



آموزشگاه ماساژ میس

# جزوه ماساژ هربال (کمپرس گیاهی)

## ماساژ کمپرس گیاهی

ماساژ کمپرس گیاهی تایلندی یکی از روش‌های درمانی سنتی است که از صدها سال پیش تا الان طرفداران بی‌شماری دارد. ماساژ هربال شامل ماساژ با استفاده از کمپرس‌های گیاهی گرم با مخلوطی از گیاهان سنتی تایلندی است.

در روش ماساژ گیاهی از کمپرس گیاهی برای ایجاد حس آرامش بخشی و التیام بخشی روی بدن استفاده می‌شود. هدف اصلی از به کارگیری این کمپرس‌های دم کرده گیاهی، کاهش تحریک و سم‌زدایی بدن است.

از جمله گیاهانی که در ماساژ کمپرس گیاهی یا هربال ماساژ اثرات درمانی دارند می‌توان از کافور، علف لیمو، زردچوبه و غیره نام برد. ماساژ کمپرس گیاهی تایلندی که ترکیبی از گرما، گیاهان و ماساژ است فواید جسمی و روانی زیادی دارد که در ادامه به ذکر آن‌ها می‌پردازیم.

ماساژ گیاهی

## مزایای هربال تراپی

ماساژ هربال تراپی برای همه افراد مفید است. این روش درمانی می‌تواند به تسکین دردهای عضلانی، تنش و درد کمک کند. همچنین سیستم لنفاوی را تحریک کرده و به افزایش جریان و گردش خون کمک می‌کند.

آهک کافیر به سم‌زدایی خون، سلامت دهان، بهبود هضم، کاهش استرس و کاهش التهاب کمک می‌کند.

زنجبیل به تسکین عضلات و دردهای عضلانی کمک می‌کند.

زدوار در کاهش اشتها، بهبود سوء هاضمه، کاهش اضطراب و استرس نقش مهمی دارد.

علف لیمو به کاهش رشد بعضی از باکتری‌ها و مخمرها کمک می‌کند. همچنین در کاهش درد، التهاب و تب مؤثر است و در تعادل سطح قند و کلسترول خون نقش دارد.

زردچوبه به سم‌زدایی بدن و رفع التهاب کمک می‌کند. همچنین دارای خواصی برای جلوگیری از بروز بعضی از سرطان‌ها است.

درخت کافور به درمان برخی از بیماری‌های پوستی، بهبود تنفس و کاهش تسکین درد کمک می‌کند. همچنین دارای برخی خواص ضد التهابی است.

تمره‌ندی در صورت ابتلا به سرطان، دیابت یا بیماری قلبی می‌تواند مفید باشد. به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند و دارای خواص ضد التهابی است.

زیره در کاهش اسهال مؤثر است و با باکتری‌ها و انگل‌ها مبارزه می‌کند. همچنین می‌تواند به کنترل قند و کلسترول خون کمک کند و دارای خواص ضد سرطانی است.

تاثیر کمپرس گیاهی بر بدن

کاهش درد و سفتی عضلات

گرما و فشار حاصل از کمپرس گیاهی باعث شل شدن عضلات منقبض، کاهش درد و سفتی و افزایش انعطاف پذیری می شود.

افزایش گردش خون

گرما و فشار کمپرس گیاهی به افزایش جریان خون، بالا رفتن اکسیژن رسانی به ماهیچه‌ها و پاکسازی بدن از سموم کمک می کند.

افزایش سلامت سیستم تنفسی

احتقان بینی را می توان با کمک روش ماساژ هربال از بین برد. سیستم تنفسی و سلامت کلی ریه‌ها را می توان با عطر گیاهان موجود در کمپرس بهبود بخشید.

کاهش استرس و اضطراب

ماساژ کمپرس گیاهی تایلندی تلفیقی از گرما، فشار و رایحه درمانی است. این روش سنتی می تواند به تقویت آرامش، کاهش تنش و اضطراب و افزایش سلامت روان عمومی کمک کند.

تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن

خاصیت ضد باکتریایی و ضد التهابی گیاهان موجود در کمپرس می تواند به تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت عمومی کمک کند.

## تکنیک‌های مورد استفاده در هربال تراپی

برای اینکه ماساژ گیاهی بیشترین اثر را داشته باشد، درمانگر باید اطلاع داشته باشد که برای فرد مراجعه‌کننده بهترین تکنیک هربال تراپی چیست. معمولاً کمپرس‌های گیاهی به کار رفته در هربال تراپی به روش بخارپز تهیه می‌شوند تا عطر بیشتری را آزاد کنند و اثرات درمانی بیشتری داشته باشند. وقتی درمانگر کمپرس‌ها را آماده می‌کند بهتر است مشتری لباس‌های راحت به تن کند.

در روش هربال تراپی درمانگر با تلفیق فشار و گرما، کمپرس‌ها را روی قسمت‌های مختلف بدن فشار داده و می‌چرخاند. این روش اغلب با تمرکز روی گره‌ها یا نقاط دردناک مانند پاها، پشت، شانه‌ها یا گردن انجام می‌شود.

برای افزایش اثرات درمانی کمپرس گیاهی، درمانگر از تکنیک‌های ماساژ مانند ورز دادن، کشش و طب فشاری استفاده می‌کند. برای کمک به دفع سموم بدن و دریافت هیدراتاسیون بیشتر پس از ماساژ نوشیدن آب کافی اغلب توصیه می‌شود.

## ماساژ کمپرس گیاهی برای چه افرادی مفید

اکثر افراد می‌توانند از ماساژ کمپرس گیاهی یا هربال ماساژ بهره مند شوند. به خصوص کسانی که دچار گرفتگی، درد یا تنش عضلانی هستند این روش را حتماً امتحان کنند. کسانی که مشکلات تنفسی، استرس، اضطراب یا ضعف سیستم ایمنی دارند هم گزینه‌های درمانی مناسبی هستند.

اگر مشکلات پزشکی زمینه‌ای دارید قبل از شروع هر نوع ماساژ درمانی با پزشک مشورت کنید تا مشخص شود که برای شما فواید هربال تراپی چیست و آیا مضر است یا خیر.

نتایج تحقیقات درباره هربال تراپی

تحقیقات انجام شده در مورد اثرات کمپرس گیاهی تایلندی ثابت می‌کنند این درمان در بیماران مبتلا به درد عضلانی آرتروز نسبت به درمان‌های استاندارد مفیدتر است. همچنین ثابت شده که کمپرس گیاهی تایلندی برای القای تولید شیر در مادران پس از زایمان با مشکل ترشح شیر مؤثر است.

فواید گیاهان استفاده شده در روش هربال تراپی تقریباً نامحدود است.

موارد منع استفاده از روش هربال تراپی

این ماساژ در هوای خیلی گرم و برای افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی، دیابت یا سیستم ایمنی ضعیف توصیه نمی‌شود. واریس، مشکلات پوستی یا چاقی نیز برای این نوع ماساژ منع مصرف دارند.