



آموزشگاه ماساژ میس

انواع روغن‌ها و لوسیون‌های مورد استفاده در ماساژ

انواع روغن‌ها و لوسیون‌های مورد استفاده در ماساژ

روغن یکی از ابزار بسیار مهم در ماساژ است چرا که در بیشتر انواع ماساژ ماسور برای انجام حرکات نیاز به روغن دارد روغن‌ها انواع مختلف دارند و لازم است که بدانیم همه آنها برای ماساژ مناسب نیستند

روغن‌های معدنی

این نوع از روغن مومهای هیدروکربنهایی با مولکول بزرگ و سنگینی می باشند که در زندگی روزمره نیز با آن سروکار داریم مانند پارافین و وازلین از آنجایی که این نوع روغن درشت مولکول بوده یک لایه روی پوست تشکیل میدهد و اختلالاتی در تنفس سلولی به وجود می‌آورد و اجازه نمیدهد سلولها به راحتی و آزادانه تنفس کنند.

روغنهای حیوانی

روغن حیوانی شبیه کره حیوانی است که دارای خواص و فواید فراوانی برای سلامتی بدن است. روغن حیوانی کاملاً از چربی حیوانات ساخته شده است و میتواند تاثیر فوق العاده ای در ماساژ داشته باشد

از انواع روغن حیوانی میتوان به روغن شتر مرغ روغن الاغ و روغن کوسه اشاره کرد. روغنهای حیوانی اثرات مختلفی دارند از جمله این تاثیرات میتوان به کاهش، درد از بین بردن محل سوختگی آبرسانی پوست و ... اشاره کرد. به تنها مشکلی که در استفاده از روغنهای حیوانی در ماساژ میتوان اشاره کرد، بوی نامطبوع آن است. برای این، منظور برخی از افراد روغن حیوانی را با برخی روغنهای معطر ترکیب کرده و سپس از آن استفاده میکنند.

روغنهای گیاهی

روغن گیاهی بهترین روغن برای ماساژ و درمان است زیرا به راحتی جذب پوست شده و منجر به تغذیه پوست میگردد و به متابولیسم بدن کمک میکند.

روغنهای گیاهی به صورت کلی به دو نوع روغنهای پایه و روغنهای معطر تقسیم میشوند.

روغن پایه

روغنی است که از دانه ها و گیاه هایی که ماهیت روغنی دارند گرفته می.شود. از جمله روغنهای پایه میتوان به روغن نارگیل ،جوجوبا ،زیتون روغن بادام ،شیرین روغن آرگان، روغن هسته انگور آووکادو و آفتابگردان اشاره کرد.

روغن معطر

روغن های معطر که به آن روغنهای ضروری نیز میگویند به ترکیبات ارگانیک بسیار قوی، غلیظ و معطری گفته میشود که به صورت مستقیم و با روش تقطیر از ،پوست ،گل میوه ،برگ دانه یا ریشه درخت یا گیاهانی با خواص شفا دهنده استخراج میشود.

از این روغنها که عطر و بوی قوی گیاهی در آنها نهفته است در آروماتراپی استفاده این روغنها به سلولهای بدن نفوذ و در برخی موارد از سد خونی مغز نیز عبور میکنند ترکیبات آروماتیک منحصر به فرد موجود در هر روغن معطر به آن روغن اسانس ویژه های می روغنهای پایه و معطر همان گونه که گفته شد هر دو گیاهی هستند و روغن پایه برای رقیق کردن روغن معطر و به عنوان حاملی برای استفاده آن روی پوست به کار میرود. این روغنها به تنهایی یا همراه سایر روغنها برای تغذیه و سلامت پوست استفاده میشوند.

روغن نارگیل

از روغن نارگیل به عنوان روغن پایه در بسیاری از محصولات آرایشی میتوان استفاده کرد. روغن نارگیل ۸ درصد روغن مورد نیاز جهان را برآورده میکند و روغنی پر کاربرد است. این روغن در دمای پایین به شکل جامد است و در صورتی که با دمای دست گرم شود به صورت مایع در می‌آید. روغن نارگیل شیرین با رنگ روشن چرب و خنک کننده است این روغن برای برخی مشکلات پوستی از قبیل خارش و جوش سوختگی، تورم، زخم، جراحی اگزما و عفونتهای قارچی مورد استفاده قرار میگیرد.

