

Prav tako kot hrano potrebujemo tudi gibanje



Erika Brajnik, naturopatinja

na prsih ter kriv za 22 odstotkov vseh srčnih infarktov na svetu. 70 odstotkov odraslih Evropejcev ne dosega normalnih nivojev minimalne stopnje aktivnosti, da bi si lahko zagotavljali zdravje! To je 30 minut športne aktivnosti dnevno.

Šport je fizična aktivnost, ki predpostavlja tekmovalnost do nečesa drugega, antagonizem je pri športu ključen motivator posameznika. Cilj, izboljšanje fizičnega stanja posameznika z dosego zastavljenega cilja. Določene fizične aktivnosti si lahko priučimo, to ni delo ali obveza, postati mora dobra navada, kot je umivanje zob. Strošek napačnega, sedečega stila življenja v Evropi znaša 80,4 milijarde evrov letno in je direktno povezan z boleznimi, kot so diabetes, infarkt, rak na debelem črevesju in dojki. Žal moderni stil življenja predpostavlja pretirano sedenje.

Med leti 1994 in letom 2014 je odstotek delavcev, ki imajo sedeče delo, narasel iz 55 na 67 odstotkov. 2/3 prebivalcev torej opravlja sedeče delo.

Športna aktivnost je ključna za ohranjanje psihičnega in fizičnega zdravja. SZO zato svetuje 150 minut športne aktivnosti na teden, to je 20 minut dnevno. Žal je v Evropi kar 1/3 odrasle populacije neaktivne. Raziskave so pokazale, da je med evropskimi mladostniki, starimi med 11 in 15 let kar 83 odstotkov premalo aktivnih.

Sedeč način življenja in socialni status:

S sedečim načinom življenja se tako sooča 44 odstotkov vodilnega kadra, 45 odstotkov zaposlenih, 39 odstotkov delavcev, 37 odstotkov brezposelnih, 27 odstotkov gospodinj. In tudi to je eden od razlogov, da se je debelost pri ljudeh med leti 1998 in letom 2008 podvojila.

Sedeči način življenja je odgovoren tudi za smrtnost, ki je izražena v milijonih smrti na letni ravni:

1. Arterijska hipertenzija: 7,5
2. Kajenje: 5,1
3. Diabetes: 3,4
4. Sedeči način življenja: 3,2
5. Debelost: 2,8

Po strokovnih študijah, ki so bile narejene v svetu leta 2012 in 2015 je sedeči način življenja vsako leto kriv za 3,2 milijona smrti na

Večina ljudi se vse premalo zaveda, da sedeči stil življenja ni nekaj normalnega, temveč je vzrok za veliko večino bolezni. Ko kupimo novo televizijo ali fotelj, bi morala na njem biti oznaka, pozor, pretirana uporaba povzroča smrt! Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) meni, da sedeči stil življenja povzroča letno 2 milijona smrti na svetovni ravni in je odgovoren za 10 - 16 odstotkov diabetesa, raka debelega črevesja in raka

svetovni ravni in za 360.000 smrti v Evropi.

Veliko študij dokazuje, da sta fizična aktivnost in mentalno zdravje povezana, in da fizična aktivnost zmanjšuje: depresijo, slabo samopodobo, psihološki stres.

V Evropi tako stroški sedečega načina življenja znašajo 9,2 milijarde evrov.

V Evropi je sedeči način življenja vzrok za: 6 odstotkov vseh infarktov in 8 odstotkov diabetesa tipa 2.

Genetika ostaja vedno ista, od avstralopiteka do današnjega človeka. Paleogenetika nam govori, da se je v 140.000 letih genetska zasnova spremenila samo za 0,003 %.

Zadnjih 10.000 let se genetika človeka ni spremenila. Ko se je genska evolucija zaključila, je bila fizična aktivnost vedno nujna za preživetje po principu: veliko fizične aktivnosti in malo hrane!

Geni so bili zasnovani tako, da živijo v sovražnem okolju. Radikalna socialna sprememba je spodnesla gensko zasnovo, ki je sedaj močno divergentna.

Skratka naši geni pričakujejo, da bomo športno aktivni. Če ne se deaktivirajo, saj nimajo več razloga za bivanje, to pa predstavlja prvi korak k boleznim.

Kaj lahko torej storimo? Biti moramo pravilno fizično aktivni!

100 dni za zdravje!

20 minut vsak dan bomo tekli ali pa hodili, po osebnih zmogljivostih!

Tako drastično zmanjšamo tveganje, da zbolimo, okrepimo svoje zdravje in si podaljšamo življenje. Kajti, če zboliš tudi prej umreš!

Kar sem svetovala, sem tudi storila: 100 dni teka

Od 20. maja do 28. avgusta sem se obvezala, da bom vsak dan tekla vsaj 20 minut in tako sem tudi storila.

Tečem sicer že veliko let, vendar ne vsakodnevno; do sedaj sem tekla 3 ali 4-krat na teden. Tokrat pa sem se obvezala in tekla 100 dni zapored. Tekla sem od 20 minut, 30 minut do cele ure; tako v domačem kraju kot po drugih mestih, medtem ko sem potovala. Tekla sem na morju, v hribih, povsod. V teh stotih dneh sem s seboj v kovčku vedno nosila tekaške copate in komplet za tek.

Tekla sem tudi med menstruacijo, čeprav se takrat počutim napihnjena kot sod in se mi res nič ne da, med blažjim prehladom, v mrazu in dežju, ki me je premočil do kosti.

Prvič v življenju sem tekla 100 dni zapored.

Vsak dan sem svojemu telesu dajala točno določene signale, in sicer: počutim se dobro, ker se gibam (samo bolno telo se ne premika). Spodbujala sem presnovo, saj imam 41 let, po 40. letu pa se dejansko presnova upočasni, saj počasi prehajamo v fazo »parasimpatikotonije«. Skratka, svojo presnovo sem nenehno spodbujala, da deluje, kot je v mladosti.

Razbremenila sem srce in ožilje, celotno telo pa sem aktivirala, da je delovalo in pokurilo vse rezerve maščob in sladkorjev, ki sem jih imela.

Kako se počutim? Fantastično! Ugotovila sem, da telo potrebuje vsakodnevno navodilo, da je zdravo (samozavedanje). Zato bom z vsakodnevnim tekom nadaljevala. Nisem se želela preveč naprezati, ker tudi enostavno zlato pravilo pravi – počasi se daleč pride! Zato bom z vsakodnevnim 20-minutnim tekom nadaljevala,

saj je po mojem mnenju pomemben signal, ki ga damo telesu – vsak dan in ne samo enkrat toliko. Bolje je, da tečem vsak dan 20 minut kot pa 2-krat na teden po uro in pol, ker je signal, ki ga dajemo našemu telesu in presnovi stalen, vsakodnevno.

Kot vsak dan potrebujemo hrano, tako vsak dan potrebujemo gibanje. Z gibanjem vplivamo na vse hormonsko delovanje, saj so žleze, ki proizvajajo hormone, tesno povezane s presnovo. Celostno bo moje telo bolj zadovoljno, zdravo in lepo, samo potruditi se moram, vsak dan zbrati 20 minut časa, da grem in naredim nekaj malega zase. Prvi akt ljubezni je ljubezen do samega sebe.

»Mens sana in corpore sano.«

Vsak, še tako zaseden človek, si lahko dnevno vzame 20 minut časa za tek. Za 20 minutno vadbo ne potrebuješ veliko ogrevanja, malo raztezanja na koncu, do 3 minute, in to je vse. Sama vam to lahko zagotavljam, saj sem vse to doživela na lastni koži in iz prve roke vem, da deluje in da se splača. Poleg tega je tek brezplačna panoga – potrebuješ samo dobre copate. Obuješ se, stopiš skozi vrata in že lahko tečeš, zase in za svoje zdravje. Lahko rečem, da bom še naprej vsak dan tekla vsaj 20 minut, vse svoje dni življenja in da so moji domači ponosni name. Ni lepšega zgleda, ki ga lahko damo svojemu otroku kot ta, da vidi, da se starši trudijo za svoje zdravje.

Športna aktivnost in ugodje

Endorfine v našem telesu proizvajajo možgani. Endorfini delujejo v našem telesu protivnetno, sprostitelno-spodbujevalno, imajo podoben učinek kot morfij, sproščajo ugodje.

Leta 1970, ko so študije potekale na receptorjih za morfin, ki so eksogeni, so znanstveniki ugotovili, da se v našem telesu nahajajo receptorji, ki so endogeni, in se nahajajo v centralnem živčnem sistemu. Skratka naše telo je inteligentno in ga samo dejansko proizvaja, ko ga potrebuje, endogeni morfij, imenovan endorfin.

Do sedaj je znanost klasificirala 4 različne vrste endorfina: alfa, beta, gama in delta.

Sintetizira jih hipofiza, nadledvična žleza in v črevesju. Svoje receptorje imajo v centralnem živčnem sistemu, predvsem v predelih, ki so vezani za percepcijo bolečine.

Endorfini poleg tega, da nam pomagajo prenašati bolečino oziroma se percepcija na bolečino zmanjša, urejajo še:

menstruacijo, sekrecijo hormonov kot prolaktin, kortizol, seksualno ugodje, občutek za lakoto, termo regulacijo, spanje.

Endorfini se sproščajo bolj intenzivno med športno aktivnostjo

Najbolj zanimivo pri endorfinih je to, da spodbujajo veselje in dobro voljo. Ko doživljamo veliko stresa, se telo želi samo odzvati, si pomagati tako, da sprošča endorfine.

Endorfini nam spodbujajo veselje, dobro voljo in nam zmanjšujejo stres oziroma stresu na takšen način lažje kljubujemo.

Znanstveno je dokazano, da odvisniki od heroina, dejansko proizvajajo v telesu manj endorfina, saj heroin zamenja endorfine in telesu te substance ni potrebno več proizvajati. Ko odvisnik ukine heroin, je produkcija endorfinov v telesu tako okrnjena, ker jih telo ni navajeno več proizvajati, da jih ne proizvaja več. Zato odvisnik nemudoma išče novo dozo ugodja, saj je njegovo telo dvoje osiromašeno.

Zato je toliko bolj pomembno, da vedno, ko se odvajamo od kakeršnekoli koli odvisnosti, nikotina, kofeina, heroina, alkohola, napačnega prehranjevalnega režima itd. – uvedemo fizično aktivnost.

Endogeni opiodi, kot so beta endorfini se povečajo s športno aktivnostjo. Zaradi tega dejstva lahko razumemo, zakaj nam športna aktivnost

dovaja ugodje, veselje, sproščenost, ureja občutek lakote, zmanjša slab voljo itd. ...

Da povzamem, športna aktivnost krepi imunski sistem in dovaja ugodje. Z vsakodnevno minimalno športno aktivnostjo bomo lažje nadzorovali naše telo in ga krepili!

Kaj še čakate?

20 minut teka na dan odvede bolezen stran!

Človek je rojen, da preživi, da se premika vsaj 6 ur dnevno in ne da 8 ur dnevno sedi. In ko pride iz sedeče službe domov, se usede doma na fotelj, da si odpočije.

Kaj se v našem telesu dogaja, ko tečemo vsak dan? Kakšne signale dajemo našemu telesu? Pridobila sem na mišični masi, predvsem na zadnjici. Telo samo okrepi mišično maso v zadnjičnem in stegenskem delu, da uravna stabilnost celega telesa med tekom. Glede na to, da je telo ponavljajoče izpostavljeno teku, reagira, da prihrani na energiji. Naše telo je inteligentno in zelo prilagodljivo, če se signali, ki mu jih dajemo od zunaj spremenijo, bo telo posledično tudi tako delovalo.

Skratka stegna in zadnjica so bolj čvrsti in izpostavljeni, ker je telo reagiralo na moj ponavljajoči si signal, ojačalo je dele telesa, da bi med tekom porabila čim manj energije in dosegla harmonizacijo.

Naslednja stvar, kar sem opazila je rahlo zmanjšanje poraščenosti po telesu, predvsem okončin, rok in nog. Zakaj? Zaradi potenja. Ko tečemo se znojimo in če je telo izpostavljeno konstantnemu dnevnemu znojenju, se avtomatsko in instinktivno želi zaradi znojenja znebiti presežka dlak po večjih površinah telesa, roke, noge, trebuh, hrbet ...

Človek je rojen, da teče! Škoda je, da ne izkoristimo možnosti, ki nam jih narava brezplačno podarja. Da vsaj 20 minut na dan ne naredimo nekaj zase in za svoje zdravje. S tekom sami sebi vsak dan izkažemo nekaj ljubezni.

Če vsakodnevno tečemo si pomagamo, da:

- Spodbujamo telesno presnovo
- Spodbujamo cirkulacijo
- Urejamo nivo »slabega« holesterola v telesu
- Si znižamo tveganje, da bi v starosti lahko zboleli za diabetesom
- Urejamo si krvni pritisk
- Kurimo kalorije!!! In tako hujšamo
- Nižamo nivo stresa
- Bolje spimo
- Opravljamo zaprtje
- Zmanjšamo tveganje, da bi umrli za srčnim infarktom
- Manjšamo si bolečine v ledvenem in križnem predelu
- Izboljšamo si spanec
- Ko se potimo, odvajamo toksine iz telesa
- Sami sebi smo naravni antidepresiv

Če potrebujete nasvet glede teka, pišite na info@saeka.si.

