

Egy kis segítség amatőr és profi masszöröknek!

Azt senkinek sem kell bizonygatni, hogy az illatok hatással vannak a hangulatunkra, az érzéseinkre. Csökkentik a stresszt, bőrre kenve stimulálják a keringést, segítik a méreganyagok eltávolítását a szervezetünkből. Nem véletlen, hogy az aromamasszázs az egyik legnépszerűbb masszázsfajták közé tartozik, hiszen amellet, hogy maximálisan felpörgeti az élvezeti részét a masszázsnak, még a gyógyászati célok megvalósulását is támogatja.



Az aroma masszázis jellemzői

Az aroma masszázis **az egyik leggyakoribb és a leghatékonyabb aromaterápiás kezelés.** Az illóolajok már 5 percen belül az egész szervezetben és vérben is kimutathatók, gyorsan felszívódnak a bőrön keresztül. Akár otthon szeretnénk

párunkat kényeztetni, akár profi masszörként dolgozunk, szükségünk lesz **hordozó olajra**, melyhez néhány csepp, a kívánt eredmény eléréséhez szükséges **illóolajat csepegtetünk. (1-3%-os keverék)**

A masszázis aromaterápiás jellegéből következik, hogy ez a masszázis-típus

gyengéd, kellemes, relaxációs jellegű.

A nyújtó mozdulatok hatására az izmokból **kioldódik a feszültség**, az **oxigénellátás fokozódik**, mivel **megpezsdül a vérkeringés** és a **nyirokkeringés** is.

A masszírozás során **a véráramba jutnak a gyógynövények hatóanyagai**, és ezek is rásegítenek a kívánt hatás elérésére.

Ilyenkor **a masszázis utáni ne tusoljunk le azonnal, legalább 4-5 órával későbbre toljuk el**, mert az olajok nagy csak később szívódik fel a bőrbe.

Kiknek ajánlható az aroma masszázis?

Bárkinek, aki **stresszes életmódot folytat, kimerült, rossz a közérzete, álmatlanságban szenved, felfrissülésre, energiára vágyik.**

Az illóolajos masszázis kitűnő kezelési mód bőr feszesítésre, bőrápolásra, de alakformálásra is. Jót tesz a magas a vérnyomásban szenvedőknek, izom vagy ízületi problémák esetén, de előfordulhat, hogy légúti panasztól szeretne az illető megszabadulni.

Nagyon fontos tudnunk, hogy az olajokra előfordulhat allergiás reakció, ezért



a kezelés előtt az alkaron végezzünk bőrpróbát és vörösödés vagy kiütések jelentkezésekor ne használjuk az illóolajat.

Az aroma masszázsban rejlő terápiás lehetőségek

Az illóolajokat keverhetjük is, de ahhoz tudnunk kell, hogy hogyan viselkednek egymással a különböző olajok. Továbbá azzal is érdemes tisztában lennünk, hogy külön-külön **melyik olaj, mire való.** Arra is figyeljünk oda, hogy az illóolajokat **soha nem szabad töményen alkalmazni,** hiszen bennük nagyon koncentráltan vannak jelen a különböző hatóanyagok.

Nézzük a legnépszerűbb olajok hatását!

- **Levendula illóolaj:** álmatlanság, stressz kezelése
- **Rozmaring illóolaj:** ízületekre gyulladáscsökkentő, légzés, köhögéscsillapítás, memória javítása
- **Ylang-Ylang illóolaj:** álmatlanság, magas vérnyomás, depresszió, szorongás esetére
- **Eukaliptusz smithii illóolaj:** meghűlés, légúti rendellenességek, lelki problémák enyhítése
- **Szantálfa illóolaj:** bőrfeszítő, stresszoldó, klimax tünetei ellen is javasolt
- **Mirtusz illóolaj:** frissítő és összehúzó hatása miatt, zsíros arcbőrrre szánt készítményekbe alkalmas összetevő, a bőr számára jó pórus összehúzó, tónusjavító. Alkalmas vénás gyulladások kezelésére, bealvadt vénák fellazítására, így jó visszerekre, és a vénás pangásra is.
- **Vetiverfű illóolaj:** immunstimuláns, nyirok pangást megszüntető szer
- **Boróka illóolaj:** bőrvörösítő, kerin-gésfokozó, gyulladáscsökkentő, krónikus ízületi gyulladásokban használjuk elsősorban masszázsként.
- **Feketebors illóolaj:** narancsbőr elleni készítményekbe alap illóolaj, csökkenti az izommerevséget.
- **Bazsalikom illóolaj:** bőr behatolás fokozó, ezért szinergiákba történő alkalmazása fokozhatja más összetevők felszívódását a keverékben. Ez különösen fontos a masszázsk keverékek és más helyi alkalmazások esetében. Hatása nagyon széleskörű!
- **Aszpikos Levendula illóolaj:** sebgyó-



gyító, fájdalom csillapító, nyugtató

- **Kék kamilla:** bőr megfiatalító, nyugtató, regeneráló hatású
- **Mandarin illóolaj:** segíti a nyirokeringést, segíti a bőr egyenletes tónusát, csökkenti a hegek és foltok megjelenését, gyógyítja a pattanásokat, segíti a nyugodt alvást, nyugtató
- **Balzsamos szuhar illóolaj:** tónusnyújtó érett bőrre, de a sebek és pattanások utáni helyes hegesedés elősegítésére használjuk

Az illóolajok hígításához **a következő hordozó olajokat használjuk! Ezeknek az olajoknak önállóan is nagyon komoly terápiás hatásuk van, keverni is lehet őket!**

- **Aloe vera gél:** nyugtató és regeneráló, enyhíti a bőrpírt és az irritációt, és segíti a bőr sérüléseit helyreállítani.
- **Argán olaj:** bőr helyreállító és védő, öregedés gátló olaj, gazdag vitaminokban és antioxidánsokban.
- **Avokádó olaj:** bőr regeneráló, simává, selymessé változtatja a bőrt
- **Gránátalma mag olaj:** Minden bőrtípusra használható: száraz, érzékeny, normál, pirosodásra hajlamos érzékeny bőrre kiváló, gazdag anti-oxidánsokban, A- és E-vitaminban, fitoszterolokban és OMEGA 5-ben, védi a bőrt a szabadgyökök ellen, öregedésgátló.
- **Kalabafa olaj:** Beteg, irritált bőrre, sebgyógyító és fertőzést gátló hatása miatt, ekcéma, pikkelysömör, hegek, terh-

ségi csíkok (régiek is), berepedezett bőr, narancsbőr kezelésére.

Jojoba olaj: A legáltalánosabban használt hordozó olaj, nagyon sokáig eláll!

Ezt a növényi olajat 'az ízületek merevsége, izomfájdalmai esetén alkalmazzák

Az aroma masszázsk során nagyon oda kell figyelni arra, hogy **megfelelő minőségű és tisztaságú olajjal történjen a kezelés,** hiszen a rossz minőségű olaj mérgezést vagy allergiát okoz!

A masszázskörnek különösen oda kell figyelni arra, hogy egész nap ne masszázskozzanak illóolajokkal, mert a kéz bőrön keresztül az olajok felszívódnak, és hosszú távon mérgezést okozhatnak.

A különböző olajok keverésének módszereiről a **HealingBridge Akadémián**



tanulhatunk, keresse fel az oldalamat!

Aromadoki

Dr. Várnagy Emese
manuálterapeuta, aromaterapeuta
emese.varnagy@aromadoki.hu
www.aromadoki.hu