Организм человека как целостная структура

Содержание

1. Терапия

. Методы воздействия на организм

. Характеристика двигательной активности

. Лечебное питание

. Физиотерапия

. Массаж. Его проведение. Самомассаж

. Восстановительные мероприятия

терапия медицина массаж лечебный

. Терапия

Терапия (греч. θεραπεία - лечение, оздоровление) - процесс, целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление, восстановление здоровья.

. Методы воздействия на организм

Наука развивается все активнее. В том числе и медицина. Нет ни одного человека, которого не заботило бы состояние собственного здоровья и внешнего вида. А для науки вопрос сохранения молодости был и продолжает оставаться актуальным. Медицина изобретала чудо лекарства, таблетки молодости и многое другое. Одно дело, когда всецело доверяешь свое здоровье врачам, подвергая себя бесконечным исследованиям и процедурам. Другое дело - положиться на свой здравый смысл и тщательно выбирать методы воздействия на организм.

Каждый слышал про очистку организма. Но не каждый разбирался дословно, что она из себя представляет.

Говорят, что очистка организма позволяет избавиться от шлаков и токсинов. Но вот чем являются эти шлаки и токсины - Вам никто не расскажет. В медицинских учебниках нет таких понятий.

Зато альтернативная медицина говорит о них - шлаках и токсинах - которые якобы накапливает в наш организм и от которых обязательно нужно избавляться, очищая организм.

Создается впечатление, что наше тело сравнивают с грязной канализационной трубой, которую нужно чистить от налипших на ее стенах нечистот. В качестве этой самой чистки нам предлагают клизмы, диеты и голодания.

Отвар чеснока, раствор мумие, отвар чистотела и т.д. - это все то, что нам предлагают вливать в кишечник. Причем многодневным курсом. Известно, что это является прямым вмешательством в работу кишечника. У кишечника может нарушиться перистальтика, всасывание воды и веществ, может возникнуть раздражение слизистой кишечника.

Некоторые люди, теряя границы допустимого, прибегают еще и к слабительным, нередко доводя себя до истощения. Диеты, которые рекомендуют, порой совсем сумасшедшие. Как, например, диета из одной морской капусты, по мнению лекарей должна восполнить дефицит йода. Самое лучшее, чем это может окончиться - гастрит.

Но можно поддерживать свое здоровье и без радикальных мер, не мешая организму, а лишь при необходимости помогая ему. Сегодня, в отличие от прошлых веков, люди нее умирают от острых инфекций, т.к. они легко лечатся медикаментозно. Зато вместо них пришли хронические болезни, молодеющие с каждым поколением. Главная тому причина - плохая неблагоприятная экология городов, малоподвижный образ жизни людей. И вот когда таких условий невозможно избежать, необходимо помогать организму бороться с агрессивной окружающей средой.

Важно запомнить несколько основных пунктов:

) правильное питание. Свежие овощи, фрукты, зелень, соки должны составлять не меньше половины рациона. Сладкого, жареного, копченого, острого, маринованного - по минимуму. Включить в меню блюда из морской капусты и прочих морепродуктов. Углеводы лучше заменить на натуральные, на мед, например. Есть следует только при чувстве голода. Не переедать.

) выпивать не менее 2-2,5 литров чистой воды без газов. За пол часа до еды выпивать стакан воды.

) заниматься двигательной активностью (зарядка, гимнастика, фитнес).

) количество еды, которое можете себе позволить, напрямую зависит от физической нагрузки.

) биодобавки вместо клизм. Помощь бактериям, которые трудятся в нашем кишечнике, окажут пробиотики. Например, лактофильтрум стимулирует рост и развитие бифидо и лактобактерий. Употребление кисломолочных продуктов можно использовать в качестве лечебно-профилактического метода при нарушении работы ЖКТ.

) очищение едой, а не голоданием. Например, рисом. Три столовые ложки бурого риса отварить до полуготовности. Выпить стакан воды, чрез пол часа съесть рис, а после 4 часов ничего не есть и не пить. Курс можно проводить неделю. Рис впитывает лишнюю жидкость и токсические продукты обмена и удаляет их из организма.

) биологически активные добавки. БАДы изготовляются из натуральных продуктов, и представляют собой концентрацию микроэлементов. БАДы рекомендуются для лечебно-профилактического употребления, т.к. они содержат массу активных веществ. Например, в случаях, когда организм проходит восстановление после болезней или когда есть необходимость укрепить иммунитет БАДы очень кстати. БАДы могут быть односоставными (содержит только один микроэлемент) и многосоставными. Примером последнего является гель "Витальгар", который является хорошим иммуномодулятором и иммунокорректором. "Витальгар" изготовлен на основе бурых водорослей: морской капусты (ламинарии) и фукуса. Гель является концентрацией активных веществ: кальция, йода, железа, селена, витаминов А, В, С, Е, некоторых аминокислот. А также в состав "Вилтальгара" входит альгинат натрия, обладающий свойствами энтеросорбента и ламинарин с фукоиданом, которые положительно влияют на углеводный и жировой обмен. "Витальгар" - натуральный продукт и используется в комплексной терапии таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипотериоз, интоксикации, сахарный диабет, нарушения работы ЖКТ и другие.

3. Характеристика двигательной активности

Под двигательной активностью (ДА) понимается общий объем физических нагрузок в процессе жизнедеятельности. ДА определяется характером труда, условиями быта и особенно занятиями физическими упражнениями. ДА существенно влияет на развитие организма. Так, в зависимости от величины физической нагрузки наблюдается или стимуляция развития, или его угнетение. При очень низкой ДА дефицит в движениях приводит к нарушениям здоровья.

Недостаточная ДА сказывается на многих функциях растущего организма. С выраженным недостатком движений (гипокинезией) связывается распространение функциональных отклонений со стороны сердечнососудистой и нервной систем. Чрезмерная ДА (гипердинамия) снижает защитные силы организма, приводит к перенапряжению сердечнососудистой системы.

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких.

Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

Для каждого человека существует оптимальный уровень двигательной активности. Оптимальный диапазон ДА - необходимое условие сохранения работоспособности и укрепления здоровья студентов, развития и функционирования организма, развития физических и психических качеств, нужных для овладения профессиональным мастерством. Этот диапазон ограничивается максимальным и минимальным уровнем ДА. Минимальный уровень ДА поддерживает функциональное состояние организма. Если ДА ниже этого уровня, возникают отрицательные явления двигательной недостаточности, вплоть до болезней.

Тренировка с малыми физическими нагрузками (частота пульса 108 - 130 уд/мин) носит поддерживающий характер, т.е. поддерживает достигнутый уровень функционального состояния организма. Максимальный уровень ДА - весьма высокий уровень физической активности, обеспечивающий развитие и совершенствование различных процессов жизнедеятельности, поддержание и укрепление здоровья и компенсацию возрастных изменений в организме (процессов обратного развития), большими (165-180 уд/мин) и максимальными (частота пульса больше 180 уд/мин) физическими нагрузками.

Оптимальным считается уровень ДА, который обеспечивает тренирующий эффект. Это тренировка со средними физическими нагрузками (частота пульса 132 - 166 уд/мин) имеет развивающий характер, т.е. способствует повышению функциональных возможностей организма.

Практика показывает, что по мере повышения физической работоспособности требуется увеличение объема ДА, чтобы выйти на новый оптимальный уровень, позволяющий достичь тренирующего эффекта. Соответственно этому принцип постепенного увеличения нагрузки является основой методики тренировки. В процессе тренировки повышается и максимальный уровень ДА. Чем выше функциональные способности, тем больше необходимо трудиться, чтобы не только увеличить их в дальнейшем, но чтобы поддерживать достигнутый уровень.

Существует несколько уровней нагрузки:

чрезмерная нагрузка, превышающие функциональные возможности организма и приводящая к перенапряжению;

тренирующая нагрузка, обеспечивающая интенсивный адаптивный синтез белка и положительные изменения в организме;

поддерживающая нагрузка, недостаточная для обеспечения функционального развития, но позволяющая избежать явлений детренированности (обратного развития); -восстанавливающая нагрузка недостаточна даже для предотвращения явлений детренированности,

но выполнение которой после более значительных нагрузок оказывает положительное влияние на процессы восстановления;

незначительная нагрузка малоэффективная, не вызывающая никаких изменений в организме.

В оздоровительной физкультуре важное место занимает тренирующая нагрузка. Но и поддерживающая играет важное значение, она делает достигнутый уровень адаптации, а организм менее чувствительным к отрицательному влиянию малоподвижного образа жизни.

Существует несколько способов измерения ДА. Самый распространенный и наиболее удобный метод - определение времени, затрачиваемого на различные формы ДА, в частности, на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот способ.

Второй способ: подсчет энергетических затрат на мышечные движения. Создатель отечественной физиологии А.Н. Крестовников утверждал, что ежедневные затраты энергии на физические упражнения у людей умственного труда должны составлять 1100 ккал. Современные ученые считают, что это значение должно быть равно 1200 - 1500 ккал. Большую роль должны играть при этом циклические упражнения. Например, при беге со скоростью 10 км/ч в течение 20 минут человек массой 70 кг. затрачивает 210 ккал. Для выполнения ежедневной нормы физических нагрузок целесообразно использовать спортивные игры, гимнастику и особенно ходьбу.

Третий способ основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня. Японские ученые рекомендуют ежедневно совершать 10 тысяч шагов. Советские специалисты советуют проходить в день не менее 8 -10 км.

4. Лечебное питание

Лечебное питание (диетотерапия) - это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний) людей. Диетология - это раздел медицины, занимающийся изучением и обоснованием характера и норм питания при различных заболеваниях, а также организацией лечебного (диетического) питания.

Лечебное и диетическое питание - очень близкие, но несколько различающиеся по своему значению в практике понятия. Под диетическим питанием подразумевают главным образом питание людей с хроническими заболеваниями вне обострения, например организуемое для трудоспособных, работающих людей в санаториях-профилакториях и диетических столовых. Основные принципы лечебного питания при тех или иных заболеваниях сохраняются и в диетическом питании. Перечень требований к лечебному (диетическому) питанию совпадает с таковым для рационального питания, однако с учетом характера заболевания на короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

Лечебное питание строится на основе данных по физиологии, биохимии и гигиене питания, в частности знаний о роли отдельных пищевых веществ и продуктов, значении сбалансированности и режима питания. Работа по обеспечению лечебного питания опирается на представления о причинах, механизмах и формах течения различных заболеваний, об особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека. Особое значение имеет знание лечебных диет, технологии приготовления диетических блюд и организационных вопросов диетологии.

Лечебное питание может быть единственным методом лечения (например, при наследственных нарушениях усвоения отдельных пищевых веществ) или одним из основных методов (при заболеваниях органов пищеварения, почек, сахарном диабете, ожирении). В других случаях лечебное питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждая осложнения и прогрессирование болезни (недостаточность кровообращения, гипертоническая болезнь, подагра и т. д.).

. Физиотерапия

Физиотерапия (от др-греч. φύσις - природа + θεραπεία - лечение) - специализированная область клинической медицины, изучающая физиологическое и лечебное действие природных и искусственно создаваемых физических факторов на организм человека.

Физиотерапия является одним из старейших лечебных и профилактических направлений медицины, которое включает в себя множество разделов. Среди самых крупных разделов физиотерапии можно отметить:

лечение с помощью лазеротерапии, низкочастотной лазерной терапии,

диадинамотерапии,

амплипульстерапии в офтальмологии,

транскраниальной и трансвертебральной микрополяризации,

миостимуляции,

теплового излучения и других различных механических воздействий,

криотерапии

Каждый из этих разделов включает ряд обособленных, или комплексных лечебных методов, основанных на использовании того или иного физического фактора

Физиотерапия непосредственно связана с физикой, химией, электро- и радиотехникой, биофизикой, биохимией, а также с курортологией и клиническими дисциплинами и биологии.

## Цель

Цель физиотерапии - это достижение наилучшего эффекта в лечении какого-либо заболевания, при наименьшей нагрузке на организм пациента, используя, в основном, физические методы лечения.

Лечение лекарственными препаратами в определённых ситуациях безусловно оправдано, но при этом возникает вероятность нежелательных и непредвиденных побочных эффектов.

Хирургическое вмешательство, как правило, является крайней мерой в процессе лечения.

Поэтому самым безопасным и распространённым направлением лечения и реабилитации остаётся физиотерапия, использующая методы, испытанные тысячелетиями, а также созданные и создающиеся в наше время.

. Массаж. Его проведение. Самомассаж

Особенно важно учитывать, что массаж противопоказан при ряде заболеваний и при воспалительных процессах в организме.

