



BEMER-terapia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena

teksti: Marja Kangasvaara

BEMER on maailman ainoa fysikaalinen verisuoniterapia, ja sen korjaavat vaikutukset heikentyneeseen mikroverenkiertoon on tieteellisesti todettu.

Happi ja ravinteet ovat elintärkeitä solujen toiminnalle ja energian tuottamiselle. Mikroverenkierron tehtävä on kuljettaa ne jokaisen solun saataville. Näin pystytään vaikuttamaan koko kehon solujen terveyteen.

Terapia tukee tällä tavoin kehon luonnollista kykyä korjata itse itseään.

Ehkäisee vaivoja ja pitää yllä terveyttä sekä tukee toipumista

Istuminen, stressi, unihäiriöt ja ikääntyminen heikentävät mikroverenkiertoa. Tukemalla verenkierron toimintaa ihmisillä on mahdollisuus elää työkykyisinä sekä ikääntyä energisinä ja terveimpinä.

”Näyttö terapian toimivuudesta on selkeä. Tietoisuuden lisääminen mikroverenkierron merkityksestä terveydelle on todella tärkeää sekä ennaltaehkäisyyn että lääketieteellisten hoitojen tukihoitomuodon kannalta.”, kertoo maajohtaja **Merja Kämpe**.

Työhyvinvoinnin tukena

Työelämässä on ensiarvoisen tärkeää huolehtia hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä palautumisesta ja sitä kautta hyvän suorituskyvyn ylläpitämisestä.

”Vahvistamalla vastustuskykyä, parantamalla yönun laadua ja vähentämällä stressioireita BEMER-terapia vaikuttaa merkittävästi juuri näihin seikkoihin”, Kämpe painottaa.

Miten hoito tapahtuu?

Hoidon aikana maataan tai istutaan hoitonalustalla kotona tai työpaikalla. Kahdeksan minuuttia kahdesti päivässä riittää, sillä hoidon vaikutus jatkuu puoli vuorokautta.

”Säännöllisellä käytöllä energiataso paranee, unenlaatu kohenee ja palautuminen tehostuu. Solujen saadessa paremmin happea, erilaiset kivut ja kolotukset vähenevät. Aineenvaihduntatuotteiden parempi poistuminen vähentää myös elimistön tulehdustiloja.”, summaa Kämpe.



Merja Kämpe
maajohtaja, Bemer Nordic

Miksi hyvinvoinnin karuselliin kannattaa hypätä?

teksti: Marja Kangasvaara

Terveysviranomaiset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, lääkärit, terveydenhoitajat ja psykologit tuovat esille elämäntapojen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Uni ja lepo mahdollistavat palautumisen ja se puolestaan tukee immuunipuolustusta ja vähentää sairauspoissaoloja. Terveellinen ravinto ja ihmissuhteista huolehtiminen tuo mielen vireyttä ja säännöllinen liikunta ennaltaehkäisee vammoja.

Solutehtaat kuntoon

Keskeinen ilmiö hyvinvoinnille on elimistön solujen optimaalinen toiminta: ravinteiden ja hapen kulkeutuminen mikroverisuoniston avulla soluihin. Soluista aineenvaihdunnan sivutuotteet kulkevat takaisin laskimo- ja lymfajärjestelmän kautta kuljetettavaksi eteenpäin. Noin 70 % elimistön nestekierrosta tapahtuu mikroverenkierrossa eli lähellä solutehtaitamme. Yli puolet suomalaisista on ylipainoisia, jolloin palautumisen edellytykset hidastuvat aineenvaihdunnan kustannuksella. Tämä ilmenee pahimmillaan aikuistyyppin sokeritautina. Istumatyö voi johtaa eriaistaiseen väsymykseen tai kipuiluihin.

Mikroverenkierto avainasemassa

Käytännön potilastyössä työikäisten, ikääntyneiden ja huippu-urheilijoiden parissa terveysteknologian ja laadukkaan ravinnon merkitys on huomattava. Esimerkiksi vammautuneen kudosalueen kuten polven alueelle kehittyä usein turvotusta ja kipua, jolloin alaraajan käyttö vaikeutuu. Fysikaalinen verisuoniterapia kiihdyttää kudosalueen aineenvaihduntaa vaikuttamalla mikroverenkiertoon. ”Noin 2/3 potilaista huomaa selkeän eron jo yhden kuukauden hoidon jälkeen”, kertoo fysiatrian erikoislääkäri **Veli-Pekka Valkonen**.

Turvotus laskee, puolustusjärjestelmä aktivoituu ja paranemisprosessi etenee nopeammin. Sydän- ja verisuonisairauksien tai diabeteksen hoidossa vaaditaan pidempiaikaista hoitoa.



Veli-Pekka Valkonen
fysiatrian erikoislääkäri

