



# MASSEREN DOET MEER

Zijn in Azië massages een vast onderdeel van het dagelijks leven, wij Nederlanders zien het eerder als luxe verwennerij. Toch zouden ook wij het wat vaker moeten laten doen, want bij een goede massage verdwijnen niet alleen stress maar ook kwaaltjes als sneeuw voor de zon.





### LEKKER SLAPEN

Druivenpitten zijn een rijke bron van meervoudig onverzadigde vetzuren.

Het is wel veel werk om uit de kleine druivenpitjes olie te maken: voor een liter druivenolie is vijftien kilo pitten nodig. De olie verzorgt de droge en gevoelige huid, stimuleert de doorbloeding en is geschikt voor alle huidtypen. Ideaal dus om mee te masseren. Druivenpitolie is de basis voor deze massageolie van

Sabon. Aan de basisolie zijn aromatische oliën met een kalmerend effect toegevoegd van neroli, lavendel, citroenmelisse en mandarijn. Heerlijk voor het slapengaan.

**Massage Oil Relaxing € 14,95**  
(Sabon, o.a. te koop bij V&D)

# OLIE



### UIT HAWAÏ

Deze Lomi Lomi Massageolie is gebaseerd op de Lomi Lomi-massage uit Hawaï. Begin bovenaan het hoofd en volgt de energiebanen.

Door zachte acupressuur worden blokkades van energieknopen weggehaald, waardoor nieuwe energie door het lichaam kan stromen.

Om het Hawaïaanse tintje te benadrukken, ruikt de olie naar frangipane en kokosnoot. Natuurlijk kan de olie gebruikt worden voor elke andere massagetechniek. TIP: de olie werkt ook goed na het zonnen.

Hij maakt de droge huid weer heerlijk zacht en laat dat bruine tintje extra goed uitkomen. **Lomi Lomi**  
**Massage Oil € 7,95 (Therme)**



### ZOET & ZACHT

De amandelboom geeft prachtige bloesem waaruit in het najaar pitten tevoorschijn komen. Er zijn bittere en zoete amandelen, juist die laatste worden voor beautyproducten gebruikt. Elke zoete amandel

bevat 55% olie. Amandelolie is rijk aan vitamines, mineralen en proteïne en heeft een verzachtende en hydraterende werking. Amandelolie wordt

snel door de huid opgenomen en laat geen vettig laagje achter. Deze body oil heeft antibacteriële eigenschappen en helpt beschadigde plekjes op de huid herstellen.

En voor een heerlijke geur is er vanille aan de olie toegevoegd.  
**Body Oil Vanilla € 16,95 (Sabon)**

## PURE ONTSPANNING VOOR LICHAAM EN

### LOMI LOMI-MASSAGE

Op Hawaï wordt de Lomi Lomi-massage doorgegeven van generatie op generatie. Het is een rustige, ritmische massage waarbij lange, vloeiende bewegingen gemaakt worden. Daarbij maken ze ook gebruik van technieken uit de acupressuur. De bedoeling is om blokkades in de energiestroom op te heffen waardoor de levenskracht herstelt. Spanningen lossen op, de bloedsomloop en stofwisseling worden gestimuleerd. De massage schijnt ook een positieve uitwerking te hebben op emoties: angsten en ergernissen verdwijnen en de rust keer terug. Na zo'n massage voelt u zich als herboren. **Voor wie?** Voor iedereen die zich vermoeid of futloos voelt.

### DEEP TISSUE-MASSAGE

De krachtige deep tissue-massage richt zich op de diepere weefsels. Door speciale bewegingen met vuisten, knokkels, ellebogen en onderarmen wordt de energiestroom op gang gebracht en vloeien stress en spanning weg. Een deep tissue-massage is best pittig, u voelt echt dat er gewerkt wordt en soms kan het lichaam tijdens en na de massage wat pijn doen. De massage werkt in op het bindweefsel en bevordert de doorbloeding. Daarom wordt hij ook vaak toegepast om cellulite te verminderen. Belangrijk: drink na de massage veel water om de vrijgekomen afvalstoffen te helpen afvoeren. **Voor wie?** Bij langdurige stress, vastzittende spieren en cellulite.

