[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en España el 13/08/2021

# [PORTAL MASAJES: Todo lo que se necesita saber sobre el masaje](http://www.notasdeprensa.es)

## ¿El trabajo genera una sobrecarga? Un masaje de aromaterapia puede ser justo lo que necesita para relajarse y rejuvenecer. Tanto si se decide visitar un spa como si prueba un masaje en casa, seguro que utilizará los aceites esenciales para relajarse, refrescarse y vigorizarse

¿Qué es el masaje de aromaterapia?Desde PORTAL MASAJES se puede decir que el masaje de aromaterapia, uno de los tratamientos más populares en los centros de masajes y spa, combinando el poder de los aceites esenciales y la terapia de masaje en beneficio de la mente y el cuerpo. Durante un masaje de aromaterapia, se aplican sobre la piel aceites esenciales perfumados con un aceite base como el de almendras. Los aceites esenciales son aceites vegetales extraídos de hierbas, árboles y flores, y cada aceite tiene sus propias propiedades que le confieren beneficios terapéuticos. Los aceites esenciales penetran en el cuerpo cuando se absorben a través de la piel. Depende del aceite utilizado, aportan beneficios tanto mentales como físicos, como: la mejora del estado de ánimo, el alivio del dolor y la desintoxicación del cuerpo. También es habitual difundir aceites esenciales durante un masaje de aromaterapia. Cuando se inhala el aroma de los aceites esenciales, lo detecta la nariz que lo conecta directamente con el sistema límbico del cerebro, que controla las emociones. ¿Cómo puede ayudar el masaje al cuerpo?Además de aliviar los músculos doloridos, el masaje puede ayudar a aliviar los síntomas de muchas enfermedades. Combinado con aceites esenciales relajantes como la lavanda, el masaje puede ser beneficioso para trastornos como la ansiedad, la depresión y el insomnio. Dado que el sentido del olfato y las emociones están estrechamente vinculados, el masaje es capaz de llegar a las emociones, lo que tiene un impacto directo al bienestar mental y promueve un sueño reparador. Algunos estudios han demostrado que el masaje puede ser beneficioso para todas las personas, con dos sesiones de masajes a la semana, pueden llegar a experimentar una reducción de los niveles de estrés y ansiedad mejorando la salud. También se ha demostrado, por ejemplo, que el masaje de aromaterapia reduce los dolores menstruales. Según un estudio se descubrió que la gravedad del dolor reportado fue significativamente menor en las mujeres que se dieron un masaje el primer día del ciclo menstrual. ¿Qué tipos de masaje se pueden combinar?Casi todos los tipos de masaje pueden combinarse, siendo algunos tipos de masaje más adecuados para determinadas dolencias. Algunos de los tipos de masaje más conocidos que se utilizan junto con los aceites esenciales son el masaje sueco, el masaje de tejidos profundos y el masaje con piedras calientes. Masaje sueco El masaje sueco, también conocido como masaje clásico, es un tipo de masaje corporal completo. Los terapeutas utilizan diversas presiones y técnicas para liberar la tensión del cuerpo y eliminar los nudos de los músculos. El masaje sueco es una técnica de masaje agradable que se utiliza a menudo para la relajación y el alivio del estrés. Es ideal para las personas que se inician en el mundo del masaje. Los aceites esenciales más utilizados en un masaje sueco son el aceite de geranio, lavanda, naranja y madera de cedro. Masaje de tejido profundo El masaje de tejido profundo es una técnica que se utiliza principalmente para problemas de alta tensión muscular o musculoesqueléticos, incluyendo lesiones o tensiones o el síndrome del túnel carpiano. Esta técnica de masaje se centra en las zonas del cuerpo en las que se puede sufrir una gran tensión muscular o dolor. Entre los aceites esenciales más utilizados en un masaje de tejidos profundos para reducir el dolor, la inflamación o la hinchazón se encuentran: el eucalipto, la manzanilla, el romero y la menta. Masaje con piedras calientes El masaje con piedras calientes está diseñado para lograr la máxima relajación. Esta técnica de masaje utiliza piedras calientes colocadas estratégicamente en el cuerpo para aumentar la circulación sanguínea. Las piedras deben estar lo suficientemente calientes para estimularla, pero no tanto como para quemarla. Este tipo de masaje ayuda a aliviar el dolor y los espasmos musculares a la vez que promueve el bienestar. Los aceites esenciales de palmarosa y manzanilla se utilizan a menudo en los masajes con piedras calientes para favorecer la relajación y el sueño. ¿Cuáles son los beneficios del masaje?El masaje combina los beneficios terapéuticos de los aceites esenciales y la terapia de masaje. Además de ser calmante y curativo, el masaje afecta a todos los sistemas del cuerpo, desde el circulatorio y el nervioso hasta el linfático y el musculoesquelético. El masaje para la relajación y el bienestar emocionalComo se ha mencionado, el sentido del olfato está estrechamente relacionado con el sistema límbico del cerebro, responsable del control de las emociones. Esta estrecha conexión permite al masaje acceder fácilmente a las emociones e influir en el bienestar mental. Mezclar aceites esenciales como el de pomelo o el de naranja con un aceite base o