

Sağlıklı bir yaşam için HAREKET ŞART! Hareket neredeyse şifa oradadır!Hareket ettikçe dolaşım sistemi güçlenir ve iç organlar ile tüm kan kimyamız kendi kendisini temizlemeye başlar. Hareket etmek kan dolaşımını hızlandırır, hızlanan kan dolaşımı soluk alıp vermeyle oksijenlenir ve böylelikle temizlenmiş, oksijenlenmiş kan bedenin tüm organları ve damarları içinde rahatça akmaya başlar ve insan, önündeki tüm engellerden kendisini kurtarmış olur.İnsan, medeniyet geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalıyor. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. Rahatlığımız için deyip, bu aletleri sabırsızlıkla alıp, kullanıyoruz. Rahat edelim derken kendimizi ölüme itiyoruz.

Uzman doktorların, birçok kronik hastalıkta bolca yürüyüş yapılmasını tavsiye etmesi boşuna değildir. Özellikle endojen sebeplerden dolayı (bazı metabolik ve kronik hastalıklar, kanın kirlenmesi, dolaşımın zayıflaması, alerjik faktörlerin güçlenmesi gibi) meydana gelen psikolojik hastalıklarda hareket etmenin ciddi faydalarını insan anında deneyim etme imkânı kazanır. Özellikle kış mevsimlerinde evlerine kapanan ve güneş ışığından mahrum kalmış birçok insanın ruhsal açıdan kendilerini kötü hissetmeye başlamaları bu yüzdendir. Hareket azaldıkça bedende dolaşan enerji dengeli yayılamaz ve insan kendi bedeninde düzenleyemediği enerji ve dolaşım zayıflığına bağlı olarak ruhsal yönden çökmeye başlar. Hareketsizlik, damar hastalıklarını tetikliyor! İnsan yaşantısında hareketin azalması kalp ve damar hastalıkları açısından insanın ciddi bir risk taşımaya başlamasına de neden olabilir. Birçok kalp damar ve akciğer hastalıklarının kış aylarında artış göstermesi sadece havanın soğuması ve üştmeye bağlı değildir. Beden hareketinin azalması yaşlanma sürecini hızlandıran en önemli faktörlerdendir. Emekli olan insanların her hangi bir işle uğraşmamaları ve birden bire boşluğa düşmeleri onların ruh hallerini olumsuz yönde etkileyen sebeplerden birisidir. Her yaş ve meslek grubundaki insanın beden hareketlerini arttırması son derece önemlidir. Zira beden hareketinin artması bedendeki hantallığı giderir, ruhsal yönden daha canlı olunmasını sağlar ve metabolizmanın güçlenmesi nedeniyle fazla kilolardan kurtulamaya da yardımcı olur. Hareketsizlik kalbi öldürür! Spor Bilimcisi Murat Kuter, insanoğlunun teknolojik ve endüstriyel gelişmelerle hayatını kolaylaştırırken, hareket azlığının getirdiği hastalığın kurbanı olduğunu söylüyor. İnsanoğlunun genel üretimdeki fiziksel faaliyetinin 18. yüzyıl sanayi devrimi öncesi yüzde 92 olduğunu, bugün ise bu oranın yüzde 20`ler seviyesinin altına düştüğünü ifade eden Kuter; "İnsan, medeniyet geliştikçe daha az hareket etmek zorunda kalıyor. Hareket azlığının organizma üzerindeki olumsuz etkileri düşünülmeden, her geçen gün yeni bir alet geliştiriliyor. Rahatlığımız için deyip, bu aletleri sabırsızlıkla alıp, kullanıyoruz. Rahat edelim derken kendimizi ölüme itiyoruz" dedi. Kent, hastalık doğuruyor! Yaşanan her ortam insanın sağlığına katkıda bulunur veya zarar verir. İnsanın sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden birisi de o insanın yaşadığı ortamın doğal veya yapay oluşudur. Bu yüzden kalabalık kent insanların yaşadığı ortamlar doğayla baş başa yaşayan köy insanlarına göre birçok olumsuz şartlara sahiptir. Şehir hayatında sağlıklı kalma imkânı her geçen gün daha da zorlaşmaktadır. İnsan bedenini her bakımdan etkileyen en önemli faktörler hava ve sudur. İnsanlar yaşamlarını sürdürürken hem sudan ve hem de havadan birçok mineralleri alarak bunları kullanıp sağlıklı bir beden ve ruh haline kavuşmak adına kendilerine önemli katkılarda bulunurlar.

Hareket Neredeyse Şifa Orada!

Ahmet Türkan tarafından yazıldı
Perşembe, 09 Mayıs 2024 07:13 -

Dr. Murat Kuter: Günümüzün hastalığı, hareketsizlik!
Hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar günümüzde en çok can alan hastalıklar grubudur. Kalp-damar hastalıkları bu grubun başını çekiyor. Türkiye`de hareket azlığından kaynaklanan kalp ve damar hastası 4 milyon kişi var. Bu nedenle üretici iş gücü her geçen gün büyük azalma gösteriyor. Bu hastaların iş gücü kayıpları yılda 300 milyon iş günü. Bunun ülke ekonomisine zararı ise 15-20 milyon doları buluyor. Bunların dışında hipertansiyona bağlı kalp hastalarının sayısı 300 bine yaklaşıyor. 13 kişiden biri yani nüfusumuzun yüzde 10'a yaklaşan bölümü ise kalp hastası. Bu hastalıkların tek bir kurtuluş yolu var, o da hareket etmek. Günde yarım saat spor, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızı düzene koymamıza yeter. Bir saatlik yürüyüş ve gün içinde de bazı egzersizlerle sağlığımızı korumamız mümkündür.