

W pocie czoła usuwaj z organizmu toksyny

Życie pozbawione odpowiedniej ilości ruchu jest wbrew naturze. Ruch jest kluczem do zrozumienia ludzkiego ciała. Nieustannie jest ono w ruchu, nawet podczas snu wszystkie narządy wewnętrzne pracują, jedne wolniej inne w swoim tempie jak np. serce. W czasie snu przewracamy się z boku na bok. Jednak zmiany cywilizacyjne skazują wielu z nas na długie okresy bezruchu, czy to w pracy, czy w domu przy komputerze, czy w samochodzie. To sprawia, że stan naszego zdrowia z roku na rok pogarsza się. Nasz organizm pomimo tego, że składa się z różnych rodzajów tkanek i narządów, to stanowi integralną całość. Zdarza się, że jeden narząd jest uszkodzony i to powoduje, że źle się czujemy, źle wyglądamy. Ten narząd (np. wątroba, kręgosłup) rzutuje w ogromnym stopniu na funkcjonowanie pozostałych. Wątroba odtruwa nasz organizm z toksyn. Jeśli przeciążymy ją nadmiarem toksycznych substancji, obniży swoją sprawność i więcej trucizn pozostanie w tkankach. Funkcjonowanie naszego organizmu można porównać do zegarka. Wszystkie trybiki zazębiają się i są potrzebne. Jeśli któryś z nich zepsuje się, zegarek działa nie tak, jak powinien. Jeśli awaria na początku jest niewielka, to zegarek spóźnia się lub spieszy. Nie usuwając jej, doprowadzimy do tego, że zegarek stanie. Aktywność fizyczna wspiera funkcjonowanie całego organizmu i poprawia krążenie krwi. Dlatego wysiłek fizyczny i dieta są warunkiem skutecznego oczyszczania organizmu z toksyn, a co za tym idzie i zdrowia.

Wysiłek fizyczny poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego - ćwicząc, zyskujemy lepsze ukrwienie narządów, które biorą udział w oczyszczaniu (wątroba, nerki, płuca i mózg, który steruje przemianą materii). Swobodniej też przepływa limfa (płyn tkankowy), która zbiera toksyny, również bakteryjne, z całego ciała. Dotlenienie narządów wewnętrznych ma ścisły związek z ich sprawnym funkcjonowaniem. Problem polega na tym, że z wiekiem pogarsza się krążenie, a co za tym idzie dopływ krwi do wszystkich narządów. Sprawą zasadniczą jest dopływ krwi do mózgu. Jeśli z powodu złego odżywiania i osiadłego trybu życia mózg jest niedotleniony, mamy problemy z kojarzeniem, pamięcią, zrozumieniem tekstu, koncentracją. Powodem takiego stanu są często problemy z sercem, ciśnieniem, miażdżycowe, zapalenie tętnic mózgowych, lub zmiany zwyrodnieniowe w szyjnym odcinku kręgosłupa. Aby wyeliminować lub złagodzić te dolegliwości uprawiajmy gimnastykę

dostosowaną do naszego stanu zdrowia i możliwości. Preparatem łagodzącym te dolegliwości jest miłorząb japoński (ginko biloba). Ułatwia przepływ krwi przez naczynia mózgowie. Ma też korzystny wpływ na naczynia siatkówki. Dla poprawy zdrowia możemy zastosować naturalne związki zawarte w pokarmach i zioła, oraz preparaty typu ginko-biloba, żeń-szeń i inne. Cała sztuka polega na tym, żeby odnaleźć najlepiej odpowiadający naszym potrzebom środek. Jeśli mówimy o dotlenieniu, to należy wspomnieć o oddychaniu. Prawidłowe oddychanie, to 12 wdechów na minutę, niezbyt szybko przy zatrzymaniu na szczycie wdechu, wtedy organizm ma czas na oddanie dwutlenku węgla i pobranie tlenu. Niestety żyjąc w ciągłym pośpiechu, stresie, oddychamy odwrotnie. Nasz oddech jest przyspieszony i spłycony. Moment zwalniania następuje przy wydechu. Ćwiczmy rano i wieczorem (lub w każdej wolnej chwili) przez kilka minut zwolniony oddech torem brzuszny. Starajmy się nawet przesadnie powstrzymywać na kilka sekund oddech w szczycie wdechu. Ja ćwiczę oddychanie spacerując z psem. Po pewnym czasie wyćwiczymy reakcję odruchowego zwalniania oddychania podczas wdechu.

