

TIPS!

Få opp pulsen ved trening
2-3 ganger i uken så vil
du få et bedre resultat.



Massasje mot mangt

Mensmerter er noe du kanskje tror du må leve med; alternativt dope deg unna. Men en ny metode kan gi de 14 % av oss som lider med ekstreme, månedlige smerter – et nytt liv. Og faktisk virker massasjen også slankende... **Ved** Heidi B. Wamnes **Foto:** Aina C. Hole m.fl.

HVER ENESTE MÅNED I STORE DELER av vårt voksne liv (minus graviditet, nødvendigvis), kan du stole på at den kommer, menstruasjonen. Hvis du da hører til blant de 14 % av norske kvinner som har så sterke menssmerter at det er et hinder for skole og jobb, ja da kan det bli litt plagsomt etter hvert. Og når du føler deg som en katt som er dratt baklengs gjennom en høytrykksspyler, kan du tenke deg hva det gjør med velværefølelsen. Du føler deg vel ikke akkurat som en toppmodell...

– Strekk bena langt opp mot taket, det er bare hodet og skuldrene som skal ligge igjen på apparatet, trekk bena ned i froskestilling og rull deg ned igjen virvel for virvel, kommanderes det. Her ligger jeg, midt i en *spinal stretch* på pilates-treningen. Intet uvanlig med det, bortsett fra at det er min første dag i mensperioden. Da er jeg normalt sett ikke i stand til noe som helst. Det er en dag jeg vanligvis ligger krøllet i sofaen med tårer i øynene og venter på at Ibuxene skal slå inn slik at krampene i magen blir litt svakere. Jeg hører helt klart med i de ovennevnte 14 % og har

hatt sterke mensplager i mange år.

Et nytt liv har begynt, takket være massasjemetoden Shape Massage, en kombinasjon av spesifikk bindevevsmassasje og lymfedrenasje. Menstruasjonsmerter er som regel forårsaket av spenninger i dypt liggende mavemuskulatur, bindevev og livmor. Spenningene gjør at gjennomstrømmingene i de minste blod- og lymfeårene hemmes og den viktige transporten av oksygen og næringsstoffer stopper opp. Shape Massage teknikken øker mikrosirkulasjonen rundt organene i buken og gjenoppretter god funksjonalitet. Mave, rygg og hofter bearbeides for å få de ytterste vevs- og muskellagene til å slippe taket. Disse lagene var i mitt tilfelle veldig lite villige til å slippe taket sånn med en gang.

ET NYTT LIV

Første gangen Thorbjørn (dette er mannen som har utviklet Shape Massage) begynner å massere magen min gjør det så vondt at jeg har mest lyst til å gå og ikke komme tilbake igjen. Han insisterer på at dette