

Masaža – kultura zdravog življenja

Masaža je važna karika u kulturi zdravog življenja. Najefikasnija je kao preventivna mjera u održavanju zdravlja i vitalnosti. Ona stimulira, oslobađa napetost i odlično je sredstvo u borbi protiv stresa, glavobolje, nesanic. Njeguje kožu i čini je mlađom, mekšom i sjajnijom (masaža potiče cirkulaciju krvi, limfe i energije pa se na taj način stanice čiste, njeguju i pune energijom), otklanja iz tijela otpadne tvari, razgrađuje celulit, dovodi tijelo i psihu u harmoniju. Ali najveća vrijednost masaže je u tome što organizam postaje sposoban da sam rješava svoje tegobe, strujanjem energije koja se oslobađa, i dovodi tijelo u stanje prirodne ravnoteže.

Kako masaža djeluje?

Masaža je najlakši put za postizanje opuštanja i očuvanje zdravlja. Ime joj potječe od arapske riječi massa što znači dodir. Izazvani dodir, milijuni receptora u koži šalju signale mozgu koji reagira poticanjem lučenja endorfina, hormona sreće i dobrog raspoloženja. Upravo zato masaža snažno djeluje na živčani sustav jer smiruje nervozu i smanjuje razinu štetnih (stresnih) hormona u organizmu.

Znamo da je stres, jedan od pratećih problema današnjice od kojeg patimo gotovo svi, ujedno i uzrok mnogih zdravstvenih problema i bolesti u kojima prednjače bolesti hormonalnog i srčano-žilnog sustava. Stoga je masaža odličan prirodni put za rješavanje stresa i prevenciju mnogih bolesti.

Masažom se poboljšava krvotok, iz lojnih i znojnih žlijezda istiskuju se sekreti, smanjuju se potkožne masnoće, poboljšava se izmjena tvari, tj. ubrzava dotok hranjivih tvari u tkiva, pojačava oksigenacija tkiva i otjecanje limfe, zbog čega koža dobiva jači tonus, postaje elastičnija te izgleda zdravije i mladenačkije. Masaža utječe na mišiće tako da se rastežu i skupljaju, pa postaju čvršći, a ujedno i opušteniji, jer masažom uklanjamo nakupine mliječne kiseline koje dovode do grčeva i bolova u mišićima. Uz to, masaža potiče i olakšava probavu te predstavlja veliku pomoć kao nadopuna, ali i jedan od načina tretiranja određenih stanja.

Masaža se može izvoditi ručno ili pomoću određenih aparata. Ona pomoću aparata nadopunjuje i podržava ručne metode, a može se koristiti i naizmjenično, ovisno o samom konceptu tretmana. Ovisno o potrebi i željama klijenta, masažom možemo tretirati cijelo tijelo ili samo pojedine djelove (parcijalna masaža).

Različitim mehaničkim draženjem kože vršimo djelovanje na: živčani sustav, imunitet, cirkulaciju krvi, izlučivanje različitih žlijezda, tonus miškulature, lokomotorni sustav, unutrašnje organe i dr. To znači da je djelovanje masaže dvojako: mehaničko - koje je ograničeno, i refleksno - koje je bogato i raznovrsno. Mehaničkim djelovanjem poboljšava se protok u venskom i limfnom sustavu, te kao rezultat mehaničkog trljanja povećava se i temperatura kože za otprilike tri stupnja. Zbog toga se koža i potkožno tkivo osvježuju, dolazi do njihove regeneracije te do poboljšanja enzimskih i biokemijskih reakcija. Pored osvježavanja kože, trajni efekti mehaničke masaže su veća elastičnost i bolja prehrana kože, te smanjenje bora. Boja postaje ružičasta i izgled zdraviji.

Refleksna masaža djeluje na razne receptore u koži, a time se aktiviraju složeni refleksni mehanizmi. Pri tome živčani impulsi putuju do kore velikog mozga koji vrši njihovu analizu i sintezu, te ih tako pročišćene vraća na periferiju. Također postoje razne vrste receptora: u koži, mišićima i unutrašnjim organima. Sve te receptore možemo podražavati različitim tehnikama masaža i tako izazivati kretanje podražaja po opisanim putovima. Pri tome ne bi smjelo doći do prekida podražaja u bilo kojem dijelu ovog refleksnog kruga jer tada masaža gubi refleksni efekt i njegovo djelovanje je samo mehaničko. Dobrobiti refleksne masaže su bolji metabolizam kože, smanjenje boli, te prevencija bolesti unutrašnjih organa.

Aromaterapijska ili aroma masaža

Sama tehnika masaže treba biti u skladu s djelovanjem izvornog eteričnog ulja. Umijeće aromaterapeuta i dobre masaže leži u dobrom izboru eteričnih ulja čije mirisne note klijentu trebaju izazvati osjećaj ugone, pobuditi njegova osjetila i biti u potpunosti prilagođena njegovim potrebama. Kod aroma masaže treba se poštovati pravilo da se nikad ne miješa više od pet vrsta eteričnih ulja, jer bi to dovelo do poništenja korisnih supstancija i svakako neugodna i neželjena mirisa. Treba reći i da se izvorna eterična ulja nikad ne nanose nerazrijeđena na kožu (osim u terapeutske svrhe), nego se miješaju s tzv. baznim uljem (ulje lješnjaka, makadamije, masline, badema, jojobe, suncokreta itd). Cilj joj je opuštanje, ljepota i osjećaj zadovoljstva samim sobom. Koristi se uz razne tehnike masaže, od klasične do masaže vrućim kamenjem.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica