

Wymasować...

stres



| Marzena Roman |
dyplomowana masażystka

Już 400 lat przed naszą erą Hipokrates stwierdził, że „medycyna to sztuka wcierania”. Taka opinia podnosi rangę tej, chyba jednej z najstarszych, metod leczniczych, jaką jest masaż.

Pierwsze badania wpływu masażu na organizm człowieka datują się na lata trzydzieste

ubiegłego wieku. Wykazały, że dzięki masażowi poprawić możemy krążenie krwi, zlikwidować napięcie mięśniowe i zmniejszyć ból. Masaż pozytywnie wpływa także na normalizację akcji serca, podwyższenie temperatury masowanych obszarów ciała. Istotne okazało się też

Badania dotyczące właściwości masażu obejmują szereg parametrów, m.in: pracę serca i ciśnienie krwi, czynność mózgu metodą elektroencefalografii (EEG). Pod uwagę bierze się biochemiczne i morfologiczne parametry krwi, poziom hormonów, różne miary aktywności układu immunologicznego, a także dane psychologiczne dotyczące samopoczucia, nastroju, jakości snu itp.

Wiadomo, że stres niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Jedną z najbardziej skutecznych metod jego łagodzenia jest masaż. Poprawia krążenie krwi, normalizuje akcję serca, wpływa na podwyższenie temperatury masowanych obszarów ciała. Likwiduje napięcia mięśni i zmniejsza ból. A co najważniejsze – może pozytywnie działać na psychikę.

jego działanie na sferę psychiczną. W wyniku bezpośredniego kontaktu fizycznego pacjent odczuwa opiekę, jaką otacza go masażysta i zainteresowanie swoją osobą. Dzięki temu pozbywa się lęków i negatywnych emocji. Stres to reakcja organizmu na wszelkie czynniki zaburzające równowagę ustroju – homeostazę. Czynniki stresowe mogą mieć różnoraki charakter:

- **fizyczny** – np. niska lub zbyt wysoka temperatura otoczenia,
- **chemiczny** – w postaci niedoboru lub nadmiaru różnych substancji, np. w pokarmie,
- **immunologiczny** – jako obecność drobnoustrojów chorobotwórczych,
- **psychiczny** – jak np. egzamin, rozmowa kwalifikacyjna, konflikty w pracy czy w domu.

Stres to też naturalna forma pobudzenia organizmu. Umiarkowany i krótkotrwały jest korzystny, a nawet niezbędny do życia. To for-

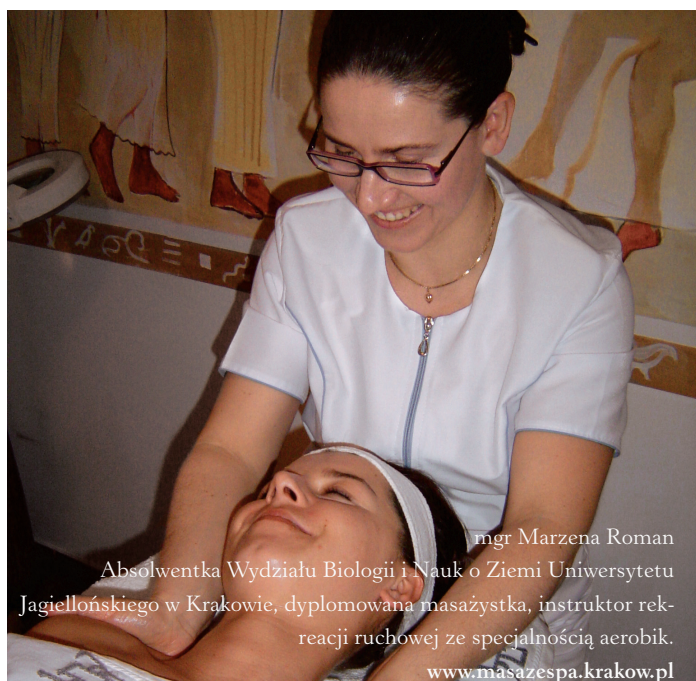


ma swobodnego treningu w walce o przetrwanie. Czynniki stresowe uruchamia bowiem całą kaskadę zdarzeń biochemicznych, które prowadzą do mobilizacji organizmu i umożliwiają pokonanie przeciwności. Inne, zbędne w tym czasie czynności organizmu zostają chwilowo spowolnione. Równocześnie zostają uruchomione mechanizmy mające na celu przywrócenie ustroju do równowagi. Te dwa główne etapy reakcji stresowej: pobudzenie i działanie oraz wyhamowanie

