

# Huidverzorging en Massageolie

John Marchand

Hij is verantwoordelijk voor de opleiding binnen 'Yoga en Ayurveda Health' vzw, een school voor ayurvedische levenswijze en ayurvedische masseurs.

[www.yogaayurveda.org](http://www.yogaayurveda.org)

art. uit Tijdschrift voor Yoga (Yoga Federatie) 2009/3 blz.140

Volgens de ayurvedische traditie worden massageoliën door de huid opgenomen. Ze voeden en verzachten de huid.

Ze worden ook dieper in de weefsels opgenomen, en via de lymfe en het bloed voedt de olie de longen en de dieperliggende weefsels. Ze smeren spieren, pezen en gewrichten en maken het lichaamsoepel. Ze voeden het bot tot in het merg en stimuleren de bloedaanmaak. Ook bevorderen een gezonde haargroei. De oliën hebben een beschermende werking tegen uiterlijke weersomstandigheden. Vooral wind en koude kunnen het evenwicht van de doshas verstoren. Hiertegen is een gezonde en goed geoliede huid een bijkomende bescherming. Ook op psychologisch vlak geeft een goed geoliede huid een gevoel van welbehagen, bescherming en stabiliteit.

Voor ayurvedische massage in het dagelijks leven is er weinig kennis nodig.

Er zijn vier belangrijke massageoliën voor dagelijks gebruik: amandel -, sesam -, saffloer- en zonnebloemolie. De zelfde olie die je ook in de keuken gebruikt. Immers, alles wat je op je huid smeert moet eetbaar zijn! Kies enkel voor biologische oliën.

## 1. Zoete amandelolie

Waarlijk een universele massageolie die van geboorte tot hoge leeftijd steeds voor eenieder aangewend kan worden.

Ze heeft een kalmerende, voedende en versterkende werking op het zenuwstelsel. Ze is tridosha, brengt de drie doshas in evenwicht, en heeft een alkaliserende werking op de bloedchemie.

Alleen of in combinatie met een andere massageolie is zoete amandelolie steeds een goede keuze.

## 2. Sesamolie

Een matig verwarmende en reinigende massageolie. Van alle oliën heeft ze het hoogste penetrerende vermogen en voert afvalstoffen af naar de darmen. Wordt daardoor tijdens pancha karma kuren heel vaak gebruikt. De zwarte sesam is nog verwarmender en nog krachtiger zuiverend. Echter moeilijk te vinden.

Sesamolie bevat haar eigen antioxidant (sesamine), en blijft hierdoor zeer stabiel als men ze matig verwarmt voor de massage.

### 3. Saffloerolie

Een lichte en verwarmende olie, koploper voor wat betreft zijn gehalte aan onverzadigde vetzuren. Hierdoor de meest aangewezen olie voor mensen die graag wat gewicht willen verliezen en toch graag een oliemassage willen genieten. Ze kan door iedereen veilig gebruikt worden. Enkel mensen die snel verhit raken, kunnen bij warm weer saffloerolie beter combineren met of vervangen door amandel- of zonnebloemolie.

### 4. Zonnebloemolie

Een lichte en verkoelende massageolie, die zeer goed door de huid opgenomen en door iedereen wordt verdragen. Aangewezen voor jonge mensen en bij warm weer, na een zonnebad, bij lichte verbranding en droge rode huiduitslag.

### 5. Andere oliën

Alle andere oliën hebben hun eigen specifieke voedende en reinigende eigenschappen. Hierom is het goed een massageolie samen te stellen op basis van één van de genoemde basisoliën, en die tot 20% van het totaal aan te vullen met: moster-, lijnzaad-, tarwekiem-, of olijfolie (verwarmend), of kokosolie (verkoelend). Avokado-, jojoba- en abrikoospitolie zijn lichtjes verwarmend en vooral versterkend. Arganolie is ook een zeer lichte neutrale olie, qua werking vergelijkbaar met amandelolie.

### 6. Etherische oliën

De etherische olie van lavendel, jasmijn en tea-tree zij voor iedereen geschikt, en versterken het effect van de massage op emotionele en mentale vlak. 1 tot 3% etherische olie aan een massageolie toegevoegd. Arnicaolie of St-Janskruidolie zijn ook heel waardevol.

### 7. Ayurvedische kruidenoliën

Deze oliën hebben een belangrijke bijkomende werking. Voor alle geldt dat ze vlotter door het lichaam opgenomen en verwerkt worden, en dieper in de weefsels doordringen. Verdere werkingen kunnen: voedend, pijnstillend, verkoelend, verwarmend, zuiverend, enz.

#### a. Balaswagandhadi Tailam

Een zeer versterkende, voedende en rustgevende kruidenolie, op basis van sesamolie en de zeer bekende kruiden bala en ashwagandha. Verder goed bij chronische verkoudheden, droge huid en droge slijmvliezen. Deze olie heeft een bloedzuiverend werking. Geschikt voor het ganse lichaam, hoofd en haren.

#### b. Brahmi Tailam

Een goede olie voor hoofd en haren, verfrist het hoofd en kalmeert spanningen rond de ogen. Deze is gemaakt met het kruid Brahmi – genoemd naar de god Brahman. Wordt ook gebruikt voor Neti enkele druppels in de neusgaten en hoog op snuiven.

### **c. Dhanvantaram Tailam**

Een zeer veelzijdige en evenwichtige olie, genoemd naar de god van de Ayurveda “Dhanvatari”. Het is een zeer rustgevende olie die daarnaast speciaal aangewend wordt tijdens de zwangerschap en na de bevalling. Geschikt voor ganse lichaam, hoofd en haren.

### **d. Karpuradi Tailam**

Deze kamferhoudende olie is pijnstillend en ten eerste aangewezen bij stijfheid en krampen, evenals bij pijnlijke droge gewrichten.

### **Hydrateren van de huid**

Oliën hydrateren de huid eigenlijk niet echt. Hun hydraterende werking is indirect: ze verhinderen dat de huid verder uitdroogt. Hydrateren is vocht inbrengen, en dit kan het best door een mengsel van een olie met bloemenwater.

### **Tot slot**

Massage en oliën van de huid is niet echt een traditie bij ons zoals dat in India het geval is. Jammer, want het is een aangename vorm van preventieve gezondheidszorg! Een regelmatige – in de winter zelfs dagelijkse – massage is dan ook sterk aan te bevelen, best gevolgd door een warme douche zo mogelijk een stoombad.

Op uw gezondheid.