



WELLNESS 05. 10. 2015

## Čokoládová masáž: Luxusní relaxace, která zbaví stresu a omlazuje pokožku

**Říkáte si, že čokoládová masáž je jen dalším výdobytkem dnešní doby, kdy už lidé nevědí, jak by se hýčkali? V tom případě jste ale na omylu....**

**Nemůžete žít bez čokolády, ale bojíte se o svou linii? Tak tedy odložte tabulku čokolády a nechte se hýčkat speciální relaxační procedurou, která se nazývá čokoládová masáž. Čokoláda totiž nemusí být pouze ke konzumaci - netradiční masáž z těla odplavuje škodlivé látky, omlazuje pokožku, uvolní zatuhlé svalstvo a vůně čokoládové masáže vás navíc zbaví stresu. Čokoládová masáž, kterou nabízí specializované salony či wellness centra, je luxusní relaxace, za niž si ovšem budete muset trochu připlatit.**

S čokoládou zažíváme pocity štěstí. Nejde však o žádnou metaforu, vědecké výzkumy totiž potvrdily, že čokoláda přispívá k větší produkci endorfinu a serotoninu, tzv. **hormonů radosti**. Na druhou stranu je však čokoláda naším nepřitelem v boji za udržení štíhlé linie. Téměř každý tak jednou za čas (nebo také několikrát denně) řeší otázku, jestli sníst ještě další kousek čokolády, nebo ne. A mnozí možná ani netuší, že existuje **čokoládová masáž** - tedy varianta čokolády, při které se nepřibírá, příjemně relaxuje a zároveň se čokoláda vychutnává plnými doušky. To vše v sobě čokoládová masáž skrývá.

### **Za čokoládovou masáž poděkujeme Aztékům**

Říkáte si, že čokoládová masáž je jen dalším výdobytkem dnešní doby, kdy už lidé nevědí, jak by se hýčkali? V tom případě jste ale na omylu. **Čokoládová masáž je více než 2 tisíce let stará!** O její

vynález se zasloužili Aztékové, kteří také jako první objevili lahodnou chuť kakaových bobů. A už tehdy se vědělo, že kakaové boby a z nich připravované kakao a čokoláda mají léčivé účinky. Aztékové pozitivní vliv kakaových bobů obdivovali natolik, že například jejich vládce Montezuma byl prý schopný denně vypít až čtyřicet šálků horké čokolády, která se ale od té dnešní v mnohém lišila.

Přestože má čokoládová masáž bohatou historii, do České republiky se ovšem dostala teprve nedávno. A v současnosti je nahlížena jako **luxusní masáž a netradiční relaxace**, která se i kvůli vyšší ceně podstupuje pouze výjimečně. Čokoládová masáž také bývá oblíbeným dárkem, který lidé pořizují pro své blízké na různých slevových portálech. I díky tomu se čokoládová masáž stále dostává do většího povědomí a čím dál častěji se stává součástí různých relaxačních balíčků při wellness pobytech.

### **Nejdřív peeling, poté masírování a navrch zábal. To je čokoládová masáž.**

A co tedy od čokoládové masáže vlastně očekávat? Především **fyzické a psychické uvolnění** – čokoládová masáž je totiž jednou z nejsmyslnějších masáží. A to díky tomu, že v průběhu masáže neustále cítíte sladkou čokoládovou vůni spojenou s aromatickými oleji. Jakmile vám po zádech začne stékat příjemně horká čokoláda a zkušený masér bude svými doteky uvolňovat vaše ztuhlé svaly, na všechny problémy a starosti v tu ránu zapomenete. A může se dokonce stát, že pro vás bude čokoládová masáž natolik příjemnou relaxací, která vás na chvíli uspí. A možná se vám bude zdát sen o tom, jak jste velkým dortem, kterého někdo potírá čokoládovou polevou...



Ale zpátky k tomu, jak čokoládová masáž probíhá. Samotná procedura je samozřejmě odlišná v různých masážních salonech, studiích či wellness centrech. Někdy se na tělo nanáší hned horká čokoláda, jindy se před masáží provádí ještě peeling, který z pokožky odstraní odumřelé buňky a celkově ji prokrví a připraví na samotnou masáž. Velmi **oblíbené peelings jsou kávové či kokosové**, jenž hezky voní a skvěle doplňují čokoládové aroma. V tom se právě čokoládová masáž nejvíce liší od klasické masáže – náš prožitek je umocněný sladkou vůní, která v nás vzbuzuje příjemné pocity.