reakcji zachodzą przy udziale adrenaliny i kortyzolu. To dwa podstawowe hormony stresu, które wydzielają nadnercza. Adrenalina mobilizuje organizm do działania: przyspiesza pracę serca i podnosi ciśnienie krwi. Kortykosteroidy nasilają przemianę materii.

Masaż może czynić cuda! Dzięki 20-40 minutowym seansom dwa razy w tygodniu odczuwamy odprężenie, zwiększenie energii życiowej, poprawę zdolności koncentracji – podkreśla p. Marzena Roman. Zwiększymy też odporność na infekcje. Mamy szansę, że ustąpią ewentualne reakcje alergiczne towarzyszące stresowi, takie jak: katar sienny czy pokrzywka.

Kortyzol, główny nadnerczowy hormon sterydowy, ma też działanie immunosupresyjne – hamujące aktywność układu odpornościowego.



mgr Marzena Roman
Absolwentka Wydziału Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, dyplomowana masażystka, instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik.
www.masazespa.krakow.pl

Stres o podłożu psychicznym

Najczęstszy i zwykle długotrwały jest stres psychiczny związany z pokonywaniem trudności życia codziennego. Towarzyszące mu wzmożone wydzielanie hormonów stresu prowadzi do zaburzeń fizjologicznych i ma poważne konsekwencje zdrowotne. Przy czym bez znaczenia jest to, czy jest to spowodowane przepracowaniem, niepowodzeniami życiowymi czy po prostu zwyczajnym podekscytowaniem!

W tej sytuacji mechanizmy, które mają chronić organizm, zaczynają mu szkodzić i stopniowo prowadzą do utraty zdolności ustroju do samoregulacji. Powstają tzw. zaburzenia psychosomatyczne, zaburzenia snu, apetytu, popędu płciowego, trudności w koncentracji i zapamiętywania, a w skrajnych przypadkach depresja. Dochodzi też do osłabienia układu immunologicznego – co skutkuje zwiększoną zapadalnością na infekcje, a nawet choroby nowotworowe. Procesy te zachodzą powoli, a ich postęp zależy od wielu czynników, głównie od rodzaju i czasu trwania stresu oraz predyspozycji osobniczych.

Metody zwalczania stresu

Zwalczanie skutków stresu staje się ważnym zagadnieniem zarówno z punktu widzenia jednostki jak i społeczeństwa. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z tą dolegliwością.

Poddać się możemy terapii **farmakologicznej**. Jest jednak kosztowna i wymaga stałego nadzoru specjalisty oraz, co najważniejsze, niesie szereg efektów ubocznych. Przy tym metoda ta doraźnie zwalcza tylko skutki, pozostając bez wpływu na przyczyny!

Pewnym rozwiązaniem są **metody relaksacyjne i medytacyjne**, ale ich stosowanie jest związane z długotrwałymi treningami. Są czasochłonne i wymagają dużo samodyscypliny, a efekty pojawiają się dopiero po dłuższym czasie. Tak więc sposoby te są często nawet niemożliwe do zastosowania przez ludzi przepracowanych. Alternatywnym rozwiązaniem jest **masaż**. Stosuje się go jako terapię wspomagającą w wielu chorobach o różnorodnej etiologii i patomechanizmach, takich jak: depresja, stany lękowe, nadpobudliwość, zaburzenia koncentracji, stany chronicznego wyczerpania – tzw. wypalenie, astma, młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, białaczka.

