

YRTTINYTTIHIERONTA

Kauko-Aasiassa havaittiin jo kauan sitten että ihmisen aineenvaihdunta reagoi kaikkeen yli 40 asteen kuumuuteen. Se kiinteyttää ihoa, stimuloi verenkiertoa ja rentouttaa. Myös antiikin ajoilta Hipokrates on käyttänyt kuumahoitoja kivun lievitykseen sekä aineenvaihdunnan vilkastuttamiseen. Vanhat traditiot on nyt herätelty henkiin.

Yrttinyttihieronnalla on voimakas vaikutus kehon aineenvaihdunta järjestelmään, koska yrtit tuoksuvat ja niissä on hyvin voimakas tehoisia armaattisia öljyjä. Jos siis olet allergikko, tämä hieronta ei välttämättä sovi sinulle.

Hieronnan tekniikka perustuu lämpö-fyysiseen reagointiin jossa iholla käytetään hipaisemalla kuumaa yrttinyttiä. Nyytin lämpö voi nousta jopa 140 asteeseen mutta se ei aiheuta iholla palovammaa. Hieronta tekniikan avulla nyytti ei pysähdy iholla vaan vain hipaisee sitä kuumimmillaan. Hieronnan edetessä yrittinytti kulkee iholla ja lopuksi nyytillä hierotaan jolloin saadaan yrttien kautta kehoon pitkäaikainen vaikutus.

Yrttinyttihieronta kestää noin tunnin ja koko hoito puolitoista tuntia. Hieronnassa käytetään magadakipähkinäöljyn ja agari öljyn sekoitusta joka on hyvin ravitse öljy. Sitä ei kannata pestä iholta pois ennen kuin se on vaikuttanut muutaman tunnin.

Yrttinyttihieronta päivänä ei suositella saunomista eikä aktiiviliikuntaa. Päivä on siis rentoutumisen ja hyvän olon päivä.

Tervetuloa!

