

KAKO POSTIĆI OPTIMALNO ZDRAVLJE, FUNKCIONALNOST I DUGOVJEČNOST?



Tomislav Dolušić,
prof. kineziologije
E: tomislav@dreamgym.hr
M: +385 91 5271 374

BIJEG IZ KOMFORNE ZONE

Jedna stvar koju sam naučio u proteklih desetak godina jest da udobnost ubija - ili točnije, može u nekim okolnostima. Što nas se više mazi i što nam je udobnije, to nam se proces starenja više prikrada. Kad sam to osvijestio, nasmijao sam se sam sebi jer, kao i velika većina, volim da mi je ugodno i komotno. Naši domovi zimi su vrlo često pretopli, grijanje podešavamo tako da nam bude što udobnije, što naravno u nama trenutačno izaziva sjajan osjećaj. Isto tako i u ljetnim mjesecima. Klimatizacijski uređaji u stanovima, uredima, trgovinama i drugdje podešeni su na vrlo niske temperature u odnosu na stvarne, vanjske vremenske prilike. Ali sve to sprječava naše tijelo i organizam da se prilagode promjenama temperature. Zanimljivo je usporediti današnji standard grijanja i količinu kretanja s praksom naših predaka. Nekada su gorivo za grijanje morali fizički skupljati i cijepati da bi postigli slične Celzije kao mi danas u grijanim prostorima zimi. No, i dalje postoje naselja u krajevima gdje se zime broje po metrima drva.

Većina opće populacije u modernom svijetu sve se manje kreće. Mnogo vremena provodimo u sjedećem položaju, na putu do posla i natrag, većina nas koristi se automobilom ili javnim prijevozom. Sve nabrojano znači da ljudi jako malo hodaju, a o trčanju da i ne govorimo. Time, naravno, tijekom godina gubimo snagu, kondiciju i mišićni tonus. Pretilost je jedna od velikih pošasti današnjice. To što nam je hrana stalno dostupna, čini da u zoni ugone stalno nešto jedemo i grickamo, što mnoge od nas čini pretjerano uhranjenima. Usto, pretjerano podižemo razinu glukoze i odgovor inzulina, to dovodi do cijelog niza negativnih posljedica po naše zdravlje.

A sve to skupa neizbježno dovodi do zdravstvenih tegoba kod sve mlađih ljudi te do propadanja tijela i ubrzanog starenja. Do prije 50, 100 ili više godina većina svjetske populacije nije tako živjela. Majka Priroda nije nas kreirala tako da budemo nepokretni, pretili i ovisni o lijekovima. Upravo suprotno.



Tajna zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti:

- pravilno disanje
- kretanje
- zdrava prehrana
- oporavak boravkom u prirodi

Svih pet čimbenika, stupova zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti, prvo treba osvijestiti. Suočiti se sa samim sobom, pogledati sebi u oči. Što doista od navedenog činim ili ne činim te kako to mogu promijeniti. Zatim napraviti taj prvi korak, iskoračiti iz začaranog kruga, svoje komforne zone. Za postizanje rezultata i ostvarenje osobnog cilja, potrebna je disciplina i dosljednost. Treba probuditi unutarnju snagu koju svatko od nas posjeduje, samo je kod mnogih uspavana. Jedino o nama ovisi s kakvim ćemo žarom i predanošću pristupiti životnoj transformaciji.

Boravak u „komfornoj zoni“, zimi u pretoplim ili ljeti u prehladnim prostorijama, u kombinaciji s nekretanjem, prejedanje lošom, nekvalitetnom, procesuiranom hranom, posljedično izaziva plitko disanje na usta, tzv. hiperventiliranje.

DISANJE

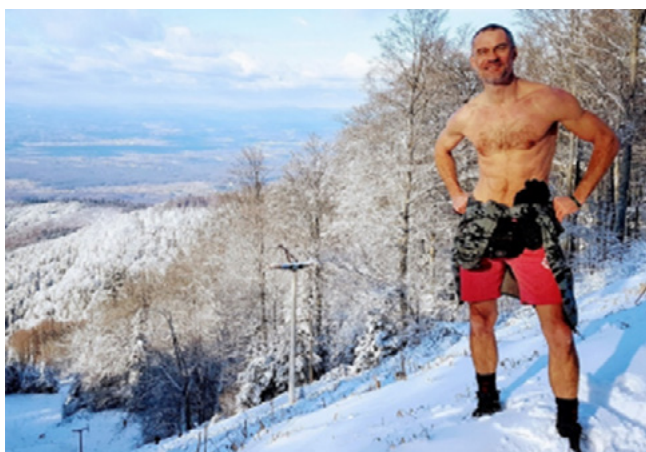
Ne mogu dovoljno naglasiti koliko je pravilno disanje važno. Bez obzira na to što jedemo, na koji način i koliko vježbamo, u kakvoj smo formi, jesmo li još mladi ili smo s godinama postali mudriji, ništa od toga nije važno ako ne dišemo pravilno! Od svih navedenih čimbenika zdravlja i dugovječnosti disanje je apsolutno na prvome mjestu. Dok to ne osvijestimo i dok ponovno svjesno ne prodišemo (pravilno), jednostavno nećemo profunkcionirati punim kapacitetom. Kao djeca disali smo na nos, pravilno, lagano, sporo, abdominalno. No, to smo s vremenom izgubili. Polagano disanje kroz nos produžit će nam život i učiniti ga zdravim i sretnijim. Također će pomoći u mršavljenju, kvalitetnom snu, razini energije. U nekim drevnim kulturama, poput Indije, Kine, naroda u području Amazone ili sjevernoameričkih Indijanaca, odmalena djecu uče važnosti disanja na nos.

