

HUILE D'OLIVE : UNE HUILE DE MASSAGE EFFICACE

Propriétés et mode d'extraction de l'huile d'olive

Corps gras extrait des fruits de l'olivier, l'huile d'olive intègre des composants organiques bénéfiques pour la santé de l'être humain. L'huile d'Olive est très riche en vitamine A, vitamine E, vitamine D, vitamine K et provitamine E. Elle est également très riche en oméga 9 et en oméga 6, donc très favorable à la prévention des maladies cardiaques et de l'hypertension. Les polyphénols, un des composants essentiels de l'huile d'olive fait de ce corps gras un produit de choix pour l'entretien de la peau et le rétablissement de la souplesse des muscles.

L'huile d'olive est extraite des olives contenant en grande quantité le produit en question. Ces fruits sont reconnaissables par leur couleur noire ou verte violacée à l'état mûr. Les fabricants veillent soigneusement à ce que l'huile d'olive ne soit pas altérée lors des procédés d'extraction. L'obtention d'huile d'olive se fait actuellement avec un système industriel de pression à froid. Le produit obtenu est onctueux et revêt une coloration à la lisière du vert et du jaune. 5 à 6 kg d'olives sont nécessaires pour l'obtention d'1l d'huile d'olive.

L'huile d'olive dans l'entretien du bien-être

Depuis l'Égypte antique, l'huile d'olive s'utilise surtout dans la gastronomie. Ceci constitue d'ailleurs le moyen le plus sûr et le plus naturel d'introduire les éléments nutritionnels de l'huile d'olive dans l'organisme de l'être humain. Avec le développement de la phytothérapie et de la cosmétologie, l'huile d'olive est devenue un produit de choix pour l'entretien de la peau et la prévention de l'apparition précoce des rides sur le visage.

L'huile d'olive vierge, ou mélangée avec certaines huiles essentielles est également très utilisée en massothérapie, notamment pour les massages de bien-être. L'effleurage superficiel exécuté en début ou en fin de massage permet une pénétration des ingrédients bénéfiques de l'huile d'olive dans la peau. L'huile d'olive optimise également l'assouplissement des muscles et le dénouement des tensions nerveuses à certaines zones du corps. L'huile d'olive est surtout utilisée dans les massages toniques tels que le massage suédois, le massage thaïlandais ou encore l'Ayurveda.