بهترین روغن ماساژ کدام است؟ 10 مورد + خاصیت نهفته

parsanaclinic.com/the-top-ten-massage-therapy-oils

۲۹ تیر ۱۴۰۳

ارکیده

شما بیشتر از چه روغن ماساژی استفاده می کنین ؟ این سوالی بود که وقتی در کلینیک ماساژ درمانی نشسته بودم خانم کناری از من پرسید! اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود که حتما نوع روغن باید اهمیت داشته باشد که این خانم از من این سوال را پرسیده ولی منی که همیشه سلامت جسم و روحم برایم در اولویت بوده، چرا این سوال را تا الان از خودم نپرسیده بودم؟ راستش روم هم نمی شد که بعد از چند سال مراجعه به کلینیک تازه الان از کادر ماساژدرمانی سوال کنم که کدام روغن ماساژ برای من بهتر است و اصلا تفاوت روغن های ماساژ در چیست؟!

همان لحظه نگاهم به ارکیده افتاد که یکی از کادرهای کلینیک ماساژ تراپی بود و سلام و علیک گرم تری بین ما برقرار بود. خلاصه خواستم که برایم در مورد هر کدام از روغن های ماساژ توضیح دهد و البته که با حوصله برایم توضیح داد که چند نوع روغن ماساژ مرسوم تر هستند و خواص هر کدام از این روغن ها چیست. در کامنت پایان صفحه به ما بگوید که آیا از روغن خاصی استفاده می کنید؟ چه نتیجه ای برای شما داشته است؟

روغن های ماساژ بدن و فایده آن ها:

هیچ چیز به اندازه یک ماساژ آرامش‌بخش با روغن نمی‌تواند استرس را از بین ببرد و ذهن و بدن شما را جوان کند. ماساژ بدن باعث آرامش بافت‌ها و عضلات شده و به شما کمک می‌کند تا از فشارهای روزانه رها شوید. استفاده از روغن مناسب می‌تواند تأثیر بسزایی در این امر

داشته باشد.

فواید روغن‌های ماساژ بدن فراتر از روان‌سازی پوست برای یک ماساژ عالی است. روغن‌های باکیفیت می‌توانند پوست شما را آبرسانی کنند، تغذیه آن را برای نرمی و درخشش تأمین نمایند.

روغن‌های بدن به لایه‌های پوست نفوذ کرده و خاصیت ارتجاعی آن را بهبود می‌بخشند. همچنین به رفع خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست کمک می‌کنند. برخی از روغن‌های مغذی حتی ممکن است از پوست در برابر التهابات محافظت کرده و سایر مشکلات پوستی را تسکین دهند.
بنابراین، روغن ماساژ بدن خود را با دقت انتخاب کنید.

بهترین روغن ماساژ بدن کدام است؟

روغن زیتون برای ماساژ

روغن زیتون به عنوان یک روغن ماساژ، به طور کلی برای ماساژهای ملایم مانند ماساژ سوئدی استفاده می‌شود. این روغن سنگین است و با سرعت بسیار کمتری جذب پوست می‌شود. به همین دلیل است که به طور گسترده در ماساژهایی استفاده می‌شود که شامل حرکات تکراری و کشیدن بدن روی روغن است. روغن زیتون هزاران سال است که بخشی از فرهنگ مدیترانه‌ای به شمار می‌رود. از آن در آشپزی و طب و سایر مقاصد درمانی استفاده می‌شده است.

فواید روغن زیتون

مطالعات انجام شده نشان داده‌است که ماساژ صحیح با روغن زیتون با کاهش استرس اکسیداتیو به ترمیم آسیب‌های پوستی کمک می‌کند.(منبع)

ماساژ عمیق با اصطکاک با روغن زیتون، خستگی عضلات را کاهش می‌دهد، درد آن‌ها را تسکین می‌بخشد و به پیشگیری از آسیب‌های ورزشی کمک می‌کند. بنابراین، این روغن نیز یکی از بهترین روغن‌های ماساژ برای زنان و مردان به حساب می‌آید.