KRETANJE

Kretanje kroz **FUNKCIONALAN TRENING** iznimno snažno utječe na zdravlje i dugovječnost.

U jednom životnom trenutku, netko prije, netko kasnije, shvatimo da više nismo mobilni, funkcionalni i snažni kao nekad. I tad nam se prioriteta malo promijene. Malo nas manje zanima izgledamo li dobro na plaži, a više smo zainteresirani da se osjećamo bolje i funkcionalnije te ostatak života proživimo sa što manje ograničenja. Polako prihvaćamo činjenicu da nećemo živjeti vječno. Kad to osvijestimo, možemo se tomu posvetiti kako treba. Ovdje neću govoriti o čarobnim formulama za pomlađivanje, no uistinu postoje neke realne i zdravorazumske stvari koje možemo učiniti za sebe kako bismo zaštitili tijelo od ozljeda i propadanja te vratili ili izgradili mobilnost i snagu koja nam treba da bismo ostali fizički aktivni u srednjim i kasnijim godinama.

Stvoreni smo da budemo zdravi, funkcionalni i dugovječni. Stvoreni smo za kretanje!



Našim sustavom treninga **Born2flow** i **Hard body**, možete na prirodan, jednostavan, zdrav i učinkovit način profunkcionirati u vlastitom tijelu te postati vitalan i dugovječan.

PREHRANA

Što bismo trebali jesti i kako se hraniti da bismo živjeli dulje i zdravije? Cilj dugovječnosti također je živjeti boljim životom, s očuvanim mentalnim i fizičkim zdravljem i sposobnošću da budemo aktivni i neovisni. Pravilna prehrana, naravno, ovdje igra iznimno veliku ulogu i jedna je od presudnih čimbenika zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti. Genetika tu jasno ima svoju ulogu i prema jednoj studiji iz 2016., objavljenoj u časopisu *Immunity & Aging*, ona s 25 % određuje nečiju dugovječnost, a ostatak otpada na životni stil u kojem prehrana ima iznimno veliku ulogu.

Cilj dugovječnosti je živjeti boljim životom, s očuvanim mentalnim i fizičkim zdravljem i sposobnošću da budemo aktivni i neovisni.

OPORAVAK

Za kvalitetu života, optimalno zdravlje i dugovječnost te kako bismo tijekom dana maksimalno iskoristili sve svoje psihofizičke resurse, iznimno je bitan optimalan oporavak. Tu u prvom redu mislim na zdravo spavanje, s naglaskom na kvalitetu, u odnosu na kvantitetu sna. Kvalitetan san je u iznimno visokoj korelaciji s dijafragmalnim disanjem na nos. Nastavno na oporavak tijekom sna, rekuperaciju nakon treninga, planinarenje ili bilo koje druge aktivnosti, odlično je provoditi uz postupno izlaganje hladnoći. To možemo činiti tuširanjem hladnom vodom, uranjanjem u hladne kupke, mora, rijeke, izvore te hodaњem u šorcu i bez majice na niskim temperaturama.

BORAVAK U PRIRODI

Sva prethodna četiri čimbenika za postizanje optimalnog zdravlja, funkcionalnosti i dugovječnosti objedinjuje boravak u prirodi. Ako postoji barem neka dobra stvar koja je proizašla iz razdoblja dvogodišnje svjetske pandemije, zastrašivanja ljudi kakvo nije zabilježeno u ljudskoj povijesti, koje je vjerujem iza nas, to je da su se neki ljudi osvijestili u vezi s disanjem i boravkom u prirodi. Priroda koja nas okružuje je čarobna i posjeduje moći iscjeljivanja duše i tijela. Šetnja šumom, uz smireno i duboko disanje na nos, dok osluškujemo i gledamo biljke, drveća, životinje, horizonte, uistinu je predivna meditacija. Ona nas uzemljuje, čisti, drži u sadašnjem trenutku i bistri um.

A od ljeta 2020. godine provodimo tri dnevne radionice u Gorskom kotaru – **Breathe2flow Risnjak 3 day workshop & retreat**. Ovi naši prostori obiluju prirodnim ljepotama. Zasigurno svatko od vas ima neku svoju prirodnu oazu, koja mu se nalazi u neposrednoj blizini. Koristite se njome kad god i što češće možete.

U ovom uvodnom članku sam naznačio važnost svih pet stupova funkcionalnosti i dugovječnosti, a poglavlja u knjizi **STVORENI ZA KRETANJE** donose sve što sam smatrao bitnim pojasniti, uz mnogo praktičnih vježbi i programa koje odmah možete isprobati.