

Håll dig på *och slappna av*

Vem vill inte få ner högt blodtryck, öka blodcirkulationen, lösa upp spänningar och låta endorfiner och oxytocinet flöda fritt i kroppen?

Undrar du vilken matta som passar dig bäst?

Läs om dussintalet spikmattor vi presenterar.

Varför inte testa en spikkudde mot spänningar i axlarna?

Text Monica Katarina Frisk

Bild Shutterstock

Foto och bildmontage Åsa Östlund



mattan!

I Indien har spikmattor använts i tusentals år av fakirer och yogier vid avslappningsövningar och för att stimulera kroppens energipunkter. Punkter som sägs överensstämma med den kinesiska läran om akupunktur och akupressur, så kallad traditionell kinesisk medicin. Dagens utbud av spikmattor har tusentals piggar eller plastspikar. Trä och spik har bytts ut mot tyg och plast och piggarna är inte så vassa att de tränger in i huden. Syftet med spikmattan sägs i de flesta produktinformationer vara att få ökad blodcirkulation, att lösa upp spänningar och frigöra endorfiner och oxytocin.

Än så länge finns inte mycket forskning om spikmattan. Dock är två studier på gång vid Karlstads universitet. Hittills har en pilotstudie genomförts vid Mediterranean institute of neurobiology i Marseille. 400 deltagare behandlades vid totalt femtusen tillfällen, då många symtom och besvär lindrades eller försvann.

- Vi tror att regelbunden

behandling framkallar reflexer som frigör endorfiner i blodomloppet, säger *Tanya Zilberter*, doktor i neurofysiologi. Vi noterade att blodcirkulationen ökade lokalt genom stimulans av akupunkturpunkter.

PÅ HÄLSOMÄSSAN förra året i november genomförde en av spikmattetillverkarna Cura Comp AB en liten förstudie. Leg. läkare *Leif Östling* mätte blodtrycket före och efter 10 minuter på 148 deltagare, som vilade på företagets spikmatta Soft.

Testpersonerna låg på spikmattan med tyg emellan ryggen och spikmattan, vanligtvis en t-tröja, under 10 minuter, för att man skulle kunna testa så många som möjligt. Rekommenderad behandlingstid på spikmattan är annars 20-40 minuter.

- Målet med denna förstudie var att se om vår svenska spikmatta generellt har en positiv påverkan på brukarens blodtryck, säger vd *Susanna Lindelöw*.

Det visade sig att om personen har ett högt blodtryck sänktes blodtrycket och om personen hade ett lågt blodtryck påverkades inte blodtrycket nämnvärt av spikmattebehandlingen.

Det framkom också att om deltagaren upplevde för hög smärta så sjönk inte blodtrycket, utan det snarare höjdes. Detta indikerar att användare av spikmattor bör kunna reglera smärteffekten med en t-shirt, tyg eller en handduk emellan mattan och ryggen.

- Detta är viktigt så att man inte får en klart negativ effekt på blodtrycket, säger *Susanna Lindelöw*. Det får alltså inte göra för ont att ligga på en spikmatta.

Tillverkaren av Svenska spikmattan kommer med

utgångspunkt från testet under mässan genomföra en klinisk studie, där blodtryck och salivkortisol (stresshormon) kommer att mätas.

I FREES GUIDE finns flera olika varianter av spikmattor, dels de med små plastblommor med piggar i olika antal, fästa på en botten av tyg och skumgummi och dels varianter med en plastbotten där gjutna piggar sticker upp i varierande höjd. Vi presenterar dessutom andra varianter som spikkuddar, -bälten och -plattor.

De flesta tillverkare rekommenderar att man vilar på mattan mellan 20-40 minuter, för att en effekt ska uppstå. Ju flera piggar på mattan, ju behagligare är det att vila på den. Och omvänt förstås. För en del kan förstås det som upplevs som "skön-ont" ha en större effekt på till exempel högt blodtryck, sömnsvårigheter och kroniska besvär, vilket många användare vittnar om.

Det finns de som till och med gör yoga på spikmattan. Det gör i alla fall *Om Mokshananda*, som är en av upphovsmännen till populära Shaktimattan. Han använder mattan för sina yogaövningar och lägger då två mattor på

Spikmattan 2009 års julklapp

Som symbol för hälsointresset hos allmänheten utsågs spikmattan till Årets julklapp av Handelsutredningsinstitutet (HUI). Spikmattan lanserades 2008, men fick sitt genombrott 2009. Försäljningsframgångar har kommit med ökad efterfrågan och fler försäljningsställen och tillverkare. Förutom inom hälsofackhandeln och sport- och fritidsbranschen, säljs spikmattan även i inredningsbutiker och järn- och byggbranschen.

