



WELLNESS 18. 11. 2019

Čokoládová masáž prohřeje a zbaví celulitidy

Když se bavíme o čokoládě, řada lidí mávne odmítavě rukou, že se jim p ní zhoršuje pokožka a tvoří pupínky. Je to téměř paradox, protože právě...

Ideál krásy se mění napříč věkem. Poslední léta tento módní proces ještě zrychluje. Co však zůstává předností navzdory určitému tvaru obočí nebo šíři boků je zdravě vypadající pokožka. Právě ta na nás totiž prozradí, kolik času věnujeme sobě a zda žijeme v souladu se svými sny. A protože málokdo má každý den pohádkový, je třeba pokožce i svému zdraví trošku pomoci. Jednou z cest je i čokoládová masáž, která kromě relaxačních účinků podporuje mladiství vzhled naší pokožky a přispívá k redukci celulitidy.

Čokoláda - pozitivní vliv na zdraví má jen ta s dostatkem kaka

Když se bavíme o čokoládě, řada lidí mávne odmítavě rukou, že se jim p ní zhoršuje pokožka a tvoří pupínky. Je to téměř paradox, protože právě čokoláda je tím, která **pokožku vyhlazuje, dodává jí**

potřebné živiny a navíc působí v řadě dalších oblastí těla. Například **pomáhá v boji s celulitidou**. Proč se to tedy lidem děje? V první řadě je třeba říct, že za „správnou“ čokoládu se považuje taková, která **obsahuje minimálně 80 % kaka**a. Nebavíme se tedy o čokoládových pochoutkách nebo mléčné „čokoládě“, o bílé snad ani neuvažujeme. Důvodem je to, že zdraví prospěšné látky jsou právě v [kakaových bobech](#) a čím víc jich v čokoládě je, tím lépe pro nás.

Čokoláda - vliv na pokožku vnitřně i zevně

[Pokud si čokoládu vychutnáme vnitřně](#), vězte, že může prospět našim **střevům** (obsahuje vlákninu), **nervové soustavě** (hořčík), **zlepšuje prokrvení** a **okysličení** organismu (železo) a je také skvělým **antioxidantem** a **snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění** (i tím že reguluje krevní tlak a drží pod kontrolou cholesterol). V neposlední řadě díky obsaženým flavonoidům **chrání pokožku před slunečním zářením, zlepšuje prokrvení a hydrataci**. Čokoládu však nemusíme jen sníst! Nechte ji na svou pokožku působit i skrze čokoládovou masáž. Proč?



Čokoládová masáž - účinky masáže

- čistí pleť a odstraňuje šupinky staré kůže, čímž kůži celkově vyhlazuje a omlazuje
- tonizuje pokožku = zvlhčuje pokožku, což ji poté dodává lesk a zdravý nádech
- zpomaluje stárnutí kůže a pomáhá redukovat hloubku vrásek či jejich tvorbu prostřednictvím zvýšení pružnosti a pevnosti pokožky
- odplavuje toxické látky, které zvyšují i riziko vzniku kožního onemocnění
- snižuje projevy celulitidy, která často souvisí s pevností a pružností pokožky
- pomáhá regulovat strie (čokoládová masáž dodává pokožce pevnost a pružnost)
- u mladých lidí zlepšuje projevy akné

I zde může čokoládová masáž pomoci

- **snižuje dopady stresu** - nejen díky prohřátí a jemným dotykům maséra při roztírání čokolády dochází k celkovému uvolnění a téměř meditativnímu stavu, při kterém se zpomalí zběsilost našich myšlenek a vy máte pocit, že se můžete znovu nadechnout a nebo naopak vydechnout
- **uvolňuje zatuhlé svaly** - opět skrze práci s teplem a uvolněním může dojít k fyzické úlevě od bolesti, i když to není primární cíl této masáže
- **pozitivně ovlivňuje krevní tlak** - prohřátí je vnitřní, proto dochází k roztažení cév, zrychlení krevního oběhu a tím i přivedení „tepla“ (energie) do periferních částí těla, u léčeného vyššího krevního tlaku je třeba dbát vyšší opatrnosti
- **dodává tělu potřebné vitamíny a minerály** - protože „jíme“ nejen ústy, ale i pokožkou, je naše tělo schopno přijmout i určité množství potřebných vitamínů a minerálů touto cestou
- **podporuje tvorbu řady hormonů**, které blahodárně působí na naše tělo
- **vzbuzuje pocity radosti a spokojenosti** (stimuluje tvorbu endorfinu a serotoninu), díky čemuž je pomocníkem v boji proti depresi a je i úlevou od stresu
- **ulevuje od bolestí hlavy**, podporuje soustředění a psychickou odolnost

Čokoládová masáž - jak probíhá?

Jak jsme již naznačili, pokud vás trápí **povadlá kůže, pokožka bez lesku, celulitida** nebo **strie**, jste přesně těmi, kdo by luxus čokoládové masáže měli využít. [I skrze detoxikaci uleví organismu](#) od zátěže a dodá pokožce správné živiny. Díky pozitivním vlivům na psychiku navíc získáte nový životní

náboj. Jak čokoládová masáž probíhá a jak její účinky maximalizovat?

1. Masáž zpravidla trvá **90 - 120 minut**. Důvodem není samotná masáž, ale už příprava na ni a relaxace po ní. Věnujte si tento čas, protože vaše tělo nasaje vše pozitivní jako houba.
2. Používá se **speciální „čokoláda“** určena právě k tomuto typu masáže, která se horká roztírá po těle (vynechá se obličej, prsa, dlaně a chodidla).
3. Po samotné masáži může následovat **čokoládový zábal** (intenzivnější působení vlivů čokolády), případně **kávový peeling**, který je určen pro odstranění odumřelých částí pokožky a její intenzivní prokrvení.
4. **Finální relaxace** má za cíl jemným způsobem nechat doznít účinky procedury a zároveň vrátit nás do reality.
5. Po masáži již **neplánujte větší fyzickou aktivitu** a ideálně se vyhněte i rušným či znečištěným místům. Žádné fitko, restaurace ani setkání s přáteli. Udělejte si doma horkou čokoládu a nebo chutný zelený čaj a relaxujte. Kromě vašeho těla je totiž „otevřena“ i vaše psychika a náraz reality by mohl být spíše na škodu.

Čokoládová masáž - kdy není vhodná

Jako s každou procedurou, i čokoládová masáž nemusí být pro někoho vhodnou variantou. Vyvarovat by se jí měli lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, těhotné ženy a všichni, kdo cítí, že na ně „něco leze“. Kontraindikací čokoládové masáže jsou také vážné kožní problémy, otevřené rány nebo alergie na některou ze složek čokolády.