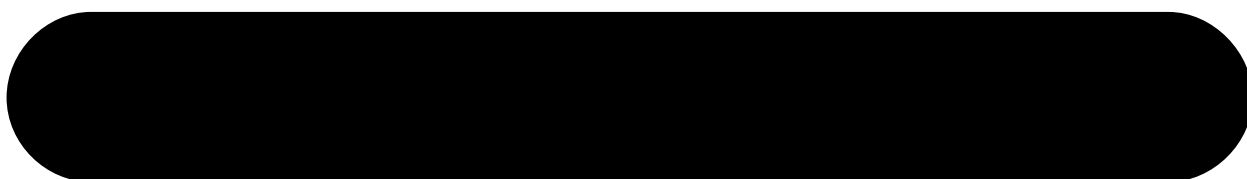
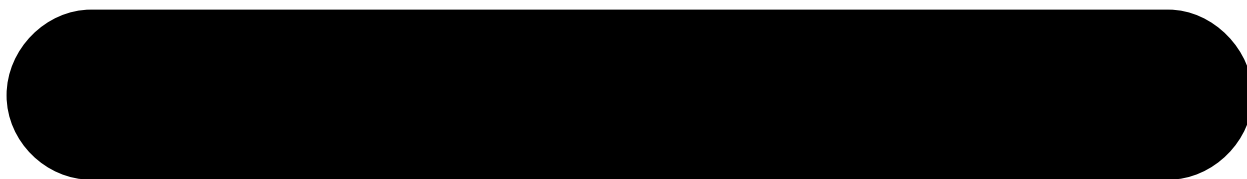


ماساژ روغن و بهترین روغن ماساژ

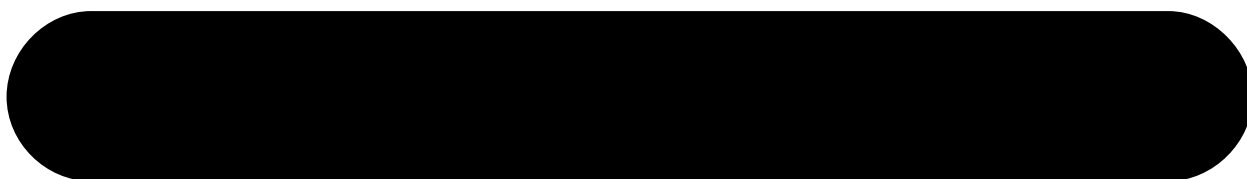
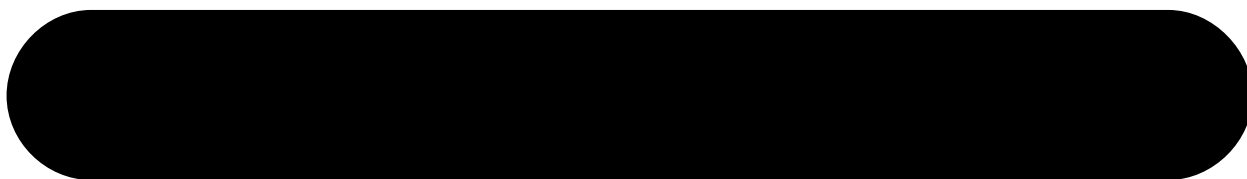
ماساژ روغن چیست؟



در [ماساژ روغن](#) از روغن های گیاهی خوشبو و مفید برای بدن استفاده می شود. این روغن های مفید با استفاده از تکنیک های ماساژ جذب سلول های پوستی شده و با ورود به جریان خون، فواید متعددی برای بدن دارند. انواع روغن های [ماساژ](#) با خواص ضد میکروبی، تسکین دهنده، انرژی زایی و همچنین ایجاد آرامش به بدن کمک می کنند. بسیاری از روغن های ماساژ از روغن های پایه و ضروری تشکیل شده اند و حتی در فرهنگ باستان هم مصری ها از این روغن ها استفاده می کردند. به طور کلی ماساژ روغن به ارتقا و بهبود سلامت بدن کمک می کند.

ماساژ روغن ملایم‌تر از ماساژ سنتی تایلندی و بسیار آرامش‌بخش است. در این نوع ماساژ به دلیل به کارگیری تکنیک ملایم و همچنین انواع روغن ماساژ، بدن و ذهن شما را آرام و میزان استرس‌تان را کم می‌کند. ماساژ روغن به مراقبت از پوست کمک کرده و برخی از روغن‌های گیاهی تاثیر عمیقی دارند.

