Super TV
Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Εβδομαδιαίο / Τηλεοπτικό
Ημερομηνία: Σάββατο, 22-12-2012
Σελίδα: 76
Μέγεθος: 565 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 18820
Επικοινωνία εντύπου: 213 0189000

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΑΣΑΖ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ

Το μασάζ είναι μια ιδανική εναλλακτική και συμπληρωματική θεραπεία. Σχεδόν όλοι νιώθουν υπέροχα ύστερα απ' αυτό. Φαίνεται πως βοηθά στην ανακούφιση του πόνου και στη μείωση του άγχους. Υπάρχουν διάφορα είδη μασάζ. Αν βρείτε το κατάλληλο για εσάς, θα εκπλαγείτε από το πόσο γρήγορα θα γίνει μέρος της καθημερινότητάς σας.

Υπάρχει η αντίληψη ότι το μασάζ είναι μια πολυτέλεια που μπορεί να απολαύσει κάποιος σε εξωτικά μέρη ή σε πολυτελή ινστιτούτα. Γνωρίζετε ότι το μασάζ, όταν συνδυάζεται με συμβατικές θεραπείες, μπορεί να μειώσει το άγχος και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ορισμένων παθήσεων; Στο μασάζ, ο θεραπευτής μαλάζει τους μαλακούς ιστούς του σώματος -τους μυς, το δέρμα και τους τένοντες- με τις άκρες των δαχτύλων, τα χέρια και τις γροθιές. Το μασάζ μπορεί να γίνει από επαγγελματίες μασέρ ή φυσιοθεραπευτές.

Προκαλεί χαλάρωση, αλλά δεν θεραπεύει κάθε είδους πόνο. Επιπλέον, αν γίνει με λάθος τρόπο, μπορεί να προκαλέσει βλάβη. Ενημερωθείτε προτού αποφασίσετε να το κάνετε, ώστε η εμπειρία να είναι ακίνδυνη και απολαυστική. Καθώς το μασάζ ανακουφίζει την ένταση των μυών, οι περισσότεροι το κάνουν για να χαλαρώσουν απ' το άγχος ή να ανακουφιστούν από μυϊκούς πόνους. Επιπλέον, το μασάζ έχει κα- ταπραϋντικές ιδιότητες και μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

ΑΓΧΟΣ

Το μασάζ μειώνει το άγχος στα παιδιά με κατάθλιψη και στις ανορεξικές γυναίκες. Μειώνει, επίσης, το άγχος και τα συμπτώματα στέρησης σε ενηλίκους που προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

Οι καρκινοπαθείς που έκαναν τακτικά μασάζ παρατήρησαν λιγότερο άγχος, πόνο και κόπωση.

ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

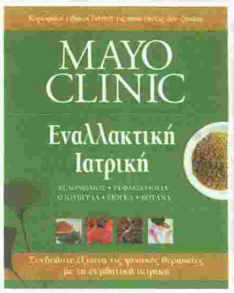
Τα παιδιά που δέχονταν καθημερινό μασάζ από τους γονείς τους ακολουθούσαν καλύτερα τη φαρμακευτική αγωγή και τη δίαιτα, με αποτέλεσμα να μειωθούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους.

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στα άτομα με HIV που έκαναν μασάζ διαπιστώθηκε αύξηση του αριθμού των φυσικών κυττάρων εξουδετέρωσης, τα οποία προστατεύουν τον οργανισμό από τα ιογενή και καρκινικά κύτταρα.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

Ο πόνος μειώθηκε σε άτομα με ινομυαλγία, ημικρανίες και σε όσους έκαναν κάποια επέμβαση. Το μασάζ ανακουφίζει και τον πόνο της μέσης. Ωστόσο, τα αποτελέσματα μελετών για τον πόνο της μέσης είναι αντιφατικά και απαιτούνται περισσότερες μελέτες.



από το βιβλίο
MAYO CLINIC
«ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ»

ΠΟΝΟΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ

Πολλοί αθλητές κάνουν μασάζ ύστερα από την άσκηση, ιδιαίτερα στους μυς που χρησιμοποιούν περισσότερο. Το μασάζ αυξάνει τη ροή του αίματος στους μυς και μειώνει τον πόνο.