

10 hlutir sem breytast í líkamanum

...ef þú ferð daglega út að ganga

Það gæti komið mörgum á óvart hvaða breytingar líkaminn gengur í gegnum ef þú ferð út og gengur á hverjum degi. Stóra spurningin er samt þessi, áttu auka korter eða hálf tíma á dag til að fara út að ganga?

Já, ég er viss um það. Það þarf að setja sjálfa/n sig í fyrsta sæti og hreyfa sig daglega. Að fara út að ganga er ofsalega gott fyrir líkamann og mælt er með allavega hálf tíma góðri göngu – kraftganga er best. Þetta er ódýrasta hreyfing sem í boði er og þú andar að þér fersku lofti og getur notið þess að vera ein/n.

Gott fyrir heilann

Gerðar hafa verið rannsóknir á því hvað ganga gerir fyrir heilann. Samkvæmt þessum rannsóknum þá eykur ganga endofínið í líkamanum og dregur þannig úr stressi. Að fara út að ganga gerir heilanum það gott að það getur dregið úr áhættunni á Alzheimer til muna.

Sjónin

Það hljómar kannski einkennilega, en að fara og ganga daglega er mjög gott fyrir sjónina. Að ganga eykur þrýsting á augu og getur þannig dregið úr gláku.

Hjartað

Að ganga eða hlaupa er gott fyrir hjartað. Þú getur dregið úr áhættu á hjartaáfalli og öðrum sjúkdómum tengdum hjartanu. Að ganga dregur einnig úr kólestrólinu og eykur blóðstreymi í líkamanum.

Lungun

Að ganga er afar gott fyrir lungun. Þau fyllast af súrefni sem nýtist líkamanum afar vel og eykur á virkni lungnanna.

Brisið

Komið hefur fram í rannsóknum að fólk sem gengur sér til heilsubótar er með betra jafnvægi á glúkósa í líkamanum. Þetta þýðir að þú getur hreinlega gengið og komið þannig í veg fyrir sykursýki.

Meltingin

Það þarf að passa upp á magaheilsuna. Gerir þú það þá ert að sporna við ristilkrabba og öðrum vandamálum eins og hægðartregðu.

Vöðvarnir

Þegar manneskja grennist þá rýrna vöðvarnir. Hér er verið að tala um hin frægu 10 þúsund skref á dag. Ef þú ert að greнна þig þá skaltu vinna þig upp í þennan skrefafjölda á dag. Gott er að ganga upp í móti til að auka á vöðvamassa.

Liðamót og bein

Ertu stirð/ur og með verki? Hálf tíma ganga á dag getur dregið úr þessum verkjum í liðamótum. Einnig dregur gangan úr hættu á meiðslum og beinþynningu. The Arthritis Foundation mælir með því að ganga daglega.

Bakverkir

Æfingar sem reyna mikið á líkamann geta slitið bakið illa. En hinsvegar að fara út að ganga getur dregið úr bakverkjum vegna þess að blóðflæði í kringum mænu og hrygg eykst töluvert.

Hugurinn

Að ganga ein/n frekar en með öðrum eykur góða skapið, lækkar stress og kvíða. Það hefur einnig verið talað um að það dragi úr þunglyndi. -heilsutorg.is



Ljós.: Kristján Ingi Einarsson.