

Massage til organerne

Sure opstød, vejrtrækningsbesvær og ondt i maven kan være resultatet af, at vi sidder for meget ned. Et amerikansk system kan hjælpe dig. Det hedder organmassage. Læs hvordan!

Af Helene Krenchel

Har du problemer med fordøjelsen? Sure opstød? Eller er du kronisk trætt?

Så er grunden måske, at du sidder ned mange timer om dagen og ikke bruger kroppen. Når kroppen hviler, ligger organerne stille, og det giver problemer med fastklemte tarme og fyldt mave.

Vores forfædre løb, kravlede og listede rundt dagen lang og sad kun ned, når de spiste, sov, elskede eller lavede mad. Det betød, at deres krop fungerede optimalt, fordi der kom blodomløb til organerne.

Men hvad gør en moderne stakkel, der sidder ned otte timer om dagen!

Et af svarene kan være organmassage, som er en forholdsvis ny form herhjemme, men som har eksisteret de sidste 60 år i Amerika og Frankrig.

Plads til organer

Massagen går ind i dine organer udefra og trykker og nulrer let omkring dem, så de slapper af og giver plads.

Det føles behageligt, men kan også, alt afhængigt af hvad dit problem er, give en let stakåndethed og følelsen af at blive mast.

»Det er helt naturligt,« for-

klarer den amerikanske herboende massør og underviser Stanley Rosenberg.

Han har arbejdet med massage i mere end femogtyve år og set patienter med astma, forstoppelse, rygsmerter og blæreproblemer komme sig efter ganske få behandlinger. Hvorfor?

Fordi organmassagen går ind i vitale områder og sætter liv i den indre biologi. Når blæren svier, kan det være, fordi den sidder i klemme, og når halsen bobler med sure opstød, er det måske fordi maven strammer.

Bevægelse er vigtig

Massage kan være ét af svarene ud af problemerne.

Motion er andet. Men uanset hvad du vælger, så er overskriften: Bevægelse. Ellers sover organerne og gør ikke deres arbejde.

Stanley Rosenberg lærte at give organmassage (Visceral massage på engelsk, *red.*) i Amerika i 1997 og har siden brugt den på patienter med astma, sure opstød samt blære- og rygproblemer.

Hvis musklerne er spændte af stress eller slappe af manglende motion, nedsættes blodcirkulationen i organerne, og når cirkulationen stagnerer, skader det cellerne, væ-

vet, musklerne og knoglerne.

Organmassage er en kombination af massage og lette tryk, som stimulerer blodcirkulationen og sætter gang i organerne.

Stanley Rosenberg har behandlet problemer lige fra anoreksi til astma, og set positive resultater.

Specielt patienter med spiseforstyrrelser har haft stor glæde af formen, fordi deres mavemuskler er blevet slappe med årene.

Maven i klemme

Når mavemuskulaturen er slap, kan man ikke mærke, om man er sulten eller mæt. Maven sidder i klemme i mellemgulvet, og patienten bliver stakåndet, får hjertebanken og sure opstød.

Giver man patienten en blid organmassage, sætter det gang i blodomløbet, og maven »falder« på plads, og efterhånden kan patienten mærke, når han/hun er mæt eller sulten.

Astma er et andet problem, organmassagen kan hjælpe på, fordi den går ind og letter trykket mellem spiserøret og mellemgulvet, så patienten kan trække vejret friere.

»Jeg går ikke dybt, når jeg masserer, men jeg tager fat i mavesækken og trækker den i en bestemt retning. Nogle føler det ubehageligt, andre mærker næsten ingenting. Derfor er det vigtigt at understrege, at dette ikke er en gør det selv-metode.

Teknikken kræver, at man ved, hvor organerne ligger, i hvilken retning de vender, og

hvad de trykker på,« understreger Stanley Rosenberg.

Lindrer spænding

»Jeg modtager også mange overvægtige, som døjer med problemer i tyktarmen.

Problemet kommer ofte fra mellemgulvet, som er stramt. Det giver smerte under vejrtrækningen og anspænder lever og tyktarm. De samme patienter har en tendens til at klemme balderne sammen, så tyktarmen ligger og holder på maden, og når man holder på maden, tager man på i vægt.

