

Usługi prozdrowotne, jako innowacyjna forma oferty gospodarstw agroturystycznych

Wzrastając tempo życia oraz stres towarzyszący pracy zawodowej powodują, że coraz więcej osób wybierając cel wakacyjnego wypoczynku lub weekendowego wyjazdu poszukuje miejsca gwarantującego relaks, cisze i spokój. W związku z powyższym coraz bardziej ceniony jest wypoczynek na wsi w otoczeniu przyrody, umożliwiający oderwanie się od codzienności, pozwalający na wyciszenie, „zresetowanie” umysłu i nabranie nowych sił witalnych.

Wiele gospodarstw agroturystycznych dostosowując się do potrzeb rynku i klientów, poza standardowymi usługami obejmującymi nocleg i wyżywienie, idzie o krok dalej, wprowadzając do oferty usługi prozdrowotne.

Poprzez usługi prozdrowotne rozumie się działania mające na celu poprawę stanu zdrowia oraz regenerację fizyczną i psychiczną. W obrębie działań prozdrowotnych mogą znaleźć się wszelkiego rodzaju aktywności fizyczne związane z poprawą sprawności fizycznej i wydolności organizmu a więc

ćwiczenia gimnastyczne, joga, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksacyjne. Wszystkie te formy aktywności mogą być realizowane na terenie gospodarstw agroturystycznych i mogą stanowić doskonałe uzupełnienie podstawowej oferty turystycznej Cenna jest także odpowiednia



dieta umożliwiająca oczyszczenie organizmu, oraz jego rewitalizację i wzmocnienie. Niezwykle istotne a często niedoceniane w naszym kręgu kulturowym są masaże i zabiegi relaksacyjne, pozwalające na rozluźnienie i wyciszenie organizmu, oraz skuteczne odreagowanie stresu.

Wprowadzenie oferty prozdrowotnej wymaga przygotowania merytorycznego popartego odpowiednimi szkoleniami i kursami z zakresu wybranej aktywności. Warto jednak zainwestować czas i pieniądze w szkolenia, ponieważ zdobyte umiejętności mogą okazać się przydatne nie tylko w pracy z gośćmi czy klientami gospodarstwa, ale także w poprawie stanu zdrowia gospodarzy.



W niniejszym opracowaniu główną uwagę skupimy na masażach i technikach relaksacyjnych, które z powodzeniem stosować można zarówno dla poprawy samopoczucia członków rodziny jak również gości odwiedzających gospodarstwo.

Zgodnie z polskim prawodawstwem wykonywanie masażu leczniczych wymaga posiadania, co najmniej średniego wykształcenia medycznego udokumentowanego tytułem zawodowym (technik masażysta, technik fizjoterapii lub ukończonymi studiami z zakresu fizjoterapii).

W przypadku masażu relaksacyjnych nie jest wymagane posiadanie uprawnień medycznych a jedynie ukończenie stosownych kursów i szkoleń dedykowanych konkretnym metodom terapeutycznym. Oczywiście, również w przypadku masażu relaksacyjnych w celu właściwego ich wykonywania konieczna jest znajomość anatomii i fizjologii człowieka. Na polskim rynku szkoleń z zakresu technik relaksacyjnych znaleźć można wiele propozycji kursów i warsztatów. Przygodę z masażem warto jednak rozpocząć od solidnego kursu anatomii oraz masażu klasycznego dającego podstawy do pracy z pacjentem.

Wybierając kurs warto dokładnie zapoznać się z jego programem i sposobem realizacji zajęć. Ważna jest:

- odpowiednio duża liczba godzin praktycznych – umożliwiająca przyswojenie przekazywanych treści i ćwiczenie zdobywanych umiejętności,
- praca w małych grupach - dająca możliwość lepszego kontaktu z instruktorem i wyjaśnienia na bieżąco pojawiających się wątpliwości oraz dopracowanie poznawanej techniki,
- rozłożenie kursu w czasie (podział na moduły w przypadku bardziej wymagających technik) pozwalający spokojnie przyswajać i trenować nabywane umiejętności,
- dostępność materiałów szkoleniowych, skryptów i filmów lub nagrań instruktażowych, przypominających sekwencje ruchów, pozwalających na stopniowe utrwalanie bardziej skomplikowanych ruchów i technik.

Wybierając firmę organizującą szkolenie trzeba sprawdzić kompetencje zawodowe trenerów (wykształcenie i doświadczenie zawodowe), zapoznać się z opiniami na temat prowadzenia kursu a jeśli to możliwe obejrzeć fragment nagrań z kursu.

To, co najważniejsze zaczyna się dopiero po kursie a jest to praktyka, bez której nabyte umiejętności szybko ulatują. Zanim zdecydujemy się zaoferować gościom zabiegi prozdrowotne czy masaż, warto solidnie poćwiczyć na domownikach, aby nabyć odpowiedniego doświadczenia i nauczyć się pracy z wyjątkowo skomplikowaną, ale i bardzo wdzięczną materią, jaką jest ciało ludzkie.

