

## עיסוי עצמי

עיסוי גופינו בשמן הינו אחד הפתרונות הפשוטים והיעילים להזין ולתמוך בגוף בהיריון, השמן נספג בגוף ומשפיע על פנים הגוף. אפשר לעסות רק את כפות הרגליים בחוסר זמן. קחו מעט שמן שומשום או שקדים או זרעי ענבים מכבישה קרה. הניחו את השמן בקערית זכוכית קטנה וחממו אותה בעזרת נר או בעזרת קערית נוספת עם מים רותחים. שבו במקום נוח ומחומם היטב. התפשטו ומרחו את השמן על כל הגוף, מכף רגל ועד ראש, בתנועות ארוכות ונעימות, לכיוון כפות הידיים וכפות הרגליים. יש צורך להשתמש בכמות שמן גדולה בכדי שייספג בגוף. המשיכו לשבת כ 15 דקות ואפשרו לשמן להיספג בגוף. בסיום, התקלחו במים חמים והורידו את השמן מגופכם.