انواع روغن ماساژ



امروزه خواص ماساژ با روغن بر کسی پوشیده نیست؛ از برطرف کردن گرفتگی‌های عضلانی تا ایجاد آرامش در بدن، خواص پوستی و بسیاری فواید دیگر را می‌توانید با انواع روش‌های ماساژ تجربه کنید. حتی اثر روغن تراپی بدن یا ماساژ درمانی برای تسکین درد، افسردگی، سیاتیک و در بسیاری موارد دیگر به اثبات رسیده است.

روغن مخصوص ماساژ با توجه به اینکه هدف شما از ماساژ چیست، انواع مختلفی دارد. برای مثال روغن بابونه، اسطوخودوس، کندر و شمعدانی خواص آرام‌بخش بودن، روغن‌های مریم‌گلی، گل‌رز و روغن اسانس‌ی شمعدانی (ژرانیوم)

خاصیت نشاط‌آوری و روغن رزماری انرژی‌زاست. برخی روغن‌ها نیز مانند اکالیپتوس، روغن درخت چای و کاج خاصیت ضداحتقان دارند. با توجه به خاصیت های روغن ماساژ در ادامه درباره با برخی از بهترین‌های آن بیشتر آشنا شوید.

روغن بادام شیرین

روغن بادام شیرین یکی از محبوب‌ترین روغن‌های ماساژ در بین متخصصان این حرفه محسوب می‌شود. این روغن زرد رنگ که از بادام استخراج می‌شود، سرشار از ویتامین E است و آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب غیراشباع است. روغن بادام شیرین به طور معمول غیر حساسیت‌زاست، بنابراین پوست را تحریک نمی‌کند. با این حال استفاده از این روغن برای افرادی که به آجیل حساسیت آلرژی دارند، توصیه نمی‌شود.

روغن هسته زردآلو

روغن هسته زردآلو دارای بافت بسیار سبکی است که آن را به عنوان روغن صورت مخصوصا برای پوست های حساس، ملتهب و خشک بسیار مناسب می‌کند. این روغن مغذی و دارای منبع ویتامین A و اسیدهای چرب ضروری است. درست مانند روغن بادام، روغن هسته زردآلو نیز جذب پوست می‌شود، بنابراین پس از مصرف، در پوست فرد احساس چربی ایجاد نمی‌کند. این خاصیت همچنین آن را به روغنی مناسب برای ماساژ تبدیل می‌کند. روغن هسته زردآلو جایگزین خوبی برای افرادی است که به روغن بادام شیرین حساسیت دارند.

روغن نارگیل

با وجود اینکه، روغن نارگیل را به عنوان یک روغن سفید رنگ و جامد تصور می‌کنید، اما زمانی که این روغن گرم شود، در واقع سبک، غیر چرب و مایع است. به طور کلی دو نوع روغن نارگیل شامل روغن نارگیل معمولی و روغن نارگیل تقسیم شده وجود دارد. روغن نارگیل تقسیم شده چسبندگی بیشتری نسبت به روغن ماساژ معمولی داشته و در ماساژ کوتاه مدت و برای رفع تنش عضلانی به کار گرفته می‌شود. این روغن برخلاف دیگر روغن‌های ماساژ به راحتی شسته می‌شود و همچنین عطر و بوی روغن نارگیل معمولی را ندارد.

از فواید روغن ماساژ نارگیل می‌توان به خاصیت مرطوب‌کنندگی، جلوگیری از خشکی، چین و چروک و پیری پوست و همچنین آرام‌بخش بودن و کمک به کاهش استرس اشاره کرد.

روغن جوجوبا

این روغن موممانند که از دانه گیاه جوجوبا استخراج می‌شود را هم در فهرست بهترین روغن ماساژ قرار دهید. روغن جوجوبا خاصیت ضدباکتریایی دارد، بنابراین برای کسانی که مستعد آکنه هستند، گزینه مناسبی است. جوجوبا ماندگاری بسیار بالایی دارد، بنابراین اگر به طور مرتب از آن استفاده نکنید، انتخاب خوبی است. این روغن جذب بسیار بالایی دارد و همچنین عطر و بوی تندی هم ندارد. این روغن تحریک‌کننده پوست نیست، بنابراین باعث ایجاد حساسیت پوستی یا آلرژی در افراد نمی‌شود. روغن جوجوبا منبع خوبی از مواد مغذی مورد نیاز بدن از جمله ویتامین E و ویتامین B کمپلکس، سیلیکون، کرومیوم، مس، و زینک است.

