

# 4

## *Lubrificanti per massaggio*

I lubrificanti non vengono utilizzati nel linfodrenaggio, e nei massaggi cinesi (agopressione) e giapponesi (shiatzu) perché queste tecniche si basano esclusivamente su pressioni con le mani e le dita. In tutti gli altri tipi di massaggio, che si basano su scivolamenti, frizioni e impastamenti, sono indispensabili. Le sostanze lubrificanti più usate sono gli oli minerali, gli oli vegetali e il talco.

### **Gli oli minerali**

Gli oli minerali (olio di paraffina e vaselina) sono i più usati dai massaggiatori professionisti, per il loro alto potere lubrificante e per il loro basso costo. Tuttavia io li sconsiglio fortemente, perché non hanno potere nutritivo e terapeutico; inoltre occludono i pori, rendendo asfittica la pelle.

### **La polvere di talco**

La polvere di talco, come gli oli minerali, viene usata frequentemente dai massaggiatori poco esperti in fatto di lubrificanti. E' vero che ha il vantaggio di non essere costosa, di non lasciare la pelle eccessivamente unta e di non sporcare i lenzuoli. Ma, come gli oli minerali, ha il grave svantaggio di depositarsi nei pori della pelle occludendoli.

Inoltre si consuma in fretta, proprio perché entra nei pori della pelle. E non elimina un certo attrito tra le mani di chi massaggia e la pelle del massaggiato.

La polvere può essere utilizzata solo nel caso che i pazienti non tollerino la sensazione di unto sulla pelle. Oggi, con i lenzuolini di carta monouso, che mi auguro vengano utilizzati da tutti i massaggiatori a garanzia dell'igiene dei loro clienti, non dovrebbe più esistere la paura di sporcare il lenzuolo troppo in fretta. Invece chi ha paura dell'unto sulla pelle, deve conoscere quali sono i vantaggi dell'olio vegetale aromaterapico.

## **Gli oli vegetali aromatizzati**

Gli oli vegetali aromatizzati sono le sostanze lubrificanti di più antica tradizione. Un tempo erano soprattutto a base di olio d'oliva ed essenze aromatiche; oggi si utilizzano olio di girasole, di mandorla, di mais, di sesamo, di soia o di germe di grano. Questi oli sono i più indicati perché non occludono i pori, ma vengono assorbiti dalla pelle, che è permeabile agli oli vegetali. La pelle contiene lipidi, che hanno una composizione chimica molto vicina a quella degli oli vegetali. Pertanto gli oli vegetali e le creme cosmetiche costituiscono un'emulsione di olio e acqua, pertanto durante il massaggio, nutrono, idratano e proteggono la pelle. Essa infatti, come si sa, ha molto bisogno di vitamine. Gli oli vegetali, che contengono le vitamine A, E, F e altri fattori dermonutrienti, contribuiscono a mantenerla sana oltretutto elastica.

## **Le essenze aromatiche**

Agli oli vegetali e alle essenze cosmetiche per massaggio vengono aggiunte essenze aromatiche in rapporto del 2-3%, che accrescono notevolmente il loro potere nutritivo e curativo.

Gli oli per massaggi così formulati, oltre a permettere un buon massaggio con la loro azione lubrificante, contribuiscono a far sì che il massaggio diventi anche un'aromaterapia. Agli effetti del massaggio si sommeranno quelli delle essenze aromatiche, che verranno assorbite dalla pelle e trasmesse a tutti gli organi attraverso il circolo sanguigno e linfatico.

Questa azione terapeutica locale sulla pelle e generale su tutto l'organismo si accompagna a un'azione psichica, derivata dall'inalazione delle essenze attraverso le vie olfattive.

Le essenze aromatiche che meglio si prestano all'utilizzo nel massaggio sono: la lavanda, il rosmarino, il geranio, il gelsomino, i fiori d'arancio, il paciuli, la rosa, il sandalo. Queste essenze possono essere anche combinate insieme, a seconda delle esigenze della pelle e dell'organismo. La ricetta più sperimentata e indicata è la seguente:

50% di olio di sesamo estratto a freddo, 40% di olio di mais, 8% di olio di germe di grano, 2% di una o più essenze aromatiche, a seconda delle indicazioni terapeutiche.

