



**Massage là một trong những phương pháp hiệu quả nhất và nhanh chóng nhất để tận dụng những lợi ích của tinh dầu thiên nhiên. Đây là cách thư giãn và làm đẹp đơn giản cho những phụ nữ bận rộn.**

Tinh dầu là các chiết xuất từ thiên nhiên và cô đặc từ các loại cây hoặc gỗ thơm. Tinh dầu thiên nhiên góp phần hiệu quả trong việc thư giãn và đáp ứng những điều mà bạn mong muốn như: mất ngủ, thể thao, các vấn đề về mặt, stress và chăm sóc da.

### Massage như thế nào?

Bạn có thể sử dụng các loại dầu massage theo công thức trên tinh dầu với dầu thực vật. Hoặc bạn có thể pha trộn theo nguyên tắc kết hợp giữa 2 hoặc 3 loại tinh dầu thiên nhiên với các thành phần bổ sung.

Nếu bạn pha chế dầu massage thì không nên thoa tinh dầu nguyên chất (tác dụng quá mạnh) lên da. Hãy pha loãng chúng với dầu thực vật theo công thức 15 giọt tinh dầu pha với 50 ml dầu thực vật (hạt hạnh nhân, mầm lúa mì). Bạn cũng có thể trộn tinh dầu theo cùng tỉ lệ như trên với sữa dưỡng thể và bôi lên miếng cotton hoặc lên tay rồi massage kỹ lên cơ thể để tinh dầu thấm sâu vào da.

Một số loại tinh dầu thiên nhiên gây dị ứng cho da. Vì vậy, trước khi massage, bạn nên dành thời gian để thử xem da bạn có phù hợp với loại tinh dầu đó không. Hãy thoa một chút tinh dầu (đã pha trộn) vào lòng bàn tay hoặc cổ gập của khuỷu tay. Hãy đợi trong vòng 1 giờ. Nếu thấy xuất hiện các nốt đỏ hoặc cảm giác như kim châm, bạn hãy rửa sạch vùng da đó và không dùng số lượng loại tinh dầu mà bạn vừa thử. Ngược lại, nếu không thấy xuất hiện dấu hiệu nào trên da, có nghĩa là bạn có thể sử dụng loại tinh dầu trên.

### Massage ở đâu?

Bạn nên massage các vùng chân trước và sau khi tập thể dục thể thao, trên các vùng có nhiều mồ hôi, massage giúp cơ thể thon thả hơn; trên lòng bàn chân để thư giãn, trên khắp cơ thể để dưỡng da. Massage ở đâu là tùy theo mục đích và yêu cầu của bạn.

### Một số biện pháp phòng ngừa sự dãn tinh dầu massage

Tinh dầu thiên nhiên có tác dụng khá mạnh, vì vậy, bạn nên sử dụng chúng một cách đúng đắn và tôn trọng các chuyên gia bác sĩ và các thông tin dưới đây:

- Không bao giờ đổ trực tiếp tinh dầu massage lên mặt, cổ, nách, mắt và vùng quanh mắt.
- Dùng massage cho cơ thể thông thường để giảm đau massage cho mắt, do đó bạn không nên đổ trực tiếp.
- Nên để tinh dầu massage xa tầm tay trẻ em.
- Một số loại dầu có tính cảm quang (nhạy cảm với ánh sáng): đó là các loại tinh dầu cam bergamot và cam quýt (chanh, bưởi, quýt). Do đó, bạn không nên đi ra ngoài nắng trong khoảng 12 giờ sau khi thoa tinh dầu massage.
- Tránh sử dụng tinh dầu thiên nhiên nếu bạn đang mang bầu hoặc mắc các chứng dị ứng, hen suyễn, đau kinh, bệnh tim mạch hoặc mắt bệnh lý nội tạng.
- Trước khi có chuyên gia bác sĩ, bạn không đổ trực tiếp sử dụng tinh dầu thiên nhiên cho trẻ sơ sinh và trẻ dưới 3 tuổi, cũng không dùng cho người già.

Theo 24H