

URA GIBANJA ZA ZDRAVJE

1 ura na dan je osnova zdravega življenja, za odlično počutje pa se moramo gibati več. V davnih časih, ko smo bili nabiralci, smo veliko hodili, tekli in plezali po drevesih, kar se je zapisalo človeški vrsti v gene. Ta milijone let star zapis ni možno izbrisati z izgovori, skrivanjem lastne lenobe za hrbti povprečne večine in slaboumnimi nasveti WHO. Nasveti zdravstvene stroke pravijo o telesni vadbi: »vsaj 4 krat tedensko po 30 minut«, a so hudo zmotni, zadoščajo za počasen razvoj bolezni, kot je zamašitev žil, oslabele srce, kap, itd... Pravilni recept se glasi: »ena ura telovadbe vsak dan + 30 minut hoje = najmanj. Takšen je recept Medicine Narave. Več gibanja je bolje, manj pa ni dobro. Dobro je, če človek kak dan ali dva v tednu počiva, kar je tudi priporočljivo, da se mišice obnovijo, vse ostale dni v tednu pa je moto: »gibanje za življenje«! Vas zanima koliko ljudi se tega pravega recepta drži?

Danes je športnik moderen izraz, ki se dotika kakšnih 20% populacije, ostalih 80% je zaležanih, zasedenih in posledično bolezen stalno preži na njih. Večina se jih ne zaveda daljnosežnih posledic svojih slabih razvad, a si tega ne priznavajo. Opozarjam jih: brez zadostnega gibanja telo zakrni, pretočnost življenjskih tekočin se zmanjša, mišice in kosti oslabijo.»Kar se ne uporablja, se izgubi« pravijo. Že z eno dobro navado, ki bi jo "držali na uzdi vse življenje", bi lahko preprečili osebno katastrofo v petdesetem ali šestdesetem letu, ko se stroj "nenadoma" ustavi... Športne navade niso težke, gibanje je vendar radost in dokaz življenja!

Veselimo se svobode gibanja vsak dan kot se ga veselijo otroci in kužki, ki smo jih spustili na prostost. Morda vas bo spodbudilo teh nekaj besed, da boste nataknili športne copate in se podali na svež zrak v gozd. To je namen tega pisanja. Športni copati so namreč veliiiiiiiiko dragocenejši od stetoskopa! Hoja je tako pomembna, da je omenjena posebej. Je primarno človekovo gibanje, a zanemarjena zaradi množičnega avtomobilizma. Čim večkrat v službo in po opravkih peš ali s kolesom, kar bo dobro za vaše zdravje in ozon, ki nas vse objema.

Gibanje poglobi dihanje, velika množina kisika spremeni delovanje možganov. Umirimo se, razbremenimo se napetost, ki se je nabrala čez dan, med sprehodom na nas naleti naval novih zamisli in idej, med tekom pa pademo v "ritem", ki nas z endorfini zaziblje v dobrodejno počutje sreče. Gibanje je gibalno telesnih tekočin. Srce se ojača, poglobi se utrip, v pljuča prodira naša najpomembnejša hrana- kisik, s krčenjem mišic sokrvica zakroži po tkivih, celice zadihajo, vse v telesu zaživi, zaživite tudi vi. Pomnite dokler ste živi: 1 ura na dan najmanj!

Ravno sem prišel iz enournega sprehoda, pa čeprav je padal dež se počutim odlično. Včasih nas do sreče loči le korak.

Piše: Mathias Mark Sanderson, avtor knjige 107 prednosti naravne hrane – Medicina Narave 1. del.