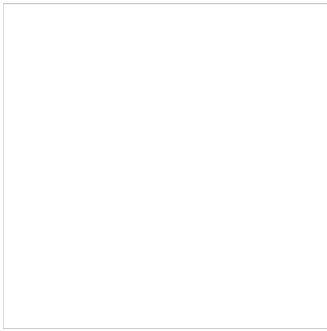


Masažinis aliejus - nauda sveikatai



Masažas yra vienas iš labiausiai atpalaiduojančių pojūčių, ypač kai turite sunkią savaitę ir norite atsipalaiduoti. Bet ar žinojote, kad ši praktika, Ajurvedoje vadinama Abhayangam, iš tikrųjų turi daugybę sveikatai naudingų savybių? Dar daugiau - ši masažo forma plačiai praktikuojama Indijoje ir taikoma tiek suaugusiems, tiek vaikams.

Masažinis aliejus yra puikus būdas atjaunėti. Pažiūrėkite, kaip tai padaryti kartu su keliais geriausiais masažo aliejais, kuriuos galite naudoti.

Nuo 5000 metų senumo ajurvedinės indų gydymo tradicijos iki to, kad ji minima Homero, Sokrato ir Platono raštuose, masažas aliejumi nėra nauja idėja. Į masažą pridėjus šiltų masažo aliejų galima atsipalaiduoti ir nusiraminti, o kartu atgaivinti kūną ir protą. Tai ne tik pagerina atpalaiduojamojo masažo pobūdį, bet ir padeda gydymo procesui. Masažo aliejumi masažuojami sklandūs slystantys judesiai padeda pamaitinti odą ir ištirpdyti toksinus bei susikaupusį stresą, o tai gerina bendrą sveikatos būklę.

Masažinio aliejaus nauda

- Įtempti raumenis, kartu su visa fiziologija
- Padeda išlaikyti lanksčius sąnarius
- Mažina nuovargį, skausmą ir kūno skausmą
- Ramina nervus
- Gerina kraujotaką
- Pagerina odos spalvą suteikdamas blizgesio
- Didina protinį ir energetinį budrumą
- Skatina gilesnį ir geresnį miegą
- Maitina visą organizmą, skatina ilgaamžiškumą

Norint gauti maksimalią masažo aliejaus naudą, geriausia naudoti be cheminių medžiagų, šalto spaudimo, ekologišką augalinį aliejų arba masažinį aliejų su žolelių priedais, arba masažinį aliejų, į kurį pridedama eterinių aliejų aromaterapijai.

Gerina kraujotaką: Masažo metu jūsų raumenys ir kūnas yra sukami, glostomi, o įvairūs masažuotojo rankų judesiai padeda stimuliuoti odos paviršių, todėl išsiskiria šiluma, kuri savo ruožtu masažuoja po oda esančius nervus ir kraujagysles, o tai gerina kraujotaką. Taigi masažas padeda išjudinti kraują, o tai savaime duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui, gerina odos tekstūrą, gerina toksinų šalinimą ir tinkamą vidaus organų veiklą. Be to, yra žinoma, kad išskiriama šiluma padeda pagerinti medžiagų apykaitą.

Didina lankstumą: Vaidya Vandana teigia, kad kai žmogaus kūnas masažuojamas tiksliai spaudžiant raumenis, tai padeda tonizuoti raumenis, juos ištempia ir pagerina jų funkcionavimą. Be to, ilgesnį laiką atliekamas masažas padeda mažinti suglebimą ir suteikia raumenims daugiau tonuso.

Gerina nuotaiką ir gali įveikti depresiją: Jūsų kūne ant pėdų padų ir delnų yra 30 spaudimo taškų, susijusių su įvairiais organais. Be to, turite 7 refleksinius centrus, kurie susiję su kaklo, galvos, lytinių organų, kasos, inkstų ir kepenų liaukomis. Atliekamas masažas taip pat padeda išsiskirti tam tikriems hormonams, kurie ramina protą, mažina stresą ir padeda išvengti depresijos.

Įveikia kūno skausmą: Masažas puikiai tinka, kai skauda visą kūną. Taip yra todėl, kad tinkamai atliktas masažas padeda įveikti kūno skausmą. Dėl poveikio kūno raumenims ir nervams masažas padeda numalšinti lengvus ir vidutinio sunkumo kūno skausmus. Be to, skausmą įveikti padeda ir suaktyvėjusi kraujotaka, hormonų išsiskyrimas ir sekrecijos, kurios padeda atsipalaiduoti. Vaidya Vandana sako, kad jei po masažo žmogui palengvėja skausmas, bet jis atsinaujina, reikia kreiptis į gydytoją. Štai nuolatinio kūno skausmo priežastys, apie kurias galbūt nežinojote.

