

Badanie wykazuje, że floating jest efektywną metodą w zwalczaniu stresu | NO GRAVITY

Badanie wykazuje, że floating jest efektywną metodą w zwalczaniu stresu i bólu wywołanego stresem.

ScienceDaily (6, Grudzień, 2007)- Relaks w zbiornikach dźwięko i światło- szczelnych, z wysoko stężoną słoną wodą, to skuteczna droga w uśmierzaniu długotrwałych dolegliwości wywołanych stresem. Pokazane to zostało przez Svena- Ake Bood'a, który niedawno ukończył doktorat z psychologii, z pracą z Uniwersytetu Karlsbad w Szwecji.

Jego praca potwierdza, to co wcześniejsze badania wykryły: **nastąpiła poprawa snu, pacjenci stali się bardziej optymistyczni, oraz zawartość prolaktyny, hormonu życia, wzrosła. Niepokój, stres, depresja, i spostrzeganie bólu spadły. Wszystkie osoby, które objęto projektem badawczym cierpiały z powodu stresu.** Po 12 miesiącach terapii w płynnym zbiorniku, ich stan się polepszył.

Poprzez relaks w zbiorniku słonej wody, ludzie np. z długotrwałą fibromyalgią (nerwobóle mięśni) depresją i niepokojem poczuli się znacznie lepiej już po 12 seansach. Relaksowanie się w stanie nieważkości, w cichej i ciepłej komorze aktywuje ciało do rekonwalescencji i uzdrowienia. Poziom hormonu wywołującego stres obniża się tak samo jak ciśnienie krwi. Odkrycie to potwierdza nasze wcześniejsze badania na temat efektu relaksacji metodą 'floatingu', komentuje Sven-Ake Bood.

Poprawa zdrowia u wielu osób

Jego praca doktorska składa się z 4 badań, które obejmują leczenie dolegliwości związanych ze stresem, przy pomocy zbiornika z solanką. Grupa kontrolna, która nie była poddana kuracji, nie doświadczyła poprawy zdrowia. Po okresie leczenia trwającego 7 tygodni, 22% uczestników z grupy poddanej eksperymentowi całkowicie wyleczyła się z dolegliwości, a 56% zauważyła znaczną poprawę. 19% nie odczuło żadnej różnicy, 3% poczuło się gorzej. Efekty terapii utrzymują się po jej zakończeniu. Projekt badawczy trwał 4 lata i obejmował 140 pacjentów, u których zdiagnozowano długotrwałe bóle wywołane stresem.

Niektóre rodzaje bólu mogą być zwalczone

Metoda leczenia może być zastosowana w przypadku pewnych grup osób, np. u osób z uszkodzeniem kręgów szyjnych, depresją, oraz długotrwałą traumą. Można zaobserwować, że połączenie metody floatingu z tradycyjną terapią jest skuteczne. Obecnie zmierzamy do bioregulacji przepływu krwi w naczyniach włoskowatych, asymilacji tlenu we krwi, oraz analizy jak oddziałuje to na reakcje ciała", mówi Sven-Ake Bood.

Marek Protasewicz | Źródło: [kliknij](#)