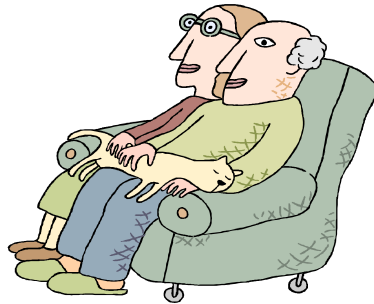


Massage för äldre personer.

Lika väl som att främja avslappning kan regelbunden massage hjälpa till att motverka en mängd åldersrelaterade symtom, t.ex. dålig blodcirkulation, stela leder och till och med rynkor!



Att massera äldre.

Äldre personer kan ha stor glädje av massage, både på en fysisk och psykisk nivå. Aromaterapi och massage kan lindra en del ålderstecken och hjälpa mot trötthet, dålig blodcirkulation, åderbråck, stelhet, ledbesvär, gikt och sömnlöshet. Massagen stimulerar kroppen och tillför energi samtidigt som mottagaren känner sig avslappnad och harmonisk. Åldrandet är en oundviklig del av livet, men regelbunden massage kan fördröja denna process och på samma gång glädja sinnen och lämna efter sig en underbar känsla av att känna sig yngre.

Bättre blodcirkulation

En av de viktigaste gynnsamma verkningarna av massage är att den stimulerar blodcirkulationen, så att blodtrycket sänks och tillförseln av näringsrikt blod till kroppens vävnader ökar. På detta sätt hjälper massage till att nära både skelett, muskler, leder och inre organ och hålla dem starka och friska. En mjuk ansiktsmassage, särskilt om du använder eteriska oljor, kan stimulera blodtillförseln till bindväven i ansiktet, medan massagen på samma gång främjar avslappning.

Större smidighet.

Skelettet bär upp kroppen och skyddar vitala organ. Det gör rörelser möjliga och utgör fäste för leder och muskler. I skelettet lagras näringsämnen och där bildas även de röda blodkropparna. På det hela taget är skelettet en mycket viktig del av kroppen och bör bli väl omhändertaget med goda matvanor och motion. I takt med att kroppen åldras blir muskler och leder ofta stelare, vilket minskar rörelsefriheten och kan orsaka smärta. Massage kan öka blodcirkulationen och minska smärtsamma svullnader, få trötta muskler att slappna av samt förbättra smidighet och styrka. Dessutom är det så att massage stimulerar produktionen av endorfiner - kroppens eget smärtstillande medel - så att smärtorna kan hållas borta ur ditt liv.

Bevara din hälsa.

Precis som kroppens alla andra system blir immunförsvaret också mindre effektivt med åren, och därför är äldre människor ofta mer mottagliga för sjukdom. Ytterligare en gynnsam verkan av massage är att den stimulerar lymfsystemet och därmed också främjar bortforslandet av gifter ur kroppen så att immunförsvaret och den allmänna hälsan stärks. Massage av händer och handleder kan stärka immunförsvaret och samtidigt lindra smärtor och obehag.

Hudvård.

Massage kan också göra mirakel för en äldre hud genom att nära hudcellerna och stärka den underliggande bindväven. Beroende på vilka eteriska oljor som man använder kan massage också ge fukt till torr hud och på det viset förhindra att nya fina linjer och rynkor uppstår. Använd en ekologisk fuktighetskräm som innehåller eteriska oljor, för att nära och vårda huden.

Eteriska oljor för:

Allergier

Oljor av lavendel, kamomill och citronmeliss är lugnande. De kan användas vid massage, andas in i ångbad, tillsätts till badvatten eller användas som hudlotion, beroende på typ av allergi.

Aptit

Lavendel, neroli, ylang-ylang, muskatellsalvia och kamomill har en lugnande och antidepressiv effekt. Bergamott kan bidra till att reglera aptiten och är uppiggande.

Astma

Lavendel, kamomill, bergamott, neroli och ros är oljor med kramplösande och anti-depressiv verkan. Olibanum kan lindra muskelsammandragningar i bröstet. Djupandningsövningar och massage är allmänt välgörande mot astmabesvär.

Blåskatarr eller ständig kissnödighet.

Kamomill, eukalyptus, lavendel, bergamott och sandelträ kan användas vid massage av nedre mellangärdet eller tillsätts i badvattnet. Kapslar med vitlöksolja hjälper också.

Depression.

Lavendel, muskatellsalvia (som dock inte ska kombineras med alkohol - kan ge mardrömmar), kamomill, ylang-ylang och sandelträ är lugnande och antidepressiva oljor

Bergamott, geranium, citronmeliss och ros piggar upp humöret. Neroli och jasmin är lugnande och hjälper mot ångest.

Eksem.

Kamomill, lavendel, citronmeliss och neroli kan användas vid massage eller badvattnet. Salt från Döda havet hjälper också.

Hjärtproblem

Lavendel, rosmarin, ros, mejram och pepparmynta anses stärkande för hjärtat. Det är också välgörande att äta kapslar med vitlöksolja.

Huvudvärk och migrän.

Ta lite lavendel- eller pepparmyntsolja på tinningarna eller på en kall kompress som du lägger mot pannan. Alternativt kan du tillsätta några droppar i en skål hett vatten, hänga en handduk över huvudet och andas in ångan. Du kan också ta några droppar på en näsduk eller pappersservett.

Håravfall.

Massera hårbotten med oliv- eller mandelolja. Tillsätt lite rosmarinolja i schampot om du har mörkt hår.

Högt blodtryck.

Det hjälper med lavendel, mejram och ylang-ylang. Neroli och ylang-ylang är särskilt bra mot andfåddhet och hjärtklappning.

Matsmältningsproblem.

Prova med att massera mellangärdet med olja av kamomill, lavendel, fänkål, mejram eller pepparmynta. Kamomill, fänkål och pepparmynta kan man även göra te på.

Sömnlöshet.

Lavendel, neroli, kamomill, mejram och sandelträ hjälper. Använd dem vid massage, tillsätt dem i badvattnet eller ta några droppar på kudden varje kväll.

www.riinasmassage.se



Riinas Massage & Hudvård

Riina Östman

Cert.massör, frisk&skönhetsterapeut, hälsopedagog

Östra Dalgatan 8(Linden) Ö- vik 891 32

tel:0660 - 15 610 / 070 - 635 13 86