

## Laganim vježbanjem do savršene probave

*Prošetajte nakon ručka ili večere, zamijenite jedan sat ispred televizora vježbanjem. Dok pijete kavu, izbjegavajte naslonjač i prekrižene noge, ispravite se i dopustite svojim mišićima trupa da vas održavaju uspravnima, da čine ono za što su predodređeni. Mali koraci čine kvalitetnije promjene*

Loša probava itekako može imati svoje negativne posljedice - od debljanja do zagađenosti organizma toksinima. Glavobolje, nadutost samo su neki od simptoma štetnih tvari koje se nagomilavaju uslijed loše probave. Kvaliteta probave slika je vašeg ukupnog zdravlja. Često se klijenti koji dođu u moj centar na konzultacije začude kada im postavim možda nekima neugodno pitanje, koliko puta tijekom dana idete na wc? Ovo možda preintimno pitanje daje jako dobre smjernice za programiranje i usmjeravanje pojedinca u vježbanje.

Opstipacija (zatvor) koja zahvaća oko 20% stanovništva u 99% slučajeva posljedica je nedovoljnog kretanja. Kako bi vam slikovito objasnila ovu činjenicu krenut ću od vašeg ručka. Kad završite s ručkom, vaš je probavni sustav odmah upregnuo svoju snagu i krenuo na rad kako bi taj ručak prošao kroz crijeva. Međutim pitanje je kako se događa taj proces? Gravitacija ima vrlo važnu ulogu u procesu probave. Međutim, ona sama nije dovoljna. Hodanje, trčanje, sagibanje, rotiranje svi oblici mehaničke aktivnosti predstavljaju 70% cijeloga procesa od usta do konačnog odredišta. Dok se ostalo odnosi na biokemiju, prehranu i gravitaciju.

Poznat nam je savjet o povećanom unosu vlakana za bolju probavu i prevenciju od raka debelog crijeva. Ako otpadne tvari brže prođu kroz tijelo, stvara se manji rizik da će toksični ostaci doprijeti do unutrašnjih organa. Međutim vlakna su samo jedan faktor tog problema. Vrijeme putovanja današnjeg ručka produžuje se tijekom neaktivnosti. Potvrdu o tome možete i sami dobiti ako nakon obilnog ručka umjesto da se zavalite ispred televizora i jadikujete kako ste se prejeli, prošetate. U početku će vam biti svaki korak težak, kao da imate jednu tonu, međutim nakon desetak minuta šetnje osjetit ćete kako vam tijelo postaje lakše, raspoloženje vam se vraća, jer pokrenuli ste probavu.

Nije na odmet napraviti i nekoliko vježbi uvrtnja i istežanja područja trbuha, ali sve

do granica ugone. Moramo osvijestiti da je današnjem čovjeku stolac najvjerniji partner - od ručkova, do pisanja mailova i gledanja televizije - on je tu. Kad gledam svog supruga, 8 sati za računalom, položaja tijela koji zabrinjava, te umora za bilo kakvom aktivnosti, povećava se u meni odgovornost prema osvještavanju pojedinca na aktivniji način života. Uzmimo za primjer Argentine, kod kojih je učestalost raka debelog crijeva niska iako im se prehrana bazira na hrani životinjskog podrijetla. Oni još uvijek hodaju, kose travu ručno, ne strojevima. Statistike kažu da se ne krećemo dovoljno, iako nam za to statistike i ne trebaju, nacija smo koja je kretanje svela na minimum. Zbog svega toga trpi naš cjelokupni sustav, od probavnog do imunološkog, koji ovise o tjelesnom gibanju.

Prošetajte nakon ručka ili večere, zamijenite jedan sat ispred televizora vježbanjem. Dok pijete kavu, izbjegavajte naslonjač i prekrižene noge, ispravite se i dopustite svojim mišićima trupa da vas održavaju uspravnima, da čine ono za što su predodređeni. Mali koraci čine kvalitetnije promjene.

[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)