

Ruszaj w drogę po dobre zdrowie

Masz dwie nogi, które zostały stworzone do tego, żebyś chodził. Pierwotny człowiek prawdopodobnie chodził około 8 mil dziennie, żeby uciec od niebezpieczeństwa, żeby się najeść, żeby znaleźć pokarm. A ty, ile dzisiaj chodzisz?

Oto 10 korzyści ze spacerów. Czy o wszystkich słyszałeś?

- ❖ **Obniżanie stresu** – oto najważniejsza korzyść ze spacerów. Chodzenie obniża kortyzol, przez co obniża się nasz stres. Kiedy obniżamy kortyzol i stres, odczuwamy mniej lęków, mniej różnego rodzaju napięć w naszym organizmie. Mniej trosk oznacza więcej dobrego snu.
- ❖ **Dużo mniej bólu.** Spaceruje wzmacniają produkcję naturalnych opioidów w naszym organizmie. Opioidy to uśmierzające ból hormony czy związki naturalnie produkowane przez organizm. Dzięki spacerom mamy dużo więcej takich procesów w naszym organizmie, przez co unikamy stanów zapalnych.
- ❖ **Poprawa gęstości kości.** Utrata gęstości związana jest z naszym wiekiem. Jeśli regularnie spacerujesz, tzw. osteoporoza czy inne choroby związane z utratą gęstości kości będą występować rzadziej w twoim organizmie.
- ❖ **Poprawa pracy mięśni lędźwiowych.** To, że się ruszasz sprawia, że będziesz mieć dużo mniej bólów w dolnej części kręgosłupa w tzw. krzyżu.
- ❖ **Wzmocnienie mięśni stóp.** Spacer poprawia twoją postawę, stabilność bioder, pleców, karku – gwarantowana jest stabilność całego twojego organizmu.
- ❖ **Oczyszczanie komórkowe.** Dzięki temu, że się ruszasz, twoje komórki oczyszczają się z toksyn.
- ❖ **Poprawa trawienia.** Jeśli zaczniesz chodzić zaraz po zjedzeniu posiłku, dużo szybciej spalasz tzw. cukier - glukozę - przez co będziesz w stanie dużo szybciej spalać tkankę tłuszczową. Ponieważ się ruszasz i potrzebujesz energii, twoje ciało szybciej dostaje się do cukru i szybciej spala tłuszcz.
- ❖ **Naturalne odchudzanie.** Nie musisz biegać. Wystarczy, że chodzisz. Wystarczy, że się ruszasz. Nasze ciało potrzebuje energii do tego ruchu. Kiedy siedzisz, nie potrzebujesz tyle energii. Kiedy się ruszasz, spalasz swoją tkankę tłuszczową.
- ❖ **Eliminacja toksyn, pobudzony układ limfatyczny.** Kiedy się ruszamy, oczyszczamy swoje ciało. Dlatego spaceruje są idealne do tego, by pozbyć się problemów związanych z toksynami w organizmie.



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka