NOOSFERA

Revistă ştiinţifică, de educaţie, spiritualitate şi cultură ecologică, 2014, nr.10

MEDIUL ŞI SĂNĂTATEA

Aurelia CRIVOI*, Valentin AŞEVSCHI**, Elena CHIRIŢA*, Iurie BACALOV*,
Doina CASCO*, Maria PRODAN*, Iulian PARA*, Ana MĂRJINEANU*,
Irina BACALOV*, Ana ROTARU*, Irina AVASÎILOAE**, Natalia LUCA*, Natalia BIVOL*

**Universitatea de Stat din Moldova*
*** Universitatea de Studii Politice şi Economice Europene „C. Stere”*

The paper is destined to the research of the enviroments factors inflience over the state of helth. A distinct attention is given ti the healthy woy of life and to the natural factors-the functional reserves stimulant as: the physical exercises, the phytoterapy and the rational alimentation.

Organizaţia mondială a sănătăţii (OMS) a definit în 1948 sănătatea ca: „nu doar lipsa bolilor şi a infirmităţilor, ci starea când individul se simte pe deplin bine cu corpul, spiritul şi relaţiile sale sociale”. „Susţinerea sănătăţii este procesul prin care oamenii devin capabili să stăpânească mai bine şi să-şi îmbunătăţească sănătatea. Pentru a ajunge în starea când se simte pe deplin bine cu corpul, spiritul şi relaţiile sociale, individul sau grupul trebuie să fie în stare să identifice şi să înţeleagă aspiraţii, să satisfacă necesităţi şi să schimbe sau să coopereze cu mediul înconjurător. Sănătatea este deci o resursă pentru viaţă, nu scopul vieţii”[13].

Această nouă definiţie accentuează rolul şi obligaţia fiecărui om de a-şi îngriji sănătatea şi de a nu o lăsa doar în grija medicilor. Statele sunt obligate să se ocupe nu numai de sănătatea cetăţenilor lor, ci şi de crearea condiţiilor şi obligaţiilor pentru ca aceştia, indiferent că sunt sănătoşi sau bolnavi, să se preocupe singuri, în mod activ, de propria lor sănătate. Se urmăreşte astfel prevenirea bolilor, stimulând populaţia să-şi ia măsuri ca: activitate fizică, controale medicale periodice, şcolarizare privind factorii de risc şi altele. Prevenirea are ca scop transformarea cetăţenilor din consumatori de sănătate în producători de sănătate [10].

Prevenirea primară se referă la oamenii sănătoşi care trebuie să ducă o viaţă sănătoasă pentru evitarea bolilor (de exemplu, prin imunizare, prin înlăturarea factorilor de risc ca fumatul, alcoolul, drogurile). Prevenirea secundară constă în descoperirea din timp a unor boli (de exemplu, controale anticanceroase, anti-SIDA) sau eliminarea unor factori de risc (de exemplu, prin scăderea colesterolului, a greutăţii corporale). Prevenirea terţiară se aplică în cazul reapariţiei unei boli tratate, sau al dezvoltării unei boli cronice (se realizează măsuri de reabilitare, grupe de ajutor reciproc)[14].

Aşadar, toţi oamenii ar trebui să se preocupe de creşterea „resursei personale” de sănătate, fără să stea şi să aştepte „medicamente compensate”. Ei trebuie să ia măsuri preventive, active, pentru păstrarea şi întărirea sănătăţii, cea mai eficientă dintre ele fiind mişcarea, sportul.

În ultimele două sute de ani, productivitatea muncii a crescut enorm prin folosirea energiei din surse exterioare corpului uman, ceea ce a dus la creşterea generală a nivelului de trai. Durata de viaţă a crescut de la 40-50 de ani la 65-75 de ani [15]. Însă pe lângă numeroasele avantaje, civilizaţia modernă a adus omului şi multe necazuri. Îmbătrânirea populaţiei a dus la apariţia unor boli specifice civilizaţiei, cancerul şi afecţiunile cardiovasculare, care nu se manifestau pe vremuri, când oamenii mureau tineri din cauza infecţiilor şi hranei insuficiente [2, 20]. O viaţă mai lungă nu este automat şi mai fericită. O altă consecinţă este scăderea capacităţii de reproducere (natalitatea). Totodată, civilizaţia a adus şi o creştere dramatică a stresului impus fiecărui individ, din cauza schimbărilor nesănătoase în modul de viaţă al oamenilor, cum sunt:

