

## فواید ماساژ چیست؟

ماساژ معمولا به عنوان بخشی از طب جایگزین و مکمل در نظر گرفته می‌شود. ماساژ درمانی روشی قدیمی برای تسکین دردهایی مانند، درد مفاصل، عضلات و اعصاب پایین کمر، گردن، سر درد و به طور کلی تمام دردهایی که در نواحی عضلانی و عصبی بدن وجود دارد، می‌باشد. از این رو بدون اغراق می‌توان آن را معجزه و حتی تسریع دهنده مراحل درمان نامید.

در حال حاضر نزدیک به 20 ماساژ مختلف در دنیا وجود دارد که هر کدام تکنیک‌های مخصوص به خود را دارند. از [انواع ماساژ بدن](#) می‌توان به ماساژ سوئدی، ماساژ ورزشی، ماساژ تایلندی و ماساژ شیاتسو اشاره کرد. هر یکی از این ماساژها فواید خاصی دارند اما در برخی با هم مشترک هستند. ما در ادامه به طور مفصل در مورد خواص ماساژ درمانی صحبت کرده‌ایم.

### 1) سیستم عصبی را بهبود می‌بخشد.

[فواید ماساژ برای اعصاب](#) برکسی پوشیده نیست. ماساژ می‌تواند با بهبود سیستم عصبی بدن اختلالاتی از قبیل بی‌خوابی، تنش، سردرد و سایر بیماری‌های ناشی از فشارهای روانی را بهبود بخشد. توجه کنید که عملکرد سیستم عصبی بر روی تمامی سیستم‌های دیگر بدن تاثیرگذار است. مخصوصا [ماساژ سر](#) که می‌تواند در بهبود سیستم عصبی بسیار موثر باشد.

به این ترتیب شما با ماساژ بدن به عملکرد سیستم عصبی کمک کرده و اجازه می‌دهید که ارتباط بهتری با دیگر اندام‌های بدن داشته باشید. مخصوصا [ماساژ سوئدی](#) که موجب آرامش سیستم عصبی شده و با کاهش اضطراب و تنش در بدن، حس آرامش را به فرد القا می‌کند.

### 2) دستگاه عضلانی را تقویت می‌کند.

یکی دیگر از دلایلی که بیشتر مردم را برای ماساژ ترغیب می‌کند، تاثیر مثبت آن بر تنش‌ها و گرفتگی‌های عضلانی است. شما به راحتی می‌توانید با استفاده از ماساژ اسپاسم و گرفتگی عضلانی را برطرف کنید و خستگی و کوفتگی را از بدن دور نمایید.

علاوه بر این ماساژ می‌تواند به کشش و نیروی عضلات شما کمک کند و حالت ارتجاعی به عضلات ببخشد. ما قبلا در مطلبی جداگانه به [آموزش ماساژ برای رفع گرفتگی](#) پرداخته‌ایم. پیشنهاد می‌کنم حتما مطلب مربوطه را مطالعه کنید.

با یک ماساژ خوب عضلات گردش خونی بهتری دریافت می‌کنند و در پی آن رشد بهتر و فرم زیباتری پیدا می‌نمایند. اگر بدن در بعضی اندام‌ها دارای عضلات دفرمه یا آب شده باشد، با ماساژ می‌توان فرم آن‌ها را به راحتی بهبود بخشید و عضلات آب شده و ضعیف را احیاء کرد. به این ترتیب با چند جلسه ماساژ فرم و قدرت خود به راحتی می‌توانید بدست آورید.

### 3) درد مفاصل را کاهش می‌دهد.

ماساژ می‌تواند درد مفاصل ناشی از صدمه و التهاب را تسکین دهد و به حفظ ایستادگی بدن، چابکی و رهایی از حالت ورم مفاصل کمک شایانی نماید.

#### 4) گردش خون را افزایش می‌دهد.

**فواید ماساژ برای قلب** یکی از دیگر تحقیقات کارشناسان این حوزه است. در طول ماساژ مقدار خون بیشتری به قلب پمپاژ می‌شود و مویرگ‌ها بازتر شده و جریان خون افزایش می‌یابد.

به این معنی که ماساژ با تسریع و تشدید گردش خون در بدن، فشار وارد بر عروق را کاهش می‌دهد و گردش خون ضعیف را بهبود می‌بخشد. به علاوه ماساژ تعداد ضربان قلب را کاهش داده و باعث بهبود فشار خون بالا و در نتیجه تقویت قلب می‌شود.

