

# Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ

**Обмен веществ** – это совокупность химических реакций, происходящих в организме человека: вещества, поступающие извне, под воздействием ферментов распадаются, в результате чего высвобождается энергия, необходимая для осуществления различных функций организма.

Под влиянием массажа все физиологические процессы активизируются: ускоряется газообмен в тканях и органах, минеральный и белковый обмены; быстрее выделяются из организма минеральные соли хлорида натрия и неорганического фосфора, азотистые вещества органического происхождения (мочевина, мочевая кислота). В итоге внутренние органы начинают работать лучше, повышается жизнедеятельность всего организма.

Массаж, перед которым были проведены тепловые процедуры (горячие, парафиновые и грязевые ванны), активизирует обменные процессы в большей степени. Это объясняется тем, что при механическом раздражении размягченной кожи образуются продукты белкового распада, которые при поступлении с кровью в ткани и сосуды различных внутренних органов оказывают положительное действие, подобное действию протеинотерапии (лечение белковыми веществами).

Как уже говорилось ранее, массаж рефлекторно стимулирует и активизирует деятельность не только внутренних органов, но и физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, пищеварительной. Так, под влиянием массажа нормализуется выделительная функция печени (образование желчи) и секреторная деятельность желудочно-кишечного тракта. Воздействие на область живота ускоряет продвижение пищи по органам пищеварения, нормализует перистальтику кишечника и тонус желудка, уменьшает метеоризм, повышает кислотность желудочного сока; массаж спины, поясничной области и живота ускоряет восстановительный процесс при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка.

**Информацию предоставила: Ходжаян Каринэ Бадали**

**ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ:** [//www.k2x2.info/zdorove/massazh\\_pri\\_zabolevanijah\\_pozvonochnika/p3.php#metkadoc6](http://www.k2x2.info/zdorove/massazh_pri_zabolevanijah_pozvonochnika/p3.php#metkadoc6)