روغن رز

روغن گل رز برای اولین بار در قرن دهم تقطیر شد. امروزه نیز به طور عمده عصاره گل رز در این کشور تولید میشود که برای تهیه مقدار کمی از آن به تعداد زیادی برگ گل رز نیاز است. این روغن با رایحه مطبوع دارای خواص زیادی از جمله رفع افسردگی رفع، اضطراب، از بین برنده شوک از بین برنده افکار منفی و محرک تمایلات جنسی است این روغن همچنین در تسهیل دوره عادت ماهیانه موثر میباشد موارد احتیاط از این روغن نیز مانند اسطوخودوس نباید در ماساژ بارداری استفاده کرد.

روغن کنجد

یکی از معروفترین روغن‌ها در ماساژ است این روغن، چرب سنگین گرم و کمی تلخ است. این روغن، تورم را بهبود بخشیده و بافت پوست را ترمیم میکند و از پیری زودرس نیز جلوگیری مینماید. روغن کنجد در طب آیورودای هندی بسیار با ارزش است بر اساس چاراک سامهیتا یکی از قدیمی ترین متون، آیورودا روغن کنجد بهترین روغن برای بدن انسان است. این روغن دارای ارزش غذایی عالی برای تقویت ساختار بدن که تاندونها عضلات و رباطها هستند به شمار می آید آیورودا ماساژ روزانه با روغن کنجد را که یک ماساژ سطحی با روغن گرم است پیشنهاد میکند.

روغن آووکادو

رنگ سبز تیره دارد و نسبت به دیگر روغن‌ها سنگین است . علت و به چرب بودن فوق العاده اش معمولاً با دیگر روغن‌ها مانند روغن بادام ترکیب شده و سپس مورد استفاده قرار میگیرد

روغن لیمو

طبق مطالعات انجام شده این روغن احتمالاً ضد میکروبیترین روغن ضروری موجود میباشد و از هزاران سال پیش در طب آیورودا جایگاه ویژه ای داشته است روغن لیمو به کاهش اشتها و چربی سوزی در بدن کمک کرده و با افزایش متابولیسم بدن به کاهش وزن کمک میکند

روغن لیمو یک روغن تسکین دهنده است که به کاهش خستگی جسمی و روحی افزایش قدرت آگاهی و تمرکز کاهش اضطراب، سرگیجه تنشهای عصبی و استرس کمک میکند

روغن لیمو باعث ایجاد احساسات مثبت در فرد شده و در درمان افسردگی نیز موثر است. استنشاق روغن لیمو باعث افزایش هشیاری تمرکز و بهره وری میشود و به همین دلیل از آن به صورت گسترده برای تهیه اتاق کار کارکنان شرکتهای استفاده می کنند

روغن زیتون

روغن زیتون چرب کمی تلخ و گرمابخش است استفاده از روغن زیتون باعث کاهش التهاب موضعی و جلوگیری از نرمی استخوان می شود روغن زیتون باعث متعادل سازی صفرا و سوخت و ساز چربی بدن میگردد از روغن زیتون برای ماساژ نوزادان و کودکان و سالمندانی که استخوانهای ضعیف دارند جهت تقویت استخوانها میتوان استفاده کرد

روغن بادام شیرین

روغن بادام روغنی بسیار خوب برای ماساژ است و با توجه به گران بودن آن در ماساژ برای نوزادان افراد علیل و ناتوان و همچنین سالمندان مورد استفاده قرار میگیرد

این روغن هر نوع خشکی پوست و مو را از بین میبرد و از آنجایی که طبعی متعادل دارد برای همه افراد میتواند مفید واقع گردد.