### STRAK & STEVIG

In Amerika een hype en sinds kort ook in Nederland: lyossage is dé massage die slanker en strakker maakt. Morena Hesselberg van Sensing Touch in Zoetermeer: "Deze techniek is ontwikkeld door de Amerikaan Charles Wiltsie, een internationaal bekende massagetherapeut en trainer. Door intensieve handgrepen wordt het teveel aan vet en vocht in het onderhuids bindweefsel verwijderd. De huid wordt weer glad en strak en vermindert cellulite. In het begin kan het wat gevoelig zijn, maar het resultaat is snel te zien." [www.sensingtouch.nl](http://www.sensingtouch.nl)



### TRADITIONELE RUST UIT CHINA

Xiu Xi is het Chinese woord voor rust. De Xiu Xi-massageolie bevat twee bijzondere ingrediënten: yi yi ren en witte lotus. Yi yi ren wordt in de traditionele Chinese geneeskunde gebruikt om zijn huidverzorgende en ontstekingsremmende eigenschappen. Witte lotus staat symbool voor puurheid en spirituele groei en werkt goed bij slapeloosheid. Samen zorgen ze ervoor dat deze olie een rustgevendende werking heeft op lichaam en geest. Gebruiksaanwijzing: met liefde en aandacht in de huid masseren. **Relaxing Rituals Xiu Xi massage-olie € 11,90 (Rituals)**



### EERLIJK EN WONDERLIJK

De monoï-olie uit Tahiti maakt de huid soepel, is heerlijk in bad, werkt verzorgend op het haar én kan gebruikt worden als massageolie. De olie ruikt naar kokosnoot en Tiare Tahiti, de witte stervormige bloem die het nationale symbool is van de Polynesische eilanden. Verder is er ook Braziliaanse babassu-olie aan toegevoegd. De verzorgende olie wordt via Community Trade gekocht. Braziliaanse vrouwen uit kleine gemeenschappen hebben zo de zeldzame kans op een vast inkomen. **Spa Wisdom Polynesia Monoï Miracle Oil € 15,- (The Body Shop)**

## GEEST MET DE NIEUWSTE TECHNIEKEN

### KLANKSCHAALMASSAGE

Iedereen heeft een eigen klank-energie en reageert anders op klanken van buitenaf. Klankschaalmassage maakt gebruik van dit principe. Elke klankschaal heeft een eigen trilling waarop cellen in het lichaam reageren. Zo zorgen de klanken voor diepe ontspanning die u zelfs naar een hogere staat van bewustzijn kunnen brengen. Klankschaalmassage is bijzonder. U voelt de trillingen van de klankschalen door het hele lichaam. De massage helpt om u sterker te voelen en in harmonie met uzelf en uw omgeving te komen. En dat zorgt voor een gelukkiger en gezonder leven. **Voor wie?** Iedereen die zoekt naar diepe ontspanning, om problemen makkelijker los te kunnen laten.

### SABAAYDI-MASSAGE

Bij een sabaaydi-massage maakt de masseur gebruik van kruidenstempels. Dit zijn buideltjes van linnen of katoen, gevuld met een mengsel van geurige kruiden. Originele Thaise kruidenstempels bevatten oosterse kruiden als gember en citroengras. Sommige masseurs werken liever met Europese kruiden, zoals lavendel of kamille. Eerst wordt de kruidenstempel verwarmd in olie of stoom en daarna op de huid gedrukt, gestreken en geklopt. Dan komen de aroma's vrij. Afhankelijk van het kruidenmengsel werkt een massage rustgevend of opwekkend, voor lichaam en geest. **Voor wie?** Voor iedereen die houdt van een zachte massage met heerlijke geuren.

### ALTIJD FIJN

De klassieke Zweedse massage is nog altijd het meest populair. Deze massage is heel ontspannend en maakt het hele lichaam wat losser. De masseur gebruikt verschillende technieken, bijvoorbeeld strijken, kneden, kloppen, drukken en schudden. Wanneer de klassieke massage wat zachter uitgevoerd wordt, noemen we dat een ontspanningsmassage. Meestal wordt een warme en geurende massageolie gebruikt voor extra ontspanning. De grepen zijn vergelijkbaar met de klassieke Zweedse massage, maar dan wat lichter.

