



Лекция 5

ДВИЖЕНИЕТО - ИЗВОР НА ЗДРАВЕ, СИЛА И ДОБРО НАСТРОЕНИЕ **Петя Христова**

Учудващо е, че в забързаното ни ежедневие и на фона на огромното количество информация с която разполагаме, цивилизованото човечество буквално умира от липса на движение – от бездействие! За съжаление тезата, че всяко изобретение на човека накрая се обръща срещу изобретателя си, има своите доказателства. Днес недостигът на движение и обездвижването на човека са болестта на нашето време, вследствие развитието на механизирания труд, техниката, транспортът. Техническият прогрес отне на съвременния човек голяма част от естественото му движение, обездвижи го. В процеса на развитието на цивилизацията, тежкия физически труд беше заменен от работата на различни машини и приспособления и сега хората нямаме нужда да изразходваме твърде много усилия за осигуряване на препитанието си. Тогава, какво не е наред? Тук е скрит капан или бомба със закъснение. Дори и до най-близкия магазин мнозина отиват само с кола.

Медиците отдавна са установили, че един от най-рисковите фактори за здравето е липсата на физическа активност. Обездвижването причинява преждевременно стареене, забавя обмяната на веществата, което води до затлъстяване и развитието на различни заболявания. При заседнал начин на живот симптомите на остаряването като например физическа немощ и намален интелектуален капацитет се проявяват много по-рано от нормалното.

Човешкото тяло работи на принципа на енергоспестяващите системи – неизползваните функции постепенно закърняват, като не напрягаме мозъка си – затъпяваме, като не тренираме мускулите си отслабваме физически. Движението е храната за мускулите на човешкото тяло. Без тази "сила" мускулите атрофират бързо.

Човешкото тяло има голям резерв. В ежедневната ни дейност ние използваме само 35% от неговата функционалност. „Непотърсените“ или нетренираните функции, постепенно атрофират, в резултат на което резервите на организма се изчерпват, и човешкото тяло губи способността да се адаптира към променящите се условия на живот. Липсата на физическа активност води до факта, че на 12-13-годишна възраст започва стареенето на дихателната и сърдечно-съдовата система.

Вредата от хиподинамията (обездвижването) за здравето се състои и в това, че едновременно с намаляването на физическата работоспособност намалява и устойчивостта на организма към екстремалните въздействия на



околната среда като: хипоксия, рязка промяна в атмосферно налягане, студ, топлина.

В резултат на намалена физическа активност се проявяват т. нар. хипокинетични нарушения - комплексно разстройство, включващо значителни негативни промени на всички нива на организма. Последици от тези нарушения са безсъние, летаргия, сънливост, лошо настроение, отслабване на познавателните способности, на паметта и вниманието, раздразнителност, агресия, намаляване на общата физическа дееспособност.

При хиподинамия телесното тегло се увеличава, мускулите атрофират, силата и еластичността им намаляват, нарушава се обмяната на веществата, ускоряват се процесите на асимилация (изграждане) и се образуват мастни депа, за сметка на намаляването на дисимилацията (разграждането) на хранителни вещества. Намаляват също функционалните възможности на дихателната и сърдечно-съдовата системи, защото се понижава консумацията на кислород. Ставните връзки намаляват своята еластичност, ставите дегенерират, стойката става неправилна. Получава се атеросклероза. Установено е, че високото кръвно налягане, стенокардията и инфарктът са четири пъти по-често срещани при обездвижени хора в сравнение с упражняващите физически натоварвания. Поради дисбаланса, явяващ се в резултат на недостатъчното физическо натоварване и свръхнапрежението на нервно-психическата ниво, се получават различни неврози, понижава се настроението.

Обездвижването има пагубно въздействие. Времето, в което живеем е най-динамичното от всички времена, а пък милиони възрастни, деца и младежи страдат от "мускулен глад". Тогава какво трябва да направим? Как да противодействаме на вредните влияния на хиподинамията?

На този тревожен въпрос науката дава категоричен отговор: чрез движение, чрез активна двигателна дейност.

