magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 5. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Léčivá síla doteku. Podporuje krevní oběh a lymfatický systém

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Leciva-sila-doteku.-Podporuje-krevni-obeh-a-lymfaticky-system__s10012x10349.html

Masáž umí redukovat působení stresu a zmírnit bolest. Je většinou vnímána jako příjemná forma uvolnění. Má však i terapeutické účinky. Lidská kůže je totiž největším orgánem našeho těla s miliony nervových zakončení. Přímo se tedy nabízí použití masážních hmatů a tlaků ke zmírnění bolestí a potíží. Také k navození příjemně uvolněného stavu, který je pro mnohé v dnešní zrychlené společnosti tak vzácný.

Zdroj: Léčivá síla doteku ze Shutterstock

Léčivá síla

Kdykoliv se uhodíme či poraníme, začneme si bolestivé místo automaticky třít nebo na něj aspoň přiložíme ruku. Když nás bolí hlava, instinktivně si mneme spánky. Masáž, je stará metoda

využívaná k uvolnění a regeneraci těla i ducha.

Dotek formou masáže působí na člověka většinou velmi pozitivně. Po psychické stránce pomáhá uvolňovat stres, zklidňuje organismus a redukuje psychickou únavu. Po stránce fyzické masáž tonizuje kůži i podkoží, povzbuzuje krevní oběh a usnadňuje tak odstraňování toxinů a výživu kůže. **Mimo to také působí příznivě na lymfatický systém a obnovuje svalový tonus, čímž omezuje únavu a zrychluje rekonvalescenci.**

Stres je pro organismus velmi energeticky náročný

Stres je pomalý a tichý nepřítel, který pomalu ale jistě může vést k depresím, pocitům úzkosti nebo dokonce civilizačním chorobám. **Naše tělo je vybaveno obrannými mechanismy pro případ krizových situacích.** Zvířata na ohrožení života reagují bojem nebo útěkem. Lidem zpravidla nejde o holý život, ale například o sociální postavení, osobní důstojnost a podobně. **Přesto lidské tělo reaguje na stresory podobně jako zvířata v přírodě na ohrožení života a to tak, že aktivuje svaly nutné pro obrannou reakci, začne je více prokrvovat na úkor vnitřních orgánů.** Tento stav je pro organismus velmi energeticky náročný.

Nenechte se porazit. Zdravý životní styl vás podrží

Nelze určit jednotnou hranici mezi zvládnutelnou zátěží organismu a stresem. Každý člověk reaguje na konkrétní stresové situace jinak a vliv na to má také současná životní situace a rozpoložení člověka. Situace, které vám před lety působily nepřekonatelný stres, už dnes zvládáte mnohem lépe.

Důsledkům stresu se lze bránit péčí o duševní a tělesné zdraví, dodržováním zásad zdravého životního stylu. **V rámci psychohygieny mají velký význam například jóga, meditace nebo právě masáže.** Důležité je vyhýbat se některým spouštěčům stresu, umět říci ne a mít dobré zázemí. **Velmi důležitá je také vyvážená strava s potřebným množstvím živin a antioxidantů.**

Dotyk léčí

Pravidelné doteky ničí napětí a navozují klid a relaxaci. **Technika masáže umí pomoci od bolesti, napětí ztuhlých a bolavých svalů, pomáhá podpořit krevní oběh, lymfatický systém a vyloučit toxické látky z organismu.** Masáž podporuje krevní oběh a regeneraci organismu. Odstraňuje stres a napětí. Tím že podporuje oběh výživných látek a umožňuje organismu

vylučovat toxiny, hraje masáž důležitou roli při pročišťování těla a udržování zdraví. Stejně prospěšná je také schopnost masáže uvolnit mysl, vyvolat pocit sebedůvěry a duševní pohody.

Dotyk vyplavuje hormon dobré nálady oxytocin

Nejen masáž cizí rukou, ale také váš vlastní dotek je pro vás nástroj pro zmírnění stresu a v souvislosti s okolím je to forma neverbální komunikace. Díky vrozené schopnosti rozpoznat emoce přes dotek mají i nejjednodušší hmaty silný vliv na mozek, navíc mají často lepší vyjadřovací schopnosti než mimika nebo slova. **Při dotyku se vám do krve vyplavuje hormon dobré nálady oxytocin, snižující hladinu stresového hormonu.** Proto pokud nemáte po ruce blízkou osobu a trpíte nedostatkem doteků, zajděte si na masáž. Zaženete tak úzkost a vaše tělo vám také poděkuje za příjemnou dávku péče.

Nedostatek kontaktu nás nepříznivě ovlivňuje, aniž bychom si to uvědomovali. Deprese, stavy úzkosti, poruchy nálady a oslabení imunitního systému jsou jen špičkou ledovce. Lidé s nedostatkem doteků také bývají méně šťastní, osamělejší, nebývají tak spokojení ve vztahu a je také možné, že se to podepíše na jejich schopnosti vyjadřovat a interpretovat emoce.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz