Массаж - это то, что любят абсолютно все. От маленьких детей до пожилых людей - массаж любят все. В этой статье мы обсудим "5 фактов о массаже", чтобы понять, почему массаж так популярен и почему он не теряет своей популярности уже тысячи лет. Первый факт. Профессиональный массаж может снизить кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Это происходит благодаря его воздействию на нервную и мышечную системы. Нежные прикосновения массажиста "лечат" нервную систему и снимают стресс и нервное напряжение. Мышечная система - это "второе сердце" нашего тела. В толще мышц проходят толстые кровеносные сосуды и капилляры. Массаж оказывает хорошее "расслабляющее" воздействие на эти структуры, что, в свою очередь, благотворно влияет на систему кровообращения. Второй факт. Массаж - лучший друг профессиональных спортсменов. Во время напряженной физической активности в мышцах образуется молочная кислота, которая может вызвать болезненность мышц после тренировки. Массаж после тренировки удаляет молочную кислоту из мышц и, как было доказано, увеличивает скорость восстановления спортсменов в три-пять раз. Факт третий. Массаж - лучшее средство восстановления: один час массажа по своему восстановительному эффекту сравним с семью-восемью часами сна. Массаж стимулирует обмен веществ всего организма и периферии, усиливает функции коры головного мозга и всех органов и систем. Массаж рекомендуется для лечения и профилактики многочисленных недугов, а также помогает в лечении синдрома "хронической усталости". Четвертый факт. Массаж является прекрасным средством для развития ребенка. Все без исключения педиатры сходятся во мнении, что массаж младенцев необходим для правильного развития и формирования двигательных навыков. Доказано, что регулярный массаж эффективен для недоношенных детей и является проверенным терапевтическим, корректирующим и профилактическим средством для физического развития младенцев. Факт пятый. Массаж - источник хорошего самочувствия. Ученые обнаружили закономерность: После массажа у каждого человека повышается уровень эндорфинов, или "гормонов счастья". Этот гормон помогает справиться со стрессом, снимает боль, уменьшает тревогу и беспокойство. Массаж успешно используется для психологической и духовной коррекции.