Nie ma takiej tkanki, która nie odczuwałaby dobroczynnego działania zwiększenia dopływu tlenu i łatwiejszego usuwania dwutlenku węgla, ale szczególnie wrażliwe pod tym względem są mózg, serce i siatkówka oka. W rezultacie nastąpi rozjaśnienie umysłu, poprawa kondycji i wyostrenie wzroku. Bardzo ważnym tematem, którego nie wolno pominąć jest kręgosłup, nasze rusztowanie. Nasz kręgosłup spełnia dwie zasadnicze funkcje i są one przeciwstawne. Po pierwsze skutecznie chroni rdzeń kręgowy i prowadzące do narządów wewnętrznych nerwy, z tego powodu musi się cechować ogromną odpornością na przeciążenia i sztywnością. A po drugie utrzymuje pionową postawę ciała i z tego powodu musi być elastyczny, zwłaszcza w odcinku szyjnym i lędźwiowym. Pogodzenie tych sprzecznych funkcji jest możliwe dzięki subtelnym mechanizmom napinania i rozluźniania określonych grup mięśni, utrzymujących stabilność i zapewniających ruchomość kręgosłupa. Z mojego osobistego doświadczenia wiem, że tylko odpowiednio dobrane ćwiczenia, wykonywane systematycznie (codziennie) utrzymują kręgosłup w dobrym stanie. Leki uśmierzające ból, rozluźniają mięśnie przyskieletowe, ale nie poprawiają sprawności funkcjonowania kręgosłupa. Ćwiczę - nie boli, przestaję ćwiczyć - po 2-3 tygodniach wracają dolegliwości. Stres odgrywa dużą rolę i ma wpływ na funkcjonowanie naszego kręgosłupa. Jeśli pod wpływem stresu, ciągłego zmęczenia, wadliwej postawy niektóre mięśnie ulegają trwałemu skurczowi, to jest to z reguły początek

poważnych problemów. Uciskanie włókien nerwowych wychodzących z kręgosłupa jest powodem złego funkcjonowania narządów wewnętrznych wynikającego z nieprawidłowości w unerwieniu ich i złego funkcjonowania samego kręgosłupa. Aby wzmocnić kręgosłup należy wzmocniać ćwiczeniami mięśnie brzucha i krótkie mięśnie przyszkieletowe. Nasza Akademia Zdrowia Dan-Wit współpracuje w Częstochowie z Fitness Clubem, gdzie instruktorki z międzynarodowym certyfikatem dopasowują ćwiczenia do każdej osoby, odbywają się również zajęcia na basenie. Pływanie odciąża kręgosłup, angażując duże grupy mięśni. Jeśli chcemy prowadzić zdrowy tryb życia powinniśmy się ruszać. Najłagodniejszą formą wysiłku jest spacer. Jeśli w ostatnim czasie zaniedbaliśmy kondycję, zacznijmy właśnie od półgodzinnego spaceru codziennie. Nie możemy zapomnieć o ćwiczeniu oddechu. Głębokie oddechy nie tylko poprawiają pracę całego organizmu, ale również usuwają dwutlenek węgla z zakamarków płuc. Wysiłek dawkujemy zależnie od naszych możliwości, kondycji, zdrowia i wieku. Nie zmuszajmy naszego organizmu do pracy ponad siły, bo możemy sobie zaszkodzić. Najlepiej zacząć ćwiczyć pod okiem instruktorów fitness. Warto pomyśleć także o pływaniu i ćwiczeniach na basenie, w których angażuje się pracą różnych mięśni. Z tych samych powodów zalecana jest gimnastyka ogólnorozwojowa. Można też jechać na wczasy odchudzające, byle nie nazbyt drastycznie. Warto się pocić, bo gruczoły potowe są jedną z dróg, którą toksyny wydostają się z organizmu.

Sami możecie Państwo zrobić dla swojego zdrowia bardzo dużo, ale jeśli z czymś nie radzicie sobie, to zapraszam do Akademii Zdrowia Dan-Wit oraz na wczasy odchudzające, profesjonalni doradcy żywieniowi i inni fachowcy czekają na Państwa.

mgr Danuta Jarmołowicz

jw@danwit.pl