Efektyviai atsikrato negyvos odos ir nešvarumų: Masažas padeda atsikratyti nešvarumų ir negyvos odos, ypač tose vietose, kurios yra linkusios į jų kaupimąsi, ypač tokiose kaip bamba, už ausų ir kelių. Tai ne tik padeda išlikti švariems ir be infekcijų, bet ir pašviesina odą bei padeda atsikratyti bet kokio įdegio.

Padeda jūsų nervams tapti sveikesniems: Abhajangamo metu kūnas spaudžiamas, glostomas ir masažuojami raumenys. Tačiau dar vienas to poveikis - stimuliuojami po oda esantys nervai, todėl jie padeda geriau dirbti. Dar daugiau, pasak ajurvedos tekstų, tai padeda paaštrinti pojūčius ir labiau sutelkti protą.

Palaiko jūsų gerą sveikatą: Masažuojant galvą, nosį, bambą, tiesiąją žarną, plaštakas, riešus ir pėdų padus yra refleksiniai taškai, kurie padeda suaktyvinti tam tikras sekreto liaukas, kad jos tinkamai funkcionuotų, padeda išsiskirti tam tikriems hormonams ir ramina nervų galūnėles. Kadangi ši praktika taip pat pagerina kraujotaką ir psichologiškai nuramina, aliejinis masažas yra geriausias būdas išlikti sveikam. Be to, masažas taip pat yra puiki mankštos forma (jei jį atliekate patys), todėl jis puikiai tinka jūsų sveikatai.

Gerina širdies sveikatą: Dešiniojo delno ir pado taškuose yra širdies refleksinis centras. Švelnus, bet reguliarus šio taško spaudimas padeda pagerinti širdies veiklą ir išlaikyti sveiką širdį. Yra ir kitų būdų natūraliai palaikyti sveiką širdį, štai keletas iš jų.

Palaiko sveiką skrandį: Abhajangamas apima ir skrandžio bei pilvo apačios masažą. Šis masažas vyksta palei storąją žarną, kepenis ir blužnį, o ypatingas dėmesys skiriamas bambos sričiai. Visi šie judesiai padeda šalinti dujas, užtikrina tinkamą skrandžio sulčių išsiskyrimą ir tinkamą kepenų bei blužnies veiklą. Vienintelė atsargumo priemonė - būti švelniam, nes šie organai yra jautrūs.

Įveikia sinusito ir peršalimo simptomus: Masažuojant veidą, nosį ir sritį aplink akis, palengvėja sinusito ir peršalimo simptomai. Profesionalioje ajurvedos gydymo įstaigoje gydytojas į šnerves gali įlašinti kelis lašus gydomojo aliejaus, kuris padės palengvinti simptomus. Taip pat galbūt norėsite perskaityti apie momentines namines priemones, padedančias atsikratyti peršalimo ir kosulio.

Gali padėti pagerinti regėjimą ir sumažinti akių įtampą: Masažuojant galvos šono sritį ir aplink akis, galima pagerinti regėjimą, įveikti galvos skausmą ir akių įtampą. Taigi jei ilgą dieną žiūrėjote į kompiuterio ekraną, toks masažas jums puikiai tinka.

Palaiko sveiką odą: Pasak Vaidya Vandana, veido masažas, kuris yra Abhyangam dalis, puikiai padeda išvengti spuogų ir įveikti veido odos išsausėjimą. Be to, jis taip pat apsaugo nuo raukšlių atsiradimo, pigmentacijos ir saulės pažeidimų požymių. Taip pat galite išbandyti keletą jogos pozų, kad oda natūraliai švytėtų.

Atsikratoma strijų: Reguliarus masažas padeda atsikratyti strijų. Taip yra todėl, kad masažuojamas aliejus prasiskverbia į viršutinius odos sluoksnius ir ją drėkina. Be to, jis taip pat padeda stimuliuoti melatonino gamybą, kuris gali padėti išnykti strijoms. Be reguliaraus masažo, yra ir kitų natūralių priemonių, padedančių atsikratyti strijų.

Padedą atsikratyti toksinų iš organizmo: Masažo metu pagerėja kraujotaka, todėl iš organizmo pašalinami toksinai. Be to, kadangi Abhyangam taip pat padeda pagerinti prakaito liaukų ir inkstų veiklą, ši praktika padeda tinkamai funkcionuoti organizmo šalinimo sistemai. Turite atminti, kad atlikdami vieną masažą rezultatų nepasieksite, tačiau reguliariai, per tam tikrą laiką, atliekami masažai padės pašalinti toksinus.