روغن زیتون در ماساژ به بهبود جریان خون در عضلات خسته و دفع سریع‌تر اسید لاکتیک کمک می‌کند که در نتیجه باعث بهبودی سریع‌تر عضلات می‌شود.

روغن نارگیل برای ماساژ

بر خلاف تصور بسیاری، روغن نارگیل به عنوان روغن ماساژ، سبک و غیرچرب است و به سرعت جذب پوست می شود. این روغن حاوی تری گلیسریدهای زنجیره متوسط است و برای ماساژهایی با ضربات کوتاه (مناسب برای عضلات هدف) گزینه مناسبی به شمار می رود. روغن نارگیل همچنین در ماساژهای سنگین مانند ماساژ بافت عمیق، ماساژ دوران بارداری، ماساژ شیاتسو و رفلکسولوژی کاربرد دارد. روغن نارگیل فرآوری شده (یا روغن نارگیل خالص) به دلیل مزایای متعدد، بهترین گزینه برای ماساژ است.

فواید روغن نارگیل در ماساژ :

- حاوی اسیدهای چرب با زنجیره متوسط است که باعث ثبات آن می شود. روغن نارگیل هنگام ماساژ به خوبی جذب پوست شما می شود (منبع).

- از خروج رطوبت از پوست جلوگیری می کند. با توجه به ثبات این روغن، سرشار از چربی های اشباع شده است که از خشکی پوست جلوگیری کرده و آن را مرطوب نگه می دارد. این روغن به ویژه در درمان خشکی پوست در سطوح خفیف تا متوسط مفید است (منبع).
- روغن نارگیل دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد باکتریایی است. همچنین به ترمیم سد دفاعی پوست و پیشگیری از علائم پیری کمک می کند.
- روغن نارگیل همچنین یک روغن حامل خوب است (یعنی می توانید روغن های ضروری را به آن اضافه کنید).

روغن بادام شیرین برای ماساژ

روغن بادام شیرین به عنوان روغن ماساژ، به طور گسترده توسط متخصصان ماساژ استفاده می شود، به رنگ زرد کم رنگ و دارای رایحه ای ملایم و شیرین است. روغن بادام شیرین کمی چرب است و به سر خوردن روان دستان روی پوست کمک می کند. با این حال، این روغن سنگین نیست و به سرعت جذب پوست می شود (اما نه به قدری سریع که نیاز به تجدید داشته باشد). بنابراین به عنوان یکی از رایج ترین روغن های ماساژ بدن برای زنان شناخته می شود. این روغن ماساژ بدن برای انواع پوست مناسب بوده و معمولا باعث تحریک پوست نمی شود.

فواید روغن بادام شیرین در ماساژ :

- بسیار ملایم و لطیف روی پوست است – به قدری ملایم که می توان از آن روی پوست نوزاد استفاده کرد. همچنین دارای خواص ضد التهابی است. این روغن به ویژه در شرایطی مانند درماتیت، اگزما و پسوریازیس، خارش و بثورات پوستی را تسکین می دهد (منبع).
- از آسیب پوستی ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش جلوگیری می کند (منبع). بنابراین می تواند از برنزه شدن و آسیب های ناشی از آفتاب پیشگیری کند.
- مطالعه ای که روی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) انجام شد، نشان داد که ماساژ با روغن بادام شیرین می تواند دردهای عضلانی را کاهش دهد.

روغن آووکادو برای ماساژ

این روغن سبز تیره از آووکادو به صورت سرد فشرده می شود و به عنوان روغن ماساژ، نسبتا سنگین است. روغن آووکادو قبل از ماساژ با روغن های سبک تر مخلوط می شود. این روغن حاوی لاتکس طبیعی است، بنابراین در صورت حساسیت به لاتکس از مصرف آن خودداری کنید.