- creşterea mobilităţii personale, cuplată cu reducerea mişcării corporale;
- scăderea până la dispariţie a muncii manuale grele;
- creşterea vitezei de răspândire şi prelucrarea informaţiilor, cuplată cu scurtarea duratei de depreciere a cunoştinţelor deja acumulate de un individ;
- imposibilitatea pentru un individ, chiar mare specialist, să mai poată cuprinde ansamblul cunoştinţelor despre un anumit domeniu;
- ameninţarea de a nu mai putea face faţă cerinţelor şi a deveni şomer (adică un neputincios exclus din societate);

ISSN 1857-3517

- dispariția „spațiului personal de intimitate” necesar individului pentru siguranța psihică, din cauza posibilității de a fi găsit oriunde cu ajutorul noilor mijloace de comunicație;
- disponibilitatea permanentă şi în orice cantitate a hranei cu multe calorii;
- înstrăinarea de natură, mai ales în oraşele mari.

Oamenii care nu pricep natura tehnică a acestor schimbări, sau cei care din cauza educației inadecvate nu se pot adapta vitezei schimbărilor în care sunt prinşi, se îmbolnăvesc de:

- boli cardiovasculare (infarct);
- tulburări de metabolism (creşterea colesterolului);
- maladii ale sistemului locomotor (deficiențe de postură);
- tulburări psihosomatice (boli corporale datorită dereglărilor spirituale: migrene).

O altă problemă este hipodinamia, reducerea mişcărilor. Datorită vechimii civilizației chineze, problema îmbolnăvirilor [12], din cauza înghesuielii şi a sedentarismului, a apărut acolo cu mult înainte de a apare în Europa de Vest, în SUA. La fel, prevenirea bolilor era cunoscută şi soluționată cu mijloace empirice (dar eficiente) de multă vreme. Concepția chinezească despre modul optim de comportare pentru asigurarea sănătății şi longevității este caracterizată de măsură şi echilibru, o anumită detaşare, dar şi de o preocupare continuă însă neexagerată față de traiul zilnic. Căci sănătatea nu este un lux sau un drept, ci o obligație a fiecărui om conştient de locul şi de datoriile sale în societate. Un om adevărat nu acceptă ca prin boală să devină o povară pentru semenii săi, ci face totul pentru a fi sănătos, valid, productiv, de ajutor pentru ceilalți. Se spune că „doar peştii care nu ştiu să înoate sunt pescuiți!”. Adică, chiar peştele trebuie să-şi cunoască meseria şi ce are de făcut ca să supraviețuiască. Cu atât mai mult omul!

„Un medic bun îngrijeşte ceea ce încă nu a fost lovit de boală. Cel rău se mulțumeşte cu încercarea de a combate boala după ce a apărut”. Chinezii plătesc medicii personali pentru că le păstrează sănătatea şi îi penalizează dacă se îmbolnăvesc. Omul care nu face exerciții pentru a preveni bolile, ci aşteaptă apariția lor pentru ca abia atunci să se îngrijească, este la fel cu cel care începe să sape un puț când deja simte setea” – susținea cu două milenii înaintea erei noastre cartea *Neijing*, cel mai vechi tratat de medicină din lume. Hua To, vestitul medic al antichității chineze, susținea şi el: „corpul omenesc are nevoie de mişcare şi de muncă, dar acestea nu trebuie să fie făcute până la capătul puterilor. Când corpul este activ, alimentele sunt bine mistuite şi sângele curge peste tot, aşa că nici o boală nu apare – la fel cum nu putrezeşte nici balamaua unei uşi pe care o deschide multă lume”. Aceste sfaturi vechi de 2000 de ani sunt valabile şi acum, căci organismul uman nu s-a schimbat (aproape) deloc.

Concepția chinezilor despre sănătate ar fi deci: pentru evitarea bolilor – măsuri preventive; iar după apariția bolii – tratamente naturale (acupunctură, ierburi de leac, masaj). De-abia în cele mai grave cazuri, nerezolvabile, se ajunge la intervențiile chirurgicale, considerate deci violente, agresive, intrusive.

