

EL MASAJE ABDOMINAL, CLAVE EN LA REHABILITACION CARDIOVASCULAR

Los órganos digestivos, no sólo reciben la misma inervación que el corazón a través del nervio vago, sino que lo ayudan en la creación de la sangre y en la eliminación de sustancias de deshecho. A través del buen estado de estos, mejoraremos la función del corazón. A los efectos generales de un masaje como son la disminución de la presión arterial, la mejora del riego sanguíneo, del drenaje linfático y de la conducción nerviosa, se suman los beneficios del masaje abdominal. Este fortalece los órganos digestivos, con lo que se acelera la digestión, se reduce la grasa abdominal, ayuda a perder peso, reduce la tensión arterial, por lo tanto, el riesgo de enfermedades coronarias y cardiovasculares y da firmeza a los músculos abdominales. A su vez, estos participan en la respiración a la vez que sirven de soporte para el corazón. El masaje abdominal también mejora el estado de ánimo, ya que el abdomen posee un sistema nervioso propio y especialmente sensible al estrés en la zona del plexo solar.