Движението е естествена биологична функция на организма и затова неслучайно нашето тяло е конструирано така, че да е пригодно да се движи. Всяка клетка, материя, орган, функция на организма работят за да обезпечават и подпомагат движението. Според френския лекар Тисо: "Движението по въздействието си може да замени всяко лекарство, но всички лекарства в света не са в състояние да заменят движението". Движението е жизнена необходимост за човешкия организъм, защото органите и системите ни се нуждаят от функциониране. Обездвижването забавя всички функции на организма, сякаш самият живот в него замира. Лесен пример за това е атрофията на мускулите на крайник, който е бил гипсиран само за един месец. Нашето добро здравословно състояние е неразривно свързано с движението. Редовните тренировки не само укрепват



тялото и подобряват кондицията, те оказват положително въздействие върху психиката, координацията и способностите за концентрация.

Активността на двигателната система (мускулите) стимулира и вътрешните движения на всички течности (кръвта, лимфата) до равнището на микродвиженията - осцилациите в клетката. В организма всичко пулсира - от молекулата на водата до мускула.

Лимфната система не разполага с голяма помпа като сърцето, за да задвижва течността през съдовете. Вместо това, телата ни разчитат на нашите мускули, за движение на течността в нея. Нашите диафрагма и гръден кош, както и кръвта, изпомпвана от сърцето през телата ни, подпомагат това движение. Но движението на тялото и упражненията са основен метод за задвижване на лимфата. Заседналият начин на живот намалява лимфния поток с 94%. Защо е важно да движим нашата лимфа?

Когато лимфната система не работи правилно, телата ни не могат да премахват токсините, да се борят с вирусни, гъбични и бактериални заболявания или да регулират количеството течност в нашите тъкани. За да можем да постигнем максимално здраве, тази система трябва да функционира добре и лимфната течност да тече. Това е сложна система, която включва органи, възли и съдове, които изпълняват три основни функции: баланс на течностите, абсорбция на мазнини и имунологична защита. Лимфата съдържа лимфоцити (бели кръвни клетки: Т-клетки, В-клетки, както и естествени клетки-убийци), които търсят и убиват патогени. С филтрирането на течността през лимфните възли, концентрацията от лимфоцити почиства течността преди да се върне в кръвта. Ако течността се връща и не тече правилно, тя става вискозна. Течащата течност може да се сгъсти, докато стане с консистенция на извара. Течностите и отпадъците не се промиват правилно от клетките, бактерии и други чужди нашественици не се филтрират и унищожават, като това може да доведе до различни заболявания, включително и рак. Как да движим лимфата през тялото и да подпомогнем лимфната система? Основният начин е чрез движение от всякакъв вид. Ходене, огъване, разтягане, а най-добре скачане.

Може би най-универсалният фактор, влияещ върху всички системи на човешкото тяло, е физическата активност. За физическа активност се смята всяка дейност, при която използваме нашата мускулна сила, за да извършим движение. В зависимост от нейната интензивност и системност се наблюдават в по-малка или по-голяма степен изменения във всички органи и системи. В следствие на това, че нашите мускули работят, се включват сърдечно-съдовата и дихателната система, за да доставят кислород и хранителни вещества. Така под въздействието на системната физическата активност сърдечната и дихателната дейност стават по-ефективни и по-



икономични. Метаболизмът се променя, увеличава се енергоразхода и така се поддържа нормално телесно тегло. Системната двигателна активност подобрява мускулната сила, здравината на костите и сухожилията. Хората с висока физическа активност са по-бодри, с по-добро самочувствие и страдат по-рядко от депресивни състояния. Една от основните причини за социално значимите заболявания е намалената физическа активност на съвременния човек.

Какви са положителните ефекти от системната физическа активност върху човешкото тяло?

- Стимулира се растежа и здравината на костите.
- Увеличава се масата на скелетната мускулатура.
- Подобрява се кръвооросяването на сърцето, като се увеличава капилярната му мрежа.
- Увеличават се масата и ударния обем на сърцето.
- Намалява се пулсовата честота и кръвното налягане.
- Увеличава се виталния капацитет на белия дроб.
- Стимулира се хемопоезата (кръвотворенето).
- Подобрява се кръвооросяването на мозъка.
- Подобряват се възприятията, мисленето, паметта и вниманието.
- Подобрява се умствената работоспособност, самочувствието и настроението.
- Активизират се обменните процеси.
- Увеличава се нивото на добрия холестерол (HDL) — за сметка на лошия (LDL).
- Намалява се отлагането на мазнини.
- Повишава се имунитетът.