#### 5) دستگاه تنفسی و گوارشی را بهبود می‌بخشد.

یکی از مهم‌ترین فواید ماساژ پاکسازی بدن از مواد زائد و سموم از جمله توکسین‌ها و رادیکال‌های آزاد است. **توکسین** یکی از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند در مدفوع است که از طریق تغذیه مناسب، حذف مواد مصنوعی و نگهدارنده و حذف مواد غذایی دارای رنگ‌های شیمیایی از برنامه غذایی قابل کنترل می‌باشد.

خوشبختانه ماساژ نقش موثری در پاکسازی بدن از سمومی همچون توکسین دارد. تکنیک‌های ماساژ عروق بدن را تحریک کرده و باعث حرکت بیشتر جریان‌های مایع مانند خون و لنف در بدن می‌شود. به این ترتیب توکسین‌ها را به سمت کلیه‌ها و روده هدایت کرده تا از بدن خارج شوند.

مخصوصاً **ماساژ لنفاوی** که نقش مهمی در کمک به دفع مواد زائد از بدن دارد. این ماساژ می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم لنفاوی بدن کمک کند و عمل پاکسازی و حذف ضایعات سلولی، مایع‌های اضافی، ویروس‌ها و باکتری‌ها را تسریع ببخشد.

توجه کنید که استرس و عادات بد غذایی می‌تواند سیستم گوارش شما را نیز تحت تاثیر قرار دهند و در نتیجه منجر به سوء هاضمه، نفخ و یبوست شوند. ماساژ می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود و تسکین دهد و از بروز یبوست جلوگیری کند. در واقع ماساژ ماهیچه‌های روده را تقویت می‌کند که موجب هضم غذا در کبد، لوزالمعده، معده و روده‌ها می‌شود. علاوه بر این ماساژ تاثیر زیادی بر روی دستگاه تنفسی نیز دارد و می‌تواند به کاهش تنش در ریه‌ها کمک زیادی نماید.

#### 6) بر روی پوست و بافت‌های سلولی زیر پوستی تاثیر مثبتی دارد .

ماساژ به فعالیت بیشتر سلول‌های پوستی نیز کمک می‌کند و بر روی بازسازی پوست موثر است. ماساژ غدد چربی را تحریک کرده و با تقویت آن‌ها باعث دفع سموم زیرپوستی می‌شود. همچنین در طول ماساژ منافذ پوست باز شده و تنفس، نرمی و قدرت کشش پوست افزایش می‌یابد.

سلول‌های مرده با ماساژ به راحتی از پوست جدا شده و دفع می‌شوند به همین علت است که کسانی که به طور مداوم ماساژ دریافت می‌کنند، دارای پوست شفاف‌تری هستند و جوانتر و شاداب‌تر به نظر می‌رسند.

#### 7) باعث تعدیل فشار خون می‌شود.

یکی دیگر از فواید ماساژ نقش مثبت آن در کنترل فشار خون است. ماساژ می‌تواند فشار خون را در حد اعتدال نگه دارد و از بسیاری از مشکلات بعدی جلوگیری نماید. مثلا ماساژورها با [ماساژ رفلکسولوژی](#) و فشار بر روی محدوده‌ای از نقاط خاص روی دست‌ها و پاها سعی در درمان فشارخون دارند.

## 8) استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از مهم‌ترین تاثیرات ماساژ کاهش استرس و اضطراب است. ماساژ علاوه بر خاصیت درمانی می‌تواند به تقویت احساس راحتی، آرامش و آسایش شما کمک کند و اضطراب را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود ببخشد.

به یاد داشته باشید که احساسات منفی ما گاهی می‌توانند منجر به تنش در عضلات شود که می‌توان با ماساژ این موضوع را کاهش داد و فشار متقابل بر عضلات را به صورت انرژی در بدن تبدیل کرد. حتی امکان [درمان استرس شدید بدون دارو](#) و فقط با ماساژ نیز وجود دارد. اما این نکته را نیز فراموش نکنید که نمی‌توان ماساژ را جایگزین درمان‌های پزشکی کرد ولی به عنوان مکمل در کنار درمان می‌تواند معجزه کند.

## 9) در درمان بی‌خوابی موثر است.

بدن انسان در طول ماساژ، به طور طبیعی سروتونین تولید می‌کند و این ماده شیمیایی در بدن می‌تواند منجر به احساس شادی و خوشبختی، آرامش و تمرکز بیشتر، خلق و خوی شاد، هضم بهتر غذا و سلامت استخوان‌ها شود. علاوه بر این سطح مناسب این هورمون می‌تواند باعث خواب راحت شما شود. اگر شما نیز از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برد، پیشنهاد می‌کنم مطلب زیر را مطالعه کنید. ما در این مطلب به معرفی [نقاط خواب اور بدن](#) که می‌تواند به شما در حل مشکل‌تان کمک کنند، پرداخته‌ایم.