نکته توجه داشته باشید که روغن بادام تلخ سه ترکیب اصلی دارد بنزآلدهید، گلیکوسید آمیگدالین و اسید هیدروسیانیک البته این سه ترکیب همراه با ۵۰ درصد از مواد دیگری مانند اسیدهای چرب غیر اشباع و مواد مشترک با بادام شیرین وجود دارند از میان این سه ترکیب اصلی ماده اسید هیدروسیانیک یک ماده شیمیایی سمی است و به همین دلیل مصرف روغن بادام تلخ به صورت خوراکی ممکن است فرد را مسموم سازد به همین دلیل پیشنهاد میگردد از این روغن در ماساژ کلی بدن استفاده نگردد و افرادی که طب سنتی کار میکنند با توجه به دستورالعملهایی که دارند این روغن را به صورت ترکیب با روغنهای دیگر و به صورت موضعی استفاده نمایند

روغن جوجوبا

این روغن از گیاه جوجوبا گرفته شده است از لحاظ شیمیایی این روغن یک مایع مومی اشباع نشده با اسیدهای چرب است که در سبوم روغن پوست انسان نیز موجود است. به عبارت دقیق تر، چربی این گیاه و پوست انسان بسیار شبیه به هم هستند و بنابراین این روغن به راحتی از طریق پوست جذب میشود و به ندرت منجر به آلرژی میشود از این رو روغن جوجوبا یک مرطوب کننده استثنایی و نرم کننده ای خوب برای پوست است. استفاده منظم از این روغن خاصیت تسکین دهنده و حفاظت از پوست در برابر آلودگیهای محیط دارد. یکی دیگر از ویژگیهای قابل توجه این روغن مواد تشکیل دهنده طبیعی آن است که خاصیت ضد میکروبی و موثری برای مقابله با انواع عفونتهای پوستی دارد

موارد احتیاط از این روغن نیز مانند اسطوخودوس نباید در ماساژ بارداری استفاده کرد چرا که امکان سقط جنین را در بر دارد

روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس یکی از پرکاربردترین روغنهای معطر با خواص فوق العاده است. این روغن منجر به کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، تنظیم خواب از بین برنده مشکلات جسمانی که در اثر استرس به وجود آمده اند مانند فشار خون و میشود این روغن همچنین برای کمردرد روماتیسم التهاب مفاصل گرفتگی عضلات گردن و حتی پیچ خوردگی مناسب میباشد این روغن همچنین به عنوان یک تقویت کننده خوب برای سیستم ایمنی بدن محسوب میگردد موارد احتیاط از این روغن برای ماساژ بارداری نباید استفاده شود چرا که ممکن است منجر به سقط جنین گردد.

روغن نعناع

روغن نعناع دارای چندین ویژگی مهم برای پوست است ضد عفونی کننده پاک کننده ی قدرتمند خنک کننده و طراوت دهنده از این روغن برای رفع سرفه و آنفلوآنزا، کاهش درد تسکین سردرد و کاهش استرس نیز استفاده میکنند این روغن مانند روغن لیمو انرژي زا نیز میباشد.

روغن یاس

روغن گل یاس به پادشاه روغنهای معطر معروف است و یکی از قویترین و گرانترین روغنهای گیاهی است که در طب سنتی برای پیشگیری و درمان برخی از بیماریها از آن استفاده میشود.

عطر این گل بعد از غروب آفتاب به بالاترین درجه میرسد این روغن داری خواص بسیاری از جمله ضد افسردگی، ضد عفونی کننده و ضد اسپاسمی دارد و از بدن در برابر بسیاری از بیماریها محافظت می‌کند این روغن خوشبو احساس خوشبینی و اعتماد به نفس در فرد ایجاد میکند و برای رفع خونسردی و بی تفاوتی نیز موثر است و از طرفی تحریک کننده تمایلات جنسی است. این روغن برای برطرف کردن ترکهای پوست بسیار مفید است و خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش میدهد و حاوی بنزیل و میتل است که برای درمان بسیاری از بیماریها مفید میباشد.