Противопоказания

острый воспалительный процесс;

высокая температура тела;

острые лихорадочные состояния;

заболевания крови;

наличие кровотечений, склонность к ним;

цинга;

различные гнойные процессы;

всевозможные заболевания кожи, ногтей, волосистой части головы инфекционного, грибкового и невыясненного происхождения, бородавки, различные кожные высыпания, повреждения, раздражения кожи, плоские бородавки, гнойничковые и острые воспалительные поражения кожи, экзема, острая розацеа, герпес, контагиозный моллюск, гирсутизм;

наличие ран и других кожных повреждений (ссадины и трещины);

трофические язвы, гангрена при заболеваниях периферических сосудов;

тромбоз, острое воспаление, значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;

ангиит;

атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов, сопровождающиеся церебральными кризами;

воспаление лимфатических узлов, сосудов, увеличенные лимфатические узлы, спаянные с кожей и подлежащими тканями;

аневризмы сосудов, аорты, сердца;

заболевания вегетативной нервной системы в период обострения (ганглионит, диэнцефальный криз);

аллергия с геморрагическими и другими воспалениями, кровоизлияния в кожу;

туберкулез (его активная форма), кровотечения в связи с язвенной болезнью, а также вызванные заболеваниями женской половой сферы и травмой;

хронический остеомиелит;

казаулгический синдром после травмы периферических нервов;

доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации только до хирургического их лечения (без хирургического лечения при миомах разрешается массаж воротниковой зоны, рук, голеней и стоп);

чрезмерное психическое или физическое утомление;

психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой;

недостаточность кровообращения III степени;

декомпенсация кровообращения конечностей у больных атеросклеротическими окклюзиями и тромбангиитом;

острый период гипертонического или гипотонического криза, острая ишемия миокарда, возникающая внезапно;

выраженный склероз мозговых сосудов с наклонностью к тромбозам и кровоизлияниям;

отек Квинке;

общее тяжелое состояние при различных заболеваниях и травмах;

острые респираторные заболевания и в течение 2-5 дней после них;

бронхоэктатическая болезнь в стадии тканевого распада;

легочно-сердечная недостаточность III степени;

заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечению;

тошнота, рвота, болезненность при пальпации живота (при различных заболеваниях);

сифилис I и II стадии, другие острые венерические заболевания;

острая боль, требующая назначения наркотиков. Массаж противопоказан и в послеоперационный период при следующих состояниях пациента: отек легких, острая сердечно-сосудистая недостаточность (инфаркт миокарда, снижение коронарного кровоснабжения, кровопотеря); эмболия легочной артерии; почечная и печеночная недостаточность; острые кожные аллергические реакции (крапивница и др.).

Прежде чем проводить сеансы массажа или самомассажа, лучше посоветоваться с врачом.

Помещение, в котором проводится массаж (чаще всего для этого используется мыльное отделение) должно быть без сквозняков.

Перед началом массажа следует провести ряд подготовительных мероприятий. Необходимо подготовить скамью, на которой будет лежать массируемый. Скамья должна быть теплой, для чего ее несколько раз надо окатить горячей водой. Руки массажиста должны быть теплыми и легко двигаться по телу - их следует намылить мылом.

Во время сеанса массажа надо предельно расслабиться. А в случае затруднения следует прибегнуть к самовнушению. Можно также лечь на живот и, сделав глубокий вдох, напрячь все мышцы, после чего, выдыхая, расслабить их.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА МАССАЖА

Начинается с поглаживания спины (3-5 раз). Следующий прием - глубокое выжимание мышц спины, расположенных вдоль позвоночного столба (5-8 раз). От выжимания надо перейти к разминанию, которое выполняется с помощью оснований ладоней обеих рук. Разминание следует чередовать с выжиманием.

Для массажа широчайших мышц спины необходимо использовать приемы кольцевого разминания и двойной гриф в комплексе с выжиманием и потряхиванием. Каждый прием выполняется 2-3 раза.

Затем следует перейти к выжиманию кулаками по всей поверхности спины, как вдоль, так и поперек. Движения должны быть энергичными.

Выжимание кулаками сменяется приемом разминания: кулаками обеих рук выполняются вращательные движения то в одну, то в другую сторону (5-7 раз). Направление движения может быть прямолинейным и штрихообразным.

Затем с помощью подушечек пальцев выполняется растирание поясничной области, ребер, участков тела, расположенных вдоль позвоночного столба до головы, а также вокруг лопаток.

