

ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ!

Κρανιοϊερή Θεραπεία για καλύτερο ύπνο!



Ο αριθμός των ατόμων που εμφανίζουν προβλήματα με τον ύπνο είναι συγκλονιστικός. Το National Sleep Foundation των Η.Π.Α. αναφέρει πως ένας στους πέντε Αμερικανούς στερείται ύπνου. Αναγνωρίζει μάλιστα την διαταραχή του ύπνου ως επιδημία δημόσιας υγείας. Αυτό σε μεγάλο βαθμό είναι ακριβές καθώς μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα και χρόνιες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου και του διαβήτη.



Research Article

Heart rate variability and the influence of craniosacral therapy on autonomous nervous system regulation in persons with subjective discomforts: a pilot study

Wanda Girsberger ^{a, b} , Ulricke Bänziger ^a, Gerhard Lingg ^a, Harald Lothaller ^a, Peter-Christian Endler ^a

Η **Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr John Upledger**, είναι γνωστό ότι μπορεί να επηρεάσει πολλές δυσλειτουργίες, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών του ύπνου. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό **Journal of Integrative Medicine**, αναφέρει ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος, που είναι υπεύθυνο για την ικανότητα μας να ξεκουραζόμαστε και να ανταποκρινόμαστε στο άγχος. Η **Wanda Girsberger**, μία από τις ερευνήτριες της μελέτης αναφέρει: «με την ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος, μέσω της Κρανιοϊερής Θεραπείας, ο οργανισμός αποκτά την δυνατότητα να ενισχύσει τη λειτουργικότητα του, για παράδειγμα καλύτερη πέψη, χαλάρωση και καθαρότερη σκέψη. Η ρύθμιση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος είναι ζωτική για την υγεία μας ... η αλληλεπίδραση της δράσης και της χαλάρωσης μας προσφέρει τη δυνατότητα στην ίαση, την ανάπτυξη, την ρύθμιση της διάθεσης και πολλά άλλα. Έτσι φαίνεται ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία μπορεί να είναι υποστηρικτική σε δυσλειτουργίες, που προκαλούν ποικιλία συμπτωμάτων ... και συναισθηματικά».



Η Κρανιοϊερή Θεραπεία έχει βοηθήσει πολλούς ασθενείς σε όλο τον κόσμο. Ο Οστεοπαθητικός **William Sutherland**, στη δεκαετία του 30 τον προηγούμενο αιώνα, θεωρείται ο πατέρας της Κρανιακής Οστεοπαθητικής. Ο **John Upledger**, αργότερα τη δεκαετία του 70, επιβεβαίωσε σε μεγάλο βαθμό την θεωρία του Sutherland, εξελίσσοντας την και βάζοντας τις βάσεις της Κρανιοϊερής Θεραπείας.

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ

[ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ & ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ](#)