# VAN THAISE YOGA TOT CHOCOLADEMASSAGE



## DOCTOR FEELGOOD

In Amsterdam kunt u voor een massage op maat terecht bij Doctor Feelgood Massage Company. Oprichtster Esther van der Plas heeft celebrities als Madonna, Bruce Springsteen en Al Gore op haar massagetafel gehad en er komen ook veel BN'ers. "Wij beginnen altijd met een body-intake. De ene keer heeft iemand bijvoorbeeld last van migraine, de andere keer van de onderrug of stress. Al onze massages zijn op maat gemaakt, je krijgt precies wat je nodig hebt." Bij Doctor Feelgood kiest u zelf uw masseur; er is voor elk wat wils met de 3 level Massage Therapists Pro, Top of Master. "Je krijgt altijd een prima massage, maar een master kan in een half uur meer met een klacht dan een pro. Hoe meer ervaring, hoe beter de kwaliteit. Je kiest tussen Great, Better, Best!" [www.doctorfeelgood.nl](http://www.doctorfeelgood.nl)

## MASSAGE ZONDER HANDEN

In Amerika is Masseren Zonder Handen al een regelrechte hit en ook in Nederland kunt u op steeds meer plaatsen terecht voor deze massagetechniek. Masseren Zonder Handen is een complete lichaamsmassage die gegeven wordt met de onderarmen en de ellebogen. De massage is vrij stevig, dus wie van het zachte strijken houdt, is hier misschien wat minder van gecharmeerd. Het masseren met de onderarmen geeft een vol en compleet gevoel, terwijl een massage met de elleboog diep gaat en vastzittende spieren bewerkt.

**Voor wie?** Voor mensen die een massage écht willen voelen.

## THAISE YOGAMASSAGE

In Thailand wordt al eeuwenlang gemasseerd. Vroeger was een massage een heilig ritueel dat voornamelijk door Boeddhistische monniken in hun tempels gegeven werd. De Thaise massage staat erom bekend dat het lichaam en geest jong en vitaal houdt. De Thaise yogamassage is een variant die yogaoefeningen, stretching, acupressuur en meditatie combineert. De masseur helpt het hele lichaam te strekken in specifieke yogahoudingen. Omdat u niet zelf aan het werk bent, hebben de strekkingen meer effect en werken ze dieper door. Ook worden de tien belangrijkste energiebanen op het lichaam geactiveerd door acupressuurpunten te bewerken. Bij Thaise yogamassage draagt u gemakkelijk zittende kleding. U ligt op een zachte mat op de grond en er wordt geen olie gebruikt voor de massage. Alle bewegingen worden zacht en vloeiend gemaakt. Het is misschien even wennen dat iemand uw lichaam in allerlei bochten wringt, maar het zorgt voor een diepe ontspanning die vaak nog dagenlang aanhoudt.

**Voor wie?** Aanrader voor wie last heeft van stijve spieren, hoofdpijn of rsi, of wanneer u dichter bij uzelf wilt komen.

## VAN TOP TOT TEEN IN CHOCOLA

Wie van chocolade houdt, moet bescijst naar Almere. In De Ontspannerij worden de Hot Chocolate-massages gegeven. Eigenaresse Nicole Glaser: "Bij deze massage masseren we het lichaam met warme, vloeibare Italiaanse cacao. De cacaoboter verzacht en hydrateert de huid en de antioxidanten in de cacao hebben een antiverouderende werking. Bovendien bevat cacao alcaloïde en theobromine, stoffen die het humeur oppeppen."

[www.deontspannerij.nl](http://www.deontspannerij.nl)

Ook in Rijssen worden bij StoneRelax Hot Chocolate massages gegeven. Peter-Paul Lanson: "Naast de heerlijke chocolade-massage bieden wij ook een Dutch Cacaopakking om de huid tot in de puntjes te verzorgen. Zo leer je chocolade eens van een heel andere kant kennen!"

[www.stonerelax.nl](http://www.stonerelax.nl)

## ORANG MALU-MASSAGE

Orang Malu is een combinatie van oosterse en westerse massage-invloeden. De Orang Malu is een Boeddhabeeeldje dat ineengedoken zit te mediteren. Het verhaal gaat dat Boeddha dit deed omdat hij zich schaamde voor het leed in de wereld. Door in zichzelf te keren, vond hij weer vrede en geluk. De Orang Malu staat dus voor bescheidenheid, innerlijke kracht en bezinning. Dit bijzondere beeldje speelt een belangrijke rol in de massage: het wordt verwarmd en dan gebruikt als massagetoel. Daarnaast worden ook verwarmde houten rollen gebruikt, die moeiteloos diep in de spieren komen. Daardoor komen afvalstoffen in de spieren los. De Orang Malu-massage zorgt voor een diepe ontspanning en heeft een positieve invloed op de ademhaling, spijsvertering en bloed- en lymfecirculatie. **Voor wie?** Wanneer u behoefte hebt aan lichamelijke en geestelijke ontspanning.