Co se týče stylu masírování, tak se čokoládová masáž příliš neliší například od masáže olejem. Pohyby a doteky jsou srovnatelné, čokoláda má navíc tu výhodu, že se nelepí na kůži jako med a masáž tak vůbec není bolestivá. Po skončení masáže často přichází **ještě další relaxace v podobě zábalu**, jenž vaše svaly a klouby řádně prohřeje. A nemusíte se také bát, že by vám čokoláda zašpinila oblečení – po konci celé procedury vám totiž masér otře masírovaná místa mokřým ručníkem či žínkou, občas bývá zákazníkům k dispozici i sprcha.

## Čokoládová masáž vám lehce provětrá peněženku

Čokoládová masáž a následný zábal většinou trvají 1-2 hodiny, ale objevují se i masáže o délce 40 minut. Čas masáže i jeho cena se samozřejmě odvíjejí od množství úkonů, které si budete přát. Čokoládovou masáží lze masírovat záda, šíji, hýždě, nohy, ruce i břicho. Samotnou kapitolou je ovšem cena masáže. I kvůli ní se totiž čokoládová masáž řadí mezi luxusní relaxace, které si nemůže dovolit úplně každý. Pokud se tedy chcete například nechat hýčkat dvě hodiny a pořádně si masáž užít, vyjde vás zhruba na **800 - 2000 korun**. Cenové rozdíly mohou být způsobeny schopnostmi maséra, umístěním masážního salonu či wellness centra nebo kvalitou použité čokolády.

## Léčivých účinků v sobě čokoládová masáž skrývá spoustu

Kromě toho, že je čokoládová masáž výborná relaxace, tak také pozitivně působí na naše zdraví. Stejně jako klasická masáž uvolňuje ztuhlé svalstvo a působí blahodárně na naši psychiku. Navíc ale čokoládová masáž pomáhá z těla odvádět škodlivé látky a **výrazně působí proti stárnutí**, což znamená, že vaše pokožka bude stále vypadat mladě a svěže. Z čokolády se přes pokožku také vstřebávají různé minerály, vitamíny a aminokyseliny. To však není zdaleka všechno - čokoláda by měla zabraňovat pronikání volných radikálů do těla a díky theobrominu také paradoxně urychluje **spalování tuků**. A to všechno, aniž byste museli sníst jedinou kostičku čokolády!

## Jaká čokoláda je na čokoládovou masáž vhodná?

Čokoládová masáž je typem masáže, kterou si doma sami neuděláte. Alespoň ne takovou, jakou nabízejí masážní salony a wellness centra. A to kvůli čokoládě, která se na masáž používá. Aby bylo docíleno všech pozitivních účinků, **musí se k masírování používat pouze ta nejkvalitnější čokoláda**. To znamená, že čím větší má čokoláda podíl kakaové složky, tím lépe. Normální čokoláda, kterou vídáte na policích supermarketů, by se k masírování používat neměla, jelikož obsahuje cukr.

K čokoládové masáži se tak používá 80-100% čokoláda, která se rozpouští spolu s mandlovým či kokosovým olejem. Alternativou je použití kvalitního kakaového prášku, jenž se rozmíchává s čokoládovým máslem, nebo různé speciální čokoládové krémy.

## Čokoládová masáž je opravdovým zážitkem

Jak jste se dozvěděli z článku, **čokoládová masáž rozhodně není pouze obyčejnou masáží**, kterou vyhledáváte, když vás bolí záda. Čokoládová masáž je **luxusní relaxace**, na které si pořádně odpočínáte a díky sladké vůni si budete připadat jako v cukrárně. Možná vás sice odrazuje celková cena masáže, ale dá se říci, že se jedná o **unikátní zážitek**, který si možná budete ještě dlouho pamatovat. A možná si na něj vzpomenete vždy, když budete v ruce držet tabulku čokolády.