

# Sitt i massagefåtöljen och minska din farliga stressnivå

**Du minskar stress, smärta i nacke, axlar och rygg, samt den allmänna trötthetskänslan efter lång koncentration. Dessutom ökar du kroppens motståndskraft, energi-uppbyggnad, må-bra-känsla och ämnesomsättning.**



## **Forskning visar att det lönar sig att koppla av i en massagefåtölj.**

Kreativ personalutveckling och friskvård med praktiska och skapande övningar och massage öppnar vi upp våra sinnen. Medarbetarna kan därefter med ny kraft och inspiration ta in nya kunskaper och vara kreativa i de problemlösningar som krävs av oss dagligen. En kreativ och kroppslig återhämtning skapar en balans mellan energi, inspiration, välbefinnande och trivsel på arbetsplatsen. Detta är en bra form av friskvård som därmed kan minska stress och sjukfrånvaro på arbetsplatsen.

Att sitta 10-20 minuter i en massagefåtölj aktiverar ditt ”lugn-och-ro” system, vilket ökar välbefinnandet och blodcirkulationen, stärker immunförsvaret, minskar stressnivån och släpper spänningar i muskulaturen. Vår kropp har ett kraftfullt antistress-system som motverkar stress och gör att vi tål mer när vi utsätts för påfrestningar. Systemet ger oss vila och låter kroppen läka och växa. En viktig del i antistress-systemet är hormonet oxytocin som bildas i hypothalamus. Anabola processer som näringsupplagring, tillväxt och läkning kräver energi och oxytocin samordnar arbetet genom att fungera både som hormon och signalsubstans. Ämnet finns alltså både i hjärnan och i blodet. Oxytocin bidrar även positivt till att blodtrycket sjunker, det minskar halten av stresshormoner vilket gör att vi tål mer smärta och kan utföra våra dagliga discipliner på ett bättre sätt. De goda hormonerna produceras i större utsträckning och du finner ett välbefinnande. Endorfiner, även kallat för kroppens eget morfin ökar kraftigt och du upplever smärta mindre. Oxytocin är också ett hormon som får oss att må riktigt bra. Detta hormon gör att vi lättare känner oss avslappnade och mindre oroliga.

Massagefåtöljen bidrar till att rensa ut slaggprodukter, stärker läkprocessen vid skador och lugnar själen. Tjugo minuters massage löser upp blockeringar och släpper spänningar så att musklerna kan fungera normalt igen och smärtan försvinner. En annan positiv effekt är att massagen bidrar till att ta kål på dina extrakilon eftersom massagen dels höjer ämnesomsättningen i kroppen och dels löser upp spänningar i musklerna och gör att rörelseförmågan ökar. Det är oftast de farliga stresshormonerna som gör att vi ökar i vikt. Stresshormonerna som adrenalin och noradrenalin minskar vid massage, vilket har betydande positiv effekter för din vikt. Efter massage får du ökad blodcirkulation genom att flera kapillärer vidgas så att musklernas näringsupptag kan öka. Blodet hjälper också till att transportera näring till kroppens organ och föra bort slaggprodukter, vilket gör att du lättare går ner i vikt.



Den största bonusen som vi kan få med hjälp av massage är det låga blodtrycket. På grund av massagen kan du få sänkt blodtryck vilket gör att du kan undvika många livsfarliga sjukdomar som exempelvis blodproppar och hjärnblödningar.

Svensk forskning kring beröringens effekter av bl.a. Professor Kerstin Uvnäs-Moberg på Karolinska Institutet samt forskare i USA vid Touch Research Institute, Miami, har tagit fram ett antal studier i ämnet massagens betydelse för människan och hur beröring som tillämpning inom vetenskap och medicin. TRI har utfört forskning kring massagens effekter i alla stadier av en människas liv.

Dessa studier har bland annat visat att massage har stor betydelse för att:

- Förstärk immunsystemet i positiv riktning
- Minska smärta
- Minskarhalten av stresshormoner
- Lindrar depressiva symptom
- Beröring är livsviktigt för människans överlevnad
- Öka din kraftansamling och energi.

## Massage Benefits Are More Than Skin Deep

By RONI CARYN RABIN

Published: September 20, 2010 in New York Times

Does a good massage do more than just relax your muscles? To find out, researchers at Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles recruited 53 healthy adults and randomly assigned 29 of them to a 45-minute session of deep-tissue Swedish massage and the other 24 to a session of light massage.

All of the subjects were fitted with intravenous catheters so blood samples could be taken immediately before the massage and up to an hour afterward.

To their surprise, the researchers, sponsored by the National Center for Complementary and Alternative Medicine, a division of the National Institutes of Health, found that a single session of massage caused biological changes.

Volunteers who received Swedish massage experienced significant decreases in levels of the stress hormone cortisol in blood and saliva, and in arginine vasopressin, a hormone that can lead to increases in cortisol. They also had increases in the number of lymphocytes, white blood cells that are part of the immune system.

Volunteers who had the light massage experienced greater increases in oxytocin, a hormone associated with contentment, than the Swedish massage group, and bigger decreases in adrenal corticotropin hormone, which stimulates the adrenal glands to release cortisol.