**"Vila 20-40 minuter
för bäst effekt."**

varandra.

- Ja, det blir flera timmar per dag. Jag har utvecklat en speciell yoga man kan göra på mattan, så kallad spikmatteyoga.

En extrem övning kan tyckas. Det räcker gott och väl för nybörjaren att helt enkelt bara ta sig en stunds vila på mattan och se vad som händer. ▶





Endorf Bill

PRIS 695 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Endorf AB.
Svensk tillverkning i
Vårgårda.

BESKRIVNING

58 x 38 cm, som kan för-
längas. Varje delplatta
har 58 spikar och mattan
har i sitt grundutförande
totalt 638 plastspikar.
Lätt att koppla ihop och
ta isär. Reglerbar effekt,
där långa piggar kan
regleras med t ex en
handduk. Spolas av med
varmt vatten. Flexibelt
material med minnes-
funktion, som formar sig
efter varje individ, men
går tillbaka till sin
ursprungliga form.
Justerbar längd med plat-
tor för den som föredrar
en större behandlingsyta.
Mattan finns i tre olika
färger: endorfgrå, lime-
grön och lavendelblå.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varu-
hus och internetbutiker
med inriktning på hälsa
kropp och själ.

MER INFO

www.endorf.se

Prana mattan

PRIS 495 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Leya Import & Export
Sweden AB.
Tillverkas i Indien.

BESKRIVNING

42 x 68 cm. 6 440 st
piggar. Innehåller bomull,
siden, polyester, plast,
skumgummi och en
magnetknapp för att lätt
kunna stänga den. Finns
i flera färger. Levereras
med sidensjal, som kan
läggas mellan matta och
hud, och en avslappnings-
cd.

VAR FINNS DEN?

Via hemsidan.

MER INFO

www.pranaspikmatta.se

Ryska spikmattan Ryggmatta

PRIS 495 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Komplementärmedicinska
högskolan.
Tillverkas i Tjeckien.

BESKRIVNING

68 x 38 cm. 4 500 pig-
gar. Uppblåsbar linne-
eller plastmatta med pig-
gar i plastblommor. Finns
flera olika modeller för
rygg och nacke.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varu-
hus och internetbutiker
med inriktning på hälsa
kropp och själ.

MER INFO

www.kmh-skolan.se

Ryska spikmattan Ländryggsmodell

PRIS 595 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Komplementärmedicinska
högskolan.
Tillverkas i Tjeckien.

BESKRIVNING

Spikbältet spänns fast
kring midjan och pumpas
upp till lagom tryck.
Minskar obehag i kors-
ryggen, ökar buktrycket
och kan ge bättre håll-
ning. Kan användas både
stående och sittande.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varu-
hus och internetbutiker
med inriktning på hälsa
kropp och själ.

MER INFO

www.kmh-skolan.se

Shakti mattan

PRIS 599 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Team Shakti AB.
Handgjord tillverkning i
Indien. Företaget stödjer
bl a skolor, fabriker och
projekt, samt använder
bara ekologisk bomull i
mattorna.

BESKRIVNING

68 x 42 cm. 6 000 pig-
gar. Tygmatta med
plastblompiggar och
skumgummi, orange.
Finns i flera färger och
varianter: Shakti Light,
gul, med 8 000 piggar,
Shakti Advanced, blå,
med 4 000 piggar, Shakti
Eco, brun, med 6 000
piggar av miljövänlig
plast. Levereras med tyg-
väska och avslappnings-
cd.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varu-
hus och internetbutiker
med inriktning på hälsa
kropp och själ.

MER INFO

www.shaktimattan.se

Notera att fakta om produkten och dess funktion kommer från respektive tillverkare/leverantör.



Spikkudde Qi

PRIS 299 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Medica Nord.
Tillverkas i Kina.

BESKRIVNING

Spikkudde nacke och spikkudde huvud. Finns i två färger: lila och blå. Kuddarnas form och fasthet ger ett anpassat tryck på akupressurpunkter genom noga utprovade ergonomiska former. Spikkudde nacke kan man också vila på under knäna, samt stå på. Allergitestad och miljövänlig.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel och hos vissa massörer.

MER INFO

www.qi-kudden.se

Spikrulle Stor

PRIS 499 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Nordtimex AB.
Tillverkas i Ukraina.

