

Hoofdhuidmassage

Waarom masseren?

Voor een goed functioneren van de hoofdhuid is het belangrijk dat het stromen van bloed en lymfe in de hoofdhuid optimaal is. In de nevenstaande foto kunt u zien hoe de bloedvaten in ons hoofd verdeeld zijn. De hoofdhuid bevat relatief weinig bloedvaten, vandaar dat massage zeer belangrijk is.

Hoe te masseren?

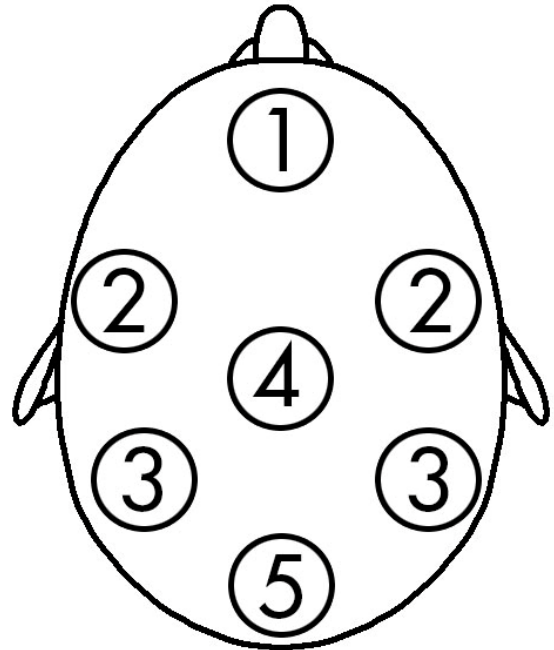
De hoofdhuid masseert u door uw vingertoppen op de huid te zetten en de vingertoppen rond te draaien. Tijdens het draaien schuiven de vingers niet over de huid! De huid moet verschuiven in de richting van het hart.

Hoe vaak masseren?

Ons advies is uw hoofdhuid minimaal 1x per dag te masseren, maar liever vaker. U kunt het masseren van de hoofdhuid heel goed combineren met het wassen van de haren.

Hoe lang masseren?

Iedere ronddraaiende beweging met de vingertoppen doet u 7 keer op 1 plek. Als u uw handen 5 keer verzet zoals hiernaast aangegeven, maakt u 5x7 ronddraaiende bewegingen. Hier bent 1-2 minuten mee bezig.



De techniek verfijnen

Als u dit onder de knie heeft kunt u uw techniek verfijnen door in de beweging naar beneden meer druk te zetten dan in de beweging naar boven en de vingers ten opzichten van elkaar ook te bewegen.

Wat masseren?

Masseer de huid in de volgende volgorde: voorhoofd op de haarlijn (1), de slapen (2), achter de oren (3), de kruin (4) en tot slot het achterhoofd (5). Om de massage intensiever te maken adviseren wij speciale etherische oliën of lotions die uw huid ondersteunen. Wanneer u moeite heeft om het masseren "in de vingers" te krijgen, zijn wij u graag behulpzaam.