

## Voordelen van stoelmassage

Als je op het internet zoekt naar informatie over immuunsysteem en massage dan zie je vele berichten staan dat het wetenschappelijk is bewezen dat massage het immuunsysteem bevordert. Dat kunnen we op het moment goed gebruiken!

## Onderzoek

Er zijn nog meer voordelen om op je (thuis)werkplek een massage te ondergaan. Zo is in de samenvatting van een onderzoek\* naar het effect van stoelmassage op de Universiteit van Miami het volgende te lezen:

- De groep die stoelmassage ontving liet een toename zien van de snelheid en accuratesse waarmee bepaalde gestandaardiseerde werkzaamheden na de massage worden uitgevoerd. Bij de controlegroep (onderging een even lange massage in een mechanische massagestoel) vond er geen verandering plaats m.b.t. de snelheid en accuratesse waarmee dezelfde werkzaamheden werden uitgevoerd.
- Gemeten angstniveaus bij de groep die stoelmassage ontving waren significant lager dan bij de controlegroep.

## Laagdrempelig

Stoelmassage is een laagdrempelige drukpuntmassage wat over de kleding heen gegeven wordt in een speciale stoel. Hierbij wordt de rug, nek, hoofd, schouders, armen en handen in een ontspannen houding naar behoefte licht of wat steviger gemasseerd.

## Preventief

Met een stoelmassage van 15 à 20 minuten, elke week of om de week, kan de batterij in korte tijd weer opgeladen worden. De weerstand verbetert en bewustwording van het lichaam krijgt een mooi impuls. Klachten gerelateerd aan zittend werk achter de computer (denk aan RSI en stijve nek) worden voorkomen of vroegtijdig gesignaleerd, waardoor verzuim kan worden teruggedrongen. Zeker met het veelvuldig thuiswerken van afgelopen tijd, waarbij je werkplek niet ideaal ingesteld kan worden kunnen de spieren wel enige verlichting gebruiken.

## Ontspanning

De reacties van de personen die na de massage van de stoel afstappen is eigenlijk altijd met een grote glimlach, ontspannen en met de opmerking dat ze er weer helemaal tegenaan kunnen. Een geweldig fijn cadeau aan jezelf of een grote blijk van waardering voor je medewerkers!

## Wie is Thera?

Geboren in Zandvoort (1969), met een MAVO-, MTS- en HBO-diploma Milieukunde op zak nooit precies geweten "wat-ik-wilde-worden-als-ik-later-groot-ben", behalve gelukkig en gezond oud worden. Tot in 2012, inmiddels moeder van drie dochters, een hardnekkige laaggradige longontsteking alles veranderde. Een zoektocht om van de chronische klachten en de daarbij behorende medicatie af te komen heeft mij de kracht van het zelfhelend vermogen van het lichaam leren inzien. Met voeding, leefstijl en diverse massagetechnieken heb ik dat zelfhelend vermogen geheractiveerd en mogen ervaren, door mensen te begeleiden, dat dit proces ook bij anderen aangezet kan worden. Mijn grote missie is zoveel mogelijk medicijngebruik terugdringen (beter voor mens en milieu) en meewerken aan een preventief gezondheidsbeleid, want in mijn optiek is voorkomen beter dan genezen. Dat is waarom ik o.a. stoelmassages op het werk zo'n mooie bijdrage vind om voor iedereen dit stukje preventieve gezondheidszorg toegankelijk te maken.



Dit plaatje zegt genoeg.

Neem gerust contact op en informeer naar de mogelijkheden.  
Samen werken aan natuurlijke balans!

Thera Rooth  
Food for your Rooths  
06-30368382  
[foodforyourrooths@gmail.com](mailto:foodforyourrooths@gmail.com)  
KvK 75240505

\*Bron: Samenvatting van het onderzoek uitgevoerd door Tiffany Field, Gail Robinson, Frank Scafidi, Tom Nawrocki and Alex Concalves. Universiteit van Miami, Touch Research Institute, 1996.