

FIZIČKA AKTIVNOST U SVAKOM SMISLU DOPRINOSI BOLJEM ZDRAVLJU

Vježbanje da bude obaveza, pa makar to bilo i hodanje

Jedan od najvažnijih zakona zdravlja je i fizička aktivnost. Fizička aktivnost predstavlja svako kretanje tijela koje dovodi do potrošnje energije, odnosno sagorijevanja kalorija.

Pod vježbanjem se, prema jednoj od definicija, podrazumijeva kontinuirana fizička aktivnost u trajanju od najmanje 30 minuta, intenzitetom koji je, zavisno od uzrasta, oko 30 odsto viši od pulsa mirovanja.

Brojne studije pokazuju da nema funkcije organizma na koju odgovarajuća fizička aktivnost ne djeluje pozitivno.

Vježbanje, kao najčešće korišćeni termin za fizičku aktivnost, definitivno ima neprikosnoven preventivno i rehabilitaciono dejstvo kod čovjeka. Zapravo, ono je predušlov za dobro zdravlje, i to nauka jasno potvrđuje.

Fizička aktivnost, koja se u prirodnoj medicini smatra najvažnijim zakonom zdravlja uz zdravu ishranu, može da bude šetnja, trčanje, vožnja bicikla, rad u bašti, razne sportske igre, planinarenje, plivanje, aerobik...

Vježbanje bilo koje vrste, prije svega, podstiče i poboljšava cirkulaciju krvi. U stanju neaktivnosti, krv ne cirkuliše pravilno i ne dolazi do razmjene materija koje su potrebne za život i zdravlje. Nagomilani otrovi ne izlučuju se kao što bi to bio slučaj kada bi se, zahvaljujući vježbanju, ubrzao krvotok.

Kod ljudi koji vježbaju koštana srž brže proizvodi crvena krvna zrnca, koja prenose kiseonik do mozga i ostalih tkiva.

Vježbanje čini da imamo jače srce i pluća, povećan metabolizam, dobar san, bolju eliminaciju otrova iz organizma, jače mišiće. Vježbanje snižava krvni pritisak, nivo holesterola, poboljšava stvaranje energije u tijelu, doprinosi bržem zacjeljivanju rana, umanjuje se rizik dobijanja tromboze, a i spoljašnji izgled postaje vremenom ljepši.

Vježbanje, između ostalog, ojačava izdržljivost i savitljivost, kožu održava u zdravom stanju, poboljšava mentalne sposobnosti, a pomaže i u kontroli težine jer se troši višak unijetih kalorija.

Vježbanje, takođe, jača kosti pomažući im da zadrže kalcijum i druge minerale.

Kretanje naročito pomaže kod rada probavnih organa. Varenje se znatno poboljšava. To ne znači da nakon jela treba vježbati, jer to usporava proces varenja, ali je preporučljiva lagana šetnja. Pamćenje i druge intelektualne funkcije se poboljšavaju vježbanjem. Fi-



zička aktivnost naročito doprinosi smanjenju stresa, depresije, zabrinutosti..., i u takvim situacijama se pokazala kao izuzetno plodotvorna.

Vježbanje generalno povećava otpornost organizma, bolje se savladavaju bol i umor. Potpomaže se i stvaranje odbrambenih tijela u krvi, i zato ljudi koji upražnjavaju fizičku aktivnost rjeđe ili uopšte ne obolijevaju.

Fizička aktivnost, naročito ako se obavlja na čistom vazduhu, pomaže da se generalno dobro osjećamo. Fizička aktivnost pozitivno deluje na raspoloženje. Uz vježbanje se stiče i više samopouzdanja.

Vježbanje se preporučuje svakome, osim ako iz određenih zdravstvenih razloga to nije moguće. Nije potrebno bilo kakvo iscrpljivanje, već umjerena aktivnost.

Vjerovatno se nijedna ozbiljna bolest ne može prevazići ako se ne upražnjava fizička aktivnost, u slučaju da je to moguće.

Preporučuje se vježbanje najmanje tri puta sedmično, dok je idealno šest puta uz jedan dan odmora. Hodanje kao idealan i bezopasan oblik vježbanja trebalo bi upražnjavati svakodnevno

najmanje 30 minuta. Hodanje, kojim se aktiviraju maltene svi mišići tijela, može biti i zabavno, posebno ako ste u dobrom društvu. Stručnjaci kažu i da je hodanje prije spavanja izuzetno korisno za dobar san i bolji odmor, kada treba da se luče hormoni za podmlađivanje i regenerisanje organizma.

Fizička aktivnost uz sve navedene pozitivne efekte usporava i proces starenja kod ljudi. Svi oni koji žele da se osjećaju i izgledaju mlađe obavezno moraju vježbati.

Mnogi će reći da nemaju naviku da vježbaju, ili da nemaju vremena, ili čak da im je to dosadno. Takvima, prije svega, uvijek moraju biti na umu sve blagodeti koje vježbanje donosi, o kojima se treba informisati, a jedan od izvora može biti i ovaj tekst koji čitate.

Fizička aktivnost je toliko važna i dobra za čovjekovo zdravlje i život uopšte, da nema alternativu.

Suprotno od toga, neaktivnost izaziva kontraefekte u odnosu na fizičku aktivnost. Prije svega, dolazi do štetnih posljedica u mišićnom sistemu, slabljenja cirkulacije i rada

organa. Sve to, i još mnogo toga negativnog kao posljedica neaktivnosti, može dovesti do raznih zdravstvenih problema i bolesti, poput gojaznosti, srčanih tegoba, dijabetesa tip 2, moždanog udara, osteoporoze...

Istraživanja pokazuju da savremeni čovjek koji nezdravo živi, a kojim slučajem redovno upražnjava fizičku aktivnost, značajno će uticati na smanjenje štetnih efekata svog nezdravog načina života. Bolje je i rijetko vježbati, nego uopšte ne vježbati.

To je dovoljan razlog, pored svih drugih navedenih benefita, da odmah napravimo plan fizičkih aktivnosti koje ćemo upražnjavati, pa makar to bilo samo hodanje.

Prirodna medicina, pored vježbanja, preporučuje i konzumiranje zdrave ishrane, što više vode, odmor, svjež vazduh, izlaganje suncu, izbjegavanje stresa, umjerenost u svemu, pozitivan stav u životu...

Zdravko VUČINIĆ
(www.prirodnamedicina.org)

