

Ruch to zdrowie

Mówi się, że „ruch to zdrowie”. Ja dodałabym ruch, który sprawia nam przyjemność i wywołuje uczucie radości. Szczególnie w obecnych czasach, kiedy większość z nas prowadzi siedzący tryb życia potrzeba ruchu wzrasta i ma niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia fizycznego, psychicznego oraz długości życia. Ruch może okazać się uniwersalnym lekiem na wiele dolegliwości. Dzięki ruchowi zyskuje nasz układ oddechowy, odpornościowy i nerwowy.

Systematyczna aktywność fizyczna wzmacnia nasze mięśnie, uelastycznia stawy, nie pozwala na demineralizację kości, poprawia gospodarkę hormonalną i enzymatyczną czyli sprawia, że nie tylko czujemy się sprawniejsi i bardziej zdrowi - jesteśmy bardziej zdrowi i sprawni.

Zdrowie i sprawność to lepsza jakość życia, dobra umiejętność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań, zdrowsze relacje ze sobą, innymi,

otaczającym nas światem.

Co dzieje się w naszym organizmie, kiedy zażywamy ruchu?

Ruszając się dotleniaamy organizm, a lepsze dotlenienie to lepsze zaopatrzenie komórek naszego organizmu w substancje odżywcze. Dobrze odżywione komórki to silny układ odpornościowy czyli mniej infekcji i chorób także tych poważnych (nowotwory).

Ruch zmniejsza ilość insuliny w organizmie obniżając ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Systematyczny, umiarkowany ruch to większa wydolność serca czyli mniejsze ryzyko zawału. Ruch obniża ciśnienie tętnicze i poprawia krążenie krwi, co wspomaga pracę mięśnia sercowego. Wysiłek fizyczny podwyższa poziom dobrej frakcji cholesterolu (HDL), co jest istotne w przeciwdziałaniu miażdżycy i chorobie niedokrwiennej serca.

Przy umiarkowanej aktywności fizycznej zwiększa się nasz metabolizm przez co poprawia się gospodarka tłuszczowa i praca układu wydalniczego -

szybciej spalamy kalorie zmniejszając ryzyko nadwagi i otyłości. Dobry metabolizm to piękna i szczupła sylwetka.

Ruch powoduje wydzielanie endorfin tzw. „hormonów szczęścia” - poprawia się nasze samopoczucie - dobre samopoczucie to mniejsze napięcia i stres. Poprzez wysiłek fizyczny dotleniaamy także mózg. Dobrze dotleniony mózg to lepsza jakość snu i pamięci.

Pamiętajmy, aby ruch, jego intensywność, długość i częstotliwość dostosować do wieku i stanu zdrowia.

Dla tych, którzy mają niechęć do aktywności fizycznej proponuję nie czekać na „odpowiedni czas”, nie zaczynać „od jutra”. Wstań z wygodnego fotela czy kanapy i przejdź się żwawym krokiem. Na dobry początek wystarczy 5 minut. Każde takie systematyczne 5 minut powoduje, że nasz mózg przyzwyczaja się do nowej aktywności. A jak wiemy „przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka”.

Ewa Kałuska

www.cudownyportal.pl

ZAPRASZAMY NA OBÓZ TAO, (QIGONG i TAICHI): NAD MORZE, DO GĄSEK 30.VI-6.VII.18r.



Ćwiczenia 2 razy dziennie, wykłady o zdrowiu, konsultacje w/g medycyny chińskiej, medytacja, żywienia wegańskie, zakwaterowanie w pokojach 2 osob.

Koszt (zajęcia, noclegi, żywienie) - 1500 zł.

(Przy wpłacie całości do końca marca zniżka 100 zł!)

prowadzenie i opieka merytoryczna Katarzyna Izabela Miernicka

Zgłoszenia i szczegółowe info:

astrotao@hotmail.com, www.taichi.waw.pl

tel. 607499888