Częstym błędem popełnianym przez początkujących terapeutów i masażyстів pragnących rozwijać się i doskonalić umiejętności jest chęć wzięcia udziału w jak największej liczbie szkoleń i nauczania się wielu różnych technik. Każda z poznawanych technik wymaga stopniowego, mozolnego utrwalania i nabywania doświadczenia w pracy, stąd też

przed rozpoczęciem kolejnego kursu najlepiej dopracować do perfekcji już posiadane umiejętności. Błędem jest też odkładanie w czasie ćwiczenia i utrwalania poznanych technik. Wielu renomowanych trenerów technik relaksacyjnych powtarza, iż po zakończeniu kursu konieczne jest codzienne, często kilkukrotne, powtarzanie nowo poznanej techniki gdyż tylko takie utrwalanie powoduje „wdrukowanie” sekwencji ruchów i późniejsze automatyczne jej powtarzanie.



Dla prowadzonych zabiegów i komfortu pacjenta/ klienta/gościa, któremu zamierzamy oferować zabiegi prozdrowotne, niezwykle istotne jest właściwe dostosowanie miejsca, w którym będziemy wykonywali masaż lub techniki relaksacyjne. Do

tego celu najlepiej wygospodarować osobne pomieszczenie umożliwiające swobodne umieszczenie stołu lub maty (materaca) do masażu.

Ważne, aby pomieszczenie to było dobrze wentylowane i łatwe do ogrzania (dla zabiegów relaksacyjnych niezwykle istotny jest komfort termiczny pacjenta). Pomieszczenie, w którym wykonujemy masaż powinno być nagrzane do temperatury około 20 - 22 °C, w przypadku masażu relaksacyjnych nawet do 24 °C. Ważne jest również wyciszenie pomieszczenia. W przypadku technik relaksacyjnych niezwykle istotna jest możliwość relaksu i odprężenia, który uzyskać można bądź to w ciszy bądź też przy spokojnej nastrojowej muzyce. W każdym z wypadków konieczne jest wyciszenie pomieszczenia tak, aby nie dochodziły do niego hałasy z zewnątrz, mogące rozpraszać osobę poddawaną terapii. Często masaże relaksacyjne wspomagane są aromaterapią. Odpowiednio

dobrany zestaw olejków eterycznych może pomóc pacjentowi w redukcji stresu i właściwym odprężeniu, dlatego też warto w pokoju zabiegowym przewidzieć miejsce na kominek do aromaterapii. Należy również pamiętać o indywidualnym dopasowaniu olejków do pacjenta i sprawdzeniu czy na dany olejek nie jest on uczulony.

Masaże i techniki relaksacyjne mogą być także wykonywane na otwartej przestrzeni (oczywiście, jeśli aura na to pozwala) jednak i w tym wypadku należy przewidzieć do tego celu ustronne odizolowane miejsce bez przeciągów, osłonięte roślinnością i gwarantujące komfort i prywatność.

Podczas wykonywania masażu potrzebne będą ręczniki lub prześcieradła, którymi przykryjemy łóżko lub materac do masażu a także pacjenta. W zależności od preferencji można korzystać z materiałów wielorazowych, które osobno przygotowujemy są dla każdego



pacjenta (w taki przypadku musimy pamiętać o każdorazowym praniu i dezynfekcji wykorzystywanych materiałów), lub materiałów jednorazowych (ręczników i prześcieradeł), które po użyciu podlegają utylizacji.

Masaże wykonywane bezpośrednio na ciele pacjenta wymagają użycia środków poślizgowych zabezpieczających skórę przed podrażnieniami i umożliwiających łatwiejszy poślizg po masowanej powierzchni, co daje odczucie delikatności i płynności dotyku. Środki poślizgowe mogą także pełnić rolę pielęgnacyjną i odżywiającą, jeżeli używamy naturalnych olejów organicznych (olejek migdałowy, oliwa z oliwek, olej jojoba, masło shea). W zależności od preferencji masażysty i pacjenta środki poślizgowe mogą być też wzbogacone w olejki eteryczne np.: lawendowy, rozmarynowy, różany, cytronelowy i inne. Przed użyciem zarówno olejku bazowego jak

i aromatycznego należy sprawdzić czy pacjent/klient nie ma uczulenia na daną substancję.