Следующий этап - детальный массаж, который начинается с разминания длинных мышц спины. Прием выполняется с помощью основания ладоней и повторяется 3-4 раза, затем следует перейти к двойному кольцевому разминанию сначала широчайших мышц, а затем длинных мышц спины.

Помимо разминания. основаниями ладоней можно применять и разминание кулаком. Широчайшие мышцы могут массироваться с помощью приема двойного грифа, а также разминания фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Разминание рекомендуется чередовать с приемами выжимания и потряхивания. Далее можно приступать к растиранию:

. В первую очередь растирается поясничная область. Для этого массирующий должен встать рядом с ногами массируемого. Растирание производится основаниями ладоней в направлении от центра поясницы в стороны. Затем подушечками больших пальцев делаются прямолинейные и кругообразные растирания вдоль позвоночного столба на 7-12 см. Далее следует перейти к прямолинейному и зигзагообразному растиранию, выполняемому кулаками.

. Растирание вдоль позвоночного столба производится подушечками пальцев (кругообразные движения). Позвоночник массируется с обеих сторон одновременно, при этом количество вращений пальцами должно быть равно числу позвонков, то есть 12).

. Растирание межреберных промежутков с помощью подушечек четырех пальцев (движения могут быть прямолинейными, зигзагообразными, кругообразными.) Прием выполняется как одной, так и двумя руками, без отягощения и с отягощением свободной рукой. Во время растирания подушечки пальцев должны проникать на всю глубину межреберных мышц.

. Растирание трапециевидной мышцы, расположенной со стороны позвоночного края лопатки, выполняется при помощи подушечек четырех пальцев (движения кругообразные).

Растирание спины рекомендуется завершить выполнением приемов выжимания (3-4 раза) и поглаживанием.

Во время проведения банного массажа следует уделить достаточное внимание суставно-связочному аппарату. Поэтому, завершив выполнение приема выжимания, надо положить ладонь на лопатку и слегка надавить. Повторить на другой лопатке.

Массирующий должен встать рядом с головой массируемого, положить одну из рук на его лопатку и надавить ею на поверхность. Одновременно с этим массирующий правую руку кладет на гребень подвздошной кости и приподнимает тазобедренную область массируемого вверх, стараясь при этом как бы повернуть ее на себя. Прием следует повторить с другой стороны.

Правая рука массирующего располагается у основания одной из ягодиц и давит на нее вниз. Другая рука при этом снизу захватывает правое плечо и поднимает его на себя. Выполнение приема повторяется и с другой стороны.

Массирующий должен 'занять положение слева от партнера. Его правая рука упирается в нижнюю часть лопаток массируемого, а левая располагается на его крестце и затем плавно, без резких движений начинает вытягивать позвоночный столб сначала с одной, а затем с другой стороны.

. Восстановительные мероприятия

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

После усиленных занятий физической культурой и спортом, необходимо восстанавливать силы каждому человеку, спортсмену и т.д., в противном случае человек просто "выдохнется", меньше сил - меньше здоровья.

Рассмотрим необходимые восстановительные мероприятия при занятии физической культурой и спортом, и их правильное применение.

. Баня как восстановительное мероприятие при занятиях физкультурой и спортом

Среди не медикаментозных методов профилактики и лечения выделяются водо- теплолечебные процедуры. Они имеют значение и как надежный способ закаливания. В последние годы установлено, что воздействие теплом, водой более эффективно, если за ним следует массаж. Связь эта взаимная: тепло готовит наш организм к массажу, а он закрепляет положительное влияние тепловых процедур. Очень полезно такое сочетание при умственном и физическом утомлении, заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата и нервной системы, в спортивной практике.

Микроклимат бань, в свою очередь, влияет на организм человека.

Несмотря на все различия, главным и общим в них является тепловое воздействие. Бани, прежде всего, нагревают кожные покровы до 40-42 градусов. Наша кожа выполняет разнообразные физиологические функции. Многочисленные нервные окончания в ней так называемые периферические рецепторы - воспринимают болевое (механическое, термическое), температурное (холод, тепло) и тактильное раздражение. По мнению ученых, на квадратном сантиметре кожи находится 100- 200 болевых точек, 12-15 холодовых, 1-2 тепловых и 10-25 точек, воспринимающих механическое давление. В зависимости от влияния факторов внешней среды и его характера, количество работающих чувствительных (прежде всего, температурных и механических) рецепторов может меняться.

