



# INTIALAINEN PÄÄHIERONTA



# Intialainen päähieronta on:

- syvällisesti rentouttava ja miellyttävä elämyshoito
  - **Intialainen hieronta** on yhdistelmä sivelyjä ja aktiivisia hankaus- ja puserteluotteita: muodostuu sarjasta hierontaliikkeitä, joilla käsitellään hartiasetu, olkavarret ja pää tehokkaasti mutta hellävaraisesti.
- 1. pehmentää jännittyneitä lihaksia ja poistaa kipua
  - 2. selkeyttää tunteita ja saa olon tuntumaan turvalliseksi ja tuntemaan että joku välittää
  - 3. energisoi, rentouttaa, antaa vireyttä ja selkeyttää ajatuksia.



# Intialainen päähieronta on:

- Jokaisen hierontaa tekevän kädet luovat hieronnasta oman käsialansa.
- Intialainen päähieronta toimii kokonaisvaltaisesti ja vähentää kehon ja mielen stressitiloja.
- Lempeä hoito tasapainottaa hermostoa, tuo elämäniloa ja virkistää. Hoidon jälkeen energia virtaa ja mieli on luova



# INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

- Hieronta on osa intialaista ayurveda- ja unani-parannusmenetelmiä, jotka perustuvat käsitykseen kehossa virtaavasta energiasta-elämänesteestä
  - Intialainen päähieronta-menetelmä on yli 1000 vuotta vanha, sen aloittivat naiset, jotka uskoivat kasviöljyjen ja pään hieronnan pitävät hiukset ja päänahan terveinä ja hyvän kuntoisina
  - Intialaista päähierontaa voidaan tarjota toisen palvelun lisänä tai omana palveluna
  - Suomeen intialainen päähieronta rantautui vasta 1999
- 
- **AYUR=ELÄMÄ, VEDA=TIEDE**



IPH:n hyödyt:

**SAA TEHDÄ!**

- parantaa verenkiertoa
- poistaa kuona-aineita
- rentouttaa lihasjännityksiä
  
- lisää nivelien liikkuvuutta
- auttaa päänsärkyyn
  
- helpottaa silmien rasitusta
- edistää ihon ja hiuksien terveyttä
  
- vähentää stressiä
- vapauttaa energiaa
- parantaa keskittymiskykyä
- kohentaa itsetuntoa



# EI SAA TEHDÄ!

## IPH:N vasta-aiheet:

- lääkekuurien aikana
- raskaana oleville
- aivoverenkiertohäiriöt
- sydän- ja verisuonisairaudet
- epilepsia
- infektio tauti, esim. flunssa (asiakkaan omat tuntemukset huomioiden)
- syöpäsairaudet
- pääseudun vammat, ruhjeet, mustelmat
- hiuspohjan iho rikki tai tulehtunut

# KASVIÖLJYT



# KASVIÖLJYT

- Kasviöljyillä on pitkä historia terveyden- ja kauneushoidossa
- Ihanteellisin on kylmäpuristettu öljy, jossa on tallella paljon erilaisia ravintoaineita mm. rasvahappoja, mineraaleja, vitamiineja, flavonoideja ja proteiineja
- Kasviöljyt voivat olla lääkitseviä tai hoitavia etenkin iholle ja/tai hiuspohjalle, koska ne sisältävät tärkeitä rasvahappoja ja vitamiineja






# KYLMÄPURISTETTUIJEN KASVIÖLJYJEN OMINAISUUKSIA

Ne mm.

- Imeytyvät helposti ihoon
- Edistävät ihon omia toimintoja, kuten kosteuden- ja lämmönsäätelyä
- Tekevät ihosta pehmeän ja joustavan
- Parantavat ihon kosteustasapainoa
- Tukevat kestäväää kehitystä ja ovat uusiutuvia luonnonvaroja

# ERILAISIA ÖLJYJÄ

- Avokadoöljy- Kuiville hiuksille, ravitsee ja suojaa ihoa
- Manteliöljy- Vaaleille hiuksille, kevyt klassinen hierontaöljy
- Kehäkukkaöljy- Käsitellyille vaaleille ja ohuille hiuksille ja herkälle ärtyneelle iholle. Kevyt öljy.
- Jojobaöljy- Parhaiten ravitseva, kuiville hiuksille, Antiseptinen. Kaikille ihotyypeille. Myös seka-rasvaiselle iholle.
- Kookosöljy- Vaikeasti hallittaville hiuksille. Rauhoittaa ärtynyttä ihoa.
- Oliiviöljy- Tumville paksuhkoille hiuksille. Tulehtuneelle, rikkoontuneelle iholle.
- Rypsiöljy- Hiukan rasvoittuville hiuksille. Herkälle, kuivalle iholle. Puolirasvainen.
- Seesamiöljy- Hiukan rasvoittuville hiuksille. Kaikille ihotyypeille. Lämmittävä.
- Safloriöljy- Normaaleille ja rasvoittuville hiuksille. Kuivalle ja vanhenevalle iholle. Kevyt öljy.
- Vehnänalkioöljy- Käsitellyille hiuksille. Erittäin hoitava, ärtyneelle iholle.
- Aprikoosiöljy- Herkälle ja tulehtuneelle, kuivalle ja vanhentuvalle iholle. Mieto öljy.
- Hamppuöljy- Normaalille ja rasvoittuvalle iholle



## VIINIRYPÄLEENSIEMENÖLJY (Grape seed oil)

- kevyt perusöljy, hyvin imeytyvä
- ei tuoksu
- sopii kaikille ihotyypeille myös herkälle iholle, rasvoittuvalle ja sekaiholle
- imeytyy hyvin ihoon jättäen ihon silkinpehmeäksi
- E-vitamiinia ja suojaavia antioksidantteja, jotka hidastavat ihon ikääntymisprosessia

# ETEERISET ÖLJYT

- valmistettu tuhansia vuosia
- On 100% luonnontuote
- Yleensä höyrytislamalla kasvien osista
- Eteerisillä öljyillä on voimakas vaikutus ihmisen mielen ja kehon toimintoihin, tulee olla hyvin varovainen niiden käytössä.





# ETEERISET ÖLJYT

- Kokonaisvaltaisen hoidon vahvistamiseksi käytetään hiusten- tai ihonhoidon käsittelyssä eteerisiä öljyjä
- Eteeriset öljyt ovat voimakkaita ja laimentamattomina voivat aiheuttaa ärsytystä, siksi on tärkeä laimentaa niitä esim. kylmäpuristetun kasviöljyn kanssa (1 rkl POHJAÖLJYÄ + 1-2 tippaa eteeristä öljyä)



# ETEERISET ÖLJYT HOIDOISSA

- **Laventeli** – rauhoittava ja antaa elinvoimaa
- **Rosmariini** – puhdistava, stimuloi verenkiertoa
- **Greippi** – virkistävä ja terapeuttinen
- **Teepuuöljy** – antiseptinen
- Lisätietoa:  
<https://hoitolatukku.fi/hoitolasarjat-brandit/a-care-hoitolasarjat-brandit/aromaterapia/>