



## Aromatherapie-Massage - ihre vielen Vorteile

Die Aromatherapie-Massage hat tatsächlich eine therapeutische Wirkung auf diejenigen, die massiert werden. Der Grund für diese Effekte liegt in der Beziehung des limbischen Systems des Gehirns zum olfaktorischen System. Gerüche können die Hormonproduktion des Menschen, seine Emotionen und die Reaktionen des Nervensystems beeinflussen. Beim Einatmen der ätherischen Öle der Aromatherapie wird das limbische System stimuliert. Von dort werden Herzfrequenz, Atmung, Stress, Verdauung, Gedächtnis und das Immunsystem beeinflusst. Durch die Massage werden ätherische Öle durch die Haut aufgenommen. Die vielen therapeutischen Behauptungen, die gemacht werden, sind auf die tatsächlichen Ergebnisse zurückzuführen, die Menschen von der Aromatherapie-Massage erhalten. Aromatherapie ist dafür bekannt, &hellip;



*Salbei*

Die Aromatherapie-Massage hat tatsächlich eine therapeutische Wirkung auf diejenigen, die massiert werden. Der Grund für diese Effekte liegt in der Beziehung des limbischen Systems des Gehirns zum olfaktorischen System. Gerüche können die Hormonproduktion des Menschen, seine Emotionen und die Reaktionen des Nervensystems beeinflussen. Beim Einatmen der ätherischen Öle der Aromatherapie wird das limbische System stimuliert. Von dort werden Herzfrequenz, Atmung, Stress, Verdauung, Gedächtnis und das Immunsystem beeinflusst.

Durch die Massage werden ätherische Öle durch die Haut aufgenommen. Die vielen therapeutischen Behauptungen, die gemacht werden, sind auf die tatsächlichen Ergebnisse zurückzuführen, die Menschen von der Aromatherapie-Massage erhalten. Aromatherapie ist dafür bekannt, Zustände zu lindern, die durch Ihre emotionalen Reaktionen verschlimmert werden. Stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, prämenstruelles Syndrom, Rückenschmerzen und Verdauungsstörungen werden oft durch Aromatherapie-Massagen gelindert. Es wurden sogar Studien durchgeführt, die zeigten, dass Patienten, die zum ersten Mal eine Aromatherapie-Massage erhielten, eine verbesserte Bindung zu ihren Neugeborenen und ein Fehlen von postpartalen Depressionen hatten. Krebspatienten profitieren auch von einer Aromatherapie-Massage, wenn sie sich in Palliativeinrichtungen befinden.

Die Aromatherapie verwendet ätherische Öle, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen, wenn Öle aus Kamille, Geranie oder Lavendel verwendet werden. Ylang Ylang, Rose, Neroli oder Muskatellersalbei sorgen für eine erhebende Wirkung, während Rosmarin energetisiert und reinigt. Kiefer, Teebaum und Eukalyptus gelten alle als abschwellende Öle. Ätherische Öle können sehr effektiv zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Da die limbische Region des Gehirns die Überlebensfunktionen des Körpers steuert, hat der Geruchssinn einen großen Einfluss

auf den gesamten Körper. Schwarzer Pfeffer, Ingwer, Pfefferminze und Thymian erzeugen Wärme und steigern die Durchblutung, wodurch Schmerzen gelindert werden. Lavendel und Zitronengras lindern Schmerzen, indem sie die Schmerzrezeptoren weniger akut auf stechende Schmerzen aufmerksam machen. Kamille, Wacholder und Teebaumöl lindern mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften entzündungsbedingte Schmerzen.

Alle ätherischen Öle werden aus Pflanzen durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern, Stängeln, Rinden oder Wurzeln einer Pflanze gewonnen. Sie sind hochkonzentriert, sodass Sie selten mehr als ein paar Tropfen des Öls für jede Anwendung auftragen müssen. Wenn die Ölmoleküle eingeatmet werden, gelangen sie durch die Nasenlöcher in den Körper oder können durch Massage von der Haut aufgenommen werden. Bei der Massage werden sie oft durch Trägeröle wie Traubenkernöl, Süßmandelöl oder Aprikosenkernöl verdünnt.

Zur Überwindung von Schlaflosigkeit können Öle aus Sandelholz, Bergamotte, Muskatellersalbei oder Rose mit einer Trägerlotion gemischt und in die Haut einmassiert oder einfach inhaliert werden. Allein die Vorteile der Massage plus der ätherischen Öle machen sie zu einer bevorzugten Anwendungsmethode. Die Vorteile der Aromatherapie-Massage werden immer offensichtlicher, da immer mehr Menschen sie als Therapieform für die unzähligen Krankheiten des Menschen nutzen. Jetzt kann die Aromatherapie-Massage helfen, wenn nicht sogar jede Krankheit von Kopfschmerzen bis hin zu postpartalen Depressionen beseitigen, die Genesung von Krebs beschleunigen, Schmerzen lindern und den Blutdruck senken.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**