

Masážní přípravky

Nikola Zábojníková

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav technologie tuků, tenzidů a kosmetiky

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Nikola Zábojníková**
Osobní číslo: **T190065**
Studijní program: **B0711A130009 Materiály a technologie**
Specializace: **Biomateriály a kosmetika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Masážní přípravky**

Zásady pro vypracování

Vypracujte literární rešerši na zadané téma. Dále se zaměřte na historii používání masážních přípravků, formy a typy masážních přípravků, surovin pro masážní přípravky a v neposlední řadě kosmetické masážní přípravky. Cílem práce je srovnání účinků masážních přípravků z pohledu jejich vlivu na regeneraci a relaxaci lidského těla.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- [1] TOEDT, J., KOZA, D., VAN CLEEF-TOEDT, K.: Chemical Composition of Everyday products, Greenwood Press, Connecticut, 2005.
- [2] KARLESKIND, A. (Ed.). Oil and Fats Manual, Vol. I, II. Paris: TecDoc, 1996.
- [3] DRAELOS, Z., D., THAMAN, L., A.: Cosmetic Formulation of Skin Care Products – Cosmetic Science and Technology Vol. 30, Jungermann Associates, Arizona, 2006.
- [4] BAUMANN, L.: Cosmetic Dermatology – Second Edition, Mc Graw Hill Medical, USA, 2009.

Vedoucí bakalářské práce: **Ing. Pavlína Egner, Ph.D.**
Ústav technologie tuků, tenzidů a kosmetiky

Datum zadání bakalářské práce: **25. února 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **20. května 2022**

L.S.

prof. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan

doc. Ing. Marián Lehocký, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že:

- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne:

Jméno a příjmení studenta:

.....
podpis studenta

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce popisuje historii masáží, suroviny a výroby masážních přípravků a v neposlední řadě jejich rozdělení dle typu. Jedna celá kapitola je věnována masážním olejům z důvodu jejich velkého využití a oblíbenosti v masérské praxi. Podstatná část je pak tvořena přehledem konkrétních masážních přípravků včetně jejich složení a použití.

Klíčová slova: masážní přípravek, olej, esenciální olej, emulze, aromaterapie

ABSTRACT

This thesis describes history of massages, used materials, production of massage products and last but not least, sorting based on their type. One entire chapter is dedicated to massage oils due to their common usage and popularity in massage practice. Substantial part is formed from an overview of specific massage products including their ingredients and usage.

Keywords: massage product, oil, essential oil, emulsion, aromatherapy

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Ing. Pavlíně Egner, PhD. za odborné vedení, ochotu, cenné rady a věnovaný čas při zpracování této práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
1 HISTORIE MASÁŽNÍCH PŘÍPRAVKŮ	10
2 FORMY MASÁŽNÍCH PŘÍPRAVKŮ	11
2.1 EMULZE	11
2.1.1 Příprava emulzí	11
2.2 GELY	11
2.2.1 Příprava gelů	12
2.3 ROSTLINNÉ OLEJE	12
3 MASÁŽNÍ OLEJE	13
3.1 CHEMICKÉ SLOŽENÍ OLEJŮ	13
3.2 ESENCIÁLNÍ OLEJE	13
3.2.1 Aromaterapie	13
3.2.2 Aromaterapeutická masáž.....	14
3.3 VÝROBA OLEJŮ	15
3.3.1 Lisování za studena.....	15
3.3.2 Lisování za tepla	15
3.3.3 Rafinace	15
3.3.4 Extrakce	16
3.3.5 Destilace.....	16
3.4 SUROVINY PRO VÝROBU MASÁŽNÍCH OLEJŮ	16
3.4.1 Olivový olej	17
3.4.2 Slunečnicový olej.....	17
3.4.3 Kokosový olej	17
3.4.4 Avokádový olej.....	18
3.4.5 Konopný olej.....	18
3.4.6 Jojobový olej.....	18
3.4.7 Arganový olej	19
4 MASÁŽNÍ PŘÍPRAVKY	20
4.1 MASÁŽNÍ OLEJE	20
4.1.1 Masážní olej meruňkový BIO.....	20
4.1.2 Natural olej relaxing	20
4.1.3 Hřejivý masážní olej	21
4.1.4 Relaxační masážní olej	22

4.1.5	Růžový tělový olej	23
4.2	MASÁŽNÍ EMULZE.....	23
4.2.1	Empoma Sport chladivá emulze.....	24
4.2.2	Empoma sport hřejivá emulze.....	24
4.2.3	Hřejivá emulze Alpa	25
4.2.4	Masážní emulze TOMFIT	26
4.2.5	Masážní emulze TOP	27
4.3	MASÁŽNÍ GELY	27
4.3.1	Alpa sport gel.....	28
4.3.2	Palacio konopný masážní gel.....	29
4.3.3	Uvolňující gel na svaly	30
	ZÁVĚR	31
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	32
	SEZNAM OBRÁZKŮ	35

ÚVOD

Masáže se provádí již celá tisíciletí a jsou stále velmi oblíbeným a účinným prostředkem vhodným k prevenci, rehabilitaci, uvolnění ztuhlých svalů, bolestivých zad i kloubů, ale mají také velmi dobrý vliv na psychickou pohodu ošetřovaného.

Masážní přípravky mají neobyčejné vlastnosti, díky kterým jsou stále oblíbenější v kosmetice i maséřské praxi. V kombinaci s maséřskými tlaky, tahy a ostatními technikami jsou tyto přípravky schopny do těla rychleji dopravit účinné látky, které obsahují. Jsou skvělými pomocníky nejen při řešení fyzických problémů typu zatuhlých či zablokovaných částí těla, ale také k psychickému uvolnění organismu.

Masážní přípravky pomáhají ke zlepšení kvality, příjemnosti a účinnosti prováděné masáže. Umožňují nejen lepší skluz rukou maséra po klientově těle, ale i prokrvení a regeneraci pokožky. Po jejich aplikaci se pokožka stává hebkou, jemnou a přirozeně krásnou. Výběr daného masážního prostředku je velmi důležitý a závislý na typu masáže, citlivosti pokožky a alergiích masírované osoby.

Masážní oleje jsou využívány pro širokou škálu masáží, především pro masáže klasické, ale i sportovní nebo relaxační a aromaterapeutické.

1 HISTORIE MASÁŽNÍCH PŘÍPRAVKŮ

Termín masáž je mezinárodním označením a je převzatý ze starořečtiny, kde *massó* znamená hníst, mačkat. Podobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích. Například v sanskrtu je to *makch*, v hebrejštině *mašeš*, v arabštině *mas*, v latině *massa*. [1]

Masáž je zřejmě tak stará, jako lidstvo samo. Nejstarší písemné zmínky o masáži pochází z Egypta a z Číny. V Egyptě se dochoval takzvaný Ebersův papyrus. Se svými 108 sloupci textu je vůbec nejdelším dochovaným lékařským papyrem (o celkové původní délce 20,23 m). Papyrus, který je datován do 9. roku vlády Amenhotepa I. (tj. 1506/1505 př. n. l.). Pojednává o staroegyptském lékařství a masáž je zde uváděna jako jedna z léčebných metod. [1]

V Číně je nejstarší literární památkou tohoto druhu *Nei Ting Su Wen* (Kniha o obtížích). Je dílem několika autorů a masáž je zde, vedle jiných léčebných procedur, zastoupena také. Tato kniha pochází z doby až 3000 př. n. l. [1]

Kchung-fu-c', spíše známý jako Konfucius (552–479 př. n. l.), se nezabýval pouze filozofií a etikou, ale vypracoval i metodiku masáže. Souběžně s masáží doporučoval provádět dechovou gymnastiku jako účinnou léčebnou kúru. [2]

Nejstarší dílo, ve kterém se lze dozvědět o masáži jako takové není vůbec dílem lékařským. V Homérově eposu *Odyssea* se píše o tom, jak krásná kouzelnice Kirké masírovala *Odyssea* a podržela tím návrat řeckých hrdinů z Trójské války o celý rok. [2]

Prvními, kdo od Řeků převzali techniku masáže, byli Římané. Slavný římský lékař *Claudius Galenus* (129–200) začínal své působení jako lékař na gladiátorské škole v Pergamu. U zápasníků zavedl masáž před bojem či závodem, ale i masáž pro odstranění únavy po zápase. [2]

První pojednání o masáži v Čechách vydal v roce 1906 ortoped *Vítězslav Chlumský* (1867–1943). Ve třicátých letech zavedl u nás masáž podle *Zabludowského* školy profesor balneologie *Edvard Cmunt* a začal pro ni používat název *klasická masáž*. Z ní se postupem času diferencovaly i ostatní druhy masáže, které se mezi sebou výrazně lišily pojetím i technikou provádění. Masérská živnost byla v Československé republice povolena až v roce 1934. [2]

2 FORMY MASÁŽNÍCH PŘÍPRAVKŮ

Vedle masážních olejů lze také nalézt přípravky na emulzní bázi nebo masážní gely.

2.1 Emulze

Emulze je disperze kapaliny v kapalném prostředí. Kapaliny, které spolu vytvářejí emulzi musí být navzájem nemísitelné, nebo jen omezeně mísitelné. Velikost kapek u emulzí často přesahuje koloidní rozměry, filmy disperzního prostředí mezi kapkami mohou být koloidních rozměrů. [3]

Emulze se dělí podle polárnosti disperzního podílu a prostředí na:

- emulze přímé, označované jako O/V (olej ve vodě), ve kterých je disperzním prostředím polárnější kapalina;
- emulze obrácené, jejichž disperzním prostředím je nepolární kapalina. Ty jsou označovány jako emulze V/O (voda v oleji). [3]

Pro masáže jsou v současnosti nejužívanější průmyslově vyráběné masážní emulze, jejichž největší výhodou je, že jsou na těle schopny vytvořit ochranný film, který působí ještě po masáži, dokonale se vstřebávají a neucpávají kožní póry. [2]

2.1.1 Příprava emulzí

Emulze se připravují mechanickou dispergací (rozptýlením) disperzního podílu v disperzním prostředí za zvýšené teploty. Je nutná přítomnost příslušného emulgátoru. Obecně se tento děj nazývá emulzifikace. Často se provádí dvoustupňově. V první fázi dojde k vytvoření hrubé emulze, tedy směsi s relativně velkou velikostí částic disperzního podílu. V druhé fázi dochází k homogenizaci, což je spojeno s úpravou již vytvořené emulze. [3], [38]

2.2 Gely

Poslední skupinou masážních přípravků jsou gely. Jedná se o ztuhlé roztoky, tvořené vodou, lihem a škrobem. Obsahují různé účinné látky a pokožka je velmi dobře absorbuje, ale kvůli této vlastnosti se nehodí jako prostředek na masáž celého těla. [36]

2.2.1 Příprava gelů

Gely lze připravit rozpouštěním nebo nabobtnáním gelotvorných látek v rozpouštědle na dostatečně koncentrovaný roztok. Speciálním případem je příprava tzv. carbomerových či carbopolových gelů, kde gelace nastává po úpravě pH roztoku. [39]

2.3 Rostlinné oleje

Mnoho druhů rostlin produkuje semena obsahující tuky, které se používají jako potravinová rezerva pro sazenici a jsou poměrně často přítomna v takovém množství, aby se jejich extrakce ve formě oleje vyplatila. Rostlinné oleje jsou získávány z plodů rostlin jako jsou ořechy, semena a fazole. Někdy se označují jako oleje fixní, protože nejsou tak těkavé jako oleje esenciální. Rostlinné oleje mají širokou škálu použití, ať už jako potravina, mazivo, palivo, či jakýsi konzervant dřeva. Dále mohou sloužit k ředění esenciálních olejů pro přípravky pro péči o tělo a pokožku. [4]

3 MASÁŽNÍ OLEJE

Vzhledem k velké škále druhů i využití olejů v masážní praxi jim bude věnována celá následující kapitola.

