

تأثیرات استفاده از روغن زیتون در ماساژ بدن کودکان

گردآورنده

نازنین زهرا رضائی

محقق و مدرس کالج بین المللی ابن سینا گرجستان

چکیده

ماساژ با روغن زیتون از زمانهای یونان و مصر باستان رایج بود. روغن زیتون یکی از سالمترین انواع روغن ها است که استفاده از آن نه تنها به صورت خوراکی بلکه به صورت موضعی نیز بسیار رایج است. ماساژ با روغن زیتون میتواند موجب بهبود جریان خون و نرمی و لطافت پوست شود. لطافت و نرمی پوست نوزادان و کودکان مسئله ای است که بر همگان آشکار است؛ به همین دلیل استفاده از روغن ها و ماساژ نیازمند اطلاعاتی است که موجب بروز خطرات ناشی از آن نشود. مطالعه ای در رابطه با تفاوت ماساژ بدن کودکان و نوزادان با روغن زیتون و ماساژ آنها بدون استفاده از روغن انجام شده است.

با توجه با نتایج بدست آمده ماساژ بدن کودکان و نوزادان تاثیر مطلوبی بر سلامت بدن آنها دارد.

مقدمه

تحریکات حسی از نیازهای اساسی بشر به خصوص برای رشد و تکامل است. در حقیقت چنانچه این کار به طریق ملایم و آرامبخش صورت گیرد علاوه بر ایجاد رضایت، حالت درمانی نیز خواهد داشت.

ماساژ به دلیل تغییرات در سیستم غدد درون ریز و افزایش ترشح آندروفین ها، سروتین موجب ایجاد راحتی، احساس آرامش و تغییر پاسخهای فیزیولوژیک می گردد. وزن مهم ترین فاکتور رشد نوزاد و کودکان است. طی مطالعه ای نیمه تجربی و بررسی های انجام شده بین نوزادان و کودکان کم وزن که طی ۶ روز روزانه ۱۱ دقیقه توسط مادر با روغن زیتون ماساژ داده شدند؛ نشان می دهد ماساژ کودکان و نوزادان با روغن زیتون تاثیر بسزایی در وزن آنها دارد.

برخی از مطالعات انجام گرفته بیانگر این نکته است که ماساژ برای کودکان و نوزادان هیچ تاثیر منفی ندارد. لمس ملایم کودکان باعث رشد بهتر، بهبود خواب و بیداری می شود، علاوه بر آن ماساژ کودکان و نوزادان در بهبود واکنش های طبیعی آنان نیز سودمند است به طوری که به آرام نگه داشتن کودک کمک کرده و منجر به ثبات ضربان قلب می شود.

بنابراین ماساژ نوزادان و کودکان یک جز مهم مراقبتی در جوامع مختلف است که به صورت سنتی صورت می گیرد. ماساژ کودکان و نوزادان بهتر است توأم با روغن باشد. استفاده از روغن به هنگام ماساژ باعث می شود تا بدون اصطکاک، مالشهای طولانی با فشار مناسب و مستمر انجام گیرد. در این میان ارجحیت با روغن های طبیعی بوده چرا که روغن های طبیعی نسبت به روغن های مصنوعی پوست را کمتر تحریک می کنند. مطالعات نشان می دهد تاثیر ماساژ زمانی که همراه با روغن باشد بیشتر از زمانی است که به تنهایی مورد استفاده قرار می گیرد. ماساژ با روغن زیتون بر علائم حیاتی موثر است و سبب تنظیم دما و تنفس می گردد. روغن زیتون به دلیل تاثیرات مثبتی که دارد و به دلیل طبیعی بودن آن جهت استفاده در ماساژ توصیه می شود.

شیوه پژوهش

در این مطالعه با استفاده از کلمات کلیدی ماساژ، کودکان و نوزادان و روغن زیتون و تعاریف جداگانه و ارتباط آنها با یکدیگر و با استفاده از مطالعه مقاله های مرتبط جستجو انجام و سپس به بررسی و نتیجه گیری پرداخته شد.

یافته ها

روغن زیتون یکی از انواع روغن های گیاهی است که از سالم ترین و پرخالصیت ترین روغن ها به حساب می آید. به همین سبب ماساژ روغن زیتون باعث برطرف شدن انواع بیماری و جلوگیری از دیگر بیماری ها می شود. استفاده از روغن زیتون به صورت موضعی بسیار رایج است، در گذشته کاربرد فراوانی داشته که به مرور و با شناخت بیشتر تاثیرات مثبت و خواص شگفت انگیز، بسیاری از آن برای درمان بیماری استفاده می کنند.