Masaż w wieloraki sposób oddziałuje na organizm człowieka. Wpływa na skórę powięź, tkankę mięśniową, stawy oraz więzadła. Masaż wpływa na wszystkie postaci tkanki łącznej (kostnej, chrzęstnej, tłuszczowej):

- powodując normalizację jej napięcia (rozluźnia obszary nadmierne napięte w wyniku aktywności fizycznej lub stresu i stymuluje obszary nazbyt wiotkie),
- wpływa na jej przyrost i uelastycznienie, co jest niezwykle istotne zwłaszcza po urazach czy długotrwałym unieruchomieniu,
- wzmagając przepływ krwi i limfy powoduje lepsze odżywienie i natlenowanie komórek i tkanek oraz sprawne usuwanie produktów przemiany materii,
- stymuluje pracę stawów,
- zwiększa elastyczność i wytrzymałość więzadeł,
- likwiduje objawy zastoinowe i powoduje redukcję obrzęków i siniaków.
- stymuluje układ nerwowy i pracę mózgu,
- wpływa na poprawę przewodnictwa nerwów czuciowych i ruchowych.
- poprzez pobudzenie układu krwionośnego, nerwowego i oddechowego wpływa na normalizację pracy układu pokarmowego przyspieszając trawienie i wchłanianie substancji odżywczych,
- poprzez mechaniczne działanie na skórę powoduje jej lepsze ukrwienie,
- złuszcza obumarłe komórki naskórka,
- stymuluje pracę gruczołów łojowych i potowych
- poprawia elastyczność i sprężystość skóry (Magiera 2018),

W wielu krajach stosowany jest, jako podstawowy element profilaktyki zdrowotnej, zarówno w formie masażu klasycznego jak i relak-

sacyjnego czy energetycznego. Zbawienne działanie masażu znają sportowcy jak również osoby, które przy okazji kontuzji czy problemów zdrowotnych trafiły do gabinetu masażu lub fizjoterapii i po zakończonym cyklu terapeutycznym zdecydowały się na kontynuowanie



profilaktycznych masażów prozdrowotnych pozwalających utrzymać dobrą formę organizmu, redukujących stresy i wspomagających funkcje wielu organów i układów.

Głównymi wskazaniami do masażu relaksacyjnego są:

- stres,
- nerwice,
- bezsenność lub problemy z zasypianiem,
- przemęczenie fizyczne i psychiczne,
- bóle mięśniowe różnego pochodzenia,
- nadpobudliwość nerwowa,
- apatia,
- depresja,
- przebyte traumy,
- problemy z wyciszeniem.

Mimo iż masaż relaksacyjny jest delikatnym i subtelnym masażem również w wypadku tego zabiegu istnieją przeciwwskazania, o których należy pamiętać:

- gorączka
- choroby zakaźne
- ostre stany zapalne organizmu
- nowotwory złośliwe

- zmiany dermatologiczne występujące na masowanym obszarze lub uogólnione
- otwarte rany
- zaawansowana osteoporoza
- ciąża (masaż może być wykonywany po konsultacji z lekarzem)
- menstruacja
- tętniaki
- zaburzenia krążenia (żylaki – unikamy masażu w miejscu występowania).

Posiadając znajomość podstaw masażu można zacząć poszukiwać techniki, która najbardziej nam odpowiada. Mogą to być delikatne masaże relaksacyjne np.: masaż „Dotyk Motyla”, masaż Shantala, masaż foulari, masaż pulsacyjny, masaże polinezyjskie: lomi lomi nui czy mauri, lub też techniki z pogranicza SPA jak masaż gorącymi kamieniami, masaż stemplami ziołowymi, masaż miodem, japoński masaż twarzy.

Poniżej przedstawione zostaną poszczególne rodzaje masażu wraz z ich głównym zastosowaniem, specyfika sprzętową oraz wskazaniem do wykonania danego typu zabiegu.

Masaż Shantala



Masaż Shantala to opisana i propagowana przez francuskiego lekarza Fredericka Leboyera tradycyjna hinduska technika masażu, polegająca na spokojnym, delikatnym, harmonijnym głaskaniu całego ciała w określonej kolejności i ściśle zachowanej sekwencji ruchów. Głaskania wykonywane są obiema dłońmi pracującymi naprzemiennie. Masaż rozpoczyna się od klaki

piersiowej poprzez kończyny górne, brzuch, kończyny dolne, grzbiet aż do twarzy. Masaż kończą delikatne ćwiczenia rozciągające.

Zabieg wykonywany jest głównie u małych dzieci, zarówno zdrowych jak i z zaburzeniami psychoruchowymi oraz różnego rodzaju porażeniami.

Stosowanie masażu Shantala u dzieci:

- rozwija zmysł dotyku,
- relaksuje,
- wycisza,
- uspokaja,
- ułatwia zasypianie,
- koi ból,
- łagodzi nadmierne napięcie mięśniowe,
- stymuluje rozwój motoryczny i emocjonalny,
- rozwija percepcję własnego ciała,
- pozwala na nawiązanie i utrwalenie więzi z rodzicem lub opiekunem.

Polecany jest, jako profilaktyka rozwojowa i łagodna forma terapii już od pierwszych dni życia. Zabieg trwa początkowo ok 10 minut stopniowo jego czas wydłuża się do 25–30 minut, wykonywany jest na nagie ciało (Gwardzik 2016).