فواید روغن آووکادو در ماساژ :

- روغن آووکادو انباری از ویتامین ها و مواد مغذی ضروری مانند اسید لینولئیک، اسید اولئیک، اسید لینولنیک، بتاکاروتن، بتاسیتوسترول، لسیتین و ویتامین های D، C، A و E است. بنابراین دارای خواص ضد التهابی است که پوست شما را از چین و چروک، ترک های پوستی و شرایطی مانند پسوریازیس محافظت می کند. این روغن همچنین باعث بازسازی پوست می شود (منبع).
- مطالعه دیگری که روی موش ها انجام شد، نشان داد که استفاده موضعی از روغن آووکادو باعث افزایش سنتز کلاژن می شود (منبع). بنابراین ممکن است به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست شما و نرم و لطیف شدن آن کمک کند.

اگر محل کسب و کار و یا محل سکونتتان تهران است و روح و جسمتان از شما یک ماساژ روغنی و حرفه ای را درخواست می کند، پیشنهاد می کنیم که از انگشتان متخصصان ماساژ پارسانا بهره ببرید. برای رزرو وقت کافی است دکمه تماس پشتیبانی را لمس کنید و یا فرم زیر را تکمیل کنید تا ما خودمان با شما تماس بگیریم؛ صدای گرمتان را بشنویم و طبق نیاز شما برایتان زمان را برنامه ریزی کنیم. به جمع آرامش جویان پارسانا خوش آمدید

روغن بادام زمینی برای ماساژ

روغن بادام زمینی نیز به عنوان روغن ماساژ در اسپاها استفاده می شود. با این حال، برخی از افراد ممکن است به آن حساسیت داشته باشند، به همین دلیل است که قبل از استفاده از این روغن، انجام تست حساسیت بسیار مهم است. روغن بادام زمینی همچنین به عنوان روغن بادام زمینی شناخته می شود. مردم به طور کلی روغن بادام زمینی را گرم می کنند و سپس آن را روی کل بدن ماساژ می دهند. این کار باعث تسکین درد عضلات و بافت و آرامش مفاصل دردناک شما می شود.

فواید روغن بادام زمینی در ماساژ :

- روغن بادام زمینی بدون افزایش از دست دادن آب از طریق پوست، اثر آبرسانی بر روی پوست شما دارد (منبع)
- شواهد تجربی نشان می دهد که روغن بادام زمینی در صورت استفاده منظم به تغذیه پوست، انرژی دادن به بدن و تسکین درد عضلات و مفاصل کمک می کند.
- روغن بادام زمینی به دلیل عطر ملایم و مغزدار بودن، بیشتر برای ماساژ آروماتراپی که یک تجربه جوان کننده و آرامش بخش است، استفاده می شود.

روغن کنجد برای ماساژ

این روغن در طب آیورودا به عنوان روغن ماساژ بسیار مورد احترام است. متون آیورودا، فواید استفاده از روغن کنجد برای ماساژ را ذکر کرده اند. اعتقاد بر این است که ماساژ با روغن کنجد ساختار بدن شما، از جمله رباط ها، عضلات و تاندون ها را تقویت می کند. این روغن ماساژ، غلیظ است و ممکن است پوست شما را چرب و روغنی کند.

فواید روغن کنجد در ماساژ :

- روغن کنجد جزء جدایی ناپذیر طب تایوانی است، جایی که عمدتا برای تسکین دردهای التهابی مفاصل استفاده می شود. (منبع)
- قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش به پوست شما آسیب می رساند. برنزه شدن، خطوط ریز، چین و چروک، لکه های آفتاب – همه اینها نشانه های آسیب آفتاب هستند و باعث می شوند پوست شما کدر به نظر برسد. ماساژ با روغن کنجد به کاهش آسیب پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش کمک می کند. (منبع)
- در آیورودا، روغن کنجد برای ابهیانگا استفاده می شود. این یک تکنیک ماساژ آیورودا است که شامل گرم کردن روغن و سپس مخلوط کردن آن با گیاهان قبل از ماساژ دادن روی بدن شما می شود.

