



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 tkáně 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.