

Massageoliën: aanbod en keuze

Kies natuurlijke, plantaardige massageolie

Voor een massage kunnen diverse oliën en lotions worden gebruikt. Natuurlijke, plantaardige oliën gewonnen uit levende planten zijn het meest aangewezen voor een massage omdat de huid deze oliën goed opneemt. Minerale oliën, die een nevenproduct vormen van de raffinage van petroleum en afkomstig zijn van dood plantaardig en dierlijk materiaal in de ondergrond, zijn minder aan te raden als massageolie. Gebruik je toch vaseline of paraffine, dan zal je merken dat er een laagje op je huid achterblijft waardoor je huid niet meer kan ademen.

Voordelen van goede massageolie

Wat zijn de voordelen van plantaardige massageolie?

De olie beperkt pijnlijke wrijvingen met de huid doordat de handen gemakkelijker over de huid glijden.

Hij legt een verwarmende laag op je huid en vult zo de natuurlijke beschermlaag van de huid aan.

Hij voedt de huid, wat zich uit in een gave en soepele huid met een gezonde glans.

Is de massageolie verrijkt met etherische oliën, dan krijgt deze een specifieke uitwerking omdat geuren inwerken op ons gemoedstoestand.

Kies je voor etherische oliën, dan hou je dus beter rekening met de gelegenheid en je humeur.

Samenstelling van goede massageolie

Etherische oliën zijn te krachtig of te irriterend om puur te gebruiken als massageolie. Daarom gebruikt men slechts enkele druppels ervan en lengt men ze aan met basisolie. Reken gemiddeld vijf druppels voor tien milliliter basisolie voor een lichaamsmassage. De dosering verschilt naargelang de etherische olie die je kiest. Bij erg krachtige oliën volstaan minder druppels.

Basisoliën voor massageoliën

Het basisingrediënt van massageoliën

Zoete amandelolie - Deze klassieke basisolie gebruikt men vaak voor massages vanwege zijn kalmerende en verzachtende werking. Met zijn voedende kracht is hij uitermate geschikt voor de gevoelige, droge of ruwe huid.

Jjobaolie - Dankzij het stimulerende en regenerende effect van jjobaolie, voedt en verzorgt deze basisolie de huid erg goed. Het resultaat is een zijdezachte huid. Deze olie dringt op erg korte tijd diep in de huid door, waar hij de vochtopname van cellen stimuleert.

Calendulaolie - Deze goudbloemolie heeft een antiseptische, helende en verzachtende uitwerking waarbij het lichaam ontgift wordt en het bloed gezuiverd. Door zijn helende werking is deze basisolie aan te raden bij huidproblemen zoals kloven, wonden, spataderen, zweren en ontstekingen.

Sint-janskruidolie - Deze verzachtende en helende olie verzorgt de huid voortreffelijk. Vooral droge, schrale, ruwe of door de zon verbrande huid is ermee gebaat. Voorts wordt hij gebruikt voor de behandeling van zwangerschapsstriemen.

Etherische oliën voor massageoliën

Massageolie wordt doorgaans verrijkt met enkele druppels etherische olie, ook wel essentiële of aromatische olie genaamd. Deze olie wint men uit bepaalde delen van planten. Welke delen hangt van de plant in kwestie af. Bij kamille gebruikt men de bloemen, bij laurier de bladeren, bij sinaasappel de schil, bij komijn het zaad, bij oranjebloesem de bloesem, enzovoort. Daarnaast worden soms vruchten, takken, wortels of de stam van bepaalde planten gebruikt.

Etherische oliën zijn erg duur: voor een klein beetje essentiële olie zijn heel wat planten nodig. Sommige oliën zijn beterkoop omdat ze van restproducten gemaakt worden: de olie wordt bijvoorbeeld uit de schillen van citroenen en appelsienen

geperst.

