

# RUCH TO ZDROWIE

## #żyjzdrowo

Nasz organizm to doskonała biomechaniczna konstrukcja, która przetrwała tysiące lat. Człowiek poradzi sobie, żyjąc w kole podbiegunowym, jak i w upałach Afryki. Możemy żyć na dużych wysokościach, odizolowani od reszty świata, ale też potrafimy się zaaklimatyzować w zatłoczonych miastach. Ta niebywała wytrzymałość naszego ciała i psychiki oparta jest na doskonałej konstrukcji, jaką jest nasze ciało.

Możemy przyjrzeć się budowie np. mięśni, stawów. Z łatwością zobaczymy, że w dobre funkcjonowanie naszego ciała wpisany jest ruch. Dlaczego? Bo stawy smarują się tylko w czasie ruchu. Oczywiście musimy dostarczyć w diecie kolagen, potrzebna jest witamina C, bor, magnez, żeby ze stawów nie wyciekały mazi stawowe, ale tylko ruch fizyczny, wysiłek nasmaruje nam stawy.

Inny przykład? Proszę bardzo - serce i układ krwionośny. Sama budowa serca wskazuje na to, że nie jest ono „zaprojektowane”, aby samodzielnie zasilać cały organizm w krew. Do dobrego funkcjonowania potrzebne są rytmicznie kurczące się mięśnie szkieletowe, czyli ruch fizyczny. Takie wspomaganie pracy serca przez mięśnie nazywamy „sercem peryferyjnym”. Czy nam się to podoba, czy nie taką właśnie mamy konstrukcję.

Ruch wzmacnia naszą odporność (w czasie ćwiczeń wydzielają się substancje stymulujące przeciwciała), pobudza układ immunologiczny do precyzyjnej pracy. To ważne, ponieważ nie zawsze działa on poprawnie, czasami myli się, popełnia błędy.

### **Jaki rodzaj ruchu jest najlepszy**

Najlepszy jest prosty, naprzemienny, naturalny ruch, czyli spacer, rower. Poprawimy w ten sposób nie tylko krążenie obwodowe krwi i wentylację płuc. Działanie ruchu na nasz organizm jest dużo szersze, zmienia się gospodarka hormonalna, poprawia się trawienie i wchłanianie. Dzięki ruchowi regulujemy poziom pH jelit, co bezpośrednio wpływa na naszą odporność, ponieważ ponad 70% naszej odporności to dobra flora bakteryjna. Lepiej działają nasze śluzówki, ponieważ w aktywnym ciele więcej jest pałeczek kwasu mlekowego, a sprawne śluzówki to bariera dla szkodliwych mikroorganizmów.

Mówiąc o odporności nie da się ominąć bardzo ważnego elementu - naszego snu. W wielu badaniach naukowcy potwierdzili, że wyspany człowiek ma kilkukrotnie większą odporność na przeziębienia. Sen jest kolejnym, fascynującym mechanizmem regeneracyjnym naszego ciała. Podnosząc odporność, pamiętajmy o tym. W tym miejscu wiele osób zapyta co zrobić, żeby dobrze i zdrowo spać? Jakość snu doskonale poprawia umiarkowany (tętno około 120 uderzeń na minutę) ruch, czyli

taki, w czasie którego nie mamy zadyszki i swobodnie możemy rozmawiać na przykład jak podczas marszu.

Aktywność fizyczna pobudza pracę naszej „fabryki odporności”, czyli szpik kostny, gdzie produkowane są ciała odpornościowe.



### **Jaka dieta będzie dobra na czas budowania odporności**

Na pewno bogata w witaminę C, najlepiej naturalną, ponieważ zwykle występuje ona w kompleksie C1, C2 w otoczce taniny, co znakomicie poprawia jej przyswajanie. Ogromną ilość witaminy C ma sok z dzikiej róży (*rosa rugosa*). W trakcie kiszenia kapusty, ogórków, witamina C jest produkowana przez bakterie i ma doskonałą przyswajalność. Dodatkowo, jedząc kiszonki, zadbamy też o florę bakteryjną jelit, śluzówek. W aptece możemy kupić ziele Ruty, która jak sama nazwa wskazuje, ma dużo rutyny i zaparzać należy ją raz dziennie do wypicia. Spowolnimy w ten sposób utlenianie witaminy C w naszym organizmie i dłużej będzie ona pracowała.

Odporność możemy podnosić, suplementując witaminę D3. Nie trzeba daleko szukać, by znaleźć doskonałe naturalne substancje podnoszące odporność. Na przykład boczniki stymulują produkcję interferonów niszczących wirusy, dużo selenu mają borowiki, a cynk znajdziemy w pestkach z dyni.

Wszystkie naturalne miody znacząco podnoszą naszą odporność dzięki zawartości metylglioksanu działającego przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybicznie.

Gotowany lub surowy imbir ma dobre działanie wspomagające odporność naszego organizmu.

## **Czego unikać**

Unikajmy sytuacji, w których przeforsowujemy się, ćwiczymy lub pracujemy za intensywnie, czyli tak, że następnego dnia rano czujemy jeszcze zmęczenie. Organizm zacznie się intensywnie regenerować i odbudowywać siły. Niestety odbędzie się to kosztem naszej odporności.

Sytuacje stresowe eksploatują intensywnie nasze cenne zasoby energetyczne, kradną pierwiastki śladowe, trudno przyswajalne minerały, jod, zużywają neuroprzekaźniki. Dlatego unikajmy sytuacji stresowych, które trwają dłużej.

Stres krótki z wyraźnie zaznaczonym końcem jest korzystny dla organizmu, mobilizuje nas, poprawia pracę układu nerwowego. Groźny jest ten długotrwały, nad którym nie możemy zapanować.

**W dwóch słowach:**

- Dobrze śpijmy,
- Codziennie ćwiczymy umiarkowany wysiłek,
- Dajmy o witaminy w naszych posiłkach,
- Pielęgnujmy dobrą florę naszego organizmu,
- Pozwalajmy sobie na dobry nastój i pogodę ducha,
- Na ile to możliwe, pielęgnujmy nasze kontakty towarzyskie i rodzinne.



*Michał Stachurski, mgr AWF, trener Tai Chi  
Autor jest instruktorem zajęć gimnastycznych z  
elementami rehabilitacji oraz zajęć Tai Chi w Ośrodku  
Sportu i Rekreacji w Mosinie*

*Źródło: Informator Mosiński, czerwiec 2020 / nr 4 (57)*