Lecnicze mechanizmy działania masażu są tylko częściowo poznane. W jego trakcie stymulowane są czuciowe zakończenia nerwowe typu presoreceptorów (receptorów nacisku). Informacja z presoreceptorów drogą nerwu błędnego dociera do mózgu, hamuje aktywność układu sympatycznego, a stymuluje aktywność układu parasympatycznego.

W wyniku tego działania normalizuje się akcja serca, obniża aktywność układu adrenergicznego w mózgu i na obwodzie. W konsekwencji zmniejsza się wydzielanie kortykosterydów oraz wzrasta poziom serotoniny i dopaminy w mózgu. Objawia się to: poprawą nastroju, zdolności koncentracji, kojarzenia i zapamiętywania, odprężeniem, zwiększeniem energii życiowej, polepszeniem jakości snu i zmniejszeniem bólu.

W odniesieniu do układu odpornościowego masaż powoduje obniżenie poziomu supresyjnie działającego kortyzolu. Dzięki temu wzra-

sta liczba i aktywność komórek NK – bardzo ważnego mechanizmu odporności przeciwwirusowej i antynowotworowej.

Obniżenie poziomu adrenaliny, jednego z najważniejszych hormonów reakcji stresowej i aktywności adrenergicznej, przywraca równowagę w układzie odpornościowym. To wpływa na zwiększenie odporności na infekcje i ustąpienie ewentualnych reakcji alergicznych, takich jak: katar sienny czy pokrzywka.

Zatem szeroki zakres oddziaływania masażem na ośrodkowy układ nerwowy i układ immunologiczny czyni tę metodę niezwykle przydatną w zwalczaniu skutków stresu i przywracaniu homeostazy organizmu. Z punktu widzenia pacjenta masaż jest stosunkowo łatwo dostępnym zabiegiem, nie jest zbyt czasochłonny i nie wymaga dużej samodyscypliny. Najlepsze wyniki uzyskuje się po serii kilku lub kilkunastu masażu, nawet krótkotrwałych – po 20-40 min. dwa razy w tygodniu.

Dobroczynne skutki masażu mogą utrzymywać się nawet przez kilka tygodni. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie rodzaje masażu wykazują jednokowe działanie antystresowe.

Pod tym względem najlepsze są masaże z elementami akupresury i innych dalekowschodnich technik masażu: shiatsu, Tai Chi i masażu ajurwedyjskiego.

Odpowiednio dobrana, spokojna muzyka, kosmetyki i aromatyczne olejki (aromaterapia) potęgują korzystne działanie masażu. Dlatego stosunkowo niewielkim nakładem czasu i wysiłku możemy uzyskać doskonale efekty zdrowotne: zniwelować skutki stresu i przemęczenia, poprawić samopoczucie oraz podnieść odporność na infekcje.

Autorski masaż antystresowy Marzeny Roman zawiera techniki masażu klasycznego, shiatsu, ajurwedyjskiego, masażu oparte na ruchu Tai Chi oraz drenażu limfatycznego.

Fot.: Dorota Szelezińska

Opracowano na podstawie:

1. Field T., Diego M., Hernandez-Reif M: Massage therapy research. *Developmental Review* 2007, vol. 27, 75–89.
2. Hansen T. M., Hansen B., Ringdal G. I: Does aromatherapy massage reduce job-related 3. Stress? Results from a randomised, controlled trial. *The International Journal of Aromatherapy* 2006, vol. 16, 89–94.
4. Formby J: Shiatsu massage for carers. *Complementary Therapies in Medicine* 1997, vol. 5, 47-48.

Profesjonalne wyposażenie dla:

- * gabinetów kosmetycznych,
- * salonów odnowy biologicznej,
- * ośrodków SPA,
- * fitness klubów.



Air De-toxin
drenaż limfatyczny



Body shaping
masaż próżniowy, drenaż, modelowanie



Elektrostymulacja
uszczelnienie, odciążenie



YASUMI

YASUMI Centrum Dystrybucji

G2-600 Kalisz, ul. Kopernika 13

tel/fax.: 0-62-501-92-54

gsm.: 664-013-441, 662-272-204

www.yasumi.eu, hiu@yasumi.eu