Najlepiej wykonywać go u małych dzieci ułożonych na kolanach rodziców. W przypadku starszych i bardziej ruchliwych dzieci wykonujemy go na materacu umieszczonym na podłodze lub miękkim kocu.

Technika ta wykorzystywana jest z powodzeniem także u dorosłych, u których masaż Shantala:

- łagodzi stres,
- likwiduje nagromadzone napięcia mięśniowe,
- ułatwia zasypianie,
- wydłuża czas głębokiego snu,
- koi nerwy i stany lękowe,
- odpręża i relaksuje.

Szczególnie polecana jest u osób starszych oraz wracających do zdrowia po długiej rekonwalescencji lub uskarżających się na długotrwały stres i podwyższone napięcie mięśniowe o podłożu emocjonalnym. W przypadku dorosłych masaż wykonywany jest przez cienką bawełnianą odzież, często z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej i aromaterapii. Podobnie jak u dzieci zabieg wykonujemy na materacu umieszczonym na podłodze, aby zapewnić maksymalny komfort pacjenta.

Masaż „Dotyk Motyla”

Masaż Dotyk Motyla został opracowany w latach 50-tych XX w. przez pediatrę dr Ewę Reich, początkowo miał służyć niemowlętom i małym dzieciom do usuwania traumatycznych wspomnień porodowych i budowania więzi z rodzicami oraz stymulowania rozwoju. Praktykowany był na wcześniakach i dzieciach z deficytami okołoporodowymi. Odkryto jednak, że masaż ten może mieć znacznie szersze zastosowanie w przypadku dzieci starszych a także dorosłych. Masaż Dotyk Motyla wspomaga rozwój i zdrowie człowieka od poczęcia aż do śmierci (Overly 2014). Dzięki prostocie wykonania może być stosowany zarówno przez profesjonalistów jak i osoby niezwiązane bezpośrednio z masażem.



Masaż Dotyk Motyla:

- rozluźnia napięcia w organizmie,
- łagodzi objawy stresu,
- działa przeciwbólowo,
- poprawia samopoczucie,
- poprawia krążenie,
- wzmacnia perystaltykę jelit,
- pomaga w pozbyciu się traumy,
- wspiera proces powrotu do zdrowia,
- przywraca przepływ energii,

w przypadku dzieci podobnie jak masaż Shantala:

- pozwala na nawiązanie lub odtworzenie więzi z rodzicem,
- umożliwia pozbycie się traumy,
- łagodzi kolki,
- uspokaja i wycisza,
- pomaga w zasypianiu.

Jest to technika, która doskonale sprawdza się u kobiet w ciąży, podczas porodu a także w połogu.

Specyfika Masażu Dotyk Motyla polega na wyjątkowo delikatnym, subtelnym dotyku przypominającym muśnięcie skrzydeł motyla. W masażu wykonywane są trzy podstawowe rodzaje ruchów:

- delikatne głaskanie,
- koliste rozcieranie,
- subtelne wstrząsanie.

Masaż jest wykonywany przez miękką, bawełnianą odzież lub bezpośrednio na ciele pacjenta. U małych dzieci wykonywany jest często dwoma palcami u dorosłych palcami obu dłoni, tempo ruchów ma przypominać lot motyla, ruchy wykonywane są płynnie bez przerw i zatrzymań. Masaż składa się z łatwych do zapamiętania sekwencji ruchów, powtarzanych zwykle trzykrotnie. Osoba masowana leży na niewysokim materacu umożliwiającym uzyskanie poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Ruchy rozpoczyna się od długich posuwistych ruchów od głowy w kierunku stóp a potem kolejno wykonuje się delikatne poprzeczne ruchy na głowie, twarzy, szyi, kończynach górnych, klatce piersiowej, brzuchu i kończynach dolnych. Następnie pacjent odwraca się na brzuch i podobną sekwencję ruchów wykonuje się po stronie grzbietowej ciała. Jeżeli osoba masowana czuje dyskomfort związany z masowaniem określonego obszaru ciała, pomija się go podczas masażu. Masaż Dotyk Motyla odbierany jest przez pacjentów, jako unikalne doświadczenie uwalniające od stresu i relaksujące, jest wyjątkowo lubiany przez dzieci.

Całościowy Masaż Dotyk Motyla trwa w zależności od doświadczenia masażysty i specyfiki pacjenta od 15 do 30 min. Masaż może być wykonywany w ciszy lub przy delikatnej, łagodnej muzyce relaksacyjnej. Jest jednym z podstawowych narzędzi techniki „Łagodna Bio-Energetyka” (Overly, 2014)

Masaż pulsacyjny (Pulsing)

Masaż pulsacyjny to doskonała technika relaksacyjna dostosowana do osób w każdym wieku, bezpieczna i nieinwazyjna. Zabieg polega na delikatnym kołysaniu i potrząsaniu ciałem masowanej osoby powodującym wytworzenie harmonicznym drgań w organizmie. Wprowadzenie ciała w drgania o częstotliwości 120–160 na minutę odpowiada rytmowi bicia serca płodu w łonie matki, co automatycznie relaksuje organizm pacjenta, przypominając okres życia płodowego związany z poczuciem bezpieczeństwa, komfortu i miłości. Pod wpływem masażu dochodzi do pulsowania środowiska wodnego w organizmie (krew, limfa, płyn mózgowo rdzeniowy). Pulsowanie płynu w tkankach i komórkach powoduje:

- odblokowanie napięć,
- rozluźnienie, uspokojenie i wyciszenie,
- pobudza krążenie,
- wzmacnia przepływ limfy,
- pozytywnie wpływa na regenerację komórek,
- rozluźnia stawy,
- stymuluje produkcję i przepływ płynu w torebkach stawowych,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- działa przeciwbólowo.

Zabieg wykonuje się na leżąco, pacjent spoczywa na stole do masażu w wygodnym lekkim ubraniu nie krępującym ruchów. Zabieg trwa około 40 min.

Masaż bardzo dobrze działa na układ nerwowy, rozluźniając go i przywracając do stanu równowagi. Jest lubiany przez dzieci.

Masaż gorącymi kamieniami

Masaż gorącymi kamieniami to jeden z bardziej znanych masażów relaksacyjnych. Podczas masażu korzysta się z nagrzaných kamieni bazaltowych pochodzenia wulkanicznego o wysokiej pojemności cieplnej. Ciepłymi kamieniami (nagrzany do temperatury 42 – 50 °C) wykonuje się na ciele pacjenta ruchy głaskania, rozcierania i ucisków. Oddające ciepło, przyjemne w dotyku kamienie rozluźniają i relaksują ciało. Masaż wykonywany jest z użyciem olejków naturalnych umożliwiających odpowiedni poślizg kamieni oraz pielęgnację skóry.



Masaż gorącymi kamieniami polecany jest osobom:

- chronicznie przemęczonym,
- zestresowanym,
- nadpobudliwym,
- mającym problemy ze snem,
- walczącym z otyłością,
- z chorobami autoimmunologicznymi,
- z chorobami reumatologicznymi,
- po urazach sportowych
- w czasie rekonwalescencji po długotrwałym unieruchomieniu.

Masaż gorącymi kamieniami:

- rozluźnia mięśnie,
- pobudza układ krwionośny i limfatyczny,
- odpręża,
- łagodzi ból,

- wspomaga usuwanie toksyn z organizmu,
- redukuje cellulit,
- poprawia kondycję skóry,
- wpływa na odbudowę sił vitalnych.

Całkowity czas trwania zabiegu to od 60 do 90 minut. Zabiegowi towarzyszy zazwyczaj łagodne światło i relaksująca muzyka. Do przeprowadzenia zabiegu potrzebny jest zestaw kamieni bazaltowych wraz ze specjalnym podgrzewaczem.

Masaż stemplami ziołowymi



Masaż stemplami ziołowymi wywodzi się z tradycji masażu indonezyjskich, zwany jest Panta Luar (w dosłownym tłumaczeniu na nowych brzegach), co oddaje jego relaksacyjny i wyciszający charakter. Masaż wykonywany jest bawełnianymi stemplami wypełnionymi pokrojonymi świeżymi lub suszonymi ziołami,

owocami i przyprawami. Osoba masowana leży na stole do masażu, masażysta rozprowadza na całym ciele olejek, następnie zanurza stemple wypełnione ziołami w gorącym oleju i punktowo masuje całe ciało. Nasiona gorącym olejem zioła wydzielają przyjemne aromaty i substancje czynne, które wykorzystywane są w masażu. Początkowo, gdy stemple są bardzo ciepłe masaż odbywa się w szybkim tempie i polega na punktowych dotknięciach w konkretnych miejscach, z których każde zakończone jest lekkim dociśnięciem stempla. W miarę utraty temperatury stempli masaż staje się mocniejszy i wolniejszy a ruchy zmieniają się na posuwiste.

Masaż stemplami ziołowymi:

- odpręża
- rozluźnia,
- pobudza krążenie,
- usuwa toksyny z organizmu,
- łagodzi ból,
- wspomaga regenerację tkanek,
- pielęgnuje skórę

Masaż gorącymi stemplami ziołowymi polecany jest osobom:

- przemęczonym,
- żyjącym w ciągłym stresie,
- skarżącym się na bóle mięśniowe i reumatyczne,
- mającym problemy ze snem
- chcącym zredukować cellulit
- pragnącym schudnąć (zabieg przyspiesza proces przemiany materii)

Jest także polecany, jako sposób na wzmocnienie odporności i odżywienie skóry.