طبیعت زیتون رسیده در درجه اول گرم و خشک است. زیتون نرسیده، طبیعتی سرد و بسیار خشک دارد. روغن رسیده درجه دوم گرم، درجه اول خشک و روغن نرسیده معتدل است.

روغن زیتون به دو صورت بکر و فرابکر موجود است. فرابکر خالص ترین نوع روغن زیتون است که هیچ ماده ی شیمیایی به آن افزوده نمی شود.

خواص ماساژ روغن زیتون

تدهین روغن زیتون مقوی بدن و حافظ اخلاط از تعفن است، از پیرشدن پوست جلوگیری میکند، مانع تعریق میشود، دندان لق را محکم میسازد، مو را سیاه و از ریزش آن جلوگیری میکند، مانع سیلان رطوبات به لوزه میشود و خونریزی لثه، زخم و دردهای سرد را برطرف میکند.

در کشور هندوستان ماساژ روغن یکی از معمول ترین کارها برای مراقبت از نوزادان و کودکان است، بخصوص قبل و بعد از حمام.

ماساژ با روغن زیتون دارای خواص بسیاری است از جمله خواصی که مرتبط با کودکان است:

افزایش گردش خون، از بین بردن ناراحتی معده، از بین بردن دردهای شکمی، جلوگیری از پوکی استخوان، سفت و قوی شدن فیزیولوژی بدن، افزایش هوشیاری ذهن، آرامش در خواب، مفید برای سرماخوردگی، بهبود سطح انرژی و تامین تغذی هیكلی بدن، بهبود سیستم ایمنی، تقویت سیستم گوارش، درمان خشکی و حساسیت پوست، درمان آفتاب سوختگی و از بهترین روغن های ماساژ کودک است.

همانطور که گفته شد ماساژ با روغن زیتون فرابکر باعث افزایش گردش خون و علاوه بر آن باعث بهبود تخلیه لنفاوی میشود. روغن زیتون علائم استرس و اضطراب را کاهش می دهد. این روغن پوست را به خوبی تغذیه و آبرسانی میکند.

همانطور که پیشتر گفته شد ماساژ با روغن زیتون برای سرماخوردگی نیز مفید است. مالش پیشانی و شقیقه و پشت گوش با روغن زیتون میتواند علائم سرماخوردگی را کاهش دهد و به گرم شدن این ناحیه از بدن کمک میکند.

ماساژ با روغن زیتون علاوه بر اثرات نرم کنندگی پوست، میتواند به صورت موضعی در درمان مشکلات پوستی چون پسوریازیس نیز کاربرد داشته باشد؛ همچنین استفاده موضعی و روزانه از این روغن در بهبود مشکلات پوستی نوزادان نارس نیز موثر گزارش شده است.

یکی از مزیت‌های پنهان این ماساژ تماس پوست شما با پوست کودکان و نوزادان است که باعث شکل گیری ارتباط عاطفی بین شما و کودک میشود. از دیگر تاثیرات ماساژ کودکان با روغن زیتون میتوان به موارد دیگری اشاره کرد؛

از جمله: مقابله آنها با اضطراب کودکی، کاهش هورمون های استرس و گاهی نیز گریه کودک را کاهش میدهد. حداقل ۴۵ دقیقه بعد از غذا خوردن کودک صبر کنید. ماساژ دادن کودک با معده پر ممکن است باعث استفراغ او شود و برای او آرامشی به همراه نخواهد داشت.

ماساژ کودک یک راه عالی برای القای احساس آرامش و محافظت از پوست نرم کودک است. روغن زیتون یکی از بهترین روغن ها برای بدن کودک محسوب میشود. با اینحال باید بدانید که روغن زیتون ممکن است روی پوست حساس کودک موجب ایجاد حساسیت و آلرژی شود. به همین دلیل حتما قبل از استفاده از روغن زیتون روی پوست کودک آن را در بخش کوچکی تست کنید و در صورتیکه پوست واکنشی به آن نشان نداد میتوانید از آن برای کل بدن استفاده نمایید.

استفاده از روغن زیتون برای درمان خشکی و حساسیتهای پوستی در کودکان بسیار موثر است. این روغن حاوی ویتامین K و E است و آنتی اکسیدان های قوی برای تسکین التهاب در بدن دارد. مطالعات نشان میدهد پوست نوزادانیکه با روغن زیتون ماساژ داده شود نسبت به کودکانیکه ماساژ خشک دریافت میکنند مرطوب تر و سالم تر است.