Cumpătarea sau evitarea exceselor în orice activitate şi faptă creează condiții optime de funcționare a organismului uman, care în acest fel are un consum minim de energie pentru asigurarea supraviețuirii. Ce înseamnă o alimentație echilibrata? Vechea zicală conform căreia: „Suntem ceea ce mâncăm” este, în mare parte, adevărată. Corpul omenesc este alcătuit din celule aranjate ca şi cărămizile într-o construcție. Celulele au nevoie de substanțe nutritive pentru a creşte şi a se înmulți, iar aceste substanțe sunt preluate din mâncare.

Alimentele pe care le consumăm conțin diverse substanțe nutritive, fiecare îndeplinind anumită funcție în organism. Unele construiesc şi repară țesuturi – care sunt componentele organismelor noastre, cum ar fi oasele, muşchii, pielea, părul, dinții şi unghiile. Altele furnizează energie sau elimină toxinele care, dacă nu ar fi eliminate, ar fi un pericol pentru organism. Deci e important să consumăm o varietate de alimente care împreună să conțină cantitatea potrivită de fiecare substanță nutritivă. Dacă un aliment este consumat în exces, iar altul nu este consumat îndeajuns, unele funcții ale corpului vor fi afectate, reflectându-se în starea generală a sănătății [1, 3, 19].

Alimentul este factorul de mediu înconjurător cu cea mai mare influență asupra organismului uman. De felul în care este înțeleasă această realitate, alimentele pot avea o funcție pozitivă în menținerea sănătății sau, dimpotrivă, pot să expună la îmbolnăviri. O alimentație rațională asigură existența şi capacitatea de adaptare la acțiunea în continuă schimbare a factorilor din mediul înconjurător. Pentru acoperirea printr-o alimentație rațional organizată a tuturor nevoilor vitale ale organismului, este necesar să se ştie ce mâncăm, cât mâncăm, cum mâncăm şi când mâncăm [11].

Alimentaţia trebuie să fie completă, adică să asigure organismului proteine, glucide, săruri minerale şi vitamine în anumite proporţii. Cum nici un aliment nu conţine toate aceste substanţe în proporţiile corespunzătoare nevoilor organismului, este necesară o alimentaţie variată care să cuprindă toate cele 8 grupe în care sunt împărţite alimentele, în funcţie de valoarea lor biologică şi de substanţele pe care le conţin.

Sedentarismul este un inamic al omului contemporan. Tinerii au devenit sclavii „tiraniei ecranului", cu video, DVD, Internet, televiziune şi telefoane mobile, care duce aproape în toate cazurile la obezitate.

Studiul dat publicităţii de către Organizaţia Mondială a Sănătăţii privind „Sănătatea şi dezvoltarea prin activitate fizică şi sport" a arătat o creştere alarmantă a numărului celor care nu desfăşoară nici un fel de activitate sportivă, peste 60% dintre adulţi regăsindu-se în acest caz. Această inactivitate de ordin fizic este cel mai des întâlnită la femeile adulte, la persoanele care provin din categoriile defavorizate ale societăţii şi din rândul celor cu dizabilităţi. Cercetătorii au stabilit că două dintre motivele care au dus la acest fenomen alarmant sunt minimalizarea rolului acordat sportului [2] în instituţiile de învăţământ, în condiţiile în care mai puţin de 30 de minute zilnic sunt necesare pentru combaterea sedentarismului şi orientarea tinerilor către activităţile caracteristice societăţii moderne: navigarea pe Internet, jocuri pe calculator, vizionarea de filme. Iniţiatorii acestei cercetări au estimat că lipsa oricărei forme de mişcare fizică provoacă anual peste 1,9 mil. de decese pe plan mondial.

Avantajele sportului: reduce riscul morţii premature; reduce riscul apariţiei bolilor de inimă, a diverselor forme de cancer şi a două tipuri de diabet; previne apariţia problemelor de tensiune arterială; ajută la menţinerea greutăţii corporale şi reduce riscul apariţiei obezităţii; reduce riscul apariţiei osteoporozei; ajută la o mai bună socializare şi înlătură comportamentele antisociale; o metodă de relaxare prin reducerea stresului, depresiei şi anxietăţii.