3.1 Chemické složení olejů

Oleje jsou přírodní organické látky, které jsou složené z esterů glycerolu a mastných monokarboxylových kyselin; jsou zahrnuty ve třídě lipidů. Lipidy jsou přirozeně biologicky aktivní deriváty vyšších mastných kyselin a alkoholů. Obvykle se definují jako přírodní sloučeniny obsahující vázané mastné kyseliny o více než 3 atomech uhlíku v molekule. [10]

Představují směs různého složení acylglycerolů, která obsahuje jako doprovodné látky jiné lipidy a jiné látky nelipidového charakteru. Do skupiny doprovodných látek náleží velké množství sloučenin jako jsou různé terpenoidy, např. steroidy a karotenoidy. Doprovodnými látkami lipidů jsou dále lipofilní vitaminy, některá barviva, přírodní antioxidanty a další lipofilní sloučeniny. [10]

3.2 Esenciální oleje

Esenciální oleje jsou aromatické olejovité kapaliny, získávané z rostlinného materiálu (květy, poupata, semena, listy, kůra, byliny, dřevo, plody, kořeny). Lze je získat expresí, fermentací nebo extrakcí, ale pro komerční výrobu se nejčastěji používá metoda parní destilace. [6]

Odhaduje se, že je známo asi 3000 esenciálních olejů, z nichž asi 300 je komerčně důležitých pro trh s příchutěmi a vůněmi. Mají antimikrobiální, antivirové, antimykotické, antitoxinogenní i antiparazitární vlastnosti. Tyto vlastnosti pravděpodobně souvisí s jejich funkcí v rostlinách. [6], [7]

Největší využití v Evropské unii je v potravinách (jako příchutě), parfémch (vůně) a léčivech (pro jejich funkční vlastnosti). [7]

3.2.1 Aromaterapie

Léčivé účinky esenciálních olejů začal na začátku 20. století zkoumat francouzský chemik René-Maurice Gattefossé. Právě on poprvé použil termín aromaterapie. Je známý příběh o tom, jak si Gattefossé omylem vážně popálil paži během experimentu při výrobě parfémů

a instinktivně ihned ponořil paži do kádě s levandulí. Popálenina se začala velmi rychle hojit bez viditelného zjizvení. [6]

Aromatické rostliny se však využívaly již v neolitickém období. První formou aromaterapie bylo pravděpodobně tzv. potírání a prvními aromaterapeuty byli šamani a voňavkáři. Léčivé rostliny byly nalezeny uvnitř hrobek starých až 8000 let, ale čisté esenciální oleje tak, jak je známe dnes, se začaly používat až s objevem destilace. První zařízení pro destilaci olejů byla nalezena v poříčí Indu okolo roku 3000 př. n. l., kde byla objevena terakotová destilační zařízení a nádoby na parfém. Od té doby se rostlinné aromatické látky používaly ve všech aspektech indické kultury, včetně zkrášlovacích a léčebných procedur, výroby parfémů, očišťování, rituálních koupelí a náboženských ceremoniálů. [6]

Esenciální oleje jsou těkavé látky charakteristické svou specifickou vůní. Skládají se z lipofilních látek, jejich součástí jsou například sequiterpeny, monoterpeny, aminokyseliny, mastné kyseliny a alkoholy. [13]

Jelikož jsou esenciální oleje vysoce aromatické, jejich účinky jsou často dosažitelné pouhým vdechováním jejich vůně. Při inhalaci rozptýlených esenciálních olejů aromaterapie zprostředkovává nejen zklidňující účinky vůně oleje, ale také mnoho zdravotních účinků, které olej má. [11]

Nejlepší metodou aplikace pro dosažení prospěšných účinků pro pokožku, svaly, měkké tkáně a kosti je nanášení olejů na kůži s pomocí nosného oleje. Esenciální oleje jsou velmi koncentrované, takže by v čisté formě mohly pokožku podráždit. Pro bezpečné použití je tedy vždy nutné je naředit. [6], [11]

3.2.2 Aromaterapeutická masáž

Aromaterapeutická masáž je jedním z nejvíce příjemných a relaxačních prožití aromaterapie. Je velmi prospěšná při zlepšení cirkulace lymfy, ale také při zmírnění napětí a stresu, který způsobuje řadu nepříjemných stavů jako vysoký krevní tlak či migrény. [35]

Jelikož jsou esenciální oleje dobře rozpustné v tucích, rostlinné oleje slouží v tomto případě jako jejich nosiče. Řadíme mezi ně například mandlový, hroznový a jojobový olej. [35]

Při masáži dochází k tření, což podporuje dilataci cév v pokožce a s tím spojené zvýšení absorpce esenciálních olejů. Starší pokožka má v tomto případě výhodu, má totiž nižší bariérovou funkci a je tenčí a díky tomu absorbuje rychleji. [11], [35], [36]

3.3 Výroba olejů

Existuje několik technologických postupů, kterými lze získávat oleje z rostlinných materiálů. Řadí se mezi ně především lisování za studena, dále za tepla, rafinace, extrakce a destilace.

3.3.1 Lisování za studena

Tradiční výroba spočívá v tom, že se pomocí jednoduché metody získává kvalitní olej. Nejdůležitější je výběr semen, která snadno vydají olej. Semena jsou roztloukána a drcena kameny, ručně, nebo pomocí speciálních lisů. Drcení a tření způsobí, že se uvolní olej. Uvolňuje se teplo. K poměrně snadno zpracovatelným surovinám patří například olivy, arašídý, pšeničné klíčky. Díky tomuto typu zpracování si suroviny ponechávají své původní aroma. Jejich doporučené použití je jak v kosmetice a při masážích, tak také ve studené kuchyni. [7], [12]

Panenské oleje se získávají pouze lisováním bez předcházejícího záhřevu. Jsou významné hlavně u olejů z oliv. [8]

3.3.2 Lisování za tepla

Bylo zjištěno, že zahřátím materiálu při lisování na teplotu 160 °C lze zvýšit výtěžnost celého procesu. Je však nutno počítat s nižší kvalitou vyráběného oleje. Výsledné produkty mají také světlejší barvu. Při vysokých teplotách dochází k destrukci mnoha biologicky aktivních látek. Takto vyrobený olej má nepříjemnou vůni a té je potřeba se zbavit procesem, který se nazývá rafinace. Doporučené použití těchto olejů je na pečení a smažení. [12]

3.3.3 Rafinace

Na rozdíl od živočišných tuků, které se mohou používat bez další úpravy, mají rostlinné oleje získávané ze semen lisováním a extrakcí nepříjemné organoleptické vlastnosti. Proto se rafinují, aby byly pro spotřebitele přijatelnější. [8]

Rafinace zahrnuje odslizení (hydrataci), odkyselení (neutralizaci), bělení a deodoraci. [8]

Surový olej se nejdříve zbaví tuhých podílů filtrací, nebo odstředěním, bílkovin, sacharidů a rostlinných slizů odslizením. To spočívá v záhřevu surového oleje s vodou nebo s roztoky kyselin a následném oddělení sraženiny. Bělením bělicí hlinkou nebo jiným adsorbentem se odstraní barviva. V posledním kroku se deodorací odstraňují těkavé látky, které způsobují

nežádoucí vůni a chuť. Takové látky se nejčastěji odstraňují použitím přehřáté páry, podtlaku a zvýšené teploty 190–240 °C. Tímto procesem se stanou oleje sensoricky neutrálními. [8]