Etherische olie wordt op verschillende manieren gemaakt. Koude persing is er één van. Droge destillatie is een andere methode om olie te winnen: dat wordt vooral gebruikt om het hars van houtachtige planten te verkrijgen. De hars wordt verwarmt, de etherische olie verdampt en condenseert. Ook stoomdestillatie is een populaire werkwijze: stoom wordt door plantendelen geleid en de stoom vervliegt samen met de etherische olie vervliegt. Na afkoeling kunnen de olie en het water gemakkelijk gescheiden worden door de verschillen in dichtheid.

Gebruik etherische oliën veilig

Raadgevingen in verband met het veilig gebruiken van etherische oliën:

Gebruik etherische olie nooit inwendig.

Niet alle etherische oliën mag je voor massage gebruiken, sommige zijn alleen aangewezen voor verdamping.

Verdun etherische olie altijd voor je hem op je huid aanbrengt. Dat kan met een basisolie.

Heb je een gevoelige huid of ben je gevoelig voor allergieën?

Test de etherische olie dan eerst uit in je elleboogplooi. Verdun één druppel etherische olie met wat basisolie en wacht 24 uur om te controleren of je huid reageert op de olie.

Let op met ogen en slijmvliezen: vermijd het contact met etherische oliën.

Laat kinderen niet met etherische oliën spelen. Berg ze op buiten hun bereik.

Baby's, jonge kinderen, zwangere vrouwen en mensen die lijden aan epilepsie masseer je beter niet met een massageolie met etherische olie.

Als de massageolie citrusextracten bevat, moet je minstens 12 uur wachten voor je je huid terug blootstelt aan zonlicht of de zonnebank.

Bewaar de etherische oliën op een koele en donkere plaats.

Gebruik de etherische olie na opening nog een half jaar als onderdeel van massageolie. Daarna gebruik je hem best alleen nog

maar met een verdamper of als luchtverfrisser.

Eigenschappen verbonden aan etherische oliën

Basilicum

Een zenuwsterkende etherische olie met een zoete, kruidige geur die aangewezen is bij oververmoeidheid en angst.

Cajeput - Deze essentiële olie heeft een kamferachtige geur. Wat de medicinale werking betreft, zorgt deze olie voor een vrije ademhaling en een verzachte keel.

Ceder - Last van cellulitis? Cederolie met zijn typische houtige geur, bestrijdt de sinaasappelhuid.

Cipres - Essentiële olie van de cipres met een rokerige en zoete geur is ideaal voor de onderste ledematen. Je kan cipres gebruiken voor het verlichten van zware benen, voor het verminderen van spataders, ter bestrijding van cellulitis of bij pijnlijke, zweetende voeten.

Marjolein - Bij gewrichtsproblemen brengt marjolein met zijn houtige, kruidige en pittige geur verlichting. Het werkt zowel pijnstillend, kalmerend als versterkend.

Oranjbloesem - Zoetgeurende olie met een rustgevende werking. Oranjbloesem wordt gebruikt als afrodisiacum of om depressies te bestrijden.

Rozemarijn - Heb je meer energie nodig? Essentiële olie van rozemarijn met een kruidige en pittige geur werkt stimulerend en revitaliserend bij vermoeidheid. Ook verlicht het spierpijn.

Sandelhout - Deze etherische olie met zijn zoete, houtige en oriëntaalse geur verjaagt spanningen en stress. Hij verbetert de lymfe- en bloedcirculatie en verzorgt zowel de vette, droge als oudere huid.

Wierook - Essentiële olie onttrokken uit hars heeft een sterke aromatische geur. Men gebruikt hem bij meditatie, om spanningen en depressies te verjagen, om de luchtwegen te verlichten met zijn slijmoplossende werking en om rimpels te verzorgen. Ten slotte versterkt het je immuunsysteem.

Ylang-ylang - Een etherische olie waarbij je moet opletten bij de dosering. Een te hoge dosis kan hoofdpijn en misselijkheid als neveneffect hebben. Deze olie wordt gebruikt vanwege zijn stimulerend effect als afrodisiacum.