روغن زیتون نباید به صورت دائم روی پوست کودک استفاده شود. استفاده از این روغن به صورت موضعی باید گاهی اوقات و بافاصله انجام شود. ماساژ با روغن زیتون بر دستگاه تنفس و ریتم ضربان قلب نیز تاثیر گذار است. حرکات دورانی دست سبب تسریع گردش خون در ناحیه ماساژ میشود. در طولانی مدت فشار خون بالا کنترل میشود و از انسداد عروق خونی جلوگیری میکند. تمامی این مراحل روند ضربان قلب را تنظیم میکند. روغن زیتون میتواند باعث شود پوست کودک صاف، براق و سالم باشد. این روغن یک لوسیون و مرطوب کننده عالی برای پوست نوزاد است. روغن زیتون قدرت احیاکنندگی بافت پوست را دارد و به تقویت پوست کمک میکند.

فواید شگفت انگیز روغن زیتون برای کودکان

تامین انرژی

روغن زیتون با کالری بالا یک ماده مغذی مفید جهت تامین انرژی برای فعالیت روزانه ی کودک است.

کاهش بیش فعالی کودکان

تحقیقات نشان داده است که اختلالات بیش فعالی یا ADHD به دلیل کمبود برخی ریز مغذی ها در بدن کودکان بروز میکند و این روزها شیوع مشکل بیش فعالی در کودکان افزایش یافته است.

افزایش حافظه و یادگیری

مصرف روغن زیتون در کودکان در سنین رشد باعث بهبود حافظه و بالا رفتن قدرت یادگیری میشود.

سلامت قلب و عروق

مصرف منظم روغن زیتون در وعده های غذایی کودک برای حفظ سلامت قلب و عروق کودکان مفید بوده و کودک را از ابتلا به بیماریها محافظت میکند.

بهبود رشد مغزی کودک

روغن زیتون به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا به رشد و توسعه مغز و سیستم عصبی در کودکان کرده و آنها را باهوش تر میکند.

تامین ویتامینهای ضروری کودک

کودکان برای رشد و سلامت مناسب به ویتامینهای مختلف نیاز دارند و روغن زیتون حاوی ویتامینهای متعددی از جمله ویتامین A برای حفظ سلامت چشم ها، ویتامین B و E برای حفظ سلامت استخوان های کودکان است.

درمان پیوست

مصرف منظم روغن زیتون در وعده غذایی کودکان و ماساژ شکم نوزادان و کودکان در جهت عقربه های ساعت به درمان و پیشگیری از پیوست در آنها کمک خواهد کرد و از بروز نفخ جلوگیری میکند و موجب خواب آرام آنها خواهد شد.

درمان سرفه کودکان

هنگامیکه کودک سرما خورده و سرفه میکند، میتوانید روغن زیتون را در ترکیب با روغن نعناع، رزماری و اکالیپتوس قبل از خواب به پشت و سینه کودک بمالید تا خواب آرامی داشته باشد.

درمان سوختگی پوست

به دلیل اقلیم گرم و خشک در ایران، بخصوص شهر و روستای های گرمسیر، مردم ما همواره با معضل آفتاب سوختگی دست و پنجه نرم میکنند. بهترین روش درمان برای نجات از آفتاب سوختگی استفاده از روغن زیتون است. میتوانید روغن زیتون فرابکر را روی قسمت های ملتهب پوست خود ماساژ دهید.

رفع درد های ناحیه شکم و مشکلات گوارشی

از مهم ترین فایده های روغن زیتون از بین بردن التهابات و ناراحتیهای معده و روده است. تغذیه نامناسب اینروزها باعث بروز مشکلات گوارشی برای افراد میشود. روغن زیتون فرابکر باعث تحریک سیستم هضم شده و غذا به راحتی در روده حرکت میکند. از روغن زیتون برای ماساژ شکم و اطراف آن استفاده کنید.

مسکن درد

یکی از موثرترین تسکین دهنده های درد استفاده از روغن زیتون برای ماساژ است. این روغن گیاهی یک مسکن ماندگار و قوی است که میتوانید از طریق آن بدن خود را با حرکات دست به آرامی ماساژ دهید.

درمان اگزمای پوستی

روغن زیتون یک داروی طبیعی است که در درمان عفونت های پوستی نیز تاثیر بسزایی دارد. اگر روغن زیتون طبی را برای درمان اگزما استفاده میکنید، باید آن را با عسل و موم عسل مخلوط کرده تا از اگزما، پسوریازیس و عرق سوز شدن کودکان در امان باشید.

