 minut.



JAKÉ MÁ MADEROTERAPIE KONTRAINDIKACE?

- těhotenství a kojení (první maderoterapii je možné absolvovat minimálně 4 měsíce po porodu, pokud nekojíte)
 - křečové žíly
- trombóza, otoky, srdeční onemocnění

- vysoký krevní tlak
- příznaky renálního onemocnění
- popáleniny, otevřená kožní zranění (např. nezahojené jizvy)
 - dermatitida
- kožní onemocnění a kožní citlivost (u těchto klientů je možné, že se po ošetření objeví modřiny)
 - ekzémy
 - rakovina
- nediagnostikované bulky a boule
 - alergie na skořicový olej
- hypertenze není striktní kontraindikací, nicméně je ošetření maderoterapie doporučeno až po konzultaci s lékařem.

OBJEDNEJTE SE NA MADEROTERAPII

Masáže a maderoterapie (Madero Therapy) probíhají v Českých Budějovicích a v Táboře.

Objednat se můžete přes internetové stránky:

www.michalgajdosik.cz/kontakty

nebo na telefonním čísle:

+420 722 512 225

ADRESA:

Centrum výživového poradenství, s.r.o.,
U Černé věže 6
České Budějovice
(Dům čínské medicíny, 1. patro)