Cercetătorii trag un semnal de alarmă în privinţa adoptării tot mai dese a sedentarismului drept stil de viaţă. În acest sens, oamenii de ştiinţă atenţionează asupra multitudinii de afecţiuni relaţionate cu lipsa activităţii fizice. Dintre acestea, amintim: diverse forme de cancer, diabet de tip II, boli cardiovasculare, osteoporoză şi, bineînţeles, obezitate. Aşadar, este bine să ştim că mişcarea, asociată cu o alimentaţie satisfăcătoare (măcar 5 fructe şi legume pe zi) asigură o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă. Efectul activităţii fizice susţinute este probat şi certificat de statisticile medicale. Dar, cel mai important aspect în contextul de faţă este acela că mişcarea nu presupune eforturi mari, fiind suficientă o jumătate de oră de mers rapid pe zi.

Din păcate însă, tot statisticile arată că omul modern nu agreează foarte mult plimbările în scopul menţinerii formei fizice. Situaţia este cu atât mai alarmantă, cu cât incidenţa maladiilor cardiovasculare şi a obezităţii creşte, indiferent de vârstă sau sex. La nivel global, doar o persoană din trei este conştientă de binefacerile celor 30 de minute de mers pe zi. Odată cu vârsta, oamenii tind să se obişnuiască mai uşor cu sedentarismul, mai ales atunci când acuză diverse motive pentru lipsa de activitate fizică. În cazul femeilor, incidenţa este mai mare, în special după atingerea vârstei de 45 de ani [6,17,18].

În condiţiile în care activităţile noastre cotidiene gravitează în jurul televizorului (aproximativ 130 de minute pe zi), computerului, jocurilor video, în maşină, în lifturi şi pe scări, efortul de a nu ne transforma în sedentari creşte exponenţial.

Sedentarismul – inamicul siluetei şi al sănătăţii. Cu ani în urmă era de neconceput că sedentarismul va deveni un pericol atât de mare. Omul urban s-a transformat încet-încet într-un robot, controlându-şi viaţa prin apăsarea unui buton. Tehnologia a evoluat şi am fost constrânşi să ţinem pasul. Numărul maşinilor s-a înmulţit, telefoanele mobile şi internetul au redus drastic drumul până la oficiul poştal, iar televizorul cu telecomandă şi televiziunile au eliminat până şi tentaţia de a merge la cinematograf. Toată lumea încearcă să găsească metode pentru a scăpa de viaţa stresantă şi ritmul trepidant de zi cu zi, aşa că a ales ce a fost la-ndemână. Astfel am ajuns nişte persoane înţepenite într-un univers tehnic.

Sănătatea noastră are de suferit şi odată cu ea se duce şi forma fizică cu care ne mândream atât de mult. Specialiştii în domeniu şi cercetătorii afirmă că în acest mediu aglomerat, dorinţa de a face mişcare este cu mult mai scăzută faţă de acum 10 ani. Trebuie să se conştientizeze că exerciţiile fizice, chiar dacă sunt practicate ocazional, reduc riscurile bolilor cardiovasculare. Ceea ce reprezintă cea mai perversă caracteristică a sedentarismului este faptul că acesta se instalează pe nesimţite, transformând individul într-o piesă statică. Cu toate că apar zi de zi tot mai multe săli de fitness şi gimnastică, acestea nu pot înlocui total atmosfera existentă în urmă cu unul-două decenii. Un aer reciclat nu are aceleaşi efecte benefice asupra organismului, precum aerul curat din afara mediului urban. Lipsa aceasta continuă de mişcare duce la

ISSN 1857-3517

îngrăşare excesivă, apatie, cauzează stări de anxietate, provoacă boli de inimă şi eventual depresii greu recuperabile. Acesta este şi motivul pentru care Organizaţia Mondială a Sănătăţii a declarat sedentarismul inamicul numărul unu al umanităţii. Depăşirea sedentarismului presupune acceptarea bucuriei de a ne mişca în aer liber şi de a profita pe cât posibil de natură [4,5,7,8,9]. În faţa calculatoarelor, pentru că există o gamă atât de variată de activităţi, timpul se scurge cu o rapiditate nemaiîntâlnită, omul este activ, cam prea activ în plan intelectual, dar efortul fizic este zero. Sedentarismul şi stresul sunt două cauze ale apariţiei diabetului.