درمان خشکی پوست سر

گزارش ها حاکی از موثر بودن روغن زیتون برای نوعی شوره سر است که منجر به ایجاد خشکی و پوسته پوسته شدن سر کودک میشود. خاصیت آبرسانی روغن زیتون میتواند به عنوان یک درمان طبیعی برای از بین بردن این خشکی پوست سر مفید باشد. برای اینکار میتوانید روغن زیتون را روی پوست سر

بمالید و بعد از ۱۰ الی ۲۰ دقیقه با آب ولرم و شامپو بشویید؛ در صورتیکه خشکی پوست شدید بود اجازه دهید روغن یکشب روی سر بماند.

استفاده از روغن زیتون علاوه بر نرم شدن موهای زبر و درشت، میتواند به تقویت موهای کودک نیز کمک کند.

روغن زیتون و گرفتگی بینی کودک

کودکان هم همانند بزرگسالان دچار گرفتگی بینی میشوند و نفس کشیدن برایشان آزار دهنده و دشوار میشود، مخصوصاً در فصل زمستان که کودکان سرما میخورند و باعث گرفتگی بینی میشوند. روغن زیتون یک روغن گیاهی است که قدمت چند ساله دارد و در طب سنتی حرف اول را میزند. روغن زیتون برای درمان گرفتگی بینی یک درمان بی ضرر، طبیعی و خالص است که با استفاده یک قطره از آن در بینی کودکان گرفتگی بینی برطرف میشود و کودک میتواند به راحتی نفس بکشد. همچنین میتوان چند قطره از روغن زیتون را بر روی پنبه و یا یک پارچه گرم و تمیز ریخت و بر روی بینی ماساژ داد، اینکار باعث میشود عفونت به حرکت در بیاید و از بینی خارج شود.

روغن زیتون یک مسکن و ضد التهاب نیز است و با ماساژ دادن آن بر روی پیشانی کودک میتواند به دفع عفونت کمک کند، علاوه بر آن این روغن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن میشود و مقاومت بدن را بالا میبرد.

فواید و کاربرد روغن زیتون در ناف

مصرف خوراکی روغن زیتون به بهبود گوارش، پاک سازی و سلامت کبد، دفع سموم و مواد زائد از بدن کمک میکند. همانطور که گفته شد بسیاری از بیماریها با ماساژ روغن زیتون درمان میشوند. در این بین

فواید چکاندن چند قطره روغن زیتون در ناف هم برای کودکان و هم بزرگسالان بینظیر است. برای شادابی و لطافت پوست کودکان هم میتوانید اطراف ناف و پوست لطیف آنها را با روغن زیتون چرب کنید.

تقویت بینایی با چرب کردن ناف با روغن زیتون

روغن زیتون در ناف سبب تقویت بینایی میشود. این روغن حاوی ویتامین A است. این ویتامین برای رفع بیماریهای چشمی مفید است. این اقدام با عفونت و التهاب چشمی مقابله میکند. علاوه بر چرب کردن ناف با روغن زیتون، ماساژ سر و ابروها و کناره های چشم با روغن زیتون باعث تقویت بینایی و چه بسا باعث بهبود ضعیفی چشم در کودکان میشود.

تعادل رطوبت بدن با مصرف روغن زیتون در ناحیه ناف

پس از استحمام، پوست بدن خشک میشود و به زمان نیاز دارد تا چربی معمول پوست برگردد. استفاده از روغن زیتون درون ناف مزایای مثبتی را در پی دارد، از جمله این مزایا: شفافیت و شادابی پوست، ورود ویتامینها و مواد مغذی به پوست، ضد عفونی کردن پوست از باکتریها و قارچها...

چکاندن روغن زیتون در ناحیه ناف به چاکراها انرژی می بخشد

یک باور قدیمی در طب سنتی هند عنوان میکند که وجود روغن زیتون در ناف تعادلی عجیب در چاکراها برقرار می کند. البته در هند برخی اسانس ها را با این روغن ترکیب و اطراف ناف را چرب میکنند، اگر منبع تغذیه این نیروگاه قوی باشد، اعضای حیاتی و تمام دستگاه های بدن کارشان را به درستی پیش میبرند.

مصرف روغن زیتون در ناحیه ناف و بهبود عملکرد اندام های داخلی

چرب کردن ناف با روغن زیتون تاثیرات مثبت و بینظیری را به همراه دارد، به طوریکه موارد زیر از مزایای

درمانی و استفاده از روغن زیتون در ناف محسوب میشود:

۱. رفع یبوست و خشکی مزاج

۲. تقویت معده و دستگاه گوارش

۳. تقویت ماهیچه های شکمی

۴. کمک به منظم شدن ریتم قلب ضربان

۵. تسریع گردش خون

۶. درمان و تسکین دردهای داخلی

۷. رفع سوءهاضمه

۸. کارکرد بهتر روده و نرم شدن معده

حدیث و روایات

حدیث و روایات متعددی در رابطه با زیتون و روغن مالی وجود دارد.

حضرت علی (ع) فرمودند: روغن مالی، پوست را طراوت داده و باعث افزایش عقل و هوش است.

پیامبر در وصیتی به امیرالمومنین علی (ع) فرمودند: ای علی! روغن زیتون بخور و آن را به خود بمال. هر که روغن زیتون بخورد و آن را به بدن خود بمالد، شیطان تا چهل پگاه به او نزدیک نمی گردد.

امیرالمومنین علی (ع) فرمودند: با زیتون روغن مالی کنید، آن را خورشت کنید که روغن برگزیدگان الهی است.

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: بر شما لازم است که از روغن زیتون یا هر گونه روغن مایع استفاده کنید؛ زیرا صفرا و بلغم را از بین می برد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو می کند. و نیز فرمودند: بر شما لازم است که از روغن زیتون استفاده کنید؛ زیرا نفس را پاکیزه می کند و اندوه و افسردگی را می زداید.

امام رضا (ع) فرمودند: روغن زیتون، خوب طعامی است که دهان را خوش بو می کند، بلغم را می برد، رنگ پوست را درخشان می نماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود می کند و خشم را فرو می نشاند.

نتیجه گیری

روغن زیتون یک روغن شگفت انگیز برای ماساژ بدن محسوب می شود. استفاده از این روغن روی پوست موجب گرم شدن و افزایش جریان خون می گردد از همین رو در پیشگیری و درمان بسیار موثر است. ماساژ کودکان و نوزادان با روغن زیتون به عنوان یک رویکرد کمکی، غیر دارویی، کم هزینه، بدون عوارض جانبی و تاثیرگذار، به منظور پیشگیری و درمان به کار گرفته می شود.

منابع

۱. اخوان، محمد علی، حکیم باشید، جلد ۱، آشنایی با اصول و مبانی طب اسلامی، قم: عصرصادق، ۱۳۵۸

۲. اخوان، محمدعلی، فاطمه کرباسچی، حکیم باشید ۱۱، جلد ۱، رایحه درمانی، عصر صادق، ۱۳۵۸

۳. الکافی (ط-السالمیه)، ج ۵، ص ۱۱۵

۴. برقی، المحاسن، ج ۵، ص ۵۸۵

۵. پژوهشی در دانش پزشکی پیامبر اسلام (ص)، عوامل مستقیم بیماری ها، ص ۱۱۵، حسن بن فضل طبرسی، مکارم الخالق، ص ۱۵۶، حسین محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۰، ص ۳۰۱، ح ۶۱۵۳، محمدباقر مجلسی، بحار النوار، ج ۳، ص ۷۵، ح ۳

۶. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الخالق، ص ۵۱

۷. شکوه ورعی، لیال شیرینیگی، لیال فراهانی، زینب اسلامی حسن آبادی، مرتضی شمسی زاده. مقایسه تاثیر ماساژ با روغن زیتون و روغن بادام شیرین در پیشگیری از زخم فشاری در بیماران بستری در بخش آی سی یو: یک مطالعه کارآزمایی بالینی. دوره ۷ شماره ۱. آذر و دی ۱۳۵۸. مراقبت . مجله پرستاری و مامایی ابن سینا (مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان)

۸. سید نظری، سید محمدعلی، دایره المعارف طب سنتی، مفردات، شفاگر نظری، عهد مانا، ۱۳۵۸.

۹. شیخ صدوق، عیون اخبار الرضا، ج ۵، ص ۱۳

۱۰. فرزانه صحافی، دکتر محمد احمدیانو، شبنم نصیرایی، شهناز رفائی سعیدی، ژینوس زمانیان. تاثیر ماساژ

بر رشد و تکامل کودکان. اولین کنگره بین المللی طب مکمل و جایگزین. ۱۳۹۴

۱۱. مهناز جبرئیلی، الهه سید رسولی، محمدباقرحسینی، مرتضی قوجازاده. تاثیر ماساژ پوست بر شاخصهای فیزیولوژیک نوزاد نارس. دوره ۳۴ شماره ۳. مرداد و شهریور ۱۳۹۱. صفحات ۲۱-۲۶ مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز.

جهت اطلاع از شرایط درج مقالات خود در سایت رسمی کالج بین المللی ابن سینا
گرجستان با شماره ۰۹۱۲۱۸۹۸۰۵۴ تماس بگیرید.