

Varför är fingertemperatur (FT) och FT-biofeedback bättre och säkrare att använda än blodtrycksmätare vid egen träning för att sänka sitt blodtryck?

Det korta svaret är

1. **Vårt blodtryck**, framförallt det systoliska blodtrycket (SBT, högre av två tryck som mäts, det andra är det diastoliskt) påverkas avgörande av det
2. **Sympatiska nervsystemets (SNS)** aktivitet, i dagligt tal kallat för stressgasen som vi numera vet vi kan påverka med integrerad biofeedback. SNS påverkar kapillärernas diameter i fingrarna (via Alfa-receptorer).
3. Vid **ökad** (även ej medveten) **stress** "drar" SNS ihop kapillärerna och mindre blod flyter ut i dem och fingertemperaturen som vi avläser i cStress FT **sjunker** medan systoliskt blodtryck **ökar** samtidigt!
4. Medan vid **minskad** stress och avslappning sänks SNS aktiviteten och framförallt SBT **sjunker** direkt och fingertemperaturen **ökar**. Alltså motsatsen till vid ökad stress!
5. **Fingertemperatur-biofeedback**. Allt detta **SER** vi med integrerad biofeedback, i grafiska data i REAL TID (on-line). Vi SER direkt resultaten av de träningsstrategier vi (utifrån inhämtad kunskap förmedlad i vår verktygslåda) använder! "Går" data åt fel håll modifierar vi med de kunskaper i StressManager erbjuder och som vi också tryggt SER resultaten av! "Se vad du gör och gör vad du ser är ok".
6. **cStress FT biofeedback** mäter 1/100 C skillnader – vilket är nödvändigt för att se förändringar som vi inte själva kan känna i termer av värmeförändringar i våra fingrar/händer! Men när vi tränat med cStress FT biofeedback så lär vi oss att känna själv och då behöver vi inte använda oss av mätsystem utan vi kan **känna** när vi kan bemästra vår stressgas!

Av ovan följer att FT-biofeedback ger oss informationer som INTE kan erhållas från traditionellt mätningar med blodtrycksapparater eftersom de inte kan mäta i realtid – alltså inte kan användas för biofeedback!

För mer information, referenser och länkar maila till info@stressmedicin.se (BvS 2018-12-14)

Nedan en kanske litet väl komplicerad bild men de visar autonom nervsystemets två system; det sympatiska och parasympatiska (som vi tidigare inte trodde vi kunde påverka själv – men i dag kan vi medvetet påverka dessa icke-medvetna automatiska system framförallt via integrerad biofeedback – som presenteras ovan hur man kan lära sig att använda själv för egen vård/egen träning i förebyggande syfte liksom i åtgärdande system – gärna som patient i samarbete med psykofysiologisk beteendemedicinsk biofeedback utbildad personal!

<https://neuroamer.com/2017/06/19/what-happens-to-the-body-following-simultaneous-stimulation-of-the-sympathetic-and-parasympathetic-nervous-system-autonomic-conflict/>

