

Aromamassasje

Aromamassasje er massasje med bruk av vegetabiliske oljer og eteriske oljer/essenser., og jobber derfor både fysisk og psykisk.

Aromamassasje består m.a. av bindevevs-, svensk- massasje, drenasje og friksjon.

Fysisk effekt av massasje:

Stimulerer: Blodsirkulasjon, lymfe- og immunsystemet, elastisiteten i huden.

Reduserer: Høgt blodtrykk, muskelspenninger og væskeopphopning, og er smertelindrende på muskel og leddplager.

Psykisk kan massasje virke både oppkvikkende og beroligende fordi nerveender stimuleres.

Huden er kroppens største organ, og absorberer det den kommer i kontakt med. Tilfør derfor huden så reine produkter at du kunne spist dem. Huden reflekterer t.d. ubalanser i indre organ.

Det er mange produkter på markedet, og det er viktig å være bevisst og bruke rene vegetabiliske- og eteriske oljer. Spør om tips, eg har òg nokre eteriske oljer for sal. Her gjenspeiles ofte kvalitet i prisen.

Vegetabiliske oljer, kan være:

Tistelolje, sesamolje, kokosolje, jojobaolje, aprikos, osv.

Eterisk olje kalles plantens blod, energi eller livskraft.

Dei eteriske oljene trenger gjennom hud, vev og blodceller, og blir ført rundt i kroppen den det trengs. De eteriske oljene plukkes opp av luktesansen, som har direkte forbindelse med hjernen som aktiverer kodene og sender signaler til kroppen via nervesystemet eller hormoner, ein får derfor ein umiddelbar virkning. Luktesansen er ein av sansane med lengst hukommelse. Det dreier seg om kraftig virkende kjemiske legeplantekonsentrater. Det er derfor viktig å vite fysisk og medisinsk virkning av oljen før bruk.

Ta med til behandling:

2 laken uten strikk, og ein handduk

Etter behandling

Massasjens virkning fortsetter mer enn 48 timer etter behandling, den skiller i denne tiden ut mykje avfallsstoffer, så:

Husk å hjelpe kroppen å drenere ut avfallstoffer ved å drikke godt med vatn (gjerne lunka), ingefærvatn eller sitron- eller lime- vatn. Varm urte te t.d. Detox/ utrennsings te er bra. Ved å drikke lunka eller varmt vatn, sparer du koppen fra å sjokk av kaldt vatn og å bruke energi på å varme det opp i kroppen.

Å ta inn kald mat eller drikke er som å helle kaldt vatn på bålet i fordøyelses systemet.

Ta kontakt om du ønsker ytterligere informasjon. Trenger du inspirasjon og idèer i matveien, hjelper eg gjerne med det ☺. Cecilie, 980 26 877, cecilie@bjornebruket.no

Velkommen!

