



Magmassage

För att lindra förstoppning & stötta peristaltiken

Introduktion

Ett mycket effektivt sätt att lindra förstoppning är mag- och tarmmassage.

Genom att mjukt massera magen och tarmarna hjälper du peristaltiken på traven. Peristaltiken (tarmmotoriken) är den tarmrörelse som masserar, knådar och för maten framåt genom tarmarna. För vissa beror förstoppning på just en nedsatt tarmperistaltik.

När du masserar magen stimulerar du tarmperistaltiken och samtidigt ökar du blodflödet till de inre organen. Magmassagen har också en starkt avslappnande effekt eftersom den hjälper nervsystemet att slappna av.

Även om du inte lider av förstoppning, kan du med fördel använda magmassagen till att stötta matsmältningen. En god matsmältning är otroligt viktig för oss alla då det förbättrar näringsupptaget och stöttar immunförsvaret. Eftersom magmassage även hjälper till att växla över till det para-sympatiska nervsystemet och lugna hela vårt system är det positivt även ur stresshanteringssynpunkt.

Massera magen i första hand på kvällen innan du ska sova. Då förbereder du inför tarmtömning när du vaknar morgonen därpå. Vid en envis förstoppning, massera gärna både på kvällen och på morgonen innan du stiger ur sängen. När du masserat klart stiger du upp, dricker ett glas ljummet vatten och äter frukost. Genom att äta stimulerar du "någonting in, någonting ut"-reflexen.

Se till att ge dig själv lite extra tid på morgonen. Du kanske behöver gå upp en stund tidigare för att ge tarmen en chans att hinna vilja tömma sig, innan det är dags att gå till jobbet. Då är det bra att du fortfarande är hemma och snabbt kan ta dig till toaletten och passa på. Att inte hålla sig, utan direkt gå på toa när det pockar på, är ju A och O för maghälsan och en smidig tarmtömning.



VITALISTA



Magmassage

Forts.

Använd gärna en skön, väldoftande ekologisk massageolja för din massage.

Det finns många att välja mellan. Vi gillar t.ex. jojoba-, sesam- och mandelolja. Tillsätt gärna några droppar eterisk olja t.ex. lavendel, frankincense, myrra och/eller bergamott, som alla har avslappnande och rogivande egenskaper.

Passande massageoljor och eteriska oljor kan du köpa här (adlink, kopiera länken och klistra in i din webbläsare):

Massageolja:

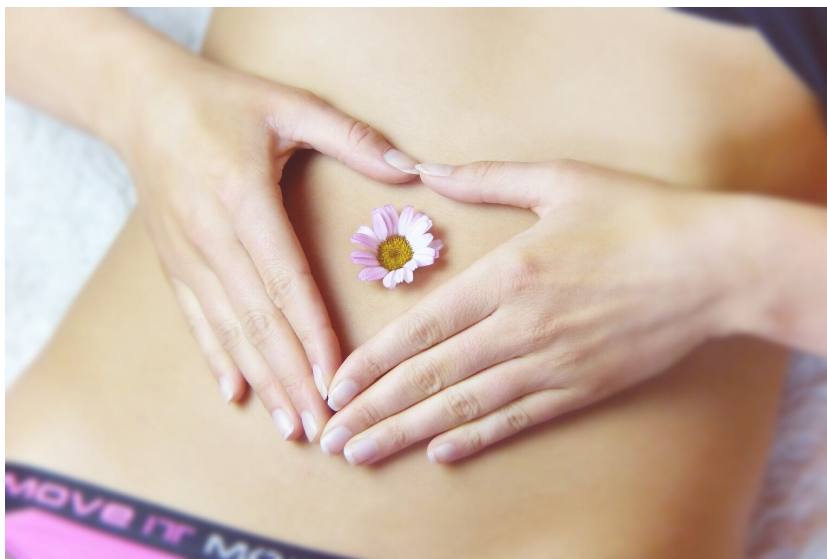
[https://track.adtraction.com/t/t?
a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/skonhet/kroppsvard](https://track.adtraction.com/t/t?a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/skonhet/kroppsvard)

Eteriska oljor:

[https://track.adtraction.com/t/t?a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/sok?
q=eterisk+olja&lang=sv_SE](https://track.adtraction.com/t/t?a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/sok?q=eterisk+olja&lang=sv_SE)

Att värma på en vetevärmare/vetekudde och lägga bredvid sig under massagen kan också vara skönt och avslappnande. Här hittar du en som vi gillar :

[https://track.adtraction.com/t/t?a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/ekologisk-
vetekudde-52-x-18-cm/NDH-V01R.html](https://track.adtraction.com/t/t?a=158453212&as=1127725570&t=2&tk=1&url=https://www.bodystore.com/ekologisk-vetekudde-52-x-18-cm/NDH-V01R.html)



VITALISTA