3.3.4 Extrakce

Extrakce je v současné době nejrozšířenější způsob získávání rostlinných tuků a olejů. Jeho výhodou jsou především vysoká účinnost (zbytkový olej ve šrotu je menší než 1 %), možnost získávání oleje i ze surovin s jeho nízkým obsahem (20 % a méně). Nevýhodou je používání vysoce hořlavých rozpouštědel. Podobně jako v případě lisování je nutná řada operací předúpravy. Velmi důležitou operací je úprava velikosti částic před extrakcí (mletí). Částice by měly mít velikost v úzkém rozmezí a být co nejtenčí. To platí nejen pro přímou extrakci, ale i pro extrakci šrotů po předlisování (surovina bohatá na olej). Šrot by měl být dostatečně porézní, ale zároveň i pevný. [10], [12]

3.3.5 Destilace

Jedná se o nejvíce používanou metodu k získávání éterických olejů z rostlin. Metodou destilování se získávají velice kvalitní oleje. Existuje spousta druhů přístrojů pro destilaci, ale princip je vždy stejný, a to, že při určité teplotě dochází k odpařování rozpouštědla, které se následně zchladí a vzniklé páry z kondenzují. Pára a voda jsou v tomto případě nosičem oleje. [12]

3.4 Suroviny pro výrobu masážních olejů

V této kapitole budou představeny některé nosné oleje pro výrobu masážních přípravků.

Přírodní rostlinné oleje jsou lisované ze semen, ořechů, pecek, jader, zrn a dužin z hojně se vyskytujících i exotických rostlin. Kosmetické oleje jsou plné vitamínů, prospěšných mastných kyselin a velkého množství dalších složek, které vyživují pokožku. Z tohoto důvodu jsou nedílnou součástí mnoha kosmetických přípravků. [5]

Obecně lze rostlinné oleje klasifikovat podle zastoupení hlavních mastných kyselin na:

- oleje s vysokým obsahem kyseliny laurové (kokosový, palmojádrový);
- oleje s vysokým obsahem kyseliny palmitové a stearové (kakaové máslo, shea máslo);
- oleje s vysokým obsahem kyseliny olejové (podzemnicový, olivový, řepkový);

- oleje s vysokým obsahem kyseliny linolové (sójový, slunečnicový, bavlníkový, makový, olej z kukuřičných klíčků);
- oleje s vysokým obsahem kyseliny linolenové (lněný, konopný);
- oleje se specifickými mastnými kyselinami (ricinový). [5]

3.4.1 Olivový olej

Olivový olej nachází široké využití v medicíně i kosmetické oblasti. Pro svou pozoruhodnou účinnost, nízký výskyt vedlejších účinků a přijatelnou cenu jsou tyto oleje mimořádně oblíbené jako moisturizéry. Olivový olej regeneruje pokožku a účinně o ni pečuje. Působí dezinfekčně, chrání ji před působením volných radikálů, zvyšuje její elasticitu. Pleť zvláčňuje a zklidňuje a z tohoto důvodu je vhodný i na ekzém a pro citlivější a alergickou pokožku. Obsah vitamínů, vysoké koncentrace fytosterolů a tokoferolů, stejně jako přítomnost kyseliny linolové a linoleové, dodávají olivovému oleji změkčující, ochranné a antioxidační vlastnosti pro pokožku. [15], [25], [37]

3.4.2 Slunečnicový olej

Slunečnice (*Helianthus annuus*) je řazena mezi nejstarší olejnaté druhy, pocházející ze Severní Ameriky. Doklady o pěstování slunečnice pochází již z roku 3000 př. n. l. Jsou známy dva základní typy slunečnicových semen: olejný typ a neolejný typ. Semena olejnatého typu obsahují ve svých jádrech více než 55 % oleje. [22]

Slunečnicový olej je po oleji olivovém druhým největším zdrojem panenských olejů. Tradičně se tento typ oleje zpracovává ve velkých lisovnách s následnou rafinací, výsledkem je pak rafinovaný slunečnicový olej. [23]

Jedná se o netěkavý olej obsahující lecitin, tokoferoly, karotenoidy a vosky. Při aplikaci na pokožku se snadno vstřebává a rychle proniká do hlubších vrstev pokožky. Má zklidňující, zjemňující a protizánětlivé účinky a je považován za nekomedogenní. [24]

3.4.3 Kokosový olej

Kokosový olej je široce používán pro potravinářské a průmyslové účely. Jedná se o olej bohatý na mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem. Vykazuje dobrou stravitelnost. Z kokosové dužiny jej lze extrahovat různými metodami, a to buď suchým nebo mokřím způsobem. Suché zpracování je způsob, při kterém je surovina lisována klínovým lisem a výsledný olej poté prochází rafinačními, bělicími a deodoračními procesy. Při mokřím

zpracování nedochází k mechanickému působení ani k rafinaci oleje. Takto získaný olej se nazývá panenský kokosový olej. [16]

Kokosový olej se po celém světě využívá na mnoho onemocnění, infekcí a poranění, například záněty, ekzémy, lupénku, plísňe, kvasinky, opruzeniny nebo extrémně suchou pokožku. Zpomaluje stárnutí pokožky, pleť zjemní, posílí a zpevní tkáň, také ochrání před poškozením UV zářením. Kokosový olej je vhodný i na svědivou pokožku trpící lupy, vlasům navíc dodá lesk a zdravější vzhled. Nevýhodou je jeho komedogennost, může ucpávat póry a nedoporučuje se na mastnou pleť. [24]

3.4.4 Avokádový olej

Avokádo je subtropický strom, který dorůstá do výšky 5–30 m. Olej se získává z dužnatého ovoce, bohatého na vitamin E (α -tokoferol), čehož se hojně využívá v kosmetickém průmyslu. Získává se extrakcí při vysoké teplotě rozpouštědlem a následnou rafinací, nebo lisováním za studena. [17]

3.4.5 Konopný olej

Konopný olej je získáván ze semen konopí setého (*Cannabis sativa*) lisováním za studena nebo extrakcí. Kvůli obsahu omamných látek však bylo ve většině zemí jeho pěstování zakázáno. V zemích Evropské unie je možné pěstovat šlechtěné kultivary konopí setého. Takto upravené rostliny mají obsah omamných látek, který nepřekračuje povolené množství 0,3 % delta-9-tetrahydrocannabinolu (THC). [17]

