

Gibi, ki imajo pomen

Učne ure telovadbe bi se morale imenovati osnovni pripomoček za srečo! Raziskave namreč dosledno kažejo, da so ljudje, ki se razgibavajo, srečnejši. Sami lahko spremenimo svoje življenje tako, da se odločimo za svoj način telesne vadbe ali gibanja, na primer za hojo, tek, plavanje, ples, qi gong, tai-chi ali jogo. To naj nam potem preide v navado. Kadar se namreč razgibavamo, priteka v naše možgane več kisika, več dragocenih kemijskih snovi in hormonov, ki vplivajo na našo energijo, razpoloženje in zdravje. V raziskavi, v katero so bili vključeni atleti, je harvardski psihiater John Ratey odkril, da se raven dopamina, serotonina in norepinefina – to so tisti čudoviti nevrotransmiteriji sreče, ki so bili že omenjeni – po telovadbi zviša. Pravzaprav ducati raziskav kažejo, da telesna vadba pogosto ravno tako učinkovito blaži depresijo kot zdravila, ki jih bolnik dobi na recept.

Poleg tega telovadba blaži ali pa lahko celo prepreči tesnobo; človek se namreč po zgoraj omenjenih vadbah še približno štiri ure počuti umirjenega. Poskusite se z nekom spreti, potem ko ste se dodobra natelovadili. Najverjetnje vam ne bo uspelo! Telesna vadba tudi za približno 500% zviša raven endorfinov – nevrotransmiterijev »blaženosti«, ki so odgovorni za omamni občutek zadovoljstva, ki ga občutimo po intenzivni vadbi.

Dr Henry S. Lodge, klinični prof. medicine na *Univerzi Columbia* pojasnjuje, kako telesna vadba deluje na celični ravni in nam pomaga, da ostajamo vitalni in zdravi. Pravi, da se v našem telesu vsak dan zamenja približno 1% vseh celic, kar pomeni, da vsake tri mesece dobimo povsem novo telo. Ko se gibljemo, naše mišice sproščajo posebne substance, ki naše celice spodbujajo, da rastejo. Kadar pa posedamo po stanovanju, naše mišice enakomerno izločajo snovi, ki našim celicam sporočajo, naj umrejo. Kakšna spodbuda! Če se januarja začnemo redno gibati, bomo aprila lahko imeli povsem novo telo z močnimi srečnimi celicami.