روغن آووکادو

این روغن رنگ سبز تیره از میوه درخت آووکادو گرفته می‌شود. روغن آووکادو روغن سنگینی محسوب می‌شود و از این رو با روغن‌های ماساژ سبک‌تر مانند روغن بادام شیرین مخلوط می‌شود. روغن آووکادو سرشار از ویتامین E و ویتامین A و اسیدهای

چرب ضروری و ... است، به همین دلیل خواص و فواید فراوانی دارد. روغن آووکادو خواص متعددی برای مو، پوست، روماتیسم و آرتروز دارد.

روغن کره کاکائو

کره کاکائو بسیار غنی و در دمای اتاق جامد است و عطر شکلاتی مشخصی دارد. این روغن گیاهی از دانه های کاکائو گرفته می شود و به دلیل بافت سنگین، آن را با روغن های دیگر مخلوط می کنند. از خواص روغن کره کاکائو می توان به خواص ضد چین و چروک اشاره کرد. روغن کره کاکائو خاصیت نرم کنندگی و مرطوب کنندگی دارد و در جوانسازی پوست موثر است.

روغن دانه انگور

روغن هسته انگور از بسیاری جهات، بهترین روغن برای بدن است. یک روغن ماساژ عالی که بوی ملایم، بافت صاف و ابریشمی و بدون چربی دارد. از خواص ماساژ با روغن دانه انگور می توان به اثرات ضدالتهابی، ضد میکروبی و همچنین آنتی اکسیدان آن اشاره کرد.

روغن زیتون

بیشتر مردم با روغن زیتون به عنوان روغن پخت و پز آشنا هستند، اما گاهی اوقات از آن برای ماساژ هم استفاده می شود. این روغن سنگین بافت چرب یا چسبنده و رایحه مشخصی دارد، بنابراین معمولاً به تنهایی برای ماساژ استفاده نمی شود. روغن زیتون از حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ و اسیدهای چرب امگا ۳ است و خواص متعددی برای بدن دارد.

روغن کنجد

روغن کنجد سرشار از مواد مغذی و ویتامین E است و خواص متعددی برای بدن دارد. روغن تصفیه نشده کنجد عطر و بوی تند داشته و جذب سریعی ندارد. روغن یک روغن نسبتاً غلیظ است که می تواند احساس چربی را در پوست ایجاد کند، بنابراین در ماساژ با روغن های سبک تر دیگر ترکیب می شود.

شی باتر

روغن گیاهی شی باتر از دانه های درختان بومی آفریقایی استخراج می شود. این روغن در دمای اتاق جامد و مانند کره کاکائو، سنگین است و می تواند احساس چربی روی پوست ایجاد کند. بنابراین معمولاً به تنهایی برای ماساژ مورد استفاده قرار نمی گیرد. شی باتر یک مرطوب کننده قوی است که خواص ضدالتهابی، ضدباکتری و ضدقارچ دارد. این روغن گیاهی سرشار از آنتی اکسیدان و تقویت کننده کلاژن های پوست است.

روغن جوانه گندم

روغن جوانه گندم غلیظتر از آن است که به تنهایی به عنوان روغن ماساژ استفاده شود، اما می توان آن را با روغن های سبک تر ترکیب کرد. روغن جوانه گندم سرشار از ویتامین E است و از این رو خواص زیادی برای پوست دارد. روغن جوانه گندم دارای خاصیت های آنتی اکسیدانی است و در جوانسازی و سلامت پوست اثرگذار است.

از کدام روغن ماساژ استفاده کنیم؟

برای ماساژ گرفتن حتما به مراکز معتبر ماساژ مراجعه کنید تا نه تنها از بهترین تکنیک‌ها بلکه از بهترین روغن‌های ماساژ بهره‌مند شوید. روش‌های ماساژ متعدد هستند و انواع روغن برای آنها وجود دارد. فقط قبل از استفاده از روغن‌های ماساژ حتما از نداشتن آلرژی نسبت به آنها مطمئن شوید.