3.4.6 Jojobový olej

Jojobový olej je unikátní olej s lineární strukturou, tvořený dlouhými estery namísto triglyceridů. Obsahuje ve svých molekulách dvě dvojně vazby oddělené esterovou vazbou. Získává se extrakcí ze semen. Jeho struktura udává oleji jedinečné vlastnosti cenné pro chemický průmysl a také pro výrobu léčiv. V procesu transesterifikace je vynikajícím zdrojem mastných kyselin nebo bionafty. [19]

3.4.7 Arganový olej

Arganový olej se připravuje lisováním jader plodů arganových stromů (*Argania spinosa*). Jádra obsažená v plodech jsou před mletím mírně opražená a tímto způsobem se získává jedlý arganový olej. Nepražená jádra jsou uschována na přípravu oleje, používaného v kosmetice. Vysoce kvalitní extrapanenský arganový olej je jeden z nejdražších rostlinných olejů. Má vysokou oxidační stabilitu, a to především díky vysokému obsahu tokoferolu. [20], [21]

4 MASÁŽNÍ PŘÍPRAVKY

Následující kapitola bude věnována některým vybraným kosmetickým masážním přípravkům.

4.1 Masážní oleje

Masážní oleje neodmyslitelně k masážím patří. Snadno kloužou po kůži, masírování je s nimi plynulé a v neposlední řadě předchází poškrábání. [8]

V následujících kapitolách budou popsány některé komerční masážní oleje, jejich složení a využití.

4.1.1 Masážní olej meruňkový BIO

Výrobce: SynCare

Složení: Prunus Armeniaca Kernel Oil, Caprylic/Capric Triglyceride, Tocopherol, Ascorbyl Palmitate, Lecithin, Glyceryl Stearate, Glyceril Oleate, Citric Acid. [26]

Základem masážního oleje je jemný za studena lisovaný olej z meruňkových jader pocházející z certifikovaného ekologického zemědělství v souladu s nařízením EU. Olej má výbornou skluznost a nezanechává na pokožce pocit mastnoty. Je zcela bez vůně. [26]



Obrázek 1 - SynCare masážní olej meruňkový BIO [26]

4.1.2 Natural olej relaxing

Výrobce: Emspoma

Složení: Glycine Soja Oil, Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Macadamia Integrifolia Seed Oil, Sesamum Indicum Seed Oil, Tocopherol, Parfum. [27]

Relaxační olej je směsí cenných přírodních olejů a vitamínu E. Jeho předností je vynikající kluznost, vstřebatelnost a tonizující vliv. Po masáži je pokožka přirozeně hebká, vláčná a sametově jemná. Mátovo-anýzová vůně s květinovým nádechem verbeny příjemně podporuje proces aromaterapeutické relaxace. [27]



Obrázek 2 - Emspoma Natural olej Relaxing [27]

4.1.3 Hřejivý masážní olej

Výrobce: Ziaja

Složení: Paraffinum Liquidum (Mineral Oil), Octyldodecanol, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil, Ethyl Linoleate, Ethyl Oleate, Ethyl Linolenate, Tocopheryl Acetate, Vanillyl Butyl Ether, Piper Nigrum (Pepper) Fruit Oil, Parfum (Fragrance), Linalool, Limonene. [28]

Hřejivý masážní olej dodává tělu postupný efekt rozehrívání, dokonale změkčuje a regeneruje pokožku. Udržuje pružnost pokožky a pomáhá při snižování celulitidy. Obsahuje květinovou a orientální vonnou kompozici a mezi jeho aktivní látky patří olej z černého pepře a vitamín F. Je vhodný pro všechny typy pokožky. [28]



Obrázek 3 - Hřejivý masážní olej Ziaja [28]

4.1.4 Relaxační masážní olej

Výrobce: Ziaja

Složení: Paraffinum Liquidum (Mineral Oil), Octyldodecanol, Oxidized Corn Oil, Olea Europaea (Olive) Fruit Oil, Ethyl Linoleate, Ethyl Oleate, Ethyl Linolenate, Tocopheryl Acetate, Parfum (Fragrance), Hexyl Cinnamal. [28]

Relaxační olej změkčuje a regeneruje svrchní pokožku. Udržuje pružnost pokožky a zpevňuje ji. Dodává pocit příjemné zklidňující relaxace. Obsahuje cedrovou vonnou kompozici a mezi jeho aktivní látky patří triglyceridy z kukuřičného oleje, vitamín E a F. [28]



Obrázek 4 - Relaxační masážní olej Ziaja [28]

4.1.5 Růžový tělový olej

Výrobce: Renovality

Složení: Triticum Vulgare Germ Oil, Rosa Damascena Flower Oil, alergenní složky Citronellol, Geraniol, Methyleugenol, Linalool, Isoeugenol, Eugenol, Farnesol. [29]

Růžový olej díky přidání esenciálního oleje z růže disponuje relaxačním účinkem. Růže pomáhá omlazení zralé, suché nebo citlivé pokožky. Je vhodné tento olej před použitím zředit vodou, nebo alkoholem (1 díl oleje a 10 dílů alkoholu nebo vody). Zanechává pokožku sametově hebkou. U silných alergiků je potřeba olej nejprve otestovat, jinak se dá použít pro všechny typy kůže. [29]



Obrázek 5 - Růžový tělový olej Renovality [29]

4.2 Masážní emulze

Do masážních emulzí jsou přimíchávány ještě další látky, díky kterým mají prostředky různé účinky. Například výrobky Emspoma vyrábí více druhů masážních emulzí. Bílá je univerzální, zelená se používá na bolesti kloubů, modrá má chladiivé účinky a červená hřejivé a dobře prokrvuje. Maséři mohou vybírat z jednotlivých druhů vzhledem k typu masáže. [36]

4.2.1 Emspoma Sport chladivá emulze

Výrobce: Emspoma

Složení: Aqua, Paraffinum Liquidum, Glyceryl Stearate, PEG-6 Stearate, Cetyl Alcohol, Stearic Acid, Palmitic Acid, Menthol, Phenoxyethanol, Alcohol denat., Ceteth-20, Steareth-20, Oleth-20, Myristyl Alcohol, Stearyl Alcohol, Palm Glyceride, Cera Alba, Sodium Benzoate, Methylparaben, CI 42090. [27]

Tato masážní emulze je určena pro ochlazující a osvěžující masáž i automasáž po sportovním výkonu či pracovní zátěži. Masáž chladivou emulzí navodí pocit rychlého ochlazení a úlevy od námahy a únavy. Má výborný masážní skluz a zároveň neucpává póry. [27]

Nepoužívá se na obličej, v blízkosti očí, na sliznice nebo na poraněnou pokožku. Nedoporučuje se pro děti do tří let a pro lidi s precitlivostí či alergií na některou z účinných látek. [27]



Obrázek 6 - Chladivá emulze Emspoma [27]

4.2.2 Emspoma sport hřejivá emulze

Výrobce: Emspoma

Složení: Aqua, Paraffinum Liquidum, Glyceryl Stearate, Camphor, PEG-6 Stearate, Cetyl Alcohol, Stearic Acid, Palmitic Acid, Phenoxyethanol, Alcohol denat., Ceteth-20, Steareth-20, Oleth-20, Myristyl Alcohol, Parfum, Stearyl Alcohol, Palm Glyceride, Cera Alba, Sodium Benzoate, Methylparaben, Capsaicin, CI 14720. [27]

Masáž touto hřejivou emulzí navodí silný pocit prohřátí a prokrvení. Má výborný masážní skluz. Používá se před sportovním či namáhavým výkonem. Masáž hřejivou emulzí

prodlužuje intenzitu prohřátí. Je vhodným přípravkem jak pro vrcholové sportovce, tak i běžné spotřebitele. [27]

Nevhodná je opět pro děti a alergiky na některou z aktivních látek. Nepoužívá se na obličej. [27]



Obrázek 7 - Hřejivá emulze Emspoma [27]

4.2.3 Hřejivá emulze Alpa

Výrobce: Alpa

Složení: Aqua, Paraffinum Liquidum, Glycerin, Polyglyceryl-3 Methylglucose Distearate, Creatine, Dipropylene Glycol, Vanillyl Butyl Ether, Carbomer, Zingiber Officinale Root Extract, Alcohol Denat., Allantoin, Tocopheryl Acetate, Camphor, Triethanolamine, Parfum, Methylparaben, Ethylparaben, Methylisothiazolinone, DMDM Hydantoin, CI 14720, CI 15985, CI 73015, Cinnamal, Citral, Eugenol, d-Limonene, Linalool. [30]

Tento přípravek je určen k přípravě masáží svalů před sportovním a namáhavým pracovním výkonem. Zázvorový extrakt a kafr mají výrazně hřejivé a prokrvující účinky na svaly. Již po krátké masáži tímto přípravkem jsou svaly připraveny na zvýšenou námahu. Přípravek lze použít i na zatuhlé svalstvo. Obsahuje kreatin, který urychluje regeneraci a pomáhá zlepšit fyzickou kondici. [30]

U citlivých jedinců se může vyskytnout alergická reakce na některou z aktivních látek přípravku. Před aplikací se doporučuje prověřit vlastní snášenlivost přípravku na malé části pokožky na předloktí. [30]



Obrázek 8 - Hřejivá emulze Alpa [30]

4.2.4 Masážní emulze TOMFIT

Výrobce: TOMFIT

Složení: Aqua, Paraffinum Liquidum, Glyceryl Stearate, Stearic Acid, Phenoxyethanol, Paraffin, Palmitic Acid, Cetearyl Alcohol, Laureth-30, Methylparaben, Propylparaben, Calendula Officinalis Flower Extract, Plantago Lanceolata Leaf Extract, Chamomilla Recutita Flower Extract, Triticum Vulgare Seed Extract, Alcohol, Triethanolamine, Ethylhexylglycerin, Sodium Benzoate. [31]

Tato emulze se vyznačuje déletrvajícím účinkem, je určena pro všechny druhy sportovních i kondičních masáží a automasáží. Nevysušuje pokožku, nedráždí ji, a naopak chrání před infekcí. Masáží se odstraňuje únava, vyvolává se pocit osvěžení a lehkosti, zlepšuje se tělesná a duševní kondice. Je vhodná k masážím celého těla, nemastí a snadno se umývá. Je vhodná ke všem typům a druhům masáže. [31]



Obrázek 9 - Masážní emulze TOMFIT [31]

4.2.5 Masážní emulze TOP

Výrobce: Torf Ziegler

Složení: Paraffinum Liquidum, Aqua, Propylene Glycol, Cetearyl Isononanoate, Ceteareth-15, Glyceryl Stearate, Cetearyl Alcohol, Aloe Barbadensis Leaf Juice Powder, Bisabolol, Tocopheryl Acetate, Allantoin, Panthenol, Parfum, Sodium Carbomer, Citric Acid, Potassium Sorbate, Limonene, Linalool, Hexyl Cinnamal, Benzyl Salicylate, Citronellol, Geraniol. [32]

Tato masážní emulze parafinového základu obsahuje přírodní látky, které zjemňují a pečují o pokožku, například Aloe vera a Heřmánek lékařský. [32]

Aloe Vera v sobě zahrnuje celé spektrum významných látek, mezi které patří vitamín B, C, E, minerály a v neposlední řadě také esenciální aminokyseliny a enzymy. Díky obsahu polysacharidů hraje důležitou roli v podpoře imunity. [32]

Heřmánek je léčivou bylinou, využívanou již od období Antiky. Používal se proti bolestem hlavy, užívali jej lidé s potížemi s ledvinami, močovým měchýřem či játry. Zevně se heřmánek využívá k výplachům ran, ale také k inhalacím při potížích s dýchacími cestami. [32]



Obrázek 10 - Masážní emulze TOP [32]

4.3 Masážní gely

Také gely s obsahem léčivých látek lze využít k masáží, například po sportovním výkonu. Velmi dobře se nanášejí na kůži, zvyšují účinek regenerace a splňují i ochrannou funkci. [40]

4.3.1 Alpa sport gel

Výrobce: Alpa

Složení: Aqua, Alcohol Denat., PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, PEG/PPG-8/3 Laurate, Lavandula Angustifolia Oil, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil, Glycerin, Butylene Glycol, Arnica Montana Extract, Zingiber Officinale Root Extract, Calendula Officinalis Flower Extract, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Eugenia Caryophyllus Leaf Oil, Creatine, Menthol, Thymus Vulgaris Extract, Triethanolamine, Methyl Salicylate, Camphor, CI 19140, CI 42051, CI 15985, d-Limonene, Coumarin, Eugenol, Citronellol, Hexyl Cinnamal, Linalool, Geraniol. [30]