difundirlos durante un masaje puede ser a la vez calmante y estimulante, mejorando la sensación general de bienestar y promoviendo una salud emocional positiva. El masaje para aliviar el dolorMezclados con un aceite base, muchos aceites esenciales pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación cuando se aplican de forma tópica sobre la piel. Estos aceites de masaje ayudan a relajar y calmar los músculos a la vez que aumentan la circulación para ayudar a la recuperación. El aceite de menta es especialmente bueno para reducir la inflamación, ya que tiene propiedades tonificantes y refrescantes que ayudan a calmar las molestias. El masaje para favorecer el sueñoEl masaje puede beneficiar a quienes tienen problemas de sueño. Los aceites esenciales, como el de lavanda, favorecen la relajación y el sueño. Cinco de los mejores aceites esenciales para el masaje Los aceites esenciales que se elijan dependerán del objetivo del masaje, ya que algunos aceites son más adecuados para determinados malestares. Por ejemplo, un aceite esencial a base de cítricos es ideal para mejorar el estado de ánimo, mientras que la lavanda es estupenda para la relajación y el eucalipto tiene propiedades analgésicas. Aceite de lavanda: para una relajación absolutaLa lavanda es conocida por su efecto calmante y su capacidad para favorecer la relajación y el sueño. Numerosos estudios han demostrado que el aceite de lavanda es beneficioso para afecciones como: la depresión, la ansiedad y el insomnio. Combinar el aceite de lavanda con un masaje en todo el cuerpo, como un masaje sueco o de tejido profundo, para recuperar el zen interior. También se puede difundir lavanda durante un masaje con piedras calientes para que el cuerpo entre en un estado de relajación aún más profundo. Aceite de eucalipto: antibacteriano y antiinflamatorioGracias a sus propiedades antibacterianas, el aceite de eucalipto se utiliza en muchos tratamientos para la tos y el resfriado, incluidos los inhalantes y las pastillas para la garganta. Además de ayudar a combatir las infecciones, el aceite de eucalipto actúa como descongestionante, aflojando la mucosidad y alivia la congestión. El eucalipto también se ha utilizado durante muchos siglos para tratar los dolores. De hecho, muchas cremas disponibles a la venta que alivian el dolor asociado a afecciones como la artrosis y la artritis contienen aceite de eucalipto y aprovechan su capacidad para reducir tanto la inflamación como el dolor. El aceite de eucalipto es ideal para el uso en el masaje de tejidos profundos. Proporciona una sensación de apertura en los pulmones y ayuda a aliviar los dolores y la hinchazón. Aceite de menta: para la concentraciónLos beneficios del aceite esencial de menta son infinitos. Desde el alivio de los dolores de cabeza hasta la optimización de la concentración, y todas sus variantes, el aceite de menta es muy beneficioso utilizado en el masaje. Favorece el crecimiento del cabello y alivia el dolor asociado a los dolores de cabeza y las migrañas, por lo que es ideal para el masaje aromático del cuero cabelludo. Aceite de pomelo: energético y vigorizanteEl aceite esencial de pomelo puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, haciendo que se sienta con energía y vitalidad. Este aceite es excelente para reducir el estrés y aumentar los niveles de energía, y también se afirma que estimula la circulación y mejora la digestión. Es perfecto para utilizarlo en el masaje sueco, ya sea en difusión o combinado con un aceite base y aplicado sobre la piel. Los mejores aceites base para los masajes de aromaterapiaLos aceites esenciales no deben aplicarse nunca en estado puro (es decir, utilizados sobre la piel sin un aceite base), ya que pueden causar irritación. Para que el uso tópico de los aceites esenciales sea seguro, primero hay que combinar el aceite esencial con un aceite base. Un aceite base es un tipo de aceite vegetal que se obtiene de la parte grasa de una planta, como las semillas o los frutos secos. Hay muchos tipos de aceites base, cada uno con una combinación de beneficios para la salud y propiedades terapéuticas. El tipo de aceite base que se elija dependerá de las preferencias personales, así como de las alergias o sensibilidades que pueda tener. ¿El masaje es seguro?Aunque los masajes benefician a muchas personas, algunos aceites pueden causar irritación de la piel o una reacción alérgica en algunas personas. Cualquier signo de irritación durante el masaje, detenlo inmediatamente y hay que lavarse la piel. Contacte con su médico si los síntomas persisten. En resumenEl masaje es popular en todo el mundo y ofrece los beneficios únicos para la salud de los aceites esenciales y sus diferentes tipos de masajes. Ya sea un masaje con piedras calientes con los relajantes aromas de la lavanda o un masaje de tejidos profundos con eucalipto y menta, las combinaciones y los beneficios son infinitos.

**Datos de contacto:**

PORTAL MASAJES

Comunicado de prensa: Todo lo que se necesita saber sobre el masaje

916772505

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/portal-masajes-todo-lo-que-se-necesita-saber](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Madrid Valencia Entretenimiento

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)