سوالات پرتکرار آرامش جویان که شاید پرسش شما نیز باشد :

1. آیا ماساژ روزانه با روغن برای بدن مفید است؟

بله، ماساژ روزانه با روغن برای بدن مفید است. این کار باعث کاهش تنش و افزایش گردش خون شده و در نتیجه درخشندگی سالمی به کل بدن می‌بخشد و باعث افزایش نشاط و سلامتی کلی می‌شود.

2. آیا روغن زدن بدن در شب مفید است؟

بله، روغن رطوبت پوست را در طول شب حفظ کرده و آن را نرم، لطیف و مرطوب نگه می‌دارد. با این حال، بهترین زمان برای استفاده از روغن بدن، بلافاصله بعد از حمام یا دوش گرفتن است، زمانی که پوست هنوز مرطوب است. در حالی که روغن روی پوست خشک نیز قابل استفاده است، اما رطوبت را به خوبی حفظ نکرده و ماساژ دادن آن دشوار است.

3. چه مدت باید بدنم را روغن بزنم؟

می‌توانید بدن خود را به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه ماساژ دهید. ماساژ با روغن گرم باعث آرامش عضلات و بهبود گردش خون می‌شود.

4. چه زمانی باید بدنم را روغن بزنم؟

می‌توانید این کار را در زمان‌های مختلف انجام دهید. می‌توانید قبل از حمام برای بیرون راندن ناخالصی‌ها از بدن، روغن بدن بزنید. استفاده از آن بر روی کل بدن بعد از حمام می‌تواند به جوان‌سازی پوست خشک کمک کند.

5. آیا ماساژ بدن برای سلامتی مفید است؟

بله، ماساژ بدن برای سلامتی مفید است. ماساژ به افراد کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنند، تنش را کاهش دهند و روحیه خود را بهبود بخشند. همچنین باعث تسکین درد، خستگی و کوفتگی عضلات می‌شود. گردش خون، نشاط و تمرکز نیز با ماساژ بهبود می‌یابد. تنها چند دقیقه ماساژ ملایم روزانه کافی است. در این خصوص می توانید خدمات کلینیک پارسانا را در نظر بگیرید.

6. آیا ماساژ زیاد مضر است؟

بله، این قطعا ممکن است. با این حال، گوش دادن به بدن و برقراری ارتباط صریح با متخصص ماساژ درمانی می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین نتیجه را از جلسه ماساژ خود بگیرید.

7. بهترین روغن ماساژ برای پوست خشک کدام است؟

- **روغن نارگیل:** به دلیل مرطوب کنندگی بالا و جذب سریع، انتخابی عالی برای پوست خشک است.
- **روغن آرگان:** به حفظ رطوبت پوست و افزایش خاصیت ارتجاعی آن کمک می کند.
- **روغن بادام شیرین:** ملایم و مرطوب کننده، مناسب برای انواع پوست، به خصوص پوست خشک.

8. بهترین روغن ماساژ برای آکنه کدام است؟

- **روغن جوجوبا:** به دلیل خاصیت ضد التهابی و ضد باکتریایی، برای درمان آکنه پشت مفید است.
- **روغن بادام شیرین:** به دلیل خاصیت ضد التهابی، می تواند به تسکین قرمزی و التهاب ناشی از آکنه کمک کند.
- **روغن هسته انگور:** به دلیل خاصیت ضد میکروبی، می تواند از رشد باکتری های مولد آکنه جلوگیری کند.

