



Dobrze **natłuszczone** ciało,
to połowa dobrego **masażu**.

Zmęczenie, napięcie, złe samopoczucie? W takich przypadkach najlepszy będzie masaż. W sklepach z naturalnymi produktami znajdziemy właściwy olejek dopasowany do naszego aktualnego stanu.

Masaż uwalnia osadzone w naczyniach krwionośnych i tkankach niepotrzebne organizmowi substancje. Podczas masażu wydobywa się także hormon szczęścia – serotonina. Po ciężkim, stresującym dniu niewiele rzeczy może sprawić, że się rozluźnimy i zrelaksujemy. Ciśnienie krwi spada, skóra i tkanki zostają lepiej ukrwione a ilość hormonów szczęścia w naszym ciele znacznie wzrasta. Poprzez głaskanie, rozcieranie i oklepywanie zostają rozluźnione nie tylko mięśnie, ale również odblokowują się bolące punkty. Dobry olejek do masażu jest nie tylko produktem poślizgowym, ale również pielęgnuje skórę pacjenta. Napina ją, wygładza oraz na długo pozostawia miękka w dotyku. Jeżeli do olejku do masażu dodamy kilka kropel olejku eterycznego, wtedy nasz zabieg połączymy z aromaterapią.

Solidna baza

Głównym składnikiem każdego oleju do masażu jest baza (olej nośny), do której dodaje się kolejne składniki, jak np. oleje eteryczne, oleje z ziaren, czy też wyciągi roślinne.

Najczęściej spotykanymi bazami są: olej migdałowy, słonecznikowy, sezamowy, jojoba oraz oliwa z oliwek. Wszystkie wyżej wymienione nadają się świetnie do masażu, a każdy z nich ma inne właściwości. Słodki olejek migdałowy jest delikatny i nadaje się do skóry wrażliwej, bardzo wolno się wchłania. Olej słonecznikowy, ze względu na dużą zawartość kwasu linolowego oraz witaminy E, poprawia funkcję skóry i bardzo dobrze ją pielęgnuje. Olej sezamowy jest używany najczęściej podczas masażu ayurwedyjskich, jest szczególnie polecany dla osób znerwicowanych. Oliwa z oliwek delikatnie rozgrzewa tkanki, zaś przeciwzapalny olej jojoba wycisza oraz chroni skórę przed wysuszeniem.

Zapach i charakter

Jako dalsze komponenty używane są maceraty, roślinne substancje czynne, oleje z ziaren oraz esencje aromatyczne. Nadają one charakter oraz określają czy dany olej będzie odprężał czy pobudzał. Maceraty i wyciągi są pozyskiwane z roślin leczniczych. Najpopularniejsze to nagietek oraz olej z dziurawca. Olej z rokitnika, który jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, prowitaminę A oraz witaminę E jest bardzo dobry dla skóry wymagającej i dojrzałej. Olej potrafi neutralizować wolne rodniki, pozostawia skórę gładką oraz pozostawia na niej film chroniący ją przed szkodliwymi promieniami słonecznymi.

Oleje biologiczne

Konwencjonalne oleje z reguły są rafinowane, dezodorowane, odkwaszane i bielone, dlatego ich wszystkie właściwości zostają wyniszczone. Jeżeli chcemy

uzyskać dobry, długotrwały efekt z pomocą masażu, wykorzystajmy do tej czynności wartościowych olejów biologicznych. Nie zawierają one parafiny ani substancji pochodzenia ropy naftowej.

Używając naturalnych olejków, mamy pewność, że posiadają zdrowotne właściwości. Z pewnością będą dbać o skórę, napinać ją, odprężyć lub pobudzać – w zależności od składu wybranego olejku. Obecnie chwilę dostępnych jest bardzo wiele różnych olejków, z których każdy ma swoje unikatowe właściwości. Oleje jaśminowe działają odprężająco i są delikatnym afrodyzjakiem. Olejki bez dodatków olejków eterycznych są przeznaczone dla osób z wrażliwą skórą. Olej migdałowy, sojowy oraz skwalen są przeznaczone do pielęgnacji skóry kobiet w ciąży, niemowląt i dzieci.

Pielęgnacja i krążenie

Mieszanki do masażu z esencjami kwiatowymi opracowanymi przez dra Edwarda Bacha są bardzo dobrą terapią na poprawienie krążenia krwi. Olejki zawierające wyciągi z cytrusów oraz ich olejki eteryczne są świetne dla kobiet pragnących zapomnieć o problemie z cellulitem. Mieszanka olejku w której znajdziemy lawendę i wanilię, będzie doskonała do masażu odprężającego po męczącym dniu.

Co mówi etykieta

Użyte do mieszanki do masażu oleje są wypisane na etykiecie malejąco w stosunku do ich ilości. Na opakowaniu powinna się również znaleźć informacja o szybkości wchłaniania się olejki. Suche olejki, takie jak jojoba i słonecznikowy szybko się wchłaniają. Półsuche jak morelowy czy sezamowy potrzebują na to więcej czasu. Olej migdałowy, makadamia czy oliwa z oliwek pozostają na skórze bardzo długo, dlatego szczególnie one są najbardziej polecane do masażu.