Întărirea imunităţii – pentru a ne păstra sănătatea este foarte important să ne „călim" organismul, să-l punem într-un permanent contact cu mediul înconjurător. Astfel, mişcarea făcută în aer liber, indiferent de anotimp, este medicamentul cel mai bun pentru imunitate. În acest sens, se recomandă în mod special sporturile de sezon, cum ar fi schiul sau patinajul iarna, înotul sau tenisul vara, ascensiunile montane şi alergările toamna şi primăvara. Nu există metodă mai bună pentru a ne menţine plămânii şi căile respiratorii sănătoase, ca efortul în aer liber, dar nepoluat. Cel mai bun „sanatoriu" este, în acest sens pădurea, care este, de altfel, plămânul verde al naturii. Sportul făcut ziua în pădure, la altitudini joase, favorizează oxigenarea intensă şi ajută la eliminarea infecţiilor, primenind căile respiratorii. În schimb, efortul fizic făcut la 2-3 ore după lăsarea întunericului şi la altitudini mari creşte sensibil capacitatea respiratorie, aerul mai rarefiat şi cu mult dioxid de carbon obligând plămânii să se dilate pentru a inspira cât mai mult [21].

Mai mult de 70% din afecţiunile cum ar fi discopatia lombară, hernia de disc, artrita, ar putea fi evitate prin întărirea musculaturii şi prin reducerea excesului ponderal. Lipsa de tonus muscular duce la suprasolicitarea articulaţiilor şi vertebrelor, toată greutatea corpului lăsându-se pe schelet, în lipsa muşchilor care să o susţină. Prin exerciţii fizice pentru dezvoltarea întregii musculaturi, în special cea abdominală, cea a spatelui şi cea a picioarelor. În acest sens, foarte eficiente sunt exerciţiile de forţă făcute cu aparatura din sălile de fitness, aparatura care este special concepută aşa încât să pună în mişcare şi grupele musculare mai puţin folosite. În cazul lor, sportul ar fi de un imens ajutor, fiind o „supapă" extraordinar de eficientă de descărcare a tensiunilor interioare. O oră de sport deconectant, făcut eventual în aer liber sau cu prietenii, valorează mai mult decât un pumn de calmante şi somnifere. Se recomandă genul de mişcare ce va face cea mai mare plăcere şi va ajuta să vă decuplaţi, să vă desprindeţi de problemele şi angoasele zilnice.

Indigestia, constipaţia atonă – se vindecă, în cele mai multe cazuri, fără nici un fel de medicament, făcând două lucruri simple, dar care necesită voinţă. Primul demers este sportul dinamic (alergări, gimnastică, înot), iar al doilea este reeducarea modului de a respira, cu folosirea predominantă a respiraţiei abdominale, adică făcută cu zona inferioară a plămânilor. Cele două metode folosite simultan măresc peristaltismul tubului digestiv, măresc secreţia de sucuri gastrice, accelerează procesele de digestie şi tranzitul intestinal. Diskinezia biliară – se tratează, de asemenea, cu ajutorul sportului şi al respiraţiei abdominale. Făcând mişcare şi folosind predominant acest tip de respiraţie, evacuarea bilei se va face mult mai uşor, se va regla de la sine cantitatea de bilă secretată, iar depunerea de pietre sau nisip va fi mult limitată.

Îngrăşarea – prima şi cea mai importantă modalitate de a ajunge la o greutate normală şi, mai ales, la o siluetă plăcută, nu este înfometarea, aşa cum mulţi cred în mod greşit, ci exerciţiul fizic. Prin exerciţiu fizic se câştigă simultan două lucruri: 1. se reduce greutatea corporală prin arderea caloriilor; 2. se transformă ţesutul adipos (adică ceea ce în mod normal numim „grăsime"), singurul proces care poate modela armonios corpul. Un studiu făcut de medicul Wayne Westscott de la Universitatea din Massachusetts a arătat că femeile care fac doar trei şedinţe, a câte 20 min, de exerciţii de forţă pe săptămână, ajung la o siluetă de invidiat în 2-3 luni, în condiţiile unei alimentaţii normale. De asemenea, ţineţi cont de faptul că puteţi arde integral caloriile unei mese copioase, prin doar două ore de mers în pas rapid, sau 40 de min de înot, sau 50 de min de schi, sau 30 de min de alergare, sau o oră de mers rapid pe bicicletă. Viaţa este mai frumoasă şi mai lipsită de restricţii alimentare decât credem, este nevoie doar de un pic de dinamism pentru a scăpa definitiv de obsesia îngrăşării.