Zioła stanowiące wypełnienie stempli mogą być dobierane indywidualnie z uwzględnieniem dolegliwości i oczekiwań osoby masowanej lub stanowić standardową mieszankę wybraną przez masującego. Zgodnie z indonezyjską tradycją do wypełnienia stempli używa się kurkumy, trawy cytrynowej, oraz kamfory. W dzisiejszych czasach wykorzystuje się również cynamon, imbir, kawę, goździki, guaranę, sole morskie, liście eukaliptusa i algi, lub inne zioła i przyprawy charakterystyczne dla danego miejsca (mogą to być zioła z przydomowego ogrodu).

Czas trwania masażu to średnio 60 min po zakończeniu zabiegu osoba masowana powinna zostać okryta miękkim i ciepłym ręcznikiem i pozostawiona na kilka minut, aby „dojść do siebie”. Masaż można wykonywać z użyciem olejków aromatycznych uzupełniających kompozycje ziołowe stempli oraz przy wykorzystaniu muzyki relaksacyjnej

Masaż miodem



Masaż miodem to zabieg fantastycznie odprężający i oczyszczający skórę, mający duże znaczenie prozdrowotne. Doskonały, jako uzupełnienie oferty gospodarstwa agroturystycznego zwłaszcza takiego, w którym hodowane są pszczoły i pozyskiwany miód.

Miód wykazuje właściwości:

- bakteriostatyczne,
- bakteriobójcze,
- przeciwzapalne,
- regenerujące,
- zmiękczone,
- nawilżające,
- oczyszczające,
- wygładzające, rozjaśniające,
- antyoksydacyjne.

Miód:

- dzięki wysokim wartościom odżywczym wzbogaca skórę w substancje biologicznie aktywne,
- podwyższa napięcie skóry, co czyni ją miękką i gładką,
- ze względu na właściwości higroskopijne wchłania toksyny wydzielane przez skórę,
- wykazuje działanie odkażające.

Masaż miodem można wykonywać na całym ciele lub jego wybranej części (najczęściej plecach). Podczas zabiegu, oczyszczone wstępnie ciało pacjenta smarujemy podgrzanym do temperatury 30 °C miodem (rodzaj

miodu możemy dostosować do specyfiki i potrzeb pacjenta, pamiętając o tym, że do masażu nie wykorzystujemy miodu spadziowego). Po nałożeniu miodu, delikatnie płynnymi ruchami głaskania rozprowadzamy go na skórze pacjenta. Kolejna technika stosowaną podczas zabiegu jest rozcieranie, podczas którego wmasowujemy miód w skórę umożliwiając jego penetrację do głębszych warstw. Stygnąc i odparowując miód nabiera bardziej lepkiej konsystencji, przez co mocniej przylega do skóry. Na tym etapie przechodzi się do ruchów wstrząsania i odrywania dłoni od ciała pacjenta, co podczas pierwszych masażu może być nieprzyjemne a nawet bolesne (zwykle po trzecim zabiegu organizm przyzwyczaja się do specyfiki ruchu i masaż staje się mniej bolesny). Zabieg można potraktować, jako typowo relaksacyjny i pielęgnacyjny i zakończyć na delikatnych ruchach odrywania dłoni dochodząc do granicy komfortu pacjenta lub stosować, jako cenną terapię kontynuując mniej przyjemną część zabiegu przyzwyczajając tkanki do specyfiki oddziaływania tej formy masażu. W przypadku masażu relaksacyjnego możemy kilkakrotnie nakładać miód, zmywając poprzedni, zawierający złuszczone naskórek i wydzielane przez skórę toksyny (do zmywania używamy ciepłej wody z wyciągami ziołowymi np. z rumianku). Podczas masażu terapeutycznego w zależności od problemów pacjenta można zauważyć znaczne wydzielenie toksyn, które mieszają się z miodem tworząc szarą lub żółtawą maź na powierzchni skóry (usuwamy ją ciepłą wodą po zakończeniu masażu). Efektem masażu miodem jest uczucie lekkości i relaksu a także wyjątkowo miękka i delikatna skóra w miejscach masowanych. Po masażach miodem pacjenci zauważają też znaczną poprawę funkcjonowania organizmu, wzrost odporności i ogólne odprężenie.

Czas trwania zabiegu to zwykle około 30 minut Masaż miodem pomaga w przypadkach, takich jak:

- zła kondycja skóry;
- bóle stawów i mięśni;

- zeszczywnienia mięśni;
- nadciśnienie;
- nerwica;
- depresja;
- odwyk nikotynowy;
- bezsenność;
- zastoje limfy;
- osłabiony układ odpornościowy
- cellulit;
- nadwaga.

Wskazaniami do przeprowadzenia zabiegu są:

- stres,
- przemęczenie
- ogólne osłabienie i spadek odporności organizmu,
- stany napięcia nerwowego,
- bóle mięśniowe, reumatyczne i nerwobóle,
- podrażniona, przesuszona, zmęczona skóra,
- leczenie rozstępów i blizn.

Nie bez znaczenia są także efekty kosmetyczne, po zabiegu skóra staje się gładka, aksamitna w dotyku, elastyczna i nawilżona.

Hawajski masaż Lomi-Lomi-Nui



Hawajski masaż Lomi-Lomi-Nui to masaż relaksacyjny wpływający zarówno na sferę fizyczną jak i psychiczną. Jest to metoda pracy z ciałem uznana za głęboko uzdrawiająca wywodząca się z wielowiekowej tradycji wysp hawajskich.

Lomi oznacza ugniatać, głaskać, *nui* to jedyny, wyjątkowy. W wolnym tłumaczeniu masaż *Lomi Lomi Nui* to dotyk miękkiej, aksamitnej łapy zadowolonego kota, co w pełni oddaje delikatną i subtelną naturę tego masażu. Masaż obejmuje całe ciało (poza sferami intymnymi), a wykonuje się go głównie dłońmi i przedramionami. Ruchy w *Lomi Lomi* są miękkie, koliste, powolne, momentami wręcz leniwe, ale w razie potrzeby szybkie i silne. Długie i płynne ruchy, sprawiają, że masowana osoba doświadcza głębokiej relaksacji. Rozluźniając ciało, pośrednio wpływamy na układ nerwowy i połączenia neuronalne. Mięśnie wokół głównych stawów ciała są rozciągane, co znacznie wpływa na poprawę zakresu ruchów.

Masaż *Lomi Lomi Nui*:

- pielęgnuje i odżywia skórę,
- poprawia krążenie krwi i limfy,
- wspomaga przemianę materii,
- pomaga w usuwaniu toksyn,
- rozgrzewa mięśnie i usuwa napięcia,
- łagodzi ból fizyczny,
- uelastycznia stawy,
- pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej.

Lomi Lomi dzięki swej elastyczności nadaje się dla osób w każdym wieku, dowolnej kondycji fizycznej i zdrowotnej. Można go wykonać tylko na wybranej części ciała, lub na całym ciele. Wykonywany jest w pozycji leżącej na stole do masażu (przy masażu wykonywanym fragmentarycznie pozycja leżąca nie jest konieczna).

Pełny masaż trwa około 1,5 godziny. Powinien odbywać się w komfortowym wyciszonym pomieszczeniu, dobrze przewietrzonym i ogrzanym. Do masażu używa się dużej ilości substancji poślizgowych, najlepiej naturalnych olejków roślinnych często wzbogaconych olejkami aromatycznymi. Podczas **masażu Lomi Lomi** ważną rolę odgrywa muzyka, która musi być odpowiednio dobrana, by zapewnić efektywność i harmonię ruchów

masażysty oraz głęboki relaks i odprężenie osoby masowanej. Masaż powinien być zakończony czasem na relaksację i wyciszenie.

Japoński masaż twarzy



Japoński masaż twarzy to zabieg doskonale relaksujący i odprężający a jednocześnie pozwalający na redukcję zmarszczek i poprawę elastyczności skóry twarzy i dekoltu.

Masaż japoński twarzy łączy w sobie techniki tradycyjnego masażu japońskiego, akupresury oraz drenażu limfatycznego:

- pozwala odprężyć i zrelaksować mięśnie twarzy i karku,
- wpływa na poprawę napięcia i odżywienia skóry,
- widocznie wygładza zmarszczki i modeluje kształt twarzy,
- redukuje stresu i uczucie przemęczenia,
- jest sposobem na zrównoważenie ciała i uspokojenie podrażnionego układu nerwowego.

Masaż składa się z 4 etapów.

- Relaksującego, podczas którego poprzez głęboką pracę z mięśniami szyi i karku rozluźnia się mięśnie mimiczne twarzy oraz niweluje drobne napięcie okolic oczu, czoła i ust. Ten etap masażu, poprzez rozluźnienie mięśni szyi i karku wpływa także na poprawę ukrwienia głowy i przynosi wyraźne uczucie rozluźnienia i lekkości.
- Drenującego obejmującego techniki drenażowe połączone z akupresurą. Etap ten powoduje stymulację wybranych obszarów twarzy, poprawę przepływu limfy, przez co redukuje obrzęki i cienie pod oczami odżywia skórę i pomaga w usuwaniu toksyn.

- Liftingującego jest to najintensywniejsza część masażu, podczas którego stosowane są sprężyste ruchy: rozcierania, drobienia, oklepywania pomimo swej intensywności przynoszące uczucie relaksu i odprężenia.
- Energetycznego, obejmującego pracę na punktach akupresurowych twarzy i pozwalającego na zrównoważenie pracy głównych narządów wewnętrznych, poprawę ogólnego stanu zdrowia i pobudzenie energii życiowej.

