

Aromatyczne olejki i masaż kamieniami

Poniższy tekst stanowi uzupełnienie artykułu „Dotyk natury”, który ukazał się w magazynie Nailpro 6.2010 na stronie 18.

Które oleje podstawowe są najlepsze do masażu ciepłymi kamieniami i jakie mają działanie?

Olej sezamowy znajduje zastosowanie w medycynie ajurwedyjskiej, zmniejsza obrzęki oraz łagodzi napięcia i bóle. Na skórę działa odżywczo i oczyszczająco, ale także może być stosowany jako naturalny filtr przeciwsłoneczny, o faktorze od 3 do 4.

Oliwa z oliwek używana do masażu pobudza krążenie krwi, dzięki czemu pozbędziemy się obrzęków, a skóra będzie lepiej odżywiona i gładsza.

Najnowsze badania amerykańskich naukowców dowodzą, iż oliwa z oliwek zawiera związek zwany oleokantal, który ma działanie podobne do niesteroidowych leków przeciwzapalnych, które posiadają właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne.

Olej kokosowy uznany jest ze względu na swój wspaniały aromat. Jego główne działanie na skórę to przede wszystkim działanie odżywcze i regenerujące. Ważne by pamiętać o tym, iż olej kokosowy w temperaturze pokojowej tężeje i traci poślizg, dlatego należy go podgrzać.

Oleje podstawowe najlepiej jest mieszać z olejkami eterycznymi, w celu wzmocnienia działania masażu. Oto wybrane olejki eteryczne:

Eteryiczny olejek lawendowy

- regeneruje,
- usuwa zaczerwienienia,
- uśmierza ból.

Eteryiczny olejek neroli

- przeciwdziała depresji i bezsensowności,

- posiada bardzo relaksujący i łagodzący zapach.

Eteryiczny olejek rozmarynowy

- zwalcza objawy egzemy,
- posiada właściwości odmładzające,
- działa relaksująco.
-

Opr. Magdalena Kukowska, Instruktor La Femme, Promotor marki