9. بهترین روغن ماساژ برای درد عضلات کدام است؟

- **روغن زیتون:** به دلیل خاصیت ضد التهابی و گرم کنندگی، می تواند به تسکین درد عضلات و خستگی کمک کند.
- **روغن نارگیل:** به دلیل خاصیت ضد التهابی و آرامش بخش، می تواند به شل شدن عضلات و کاهش درد کمک کند.
- **روغن هسته انگور:** به دلیل خاصیت ضد التهابی می تواند به کاهش التهاب و درد عضلات کمک کند.

10. بهترین روغن ماساژ برای ماساژ آرامش بخش کدام است؟

- **روغن اسطوخودوس:** به دلیل خاصیت آرامش بخش و ضد اضطرابی، می تواند به ایجاد حس آرامش و خواب بهتر کمک کند.
- **روغن بادام شیرین:** به دلیل خاصیت آرامش بخش و مرطوب کنندگی، می تواند به ایجاد حس آرامش و لطافت پوست کمک کند.
- **روغن هسته انگور:** به دلیل خاصیت آرامش بخش و ضد التهابی، می تواند به ایجاد حس آرامش و رها شدن از استرس کمک کند.

11. ماندگارترین روغن ماساژ کدام است؟

- **روغن زیتون:** به دلیل سنگینی و غلظت بالا، دیرتر از سایر روغن ها جذب پوست می شود.
- **روغن آرگان:** به دلیل غنی بودن از اسیدهای چرب، ماندگاری بالایی دارد.

- **روغن هسته انگور:** به دلیل بافت غنی و سنگین، ماندگاری بالایی دارد.

12. کدام روغن ماساژ برای ماساژ صورت مناسب نیست؟

- **روغن آفتابگردان:** به دلیل سنگینی و غلظت بالا، می تواند منافذ پوست را مسدود کند.
- **روغن زیتون:** به دلیل سنگینی و غلظت بالا، ممکن است برای پوست های چرب مناسب نباشد.
- **روغن هسته انگور:** ممکن است برای پوست های چرب یا مستعد جوش مناسب نباشد.

13. هدف از استفاده از روغن بادام زمینی در ماساژ چیست؟

برای تسکین درد عضلات و بافت و آرامش مفاصل دردناک

14.چه کسانی باید از روغن بادام زمینی برای ماساژ خودداری کنند؟

افراد دارای حساسیت به بادام زمینی

15. روغن کنجد چه فوایدی برای ماساژ دارد؟

- آبرسانی پوست
- تغذیه پوست و بدن
- تسکین درد عضلات و مفاصل
- کاهش آسیب پوستی ناشی از اشعه UV

16. شی باتر چه ویژگی هایی دارد و برای چه کسانی مناسب است؟

- جامد در دمای اتاق، با ظاهری شبیه کره
- سنگین و چرب
- مناسب برای ماساژهای آرامش بخش
- مناسب برای افراد با پوست خشک

17. روغن هسته زردآلو چه فوایدی دارد؟

- سرشار از ویتامین E
- ماندگاری بالا
- جذب سریع
- مناسب برای ماساژهای آروماتراپی
- درمان پسوریازیس
- نرم کننده پوست

18. روغن هسته انار چه ویژگی هایی دارد؟

- بوی مطبوع
- سرشار از ویتامین E و فیتوسترول ها
- سبک و غیر چرب
- مناسب برای ماساژهای عمیق
- ضد التهاب و آنتی اکسیدان
- افزایش خاصیت ارتجاعی، بافت و سطح رطوبت پوست

19. روغن جوانه گندم چه فوایدی برای پوست دارد؟

- سرشار از ویتامین های A، D و E
- مغذی
- نگهدارنده طبیعی
- ضد رادیکال آزاد
- کمک به بازسازی پوست
- صاف کننده و بهبود دهنده پوست
- افزایش رطوبت پوست
- تقویت عملکرد عضلات و لنف
- بهبود بافت اسکار
- به حداقل رساندن ظاهر ترک های پوستی

همین حالا با فرم زیر برای رزرو وقت اقدام کنید تا ما با شما تماس بگیریم