În caz de obezitate, exerciţiile fizice vor fi începute gradat, sub control medical şi, important, vor fi corelate cu alte metode de tratament (administrarea de plante detoxifiante, de remedii care favorizează eliminarea apei din ţesuturi, care accelerează în mod natural metabolismul etc.). Este foarte important să se înţeleagă că dietele de slăbit topesc muşchii, nu grăsimile, şi de aceea trupul devine inestetic. Numai mişcarea topeşte grăsimile şi întăreşte muşchii, formând o siluetă armonioasă.

Durerile de cap (cefaleea), migrena – în foarte multe cazuri, durerile de cap, stările de greaţă, vertij etc. apar din cauza insuficientei oxigenări a organismului. Puteţi scăpa de această problemă, mergând zilnic în

zone cu aer curat şi făcând sporturi care să vă facă să respiraţi mult şi amplu: alergare în pas rapid, mers pe bicicletă, patinaj, ascensiune montană.

Depresia – poate fi mult ameliorată, atunci când facem efort fizic de mare intensitate, o perioadă de timp de 40-50 min. Fie că lucrăm la aparate într-o sală de fitness, că facem genuflexiuni, flotări şi flexiuni abdominale în serii lungi, acasă ori în aer liber, sau că jucăm baschet ori volei, efectele favorabile vor apărea numaidecât. Mii de oameni au reuşit să scape gradat de negura depresiei, punându-şi corpul (şi în mod reflex sufletul) să trăiască, să se mişte şi să respire. Medicii recomandă ca exerciţiile fizice intense să fie făcute măcar o dată la două zile, pentru menţinerea tonusului psihic la cote ridicate. Studiile moderne au demonstrat că masajul poate fi folosit în tratarea cu succes a unor afecţiuni, ca de exemplu: anxietatea, artrita, durerile de spate, durerile cronice, constipaţia, depresiile, durerile de cap, hipertensiunea, insomnia. Unul dintre beneficiile imediate ale masajului este sentimentul de relaxare deplină şi calm. Aceasta se întâmplă datorită faptului că masajul stimulează producerea de endorfine, substanţa chimică din creier care produce sentimentul de fericire. De asemenea, se reduc nivelurile hormonilor de stres ca adrenalina, cortisolul şi norepinefrina. Cercetările indică faptul că nivelul crescut de hormoni de stres dezechilibrează sistemul imunitar. Unele dintre beneficiile masajului sunt şi reducerea tensiunii musculare, o circulaţie îmbunătăţită, stimularea sistemului limfatic, reducerea nivelului de hormoni de stres, mărirea mobilităţii şi flexibilităţii încheieturilor, tonus al pielii mai bun, vindecarea mai rapidă a leziunilor la nivelul ţesutului moale, acuitate mentală, reducerea anxietăţii şi depresiei. Ceea ce se produce în timpul unui masaj sub mâinile terapeutului are o importanţă profundă pentru cei interesaţi de sănătate, de armonia propriului corp. Masajul poate ajuta în orice sport sau formă de exerciţiu. Ajutând reducerea oboselii fiziologice şi recuperarea după extenuarea antrenamentului sau jocului, masajul facilitează un antrenament calitativ superior, favorizând astfel o mai bună performanţă şi înlăturând pericolele de accidente.

Masajul acţionează pentru a dispersa efectele secundare ale acţiunii muşchilor, efecte ce irită muşchii şi terminaţiile nervoase. Acizii lactic şi carbonic se acumulează în muşchi la scurt timp după începerea unui program de exerciţii. Aceşti acizi sunt deşeuri ce determină durerea şi crampele ocazionale. Ei se formează când glicogenul din ficat şi muşchi este ars pentru a produce energia din timpul exerciţiului. În cele din urmă, acizii trebuie să fie reconvertiţi în glicogen şi nestocaţi sau eliminaţi prin limfă şi sistemul circulator. Durerile şi oboseala persistă până ce procesul acesta de reconvertire sau excreţie este încheiat. Masajul poate ajuta eliminarea iritaţiei cauzate de aceste deşeuri, mărind astfel rata refacerii musculare.