Alpa Sport gel obsahuje kreatin a kompozici rostlinných extraktů a silic. Používá se k relaxační masáži svalů po sportovní aktivitě i zvýšené námaze. Jedná se o chladivý přípravek určený pro výraznou úlevu od bolesti svalů a kloubů po jakékoliv fyzické zátěži. Obsahuje řadu bylinných silic a extraktů, které mají anestetické a uvolňující účinky. Hřebíček, levandule, tymián, rozmarýn, zázvor a methylsalicylát snižují bolest namožených svalů. Extrakt měsíčku a arniky působí proti zánětům. Menthol a kafr napomáhají prokrvení. Kreatin vitalizuje pokožku a brání jejímu podráždění. Gel se velmi dobře vstřebává, chladí a má výrazné aromaterapeutické účinky. [30]



Obrázek 11 - Masážní gel Alpa [30]

4.3.2 Palacio konopný masážní gel

Výrobce: Palacio

Složení: Aqua, Glycerin, Alcohol Denat., Cannabis Sativa Seed Oil, Phenoxyethanol, Triethylene Glycol, Carbomer, Camphor, Menthol, Taraxacum Officinale Leaf Extract, Veronica Officinalis Stem Extract, Calendula Officinalis Flower Extract, Euphrasia Officinalis Stem Extract, Achillea Millefolium Stem Extract, Equisetum Arvense Stem Extract, Viola Tricolor Stem Extract, Aesculus Hippocastanum Fruit Extract, Malva Mauritiana Leaf Extract, Plantago Lanceolata Leaf Extract, Tilia Cordata Flower Extract, Lavandula Angustifolia Flower Extract, Sambucus Nigra Flower Extract, Arnica Montana Flower Extract, Mentha Spicata Leaf Extract, Bellis Perennis Flower Extract, Lamium Album Stem Extract, Potentilla Anserina Stem Extract, Linaria Vulgaris Stem Extract, Parfum, Pinus Sylvestris Needle Oil, Limonene, CI 19140, CI 42051, Sodium Hydroxide, Sodium Chloride. [33]

Přírodní receptura bylinného gelu s konopným olejem, mentolem a výtažky z kaštanu, kostivalu, kafru a eukalyptu je výborným pomocníkem pro masáž pokožky v oblasti unavených svalů, kloubů a šlach. Obsažené látky zvláčňují a osvěžují pokožku. Masáž pokožky v oblasti svalů a kloubů zmírňuje únavu. Lokálně prokrvuje, prohřívá a tím se podílí na snížení ztuhlosti a zlepšení pohyblivosti. Obsahuje za studena lisovaný konopný olej, který příznivě působí na vysušenou a popraskanou kůži. Napomáhá urychlovat regeneraci a obnovu ochranné bariéry kůže. [33]



Obrázek 12 - Konopný masážní gel [33]

4.3.3 Uvolňující gel na svaly

Výrobce: Nobilis

Složení: Aqua, Glycine Soja Oil, Hypericum Perforatum Extract, Alcohol, Polyacrylamide, C13-14 Isoparaffin, Laureth-7, Glycerin, Lecithin, Panthenol, Cinnamomum Camphora Leaf Oil, Eucalyptus Citriodora Oil, Lavandula Hybrida Oil, Juniperus Communis Fruit Oil, Mentha Piperita Oil, Phenoxyethanol, Benzoic Acid, Dehydroacetic Acid, Ethylhexylglycerin, Polyaminopropyl Biguanide, Linalool, Limonene, Citronellol, Geraniol. [34]

Osvěžující a zvláčňující účinky lehkého gelu doplňuje třezalkový olej, který zklidňuje namáhanou kůži. Směs éterických olejů skvěle podporuje uvolňující masáž po fyzické námaze a také povzbudí mysl. [34]



Obrázek 13 - Uvolňující gel na svaly [34]

ZÁVĚR

V této práci byla nejdříve stručně zmíněna historie masážních přípravků, poté byly popsány jejich formy, výroby, a nakonec jsem se zaměřila na jednotlivé konkrétní masážní přípravky a jejich využití.

Z důvodu největšího využití v praxi bylo více prostoru věnováno masážním olejům. Byly popsány nejvyužívanější druhy jejich výrob jako jsou lisování za studena i za tepla, rafinace, extrakce a destilace. Podstatný je také jejich význam v praxi. Koncem kapitoly byly uvedeny příklady některých více či méně známých nosných olejů s jejich vlastnostmi a využitím. Do této kapitoly byly zahrnuty taky esenciální oleje a s nimi i téma aromaterapie, které se v dnešní době stává lákadlem pro relaxační masáže.

Cílem bakalářské práce bylo srovnání účinků masážních přípravků z pohledu jejich vlivu na regeneraci a relaxaci lidského těla, což může být viděno právě v poslední kapitole, kde jsou účinky jednotlivých přípravků popsány.

Neutichající zájem o masáže je vzhledem k jejich účinkům více než pochopitelný a masážní přípravky k nim neodmyslitelně patří. Záleží jen na jeho správném výběru v závislosti na prováděné masáži a preferencích či zdravotním stavu klienta.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] SEDMÍK, Jan. Velká kniha masáží. Praha: NS Svoboda, 2015. ISBN 978-80-205-0635-1.
- [2] SEDMÍK, Jan. Masáže: kompletní kniha masážních technik. Vyd. 5., dopl. Praha: NS Svoboda, 2008. ISBN 978-80-205-0596-5.
- [3] BARTOVSKÁ, Lidmila a Marie ŠIŠKOVÁ. Fyzikální chemie povrchů a koloidních soustav. Vyd. 5., přeprac. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2005. ISBN 80-7080-579-X.
- [4] Taxonomic perspective of plant species yielding vegetable oils used in cosmetics and skin care products. *African Journal of Biotechnology*. 36–44. Dostupné také z: <http://www.academicjournals.org/AJB> ISSN 1684–5315
- [5] KADLEC, Pavel, Karel MELZOCH a Michal VOLDŘICH. Přehled tradičních potravinářských výrob: technologie potravin. Ostrava: Key Publishing, 2012. Monografie (Key Publishing). ISBN 978-80-7418-145-0.
- [6] STILES, K. G. Esenciální oleje: kompletní příručka: více než 250 receptů pro přírodní aromaterapii. Přeložil Theodora KLIMENTOVÁ. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7554-235-9.
- [7] BURT S., Essential oils: their antibacterial properties and potential applications in foods—a review, *International Journal of Food Microbiology*, [online] 2004. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168160504001680> , (cit. 28.1.2022)
- [8] KUSMIREK, Jan. Tekuté slunce: rostlinné oleje pro masáže, aromaterapii, kosmetiku a výživu. Přeložil Viola SOMOGYI, přeložil Oldřich VYHNÁLEK. Praha: One Woman Press. ISBN 80-86356-41-8.
- [9] VELÍŠEK, Jan. Chemie potravin. Vyd. 2. upr. Tábor: OSSIS. ISBN 80-86659-02-X.
- [10] TIUTIUNNIKOV, B.N., Z.I. BUHSHTAB a F.F. GLADKII. Chemistry of oil. Kolos, 1992. ISBN 5-10-001446-6.
- [11] FARRER-HALLS, Gill. Aromaterapie od A do Z. Praha: Metafora, 2007. ISBN 978-80-7359-086-4.
- [12] Baser, K. H. C. (Kemal Hüsnü Can). Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications. 6000 Broken Sound Parkway NW, Suite 300 Boca Raton: Taylor and Francis Group, 2010. ISBN 978-1-4200-6315-8.
- [13] Impact of preliminary ultrasound treatment of rape seeds on the pressing process and selected oil characteristics. *Industrial Crops and Products*. 2019, (111572), 1 - 13. Dostupné z: [doi:10.1016/j.indcrop.2019.111572](https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2019.111572)
- [14] SURBURG, Horst and Johannes PANTEN. Common fragrance and flavor materials: preparation, properties and uses. 5. vyd. Weinheim: Wiley-VCH, 2006, 318 s. ISBN 35-273-1315-X.

