



WELLNESS 10. 10. 2015

## Aromaterapeutická masáž dokáže povzbudit i trávení

**Aromaterapie používá rostlinné oleje (olivový, sezamový, mandlový aj.), do kterých se přidávají aromatické olejové esence. Mezi nejrozšířenější...**

**Aromaterapie je druh alternativní medicíny, který užívá rostlinné těkavé látky známé jako éterické oleje za účelem zklidnění mysli, zlepšení nálady a zdraví. Aromaterapie doslova znamená „léčbu pomocí vůní“. Aromatické substance používali už lékaři starých Řeků, Arabů, Číňanů a Indů. Staří Egypťané prokazatelně používali přírodní substance jako kadidlo již před pěti tisíci lety.**

**Co je aromaterapie a na jakém principu funguje?**

Aromaterapie používá rostlinné oleje (olivový, sezamový, mandlový aj.), do kterých se přidávají **aromatické olejové esence**. Mezi nejrozšířenější éterické oleje patří: **citronová tráva**, levandule, **cedrové dřevo**, santalové dřevo, **borovice**, jasmín, růže, či **granátové jablko**. Tyto a mnohé další přírodní silice vyvolávají u živých organismů vedle smyslového vjemu vůně a chuti také důležitou **biologickou aktivitu**. Tato bioaktivita působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité žádoucí účinky podle druhu silice. Působí-li **éterické oleje** svou biologickou aktivitou na živý organismus, pak hovoříme o aromaterapii. Aromaterapie nepoužívá syntetických vonných olejů, neboť uměle vytvořené látky nejsou bioaktivní.

**Aromaterapeutické masáže**

Aromaterapeutické masáže využívají účinků právě **éterických olejů**. Díky blahodárným účinkům

masáže vonnými oleji (aromaterapie), jsme zvolna uvedeni do stavu hluboké relaxace, při které dochází k odbourání stresu, únavy a napětí. V dnešní době může být **aromaterapeutická masáž** dobrým prostředkem pro podporu zdraví, vyrovnanosti a celkové pohody a harmonie.

### **Jak aromaterapeutické masáže působí?**

Dobře provedená masáž s pomocí aromaterapie vede k posílení nebo uvolnění těla. **Silice** pronikají během masáže kůží do těla a zároveň jsou i inhalovány, čímž se spojuje smyslový požitek z vůně s masáží. Uvádí se, že aroma-masáž díky účinku esenciálních olejů a silic působí na organismus člověka účinněji a více do hloubky, než běžné masáže. **Aromaterapeutická masáž** by vždy měla být přizpůsobena potřebám klienta. **Vonné oleje** by měly být pečlivě vybrány s ohledem na to, čeho chceme masáží docílit. Použitá kompozice éterických olejů proniká všemi vrstvami kůže, a tak pomáhá nejen odstranit fyzické potíže, ale i podpořit psychickou rovnováhu.



Aromaterapeutická masáž by měla trvat **nejméně hodinu**, aby mohlo dojít k hluboké relaxaci. Masíruje se většinou celé tělo včetně hlavy a chodidel. Z duchovního hlediska dochází díky účinku vonných olejů také k **pročištění aury** člověka, což přispívá k jeho celkové spokojenosti, zdraví a harmonii. **Aromaterapeutická masáž** může také využít znalostí z oblasti čínské medicíny a může cíleně posílit organismus masáží akupresurních bodů. Při výběru vhodných používání vonných olejů je pak důležitým hlediskem i to, zda chceme **organismus povzbudit** (dodat více energie jang) nebo zda jej chceme **zklidnit** (energie jing).

### **Aromaterapeutické masáže mohou pomáhat při:**

- únavě a stresu (stimuluje nervovou soustavu)
- rekonvalescenci po úrazech a operacích
- zlepšení kvality spánku
- stimulaci imunitního systému
- mírnění bolesti
- depresivních stavech

### **Aromaterapeutická masáž dokáže:**

- uvolnit svaly a tkáň těla
- odstranit toxické odpadní látky z těla
- stimulovat a povzbudit lymfatický systém
- zrychlit krevní oběh
- podpořit regeneraci kůže
- zlepšit svalový tonus
- obnovit pohyblivost kloubů
- uvolnit křeče
- povzbudit trávicí soustavu
- mírnit zánětlivé stavy (dezinfikuje a působí antisepticky)

### **Aromaterapeutická masáž pomáhá také u chorob:**

- dýchacích cest (tiší kašel)
- nachlazení
- bolesti hlavy či krku
- revmatismu
- některých kožních problémech

- zažívacích problémů
- oběhových potíží

### **Pro koho nejsou aromaterapeutické masáže vhodné?**

- v případě onemocnění HIV
- u onkologicky nemocných
- při zánětu žil
- v průběhu infekčních chorob
- v případě kožních infekcí či otevřených ran
- bezprostředně po operacích nebo v oblastech špatně zhojených zlomenin
- při vážných srdečních potížích
- u alergiků a astmatiků je třeba dbát zvýšené opatrnosti

### **Jak se chovat bezprostředně po masáži?**

Po masáži kůži neumývejte. Po zbytek dne zůstaňte v klidu, nedoporučuje se provádět **náročné fyzické úkony** ani sporty. Vhodné je vyhnout se také psychické zátěži, stejně jak těžkému jídlu a alkoholu, protože při masáži dochází k uvolňování toxinů a je třeba zvýšit příjem tekutin k vyplavení těchto odpadních látek z organismu. **Aromaterapeutická masáž** nevyvolá u každého jedince stejnou reakci. Někdo může cítit hned zlepšení nálady a příliv energie, někdy může naopak tělo vykazovat únavu a je třeba mu dopřát odpočinek. Vždy je dobré naslouchat potřebám svého těla.