Încheieturile au un rol extrem de important în exerciţii, pentru că ele sunt activate de muşchi pentru a genera mişcare. Toate încheieturile au o structură complexă şi, nefiind folosite, înţepenesc. O senzaţie de amorţeală, de lentoare în încheieturi descurajează exerciţiile. Un masor contracarează aceasta prin folosirea loviturilor de masaj şi mişcărilor pasive, pentru a elibera tensiunea musculară şi ţesutul conector din jurul încheieturilor.

De asemenea, masajul ajută refacerea în cazurile de rănire a ţesuturilor moi, precum întinderile şi sucirile. Acest lucru este posibil, întrucât creşterea şi repararea ţesutului sunt accelerate printr-o circulaţie eficientă în zonele afectate şi stimularea adecvată a ţesuturilor în curs de vindecare. Multe răniri ale ţesuturilor moi nu sunt într-atât de serioase încât să determine o vizită la medic, dar totuşi pot cauza disconfort şi distabilitate. Masajul terapeutic poate ajuta la grăbirea şi îmbunătăţirea refacerii şi reducerea disconfortului. În acest mod, masajul ajută, fiind asemenea unei punţi între neglijenţa obişnuită ce rezultă în răniri uşoare şi o intervenţie medicală majoră [15,16].

Relaţia dintre stres şi boală este un punct de interes pentru toţi cei preocupaţi de menţinerea sănătăţii. Stresul determină eliberarea de hormoni ce creează vasoconstricţie şi diminuarea circulaţiei. Afectată de stres, inima lucrează mai din greu, respiraţia devine mai rapidă şi superficială, iar digestia se încetineşte. Aproape toate procesele corporale degenerează. Studiile psihosomatice arată modul în care factorii de stres pot cauza migrene, hipertensiune, depresie, unele ulcere pectice etc. Cercetătorii au estimat că 80 la sută din boli sunt legate de stres. Terapia calmantă şi relaxantă prin masaj poate ajuta contracarând toate aceste efecte.

Masajul are un efect psihologic clar. Întrucât masajul trezeşte simţul tactil, simţul primar al corpului, el aduce oamenii aici şi acum şi îi îndepărtează de tensiunea generată de preocuparea constantă a minţii cu probleme. De asemenea, detensionarea musculară poate conduce la eliberarea de emoţii reprimate. Durerile de cap, insomnia, tulburările digestive, inclusiv constipaţia, artrita, astmul, sinuzita, precum şi dureri minore

ISSN 1857-3517

sunt câteva din problemele care se ameliorează în urma terapiei prin masaj. Terapia prin masaj este o formă de terapie fără medicamente [1,3].

Aveţi o viaţă agitată, plină de nervi, care vă epuizează? Adoptaţi câteva obiceiuri bune, care vă vor permite să vă păstraţi seninătatea şi vitalitatea în orice circumstanţă. Iată câteva metode foarte simple, care vă readuc pe „linia de plutire".

1. Învăţaţi să vă odihniţi. Este inutil să încercaţi în permanenţă să vă depăşiţi limitele, tocmai aşa veţi clasa. Dacă la trezire sunteţi obosită, dacă în timpul zilei aveţi căderi drastice ale vitalităţii, e timpul să luaţi măsuri. Profitaţi de un weekend pentru a vă lua o adevărată pauză.

2. Gestionaţi-vă mai bine timpul. O zi are doar 24 de ore, e inutil să încercaţi să o lungiţi la 30. Faceţi-vă liste de priorităţi şi respectaţi-le. Investiţi într-o agendă, dacă nu aveţi una. Este de asemenea o bună metodă de a vă acorda o oră pe săptămână doar pentru dumneavoastră.

3. Respectaţi-vă ceasul biologic. Corpul fiecăruia dintre noi e reglat de un ritm biologic, ceea ce explică de ce în anumite momente ale zilei am trage un pui de somn, iar în altele suntem foarte lucizi. Învăţaţi să reperaţi aceste momente de formă fizică minimă şi maximă.

4. Renunţaţi pe cât posibil la stimulente. Tutunul este un stimulent care vă epuizează rezervele de vitamina C (vitamina antioboseală) şi antrenează o oxigenare proastă a celulelor. La fel şi alcoolul, care atunci când este consumat în mod regulat perturbă anumite funcţii ale organismului.