.Массаж - это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста или специальными аппаратами. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека. Сегодня это научно обоснованная система, проверенная практикой специалистов.

Напомним некоторые сведения об анатомии и физиологии. Нервная система человека, как известно, делится на центральную и периферическую. К центральной относятся головной и спинной мозг, к периферической - нервные узлы и нервы. Нервную систему подразделяют на соматическую, иннервирующую, то есть регулирующую работу двигательного аппарата, кожи, органов чувств, и вегетативную, отвечающую за внутренние органы и сосудистую систему.

Массаж оказывает рефлекторное воздействие на части тела, органы, далеко расположенные от места его применения. Так, еще в 1908 г. А.Е. Щербак доказал, что раздражение воротниковой зоны влияет на внутренние органы, иннервация (от лат. in-в, внутри и нервы) связь органов и тканей с центральное нервной системой при помощи нервов которых зависит от нервных образований, находящихся в этой области. Исследованиями И.П. Павлова доказано, что реакция на болевое раздражение может быть подавлена условным раздражителем. Таким раздражителем становится массаж, когда он применяется с учетом формы и стадии заболевания. Правильно подобранные массажные приемы могут успокаивать или возбуждать нервную систему, вызывая тем самым определенные изменения в различных органах и системах человека.

Влияние массажа на нервную систему зависит от приемов, длительности их воздействия, места приложения, то есть от степени раздражения рецепторных приборов. Уже в документах первого международного конгресса по массажу, состоявшегося в Париже в 1937 г., было записано: "Действовать на кожу - это почти непосредственно воздействовать на нервную систему, ибо кожа снабжает мозг непрерывным током возбуждений, которые мы можем варьировать до бесконечности целой гаммой действий".

Теперь о самой коже. Она является органом выделительным и регулирующим теплоотдачу, защищает организм от химических, механических, температурных воздействий. В ней заложены кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, потовые и сальные железы, луковицы волос.

Под влиянием массажа с кожи слущиваются и удаляются отжившие клетки эпидермиса (поверхностного слоя), увеличивается приток крови к массируемому участку. Питание кожи улучшается, она становится более упругой и гладкой. В то же время усиливается отток венозной крови и лимфы, что влечет за собой уменьшение отеков и застойных явлений в массируемых и близлежащих участках, улучшаются деятельность желез и выделение особых биологически активных веществ - гистамина, ацетилхолина, способствующих мышечной деятельности человека.

Хорошая работа мышц важна не только для движения всех частей тела, но и для дыхания, кровообращения, лимфообразования, теплорегуляции, обмена веществ. Массаж снимает болевые ощущения, делает мышцы мягкими, эластичными, восстанавливает их работоспособность, причем даже в том случае, если массируются мышцы, не принимавшие участия в физической работе. Секрет заключается в том, что в результате массажа уменьшается содержание молочной кислоты в мышцах, лучше выводятся органические кислоты, что животворно сказывается на утомленных мышцах.

При массаже связочно-суставного аппарата улучшаются подвижность суставов и эластичность тканей, уменьшаются околосуставные отеки, за счет улучшения кровоснабжения и лимфоотока ускоряется образование синовиальной (внутрисуставной) жидкости, играющей роль смазки.

Особо надо сказать о влиянии массажа на кровеносную и лимфатическую системы. По кровеносной системе ко всем органам и тканям поступают кислород, питательные вещества, гормоны (вещества, выделяемые железами внутренней секреции). Через кровеносную и лимфатическую системы удаляются ненужные организму конечные продукты обмена веществ.

Массаж расширяет сосуды, усиливает отток венозной крепи и облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровообращение в целом, нормализует уровень артериального давления, способствует увеличению количества эритроцитов и тромбоцитов в крови.

Список используемых источников

1) Медико- биологические и нравственные аспекты полноценного питания. О Ю.Петров. http://valeologija.ru/knigi/aspekti-polnocennogo-pitaniya-petrov/lechebnoe-pitanie

)Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). - СПб., 1890-1907.

3)Улащик В.С., Лукомский И.В. Общая физиотерапия. - Книжный дом, 2004.

)Гольдин Э.А., Мойсюк Л.М., Закидышева *Ю.Э.* Самомассаж. Здоровье и хорошее самочувствие своими руками. - М.: "Вильямс", 2005. - С. 160.