



MOZGÁSSAL A tavaszi fáradtság ELLEN

A téli időszakban jellemző mozgáshiány nagyrészt okolható a tavaszi fáradtság enervált érzésének kialakulásáért. Bár ilyenkor a legnehezebb erőt gyűjtenünk, mozgásra készíteni szervezetünket, az eredmény érdekében mindenképpen megéri az erőfeszítést.

A természet örök körforgásában a lassan véget érő hosszú tél bizony nem múlik el szervezetünk felett nyomtalanul. Amennyire a tél a visszahúzódás, pihenés, erőgyűjtés, raktározás időszaka a természetben, a civilizált ember életében ennek inkább káros oldalai dominálnak. A mozgásszegény életmód, a húsokban, zsírokban gazdag ételek tovább növelik szervezetünk terhelését a városok szennyezett levegője és a stressz okozta káros hatások mellett. Szinte mindenki ismeri az ünnepek alatt felszedett fölös kilók, elnehezülés, gyomorégés, gyengébbnek érzett izmok, nehezen bejáratódó ízületek, általános erőtlenség, kedvetlenség érzését. Ezen jelenségeket a téli sportok, a szabad levegőn végzett mozgás vagy akár az edzőtermek rendszeres látogatása nagymértékben képes enyhíteni.

ÉBRED A TERMÉSZET ÉS A SZERVEZETÜNK

A tavasz az újjászületés, a szervezet salaktalanításának időszaka. A természet ébredése, mozgásba lendülése az embereknél is pozitív energiák felszabadulását, jobb kedvet eredményez. A napsütésnek depresszióellenes hatása van, valamint a szervezetünk számára létfontosságú D-vitamin szintetizálódása is ugrásszerűen megnő a bőrünket érő napfény által. Mindkét tényező segíti a mozgás, a sportok

könnyebb elkezdését. Az izommunka a szövetek oxigenizálása révén javítja az anyagcserét, kiüríti a salakanyagraktárakat, javítja a test kontúrját, csökkenti a zsírpárnákat (hatásfokát növelhetjük infrafejes soft-lézerrel). Ez egy rendkívül pozitív, magát erősítő folyamat, csak elkezdni nehéz. Az emberi szervezet működése a sejtek szintjén dől el, nem megfelelő oxigenizáció hatására a légzési lánc elakad, ami azonnali savasodást, helyi ödémaképződést, romló keringést okoz, mely tovább rontja a sejtek anyagcseréjét. Ez az ördögi kör gyorsan, szemmel látható károkat okoz zsírpárnák és narancsbőr képében is.

Segítsünk sejteinknek – ezáltal egész szervezetünknek – lúgosító étrenddel, vitamin-, ásványianyag- és nyomelempótlással. Egy rövid böjt csak fokozza a salaktalanítás hatását. A napi 2 liter ásványvíz, gyümölcsstea, zöldséglé a vesék által támogatja a szervezet tisztítását. A légzőgyakorlatok, a szauna a tüdőkön és a bőrünkön keresztül salaktalanítanak.

Érdemes tudni, hogy a kínai medicina öt elem tana szerint a tüdő és a vastagbél meridián egymással (jin-jang) párt

alkot, egymásra hatnak. Így a szervezet energetikai ellátottsága és immunrendszerünk működése, a bőrünk állapota, a felső légutaink egészsége összefüggenek. A számunkra automatikus légzést odafigyeléssel, ill. megfelelő légzőgyakorlatokkal minden meridiánunk aktiválására használhatjuk!

TAVASZI FÁRADTSÁGÜZŐ GYAKORLATOK

Ha még hidegek a tavaszi napok, zárt helyen kezdjük az aktívabb életet, pl. reggelente a Do-in meridiánébresztő önmasszázzsal vagy az előző havi cikkben felsorolt bármely alternatív mozgásterápiával. Hatásfokuk tovább növelhető masszázssal kiegészítve.

A légzőgyakorlatokat nyitott ablaknál, de legalább jól átszellőztetett helyiségben végezzük! A labdajátékok szerelmei is megtalálhatják a mozgás lehetőségét teremben, majd szabadlevegőn egyaránt. Ahogy melegszik az idő, sétáljunk nagyokat a nyiladozó természetben, végezzünk légzőgyakorlatokat, s el lehet kezdeni a joggingot, a futást is.

A szabadban úszás – esetleg szaunával kiegészítve – az egyik legsokoldalúbb méregtelenítési forma egyszerre. Mindenki megtalálhatja a korának, alkatának, egészségi állapotának megfelelő mozgásformát, melytől új erőre kaphat, újjászülethet, energiái megsokszorozódnak.

A fájdalmas izmok, ízületek biostimuláns terápiája a soft-lézer módszer, mely a mozgásterápia elkezdése előtt vagy sport-sérülésnél a legeredményesebb mellékhatásmentes kezelés!