Giver man patienten organmassage, lindrer det spændingen i mellemgulvet, som igen sætter en kædereaktion i gang i tarmene og vejrtrækningen. Smerten forsvinder i mellemgulvet, og tyktarmen begynder at arbejde normalt, så overvægten forsvinder.«

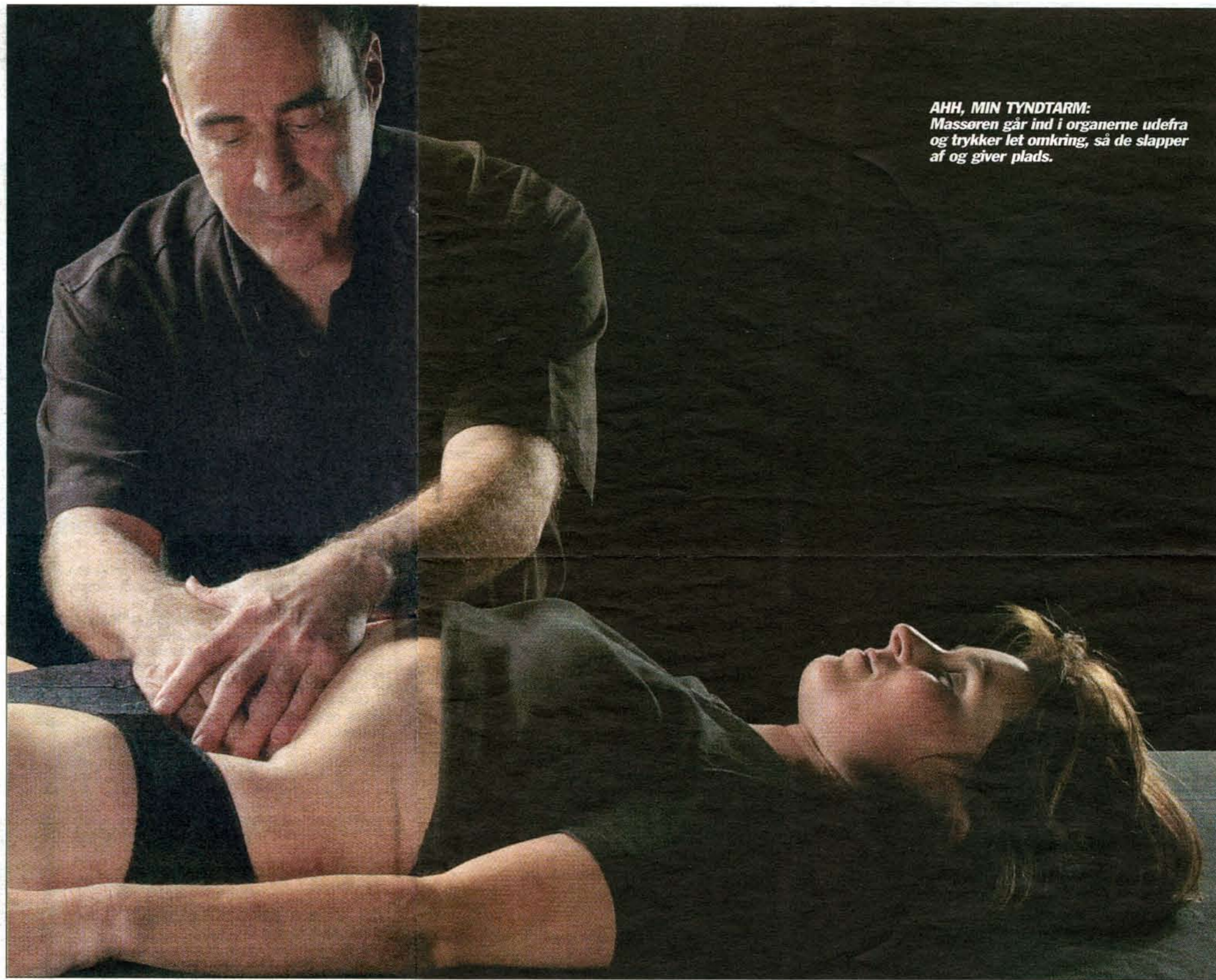
Rækken af lidelser, man kan behandle med organmassage, er lang, og ifølge Stanley Rosenberg, der underviser i teknikken herhjemme, vil der dukke flere op fremover.

Kurerer småproblemer

»For nylig behandlede jeg en kvinde, som havde haft smerter over korsbenet i fem uger.

Hun kunne dårligt kravle ind sin bil og havde været gennem alverdens undersøgelser med knoglescanning, underlivsundersøgelser, blodprøver etc.

Da jeg undersøgte hendes maveskind, kunne jeg se, at der var spændinger i hendes blære og galdeblære.



AHH, MIN TYNDTARM: Massøren går ind i organerne udefra og trykker let omkring, så de slapper af og giver plads.

Massage i området lindrede smerten allerede første gang, og anden gang kunne hun gå oprejst ud ad døren.«

Organmassage virker ikke på områder med infektion. Den virker heller ikke, hvis der er en risiko for kræft i

cellerne, og begge dele mærker den trænedede massør hurtigt, fordi vævet føles varmt, hårdt eller anspændt.

Men tumler du med almindelige småproblemer i fordøjelsen, vejrtrækningen eller blærefunktionen, som ikke

kan afhjælpes med massage eller træning, kunne organmassage måske være svaret? Gå til din læge først, råder

Stanley Rosenberg, og få klar besked om dit helbred og hold dig selv i form med regelmæssig motion og god kost.