- [15] Olivový olej a další oleje. 2. vydání. Přeložil Kateřina BLAHOVÁ. Říčany: Sun, 2016. Jak na to (Sun). ISBN 978-80-7371-148-1.
- [16] Virgin coconut oil: emerging functional food oil. *Trends in Food Science & Technology*. 2009, (Volume 20, 10), 481 - 487. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.tifs.2009.06.003>
- [17] 2 - Avocado Oil. *Gourmet and Health-Promoting Specialty Oils*. 2009, (18 September 2015), 73-125. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/B978-1-893997-97-4.50008-5>
- [18] Characteristics of hemp (*Cannabis sativa* L.) seed oil. *Food Chemistry*. 2002, (76), 33-34. Dostupné z: doi:[https://doi.org/10.1016/S0308-8146\(01\)00245-X](https://doi.org/10.1016/S0308-8146(01)00245-X)
- [19] Jojoba oil: A state of the art review and future prospects. *Energy Conversion and Management*. 2016, (129), 293-304. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1016/j.enconman.2016.10.038>
- [20] Argan oil: Occurrence, composition and impact on human health. *European Journal of Lipid Science and Technology*. 2008, (110), 632–636. Dostupné z: doi:[10.1002/ejlt.20070022](https://doi.org/10.1002/ejlt.20070022)
- [21] Argan oil and other argan products: Use in dermocosmetology. *European Journal of Lipid Science and Technology*. 2011, (113), 403–408. Dostupné z: doi:[10.1002/ejlt.201000417](https://doi.org/10.1002/ejlt.201000417)
- [22] *Vegetable Oils in Food Technology: Composition, Properties and Uses*. 2. Scottish Crop Research Institute, Dundee, UK: John Wiley, 2011. ISBN 1444339915, 9781444339918.
- [23] Virgin sunflower oil. *European Journal of Lipid Science and Technology*. Institute for Nutrition and Food, Münster, Germany, 2008, (110), 618-624. Dostupné z: doi:[10.1002/ejlt.200800049](https://doi.org/10.1002/ejlt.200800049)
- [24] Herbal Plants: Used as a cosmetics. *Journal of Natural Product and Plant Resources*. 2011, 1(1), 24-32.
- [25] Olive oil in pharmacological and cosmetic traditions. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2018, (18), 1575–1579. Dostupné z: doi:[10.1111/jocd.12838](https://doi.org/10.1111/jocd.12838)
- [26] SynCare [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.syncare.cz/>
- [27] Emspoma Laboratoires Jutta [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://emspoma.cz/>
- [28] Ziaja pro Tebe [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.ziajaprotebe.cz/>
- [29] Renovality [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.renovality.cz/>
- [30] Alpa: Mazané zdraví [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.alpa.cz/cs/>
- [31] TOMFIT [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.tomfit.cz/>

- [32] Torf Ziegler: Vše pro wellnes, fyzioterapii a rehabilitace [online]. [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.torf-ziegler.com/>
- [33] Palacio [online]. [cit. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.palacio.cz/cs/>
- [34] Nobilis [online]. [cit. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.nobilis.cz/>
- [35] THE Aromatherapy Handbook, [online] 2006. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/16320348/Aromatherapy-Handbook> [cit. 8.5.2022]
- [36] FLANDERA, Stanislav. Klasické masáže: Příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů. Olomouc: Poznání, 2005. ISBN 978-80-86606-36-8.
- [37] FROHN, Birgit. Olivový olej a přírodní léčba : Prevence proti infarktu. Olomouc : Fontána, 2002. 168 s. ISBN 80-7336-016-0.
- [38] LANGMAIER, Ferdinand. Základy kosmetických výrob. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. 2001. ISBN 80-7318-016-2.
- [39] Kosmetické gely s hydratačními účinky. Zlín, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati. Vedoucí práce Doc. Ing. Věra Kašpárková, CSc.
- [40] HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. Masáž a regenerace ve sportu. Vydání třetí, doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4643-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - SynCare masážní olej meruňkový BIO [26].....	20
Obrázek 2 - Emspoma Natural olej Relaxing [27]	21
Obrázek 3 - Hřejivý masážní olej Ziaja [28]	22
Obrázek 4 - Relaxační masážní olej Ziaja [28].....	22
Obrázek 5 - Růžový tělový olej Renovality [29].....	23
Obrázek 6 - Chladivá emulze Emspoma [27]	24
Obrázek 7 - Hřejivá emulze Emspoma [27]	25
Obrázek 8 - Hřejivá emulze Alpa [30].....	26
Obrázek 9 - Masážní emulze TOMFIT [31]	26
Obrázek 10 - Masážní emulze TOP [32]	27
Obrázek 11 - Masážní gel Alpa [30].....	28
Obrázek 12 - Konopný masážní gel [33]	29
Obrázek 13 - Uvolňující gel na svaly [34].....	30