Padedą geriau ir giliau miegoti naktį: Tai vienas iš geriausių šios praktikos privalumų. Kai atsipalaiduoja visas jūsų kūnas, įskaitant protą ir raumenis, tikėtina, kad miegosite geriau. Jei miego trūkumas yra dažna problema, su kuria susiduriate, štai kelios jogos pozos, kurios gali padėti jums geriau išsimiegoti.

Dar keletas aliejų ir jų nauda

1. Avokadų masažinis aliejus

Avokadų aliejus yra puikus pasirinkimas kūno masažui, kai reikia gydyti odos bėdas. Dauguma žmonių kenčia nuo sausos odos dėl kelių priežasčių, įskaitant aplinkos sąlygas ir maistinių medžiagų trūkumą įprastoje mityboje. Šis tirštas ir tankus žalių atspalvių aliejus yra puikus pasirinkimas norint atsikratyti šių problemų ir suteikti odai švytėjimo.

Geriausią avokadų aliejų masažuoti maišant su nešikliu, pavyzdžiui, simondsijų arba migdolų aliejumi, kad jis taptų tankesnis ir būtų lengviau tepamas. Jis turi neįtikėtiną drėkinamųjų savybių, kurios lengvai prasiskverbia pro odą, kad pamaitintų ir papildytų ją svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis, padedančiomis kovoti su odos sausumu.

Aliejus pašalina kitas sausos odos sukeliamas problemas, tokias kaip įtrūkusi ar netolygi tekstūra ir raukšlės. Aliejuje gausu vitaminų A, D ir kalio, kurie gydo egzemą ir sausas dėmeles.

Su amžiumi mūsų organizmas praranda gebėjimą gaminti pakankamai natūralaus aliejaus, kad išlaikytų spindesį. Naudojant tirštą ir stiprų aliejų, pavyzdžiui, avokadų, galima atsikratyti šių problemų.

Esantys vitaminai A, B1 ir B2 skatina odos ląstelių atsinaujinimą dėl geresnės kolageno apykaitos ir gerina odos elastingumą. Jis taip pat pasižymi antibakterinėmis savybėmis ir apsaugo odą nuo infekcijų bei senėjimo požymių.

2. CBD masažinis aliejus

Dauguma žmonių žino apie CBD aliejaus, gaunamo iš kanapių augalo, gydomąją naudą. Šis aliejus sudaro visą kanabinoidų spektrą, įskaitant THC pėdsakus. Aliejus neinicijuoja jokių psichoaktyviųjų savybių, todėl gali būti labai naudingas kūno masažui.

CBD yra natūrali drėkinamoji medžiaga. Jis padeda ilgiau išlaikyti drėgmę ir drėkinimą odos paviršiuje

ir gydyti tokias problemas kaip egzema ir sausa oda. CBD aliejaus gebėjimas subalansuoti natūralų riebalų kiekį odoje kontroliuoja spuogų susidarymą ir naikina randus. Šis junginys taip pat pasižymi galingomis senėjimą stabdančiomis savybėmis, nes stimuliuoja kolageno kiekį ir gerina odos elastingumą.

Be naudos odai, aukščiausios kokybės CBD aliejaus pasirinkimai, tokie kaip Lazarus Naturals CBD aliejus masažui, gali turėti neįtikėtiną vertę psichinei sveikatai. Šis junginys gali sąveikauti per CB receptorių odos paviršiuje, kad subalansuotų serotoniną ir keletą kitų cheminių medžiagų, padedančių susidoroti su nerimu, stresu ir depresija. Jis taip pat gali gydyti skausmą ir uždegimą bei dalyvauti raumenų skausmo ir mėšlungio malšinime.

CBD aliejaus masažas gali būti visapusiškai atpalaiduojantis ir naudingas bendrai sveikatai. Jis gali nuraminti protą ir kūną bei pakelti žmogaus nuotaiką, kad jis jaustųsi lengvas, atsipalaidavęs ir laimingas. Jis turi gydomųjų galių, kurios gali pagerinti atsigavimą po treniruotės ir gydyti tokias problemas kaip nemiga.

3. Alyvuogių masažinis aliejus

Tai universalus aliejus, turintis nuostabių gydomųjų savybių, alyvuogių aliejus yra tikras stebuklas ne tik jūsų virtuvėje, bet ir naudojamas kūno masažui. Aliejus populiarus dėl savo drėkinamųjų savybių, padedančių suteikti odai švytėjimo ir pamaitinti ją.

