

A masszázsfotel használatának előnyei

A masszázsterápiával és annak előnyeivel kapcsolatban számos kutatás (a cikk alján elérhetőek a forráskutatások) született már, és ha van saját masszázsfotele, akkor napi szinten élvezheti a masszázs pozitív hatásait. Ebben a cikkünkben ezeket ismertetjük.

A **Bionwell masszázsfotelek** által nyújtott masszázsok csökkenthetik a stresszt és a szorongást, lelazíthatnak, de növelhetik a fizikai aktivitást és az éberséget is, azáltal, hogy serkenti a szervezet vérrellátását.

A kutatások (forrás a cikk alján) azt mutatják, hogy a masszázs csökkentheti a fizikai és pszichés stresszt, mivel csökkenti a pulzusszámot, a vérnyomást, a kortizolszintet és az inzulinszintet. Szerotonin és dopamin is felszabadul a masszázs hatására, ami segít a szervezetnek leküzdeni a krónikus vagy akut stresszt, szorongást.

A The University of Miami School of Medicine's Touch Research Institute tanulmánya szerint a masszázsfotelben eltöltött 15 perc fokozza a mérhető EEG agyi aktivitást felnőtteknél, ami segít a mentális teljesítmény fokozásában. Ezenkívül ezek a felnőttek a masszázs után gyorsabban és pontosabban teljesítettek matematikai tesztekben, míg a masszázs nélküli csoportok nem mutattak javulást.

Javíthatja a hangulatot

A masszázs az endorfinok, vagyis a szervezet természetes "jó közérzetet" adó hormonális anyagának termelését is fokozza. Ez segíthet kiegyensúlyozni az általános hangulatunkat és közérzetünket.



Jobban aludhat

A masszázssterápia növeli a szerotoninszintet, amelyet az agy az alváshormonná, melatoninná tud alakítani. Élvezze tehát lefekvés előtt a Bionwell masszázsfotelek által nyújtott masszázssterápiát, mely segíthet, hogy jobban aludjon!



Javíthatja a szív- és érrendszer egészségét

Évtizedes kutatások (forrás a cikk alján) bizonyítják, hogy a masszázs hatékony kiegészítő kezelésként szolgálhat a stressz és a vérnyomás - a szívbetegségek két fő tényezője - csökkentésére. Sőt, a masszázsról kimutatták, hogy akut módon csökkenti a vérnyomást és a szívfrekvenciát magas vérnyomásban szenvedő nőknél. Egy másik tanulmány (forrás a cikk alján) szerint a masszázssterápia csökkentheti a fájdalmat, a szorongást és az izomfeszültséget a szív műtétet átesett betegeknél.



Masszázssterápiával a hátfájás ellen

Az Nemzetközi Kiropraktikai Szövetség szerint hátfájástól körülbelül minden tizedik ember szenved a világon, és sokaknál, akiknél hátfájás alakul ki, idővel krónikussá válik. A Pain Medicine című folyóiratban megjelentek szerint a masszázs tartós enyhülést nyújthat a

krónikus derékfájás esetén. Ráadásul a rendszeres használat következtében ezek a javulások akár tartósan is fennmaradhatnak.



Hogyan javíthatja egy masszázsfotel a hátfájás kínzó tüneteit?

A **Bionwell masszázsfotelek** többféle masszázstípussal masszírozhatnak, amelyek előnyösnek bizonyulhatnak a test különböző részeinek, mint például:

Az izmok masszázs általi stimulálása javítja az általános vérkeringést, és megkönnyíti a tápanyagok és az oxigén felszívódását a szövetekbe és az izmokba. Amikor a méreganyagok a test bizonyos területein a fokozott nyirokkeringésnek köszönhetően kiürülnek, a masszírozott terület revitalizálódik, ezért enyhülést tapasztalhatunk az izomfájdalmakban.

Javíthatja a csontrendszert - ha az izmok rendben működnek, az csökkenti a csontrendszerre nehezedő terhelést. Előfordulhat, hogy az erősen megfeszült izmok nyomásszerű kellemetlenséget és fájdalmat okoznak.

A gyúrómasszázzsal és nyújtási funkcióval ellátott masszázsfotelek ellazíthatják az izmokat ezeken a problémás területeken, és javíthatnak a testtartáson is, ami a hátfájás gyakori okának tekinthető.

Azok a **Bionwell masszázsfotelek**, melyek rendelkeznek fűtési funkcióval, segíthetnek még inkább feloldani az izomgörcsöket. A hő hatására izmaink könnyebben ellazulnak, így a masszázs még jobban ki tudja fejteni pozitív élettani hatásait.

Csökkentheti a nyak-és fejfájást

A feszültség okozta fejfájást gyakran a rossz testtartás, a fájó hát vagy a feszes nyak, illetve a szemek állandó megerőltetése okozza. A masszázs javítja a véráramlást és fellazítja a feszes izmokat, így csökkentheti a feszültséget és a fájdalmakat.



Közvetetten növelheti a kreativitást és produktivitást

Azáltal, hogy segíthet ellazulni és relaxálni, a masszázs további pozitív hatása, hogy a stressz feloldásán keresztül növelheti a kreativitást és a produktivitást is. Fájdalmaink enyhülésével jobb képet kaphatunk az éppen aktuálisan megoldandó problémáinkról is. Ez a szerotonin, a dopamin és az endorfin hormonok felszabadulásával, valamint a kortizol nevű stresszhormon csökkenésével is összefügg.



Növelheti a mozgékonyt is

A masszázsterápia bizonyítottan (forrás a cikk alján) javítja a rugalmasságot és a mozgástartományt az izmok, a kötőszövetek, az inak, a szalagok és az ízületek megdolgoztatásával. Emellett serkenti a véráramlást is. Ezáltal az ízületek rugalmasabbak maradnak, és kevésbé lesznek hajlamosak a sérülésekre, fájdalmakra.



Erősíti az immunitást

Kutatások szerint (forrás a cikk alján) a masszázs erősítheti az immunrendszert azáltal, hogy növeli a szervezet fehérvérsejtjeinek aktivitási szintjét, amelyek felveszik a harcot a vírusokkal. A fehérvérsejtek számának emelkedése szintén a kortizol csökkenésének eredménye. A kortizol elpusztítja a természetes vírusölő sejteket, ezért is lehet fontos a csökkentése.

Egy masszázsfotel nagyszerű egészségmegőrző, és a kikapcsolást segítő kiegészítője lehet otthonának. Ellazíthat egy fárasztó nap után, kilazíthatja a bekötött izmokat, így csökkentheti a fájdalmat, oldhatja a stressz okozta feszültséget. Egy kis énidőt is kaphat abban a 20-30 percben. Felfrissülhet, csökkenhet a fáradtságérzete, és az alvására is pozitív hatást gyakorolhat.

- Tekintse meg a Bionwell masszázsfoteleket ide kattintva -



Forrás:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8884390/>

<https://www.spine-health.com/wellness/massage-therapy/massage-chairs-pain-relief>

<https://academic.oup.com/painmedicine/article/17/9/1757/2399356?searchresult=1>