5. Alegeţi odihna activă. Cea mai bună metodă de a alunga stresul şi oboseala este să vă lucraţi corpul şi să vă oxigenaţi celulele. Pentru aceasta practicaţi în mod regulat o activitate fizică, de două sau trei ori pe săptămână: bicicleta (chiar şi de apartament), natație, canotaj, mers rapid pe jos. Nimic nu va elimina mai bine tensiunile nervoase.

6. Luaţi-vă pauză şi respiraţi. Din două în două ore faceţi o pauză de câteva minute pentru a vă aduna energia şi alternaţi, dacă se poate, activitatea fizică cu aceea intelectuală. Profitaţi de mica pauză pentru a vă aduce aminte de ceva plăcut sau pentru a vă imagina pe o plajă de paradis.

Referinţe:

1. Bacalov Iu., Crivoi A ., Enachi T., *Diabetul aloxanic,* CEP USM, Chişinău, 2007, p.47.
2. Bacalov Iu., Crivoi A., *Fitoterapia dereglărilor metabolice,* CEP USM, Chişinău, 2009, p.178.
3. Babyak M., Jiang W. et. al., *Mental stress-induced myocardial ischemia and cardiac events* // *Journal of the American Medical Association*, 1996, 275: 1651-6.
4. Ciochină V., *Variabilitatea frecvenţei contracţiilor cardiace, tensiunii arteriale, atenţiei şi productivităţii muncii intelectuale la adolescenţi cu psihicul normal şi cu retard mintal în condiţii relativ confortogene şi stresogene de menajare* / Autoref. tezei de doct. şt. biol. Chişinău, 1999, p. 20-21.
5. Crivoi A., *Vitaminologie,* CEP USM, Chişinău, 2005, p.200.
6. Crivoi A., *Ecologie umană,* CEP USM, Chişinău, 2005, p.550.
7. Crivoi A., Sîrbu A., *Electroencefalografia,* CEP USM, Chişinău, 2002, p.186.
8. Crivoi A., *Compendiu la electrofiziologia experimentală*, CEP USM, Chişinău, 2003, p.154.
9. Crivoi A., Cojocari L., Bacalov Iu., *Problemele actuale de fiziologie a activităţii nervoase superioare*, CEP USM, Chişinău, 2007, p.145.
10. Duca M., Crivoi A., Dencicov L., Calac E., *Biologie*, Krim, Chişinău, 2008, p.135.
11. Haulică I., *Stresul şi condiţia umană*, Academica, 1992, 15, p.23.
12. Melnic B., Crivoi A., Hefco V., *Fiziologia omului şi animalelor,* Ştiinţa, Chişinău, 1993, p. 656.
13. Melnic B., Crivoi A., *Obiectivele fiziologice şi repercusiunile stresului profesional* // *Analele ştiinţifice ale USM. Seria „Ştiinţe reale",* Chişinău, 1997, p. 204.
14. Melnic B., Crivoi A., *Obiectivele psihofiziologice ale emotivităţii, moralei şi comportării*, Ed. USM, Chişinău, 2003, p. 9-15, 54-58.
15. Melnic B., Crivoi A., *Probleme actuale de fiziologie a sistemului nervos central,* Ed. USM, Chişinău, 1996, p.15-17.
16. Melnic B., Crivoi A., *Bioritmologia,* CEP USM, Chişinău, 2004, p. 63.
17. Paladi E., Hvalin O., *Mecanismele disfuncţiei circuitului sanguin la stresuri // Bioetică, Filosofie, Medicină practică: probleme de existenţă şi de supravieţuire a omului*, Chişinău, 2000, p. 225.
18. Агаджанян Н. А., Горшков М. М. и др., *Ваша работоспособность сегодня,* Сов. Россия, Москва, 1978, с. 88.
19. Климова-Черкасова В.И., *Функциональные состояния и адаптивные возможности мозга. Физиология человека,* 1982, т.8, 5, с. 840-845.
20. Фурдуй Ф.И., Еренкова Н. и др., *Стресс и здоровье детей и подростков,* Штиинца, Кишинёв, 1994, с. 9-34.
21. Фурдуй Ф.И., Хайдарлиу С.Х., Штирбу Е.И., Наводнюк А.И., Мамалыга Л.М., *Механизмы развития стресса,* Штиинца, Кишинёв, 1987, с. 5 - 33.