

Smuk hud med Gua Sha massage

Gua Sha'en skal rengøres efter brug for at forhindre bakterievækst. Vask den i en mild sæbe og skyl af i koldt vand.

Gua Sha (udtales gwa sha) er ikke et nyt fænomen men en to tusind år gammel kinesisk massage-metode, hvor man skraber huden med en specielt udformet sten. Oprindeligt var det for at fordele energi i kroppen via meridianbanerne, og ved hjælp af massage at løsne blokeringer og ubalance i kroppen.

Af Mette Bundgaard

Hvorfor skal du bruge en Gua Sha?

Gua Sha massage har virkelig mange fordele og er svær at undvære, når man først har prøvet den og set virkningen. Massagen med stenen sætter gang i blodcirkulationen og i udrensningen af affaldsstoffer, den kan afhjælpe spændingshovedpine og anspændt kæbemuskulatur, har en udglattende effekt på linjer og rynker, og giver huden en frisk glød.

Sådan bruger du din Gua Sha

Gua Sha'en kan både bruges i ansigtet og på kroppen. For at opnå de bedste resultater, skal stenen som minimum bruges fem gange den første uge, og derefter to til tre gange om ugen for at vedligeholde.

Ansigtet

Inden du bruger din Gua Sha, er det

Valg af sten

Hver krystal og natursten udsender en bestemt type energi:

Rosa Kvarts: Styrker kærligheden, giver ro og harmoni.

Jade: Styrker tålmodigheden og koncentrationsevnen. Anbefales mod stress.

Bjergkrystal: Styrker klarheden i tankerne og bringer lys.

Ametyst: Styrker selvtilliden og giver ro.

Kilde: A Pure Mind

vigtigt at påføre halsen og ansigtet en god ren olie først, så stenen let kan glide henover uden at trække alt for meget i huden. Med blide opadgående bevægelser, og fra midten af ansigtet og ud, masserer du nu først kæbelinjen, kindbenene, panden, området under øjnene, øjenbrynene, og til sidst stykket mellem øjenbrynene, mens du forsigtigt holder igen med din anden hånd, så du ikke trækker for meget i huden. Halsen masseres i opadgående bevægelser med et moderat tryk.

Kroppen

Du behøver ikke at bruge Gua Sha stenen på hele kroppen men derimod, hvor der er mest brug for den som på lårene, til at mindske appelsinhuden, de slappe mormorarme, på skuldrene og i nakken. Når du arbejder på kroppen, kører du Gua Sha'en frem og tilbage med et medium tryk, fem til 10 gange hvert sted. Oplever du at få blå mærker, skal du lette lidt på trykket, når du masserer.



Flow Gua Sha Lavendel Ametyst fra **Calmlish** har form som en lille fisk og er nem at bruge i ansigtet, også for nybegyndere. Hovedet bruges til at dræ-

ner området rundt om øjnene, siden til lymfedrænage, og halen til kæben, kindbenene og øjenbrynene.



Giv ansigt, hals og décolleté en dybdegående massage med **Sanzhi Beauty** Gua Sha af hvid jade, der både reducerer hævelser og affaldsstoffer, øger blodcirkulationen og løfter og former huden, så den kommer til at se mere frisk og opstrammet ud.



Opstram huden med Hjerteformet Gua Sha i Jade fra **A Pure Mind**, der er særlig idéel at bruge på øjenomgivelserne og kæbebenet på grund af formen.



De bløde bølger på **Nāmaka Rituals** Nalu Gua Sha i rosa kvarts er særlig velegnet til at bekæmpe cellulite. Den

kan virkelig give kroppen en dybdegående massage, da formen hjælper stenen med at arbejde sig dybere ned i huden.



Repair Gua Sha i rosa kvarts fra **A Pure Mind** er både til ansigt og krop. Den virker opstrammende, øger effektivt blodcirkulationen, styrker hudens smidighed, og giver en fornyet glød. Den teksturformede side bruges til at udligne linjer, rynker og ar med.



Nani Gua Sha Black Obsidian fra **Nā-maka Rituals** er nem at bruge på lår, arme, skuldre og bryst takket være størrelsen på den fodformede natursten, der ligger godt i hånden.

Den er lavet i sort obsidian, der siges at afværge negative følelser og energi og lade dig give slip på spændinger i musklerne. Kan også bruges i ansigtet.



Massér spændinger væk ved kæbe, kind, hals og pande med Cloudy Sky Sodalite Facial Gua Sha fra **Amazing Space**. Den fine sodalite-sten skulle efter sigende fremme personlig styrke og intuitive egenskaber.

Hvad er en face roller?

En face roller arbejder mere i hudoverfladen end en Gua Sha. Den sætter gang i blodcirkulationen og minimerer diverse hævelser i ansigtet. Ideel at bruge om morgenen.

Med Glow Roller Aventurin fra **Calm-ish** kan du lynhurtigt give din hud ekstra glød. Teksturen sætter gang i blodcirkulationen, og den glatte side



fjerner væskeophobninger. Aventurinen giver vitalitet til huden.



Væk huden om morgenen med Black Obsidian Skin Roller fra **Amazing Space** ved blidt at rulle den over ansigt og hals.

Osmosis Beauty

har et Rose Quartz Set bestående af en Gua Sha og en Facial Roller. Rolleren reducerer hævelser, øger blodcirkulationen, hjælper med at frigive indkapslede toksiner og reducerer mørke rander under øjnene. Gua Sha'en lindrer spændinger ved at øge mikrocirkulationen og stimulerer hudens naturlige helbredende evne.

