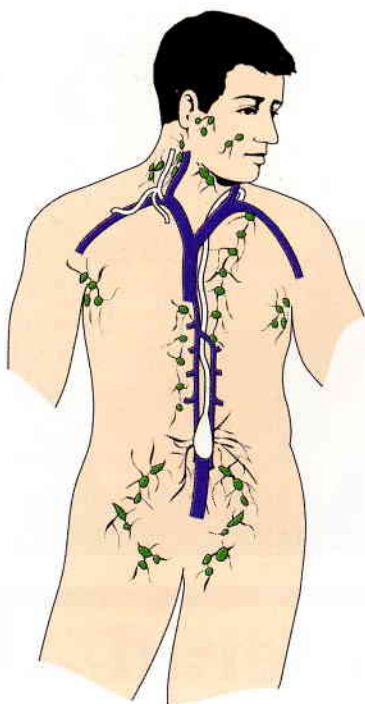


## Massageterapi bra för nervsystemet

■ En ny studie publicerad i International Journal of Neuroscience visar de positiva effekterna av manuellt lymfdränage massage på det sympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet är den del av det autonoma nervsystemet som gör att kroppen reagerar med exempelvis ökad hjärtfrekvens när vi utsätts för stress.



Studien som syftade till att undersöka effekterna av manuellt lymfdränage massageterapi. 32 friska manliga individer deltog i undersökningen med att tillämpa av MLD (manuell Lymfabehandling). Massageterapin visade sig vara effektiv för att minska aktiviteten i det sympatiska nervsystemet.

Kamp- eller flyktreaktioner som initierats av det sympatiska nervsystemet är normalt avgörande för vår överlevnad och är mycket effektivt för att öka vår förmåga att försvara oss eller fly från farliga situationer. Men i fall av kronisk "mental stress", förblir det sympatiska nervsystemet aktivt och undertrycker det parasympatiska nervsystemet (som vid vila kopplar av en del av det autonoma nervsystemet). Följderna blir ett ohälsosamt tillstånd i kroppen som kan leda till många sjukdomar och symtom i samband med kronisk stress.

Vid tidigare studier på University of Miami School of Medicine har man lyckats påvisa att MLD stärker immunförsvaret. Med den nya studien kan man se att massageterapin också påverkar det sympatiska nervsystemet direkt. Detta leder till att MLD kan vara en bra behandling vid posttraumatisk stress, panikångest och andra tillstånd där det sympatiska nervsystemet är inblandade i sjukdomen.

Källa: International Journal of Neuroscience, 2009, 119 (8) :1105-17.

# Craniosacral massage lindrar vid graviditet

■ MStudier i USA visar att Craniosacral massage och Lymfdränagetterapi (LDT) fungerar bra för att lindra besvär hos gravida kvinnor.

Craniosacral massage har visat sig fungera bra då lätta massagerörelser löser spänningar och hjälper kvinnor inför den tuffa uppgiften med att föda barn. Dessutom förebygger behandlingen smärta i ländryggen, höften och revbenen.

Lymfdränagebehandling utvecklades på 1930-talet. Massagen stimulerar kroppens lymfatiska system och studier visar att behandlingen får ned svullnad hos gravida kvinnor. Metoden hjälper inte bara att avgifta vävnader och förbättra blodcirkulationen, den bidrar också till att avlägsna överskott av vätska från kroppens vävnader.

Källa: Pacific College of Oriental Medicine