

## Massage - Try this at home!

*Og gerne sammen med kæresten eller ham/hende, du kan lide at have rigtig, rigtig tæt på. Et ord: Massage! Godt for krop og sind - og så er det bare super dejligt. Den helt rigtige olie fuldender oplevelsen, så vejen til den syvende himmel bliver banet.*

Af Benedikte Mikkelsen

Feromoner lokker alle sider, luften er varm, og det er sommer. Overskuddet er fordoblet, og varmen i kroppen skyldes ikke kun solens stråler! Sommeren er bare fuld af dufte, forventninger, og vi glemmer alt om klimaforandringer og forhøjede temperaturer. Lige nu er livet bare skønt. Hvorfor ikke tage dig tiden til at give ham eller hende, du holder af, en timelang massage?

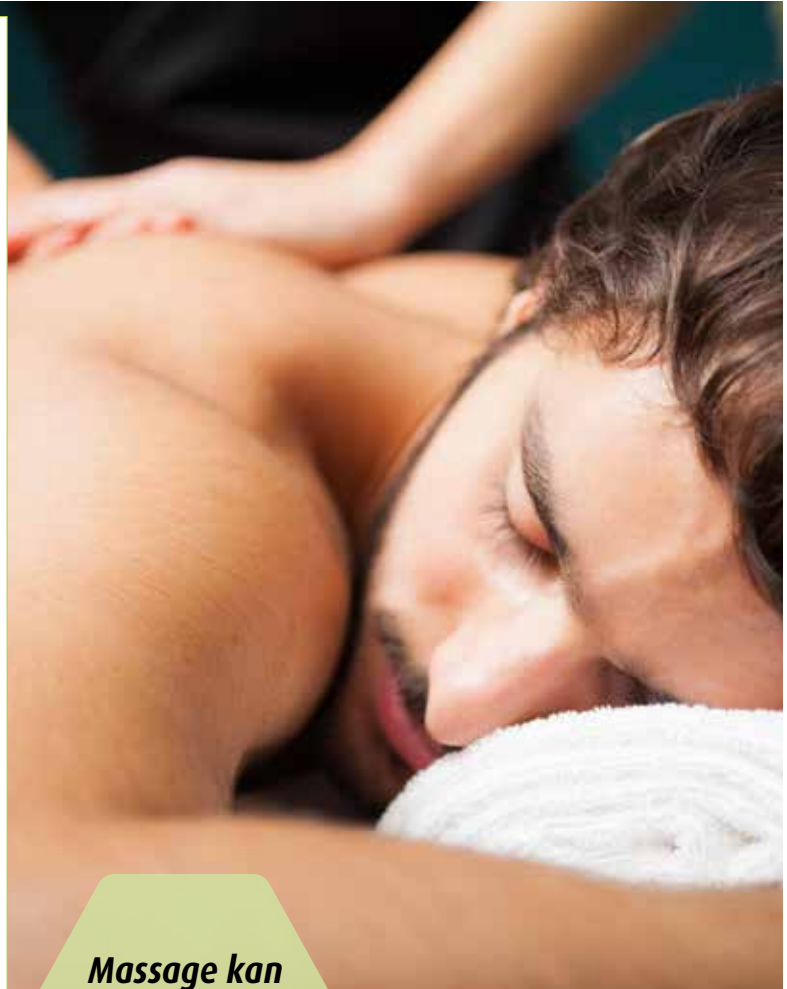
### Massage - ikke kun til pjat

Inden tonen bliver alt for lummer, så må vi hellere slå fast, at massage kan være både terapeutisk og erotisk. Selvom det sidste er det sjoveste, så igangsætter terapeutisk massage uvurderlige fysiologiske processer, som gavner dit velbefindende. Den øgede blodcirkulation, der sker omkring muskelfibrene, når musklerne æltes og løsnes, er med til at nære fibrene med ilt og næringsstoffer. Samtidig fjernes ophobede affaldsstoffer fra blodet. Behandlingsformen forbedrer lymfecirkulationen, da de affaldsstoffer, som ledes ud i blodbanerne, vil sætte gang i lymfesystemet. Lymfesystemet renses og filtrerer blodet. Forskellige hormoner udskilles, og det kommer vi tilbage til!

Du vil finde ro, din puls falder, og massagen kan hjælpe til at dit blodtryk sænkes, så du opnår en afslappet tilstand og faktisk kan stoppe udskillelsen af stresshormonet kortisol. Kører din hverdag i overhalingsbanen og i fuldt tempo, så kan regelmæssig massage være en kærkommen fysisk og psykisk brems.

Restitution! Træner du meget, så er massage essentielt. Når du træner hårdt, opstår der en mindre inflammatorisk tilstand i musklerne, som hjælper til at opbygge dine muskler endnu stærkere. Massage kan forkorte den tilstand, så din ømme krop hurtigere kommer ovenpå igen og er klar til dine aktiviteter.

*Dufte registreres i den del af hjernen, der kaldes det limbiske system. Et system, som er gådefuldt, ældgammelt og et dybt påvirkeligt afsnit af hjernen, hvor vi føler og begærer.*



**Massage kan nedsætte dit stressniveau!**