BESKRIVNING

105 x 63 mm. Antal nålar: 570. Material: järn, koppar, zink, nickel, silver, medicinsk gummi. Rulle Stor är en modifikation av spikplattan "Lyapko" och är avsedd för s k nåldusch. Maximalt avstånd mellan nålarna gör rullen effektiv på stora kroppsdelar (rygg, mage, bröstorg, ländrygg), särskilt för överviktiga, och för den med normal och låg hudkänslighet.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.nordtimex.se

Spikbältet

PRIS 519 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Nordtimex AB.
Tillverkas i Ukraina.

BESKRIVNING

Antal nålar: 798. Material: järn, koppar, zink, nickel, silver, medicinsk gummi. Bältet fästes med sitt säkra lås enkelt på besvärsområden. Applikatoren spänner sig jämnt om kroppsytan, vilket gör det möjligt att röra sig fritt. Bältet kan användas på alla kroppsdelar. Användning vid motion ger dubbel effekt!

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.nordtimex.se

SOC acupressure matta med kudde

PRIS 499 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

SOC är eget varumärke inom Stadium.
Tillverkas i Kina.

BESKRIVNING

75 x 45 cm. Antal piggar 6 318 piggar, kudde 972. Löstagbar kudde för nacke och axlar, både kudde och matta kan användas separat. Mattans spikar är tillverkade i giftfri, återvunnen plast. Flera färger.

VAR FINNS DEN?

Stadium mode- och sportbutiker.

MER INFO

www.stadium.se

Svenska spikmattan

PRIS 695 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Cura Comp AB.
Tillverkas i Sverige.

BESKRIVNING

60 x 40 cm. 600 piggar. Finns i varianter Classic, Soft och Combi, som kan kombineras efter behov med fasta piggar på ena halvan och mjuka piggar på andra. Platen avger inga kemikalier vid hudkontakt. Livsmedelklassad plast, med 5 års garanti. Hygienisk, lätt att tvätta av.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.spikmattan.com

Redaktionen
tipsar:

Den
simplaste
mattan!



Yantra mattan

PRIS 499 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Datura AB.
Tillverkas i Kina.

BESKRIVNING

75 x 44 cm. 8 820 piggar. Tygmatta med plastpiggar i blommor och skumgummi. Finns i flera färger, lila och grön, och utföranden med fler piggar: Large med 11 550 piggar och XL med 14 616 piggar.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.yantramattan.se

Yantra kit

PRIS 349 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Datura AB.
Tillverkas i Kina.

BESKRIVNING

Set med spikkudde med 1 764 piggar med uppblåsbar innerkudde, spikbälte med 2 520 piggar och 2 st akupressringsar för fingrarna i svart tygpåse.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.yantramattan.se

Zonterapi plattan

PRIS 499 kr.

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Zonterapiplattan
Gästrikland.
Tillverkas i Indien.

BESKRIVNING

Zonterapiplattan stimulerar reflexzoner på fotsulan. Över 400 piggar. Man står utan sockor cirka 30 sekunder åt gången. Upphöjningen i mitten gör att man även kommer åt zoner i hälften effektivt. Den röda knoppen i mitten kan användas för att stimulera specifika punkter. De runda ringarna på kanten används för att stimulera hälarna.

VAR FINNS DEN?

Hälsofackhandel, varuhus och internetbutiker med inriktning på hälsa kropp och själ.

MER INFO

www.zonterapiplattan.se

"Dörrmattan"

PRIS 229 kr (beroende på längd).

TILLVERKARE/ LEVERANTÖR

Byggvaruhus.
Tillverkas i Belgien.

BESKRIVNING

55 x 90 cm. Finns även på löpmeter, kan köpas i vilken längd man önskar. Plastbotten med tiotusentals mjuka plaststrån, som lätt ger efter för kroppstyngden. Mattan finns i två varianter: en för lätt och en för hög belastning. Den senaste tål även låga temperaturer vilket gör att man kan ligga på den utomhus även vid köldgrader. Obegränsad behandlingstid. Fungerar bäst utan t-tröja mellan hud och matta. Bra nybörjarmatta. Finns i flera färger: silver, kokos, grön, grafit, röd och blå. OBS! Om mattan inte funkar som du tänkt dig går den lika bra att använda som dörrmatta.

VAR FINNS DEN?

I närmaste byggvaruhus över hela landet.

Notera att fakta om produkten och dess funktion kommer från respektive tillverkare/leverantör.