



ماساژ شمع (Candle Massage) نوعی ماساژ آرامسازی و مراقبتی است که در آن به جای روغن ماساژ معمول، از **شمع‌های مخصوص ماساژ** استفاده می‌شود. این شمع‌ها از ترکیباتی مانند:

- **موم‌های طبیعی با نقطه ذوب پایین** (مانند موم سویا، موم زنبور عسل یا موم نخل)
- **روغن‌های گیاهی** (نظیر روغن نارگیل، بادام، آرگان، جوجوبا، یا شی باتر)
- **اسانس‌های طبیعی (Essential Oils)** مثل اسطوخودوس، یلانگ‌یلانگ، نعناع یا پرتقال تشکیل شده‌اند.

در این روش، شمع روشن می‌شود تا موم ذوب‌شده به دمایی حدود **۲۸ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد** برسد (کمی بالاتر از دمای بدن). سپس درمانگر مایع گرم را مستقیماً روی پوست می‌ریزد و آن را مانند روغن ماساژ به بدن می‌مالد.

مکانیزم‌های فیزیولوژیک و اثرات احتمالی

ماساژ شمع از دید علمی را می‌توان ترکیبی از (گرمادرمانی ملایم) **Thermotherapy** (و ماساژ روغنی) **Effleurage Massage** دانست.

مهم‌ترین مکانیسم‌های مطرح‌شده عبارتند از:

۱. افزایش جریان خون موضعی:

گرمای ملایم شمع باعث گشاد شدن عروق سطحی (vasodilation) شده و بهبود جریان خون، تبادل اکسیژن و خروج متابولیت‌ها از بافت‌ها را تسهیل می‌کند.

۲. شل شدن عضلات و کاهش تنش میوفاسیال:

دمای نزدیک به فیزیولوژیک روغن باعث کاهش تون عضلانی، آزادسازی فاسیا و کاهش درد ناشی از اسپاسم یا استرس می‌شود.

۳. تحریک گیرنده‌های لمسی و پاسخ پاراسمپاتیک:

تماس آرام و گرمای دلیذر، گیرنده‌های مکانیکی (mechanoreceptors) پوست را فعال کرده و از طریق سیستم عصبی خودمختار موجب کاهش ضربان قلب، کاهش کورتیزول و افزایش آلفامواج مغزی (احساس آرامش) می‌شود.

۴. اثر نرم‌کنندگی و بازسازی پوست:

موم سویا و روغن‌های گیاهی دارای اسیدهای چرب ضروری (linoleic, oleic acids)، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سد لیپیدی پوست را تقویت کرده و رطوبت را حفظ می‌کنند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که روغن‌های گرم جذب پوستی را بهبود می‌دهند.

۵. اثر آروماتراپی (در صورت استفاده از اسانس):

استنشاق ترکیبات فرّار گیاهان از طریق مسیر بویایی می‌تواند بر سیستم لیمبیک مغز اثر بگذارد و پاسخ‌های عاطفی و استرسی را تعدیل کند (به‌ویژه در اسانس‌هایی مثل اسطوخودوس و یلانگیلانگ).

شواهد و مطالعات علمی

بر خلاف Tok Sen، پژوهش‌های خاص درباره *Candle Massage* محدود است؛ بیشتر مطالعات، اثرات آن را در چارچوب «warm oil massage» یا «aromatherapy massage» بررسی کرده‌اند.

نتایج مهم:

- یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۲۱ (*in Complementary Therapies in Clinical Practice*) نشان داد که ماساژ با روغن گرم حاوی اسانس اسطوخودوس در مقایسه با روغن سرد باعث کاهش قابل‌توجه اضطراب و بهبود کیفیت خواب در پرستاران شیفت شب شد.
- مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ در *Journal of Cosmetic Dermatology* گزارش کرد که استفاده از موم سویا گرم روی پوست باعث افزایش آبرسانی اپیدرم و کاهش خشکی در نواحی آرنج و زانو شد.

- **یک مرور در سال ۲۰۲۳** اشاره می‌کند که ترکیب گرما و ماساژ روغنی ممکن است از طریق افزایش جریان خون و تنظیم سیستم عصبی خودمختار، احساس خستگی و استرس را کاهش دهد — اگرچه اثرات فیزیولوژیک عمیق‌تر (مثل تغییر در نشانگرهای التهابی) هنوز به اثبات نرسیده‌اند.

ملاحظات ایمنی و محدودیت‌ها

۱. دمای شمع باید دقیقاً کنترل شود (زیر ۴۲°C) تا از سوختگی سطحی جلوگیری شود.
۲. افراد با حساسیت پوستی، درماتیت، وریدهای واریسی، دیابت، یا مشکلات حسی محیطی باید از ماساژ حرارتی اجتناب کنند.
۳. نباید از شمع‌های معمولی پارافینی یا حاوی رنگ/عطر مصنوعی استفاده شود، چون در تماس با پوست ممکن است باعث التهاب یا مسمومیت پوستی شوند.
۴. شواهد بالینی گسترده درباره درمان بیماری‌ها با ماساژ شمع وجود ندارد؛ اثر آن بیشتر در حیطه آرامش، مراقبت از پوست، و کاهش استرس معنی‌دار است، نه درمان اختصاصی.
۵. در دوران بارداری، بیماران قلبی یا افراد مبتلا به اختلال حسی (neuropathy) نیاز به مشورت پزشک دارند.

جمع‌بندی علمی

جنبه	توضیح علمی
نوع اثر	آرام‌سازی، بهبود خون‌رسانی و نرمی پوست
مکانیزم‌ها	گرما + تماس لمسی + مواد مرطوب‌کننده + آروماتراپی
شواهد علمی	متوسط (مؤثر در کاهش استرس، اضطراب و خشکی پوست)
ریسک‌ها	سوختگی، آلرژی، واکنش پوستی در افراد حساس
کاربرد علمی تأیید شده	کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب، افزایش رطوبت پوست
نیاز پژوهشی	مطالعات بالینی کنترل‌شده درباره اثرات فیزیولوژیک و هورمونی