Be to, aliejus padeda sumažinti raumenų skausmą, ypač po treniruočių, todėl padeda sumažinti susikaupusį stresą ir juos atpalaiduoti. Jis pasižymi stipriomis prieš uždegiminėmis savybėmis, kurios gali sumažinti audinių uždegimą ir palengvinti pečių, kaklo ir nugaros įtampą.

Kūno masažas alyvuogių aliejumi gali būti nepaprastai atpalaiduojanti patirtis. Aliejus yra gana riebus, o naudojamas lengvesnėmis masažo technikomis, pavyzdžiui, švediškojo masažo metu, gali duoti nemažai naudos. Jis taip pat padeda atliekant technikas, reikalaujančias pasikartojančių judesių. Aliejui reikia laiko, kad visiškai įsigertų į odą, todėl jis gali būti naudingas, kai reikia pasirūpinti išsausėjusia ir sausa oda. Derinant jį su garų procedūromis gali būti veiksminga, kad maistinės medžiagos įsigertų į odą.

Be to, aliejuje gausu antioksidantų, kurie gerina odos ir plaukų struktūrą ir gerina kraujotaką, kad reikalingos maistinės medžiagos patektų į visas kūno dalis.

4. Sezamo masažinis aliejus

Sezamų aliejus laikomas turtingu ajurvediniu kūno masažo aliejumi, kuris gali turėti detoksikuojamąjį poveikį. Aliejus pasižymi prieš uždegiminėmis ir antibakterinėmis savybėmis ir nuo senų laikų naudojamas odai maitinti ir bendrai sveikatai stiprinti.

Šilto sezamų aliejaus, prisotinto žolelių ir eterinių aliejų, naudojimas kūno masažui gali sukelti nuostabių detoksikuojančių savybių. Jis gali gydyti organizme susikaupusio streso padarinius ir pašalinti toksinus iš organų, kad vartotojas atjaunėtų.

Jis taip pat sumažina su Vata konstitucijos tipu susijusių negalavimų, tokių kaip prasta kraujotaka, vidurių užkietėjimas, nerimas, stresas, sausumas ir per didelis pilvo pūtimas, poveikį.

Sezamų aliejus yra tirštos tekstūros, todėl jį reikia maišyti su lengvesniu aliejumi, pavyzdžiui, kokosų ar migdolų aliejumi. Jis turi nuostabią naudą odai, nes padeda gydyti ir panaikinti saulės padarytą žalą. Jis gali apsaugoti odą nuo ultravioletinių spindulių ir gydyti nudegimus bei įdegį. Jis taip pat gali

gydyti pigmentaciją, smulkias linijas ir raukšles.

Priešuždegiminės savybės gydo sąnarių, raiščių ir raumenų skausmą ir uždegimą bei juos stiprina. Sezamo aliejaus kūno masažas gali padėti kūnui tapti sveikam iš vidaus ir iš išorės be jokių pastangų.

5. Saldžiųjų migdolų masažinis aliejus

Be kerinčio kvapo, saldžiųjų migdolų aliejus gali turėti nuostabios naudos kaip masažinis aliejus. Tai lengvas ir odai lengvai įsisavinamas aliejus, gana tinkamas daugumai odos tipų.

Aliejus yra minkštinanti medžiaga, todėl padeda drėkinti ir papildyti odą. Jis taip pat gydo įprastas odos problemas ir suteikia švytėjimo. Jis minkština šią odą ir padeda sumažinti randų atsiradimą.

Dėl sudėtyje esančių linolo ir oleino rūgščių jis yra stiprus aliejus nešėjas, kurį galima naudoti eterinių aliejų masažams. Jis taip pat yra geras pasirinkimas raumenų skausmui ir uždegimui šalinti. Jis palengvina raumenų skausmą dėl fizinio nuovargio ir padeda asmenims jaustis atsipalaidavusiems.

Geriausią gudrybę norint išsirinkti tinkamą masažo aliejų būtų suprasti masažo technikos tipą. Kai kuriems reikia tirštų aliejų, pavyzdžiui, technikoms su maža trintimi. Pagrindinis supratimas apie kiekvieno masažo aliejaus naudą odai, taip pat bendrai sveikatai gali padėti iširti turimas galimybes.

Turėkite omenyje, kad kai kurie aliejai yra aromatiniai, o kai kurie aliejai turi žolelių užpilo, o tai kai kuriais atvejais gali inicijuoti alergines reakcijas.

Šaltiniai:

<https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/15-health-benefits-of-oil-massage-pa1214-254707/>

<https://www.residencestyle.com/the-benefits-of-massage-oil/>

#aliejus #masažinis aliejus #gerina #raumenis #sveikata #kūno skausmą #oda

Parengė Viktorija Stučytė remiantis literatūriniais šaltiniais