Zabieg trwa około godziny, stosowany jednorazowo przynosi wyraźne uczucie relaksu i odprężenia, stosowany regularnie (minimum 10 zabiegów) pozwala na widoczną redukcję zmarszczek, odżywienie i regenerację skóry twarzy, poprawę samopoczucia i przyływ sił witalnych.

Dla osób niezbyt przekonanych do masażu dobrym pomysłem na rozpoczęcia przygody z nim może być wiejska wersja masażu biurowego, czyli krótki relaksujący masaż wykonany na specjalnym krześle do masażu.

Masaż ten wykonujemy z wykorzystaniem technik masażu klasycznego, głównie głaskania, rozcierania, ugniatania i roztrząsania. Jest to krótki zabieg trwający zwykle 10 do 30 minut, wykonywany przez miękkie ubranie, bez środków poślizgowych. Podczas masażu masujący koncentruje się na rozluźnieniu grupy mięśni prostownika grzbietu, szyi i karku, co wykonane w odpowiedni sposób, przynosi natychmiastowa ulgę i odprężenie.



Technika Bowena



Ciekawą alternatywą dla masażu jest stosowanie zabiegów „Techniki Bowena”. Technika ta została opracowana w drugiej połowie XX wieku przez australijskiego osteopatę Toma Bowena, od 2008 roku nauczana jest w Polsce.

Technika polega na delikatnej stymulacji mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi poprzez sekwencję ruchów o charakterze rolowania, po której następuje przerwa pozwalająca organizmowi na odebranie wysłanego przez terapeutę sygnału.

Po przerwie następuje kolejna sekwencja ruchów, których umiejscowienie zależy od problemu, z którym zgłasza się pacjent jak również stanu jego zdrowia. Zabieg wykonywany jest bezpośrednio na skórze lub przez cienką bawełnianą odzież. Jest bezbolesny i nieinwazyjny. Może być wykonywany na stole do masażu lub materacu. Wykonuje się jeden zabieg tygodniowo.

Bezpośrednią reakcją na zabieg jest głęboki relaks, rozluźnienie mięśni, często ustanie objawów bólowych. Część pacjentów odczuwa różnice już po pierwszym zabiegu. Większość odczuwa wyraźną poprawę po 3–4 zabiegach.

Pojedynczy zabieg trwa w zależności od specyfiki pacjenta 30–60 min. Cykl szkoleń z zakresu Techniki Bowena obejmuje 12 etapów, szkolenie z zakresu anatomii i fizjologii oraz pierwszej pomocy

Dolegliwości w których pomagają zabiegi techniką Bowena:

- bóle kręgosłupa (zwyrodnienia, skrzywienia),
- podwyższone napięcie mięśniowe,

- skurcze,
- kontuzje (kolano, bark, stopa),
- zespół bolesnego barku,
- zespół cieśni nadgarstka,
- zawroty głowy,
- migreny,
- zaburzenia snu,
- depresje,
- chroniczne zmęczenie,
- problemy z zatokami,
- problemy w obrębie układu moczowego (nawracające stany zapalne, nietrzymanie moczu),
- zaburzenia krążenia i wiele innych.

Wszystkie przedstawione techniki relaksacyjne mogą być stosowane jako uzupełnienie oferty gospodarstwa agroturystycznego. W ramach usług prozdrowotnych można także oferować zajęcia z pilatesu czy jogi, warsztaty oddechowe, ziołową aromaterapię czy apiinhalacje. Ważne aby oferowane usługi pomogły w wyciszeniu i odbudowie systemu nerwowego i odpornościowego, umożliwiły pozbycie się stresu i oczyszczenie organizmu.

Ofertę taką można przygotować biorąc udział w szkoleniach i samodzielnie doskonalić znajomość i umiejętność wykorzystania technik relaksacyjnych bądź też współpracując z osobami posiadającymi takie kompetencje i umiejętności. Wprowadzenie oferty prozdrowotnej z pewnością może podwyższyć atrakcyjność wypoczynku w gospodarstwie agroturystycznym jak również pomóc w zachowaniu dobrego samopoczucia zarówno gości jak i gospodarzy.

Literatura:

M. Gwardzik „Masaż teoria i praktyka”, Wydawnictwo Edukacyjne ESAN Sp. o.o., Warszawa 2016

R.C. Overly „Masaż Dotyk Motyla”, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2014

L. Magiera „Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej”, BIO-STYL, Kraków, 2018

L. Magiera „Masaż orientalny”, BIO-STYL, Kraków, 2007

L. Magiera „Relaksacyjny masaż leczniczy”, BIO-STYL, Kraków, 2003

A. Zborowski „Masaż klasyczny”, Wydawnictwo AZ, Kraków 2008

N. Kahalewai „Hawaiian Lomi Lomi, Big Island Massage” Mountain View, Hawaii 2004