



Tovarna olja Gea d.d.

## Masaža telesa

Masaža s sezamovim oljem je del ajurvedske dnevne rutine. Najboljši čas za masažo je zjutraj, preden se oprhamo.

Redna prijetna masaža s sezamovim oljem blagodejno vpliva na duha in dušo. Sezamovo olje zelo ogreje telo, odpravlja utrujenost in napetost, saj nase veže strupe, ki so nakopičeni v telesu. Daje nam energijo in nas pomirja, saj vsebuje zelo veliko kalija. Zaradi visoke vsebnosti esencialnih maščobnih kislin in aminokislin hrani celo naše telo, olji sklepe in notranje organe. Močno krepi imunski sistem. Velika koncentracija vitamina E pa poskrbi, da je naša koža mladostna, gladka in voljna.

Sezamovo olje deluje antibakterijsko, protiglivično, protivirusno in protivnetno. Blaži posledice revmatskih in kožnih obolenj.

Preden olje uporabimo za masažo, moramo potrebno količino olja nekoliko segreti v vodni pari. Masažo pričnemo s sproščujočo masažo glave in lasišča. S krožnimi gibi počasi masiramo kožo na glavi. Glava je eden najpomembnejših delov telesa, na katerega moramo biti med ajurvedsko masažo posebej pozorni. Po masaži, ki traja 10 do 15 minut, se bo olje vpilo v kožo. V topli kopeli ali pod toplo prho olje speremo z blagim milom. Na koži ostane prosojen film olja, ki mehča kožo, greje in daje zelo prijeten občutek stabilnosti celotnemu telesu.

*Vir: Ajurveda – celostni program za dobro počutje, različni viri svetovnega spleta*